



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# VANHEMMUUDEN TÄRKEIN TUKI ON PARISUHDE

Opas tuleville vanhemmille parisuhteen tukemiseen  
ennen lapsen syntymää

TEKIJÄT: Tiina Holopainen,  
Sini Valén

Koulutusala Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Terveysthoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Tiina Holopainen ja Sini Valén	
Työn nimi Vanhemmuuden tärkein tuki on parisuhde	
Päiväys	28.4.2019
Sivumäärä/Liitteet	55/11
Ohjaaja(t) Eeva Berg	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Varkauden kaupunki	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö "Vanhemmuuden tärkein tuki on parisuhde – opas tuleville vanhemmille parisuhteen tukemiseen ennen lapsen syntymää" toteutettiin kehittämistyönä. Kehittämistyön tarkoituksena oli laatia parisuhteen tukemiseen keinoja antava opas ensimmäistä lasta odottaville pariskunnille. On tärkeää, että tietoa parisuhteen muuttamisesta sekä hyvinvointia tukevista keinoista olisi riittävästi jo ennen lapsen syntymää. Jos parisuhteessa on haasteita jo ennen lapsen syntymää, ei elämäntilanne useinkaan korjaa niitä. Jotta vanhemmat pystyvät vastaamaan lapsen tarpeisiin, on tärkeää, että taustalla oleva parisuhde voi hyvin. Terveysthoitajan työssä parisuhteen huomioiminen on tärkeää, jotta perheen hyvinvointi ja lapsen kehitys eivät vaarannu tarpeettomasti. Myös riski lähisuhte- ja perheväkivallan mahdollisuuteen vähentyy. (Heiskanen, Salmi, Markova ja Vaaranen 2017, 55.)</p> <p>Työn tilaaja on Varkauden kaupungin neuvola. Tilaajan toiveena oli lyhyt ja selkeä opas pariskuntien käyttöön ja opasta on tarkoitus jakaa perhevalmennuksessa. Oppaan tavoitteena on kannustaa vanhempia voimavaroiltaan parisuhteen tukemiseen sekä puheeksi ottamiseen jo ennen lapsen syntymää. Opinnäytetyön tavoitteena on vaikuttaa hyvinvointia edistävällä tavalla koko perheen hyvinvointiin ja terveyteen. Terveysthoitajana opasta voi hyödyntää puheeksi ottamisen välineenä voimavaroiltaan sekä terveyttä edistävällä tavalla. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa keskeistä on lapsen etu, oikeudet sekä vanhemmuuden tuki. Olennaista on, että perheet saavat tukea ja apua oikeaan aikaan. (STM s.a.) Opas tukee tätä periaatetta ja pyrkii tukemaan vanhemmuutta oikea-aikaisesti.</p> <p>Oppaassa tuodaan esille lyhyesti parisuhteen muutoksia lapsen syntymän jälkeen sekä hyvinvointia tukevia keinoja. Oppaan tekemisessä on hyödynnetty mahdollisimman uutta näyttöön perustuvaa tietoa. Opas on laadittu jatkuvassa yhteistyössä tilaajan sekä ohjaavan opettajan kanssa. Opas on saatavilla Varkauden kaupungin perhevalmennuksesta sekä Internetistä. Tulevaisuudessa opasta voidaan kehittää teoriasisällöltään laajemmaksi ja opasta voidaan hyödyntää esimerkiksi järjestötoiminnassa. Myös jatkotutkimuksia oppaan käytettävyydestä sekä hyödyllisyydestä voidaan tehdä.</p>	
Avainsanat parisuhde, vanhemmat, vanhemmuus, synnytys, lapsivuodeaika	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Public Health Nurse			
Author(s) Tiina Holopainen and Sini Valén			
Title of Thesis The Relationship is the Main Support for Parenthood			
Date	28.4.2019	Pages/Appendices	55/11
Supervisor(s) Eeva Berg			
Client Organisation /Partners The City of Varkaus			
<p><b>Abstract</b></p> <p>This study, "The Relationship is the Main Support for Parenthood - a guide to support parents-to-be with their relationship before the birth of their child", was conducted as a development project. The purpose of the development work was to prepare a guide providing couples expecting their first child with means to support their relationship. It is important that couples get sufficient information about how their relationship will change and the measures for supporting their relationship before the birth of their child. If there are challenges in the relationship before the child is born, the new life situation is bound to do little to fix them. To ensure that parents are able to meet their child's needs, it is important that the underlying relationship is in good shape. In the work of public health nurses, taking into account the relationship is important to avoid unnecessary threat to the family's welfare and the child's development. This also reduces the risk of potential domestic violence. (Heiskanen, Salmi, Markova and Vaaranen 2017, 55.)</p> <p>This study was commissioned by the maternity and child health clinic of the city of Varkaus. The client wished to obtain a brief and clear guide for couples and intended to distribute the guide in family training. The aim of the guide is to encourage parents to support their relationship with a resource-driven approach, and to address issues related to their relationship already before the birth of their baby. The purpose of this study is to promote wellbeing across the family's welfare and health. Public health nurses can utilise the guide as a tool in addressing issues with a resource-driven and health promoting approach. The best interest and rights of the child, and supporting parenthood are key to the programme to address child and family services. It is essential that families receive help and support in the right time. (MSAH s.a.) The guide supports this principle and aims to support parenthood in a timely manner.</p> <p>The guide briefly presents how relationships change after the birth of a child as well as measures for promoting wellbeing. The latest available evidence-based knowledge was used in preparing the guide. The guide was compiled in constant collaboration with the client and the supervising teacher. The guide is available online and in the family training services of the city of Varkaus. In the future, the theoretical contents of the guide can be expanded and the material can be utilised, for instance, in activities by non-governmental organisations. Further studies may also explore the user-friendliness and usefulness of the guide.</p>			
<p><b>Keywords</b> parenting, postpartum period, childbirth, parenthood, postnatal care</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	7
2	TERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	8
2.1	Ohjauksen merkitys terveydenhoitajan työssä.....	9
2.2	Terveyden edistämisen mahdollisuudet .....	10
2.3	Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma .....	11
3	HYVÄN PARISUHTEEN TUNNUSMERKIT.....	13
3.1	Kiintymystyyli parisuhteen taustalla.....	14
3.2	Hyvinvoiva parisuhde .....	14
3.3	Toimivan vuorovaikutuksen merkitys.....	16
3.4	Seksuaalisuus ja hellyys parisuhteen voimavarana .....	17
3.5	Parisuhteen mahdollisia haasteita .....	18
4	VANHEMMUUDEN PROSESSI .....	20
4.1	Kiintymyssuhteen merkitys .....	20
4.2	Vanhemmukseen kasvaminen .....	22
4.3	Äidiksi ja isäksi kasvamisen vaiheet.....	23
4.4	Perhevalmennus vanhemmuuden tukena.....	24
4.5	Varhainen vuorovaikutus ja sen tukeminen.....	24
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	27
6	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI .....	28
6.1	Suunnitteluvaihe .....	29
6.2	Oppaan suunnittelu ja laatiminen.....	29
6.3	Päätätamis- ja arviointivaihe.....	31
7	OPINNÄYTETYÖN POHDINTA .....	32
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	32
7.2	Kehittämistyön prosessin arviointi .....	33
7.3	Tuotoksen arviointi .....	34
7.4	Ammatillinen kasvu ja kehittyminen .....	35
7.5	Työn johtopäätökset ja kehittämishaasteet.....	37
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	38
	LIITE 1: KEINOJA PARISUHTEEN TUKEMISEEN – OPAS TULEVILLE VANHEMMILLE.....	46

LIITE 2: PARISUHTEEN ROOLIKARTTA.....	50
LIITE 3: VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA.....	51
LIITE 4: LASTA ODOTTAVAN PERHEEN ARJEN VOIMAVARAT .....	52
LIITE 5: VAUVAPERHEEN ARJEN VOIMAVARAT .....	54

## 1 JOHDANTO

Parisuhde on kahden aikuisen ihmisen välinen suhde, joka vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin (Suomen Mielenterveysseura s.a.). Parisuhdetyytyväisyys useimmiten laskee ensimmäisen lapsen synnyttyä. Syitä tähän on monia, kuten stressi, työnjaon muuttuminen perinteisemmäksi ja kahdenkeskisen ajan vähentyminen. (Heiskanen 2015.) Lapsen syntymä on aina suuri elämänmuutos. Lapset luovat toivoa elämän ja sukupolven jatkumisesta sekä tuovat paljon iloa, aitoutta sekä merkityksellisyyden tunnetta. Vaikka lapsesta tulee paljon iloa, vanhemmat kokevat usein kehityskriisin lapsen syntymän jälkeen. (Heiskanen, Markova, Salmi ja Vaaranen 2017, 55.) Terveystenhoitajalla on tärkeä rooli parisuhteen tukemisessa jo ennen lapsen syntymää. Avainasemassa ovat kuitenkin parisuhteen osapuolet.

Vanhemmuuden tärkein tuki on taustalla oleva parisuhde. Jos parisuhde voi huonosti tai siinä on haasteita jo ennestään, lapsen syntymä ei useinkaan korjaa niitä. Jotta vanhemmat pystyvät vastaamaan lapsen tarpeisiin, on tärkeää, että taustalla oleva parisuhde voi hyvin. Parisuhteen tukeminen on tärkeää, jotta perheen hyvinvointi ja lapsen kehitys eivät vaarannu. Myös riski lähisuhde- ja perheväkivaltaan vähentyy. (Heiskanen ym. 2017, 55.) Parisuhteessa huomio kiinnittyy usein haasteita tuottaviin asioihin. Myönteinen näkökulma ja sen hyödyntäminen myös parisuhteessa voivat tuoda lisää voimavaroja sekä lisätä parisuhdetyytyväisyyttä. (Parisuhdekeskus Kataja 2017a, 13.)

Preventio eli ehkäisevä työ on olennainen osa terveydenhoitajan työtä. Terveysten edistämisen periaatteena on ottaa asia puheeksi jo ennen haasteiden tai ongelmien syntymistä. Pariskunnan osapuolten kanssa voidaan jo ennakoivasti keskustella mahdollisista haastavista tilanteista sekä selviytymiskeinoista. Terveystenhoitajalla on oltava laaja-alaista tietoa parisuhteesta, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä tuke antavista keinoista, jotta asiakas voidaan kohdata yksilöllisesti. (Lindholm 2007, 21; Sirviö 2012, 138-129.) Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE) pyrkii vahvistamaan peruspalveluja, painopisteenä ehkäisevät palvelut sekä varhainen tuki. Muutosohjelman keskiössä ovat lapsen etu ja oikeudet, perhelähtöisyys perheiden monimuotoisuus sekä voimavarojen vahvistaminen. (THL 2019.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas ensisijaisesti pariskunnille. Opinnäytetyön tilaaja on Varkauden kaupungin neuvola. Tilaajan tavoitteena oli saada opas, jota he voivat jakaa perhevalmennuksessa. Tilaajan tavoitteena on vaikuttaa hyvinvointia edistävasti koko perheen terveyteen sekä hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Tavoitteena on myös ennaltaehkäistä lähisuhdeväkivaltaa sekä lapsen kaltoinkohtelua. Kohderyhmän tavoitteena on saada tietoa parisuhteesta sekä keinoja voimavara- lähtöiseen parisuhteen tukemiseen jo ennen lapsen syntymää. Opinnäytetyön tekijöiden tavoite on saada tietoa parisuhteesta sekä sen vaikutuksesta perheen hyvinvointiin sekä terveyteen. Tarkoituksena on myös lisätä tietoa pariskuntien keskuudessa parisuhteeseen vaikuttavista tekijöistä sekä hyödyntää saatua tietoa tulevassa työssä.

## 2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Neuvolan eräs tärkeimmistä tehtävistä on terveyden edistäminen. Terveyden edistäminen on sairauksien ehkäisyä, yksilön ja yhteisön terveyden edistämistä, yleisen terveyden parantamista ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämistä. Ihmisillä on oltava mahdollisuus parantaa itsensä ja ympäristönsä terveyttä - tämä onnistuu tukemalla ja kannustamalla huolehtimaan omasta ja ympäristön terveydestä, nostamalla terveystkysymyksiä esille ja korostamalla terveyden edistämisen tärkeyttä. Kun yksilöt voivat hyvin, voivat yhteisöt hyvin. (Lindholm 2007, 20-21.)

Voimavaralähtöinen ajattelutapa rakentuu luottamuksesta asiakkaan voimavaroihin ja kykyyn edistää itse omaa terveyttään (Lindholm 2007, 21). Voimavaralähtöisissä menetelmissä korostuvat perheiden vahvuudet ja itsemääräämisoikeus. Elämään kuuluu niin voimavaroja antavia tekijöitä kuin myös voimavaroja kuormittavia tekijöitä. Lisää voimavaroja tuovilla tekijöillä edistetään lapsen kasvua ja kehitystä, kun taas voimavaroja kuormittavilla tekijöillä voidaan heikentää lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Perheiden voimavaroihin vaikuttavat vanhempien lapsuuden kokemukset, perheiden tukiverkosto, vanhempien parisuhde sekä äitiyteen ja isyyteen kasvaminen. Myös lapsen hoito ja kasvatusta, terveys ja elämäntavat, työllisyys ja taloudellinen tilanne sekä tulevaisuuden näkymät vaikuttavat voimavaroihin. Jokainen kokee voimavaroja tuovat ja kuormittavat tekijät yksilöllisesti. Siihen vaikuttavat myös voimavaroja tuovien ja kuormittavien tekijöiden suhde toisiinsa. Voimavaralähtöisessä työskentelyssä käytetään avoimia kysymyksiä ja sitä kautta vanhemmat voivat huomata omat voimavaransa ja niitä kuormittavat tekijät. Jotta vanhemmat motivoituvat työskentelemään voimavarojensa eteen, vaatii se hyvää vuorovaikutuksellista suhdetta terveydenhoitajan ja vanhempien välillä. Voimavaralähtöisten menetelmien tavoitteena on aktivoida vanhempia keskustelemaan aiheista, joista heidän ei ehkä muuten tule keskusteltua. (THL 2018.)

Ratkaisukeskeinen neuvolatyö on keskustelua asiakkaan kanssa, jossa etsitään asiakkaan omien voimavarojen mukaisia ratkaisuja arjen ongelmiin. Toimintatavasta asiakkaat saavat itseluottamusta omien ongelmiansa ratkaisukykyyn sekä optimistista näkökulmaa tulevaisuuteen. Terveystkittä on muutoksen taustalla tukihenkilönä. Mallin periaatteena on, että toimivaa asiaa ei tarvitse korjata, mutta lisätään sellaisia toimintatapoja, jotka toimivat. Toimimattomia tapoja muutetaan. Mallissa keskitytään tulevaisuuteen, asiakkaan olemassa oleviin voimavaroihin ja edistys huomioidaan kannustamalla. Terveystkittä sekä asiakas toimivat yhteistyössä, jossa asiakas on itsensä paras asiantuntija. (Haarala, Honkanen, Mellin ja Tervaskanto-Mäentausta 2014, 89-90.)

Terveydenhuollon ja juuri erityisesti neuvolan yksi tärkeä tehtävä on myös ennaltaehkäistä lapsen kaltoinkohtelua. Uusi elämäntilanne vie paljon vanhempien voimavaroja ja voi sitä kautta altistaa lapsen vakavillekin kaltoinkohteluille. (THL 2016.) Lastensuojelulain keskeisin periaate on edistää lapsen suotuisaa kehitystä ja hyvinvointia. Lastensuojelussa on ensisijaisesti ajateltava lapsen etua. Painopiste lastensuojelussa pyritään pitämään ennaltaehkäisevässä työssä ja varhaisen tuen antamisessa perheille. Neuvolassa jo ennen lapsen syntymää on hyvä tunnistaa perheet, jotka tarvitsevat enemmän tukea, jotta mahdolliset ongelmat eivät kärjisty, eivätkä tätä kautta vaaranna vastasyntyneen kasvua ja kehitystä. Varhainen tuki tulee tarjota perheille kunnioittavasti, avoimesti ja leimaamatta. Perheiden

tukeminen ja ennaltaehkäisevä työ juurikin äitiys- ja lastenneuvolassa ovat merkittäviä toimia lastensuojelun kannalta. Vanhempien tukemiseen voidaan hyödyntää esimerkiksi kokemuksellista oppimista, elämänkerrallisia työkaluja kuten elämänjana ja vanhemmuuden roolikartta. Vahvuuksia etsivät ja osallistavat menetelmät ovat tuloksellisempia kuin asiantuntijälähtöinen lähestymistapa. (Taskinen 2010, 16, 32-33, 46-48.)

Neuvolakävijöiden joukosta on seulottava ne vanhemmat, jotka ovat epävarmoja ja tarvitsevat tukea vanhemmuuteensa. Yleensä he hyötyvät pelkästään jo neuvolassa annetusta tuesta ja tiedosta, mutta myös perhevalmennus on erittäin hyvä tuki epävarmoille vanhemmille. Myös kolmannella sektorilla on tarjottavanaan tukimahdollisuuksia. Varhaisen vuorovaikutuksen (VaVu) menetelmää voidaan käyttää ensisijaisena keinona neuvolassa. Äidin reflektiivisen kyvyn tukeminen on erityisen tärkeää, sillä näin tuleva vauva pysyy esimerkiksi paremmin mielessä. (Hakulinen-Viitanen ja Pelkonen 2013, 34.) Vanhemmuuden keskeinen voimavara on parisuhteen laatu ja kestävyys. Kun parisuhde voi hyvin, puoliset ovat tyytyväisempiä vanhemmuuteensa sekä lapsisuhteeseensa. Parisuhde sekä vanhemmuus ovat vastavuoroisessa suhteessa ja jotta parisuhde kestää, on vanhempien käytävä läpi erilaisia kehitysvaiheita. Nämä vaiheet ovat suhteen vakiintuminen, puolisoiden itsenäistyminen ja kumppanuuden muodostuminen. (Hakulinen-Viitanen ja Pelkonen 2013, 31.)

## 2.1 Ohjauksen merkitys terveydenhoitajan työssä

Terveydenhoitajana on tärkeää ottaa parisuhde puheeksi neuvolakäynneillä. Aihe on henkilökohtainen ja sitä on syytä lähestyä hienotunteisesti. Molempien vanhempien mielipidettä asiaan on syytä kysyä. Terveydenhoitajan on tärkeää olla tasapuolinen ja ymmärtää kummankin puolison tilannetta. Konfliktitilanteessa toisen osapuolen puolelle menemistä kannattaa välttää. Terveydenhoitajan on kuunneltava aktiivisesti pariskuntaa tärkeiden asioiden äärellä. Avoimet kysymykset helpottavat ajatusten esille tuomista ja ennenaikaista ratkaisun antamista sekä keskeyttämistä on vältettävä. Empaattisuuden esille tuominen rauhoittaa tilannetta ja luo ymmärrystä osapuolten välille. Validointi eli tunnetuki on tärkeää keskustelun edetessä. Se luo luottamusta ja luo rakentavaa keskustelua. Tarkentavia kysymyksiä kannattaa esittää, jos ei todella ymmärrä asiakkaan kuvailua. Terveydenhoitajan on tärkeää tunnistaa pariskunnan ja yksilön vahvuuksia ja tuoda niitä aktiivisesti esille. Aidosti kiinnostunut ja välittävä ammattilainen on kuuntelun perusta, jolloin tukea ja apua pariskunnalle voidaan lähteä etsimään. (Väestöliitto 2015.) Parisuhdetta tukemalla pyritään vaikuttamaan vanhemmuuden laatuun, parisuhteen ja koko perheen hyvinvointiin ja terveyteen, perheväkivallan ja lasten kaltoinkohtelun ennaltaehkäisyyn sekä erojen ennaltaehkäisyyn. Useimmiten kuitenkin sitoutuneisuus suhteeseen kasvaa lapsen myötä. Parisuhdetta voidaan tukea ja suojata vauva-arjen kuormittavuudesta kertomalla asioista, sillä tähän varautuminen voi auttaa perheitä jaksamaan. (Heiskanen s.a.)

Perheiden kanssa työskennellessä terveydenhoitajan tärkeä taito on kyky reflektoida omaa työskentelyään. Reflektio voi olla passiivista tai aktiivista. Reflektion tarkoituksena on näkökulmien laajentamista, voimaannuttamista, palautteenantoa ja toisen tarinan todistamista. Reflektiolla pystytään herättämään ajatuksia ja luomaan parempi vuorovaikutus perheeseen. Reflektoidessaan terveydenhoitaja

voi käyttää mitä, miten ja miksi- kysymyksiä. Tämä voi auttaa kumppaneita ymmärtämään parisuhdettaan paremmin. (Rönkkö ja Rytönen 2010, 284-285.)

Terveydenhoitajan työssä ohjaus on olennainen osa työtä. Ohjauksen merkitys korostuu uusissa elämäntilanteissa, kuten raskausaikana ja lapsivuodeaikana. Onnistuneen ohjauksen ansiosta voidaan vaikuttaa ohjattavan kokemuksiin vanhemmuudesta, edistää perheiden terveyttä sekä vähentää ahdistusta ja pelkoa uutta elämäntilannetta kohtaan. Ohjaus on vuorovaikutuksellinen tilanne, jossa ohjattava määrittää ohjauksen sisällön. Ohjaus kannustaa ohjattavaa auttamaan itseään elämässään. Ohjaustilanteessa on otettava huomioon ohjattavan tiedon tarve, aiempi tietotaso, asenteet ja uskomukset. (Eloranta ja Virkki 2011, 8,15,19,22.) Terveydenhoitajan työssä ohjaus ja neuvonta ovat usein tarvelähtöistä toimintaa. Ohjauksella voidaan vaikuttaa suotuisasti koko perheen hyvinvointiin ja terveyteen ja sen avulla voidaan myös auttaa vanhempia valmistautumaan uuteen elämäntilanteeseen. Lasta odottavan perheen laajassa terveystarkastuksessa keskeisiä neuvonnan aihealueita ovat vanhemmuuteen kasvu, parisuhteen muutokset, mielenterveys ja vuorovaikutus. Neuvonta on tavoitteellista ja sen tehoa lisää, kun aiheeseen palataan myöhemmin uudelleen. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin ja Pelkonen 2012, 48-50.)

## 2.2 Terveyden edistämisen mahdollisuudet

Aalto-Kallion ja Mäkipään (2010) mukaan promootio on terveyden mahdollisuuksien luomista, preventio taas ehkäisyä. Terveyden edistämisen keskiössä on lapsiperhe itse, jossa terveydenhoitaja luo raamit ja auttaa tulevaisuuden suunnittelussa, jolloin perhe itse löytää toimivat keinot. Vanhemmat ovat aktiivisessa roolissa ja terveydenhoitaja on merkittävänä osallisuuden tunteen luojana tässä tilanteessa. Terveydenhoitaja arvostaa asiakastaan ja on tasavertainen tämän kanssa. Vanhempien osallisuutta perheensä terveyden edistämiseen voidaan kuvata tasojen kautta, jotka ovat mukanaolo, toimijuus, sitoutuminen ja vastuunotto. Tasoon vaikuttavat muun muassa vanhemman valmiudet osallisuuteen, tarve ja koettu hyöty. (Sirviö 2012, 131.) Osallisuutta tulee tukea erityisesti heikoimmassa asemassa olevien keskuudessa vahvistamalla voimavaroja ja kohdentamalla ennakoivaa tietoa (THL 2017). Vuorenmaan (2016, 57-58, 63-64) mukaan vanhempien korkea koulutustaso ja perheenjäsenien hyvä terveydentila edistävät osallisuutta. Myös arjen toimivuudella on selvästi vaikutusta osallisuuden kokemukseen sekä arjen ja työn yhteensovittamisen onnistumisella.

Terveyden edistämässä olennaista on se, että katse luodaan tulevaisuuteen. Ongelmia ei vielä välttämättä edes ole, kun perheen kanssa jo keskustellaan ennakoivasti siitä, miten haastavista tilanteista selvittää. Tilanteessa keskustellaan, miten mahdollisia heikentäviä tekijöitä vältetään ja miten terveyttä edistäviä tekijöitä voidaan vahvistaa. Kun ennakoivaa työtapaa käytetään yksilön hyvinvoinnin edistämiseen, hyötyvät perheet ja yhteisöt. Terveydenhoitajalla on oltava tietoa aiemmin toimineista ratkaisutavoista sekä laaja-alaista näkökulmaa, jolloin perhe huomioidaan yksilöllisesti. Tuen ja palveluiden tarvetta on tarkkailtava jatkuvasti. Tukitoimet aloitetaan kevyimmästä ja palvelutarpeen arvioiden kautta tukea annetaan tilanteen niin vaatiessa enemmän. Tuen on oltava riittävän pitkäaikaista ja se on kohdennettava oikea-aikaisesti. Jos ongelmia kuitenkin on jo tullut, ei terveydenhoitaja saa

jäädä odottaman tilanteen huonontumista, vaan tilanteeseen on puututtava heti. Monitoimijaisen yhteistyön avulla asiakkaan terveyttä voidaan edistää parhaimmalla mahdollisella tavalla. (Lindholm 2007, 21; Sirviö 2012, 138-139.)

### 2.3 Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman (LAPE) tarkoitus on vahvistaa peruspalveluja niin, että ne ovat entistä enemmän lapsi- ja perhelähtöisempiä. Ensisijaisena tässä muutosohjelmassa on lapsen etu ja vanhempien tukeminen. Muutosohjelman tarkoitus on koota tarvittavat palvelut niin, että oikean tuen saaminen oikeaan aikaan helpottuu, vähentää eriarvoisuutta ja perheiden yksilölliset tarpeet otetaan entistä paremmin huomioon. Muutosohjelman avulla tuki pyritään jatkossa antamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta ongelmiin on helpompi tarttua. Painopiste muutosohjelmassa on ehkäisevissä palveluissa ja varhaisen tuen antamisessa perheille. Näin pyritään vähentämään muun muassa lastensuojelun tarvetta. Tukemalla vanhemmuutta ja kumppaneiden välistä vuorovaikutusta pystytään lisäämään ja ylläpitämään perheiden omia voimavaroja. Kuntien ja maakuntien vastuulla olevat palvelut pyritään luomaan lasten ja perheiden ehdoilla. (STM 2017.) Muutosohjelman tavoitteena on yhdenvertaisuus lasten ja perheiden välillä. Ohjelma tuo myös perhekeskuksimallin kuntiin. Jokaisen kunnan alueella toimii LAPE-akatemia, joka tuo valmennus- ja koulutusohjelman kuntiin. Ohjelman avulla muutosohjelman menetelmät pyritään tuomaan ammattilaisten käytäntöön. On tärkeää ottaa lapsi- ja perhepalveluiden muutokset huomioon myös toisen asteen, ammattikorkeakoulujen sekä yliopistojen koulutuksissa. (THL 2019.)

LAPE-teesit ovat suosituksia maakunnille sekä yhteistyöalueille. Ne tukevat maakunnissa sekä kunnissa tehtävää uudistustyötä lasten, nuorten sekä perheiden hyvinvoinnin takaamiseksi. Teesit kohdentuvat sosiaali- ja terveyspalveluihin. Teeseissä sanotaan, että lapsen oikeuksien tulee olla hyvinvoinnin osa, osana maakuntastrategiaa. Lapsen oikeudet huomioidaan kaikessa päätöksenteossa ja maakuntien tavoitteena on lasten, nuorten sekä perheiden hyvinvointi. Maakunta vastaa sosiaali- ja terveyspalveluiden yhteensovittamisesta sekä kuntien, järjestöjen ja seurakuntien palveluiden sekä toiminnan kanssa niin, että palvelut ovat helposti saavutettavissa sekä hahmotettavissa lapsille, nuorille sekä perheille. Lapset, nuoret sekä perheet osallistuvat palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Lapsia sekä nuoria kuullaan heitä koskeissa asioissa ja osallisuutta tuetaan aktiivisesti. (Kaukonen ym. 2018.)

Teeseissä ohjataan myös, että lasten, nuorten ja perheiden sosiaali- ja terveyspalveluita johdetaan ja ohjataan yhtenä kokonaisuutena. Jokaisessa maakunnassa on LAPE-yhteistyöryhmä, joka asiakaskokemuksien, rekistereiden sekä tutkimuksista kertyvien tietojen perusteella suunnittelee sekä päättää palvelut. Lapessa muodostetaan yhteensovitettu palvelukokonaisuus, johon kuuluvat perhekeskukset, opiskeluhuolto, erityistason sosiaali- ja terveyspalvelut sekä osaamis- ja tukikeskukset. Kansalliset linjaukset ohjaavat yhteensovitetun sote-palvelukokonaisuuden toimintaa. Tähän sisältyy kustannustehokkuus, jossa otetaan käyttöön ennaltaehkäiseviä palveluita, näyttöön perustuvaa tietoa sekä terveyttä edistävää toimintaa. Maakunnalla on oltava asiakaslähtöiset rakenteet sekä toimintatavat. Maakunnan on varmistettava, että perhe, joka tarvitsee monia palveluita yhtä aikaa, saa

tarvitsemansa palvelut, tuen sekä hoidon. Tähän liittyy myös esimerkiksi työparityöskentely sekä tiimityö. Maakunnalla on myös velvollisuus yhteensovittaa sekä kehittää toimintakulttuuria lasten, nuorten ja perheiden näkökulmasta. Asiakastyön kannalta olennaisimmat asiat ovat viiveetön hoitoon pääsy, oman vastuutyöntekijän saaminen, osaamisen yhdistäminen ja palveluiden saatavuus. Maakuntia myös veloitetaan toimimaan yhteistyössä palveluiden tuottajien kanssa niin, että palvelut ovat yhdenvertaisia, saavutettavia ja esteettömiä. Tämä varmistetaan niin, että lasten, nuorten ja perheiden tuki ja hoito on saumatonta sekä yhdenvertaista. (Kaukonen ym. 2018.)

### 3 HYVÄN PARISUHTEEN TUNNUSMERKIT

Parisuhde voidaan määritellä hyvin eri tavoin, mutta useimmiten se mielletään kahden aikuisen ihmisen väliseksi läheiseksi suhteeksi, joka on yksi ihmiselämän merkittävimpiä suhteita. Parisuhde vaikuttaa niin henkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin merkittävästi, jonka vuoksi parisuhteen hyvinvoinnista huolehtiminen on hyvin tärkeää. Hyvän parisuhteen perustana on aina ystävyys ja molemminpuolinen kunnioitus. Jokaiseen parisuhteeseen kuuluu myös riitoja, etäisyyttä sekä erilaisia kriisejä ja näistä selviäminen rakentavat suhdetta sekä voivat syventää sitä. (Suomen Mielenterveysseura s.a.) Sitoutumisen myötä kumppanit tuovat parisuhteeseen aiemmin omaksutut tapansa ja ne alkavat pikkuhiljaa muotoutua samankaltaisiksi. Molempien kumppaneiden elämäntavat vaikuttavat yhteiseen elämään ja kumppaneiden terveyteen. Jos parisuhteessa toisella on jokin sairaus, on tällöin myös toisella riski sairastua samaan sairauteen. Tämä selittyy osin sillä, että kumppaneilla on usein samanlainen ruokavalio, liikuntatottumukset sekä sosiaalinen verkosto. Kumppaneiden elintavoilla voi olla myös myönteisiä vaikutuksia. Usein jos toinen lopettaa tupakoinnin tai alkoholin käytön, on todennäköistä, että toinenkin lopettaa. Tärkeää on huomioida, että kumppaneilla on yhtä paljon vaikutusta toisiinsa suotuisasti, mutta myös epäsuotuisasti. (Heiskanen ym. 2017, 30-31.)

Parisuhteeseen kuuluu kolme vaihetta. Ensimmäinen on rakastumisvaihe, jossa tunnetaan voimakasta kiinnostusta toista kohtaan. Tähän vaiheeseen kuuluu myös vaihe, jossa toinen tuntuu aivan täydelliseltä eikä kumppanin huonoja puolia nähdä. Toinen vaihe on itsenäistymisvaihe, jossa realismi astuu esiin. Tämä vaihe on haastava, sillä jos kumppanin erilaisuutta ei hyväksytä ajautuu suhde eroon. Kumppanin erilaisuuden hyväksyminen syventää parisuhdetta ja luo kumppaneiden välille ainutlaatuisen siteen. Viimeinen vaihe on rakkausvaihe. Tässä vaiheessa kumppanit voivat kokea itsensä rakastetuksi ja hyväksytyiksi juuri sellaisina kuin ovat. (Suomen Mielenterveysseura s.a.) Parisuhdetta voidaan tarkastella myös viiden pääroolin kautta. Nämä viisi roolia tulevat parisuhteen roolikartasta ja ne ovat rakastaja, arjen sankari, rajojen kunnioittaja, kumppani ja suhteen vaalija. Kaikilla viidellä roolilla on tavoitteita, jotka ylläpitävät hyvää parisuhdetta. Hyvä parisuhde vaatii tekoja ja toimintaa. Nämä eivät aina suoranaisesti näy, mutta ovat silti parisuhteen ylläpitämisen ja huoltamisen kannalta erittäin tärkeitä asioita. Roolit kehittyvät ja muotoutuvat suhteen kestäessä pidempään. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2003, Liite 2; Ylitalo 2011a, 27-31.)

Parisuhdetyytyväisyys useimmiten laskee, kun lapsi syntyy. Syitä tähän voi olla useita. Stressi puolisoilla useimmiten lisääntyy, sillä vauvan vuorokausirytmä on usein epäsäännöllinen, seksiin tulee taukoa tai sen määrä vähenee, kahdenkeskinen aika vähenee huomattavasti ja perheen työnjako voi muuttua perinteisemmäksi. Isä voi kokea ulkopuolisuutta perheestä töissä ollessaan, äiti taas voi kokea yksinäisyyttä kotona vauvan kanssa. (Heiskanen 2015.) Parisuhteeseen vaikuttaa aina kumppaneiden välinen vuorovaikutus. Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa on aivan tavallista huomaavaista käytöstä toista kohtaan. Hyvässä ja vuorovaikutuksellisessa suhteessa kumppanit pystyvät puhumaan omista tunteistaan ja kuuntelemaan toisen kokemuksia tuomitsematta. Tästä syntyy luottamuksellinen ja henkilökohtainen vuorovaikutus. Kun kumppanit pystyvät tällaiseen vuorovaikutukseen on se merkki, että he arvostavat, välittävät ja ovat tärkeitä toisilleen. Varsinkin pitkissä parisuhteissa voi joskus käydä niin, että arkinen huomaavaisuus ja kohteliaisuus toista kohtaan unohtuu. Parisuhteessa on

tärkeää muistaa, etteivät kumppanit pysty lukemaan toistensa ajatuksia. Omien tunteiden, ajatusten ja toiveiden ilmaiseminen on tärkeää myös pitkissä parisuhteissa. Erityisen arvokasta parisuhteessa on se, että puoliset ymmärtävät toisen näkökulman, vaikkeivat olisikaan samaa mieltä kumppaninsa kanssa. (Joutsenniemi 2016)

### 3.1 Kiintymystyyli parisuhteen taustalla

Kiintymyssuhteet ovat yksi elämän tärkeimmistä suhteista. Lapsuudessa ensimmäinen kiintymyssuhde solmitaan yleensä omaan vanhempaan. Kiintymisen tunne on edellytys hengissä säilymiselle eli lapsi on riippuvainen hoivaajastaan. Tunnetilojen jakaminen on erittäin keskeisessä asemassa. Hoivaaja ymmärtää lapsen viestejä, iloitsee vauvan ollessa iloinen ja lohduttaa kun tämä on surullinen. Näin vauva oppii, että kielteisiä tunteita voi helpottaa ja positiivisia vahvistaa muiden avulla. Vauvalle jää mieleen turvallinen hoivaaja, jonka kuvan hän oppii myöhemmin säilyttämään mielessään, vaikkei tämä olisikaan fyysisesti paikalla. Kun lapsi kasvaa, osaa hän antaa itsekin turvaa ja lohtua omalle lapselleen tai puolisolleen. Parisuhteen yksi kantavista voimista onkin kiintymys toista kohtaan. Kiintymystyyliä on useita, riippuen siitä millaista hoivaa kumpikin osapuoli on lapsuudessaan saanut. Kiintymystyyliä ovat melko pysyviä, sillä ne muodostuvat jo ensimmäisten elinvuosien aikana. Parisuhteessa ne tulevat esiin kysymyksinä tai toiveina siitä, voiko toiseen luottaa, olenko rakkauden arvoinen tai saanko huolenpitoa toiselta. (Heiskanen 2015.)

Kiintymystyyleistä turvallinen kiintymystyyli on parisuhteen kannalta hedelmällisin. Osapuoli on riippumaton toisesta, mutta kykenee antamaan toiselle myös turvaa ja huolenpitoa. Hänen on helppo joutaa ja hän ei pelkää hylätyksi tulemistä jatkuvasti tai ylikorostuneesti. Välttelevä kiintymystyyli, kuten myös takertuva kiintymystyyli, ovat kumpikin turvattomia kiintymystyyliä. Välttelevässä kiintymystyyliässä osapuolen on vaikeaa luottaa toiseen ja päästää tätä lähelleen. Hän haluaa säilyttää suojaavan etäisyyden muihin ja selviytyä itse. Tunteensa ja tarpeensa he laittavat usein sivuun ja eivät täten huomaa myöskään puolison tarpeita. Stressiin he reagoivat useimmiten vetäytymällä. Lapsen ja puolison tarvitsevuus voi tuntua ahdistavalta, jolloin kiintymystyyli siirtyy myös omiin lapsiin herkästi. Takertuvassa kiintymystyyliässä osapuoli on voimakkaasti läheisyyttä toisesta hakeva. Hänellä on usein korostunut pelko yksin jäämisestä. Parisuhteessa tämä tuntuu toisesta osapuolesta usein painostavalta ja ahdistavaltakin. Erilaiset kiintymyssuhteet parisuhteessa ovat haaste, mutta toisaalta se voi tarjota myös korjaavia kokemuksia turvattomasti kiintyneelle. Kun tuntee erilaisia kiintymyksen malleja, on helpompaa kohdata toinen ja ymmärtää tämän käytöstä sekä toimintatapoja. (Heiskanen 2015.)

### 3.2 Hyvinvoiva parisuhde

Rakkaus määritellään ihastumista syvemmäksi tunteeksi, joka vaatii luottamusta, tahtoa, uskoa ja toivoa. Se syntyy aidoista kohtaamisista ja on parisuhteen kivijalka. Rakkaussuhteessa syvemmistäkin tunteista uskalletaan puhua ja puoliset avaavat toisilleen omaa sisäistä maailmaansa, kuten ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä. Näiden kautta opitaan tuntemaan toinen. (Väestöliitto 2009.) Hyvä parisuhde ei ole itsestäänselvyys. Ensin pitää rakastaa itseään, jotta voi rakastaa toista. Toiselle puhuminen, kuunteleminen ja hellyyden osoittaminen ovat tärkeitä eleitä siitä, että toinen on tärkeä ja rakastettava.

Keskustelu ja kommunikointi arkipäiväisistäkin asioista kannattaa, sillä kun ymmärtää toista, ymmärtää tämän tekojakin paremmin. Tunteista kannattaa puhua arvostavasti, niin itseä kuin toistakin kohtaan. (Hakulinen, Peltonen, Salo ja Kuronen 2017, 31.) Toimiva parisuhde vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin ja parisuhteen hyvinvointiin vaikuttavat kaikki elämän tuomat muutokset. Mitä paremmin kumppanit voivat parisuhteessa, sitä paremmin he jaksavat ottaa vastaan ympäristön tuomat muutokset. Ihmisen yksi perustarpeista onkin parisuhteen solmiminen. Toimiva parisuhde tuo elämään paljon hyvää, se auttaa jaksamaan töissä, vähentää yksinäisyyttä ja luo onnellisuuden tunnetta. Kontulan (2016 8-11) mukaan useat tutkimukset osoittivat, että parisuhteessa elävillä menee muuta väestöä paremmin. He elävät muita terveempinä ja heillä on vähemmän psyykkisiä paineita kuin yksin elävillä. Parisuhde tuo elämään onnellisuutta sekä hyvinvointia. (Kontula 2016, 8-11.; Mustonen 2010.)

Parisuhteeseen kuuluu kolme ulottuvuutta, joista ensimmäinen on intohimo. Intohimo kuuluu aivan suhteen alkuun, mutta se on tärkeää säilyttää myös suhteen edetessä ja syventyessä. Intohimoon kuuluu tuijottelu, suutelu, halailu, koskettelu, rakastelu sekä fyysinen viehäytys. Kun suhde muuttuu rakkaussuhteeksi, mukaan tulee syvempiä tunteita, joka on yhdistelmä intohimoa ja intiimiyttä. Tällöin kumppanit liittyvät toisiinsa myös emotionaalisesti. Intiimiyteen kuuluu läheisyyden tunteita, lämpöä, yhteenliittymistä kumppanin kanssa sekä toisen arvostusta, luottamista ja halua edistää kumppanin hyvinvointia. Intiimiyteen kuuluu myös halu kokea onnea toisen kanssa, emotionaalisen ja taloudellisen tuen saamista sekä näiden antamista kumppanilleen. Intiimiyden tunteet voivat nostaa intohimon tunteita ja täten ylläpitää suhteen hyvinvointia. Kolmas parisuhteen ulottuvuus on päätöksenteko. Se on järkipäiväinen päätös, jossa henkilö haluaa sitoutua rakkauden kohteensa kanssa. Tähän sisältyy sitoutuminen, uskollisuus, yhdessä pysyminen vaikeiden aikojen läpi ja mahdollisesti myös avioliitto. Koska tämä ulottuvuus on tietoinen valinta, on sitä helpointa kontrolloida. Sitoutumisen päätöksestä on helpoin tapa pitää kiinni, kun suhde tuottaa onnea. (Kontula 2016, 11-13.)

Puolisolle on tärkeää antaa myönteistä palautetta ja kehua häntä. Puolisot kehuvat ja kannustavat toisiaan heidän saavutuksistaan, mutta usein unohdetaan kehua puolisoa arkipäivän elämässä. Parisuhde voi paremmin, kun puolisot ovat toisilleen ystävällisiä ja kannustavia. Päivittäiset pienet kohteliaat sanat antavat puolisoille voimaa ja auttavat pitämään kumppaniin yhteyden. Parisuhteessa tällaiset pienet kannustavat sanat ovat erityisen merkityksellisiä, kun toisella puolisoista on vaikeampaa. Tällöin kehut tuntuvat, että hänestä välitetään, hän voi luottaa kumppaniinsa ja ne vähentävät stressiä. Kunnit ja rohkaisevat sanat tuntuvat hyvältä, ne antavat voimaa ja se näkyy myös muussa elämässä, kuten hyvinvoinnissa ja terveydessä. (Hämäläinen 2010, 87- 88.) Hämäläisen (2010, 20) mukaan parisuhde perustuu aina kunnioitukseen, luottamukseen ja anteeksi antamiseen.

Jo raskausaikana ja jopa ennen sitä on hyvä käydä läpi puolison kanssa niitä asioita, jotka saattavat muuttua lapsen syntymän jälkeen. Näitä asioita ovat työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen, harrastukset, perheen työnjako sekä kasvatuseriaatteet. Unelmoidakin saa ja kannattaa, sillä se tuo puolisoita yhteen ja vahvistaa me-käsitystä. (MLL 2018.) Lapsen syntymän jälkeen niin perheen yhteiset hetket kuin puolisoiden omakin aika ovat yhtä tärkeitä parisuhteen kannalta. Perheen yhteiset eväretket, vauvauinti ja reissut luovat yhtenäisyyden tunnetta, antavat mahdollisuuden olla läsnä ja luoda suhdetta lapseen. Kun vanhemmat ovat läsnä, ristiriitoja ja ongelmatilanteita on vähemmän ja

puolisoiden on helpompi saada tunnetason tukea myös toisiltaan arjen keskellä. (Joutsenniemi ja Mustonen 2013, 43- 47.) Vastuullisuus parisuhteessa tarkoittaa, että ongelmatilanteissa yrittää löytää ratkaisut kuormittamatta puolisoaan ja että pystyy antamaan anteeksi niin itselleen kuin myös kumppanilleen. Jokainen on vastuussa itsestään ja omista tunteistaan. Jotta parisuhde voi hyvin on puolisoiden pystyttävä olemaan rehellisiä toisilleen. (Hämäläinen 2010, 20, 32-33.)

### 3.3 Toimivan vuorovaikutuksen merkitys

Terveydenhoitajan on tärkeää kannustaa kumppaneita puhumaan päivittäin ja säilyttämään hyvä vuorovaikutus toisiinsa. Mitä enemmän kumppanit ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, sitä lähempiä ja onnellisempia he myös ovat. (Heiskanen ym. 2017, 32-33.) Suomalaisessa parisuhteessa kumppaneilla on usein oletus, että puoliset ovat toistensa selvänäkijöitä. Usein oletetaan toisen tietävän mitä kumppani haluaa ja tarvitsee. Tällöin kommunikointi puolison kanssa vähenee, kun omista toiveista kertominen on vaikeaa. Joskus on niin, ettei oikein itsekään tiedä mitä haluaa. Toinen syy kertomisen vaikeuteen on puolison toiveiden ja tarpeiden asettaminen omien edelle. Tämä ei pidemmällä aikavälillä ole kannattavaa, sillä tällä tavoin oma hyvinvointi ja onnellisuus sekä parisuhdetyytyväisyys kärsivät. Parisuhteessa on tärkeää puhua minä- viestein, kuten "haluaisin" ja "toivoisin" alkavilla lauseilla. Tällöin puoliset oppivat tutustumaan toisiinsa paremmin, toista syyllistämättä. Kommunikointia parisuhteessa voidaan myös parantaa käyttämällä positiivisia viestejä negatiivisten sijaan. Positiivisia viestejä yleisesti ottaen kuunnellaan sekä ymmärretään paremmin. (Hämäläinen 2010, 93-96.)

Parisuhteessa on tärkeää, että puoliset voivat kertoa omista huolistaan, murheistaan sekä ilonaiheistaan toisilleen. Vuorovaikutuksen saralla voi tulla haasteita, kun perhe kasvaa kahdesta ihmisestä kolmeen. Keskustelu, kuulumisten kysyminen ja myönteinen asenne kumppania kohtaan antavat voimaa myös vaikeina aikoina. Keskustelu syventää myös kumppaneiden välistä suhdetta ja lisää luottamuksen tunnetta kumppaniin. Vanhempia on hyvä muistuttaa, ettei riitatilanteissa mykkäkoulu ole hyvä vaihtoehto. Riitatilanteissa voi vanhemmille suositella pientä aikalisää, jolloin he voivat miettiä riidan aiheuttanutta tilannetta ja keskustelua sen jälkeen, kun tunteet ovat tasaantuneet. (Väestöliitto s.a.a) Parisuhde perustuu suurelta osin vuorovaikutukseen, joten on tärkeää, että kumppanit säilyttävät hyvän keskusteluyhteyden toisiinsa ja pystyvät puhumaan vaikeistakin asioista, haluavat ymmärtää toistensa näkökulmaa ja pystyvät ratkomaan ongelmia yhdessä. Jokaisessa parisuhteessa on riitoja silloin tällöin ja ne on hyvä ratkaista keskustelemalla toista syyttämättä. Keskustelu kannattaa aloittaa pehmeästi ja omasta lähtökohdasta käsin tuomalla omat tunteet ja ajatukset esille. (Heiskanen ym. 2017, 32-33.)

Yksi syy siihen, miksi parit etäännyvät toisistaan on yhteisen ajan vähyyys. Tämä voi johtaa siihen, etteivät kumppanit enää uskalla lähestyä puolisoaan, koskettaa ja puhua heille tärkeistä asioista toisilleen. Tätä kautta luottamus kumppaniin voi kärsiä. Yhteinen aika vähenee lapsen syntymän jälkeen, joten kumppanit joutuvat yhä enemmän panostamaan siihen, että yhteistä aikaa järjestyy. (Vaaranen 2016.) Vauvan syntymän jälkeen yhteistä aikaa voi olla vain niukasti tai ei ollenkaan. Tuoreille vanhemmille on suositeltavaa kertoa, että lapsen syntymän myötä elämän on tarkoituskin muuttua ja uudessa elämäntilanteessa kahdenkeskinen aika vähenee. Lapsen syntymän jälkeen aikaa vietetään

enemmän kotona, joten vanhempien laatu aika sijoittuu myös kotiympäristöön. Tämä voi olla aluksi hankalaa, jos vanhemmat ovat viettäneet ennen lapsen syntymää paljon aikaa kodin ulkopuolella. Vauva-arki on usein raskasta, eikä aina ole voimia tehdä kumppanin kanssa asioita, joita ennen tehtiin yhdessä. Vanhemmat voivatkin ottaa yhdessä päiväunet silloin, kun lapsikin on päiväunilla. Näin he pääsevät toistensa lähelle, joka luo hyvänolon tunnetta ja auttaa yhteyden säilyttämisessä. (Heiskanen ym. 2017, 59-61.)

### 3.4 Seksuaalisuus ja hellyys parisuhteen voimavarana

Seksuaalisuus on elinikäinen ominaisuus ja kehitysprosessi, joka on pysyvä ominaisuus ihmisessä syntymästä kuolemaan. Se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja roolit, seksuaalisen suuntautumisen ja mielihyvän sekä seksuaalisen kehityksen. (WHO 2006.) Seksuaalisuus on yksilöllinen asia. Se voi eri ihmisille tarkoittaa eri asioita ja sen ymmärtämiseen vaikuttaa paljolti yksilön oma kulttuuri. Seksuaalisuuteen kuuluvat miehenä ja naisena oleminen, hellyys, yhteenkuuluvaisuus, lapsen saaminen, itsetunto, läheisyys, aistinautinnot, fyysinen halu sekä tyydytys. (Väestöliitto s.a.b.) Seksuaalisuus parisuhteessa on kumppaneille valtava voimavara. Seksuaalisuus auttaa jaksamaan töissä ja muissa ihmissuhteissa. Toisaalta seksuaalisuus on myös osa-alue, jossa parisuhdeongelmat näkyvät herkimmin. Seksuaalisuuteen vaikuttavat monet ulkopuoliset tekijät, kuten työt, sairaudet ja tietyt lääkkeet. Suurin asia, joka vaikuttaa kumppaneiden seksuaalisuuteen on parisuhde kumppaneiden välillä. Suhteen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää huolehtia kumppaneiden seksuaalisuudesta, jossa tärkeintä on luottamus kumppania kohtaan. Jos luottamusta ei ole, näkyy se kumppaneiden seksin määrässä ja laadussa. Kuten elämässä, myös seksuaalisuudessa vaihtelevat miellyttävät ja ei-niin-miellyttävät kaudet. Seksielämä opitaan yhdessä vuosien myötä, jolloin kumppaneiden väliltä ovat kadonneet suurimmat jännitteet ja luottamus toimii. Seksuaalisuudessa tärkeää on avoimuus, jolloin seksi on nautinnollisempaa ja luottaminen kumppaniin helpompaa. Hyvää seksuaalisuutta voidaan hoitaa ja ylläpitää ennen kaikkea hoitamalla parisuhdetta, mutta myös antamalla kumppanille aikaa. (Hämäläinen 2010, 63-65, 70-72.)

Seksuaalinen halukkuus usein vaihtelee elämäntilanteen mukaan. Kumppanit tarvitsevat läheiseen kontaktiin energiaa ja erilaiset stressi- ja väsymystilat voivat viedä tätä. Tämän takia halukkuuden ja haluttomuuden kaudet vaihtelevat. Hyvässä suhteessa kumppanit ymmärtävät tämän ja osaavat huomioida muuttuneen tilanteen. (Heiskanen ym. 2017, 37-38.) Usein lapsen saaminen vaikuttaa kumppaneiden seksuaalisuuteen. Raskausaikana seksuaalinen halukkuus voi muuttua fysiologisten ja psykologisten muutosten myötä. Tämä voi aiheuttaa ristiriitaa kumppaneiden välillä, kun seksuaalinen halu ei olekaan sama kuin ennen raskautta. Neuvolassa on hyvä ottaa puheeksi seksuaalinelämän toimivuus, mahdolliset lapsettomuushoidot, keskenmenot, raskaudenkeskeytyksien, seksuaalisen hyväksikäytön ja väkivallan vaikutukset, sillä näillä on myös suora vaikutus parisuhteeseen ja sen toimivuuteen. (Alaluhtala 2013, 56-57.) Seksuaalisuuden tukeminen lapsen syntymän jälkeen vaikuttaa suoraan parisuhteeseen ja tätä kautta koko perheen hyvinvointiin. Synnytyksellä on suuri vaikutus naiseuden kokemiseen. Puolisolta saatu tuki on ensiarvoisen tärkeää synnytyksen tuomien kehon muutosten ja naiseuden hyväksymisen kannalta. Neuvolassa on hyvä huomioida myös isä, joka tarvitsee myös tukea uu-

nessa elämäntilanteessa. Jo ennen lapsen syntymää on hyvä kertoa synnytyksen tuomista muutoksista, sillä synnytyksen jälkeen kumppaneilla voi olla eritahtisuutta halukkuudessa ja seksitavat voivat muuttua synnytyksen jälkeen. Neuvolassa on hyvä ottaa puheeksi läheisyyden ja hellyyden osoittamisen tärkeys. Läheisyys, koskettaminen ja tunteiden jakaminen auttaa kumppaneita luomaan tiiviin yhteyden toisiinsa ja vastasyntyneeseen. (Ryttyläinen-Korhonen 2011, 8-10.) Seksuaalisuudesta ja seksistä on hyvä puhua, siten voidaan saavuttaa tyydyttävämpi seksuaalielämä. Omista toiveistaan kannattaa puhua avoimesti. (Parisuhdekeskus Kataja 2017b, 16,18.)

Jokainen kaipaa hellyyttä, läheisyyttä ja kosketusta. Jotta puoliset eivät etäänny toisistaan, tarvitsevat he siihen läheisyyttä ja kumppaninsa kosketusta. Hieronta, hyvänyönsuukko ja halaukset antavat lisäkipinää suhteeseen ja antavat kumppanille voimaa jaksaa työssä tai uudessa elämäntilanteessa pienen vauvan kanssa kotona. Vastasyntyneen kanssa elämä on aluksi rankkaa ja tällaiset pienet huomionosoitukset ja läheisyys kumppania kohtaan antavat voimaa ja luovat tunnetta, ettei kumpikaan ole yksin tässä uudessa elämäntilanteessa. Läheisyyden saaminen tukee jo hyvinvoivaa parisuhdetta ja edesauttaa parisuhteen kehittymisen syvemmäksi ja varmemmaksi. (Väestöliitto s.a.a.)

### 3.5 Parisuhteen mahdollisia haasteita

Kaikkiin parisuhteisiin kuuluu ristiriitoja, eikä mikään suhde ole ongelmaton. Puhumalla ja avoimella vuorovaikutuksella suurin osa parisuhteen ongelmista on ratkaistavissa. Jotta ristiriitatilanteisiin saadaan sopu, täytyy molempien nähdä ratkaisu yhteisenä tavoitteena, johon kumpikin pyrkivät. Joskus jotkin riitaa aiheuttavat syyt voivat niin suuria, ettei niihin saada sopua. Tällaisia ikuisuusongelmia voivat olla muun muassa se, että toinen haluaa lapsen ja toinen ei tai se, että toinen on aina myöhässä, kun taas toinen täsmällisempi. Tällaiset riidat voidaan ratkaista kahdella eri tavalla, joko miettimällä kuinka toisen haave uhkaa omaa unelmaa ja asemaa tai ristiriidan kanssa opitaan elämään. Jos ristiriidan kanssa päätetään oppia elämään, on tärkeää, ettei ongelmaa liitetä puolison persoonaan tai ominaisuuteen. Ristiriita on puolisojen yhteinen, vaikka aiheuttaakin erimielisyyksiä. (Väestöliitto s.a.c.) Tärkeää on muistaa, ettei ole tarkoitus pyrkiä ongelmattomaan elämään, vaan niiden ratkaisuihin. Parisuhteen haasteet nähdään usein negatiivisena asiana, mutta usein ne ovat myös välttämättömiä parisuhteen kasvun kannalta. Haasteiden ilmaantuessa tärkeää on, että niitä ratkotaan yhdessä. Jos ongelmista ei pystytä puhumaan kumppanin kanssa vie se energiaa, voimavaroja sekä voi aiheuttaa ahdistusta. Kun kumppanit pystyvät puhumaan, on vaikeiden asioidenkin jakaminen helpompaa ja taakan kantaminen kevyempää. (Hämäläinen 2010, 34-37, 52, 54.)

Parisuhteissa vaikeita ongelmia voivat aiheuttaa monet tekijät. Yksi niistä voi olla erilaiset riippuvuudet, kuten peli- ja alkoholiriippuvuudet. Jos toinen osapuoli kärsii riippuvuuksista, vaikuttaa se myös kumppaneiden väliseen luottamukseen. Omaan puolisoon haluaa aina luottaa, joten tämän takia oman kumppanin riippuvuutta voi olla vaikea nähdä ja myöntää. Erilaiset riippuvuudet kuormittavat parisuhdetta ja siksi puolison tuki onkin hyvin tärkeää niistä ylipääsemisessä ja paranemisessa. (Parisuhdekeskus 2016, 15-16.)

Usein uusien läheisten ihmissuhteiden alussa on useimmiten haasteena kumppaneiden sitoutuminen toiseen. Haasteena usein on ratkaista oman tilan, erillisyyden sekä läheisyyden tarve. Suhteessa on tärkeää uskaltaa tuoda esille omia mielipiteitä, toiveita ja tarpeita. Jos toisen tarpeet saavat aina väistyä, eikä omille tärkeille asioille ja harrastuksille ole suhteessa tilaa, voi silloin olla kyseessä hyväksikäyttösuhde. Tällainen suhde, jossa toisen tarpeet ovat toisen tarpeita tärkeämpiä aiheuttaa suhteessa usein ongelmia eikä suhde voi silloin hyvin. Sitoutuminen toiseen ihmiseen vaatii sen, että pystyy luottamaan siihen, etteivät omat harrastukset ja ystävyysuhteet uhkaa puolison asemaa. (Parisuhdekeskus 2016, 25.)

Yksi suurimmista ongelman aiheuttajista suhteessa on puolison uskottomuus. Tällöin voi koko yhteiselämältä mennä pohja, kun se, mitä toisesta oli ajatellut ei pitänytkaan paikkaansa. Uskottomuus loukkaa jokaisen toiveita siitä, että on kyllin hyvä, riittävä ja arvokas toiselle. Uskottomuuden vaikutus parisuhteeseen on aina negatiivinen, olipa uskottomuuden luonne ja kesto, paljastumistapa, elämäntilanne, petetyn henkilön kokemis- ja reagoitintapa sekä aiemmat ihmissuhdekolhut mitkä tahansa. Ylipääseminen uskottomuudesta on pitkä ja vaikea prosessi ja jättää usein jäljen petettyyn henkilöön. Vaikka ylipääseminen ja yhteisen elämän jatkaminen voi tuntua vaikealta, on se silti mahdollista, mutta vaatii paljon kummankin puolison panostusta sekä usein myös ulkopuolisen apua. (Parisuhdekeskus 2016, 30.)

Mustasukkaisuuden tunne on yksilöllinen ja se on tavallinen sekä inhimillinen tunne. Jokainen tuntee mustasukkaisuutta, mutta tärkeää on kuitenkin erottaa normaali ja sairaaloinen mustasukkaisuus toisistaan. Näiden kahden ero tulee siinä, kuinka henkilö reagoi tapahtuneeseen ja miten voimakkaasti hän sen osoittaa. Tyypillistä sairaallose mustasukkaisuudelle on aiheeton syytely, haukkuminen, kostonhimo sekä ääritapauksissa jopa väkivallan eri muodot. Huonot kokemukset ihmissuhteissa sekä lapsuudessa koettu epävarmuus ja turvattomuus voivat olla syynä siihen, ettei henkilön ole helppoa luottaa ihmisiin. Mustasukkaisuus rasittaa suhdetta monellakin tapaa, se voi muun muassa aiheuttaa kommunikaatio- tai itsetunto-ongelmia kummallekin puolisoista sekä muita mielenterveysongelmia. Parisuhteen hyvinvoinnin kannalta tärkeää on, että puoliset pystyvät säilyttämään hyvän keskusteluyhteyden toisiinsa. Puhumattomuus parisuhteessa aiheuttaa usein väärinymmärryksiä ja vääränlaisia tulkintoja. Keskustelukulttuuri opitaan jo lapsuudessa, joten hiljaisessa perheessä kasvanut kumppani puhuu vähemmän myös omassa parisuhteessaan. Lapsena on hyvä saada vaikutteita aidosta vuorovaikutuksesta, jolloin aikuisena tunteiden sanoittaminen ja vaikeistakin asioista puhuminen on helpompaa. Lapsiperheissä voi olla vaarana, että uusi elämäntilanne vieraannuttaa puolisoita ja vuorovaikutus kärsii. (Parisuhdekeskus 2016, 38-39, 57-59.)

## 4 VANHEMMUUDEN PROSESSI

Vanhemmuus on aina eri asia kuin parisuhde (Peippo 2018-02-16). Vanhemmuus on moniulotteinen käsite ja hyvää vanhemmuutta voi olla monenlaista. Vanhemmuus on yksinkertaistettuna suhdetta vauvaan (Törrönen 2015 16.) Vanhemmuus voidaan jakaa sosiaaliseen, biologiseen ja psykologiseen osaan. Sosiaalinen vanhemmuus ei välttämättä vaadi sukulaisuutta, vaan vanhemmaksi voi muodostua esimerkiksi uusperheessä oleva äidin tai isän uusi puoliso. Sen rakentuminen vaatii aikaa ja siihen usein liitetään yhteenkuuluvuus, arjen jakaminen ja huolenpito. Biologinen vanhemmuus on biologista sukulaisuutta, jossa vanhempi luovuttaa lapselleen omia ominaisuuksiaan. Tähän osa-alueeseen liitetään usein leimautuminen, varhainen vuorovaikutus lapsen kanssa, ”taianomainen kiintymyssuhde” sekä fyysisyys. Psykologinen vanhemmuus on yleensä vanhemman ja lapsen välistä vastavuoroista kiintymystä. (Huttunen 2011.)

Vanhemmuutta voidaan käsitellä vanhemmuuden roolikartan kautta. Vanhemmuuden roolikartta on tehty Jacob Levy Morenon rooliteoriasta ja sen mukaan rooli on sosiaalinen ja yksilöllinen. Vanhemmuus on osa jokaisen ihmisen persoonaa. Vanhemmuuden roolit ovat elämän opettaja, rakkauden antaja, huoltaja, rajojen asettaja ja ihmissuhdeosaaja. Vanhemmuuden roolit kehittyvät jatkuvasti. Tärkeää on, että roolit kehittyvät aina suhteessa lapseen. Tämä vaatii sen, että vanhempi on läsnä lapselleen ja huomioi lapsen tarpeet, huomioiden lapsen iän, kehitystilanteen, sukupuolen ja temperamentin. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 1999, Liite 3; Ylitalo 2011b, 9-10.) Kaikkiin vanhemmuuden rooleihin tarvitaan herkkyyttä ymmärtää lasta. Lapsi tarvitsee eri ikäkausina erilaista vanhemmuutta ja siksi roolien merkitys painottuu hieman eri tavalla lapsen kehitysvaiheen mukaan. (Haarala ym. 2014, 174.)

### 4.1 Kiintymyssuhteen merkitys

Kiintymyssuhteet ovat eräänlainen sisäistetty malli maailmasta ja siitä, kuinka ihmissuhteet toimivat. Kiintymysmallit muotoutuvat jo ensimmäisten elinvuosien aikana ja ovat varsin pysyviä. Vauva tarvitsee vanhempaansa, se varmistaa eloonjäämisen. Malli aktivoituu stressaavissa tilanteissa, joista vauva ei kykene yksin selviytymään, vaan tarvitsee vanhempaansa selviytyäkseen tunnemyrskystä. Näitä tilanteita ovat esimerkiksi yksin jääminen, epävarmuus tai pelkotila tai eroaminen vanhemmasta. Turvallisesti kiintynyt lapsi luottaa vanhempansa palaamiseen, sekä siihen että vanhempi auttaa häntä selviytymään vaikeista tunteista. Vauva voi myöskin luottaa siihen, että hänen tunteitaan ymmärretään ja niihin vastataan. Vauva voi kiintyä myös välttelevästi, jolloin lapsi ei osaa ennakoida vanhemman tunnereaktioita. Jossain tilanteissa vanhempi kuuntelee ja auttaa lasta ja joissain tilanteissa vauva jää vaille ymmärrystä ja apua. Vauva voi kiintyä myös välttelevästi, jolloin kaikenlaisia tunneilmaisuja vältetään. Vanhemmat eivät yksinkertaisesti kestä vauvan negatiivisia tai positiivisia tunteita, vaan jättävät hänet huomiotta. (Toivanen ja Tokola 2014, 139-141).

Kiintymyssuhteiden äiti ja isä ovat Hughesin (2011, 19-20) mukaan Mary Ainsworth ja John Bowlby. He määrittivät kiintymyssuhteen osatekijät kuuteen osa-alueeseen, joiden perusteella suhde voidaan määritellä kiintymyssuhteeksi. Suhteen on oltava pysyvä, kohteena on tietty henkilö, yleensä äiti,

suhde on molemmille emotionaalisesti tärkeä ja tavoitteena on yhteyden ylläpitäminen. Osa-tekijöinä voidaan pitää myös lohdun sekä turvan hakemista ja erossa olo kiintymyksen kohteesta voi aiheuttaa ahdistusta.

Näiden osa-alueiden pysyminen on erityisen tärkeää pienelle lapselle. Erityisen tärkeää lapselle on, että vanhemmat voivat tuoda lapselle turvallisuuden tunteen. Tällä tarkoitetaan sekä fyysistä että psyykkistä turvallisuutta. Turvallisuutta voidaan ylläpitää niin, että lasta hoivaa jatkuvasti yksi henkilö, johon lapsella on kiintymyssuhde. Jos tämä henkilö on estynyt, hänen tilallaan on toissijainen henkilö. Hän voi olla esimerkiksi päivähoitossa oleva työntekijä tai isovanhempi. Näin lapsi kestää olla erossa ensisijaisesta hoivaajastaan helpommin. Lapsen turvallisuuden tunnetta helpottavat myös säännölliset rutiinit ja arjen ennakoitavuus. Kun elämä on pääsääntöisesti vakaata, lapsen on helpompaa sietää myös muutoksia. Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen kehitystä monella eri osa-alueella. Näihin kuuluvat muun muassa fysiologinen ja emotionaalinen säätely sekä sosiaaliset taidot. Nämä osa-alueet vaikuttavat lapseen merkittävästi aina vauvaiästä kouluikään ja aikuisuuteen asti. (Hughes 2011, 19-20, 27, 32-33.) Kun vanhempi vastaa johdonmukaisesti lapsen viesteihin, lapsi rauhoittuu ja hän luottaa itseensä. Lapselle tulee tunne, että hän on arvokas sellaisenaan. (Rusanen 2011.)

Lapsen kiintymyksen tärkein ennakoija on vanhempien oma kiintymysmalli. Vanhemman ei kuitenkaan tarvitse olla itse kiintynyt turvallisesti, jotta voi tarjota lapselleen turvallisen kiintymyssuhteen. On kuitenkin todennäköisempää, että itse turvallisesti kiintynyt vanhempi voi paremmin tarjota lapselleenkin turvallisen kasvualustan. Jotta lapsen kiintymyssuhteesta voi tulla turvallinen, vanhemman pitää olla lapsen saatavilla. Vanhemman on oltava sensitiivinen ja reagoitava tilanteeseen oikea-aikaisesti. Vanhempi tarjoaa lapselleen tukea tunteiden hallintaan. Lapsen turvallisuuden tunteen voimakas osatekijä on vanhempien taustalla oleva parisuhde, lapsi voi ahdistua tai hätäntyä jos parisuhteessa on ongelmia. (Hughes 2011, 27, 42, 74.) Kiintymyssuhteella ja lapsen temperamentilla on osoitettu olevan merkitystä. Myrskyisästi käyttäytyvä lapsi on riski kiintymyssuhteelle, sillä äidin on haastavampaa löytää itsestään se hoivaava puoli, joka ymmärtää lasta. Vanhemmat eivät saa luotua kaikkiin lapsiin parasta mahdollista kiintymyssuhdetta ja turvallisuuden tunnetta, koska lapsen oma temperamentti estää sen. Vanhempien merkitys on siis suuri, mutta lapsen omilla ominaisuuksilla näyttää myös olevan merkitystä. (Keltikangas-Järvinen 2015, 194-195.)

Puura, Sannisto ja Riihonen (2018) ovat määritelleet Hoferin (2005) tutkimuksen perusteella, että vanhemman ja lapsen kiintymyssuhde alkaa muodostua jo silloin, kun vanhempi saa tiedon raskaudesta. Puura ym, korostavat myös Benoitin, Parkerin ja Zeanachin (1997) sekä Crawfordin ja Benoitin (1999) ja Siddiquin sekä Högglöfsin (2000) perusteella sitä, että äidin raskausaikana vauvasta tulleet mielikuvat ovat melko pysyviä. Neuvolassa on siis erityisen tärkeää panostaa jo raskausaikana äidin positiivisten mielikuvien vahvistamiseen vauvasta. Kaikista tärkeintä kuitenkin on, että vanhempi ja lapsi osaa mukautua toistensa ominaisuuksiin ja sekä ympäristön olosuhteisiin. Tärkein lasta suojaava tekijä on turvallinen kiintymyssuhde, sekä mahdollisuus kokea jaettua iloa vanhemman kanssa. (Puura ja Tamminen 2016.)

## 4.2 Vanhemmuuteen kasvaminen

Käsitys vanhemmuudesta alkaa kehittyä varhain. Jo lapsuudessa alkaa kehittymään mielikuva sisäistetyistä vanhemmuudesta, eli käsityksemme vanhemmuuteen liittyvistä mielikuvista sekä kokemuksista. Kiintymyssuhteet ja tarpeisiin vastaaminen muovaavat käsitystä todellisuudesta, mutta myös vanhemmuudesta. Lapsi tulee tietoiseksi omasta kehostaan, omasta naiseudesta tai miehuudestaan ja kasvaa omaan rooliinsa. Kun lapsi on kasvanut aikuiseksi, hän toteuttaa tätä sisäistettyä vanhemmuuden käsitettään omassa perhe-elämässään. (Toivanen ja Tokola 2014, 137-138,141.)

Usein tieto vanhemmaksi tulosta on suuria tunteita herättävä tapahtuma. Jokaisella on erilaiset lähtökohdat vanhemmaksi kasvamiseen, mutta parempi lopputulos on mahdollinen, jos perhe on ennestään fyysisesti terve, vanhempien käsitys omasta itsestään on myönteinen ja pariskunta kykenee keskustelemaan asioista. Kun vauva on vanhempien ajatuksissa paljon, kasvattaa se tulevia vanhempia vastaanottamaan vauvan positiivisin mielin. (Salonen 2010, 47.)

Friedmanin (1998) mukaan vanhemmuuteen kasvaminen on nelivaiheinen prosessi. Ensimmäinen tehtävä vanhemmuudessa on oppia havainnoimaan lapsen kasvua ja kehitystä. Usein tässä vaiheessa vanhemmat tarvitsevat terveydenhoitajan ohjausta ja tukea. Toisessa vaiheessa vanhempien on opittava arvioimaan lapsen kehityksellistä valmiutta ja oppimisen vaiheita. Vanhemmat usein kaipaavat tässä vaiheessa ohjausta kasvatustehtävässään. Kolmanteen vaiheeseen lapsen syntymän jälkeen, kuuluu oppia uudenlainen kommunikointitapa niin kumppanin kuin vastasyntyneen kanssa. Tässä vaiheessa on hyvin tärkeää, että kumppanit pystyvät keskustelemaan avoimesti myös vaikeista asioista. Neljänteen kehitysvaiheeseen kuuluu vanhempien uudenlaisen suhteen luomista omaan perheeseen ja ystäviin. Isovanhempien tuki voi olla hyvin merkityksellistä tässä vaiheessa. Vanhempien täytyy oppia arvioimaan, milloin he tarvitsevat ulkopuolista apua, kun omat voimavarat eivät riitä. Tällöin perheeltä ja ystäviltä saatu tuki ja apu voivat olla hyvin tärkeää. (Haapio, Koski, Koski ja Paavilainen 2009, 147-148.)

Vanhemman reflektiivisyys on erityisen merkittävää lapselle. Reflektiivisyys edistää huolenpitoa ja hellyyttä, vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä lujittuu ja lapsi kokee, että hänen tunteensa ja ajatuksensa ovat arvokkaita. Tämä tukee lapsen tunne-elämän kehitystä ja se kannattelee lasta elämän hankalissa tilanteissa. Reflektiivisyydellä on myös vaikutusta lapsen kognitiiviselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Vanhemman reflektiivisyyden ansioista lapsi tuntee olevansa arvokas ja rakastettava juuri sellaisenaan. (Viinikka, Sourander ja Oksanen 2013.)

Reflektiivisyys on vanhemman kykyä pohtia ja ymmärtää lapsen käyttäytymisen taustalla olevia kokemuksia sekä tunteita. Tilanteessa pitää ottaa huomioon sekä omat, että lapsen kokemukset. (Hakulinen- Viitanen ja Pelkonen 2013, 33.) Vanhempana on erityisen tärkeää jo vauvana erottaa lapsen persoonan hänen käytöksestään. Vanhempana saattaa helposti kannustaa lasta käyttäytymään tietyllä tavalla tai jotenkin muutoin. On parempi suhtautua lapseen jatkuvasti hyväksyvästi, empaattisesti ja uteliaasti. Reflektiivisiä kykyjä voidaan kehittää aina, kun lapsi voi tiedostaa omat ajatuksensa ja tunteensa. Mitään negatiivistakaan puolta ei saa kieltää. Vanhempana ei ole aina helppoa hyväksyä oman

itsensä ja lapsen erilaisuutta, mutta se on erityisen tärkeää reflektiivisten kykyjen kehittymisen kannalta. Kun erilaisuus hyväksytään, voi vanhempikin vapautua ja lapsenkin on helpompi yksilöityä vanhemmastaan. (Hughes 2011, 168-173.) Tietoisien vanhemmuuden perusta on antaa lapselle itsenäisyys ja vapaus olla juuri sitä mitä hän on (Kabat-Zinn 2011, 63-64).

Vanhemmuuteen moni vanhempi oppii vain olemalla vanhempi. Kaikki kuitenkin tarvitsevat tukea vanhemmaksi kasvamiseen ja siinä toimimiseen. Myös lapsen kasvatukseen tarvitsee lähes jokainen vanhempi ainakin joskus apua. Terveystieteiden erityisen tärkeää on vanhempien mielenterveyden tukeminen sekä erityisesti vanhempien oman pystyvyyden tunteen tukeminen. Näiden tukeminen on syytä aloittaa jo ennen lapsen syntymää, sillä juuri varhaiset kokemukset muovaavat eniten vauvaa. (Hakulinen-Viitanen ja Pelkonen 2013, 34.) Holmesin ja Hustonin (2010) mukaan kummankin osapuolen sitoutuminen lapseen tukee jaettua vanhemmuutta, joka on eräs hyvinvoivan parisuhteen tukipilarista. Mitä onnellisempia vanhemmat ovat, sitä onnellisempi lapsikin on. Vanhempien kyky jakaa toisensa kanssa lapseen liittyviä iloja sekä suruja auttaa vanhempia jaksamaan haastavassa elämäntilanteessa. Kun asioita jaetaan kumppaneiden kesken, säilyy suhteessa molemminpuolinen läheisyys. Toiseen on helpompi turvautua myös haastavassa elämäntilanteessa. (Laru, Markova ja Lankinen s.a.)

#### 4.3 Äidiksi ja isäksi kasvamisen vaiheet

Äidiksi kasvaminen on ainutlaatuinen prosessi. Nainen kantaa lastaan, tuntee tämän liikkeen ja monet hormonit tekevät mielen myllerryksiä. Ensimmäistä lastaan odottavalla äidillä on vastuu nyt myös kohdussaan olevasta pienokaisesta. Äiti tarvitseekin paljon lepoa, sillä kehon muutokset ovat suuret. Fyysisiä muutoksia on paljon, mutta ne onneksi tapahtuvat pikkuhiljaa. Kehon muutosten hyväksyntä lisää raskaudesta saatavaa iloa ja onnea. (Hakulinen, Peltonen, Salo ja Kuronen 2017, 29.) Äidillä on useimmiten mielikuvia lapsesta ja hänestä itsestään äitinä. Mielikuvat vahvistavat tunnesidettä lapseen ja auttavat luomaan kiintymyksen tähän. Tulevan äidin on myös valmistauduttava synnytykseen ja uskottava selviytyvänsä siitä. Tästä prosessista tuleva isä ei pääse osalliseksi, muutoin kuin henkisenä tukijana. (Hakulinen- Viitanen ja Pelkonen 2013, 32.) Psykkinen ja fyysinen valmistautuminen äitiyteen kulkee käsi kädessä. Raskausaikana tunne-elämässä tapahtuu muutoksia, joka on tarkoituksenmukaista. Lisääntynyt emotionaalinen herkkyys raskausaikana lisää äidin herkkyyttä kohdata vastasyntyneen tarpeet. Naisen oma äitihähdde vaikuttaa omaan äitiyteen ja sen kokemiseen. (Haapio ym. 2009, 87-88.)

Miehen kasvaminen isyyteen on erilainen polku kuin naisen kasvaminen äidiksi. Miehen kasvulla isyyteen on kuitenkin monta merkitystä. Miehen kasvu isäksi tapahtuu erillään vauvasta ja äidistä ja hänen onkin siedettävä ulkopuolisuuden tunnetta. Mitä turvallisemmin miestä itseään on hoidettu lapsuudessa, sitä paremmin hän hyväksyy ulkopuolisuuden tunteet. Mielikuvat kohdussa elävästä vauvasta ja konkretia lapsen tulemisesta maailmaan auttavat myös miestä kasvamaan isäksi ja ottamaan vastuuta. (Hakulinen-Viitanen ja Pelkonen 2013, 32.) Kun mies sitoutuu isyyteensä, on sillä positiivisia vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykselle sekä vanhempien parisuhteelle. Osallistuvalla isyydellä on vaikutusta miehen muuhunkin hyvinvointiin. Eerola ja Mykkänen (2014, 50) määrittelevät esimerkiksi Klinthin ja Johanssonin (2010, 140) tutkimuksen mukaan, että osallistuva ja äidin sekä lapsensa

kanssa asuva isä on elämäänsä tyytyväisempi, hän on tunne-elämältään rikkaampi ja psyykkisesti kypsempi. He ovat myös vähemmän itsekeskeisiä. Isyys vaatii oman valinnan, halun ja tahdon olla isänä lapselleen. Isänä on oltava kykyä ja halua kantaa vastuuta sekä olla mukana lapsensa elämässä. Eerola ja Mykkänen (2014, 51) painottavat, että esimerkiksi Ranen ja McBriden (2000) mukaan isyyteen vaikuttaa paljon myös lapsen äidin antamat mahdollisuudet isyyteen, mutta myös tulevan isän suhde tähän. Tulevalla äidillä on mahdollisuus vahvistaa isän uskoa omaan isyyteensä. Myös kulttuurilla on suuri merkitys isyyteen ja isyyteen sitoutumiseen. (Eerola ja Mykkänen 2014, 50.)

#### 4.4 Perhevalmennus vanhemmuuden tukena

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta kolmannen luvun 15§:n mukaan ensimmäistä lasta odottaville täytyy järjestää monitoimijaisia perhevalmennusta (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 3. luku. 15§). Perhevalmennus on lasta odottavien, synnyttävien ja kasvattavien perheiden ohjausta ja valmennusta siihen asti, kunnes lapsi täyttää vuoden. Päävastuu perhevalmennuksesta on neuvoloilla, mutta valmennukseen osallistuvat myös psykologi, fysioterapeutti, Kelan edustaja, perheyöntekijä, kummikätilö ja suun hoidon ammattilainen. Valmennuksessa mukana voidaan hyödyntää myös seurakunnan työntekijöitä, ravitsemusterapeutteja, lastenvalvojaa sekä seksuaali- ja perheterapeutteja. Perhevalmennus aloitetaan useimmiten raskauden puolivälissä. Suurilta osin perhevalmennus toteutetaan raskausaikana ja siihen sisältyy myös synnytysvalmennus. Perhevalmennuksen tavoite on vahvistaa perheiden voimavaroja ja ennaltaehkäistä kalliimman avun tarvetta. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö on laatinut suositukset perhevalmennuksen sisällöstä. Suositusten mukaan perhevalmennuksessa tulee käsitellä raskaudenaikaisia ja synnytystä koskevia aihealueita. Raskaudenajan aihealueet perhevalmennuksessa ovat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset, vanhemmuus, vauvanhoito ja sosiaalietuudet. Synnytystä koskevia aiheita ovat synnytyksen kulku, mahdollisuus hallinnantunteeseen, tukihenkilön rooli synnytyksessä sekä vastasyntyneen hoito. (Haapio ym. 2009, 9-13.)

Koska raskausaika ja synnytys muuttavat parisuhdetta ja seksuaalisuutta, on yksi perhevalmennuksen tärkeistä tavoitteista lisätä tietoa tästä. Hyvässä parisuhteessa molempien tarpeille on tilaa, elämän ilot ja surut jaetaan yhdessä sekä kumppania tuetaan vaikeissa tilanteissa. Perhevalmennuksessa kerrotaan seksuaalisen halukkuuden muutoksista raskauden aikana, seksuaaliseen halukkuuteen liittyvistä asioista sekä kohdun anatomiasta ja siitä, ettei seksi vahingoita sikiötä. Valmennuksessa on kuitenkin kerrottava loppuraskauteen sopivat yhdyntäasennot. Keskustelun aikaan saaminen seksuaalisuudesta parien välillä on tärkeä tavoite. (Haapio ym. 2009, 92-93.)

#### 4.5 Varhainen vuorovaikutus ja sen tukeminen

Varhainen vuorovaikutus on vauvan ensihetkestä alkaen elintärkeää. Vauva on lähes heti valmis ottamaan vastaan inhimillistä kosketusta ja vuorovaikutusta. Varhainen vuorovaikutus on lähellä pitämistä, katsekontaktia, jutustelua ja vastaamista vauvan tarpeisiin. Tämä on ensimmäisten elinvuosien aikana vauvan psyykkisen terveyden kannalta erityisen tärkeää ja vaikuttaa myös aivojen kehitykseen. Onkin

todettu, että negatiiviset kokemukset ensimmäisten elinvuosien aikana voivat muuttaa aivojen rakennetta ja toimintaa. Kun vanhemman ja lapsen vuorovaikutus toimii ja voi hyvin, vauva kokee, että vanhempi on saatavilla, hän on ennustettava ja vastavuoroinen. Lapsi kokee, että hänen tarpeensa ja tunteensa ovat tärkeitä ja että hän voi itse vaikuttaa asioihin ja näin luottaa vanhempaansa. Tämä kokemus on erityisen tärkeää, sillä kun lapsi tuntee, että hänen tunteensa hyväksytään, vaikuttaa se positiivisella tavalla myös emotionaaliseen itsesäätelyyn ja rakentaa samalla myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa. Tämä lisää myös kokemusta, että hän voi luottaa muihin ihmisiin ja itseensä. (Hermanson 2012.) Kun hyviä kokemuksia tarpeisiin vastaamisesta on tarpeeksi, syntyy oletusmalleja, miten asioiden pitää toimia ja joiden perusteella turvallinen kiintymyssuhde ja luottamus hoivaajaan sekä ympäristöön voi syntyä. Jos vanhemmalla itsellään on turvallinen kiintymystyyli, hän siirtää sen todennäköisemmin myös omalle lapselleen, sillä hän osaa paremmin arvioida, miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla. Tämä on vanhemman sensitiivisyyttä, joka luo todennäköisimmin turvallisen kiintymyssuhteen. (Pajulo 2004.)

Temperamentilla on suurta vaikutusta siihen, miten lapsi tulee perheessään kohdelluksi. Vaikea lapsi herättää usein vanhemmassa ärtyneisyyttä ja vanhempi joutuu käyttämään enemmän aikaa vuorovaikutukseen ja tilanteiden mukauttamiseen. Helppo lapsi on jokaisen vanhemman unelma, sillä hänen kanssaan vauva-ajasta voi nauttia täysillä. Kulttuurilla on suuri vaikutus temperamentin koettuun "vaikeuteen" tai "helppouteen". Lapsi vaikuttaa aina perhe-elämään temperamentillaan ja lapsi voikin syntyä temperamentin kannalta "oikeaan" tai "väärään" perheeseen. Vanhemmat ymmärtävät helpommin lasta, jos hänellä on samanlainen temperamentti kuin vanhemmalla itsellään. (Keltikangas-Järvinen 2015 144-145, 154-155, 157-158.)

Hakulinen-Viitasen ja Peltosen (2013, 34) sekä Puuran ja Hastrupin (2015) mukaan varhaista vuorovaikutusta voidaan tukea neuvolassa jo ennen lapsen syntymää, raskausaikana ja syntymän jälkeen niin sanotulla VaVu-menetelmällä, joka on varhaisen vuorovaikutuksen haastattelumenetelmä. Sen tavoitteena on jo ennaltaehkäisevästi tukea lapsen ja vanhemman myönteistä vuorovaikutusta ja sen avulla voidaan tunnistaa, kartoittaa sekä ottaa puheeksi ilon aiheita, mietityttäviä asioita sekä löytää voimavaroja ja keinoja vuorovaikutuksen tukemiseen. Ennen syntymää voidaan käyttää "Lasta odottavan perheen voimavaralomaketta" ja syntymän jälkeen "Lapsiperheen arjen voimavaralomaketta" (Kaljunen, Pelkonen ja Hakulinen-Viitanen 2002, Liite 4; Hakulinen-Viitanen ja Pelkonen 2002, Liite 5). Haastattelu tehdään yleensä kotikäyntinä ja sen avulla voidaan selvittää niin vauvaan kuin vanhempiinkin liittyviä positiivisia asioita sekä haasteita. Sen avulla vanhemmat voivat saada rohkaisua hakea apua jo alkaneisiin ongelmiin, huomata parisuhteensa ongelmia tai omaa kasvuaan vanhempana. Kaiken tavoitteena on kuitenkin löytää positiivinen mielikuva tulevasta tai jo olemassa olevasta pienokaisesta ja vahvistaa vanhempien sitoutumista vanhemmuuteen. (Puura ja Hastrup 2015.)

Varhaista vuorovaikutusta voi terveydenhoitajana arvioida vuorovaikutuspuheesta äidin ja lapsen välillä, katsekontaktista sekä vauvan käsittelystä. Vuorovaikutuspuheen keinoja ovat katsekontakti, ilmeet, eleet, liikkeet ja kieli. Äidin on juteltava vauvalle hellästi, pidettävä tätä lähellään, kosketettava hellästi, katsottava vauvaa läheltä sekä suojeltava vauvan ympäristöä. Terveydenhoitajana on huolehtuttava, jos vuorovaikutuspuhetta ei ole tai se on vähäistä. Arviointimenetelmänä on useimmiten suora

havainnointi vastaanotto - tai kotikäynnillä. (Haarala ym. 2014, 159-160.) Varhaista vuorovaikutusta voidaan tukea myös Kiikku-vauvaperhetyöllä, jossa vahvistetaan vauvan ja vanhemman välistä suhdetta sanoittamalla vauvan tarpeita sekä kannustamalla jutteluun vauvan kanssa ohjaamalla vastaamaan vauvan tarpeisiin. Kiikku-vauvaperhetyö otetaan käyttöön jo varhaisessa vaiheessa, jos kiintymyssuhteessa on näköpiirissä uhkaavia tekijöitä. Se toimii ennaltaehkäisevänä työmuotona, joka voidaan ottaa käyttöön kaikille perheille. (Korhonen, Koskinen ja Lallo 2009, 15-16.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tilaaja on Varkauden kaupungin neuvola. Opinnäytetyön tuotos antaa tilaajille perhevalmennukseen jaettavaa materiaalia parisuhteen tukemiseen. Perhevalmennukseen osallistuvat pariskunnat voivat hyödyntää oppaan sisältöä monipuolisesti. Opas on rakennettu voimavaralähtöisesti. Voimavaralähtöiset menetelmät ottavat huomioon perheen vahvuudet sekä itsemääräämisoikeuden. Voimavaroihin voidaan vaikuttaa tiedostamalla omia voimavaroja tuovia sekä kuormittavia tekijöitä ja työskentelemällä aktiivisesti niiden kanssa. Kun perhe tiedostaa omia voimavarojaan, voivat he alkaa vahvistamaan niitä.

Tilaajan tavoitteena oli saada opas, jota he voivat jakaa perhevalmennuksessa. Tilaajan tavoitteena on vaikuttaa hyvinvointia edistävasti koko perheen terveyteen sekä hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Tavoitteena on myös ennaltaehkäistä lähisuhdeväkivaltaa sekä lapsen kaltoinkohtelua. Tilaajan tarkoituksena on myös lisätä tietoa pariskuntien keskuudessa parisuhteeseen vaikuttavista tekijöistä.

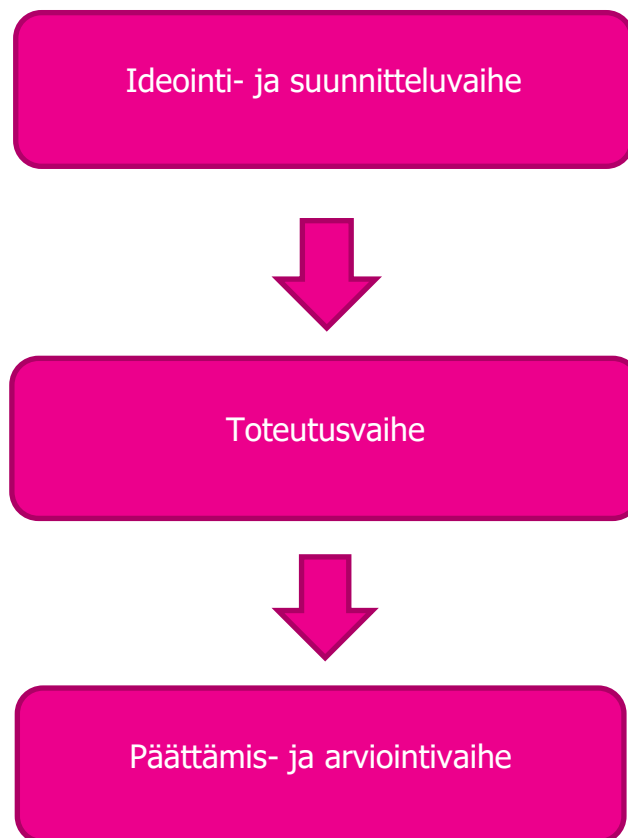
Kohderyhmän tavoitteena on saada tietoa parisuhteesta sekä keinoja voimavaralähtöiseen parisuhteen tukemiseen jo ennen lapsen syntymää. Opas kannustaa pariskuntia keskustelemaan parisuhteesta sekä sen mahdollisista muutoksista. Oppaan avulla pariskunnat voivat löytää itselleen sopivat keinot parisuhteen tukemiseen.

Opinnäytetyön tekijöiden tavoite on saada tietoa parisuhteesta sekä sen vaikutuksesta perheen hyvinvointiin sekä terveyteen. Opinnäytetyön tekijät voivat hyödyntää saatua tietoa tulevassa työssään, sillä parisuhteeseen vaikuttavia tekijöitä tiedostetaan. Tukea osataan kohdentaa oikea-aikaisesti sekä puuttua varhaisessa vaiheessa perheen tilanteeseen.

## 6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, joka määritellään Heikkilän, Jokisen ja Nurmelan (2008, 21) mukaan prosessiksi, jossa luodaan uusia, parempia menetelmiä, tapoja tai tuotantovälineitä, jotka pyrkivät toiminnan olennaiseen parantumiseen. Kehittämistyössä voidaan käyttää tutkimusta, mutta useimmiten tutkittu tieto ja tuotos yhdessä muodostavat parhaan mahdollisen kokonaisuuden. Heikkisen ym. mukaan (2008, 55) terveydenhuollossa kehittämistä voi tapahtua ammattihenkilöiden osaamisen ja tiedon lisäämisenä, uusien toimintatapojen luomisena sekä organisaatiotasolla. Kokemuksella on suuri merkitys terveydenhuollon kehittämisprosesseissa. Monitoimijainen yhteistyö mahdollistaa laajemmat kehittymisen mahdollisuudet ja kokemusten jakamisen.

Kehittämistyön elinkaari voidaan jakaa ideointi – ja esisuunnitteluvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen, työn käynnistysvaiheeseen, varsinaiseen toteutusvaiheeseen, päättämismvaiheeseen, jossa esitellään työn tulokset, sitä seuraava arviointivaihe sekä käyttöönotto- sekä seurantavaihe. Kehittämistyön vaiheet eivät aina mene suoraviivaisesti ja aiempiin vaiheisiin voidaan koska tahansa palata. Yleensä kehittämistyössä ei edetä seuraavaan vaiheeseen, ennen kuin edellinen vaihe on valmis. (Heikkilä ym. 2008, 57-58, 60.) Tässä kehittämistyössä käytetään kolmiportaista elinkaarta (Kuvio 1.) Heikkilää ym. (2008, 58) mukaillen.



KUVIO 1. Kehittämistyön vaiheet mukaillen Heikkilää ym. (2008, 58.)

## 6.1 Suunnitteluvaihe

Hyvä suunnittelu on kaiken perusta ja siihen tulee käyttää aikaa, jotta tulevilta ongelmilta sekä vaikeuksilta vältytään. Suunnitteluvaiheessa tulee kuitenkin optimoida ajankäyttö oikein, jotta resursseja ja aikaa ei tuhlaannu liikaa. Kehittämistyön kirjallinen suunnitelma on myös sopimus, joka antaa raamit työlle, mutta myös kehittämistyön tekijöille sekä tilaajille. Kirjallisen kehittämistyön suunnitelma käsittää työn toteutuksen seurannan ja on apuväline esimerkiksi prosessin aikaisessa päätöksenteossa. Hyvin tehty suunnitelma mahdollistaa tavoitteiden saavuttamisen ja arvioinnin. (Heikkilä ym. 68-69.)

Kehittämistyön idea on tullut tilaajan oppaan tarpeesta parisuhteeseen vaikuttavia tekijöitä kohtaan ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen sekä kuinka parisuhdetta voi hoitaa. Ideaan tartuttiin, sillä terveydenhoitajan työssä olennaista on osata ottaa puheeksi parisuhde, sen tila ja siihen vaikuttavat tekijät. Tärkeää on myös tukea osapuolia oma-aloitteiseen parisuhteen hoitamiseen sekä antaa konkreettisia keinoja. Tämä on ennaltaehkäisevää työtä, joka on yksi terveydenhoitajan osaamisen aihealueista. Ohjaus mahdollistaa lapsen terveellisen ja turvallisen kehityksen, kasvun sekä ympäristön, joka on olennainen osa terveydenhoitajan osaamista. Terveydenhoitajan muut ammatilliset osaamisalueet ovat työmenetelmien ja toimintamallien hallinta, yksilön, perheen ja yhteisön asiakaslähtöinen työskentely, yhteiskunnallinen vaikuttaminen sekä asiantuntijuus terveydenhoitajatyössä. (Savonia Ammattikorkeakoulu, 2019a.)

Prosessin alussa aiheen valinnan sekä mahdollisen kiinnostuneen tilaajan saaminen tuotti hankaluuksia. Tutor-opettaja kertoi, että Varkauden kaupungin neuvolassa ollaan kiinnostuneita ottamaan vastaan opinnäytetyö. Varkauden kaupungin terveydenhoitajaan otettiin yhteyttä ja hänelle annettiin muutamia aiheita, joiden tekemisestä oltiin kiinnostuneita. Parisuhteen hoitaminen koettiin neuvolassa tärkeäksi, joten neuvola ehdotti parisuhteen tukemiseen liittyvää opasta. Tähän ideaan tartuttiin.

Prosessin tiedon haku aloitettiin erilaisista tietokannoista, Internet-sivuilta sekä alan kirjallisuudesta. Tiedonhakuun käytettiin Medic- ja PubMed-tietokantaa sekä hoitotyön ja lääketieteen kirjallisuutta. Tiedon hakuun käytettiin myös Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen, Väestöliiton sekä Terveyskirjaston artikkeleita. Tiedonhaun apuna käytettiin kirjaston informaattikkoa, joka ohjasi tieteellisten artikkeleiden pariin. Hakusanoina tiedonhaussa käytettiin käsitteitä, kuten parisuhde, vanhemmat, vanhemmuus, synnytys sekä lapsivuodeaika. Englanniksi tietoa haettiin esimerkiksi sanoilla parenting, postpartum period, childbirth, parenthood ja postnatal care. Tiedonhaku rajattiin pääosin vuosiin 2008-2018, mutta joissain tapauksissa jouduttiin joustamaan rajatusta vuosiluvusta, koska uudempaa painosta ei teoksista ollut saatavilla. Tiedonhaun jälkeen alettiin työstämään kehittämistyön virallista teoriapohjaa.

## 6.2 Oppaan suunnittelu ja laatiminen

Kehittämistyön toteutusvaiheessa syntyy työn tuotos. Tämä on kehittämistyön virallinen työskentelyvaihe, jossa suunnitelma toteutetaan. Työn tuotosta tehdessä on tärkeää kerätä tietoa, soveltaa sekä

arvioida sitä. Terveydenhuollossa kehittämistyön tietoa voidaan hakea monella eri tavalla, kuten keskustelemalla kollegoiden kanssa, haastatteleamalla eri alojen asiantuntijoita sekä osallistumalla koulutustilaisuuksiin ja seminaareihin. Terveysalalla kehittämistyön tuotoksen tavoitteena on olla käytännönläheinen ja tarpeellinen. Tuotosta pitää pystyä myös arvioimaan ja hyödyntämään eri tavoin. Tuotos on useimmiten ohje tai opas, joka on selkeästi hyödynnettävissä eri tilanteissa. (Heikkilä ym. 99, 104-105, 109.)

Hyvän oppaan rakentaminen lähtee kohderyhmän määrittelemisestä. On tärkeää kirjoittaa juuri oikealle kohderyhmälle, sillä tekstin on oltava selkeää ja sen on sovittava tyyliään kohderyhmälle. Asiakaita puhutellaan oppaassa kunnioittavasti ja puhutellen. Puhuttelu on erityisen tärkeää, kun kyseessä on toimintaohjeita ja ehdotuksia antava opas. Käskeymuotoja pitää välttää, sillä se tukee myös perheen ja neuvolan yhteistyötä, jossa asiakas ja terveydenhoitaja ovat tasa-arvoisia kumppaneita. Oppaassa on vältettävä sairaalaslantia, mutta jos sen käyttö on välttämätöntä, sanat on selitettävä auki asiakkaalle. (Torkkola, Heikkilä ja Tiainen 2002, 36-37, 42).

Otsikoiden tulee vastata kappaleen sisältöä ja niiden on oltava mielenkiintoisia. Tärkeimmät asiat käydään läpi kappaleen alussa ja vasta sitten edetään tarkempiin kokonaisuuksiin. Tekstin on oltava myös oikeisiin aihepiireihin jaettu. Näin asiakas saa olennaisimman tiedon ensimmäisenä ja toisaalta heti asiaan menevä teksti kertoo asiakkaan arvostamisesta. Kun oppaassa on mielenkiintoiset otsikot ja tärkeimmät asiat ensin, tulee lukijalle tunne tekstin mielenkiintoisuudesta ja hän todennäköisemmin lukee oppaan loppuun asti. Väliotsikot ovat yhtä tärkeitä, kuin pääotsikotkin, sillä ne jäsentävät opasta selkeisiin kokonaisuuksiin. Kiinnostavat väliotsikot auttavat lukijaa lukemaan oppaan loppuun saakka. (Torkkola ym. 2002, 39-40.)

Oppaan tekstin on oltava oikeakielistä ja kielen on oltava ymmärrettävää yleiskieltä. Sanat kirjoitetaan mieluiten kokonaan ja lyhenteitä vältetään. Kun tekstiä kirjoitetaan, voi jo kirjoittaessa miettiä mahdollisia asiakkaan mieleen tulevia kysymyksiä. Näihin voi siten oppaassa vastata helposti. Lukijalle ei tarvitse kuitenkaan alkaa selittää itsestäänselvyyksiä, sillä se ei anna kovin ammattimaista kuvaa oppaan laatijasta. Oppaan ulkoasun tulee olla asiallinen, huoliteltu ja mahdollisimman hyvin taitettu. Yhteen oppaaseen ei tarvitse yrittää mahduttaa kaikkea, vaan ilmava teksti ja hyvin suunnitellut kuvat hyvän taiton kera tuovat asiakkaalle tunteen, että tähän oppaaseen kannattaa tarttua. Kuvat elävöittävät mukavasti tekstiä ja auttavat asiakasta hahmottamaan asioita konkreettisemmin. Kuvien alla pitää olla myös kuvateksti, jotta asiakas ymmärtää kuvan tarkoituksen. Tyhjää tilaa esimerkiksi oppaan lopussa ei tarvitse täyttää millään "täytekuvalle", vaan tyhjä tila jättää oppaalle siistin ja rauhallisen ulkoasun. Oppaan loppuun laitetaan neuvolan yhteystiedot, johon asiakkaat voivat ottaa yhteyttä. Myös tekijät ja päivitystiedot laitetaan oppaan takasivulle. (Torkkola ym. 2002, 39-42, 44-46, 51-53.)

Oppaan teoriaosa suunniteltiin aluksi pidemmäksi. Oppaan suunnittelun pohjana on tilaajan toiveet ja tarpeet, joka toivoi yksinkertaista ja selkeää lyhyttä opasta. Oppaan suunnittelussa päädyttiin tekemään opas Microsoft Word 2013-tekstinkäsittelyohjelmalla. Tilaajan puolelta toivottiin aluksi puolikasta A5-kokoista opasta, joka on ulkoasultaan yksinkertainen sekä asiallinen. Tietoteknisten ongelmien

vuoksi opas kuitenkin päädyttiin tekemään A5-kokoiseksi. Tilaajan tarkoituksena on jakaa opasta neuvolan perhevalmennuksessa, jonka tarpeisiin opas on suunniteltu vastaamaan. Pääpainona oppaassa ovat tukemisen keinot, mutta oppaan alussa on lyhyt katsaus parisuhteen mahdollisiin muutoksiin ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen.

Opas on nelisivuinen ja leipäteksti on kirjoitettu Calibri-fontilla, koolla 10. Otsikot ovat alleviivattuja ja kirjoitettu tikkukirjaimin. Pääotsikko on kokoa 18. Pääotsikon alapuolella oleva alaotsikko on kirjoitettu koolla 11. Tekstin väri on fuksianpunainen. Sivulla kaksi on Lucida Handwriting- fontilla kirjoitettu kannustuslause, joka elävöittää tekstiä. Lause on kirjoitettu fonttikoolla 10. Oppaan kannessa on Pixabay.com:sta otettu kuva, sillä aika ei riittänyt omien kuvien ottamiseen. Pixabay.com on vapaakopiointisivusto, jossa lisenssillä CC0 saa kuvia käyttää vapaasti. Oppaan reunukset ovat koristeltu harmain sydämin, jotka ovat Microsoft Word 2013-tekstinkäsittelyohjelman omia reunuskuvioita. Oppaan viimeisellä sivulla on Varkauden neuvolan yhteystiedot, sekä oppaan tekijöiden nimet ja päivytystiedot. Sivulla on myös Savonia-ammattikorkeakoulun logokuva.

### 6.3 Päätämisen- ja arviointivaihe

Päätämisenvaiheeseen kuuluu tuotoksen luovuttaminen tilaajille, opinnäytetyön loppuun saattaminen ja työn arviointi. On myös varmistettava, että tilaajat hyväksyvät tuotoksen. Yleensä työn loppupuolella voi tulla ideoita uusista kehittämiskohteista sekä tarpeista, mutta nämä on parasta vain kirjata muistiin. Päätämisenvaiheessa on tarkistettava, että kaikki asiat on tehty. Työn tekemisen aikana saadut kokemukset ja tiedot on syytä tallettaa, jotta tietoja voidaan hyödyntää tulevaisuudessa. Työn tulokset esitellään usein konferenssissa tai seminaarissa, jossa työn tuloksia voidaan käydä läpi sekä pohtia onnistumisia sekä erehdyksiä. (Heikkilä ym. 2008, 121, F125.)

Heikkilän ym. mukaan (2008, 127-128, 130) työn arvioinnissa pohditaan, päästiinkö työssä tavoitteisiin, mitä olisi voinut tehdä toisin sekä työn yhteiskunnallinen merkitys. Työn arvioinnissa voidaan käyttää sekä sisäistä että ulkoista arviointia tai molempia yhdessä. Opinnäytetyössä arvioidaan myös erityisesti opiskelijan ammatillista kehittymistä, työn rajausta sekä perustelua ja tavoitteiden asettamista. Työssä arvioidaan myös se, kuinka kattavasti opiskelija on tutustunut omaan aihepiiriinsä. Työn tuotoksen arvioinnissa katsotaan tuotoksen vaikuttavuutta työelämään.

Loppuraportissa kirjoitetaan, mitä työssä on saavutettu, työn tavoitteet ja tulokset sekä onnistumiset ja kehittämiskohteet. Raportti luovutetaan työn tilaajille sekä ohjaavalle opettajalle. Raporttia voidaan käyttää myöhemmin työn tulosten esittämiseen. (Heikkilä ym. 2008, 122-123.) Opinnäytetyön loppuraportti on esitetty opinnäytetyön pohdintaosiossa alempana.

## 7 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opas, jota Varkauden kaupungin neuvola voi käyttää perhevalmennuksen tukimateriaalina. Opas jaetaan pariskunnalle perhevalmennuksen yhteydessä, jossa asioista keskustellaan yhdessä. Tulevat vanhemmat saavat oppaan kotiin, jossa he voivat tutustua oppaaseen. Opasta voidaan hyödyntää myös lapsen syntymän jälkeen neuvolassa, jossa opas voi toimia puheeksi ottamisen välineenä.

Terveystieteiden työhön opas tuo puheeksi ottamista helpottavan työvälineen, joka helpottaa lähestymään henkilökohtaista aihetta hienotunteisesti. Opas havainnollistaa parisuhteen muutoksia lapsen syntymän jälkeen sekä antaa tukea parisuhteen hyvinvointiin ennen suurta elämänmuutosta. Työ vastaa sisällöltään sekä ulkoasultaan tilaajan toiveita sekä tarpeita.

### 7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön koko prosessin aikana on huomioitu eettisyys ja luotettavuus. Työ on toteutettu tiiviissä yhteistyössä tilaajan sekä ohjaavan opettajan kanssa. Kehittämistyössä huomioitiin sekä tilaajan, että opettajan toiveet tasapuolisesti. Oppaan arvioinnissa hyödynnettiin jatkuvasti vertaisarviointia, sekä opettajan että tilaajan antamaa palautetta oppaan kehittämiseksi.

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen kuuluu kaikille kehittämistyön tekijöille. Nämä käytänteet tarkoittavat yhteisesti sovittuja sääntöjä, jotka koskevat niin kollegoja kuin tutkimuksen kohteena oleviakin. Käytänteet tarkoittavat myös eettisesti kestäviä tiedonhakumenetelmiä sekä tutkimusmenetelmiä. Eettistä luotettavuutta lisää oman ammattikunnan tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen perustuva tiedonhaku ja sen asianmukainen käyttö. Luotettavaan tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa vanhan ja uuden tiedon yhdistäminen innovatiivisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta s.a.) Opinnäytetyön tekijän on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö, sen vastuut sekä eettisyyden huomiointi prosessin eri vaiheissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018, 4).

Lähdeaineisto on tärkeää valita oikein. Kriittinen suhtautuminen on tarpeen, sillä aiheesta voi löytyä hyvinkin erilaisin menetelmin sekä tuloksin saatuja aineistoja. Lähdeaineiston arvioinnissa erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota tiedonlähteen auktoriteettiin sekä tunnettavuuteen. Lähteen ikä, uskottavuus sekä laatu ovat huomioitavia asioita luotettavaa tietoa etsiessä. Kehittämistyötä tehtäessä on hyvä seurata alan julkaisuja, jolloin helpommin löytää ajantasaista tietoa aiheesta. Alkuperäiset julkaisut ovat ensisijaisia tiedon lähteitä, jolloin tieto on luotettavinta. Toissijaiset lähteet ovat tulkintaa alkuperäisestä lähteestä, joten niiden luotettavuus ei ole yhtä hyvä. (Vilka ja Airaksinen 2003, 72-73.) Opinnäytetyössä käytetään ajantasaisia sekä luotettavia lähteitä. Tietoperustan kokoamiseen käytettiin auktoriteettia sisältäviä lähteitä kuten Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitos sekä Väestöliitto. Tiedonhaakuun käytettiin Medic- ja PubMed-tietokantaa sekä hoitotyön ja lääketieteen kirjallisuutta. Tiedon haakuun käytettiin myös Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitoksen, Väestöliiton sekä Terveystieteiden kirjaston artikkeleita. Kirjaston informaattikko saatiin apua sekä tukea tiedonhaussa.

Plagiointi on toisen henkilön tiedon esittämistä omanaan. Plagiointia on esimerkiksi lähdeviitteiden puutteellinen merkkäminen. Raja tutkitun ja yleisen tiedon välillä on usein hämärä. (Vilkka ja Airaksinen 2003, 78.) Lähteisiin viitattaessa tulee olla tarkkana, jotta plagioinnilta vältytään (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2013, 122). Lähdeviitteet merkattiin asianmukaisesti Savonia-ammattikorkeakoulun lähdeviittausohjeen mukaisesti. Meitä ohjeistettiin oikeaoppiseen lähdeviitteiden merkitsemiseen sekä oikeakielisyyteen äidinkielen opettajan toimesta. Opinnäytetyö luettiin ohjaavalla opettajalla useita kertoja, joka varmisti laadun sekä työn etenemisen oikeaan suuntaan. Opinnäytetyö tarkistettiin Turnitin Feedback Studio- plagioinnintarkistustyökalulla.

Kehittämistyön sisältö on valittu opinnäytetyön tietoperustasta. Oppaan kuva on otettu Pixabay.com:sta. Pixabay.com on vapaakopiointisivusto, jossa lisenssillä CC0 saa kuvia käyttää vapaasti.

## 7.2 Kehittämistyön prosessin arviointi

Prosessin arvioinnissa hyödynnettiin SWOT-analyysin periaatteita. SWOT-analyysissä analysoidaan prosessin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä uhat. Nämä voidaan vielä jaotella sisäisiin sekä ulkoisiin tekijöihin. SWOT-analyysiä voidaan käyttää laajasti oppimisen välineenä. (Opetushallitus, s.a.)

Prosessin alussa vahvuudeksi koettiin tekijöiden motivaatio sekä kiinnostus aiheeseen. Koko prosessin aikana jatkunut tarkkuus sekä suunnitelmallisuus ovat vieneet prosessia jouhevasti eteenpäin. Teoriaosan kirjoittamisvaiheessa aiheita jaettiin tekijöiden kesken ja aikataulutus sovittiin kummallekin tekijälle sopivaksi. Näin prosessissa pysyttiin aikataulussa ja turhilta viivytyksiltä vältyttiin. Tekijöiden määrätietoisuus, pyrkimys parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen sekä ohjaavan opettajan kannustus auttoivat prosessin kasassa pysymiseen.

Prosessin aikaiset heikkoudet koskettivat pääosin prosessin alkuvaiheita. Aiheen vaihtuminen sekä mahdollisen tilaajan saaminen aiheuttivat haasteita. Tilaja aluksi ehdottama aihe ei tuntunut omalta, mutta aiheeseen syventyessä kiinnostus kasvoi huomattavasti. Työn loppupuolella aihe on alkanut tuntumaan kuitenkin sopivalta, hyödylliseltä sekä mielenkiintoiselta.

Aiheen rajaaminen on haastavaa, sillä tietoa aiheesta on paljon. Tietoa jouduttiin karsimaan paljon, sillä osa lähteistä eivät olleet valideja tai muutoin näyttöön perustuvaa tietoa. Kansainvälisiä lähteitä käytettiin jonkin verran, mutta aiheesta löytyy hyvin tietoa myös suomeksi. Teoriapohjan työstövaiheessa jouduttiin suhtautumaan melko kriittisesti löydettyyn tietoon. Aiheesta on haastavaa kirjoittaa näyttöön perustuvaa tietoa, sillä lähteen kirjoittajat sekä luotettavuus saattavat olla epäselviä.

Teoriaosuuden kirjoittamisessa jaettiin aihealueet, johon perehdyttiin ensin itsekseen. Aikataulutuksen vuoksi myös jaettiin tiettyjä tehtäviä, jotta kirjoitusprosessi edistyy suunnitellusti ja jouhevasti. Sen jälkeen tietopohja koottiin yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Tekijöiden kesken sovittiin aikataulutuksesta, jolloin suunnitellut tehtävät viimeistään ovat valmiina. Aluksi työstettiin hyvinkin paljon

tekstiä, jota karsittiin pois prosessin loppuvaiheessa hyödyttämänä tietona. Opinnäytetyön teoriaosaa työstettiin paljolti myös yhdessä, jolloin kirjoitusasua sekä tyyliä yhtenäistettiin. Opinnäytetyön prosessin ja tuotoksen arvioinnin sekä pohdinta työstettiin myös yhdessä.

Työ on vahvistanut ammatillista kasvua koko prosessin ajan. Prosessin alkuvaiheilla työn tekijät eivät uskoneet saavansa työn tekemisestä näin laajasti tietoja sekä taitoja. Työssä nähtiin paljon mahdollisuuksia, mutta ne eivät tuntuneet realistisilta. Aiheeseen perehdyttiin laajemmin ja mahdollisuuksien huomattiin olevan laajat ja ammatillista kasvua on tapahtunut prosessin aikana huomattavasti. Opinnäytetyö on mahdollistanut ohjauksen ja opetusosaamisen vahvistamisen sekä antanut rohkeutta puuttua varhaisessa vaiheessa asiakkaan tilanteeseen. Prosessin myötä kumpikin työn tekijä on saanut paljon erilaisia työmenetelmiä, joilla asiakasta voidaan tukea monipuolisesti. Ammatillinen näkökulma aiheeseen on syventynyt sekä prosessin aikana kasvettiin ongelmakeskeisestä ajattelutavasta ratkaisukeskeiseen.

Työn uhat liittyivät paljolti muuhun opiskeluun. Opinnäytetyön työstämisen aikana jouduttiin tekemään myös muita kouluun liittyviä tehtäviä. Pitkät koulupäivät, harjoittelujaksot sekä koulun ohella tehtävät työt veivät voimia opinnäytetyöltä ja välillä työstämisessä oli pitkiä taukoja. Uhkana voi pitää myös tilaajan sijaintia toisella paikkakunnalla, mutta tätä ei koettu kuitenkaan uhaksi missään vaiheessa. Yhteydenpito tilaajaan sujui melko jouhevasti puhelimitse sekä sähköpostin välityksellä. Myös tilaajien luona paikan päällä käytiin kerran ennen oppaan työstövaihetta. Tietotekniset ongelmat eivät olleet suuria uhkia, mutta oppaan tavallista pienempi koko sekä tulostus aiheuttivat hieinan haasteita. Alun perin oppaan kooksi oli suunniteltu puolikas A5, mutta helpomman käytettävyyden sekä tulostamisen vuoksi oppaasta tuli kooltaan A5.

### 7.3 Tuotoksen arviointi

Työn tuloksena tehtävää opasta on arvioitu koko prosessin ajan niin tekijöiden kuin tilaajienkin näkökulmasta. Myös ohjaava opettaja on antanut oman arvionsa oppaasta. Valmis tuotos on käytännönläheinen opas, jota voivat hyödyntää useat tahot.

Tuotettu opas on lyhyt sekä ytimekäs. Oppaan pituuden vuoksi jouduttiin karsimaan epäolennaista tietoa ja menemään suoraan asiaan. Torkkola ym. (2002, 39) toteavat myös, että suoraan asiaan meneminen on asiakkaan kannalta paras tapa esittää asia. Näin asiakas saa tärkeimmän tiedon heti ja oppaan laatija kertoo arvostavansa tätä. Suoraan asiaan menevä toimintatapa herättää asiakkaan kiinnostuksen aiheeseen.

Otsikointi on erityisen tärkeää, sillä se kertoo oppaan tarkoituksen sekä herättää mielenkiinnon. Myös hyvät ja asialliset väliotsikot ovat tärkeitä. Ne kertovat kappaleiden olennaisimman asian ja lukija voi poimia juuri mielenkiintoisimmat kohdat. (Torkkola ym. 2002, 39-40.) Oppaan pääotsikko "Keinoja parisuhteen tukemiseen" kertoo oppaan tarkoituksen lyhyesti lukijalle. Alaotsikkona toimiva "Opas tuleville vanhemmille" täsmentää oppaan kohderyhmää ja herättää mielenkiintoa tulevissa vanhemmissa. Otsikot ovat selkeitä sekä yksinkertaisia. Oppaan alaotsikot "Parisuhde" sekä "Keinoja

hyvinvoivaan parisuhteeseen” kuvaavat tarkemmin oppaan käyttötarkoitusta sekä jakavat kappaleet ymmärrettäviin osiin.

Oppaan tekstin on oltava selkeää yleiskieltä ja sairaalasangia on vältettävä. Opasta laatiessa voi yrittää miettiä, mitä ajatuksia lukijalle tekstiä lukiessa tulee ja voiko niihin vastata jo itse oppaassa. (Torkkola ym. 2002, 42-43.) Oppaan teksti kulkee yleisistä asioista tarkempiin. Kappaleet on jaettu selkeisiin asiakokonaisuuksiin, joissa kummassakin kerrotaan vain otsikkoon liittyvistä aiheista. Järjestys on looginen sekä selkeä lukea. Ensin käsitellään yleisesti parisuhdetta ja sen jälkeen on kappale, joka kertoo hyvinvoivan parisuhteen peruspilareista sekä antaa vinkkejä parisuhteen tukemiseen itse pariskunnalle.

Oppaan tieto on otettu opinnäytetyön tietoperustasta. Tuotettu opas on käyttökelpoinen työväline niin terveydenhoitajille kuin pariskunnillekin perhevalmennukseen. Oppaalla on merkitystä niin neuvolatyötä tekeville terveydenhoitajille, perhevalmennuksen työntekijöille, pariskunnille ja perheille sekä itse työn tekijöille. Käyttötarkoitus on tarkasti mietitty ja oppaaseen koottu tieto on mahdollisimman uutta näyttöön perustuvaa tietoa, joka on käyttökelpoista sekä laadukasta. Oppaalla on myös vaikuttavuutta, sillä kohderyhmä on laaja ja opas on melko helposti saatavissa. Opasta jaetaan Varkauden kaupungin perhevalmennuksessa ja se on saatavilla myös Varkauden kaupungin Internet-sivuilta.

Oppaalla on vaikuttavuutta, sillä kohderyhmä on laaja ja opas on helposti saatavissa Internetin kautta. Se on kenen tahansa helppo ottaa käyttöön. Oppaalla on vaikuttavuutta erityisesti tulevien vanhempien keskuudessa, sillä se herättää ajattelemaan myös parisuhdetta uudessa elämäntilanteessa. Oppaassa käydään läpi myös sellaisia asioita, joiden ei yleensä ajatella liittyvän parisuhteen hyvinvointiin, mutta ovat hyvin merkityksellisiä. Terveydenhoitajana oppaasta saatua tietoa voi hyödyntää monipuolisesti erilaisissa työtilanteissa sekä ympäristöissä. Oppaan sisältö on yleisluontoinen niin, että sitä voidaan hyödyntää helposti erilaisten asiakkaiden kanssa sekä erilaisissa asiakastilanteissa. Tuotettu opas tuo uudenlaisen ja laajasti käytettävän työvälineen terveydenhoitajan työhön, josta on helppo ottaa puheeksi erilaisia mietityttäviä aiheita.

#### 7.4 Ammatillinen kasvu ja kehittyminen

Opinnäytetyön ammatilliseen kehittymiseen kuuluu, että opiskelija perehtyy opinnäytetyön aihealueeseen, asettaa tehtävän, suorittaa sen, raportoi aiheesta, viimeistelee työn ja laatii siitä tiedotusmateriaalin. Opinnäytetyö tarjoaa mahdollisuuden verkostoitua sekä siirtyä työelämään. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2019b.) Opinnäytetyön tekeminen kehitti tieteellisen tiedon sekä yleisen tiedon kriittistä erottelua, pitkäjänteisyyttä sekä ammatillista suhtautumista aiheeseen. Opinnäytetyön myötä työn tekijät saivat paremmat valmiudet kohdata asiakas sekä ottaa asia puheeksi. Työn myötä havainnollistui, miten moni asia vaikuttaa parisuhteeseen sekä sen hyvinvointiin. Erityisesti työn aikana korostui se, miten parisuhde vaikuttaa lapseen sekä toisin päin. Näin asia osataan ottaa asian paremmin huomioon tulevassa työssämme terveydenhoitajina. Meillä on myös paremmin valmiuksia tukea pariskuntia itse löytämään keinoja.

Terveydenhoitaja osaa ennaltaehkäistä sekä ylläpitää yksilöiden, yhteisöjen sekä ympäristön terveyttä sekä turvallisuutta. Työhön kuuluu myös asiakkaiden voimavarojen vahvistaminen sekä itsehoidon ja terveellisen elämäntavan ohjaus. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2019c.) Työn tuotoksessa korostuu ennaltaehkäisevä työ, jossa vahvistetaan sekä yksilön että kumppaneiden voimavaroja sekä hyvinvointia. Työn tekeminen on myös kehittänyt opetus – ja ohjausosaamistamme, sillä työn kautta olemme syventyneet aiheeseen laajasti. Työn myötä meillä on valmiudet kohdata asiakas sekä perheet kokonaisvaltaisesti.

Terveydenhoitajan työ edellyttää kykyä sekä rohkeutta puuttua varhaisessa vaiheessa asiakkaan tilanteeseen. Työssä korostuu kriittinen ajattelu, itsenäinen päätöksenteko sekä vastuullisuus. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2019c.) Työ on opettanut suhtautumaan kriittisesti tietoon, etsimään ja kirjoittamaan luotettavaa näyttöön perustuvaa tietoa. Työn myötä opittiin monipuolisesti hyödyntämään erilaisia lähteitä, sekä ottamaan huomioon lähdekriittisyyden. Työn kautta saatiin rohkeutta ottaa asioita puheeksi, sillä meillä on aiheesta laaja teoriapohja sekä keinoja asiakkaan tukemiseen eri elämäntilanteissa.

Opinnäytetyön tekeminen vaati kummaltakin tekijältä kunnianhimoa, jotta työstä tulee paras mahdollinen. Meillä on paljon vastuuta opinnäytetyön tuotoksen suhteen, sillä tuotos tulee työelämän sekä asiakkaiden käyttöön. Koska meitä on kaksi tekijää, vaatii se kummankin osapuolen vastuunottoa sekä työn suunnitelmallisuutta. Teoriaosuuden kirjoittamisessa jaettiin aihealueet, johon perehdyttiin. Aikataulutuksen vuoksi myös jaettiin tiettyjä tehtäviä, jotta teorian kirjoitusprosessi edistyy suunnitellusti. Sen jälkeen tietopohja koottiin yhdeksi kokonaisuudeksi. Yhteistyö tekijöiden välillä sujui hyvin koko opinnäytetyön työstämisen ajan, sillä kumpikin kannusti ja tuki toisiaan. Opinnäytetyö oli opintojen puolesta aikataulutettu hyvin ja aikaa sekä tilaa sen tekemiseen oli, mutta työn tiilaa sekä tekijät halusivat työn valmiiksi viivyttämättä.

Opinnäytetyön tekeminen syventi tietoa parisuhteesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Aiheeseen syvennyttiin. Pian huomattiin, miten laaja aihealue on ja miten monet eri tekijät vaikuttavat parisuhteeseen, sen hyvinvointiin sekä sitä kautta vanhemmuuteen. Aihealueen laajuuden vuoksi meillä on ollut välillä haasteita tiedon rajaamisen kanssa. Useita aihealueita ja asioita jätettiin pois, jotta työ säilyy selkeänä sekä yhtenäisenä.

Työn tekeminen on lisännyt valmiuksiamme työelämään sekä harjaannuttanut taitojamme monitoimijaisessa tiimissä työskentelyyn. Terveydenhoitajatyön opettaja sekä tilaaja ovat tukeneet prosessin aikana, joka on kasvattanut meitä ammattilaisina. Olemme saaneet rohkeutta kohdata asiakas yksilöllisesti sekä huomanneet myönteisen lähestymistavan merkityksen terveydenhoitajan työssä.

## 7.5 Työn johtopäätökset ja kehittämishaasteet

Kehittämistyön tuotos tehtiin Varkauden neuvolaan, jossa siitä hyötyvät ensisijaisesti perhevalmennukseen osallistuvat pariskunnat. Opasta on tarkoitus jakaa perhevalmennuksen yhteydessä tuleville vanhemmille. Tarkoituksena on myös lisätä tietoa pariskuntien keskuudessa parisuhteeseen vaikuttavista tekijöistä. Työn johtopäätöksenä voidaan sanoa, että parisuhteen tukemisella niin äitiys- kuin lastenneurolassakin on suuri merkitys. Terveystenhoitajana on syytä kiinnittää huomiota koko perheen hyvinvoinnin lisäksi myös parisuhteen hyvinvointiin. Neuvolan terveystenhoitaja on avainasemassa tuke-  
massa pariskuntia itse huolehtimaan omasta parisuhteestaan.

Kehittämistyön tuotos on melko suppea ja jatkokehittämistyönä oppaan teoriasisältöä voitaisiin laajentaa. Opasta voitaisiin mahdollisesti hyödyntää myös järjestötoiminnassa, jossa kohdataan erilaisia perheitä tai pariskuntia. Oppaasta voisi tehdä myös jatkotutkimuksia, joissa tarkastellaan terveystenhoitajien koettua hyötyä oppaasta sekä sen käyttömahdollisuuksista. Oppaan saaneiden parissa voitaisiin myös tehdä kyselytutkimus oppaan hyödyllisyydestä.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AALTO-KALLIO, Mervi ja MÄKIPÄÄ, Erica 2010. Käytäntöjä terveyden edistämiseksi. Terveyden edistämisen keskus. [Viitattu 2018-09-30.] Saatavissa: <https://docplayer.fi/3679562-Kaytantoja-terveyden-edistamiseksi.html>
- ALA-LUHTALA, Riitta 2013. Seksuaalinen hyvinvointi. Teoksessa KLEMETTI, Reija ja HAKULINEN-VIITANEN, Tuovi. (toim.) Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Terveyden - ja hyvinvoinninlaitos. 56-57. [Viitattu 2018-09-18.]
- BENOIT Diane, PARKER Kevin.C.H. ja ZEANAH Charles.H. 1997. Mothers' representations of their infants assessed prenatally: stability and association with infants' attachment classifications. *Journal of Child Psychol and Psychiatry*. Vol. 38. [Viitattu 2018-11-07.]
- CRAWFORD, Allison ja BENOIT, Diane 1999. Caregivers' disrupted representations of the unborn child predict later infant-caregiver disorganized attachment and disrupted interactions. *Infant Mental Health Journal*. Vol 30. [Viitattu 2018-11-07.]
- EEROLA, Petteri ja MYKKÄNEN, Johanna 2014. Sitoutuminen ja vastuu isyyden alussa. Julkaisussa: EEROLA, Petteri ja MYKKÄNEN, Johanna (toim.) Isän kokemus. Jyväskylä: Gaudeamus. 49-64. [Viitattu 2018-10-24.]
- ELORANTA, Tuija ja VIRKKI Sari 2011. Ohjaus hoitotyössä. Latvia: Livonia Print. [Viitattu 2018-10-23.]
- HAAPIO, Sari, KOSKI, Kirsti, KOSKI, Pirjo ja PAAVILAINEN, Riitta 2009. Perhevalmennus. Edita publishing. [Viitattu 2018-10-08.]
- HAARALA, Päivi, HONKANEN, Hilikka, MELLIN, Oili-Katriina ja TERVASKANTO-MÄENTAUSTA, Tiina 2014. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita. [Viitattu 2018-09-20.]
- HAKULINEN, Tuovi, PELKONEN, Marjaana, SALO, Jarmo ja KURONEN, Maria 2017. Meille tulee vauva. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Suomen Yliopistopaino Oy. 29-30. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 2018-10-25.] Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/129572>
- HAKULINEN-VIITANEN, Tuovi, HIETANEN-PELTOLA, Marke, HASTRUP, Arja, WALLIN, Mervi ja PELKONEN, Marjaana 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. THL. Opas 22. [Verkkojulkaisu.] Tampere: Juvenes Print- Tampereen yliopistopaino Oy. 48-50. [Viitattu 2019-01-09.] Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN\\_ISBN\\_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN_ISBN_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- HAKULINEN-VIITANEN, Tuovi ja PELKONEN, Marjaana 2002. Vanhemmuuden voimavarat. Voimavarainen vanhemmuus – terveellinen lapsuus – projekti. Varhaisen vuorovaikutuksen

haastattelulomake. [Viitattu 2019-24-03.] Saatavissa:  
[https://thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake\\_vauvaperheille\\_FI.pdf](https://thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake_vauvaperheille_FI.pdf)

HAKULINEN-VIITANEN, Tuovi ja PELKONEN, Marjaana 2013. Vanhemmuuden voimavarat ja varhainen vuorovaikutus. Teoksessa KLEMETTI, Reija ja HAKULINEN-VIITANEN, Tuovi. (toim.) Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Terveiden - ja hyvinvoinninlaitos. 31-35. [Viitattu 2018-09-18.]

HEIKKILÄ, Asta, JOKINEN, Pirkko ja NURMELA Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. [Viitattu 2018-11-27.]

HEISKANEN Lotta 2015. THL & Väestöliitto. Parisuhde puheeksi neuvolatyössä. [Viitattu 2018-04-14.] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/>

HEISKANEN Lotta s.a. Väestöliitto. Pienten lasten vanhempien parisuhteen tukeminen. [Verkkodokumentti.] [Viitattu 2018-10-12.] Saatavissa:  
[https://www.porvoo.fi/library/files/57da680fed6b97a71a00c0e0/Lotta\\_pikkulapsiperheiden\\_parisuhteen\\_tukeminen.pdf](https://www.porvoo.fi/library/files/57da680fed6b97a71a00c0e0/Lotta_pikkulapsiperheiden_parisuhteen_tukeminen.pdf)

HEISKANEN, Lotta, MARKOVA, Keijo, SALMI, Anna ja VAARANEN, Heli. (toim.). 2017. Läheinen parisuhde. Kustannus Oy Duodecim. Väestöliitto. 30-33, 37-38, 55 [Viitattu 2018-09-18.]

HERMANSON, Elina 2012. Duodecim Kotineuvola. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. [Internet-artikkeli.] [Viitattu 2018-06-27.] Saatavissa:  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00302](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302)

HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo Bookwell Oy: Tammi. [Viitattu 2019-01-15.]

HOFER, Myron Arms 2005. The psychobiology of early attachment. Clin Neurosci Research. [Viitattu 2018-11-07.] Saatavissa:  
[https://www.researchgate.net/publication/223942440\\_The\\_psychobiology\\_of\\_early\\_attachment](https://www.researchgate.net/publication/223942440_The_psychobiology_of_early_attachment)

HOLMES Erin K. ja HUSTON Aletha C. 2010. Understanding Positive Father-Child Interaction: Children's, Fathers', and Mothers' Contributions. Tutkimus. [Viitattu 2019-03-12.] Saatavissa:  
[https://www.researchgate.net/publication/247896967\\_Understanding\\_Positive\\_Father-Child\\_Interaction\\_Children's\\_Fathers'\\_and\\_Mothers'\\_Contributions](https://www.researchgate.net/publication/247896967_Understanding_Positive_Father-Child_Interaction_Children's_Fathers'_and_Mothers'_Contributions)

HUGHES, Daniel 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus - toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus. [Viitattu 2018-09-14.]

HUTTUNEN, Jouko 2011. Suomen Uusperheiden liitto ry. Sosiaalinen vanhemmuus uusperheessä. [Viitattu 2018-03-13.] Saatavissa: <http://supli.fi/sosiaalinen-vanhemmuus-uusperheessa-2/>

HÄMÄLÄINEN, Pekka 2010. Hyvä parisuhde. Minerva Kustannus Oy. [Viitattu 2018-11-05.]

JOUTSENNIEMI, Kaisla 2016. Duodecim Terveyskirjasto. Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa. [Internet-artikkeli.] [Viitattu 2018-04-17.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01089&p\\_hakusana=Parisuhde](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01089&p_hakusana=Parisuhde)

JOUTSENNIEMI, Kaisla ja MUSTONEN, Veera 2013. Ruuhkataidot. Iloa vanhemmuuteen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 2018-06-04.]

KABAT-ZINN, Jon ja KABAT-ZINN, Myla 2011. Jokapäiväiset ilonaiheet – vanhemmuus ja tietoinen läsnäolo. Helsinki: Basam Books. [Viitattu 2018-09-28.]

KALJUNEN, Leena, PELKONEN, Marjaana ja HAKULINEN-VIITANEN, Tuovi 2002. Voimavaramittari lasta odottaville vanhemmille. Varhaisen vuorovaikutuksen haastattelulomake. [Viitattu 2019-24-03.] Saatavissa: [https://thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake\\_odottava\\_perhe\\_FI.pdf](https://thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake_odottava_perhe_FI.pdf)

KAUKONEN, Päivi, PELKONEN, Marjaana, HASTRUP, Arja, BERGBACKA, Katja, MÄKELÄ, Jukka ja SANTALA, Reima 2018. Lapsille ja nuorille hyvä sote. LAPE-teesit sote-palveluiden uudistamiseksi. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 2019-03-09.] Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/137190>

KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2015. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Euroopan unioni: Wsoy. [Viitattu 2018-11-21.]

KONTULA, Osmo 2016. Väestöliitto. Perhebarometri 2016. Lemmen Paula. Kustantaja: Väestöliitto Oy. [Viitattu 2018-09-29.]

KORHONEN, Anne, KOSKINEN, Sanna ja LALLO Rauni 2009. Varhaisen vuorovaikutuksen tuki Kiikku-vauvaperhetyössä. [Lehtiartikkeli.] Terveystieteitä, nro 6. 15-16. [Viitattu 2018-09-28.]

LARU, Suvi, MARKOVA, Keijo ja LANKINEN, Kari s.a. Väestöliitto. Parisuhde perhevalmennuksessa. [Viitattu 2018-10-10.] Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/tietoa\\_parisuhdeammattilaisille/parisuhde\\_perhevalmennuksessa/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/parisuhde_perhevalmennuksessa/)

LINDHOLM, Marja 2007. Neuvolatyön käsikirja. Neuvola osana perusterveydenhuoltoa. Helsinki: Tammi. 20-21 [Viitattu 2018-07-13.]

MLL 2018. Vanhempainnetti. Vanhemmuuden kaari. [Internet-artikkeli.] [Viitattu 2018-11-07.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmuuden-kaari/>

MUSTONEN, Pekka 2010. Rakkaus ja onnellisuus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 2018-10-29.] Saatavissa: <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.savonia.fi/lehti/2010/23/duo99209>

OPETUSHALLITUS s.a. SWOT-analyysi. Säädökset ja ohjeet. [Verkkosivu.] [Viitattu 2019-01-17.] Saatavissa: [https://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)

PAJULO, Marjukka 2004. Vauvan tunnetila ja sen säätely: äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisuudessa kiintymyssuhteessa. Duodecim. [Internet-artikkeli.] [Viitattu 2018-06-27.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2004/21/duo94604>

PARISUHDEKESKUS 2016. Julkaisussa: PARISUHDEKESKUS (toim.) Sata kysymystä parisuhteesta. Väestöliiton Parisuhdekeskus vastaa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 15-16, 25, 30, 38-39, 57-59. [Viitattu 2018-06-03.]

PARISUHDEKESKUS KATAJA 2017a. Parisuhteen eväät. Julkaisussa: LILJESTRÖM, Sari (toim.) Rikasta minua – matkalla parempaan parisuhteeseen. Helsinki: Parisuhdekeskus Kataja. 11-13. [Viitattu 2018-10-29.]

PARISUHDEKESKUS KATAJA 2017b. Seksuaalinen läheisyys. Julkaisussa: LILJESTRÖM, Sari (toim.) Rikasta minua – matkalla parempaan parisuhteeseen. Helsinki: Parisuhdekeskus Kataja. 16-19. [Viitattu 2018-10-29.]

PEIPPO, Asta 2018-02-16. Varkauden kaupunki. Opinnäytetyöhön vinkkejä. [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Tiina Holopainen. [Viitattu 2018-11-07.]

PUURA, Kaija ja HASTRUP, Arja 2015. Varhainen vuorovaikutus (VaVu). Lastenneuvolakäsikirja. THL. [Viitattu 2018-06-27.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>

PUURA, Kaija, SANNISTO, Tuire ja RIIHONEN, Riikka 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Helsinki: Lääkärilehti. [Internet-artikkeli.] [Viitattu 2018-11-07.] Saatavissa: <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.savonia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/>

PUURA, Kaija ja TAMMINEN, Tuula 2016. Pikkulapsipsykiatria. Duodecim. [Viitattu 2018-11-07.] Saatavissa: [https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101663/pikkulapsipsykiatria\\_2016.pdf?sequence=1](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101663/pikkulapsipsykiatria_2016.pdf?sequence=1)

RANE, Thomas R. ja MCBRIDE, Brent 2000. Identity Theory as a Guide to Understanding Fathers' Involvement With Their Children. Tutkimus. [Viitattu 2019-03-14.] Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/240321231\\_Identity\\_Theory\\_as\\_a\\_Guide\\_to\\_Understanding\\_Fathers'\\_Involvement\\_With\\_Their\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/240321231_Identity_Theory_as_a_Guide_to_Understanding_Fathers'_Involvement_With_Their_Children)

- RUSANEN, Erja 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Finn Lectura. [Viitattu 2018-09-20.]
- RYTTYLÄINEN-KORHONEN, Katri 2011. Seksuaalisuuden tukeminen raskausaikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen. Kätilölehti, nro 2-3. 8-10. [Viitattu 2018-09-30.]
- RÖNKKÖ, Leena ja RYTKÖNEN, Timo 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: Wsoy pro. [Viitattu 2018-10-10.]
- SALONEN, Anne 2010. Parenting Satisfaction and Parenting Self-Efficacy during the Postpartum Period. Tutkimus. Tampereen yliopisto. [Viitattu 2018-10-28.] Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66655/978-951-44-8203-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2019a. Opetussuunnitelmat. Terveystoimittajan osaamistavoitteet. [Viitattu 2018-12-15.] Saatavissa: <https://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&krtid=998&tab=2>
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2019b. Opetussuunnitelmat. Opintojen rakenne. [Viitattu 2019-01-17.] Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/node/209?yks=KS&krtid=998&tab=3>
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2019c. Opetussuunnitelmat. Koulutuksen lähtökohdat. [Viitattu 2019-01-23.] Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&krtid=1182>
- SIDDIQI, Aafia ja HÄGGLÖF, Bruno 2000. Does maternal prenatal attachment predict postnatal mother–infant interaction? Early Human Develop. Vol 59. Tutkimus. [Viitattu 2018-11-07.]
- SIRVIÖ, Kaarina 2012. Lapsiperheiden terveyden edistäminen – osallistamista ja ennakointia. Julkaisussa: PIETILÄ, Anna-Maija. (toim). Terveystoimittajan osaamistavoitteet – teorioista toimintaan. Helsinki: Kustannus Sanomapro. 131, 138-139. [Viitattu 2018-09-30.]
- STM 2017. YouTube-video. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. [Viitattu 2018-10-01.] Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=yKYyKmEV-go&feature=youtu.be>
- STM s.a. Lapsi ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE). [Verkkosivu.] [Viitattu 2019-02-24.] Saatavissa: <https://stm.fi/hankkeet/lapsi-ja-perhepalvelut>
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA s.a. Parisuhde vaiheesta vaiheeseen. [Viitattu 2018-03-16.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/parisuhde-%E2%80%93vaiheesta-vaiheeseen>
- TASKINEN, Sirpa 2010. Lastensuojelulain soveltaminen. Helsinki: Wsoypro. [Viitattu 2018-09-20.]

THL 2016. Lasten neuvolakäsikirja. Lapsen kaltoinkohtelu. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 2018-03-06.]  
 Saatavissa: <https://thl.fi/en/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/perhe-ja-kehitysymparisto/lapsen-kaltoinkohtelu>

THL 2017. Hyvinvointi- ja terveyserot. Osallisuus. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 2018-09-30.]  
 Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL 2018. Lapset, nuoret ja perheet. Voimavaralähtöiset menetelmät. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 2018-08-10.] Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/metodit/voimavaralaitoiset\\_metodit](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/metodit/voimavaralaitoiset_metodit)

THL. 2019. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE). [Verkkosivu.] [Viitattu 2019-03-09.]  
 Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape->

TOIVANEN, Riikka ja TOKOLA, Maiju 2014. Vanhemmuuteen kasvaminen. Julkaisussa: SARIOLA, Anna-Paula, NUUTILA, Mika, SAINIO, Susanna, SAISTO, Terhi ja TIITINEN Aila (toim). Odottavan äidin käsikirja. 137-145. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 2018-11-03.]

TORKKOLA, Sinikka, HEIKKINEN, Helena ja TIAINEN, Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Helsinki: Tammi. [Viitattu 2018-07-07.]

TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. [Verkkojulkaisu.] [Viitattu 2019-01-17.] Saatavissa:  
<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>

TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA s.a. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). [Verkkosivu.] [Viitattu 2019-01-17.] Saatavissa: <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>

TÖRRÖNEN, Hannele 2015. Vauvan kanssa vanhemmiksi - selviytymisen ja ilon kirja. Helsinki: Kirjapaja. [Viitattu 2018-04-24.]

VAARANEN, Heli 2016. Väestöliiton Blogi. Hipelöi kumppania, älä kännykkää. [Viitattu 2018-10-11.]  
 Saatavissa: <https://vaestoliitonblogi.com/2016/06/21/hipeloi-kumppania-ala-kannykkaa/>

VALTIONEUVOSTON ASETUS NEUVOLATOIMINNASTA, KOULU- JA OPISKELUTERVEYDENHUOLLOSTA SEKÄ LASTEN JA NUORTEN EHKÄISEVÄSTÄ SUUN TERVEYDENHUOLLOSTA 338/2011 3. luku. 15§. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2018-10-09.]  
 Saatavissa: /fi/laki/ajantasa/2https://www.finlex.fi/011/20110338

VARSINAISSUOMEN LASTENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ 1999. Vanhemmuuden roolikartta. [Viitattu 2019-17-03.] Saatavissa: <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

VARSINAISSUOMEN LASTENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ 2003. Parisuhteen roolikartta. [Viitattu 2019-17-03.] Saatavissa: <http://www.vslk.fi/index.php?id=20>

VIINIKKA, Anne, SOURANDER, Johanna ja OKSANEN, Eeva 2013. Terveystenhoitajat Vahvuutta vanhemmuuteen- perheryhmien ohjaajina. Terveystenhoitaja nro 8. 22-23. [Viitattu 2018-09-28.]

VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. [Viitattu 2019-01-15.]

VUORENMAA, Maaret 2016. Äitien ja isien osallisuus perheessä ja lasten palveluissa sekä osallisuuteen yhteydessä olevat tekijät. [Väitöskirja]. Tampereen yliopisto. 57-58, 63-64. [Viitattu 2018-10-29.] Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98335/978-952-03-0019-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

VÄESTÖLIITTO 2009. Parisuhteen kehä. Rakkaus. [Verkkosivu.] [Viitattu 2018-05-21.] Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kehra/rakkaus/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kehra/rakkaus/)

VÄESTÖLIITTO 2015. Parisuhde puheeksi neuvolatyössä. [Verkkajulkaisu]. 2. jakso: Terveystenhoitaja puheeksiottajana. [Viitattu 2018-09-15.] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/2-jakso-terveydenhoitaja-puheeks/>

VÄESTÖLIITTO s.a.a. Hyvinvoiva parisuhde. Vinkkejä elävään ja hyvinvoivaan parisuhteeseen. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-06-04.] Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/hyvinvoiva\\_parisuhde/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/hyvinvoiva_parisuhde/)

VÄESTÖLIITTO s.a.b Nettikurssi: tasa-arvo ja seksuaalisuus. Seksuaalisuus. [Verkkajulkaisu]. [viitattu 2018-03-13.] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/nettikurssi-tasa-arvo-ja-seksuaa/kurssin-sisalto/seksuaalisuus/>

VÄESTÖLIITTO s.a.c. Parisuhteen kehä. Ristiriidat ja ongelmat. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-05-21.] Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kehra/olemme\\_eri\\_mielta/ristiriidat\\_ja\\_ongelmat/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kehra/olemme_eri_mielta/ristiriidat_ja_ongelmat/)

WHO 2006. Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health. [Internetjulkaisu]. [Viitattu 2018-03-13.] Saatavissa: [https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual\\_health/defining\\_sexual\\_health.pdf](https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf)

YLITALO Pertti 2011a. Parisuhteen roolikartta. Julkaisussa: YLITALO, Pertti (toim.) 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. 27-32. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. [Viitattu 2018-05-21.]

YLITALO Pertti 2011b. Vanhemmuuden roolikartta. Julkaisussa: YLITALO, Pertti (toim.) 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. 9-26. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. [Viitattu 2018-05-21.]

# Keinoja parisuhteen tukemiseen

Opas tuleville vanhemmille



## PARISUHDE

Parisuhde muuttuu lapsen syntymän myötä. Tähän voivat vaikuttaa esimerkiksi vauvan vuorokausirytmä, työnjaon muuttuminen perheessä ja kahdenkeskisen ajan vähentyminen. Parisuhdetta on hyvä hoitaa, koska se vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen.

### Mahdollisia haasteita

- Kahdenkeskinen aika vähenee roimasti
- Seksuaalisuus ja läheisyys voivat muuttua
- Työnjako voi muuttua perinteisemmäksi – äiti jää kotiin ja isä menee töihin
- Keskusteluyhteyden saaminen toiseen voi heikentyä – väsyneenä ei ehkä jaksa kysyä toisen kuulumisia

*Ihmisen perustarve on antaa ja saada  
rakkautta*

### KEINOJA HYVINVOIVAAN PARISUHTEESEEN

- Puhukaa päivittäin, olkaa kiinnostuneita toistenne kuulumisista
- Puhu puolisollesi kauniisti ja kehu häntä
- Puoliso ei ole selvännäkijä, joten kerro toiveistasi avoimesti
- Suosi minä-viestiä: ” Minä toivoisin...”
- Riidat kuuluvat parisuhteeseen ja ne tulisi ratkaista toista syyttelemättä keskustelemalla
- Anna anteeksi itsellesi ja puolisollesi
- Ongelmat kuuluvat parisuhteeseen – ratkaiskaa ne yhdessä
- Järjestäkää yhteistä aikaa – mutta myös itsellenne omaa aikaa
- Seksuaalisen halukkuuden kaudet vaihtelevat – kunnioita toisen halua ja valintaa
- Osoita kumppanillesi hellyyttä päivittäin pienin elein kuten suukoin ja halauksin
- Elämän kuuluukin muuttua vauvan myötä - ottakaa muutos yhdessä vastaan

Varkauden neuvola  
Savontie 55,  
78300 Varkaus

Tekijät:

Tiina Holopainen ja Sini Valén

Teksti: Vanhemmuuden tärkein  
tuki on parisuhde

Kuva: [Pixabay.com/CC0/Free-Photos](https://pixabay.com/)

2019

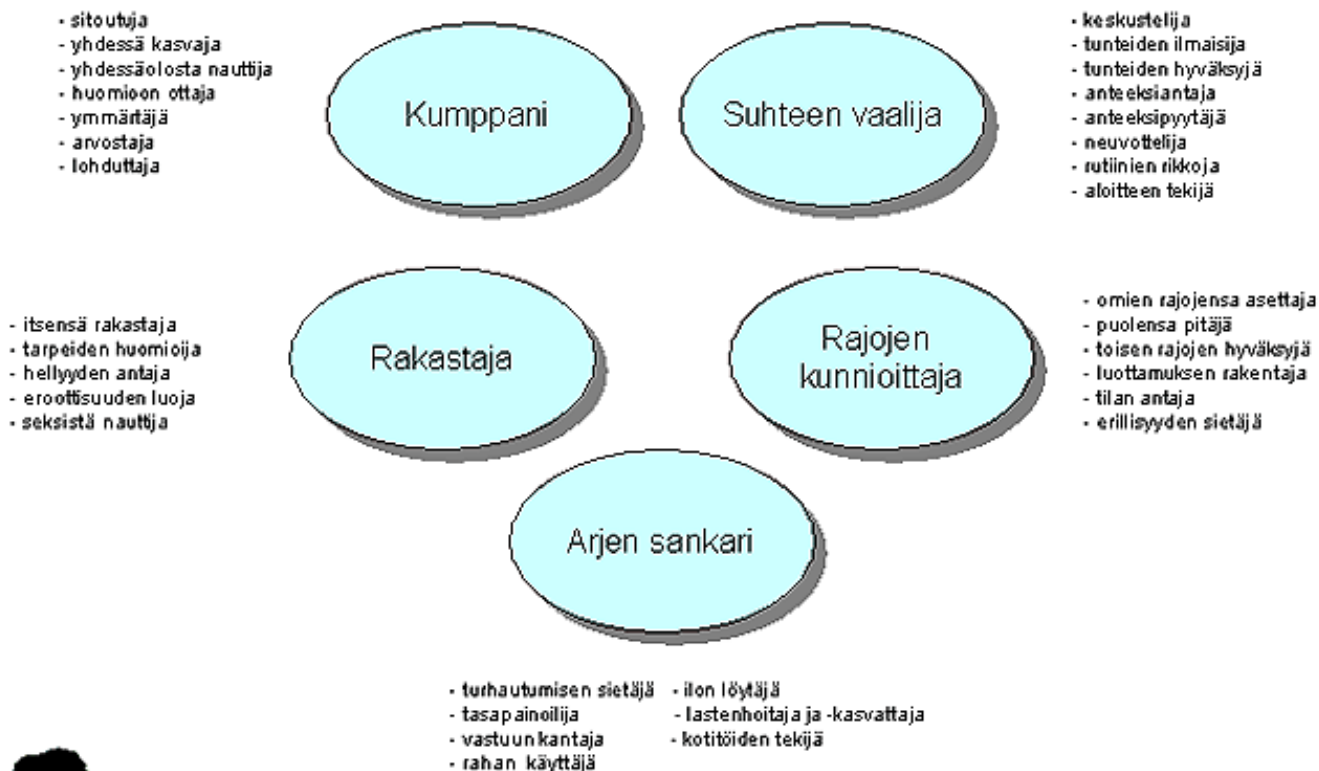


**SAVONIA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

## LIITE 2: PARISUHTEEN ROOLIKARTTA

**PARISUHTEEN ROOLIKARTTA®**

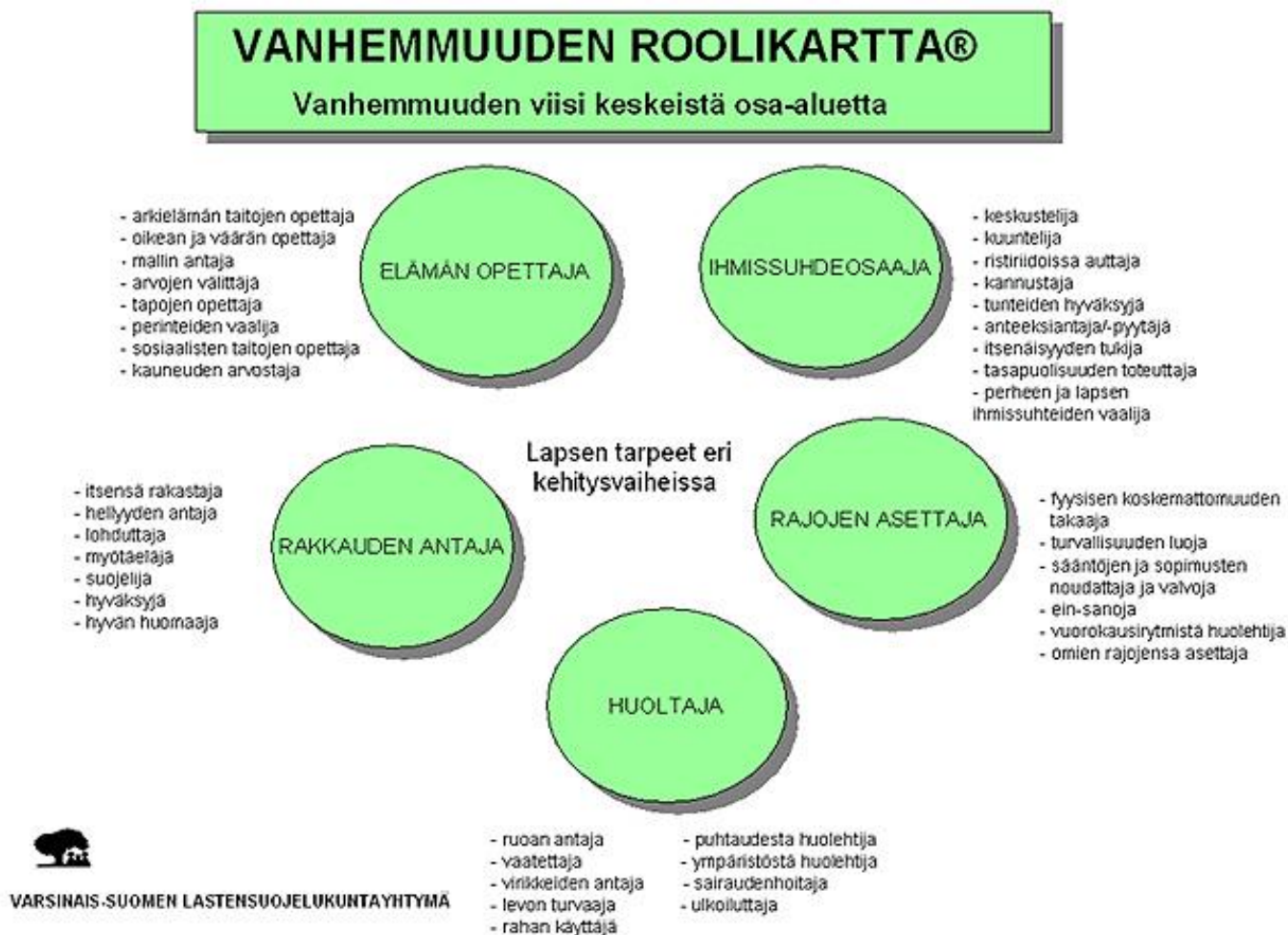
## Parisuhteen viisi keskeistä osa-aluetta



©VARSINAIS-SUOMEN LASTENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ

Liite 2. Parisuhteen roolikartta terveydenhoitajan työn tueksi (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2003.)

## LIITE 3: VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA



Liite 3. Vanhemmuuden roolikartta terveydenhoitajan työn tueksi (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 1999.)

## LIITE 4: LASTA ODOTTAVAN PERHEEN ARJEN VOIMAVARAT

<b>VOIMAVARAMITTARI LASTA ODOTTAVILLE VANHEMMILLE</b>				
<b>TERVEYS JA ELÄMÄNTAVAT</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Tunnen itseni terveeksi	1	2	3	4
2. Mielialani on useimmiten valoisa ja hyvä	1	2	3	4
3. Suhtaudun luottavaisesti tulevaan synnytykseen	1	2	3	4
4. Olen tietoinen päihteiden (alkoholi, huumeet) käytön haitoista sikiön kehitykselle	1	2	3	4
5. Olen tietoinen päihteiden käytön haitoista omalle terveydelleni	1	2	3	4
6. Tiedän tupakoinnin haitoista sikiön kehitykselle	1	2	3	4
7. Kenenkään perheenjäsenen päihteiden käyttö ei aiheuta minulle huolta	1	2	3	4
8. Olen useimmiten toimelias ja vireä	1	2	3	4
9. Nukun mielestäni riittävästi	1	2	3	4
10. Pyrin noudattamaan säännöllistä ateriarytmiä	1	2	3	4
<b>OMAT LAPSUUDEN KOKEMUKSET</b>				
11. Minusta pidettiin lapsena hyvää huolta	1	2	3	4
12. Lapsuudenkotini oli turvallinen	1	2	3	4
13. Minut hyväksyttiin omana itsenäni	1	2	3	4
14. Omat lapsuuden kokemukseni eivät paina mieltäni	1	2	3	4
<b>PARISUHDE</b>				
15. Pystymme puhumaan tunteistamme	1	2	3	4
16. Pystymme puhumaan ristiriitoja herättävistä asioista	1	2	3	4
17. Fyysinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme	1	2	3	4
18. Henkinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme	1	2	3	4
19. Pyrimme kotitöissä joustavaan, molempia tyydyttävään työnjakoon	1	2	3	4
20. Osoitamme toisillemme hellyyttä	1	2	3	4
21. Tiedän, että seksuaalielämämme voi lapsen syntymän myötä tulla muutoksia	1	2	3	4
22. Pystymme puhumaan seksuaalielämästämme	1	2	3	4
23. Pyrimme järjestämään aikaa yhdessäololle (ja yhteisille harrastuksille)	1	2	3	4
24. Sallimme toisillemme myös yksityisyyttä ja omaa aikaa	1	2	3	4
25. Tiedän, että parisuhteen toimivuus on tärkeää koko perheen hyvinvoinnille	1	2	3	4
26. Olen valmis näkemään vaivaa parisuhteemme kehittämiseksi	1	2	3	4
<b>VANHEMMAKSI KASVU JA VANHEMMUUS</b>				
27. Lapsen odotus ja syntymä tuntuvat kohdallani luonnollisilta elämänmuutoksilta	1	2	3	4
28. Luotan siihen, että opin hoitamaan lastani	1	2	3	4
29. Tiedän, että tunnesuhde lapseen kehittyy vähitellen lapsen odotuksen, syntymän ja hoitamisen myötä	1	2	3	4
30. Tiedän, että myös ristiriitaiset tunteet kuuluvat odotusaikaan	1	2	3	4
31. Tiedän, että vanhemmilta saamani malli äitinä tai isänä toimimisesta vaikuttaa omaan tapaan toimia vanhempana	1	2	3	4
32. Tiedän, että voin oppia toimimaan vanhempana toisin kuin omat vanhempani toimivat	1	2	3	4
33. Pyrimme puolisoni kanssa löytämään yhteisen näkemyksen lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyvistä asioista	1	2	3	4
34. Tiedän, mistä tarvitessani saan lisätietoa lapsenhoitoon ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista	1	2	3	4
35. Meillä on riittävät taidot kotitöiden tekemiseen (kuten ruuanlaitto, pyykinpesu, siivoaminen)	1	2	3	4

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
VANHEMMAKSI KASVU JA VANHEMMUUS jatkuu				
36. Tiedän, että lapsen syntymä muuttaa ajankäyttöäni ja voi rajoittaa harrastuksia	1	2	3	4
37. Uskon sopeutuvani hyvin lapsen syntymän aiheuttamaan elämän muutokseen	1	2	3	4
<b>SOSIAALINEN TUKEA</b>				
38. Minulla on ainakin yksi henkilö, jolta tarvitessasi saan tukea ja apua	1	2	3	4
39. Tiedän saavani tarvitessani apua ja tukea omilta tai puolisoni vanhemmilta	1	2	3	4
40. Tunnen jonkun odottavan perheen tai lapsiperheen, jonka kanssa voin vaihtaa kokemuksia	1	2	3	4
41. Tiedän, missä asioissa voin kääntyä neuvolan puoleen	1	2	3	4
42. Minulla on riittävästi tietoa lapsiperheille tarkoitetuista palveluista paikkakunnallamme	1	2	3	4
<b>TALOUDELLINEN TILANNE, TYÖ JA ASUMINEN</b>				
43. Taloudellinen tilanteemme ei huolestuta minua	1	2	3	4
44. Olen tyytyväinen nykyiseen asuinympäristöömme	1	2	3	4
45. Asuntomme on lapsiperheelle sopiva	1	2	3	4
46. Työttömyys tai sen uhka ei kuormita perhettä	1	2	3	4
47. Oma tai puolisoni työ /opiskelu ei rasita liikaa perhe-elämäämme	1	2	3	4
48. Pyrin tarvittaessa löytämään uusia tapoja työn (tai opiskelun) ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi lapsen synnyttyä	1	2	3	4

MUUT MINULLE /PERHEELLEMME VOIMIA ANTAVAT TEKIJÄT:

---



---



---



---



---



---



---

MUUT ELÄMÄNTILANNETTAMME KUORMITTAVAT TEKIJÄT:

---



---



---



---



---



---



---

Lomakkeen käyttöoikeus pyydettyä Tuovi Hakulinen-Viitaselta, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, PL 30, FI-00271 Helsinki, tuovi.hakulinen-viitanen@thl.fi

Copyright: Kaljunen, Pelkonen & Hakulinen-Viitanen 2002

## LIITE 5: VAUVAPERHEEN ARJEN VOIMAVARAT

Voimavarainen vanhemmuus – terveellinen lapsuus –projekti  
Itä-Suomen lääni, lokakuu 2002

**VAUVAPERHEEN ARJEN VOIMAVARAT****Hyvä äiti ja isä**

Vauvaperheen elämään sisältyy monenlaisia ilonaiheita, mutta välillä arki voi olla melko rankkaa. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he joskus kiireenkin lomassa pysähtyvät pohtimaan omaa elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä. Tästä hyötyvät yleensä myös lapset ja näin koko perhe.

Tähän lomakkeeseen on koottu vauvaperheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla perheelle voiman lähteitä tai arkea kuormittavia. Lomakkeen avulla voit tarkastella tekijöitä, jotka sinun tai perheesi elämässä tällä hetkellä **antavat voimia** (lomakkeen vaihtoehdot täysin tai osittain samaa mieltä) tai **kuormittavat arkea** (täysin tai osittain eri mieltä). Tunnistaessasi näitä tekijöitä sinun on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissasi. Halutessasi voit keskustella perheesi voimavaroista myös neuvolassa. Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvien osien.



**Rengasta joka kohdassa neljästä vaihtoehdosta yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.**

**Lomakkeen täytti:** Äiti \_\_\_ Isä \_\_\_ Äiti ja isä yhdessä \_\_\_ (Äidille merkintä X ja isälle O)

**Lapsen ikä:** \_\_\_\_\_ kuukautta

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
<b>Vauvan syntymän jälkeinen uusi elämäntilanne</b>				
Olen kyennyt riittävästi työstämään raskauteen ja synnytykseen liittyviä asioita.....	1	2	3	4
Olen saanut riittävästi tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta .....	1	2	3	4
Olen osannut varautua vauvan tuomiin elämänmuutoksiin ....	1	2	3	4
Otamme vauvan tarpeet huomioon perheemme ajankäytössä..	1	2	3	4
Työn ja perhe-elämän yhdistäminen sujuu vaivattomasti .....	1	2	3	4
Kotimme sopii lapsiperheelle .....	1	2	3	4
Asuinympäristömme on lapsiystävällinen ja turvallinen .....	1	2	3	4
<b>Vanhemmuus ja vauvan hoito</b>				
Minulla on riittävästi aikaa olla vauvan kanssa .....	1	2	3	4
Minun on yleensä helppoa ymmärtää vauvan tarpeita .....	1	2	3	4
Uskallan käsitellä vauvaa kohtaan tuntemiani kielteisiä tunteita.....	1	2	3	4
Vauvan luonne/temperamentti vastaa odotuksiani .....	1	2	3	4
Tietoni vanhemmuudesta ovat riittävät .....	1	2	3	4
Minulla on monia mukavia hetkiä vauvan kanssa .....	1	2	3	4
Osaan hoitaa vauvaani .....	1	2	3	4
Imetys sujuu odotetusti .....	1	2	3	4
Pystyn käsittelemään epävarmuuden tunteitani .....	1	2	3	4
Vanhemmuus on odotusteni mukaista .....	1	2	3	4
Tunnen olevani riittävän hyvä vanhempi .....	1	2	3	4
Tunnistan itsessäni asioita, joissa voisin kehittyä vanhempana	1	2	3	4
Voin tarvittaessa keskustella omien vanhempieni kanssa vanhemmuudesta .....	1	2	3	4
<b>Parisuhde</b>				
Välillämme on hyvä keskusteluyhteys .....	1	2	3	4
Meillä on riittävästi yhteistä aikaa .....	1	2	3	4
Suhteemme on läheinen .....	1	2	3	4
Pystymme keskustelemaan seksuaalielämästämme	1	2	3	4
Osaamme riidellä ja sopia .....	1	2	3	4
Osoitamme toisillemme hellyyttä .....	1	2	3	4
Olen tyytyväinen parisuhteeseeni .....	1	2	3	4
Kotityöt jaetaan perheessämme oikeudenmukaisesti .....	1	2	3	4
Vuorottelemme aika ajoin vauvan hoidossa .....	1	2	3	4
Pyrimme tekemään mukavia asioita yhdessä .....	1	2	3	4

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
<b>Perheen tukiverkosto</b>				
Saamme tarvittaessa apua isovanhemmilta .....	1	2	3	4
Meillä on apua antavia naapureita tai tuttaviamme .....	1	2	3	4
Tarvitessani saan tukea läheiseltä henkilöltä .....	1	2	3	4
Saamme tukea muilta lapsiperheiltä .....	1	2	3	4
Meidän on mahdollista saada lastenhoitoapua .....	1	2	3	4
Paikkakunnallamme on riittävästi lapsiperheille tarkoitettuja palveluja .....	1	2	3	4
<b>Perheen terveys ja elämäntavat</b>				
Vanhempien terveys on hyvä .....	1	2	3	4
Huolehdimme terveydestämme .....	1	2	3	4
Kenelläkään ei ole huolta aiheuttavaa sairautta tai vammaa ..	1	2	3	4
Perheenjäsenet ovat enimmäkseen hyvällä tuulella .....	1	2	3	4
Perheemme elämäntavat virkistävät meitä .....	1	2	3	4
Kenenkään perheenjäsenen päihteiden käyttö ei aiheuta huolta.....	1	2	3	4
Tunnen itseni useimmiten virkeäksi .....	1	2	3	4
Minulla on mieluinen harrastus .....	1	2	3	4
Meillä on riittävästi perheen yhteistä aikaa .....	1	2	3	4
Nukun riittävästi .....	1	2	3	4
Perheellämme on huumorintajua .....	1	2	3	4
<b>Perheen tulevaisuudennäkymät</b>				
Perheemme taloudellinen tilanne on turvattu .....	1	2	3	4
Perheessämme ei ole pelkoa työttömyydestä .....	1	2	3	4
Perheemme tulevaisuudennäkymät ovat valoisat .....	1	2	3	4
Hengelliset tai henkiset asiat antavat meille voimaa.....	1	2	3	4
Meillä on riittävät voimavarat selvittää tässä elämäntilanteessa	1	2	3	4

**Mitkä muut tekijät antavat perheelle voimia?**

**Mitkä muut tekijät kuormittavat perhettä?**

Lomakkeen käyttöoikeus pyydettyä Tuovi Hakulinen-Viitaselta, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, PL 30, FI-00271 Helsinki, tuovi.hakulinen-viitanen@thl.fi