



**Diak**

**Laura Nylund**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi-diakoni  
Opinnäytetyö, 2020

# **VANHEMPIEN VOIMAVAROJEN AVAIMET**

**Alle kouluikäisten lasten vanhemmille**

---

## TIIVISTELMÄ

Laura Nylund

Vanhempien voimavarojen avaimet -alle kouluikäisten vanhemmille

35 sivua, 1 liite

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi-diakoni

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää alle kouluikäisten lasten vanhempien voimavaroja lapsiperhearjessa. Tarkoitus oli tuoda ilmi positiivisella tavalla vanhempien voimavaroja ja haastattelutilanteessa jo tuoda haastateltaville esille heidän omia voimavarojaan arjessa lasten kanssa.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Sen tutkimuksellinen osuus toteutui haastattelemalla alle kouluikäisten lasten vanhempia kahdesta eri päiväkodista ja paikallisseurakuntien perhekerhoista. Haastattelemisen perustui vanhempien vapaaehtoisuuteen ja haastatteluja toteutettiin niin yksilöhaastatteluina kuin vanhempien itse täyttämällä lomakehaastattelun.

Tulokset osoittavat, että tukiverkko on suuri voimavara kyselyyn vastanneille vanhemmille ja opinnäytetyössä sillä onkin suuri painoarvo. Haastatteluiden kautta nousi esille, että tukiverkon lisäksi voimavaroina koettiin muun muassa oma aika sekä perheen kanssa vietetty ja toimiva arki. Kuormittavina tekijöinä taas koettiin muun muassa ajan rajallisuus sekä perheen heikko taloudellinen tilanne.

Asiasanat: voimavarat, vanhemmuus, lapsiperheariki, tukiverkko

## ABSTRACT

Laura Nylund

Keys of the parentary resource- for parents of children under the school age

35 Pages and 1 appendice

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

Social work of the church

The goal of this thesis was to map the resources of parents with children under the school age in everyday life. The purpose was to bring out in a positive way the parents resources and already in the interview bring out for the interviewees their own resources in the everyday life with children.

The thesis was executed as a qualitative research. The thesis's investigative part was conducted by interviewing the parents of children under the school age from different kindergartens and congregation's family clubs. The interviews were voluntary and they were conducted as individual interviews as well as parents filling out forms on their own.

The results of the interviews showed that the support network was a big resource for those parents who answered and the thesis has a big value on this. Through the interviews it became clear that besides the support network, time spent on your own and your family and a fluent everyday life were also experienced as valid resources. Experienced as burdening factors were things like limited time and the poor financial situation of a family unit.

Keywords: resource, parenthood, everyday life with children, support network

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET .....	7
3 VANHEMMUUS .....	8
4 VOIMAVARAT .....	10
5 VANHEMPIEN VOIMAVARAT .....	11
5.1 Tukiverkko.....	12
5.2 Elintavat .....	13
6 VOIMAVAROJA KUORMITTAVAT TEKIJÄT .....	16
6.1 Talous .....	16
6.2 Arjen aikataulutus .....	18
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA ARVIOINTI .....	20
7.1 Tukiverkko.....	20
7.2 Uni, ravinto ja liikunta .....	23
7.3 Vanhemmuus.....	24
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	25
9 POHDINTA .....	28
LIITE 1. Lomakehaastattelu .....	33

# 1 JOHDANTO

”Vahvuus on tärkeä ominaisuus, mutta mitä on todellinen vahvuus? Onko vahvuus, joka estää meitä luomasta todellista suhdetta toiseen ihmiseen, hyväksi kenellekään? Onko se vahvuutta, että estää itseään pyytämästä apua tai antautumasta avun saamiselle, kun apu olisi enemmän kuin tarpeen?” (Hidasta elämää. Uskallatko päästää irti yksinpärjäämisestä?)

Edellä oleva teksti kiteyttää sen, mikä nousi opinnäytetyöni keskeiseksi asiaksi. Tiesin jo heti alussa, että haluan tehdä opinnäytetyöni jollain tavalla lapsiin liittyen. En kuitenkaan saanut mistään sellaisesta aiheesta kiinni, mikä olisi käsiteltyt nimenomaan lapsia. Aiheita miettiessäni tulin siihen lopputulokseen, että haluan tehdä opinnäytetyöni vanhempien jaksamisesta, koska mitä enemmän aihetta mietin, sitä enemmän se alkoi minua kiinnostaa.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, joka toteutui lomakehaastatteluiden avulla. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään kohteen merkitystä kokonaisvaltaisesti. Tällainen tutkimus voidaan toteuttaa monin eri menetelmin ja siinä otetaan huomioon muun muassa kohteen merkitykseen ja tarkoitukseen liittyvät näkökulmat. (Koppa. Laadullinen tutkimus.)

Opinnäytetyössä esittämäni tulokset saavutin analysoimalla haastattelut ja tekemällä niistä yhteenvedon peilaten saamiani tuloksia eri tietolähteisiin ja omiin havaintoihini. Toteutin haastattelut Porin Touhulan päiväkodeissa sekä Porin evankelis-luterilaisten paikallisseurakuntien lapsi- ja perhekerhoissa. Haastateltavat valikoituivat heidän vapaaehtoisuutensa mukaan. Toteutin yhteensä 39 lomakehaastattelua, joista 18 oli sovitusti yksilöhaastatteluita ja loput 21 lomakehaastattelua vanhemmat täyttivät itse.

Tarkoitukseni oli kartoittaa vanhempien voimavaroja myönteisestä näkökulmasta. Pyrin keskittymään siihen, mitä positiivisia asioita vanhemmat löysivät arjestaan lasten kanssa. Jo haastatteluissa pyrin nostamaan vanhemmille esille heidän tuomiaan positiivisia asioita arjesta ja ilmentää sitä, että haasteiden keskellä arjessa on paljon myös hyviä asioita ja kehotin vanhempia muistamaan nämä voimavarat haastavilta tuntuissa tilanteissa.

Aloin työstämään opinnäytetyötä keväällä 2019. Pohdin erilaisia menetelmiä siitä, mistä ja miten toteutan opinnäytetyöni. Päädyin toteuttamaan opinnäytetyön haastattelumuotoisena ja haastatteluiden kautta selvittämään, mitä ovat vanhempien voimavarat hektisessä lapsiperhearjessa. Syksyllä 2019 mietin haastattelukysymykset, laadin haastattelulomakkeen ja aloin sopimaan haastatteluajoja Touhulan päiväkodeissa Porissa sekä samanaikaisesti olin yhteydessä Porin paikallisseurakuntiin ja tiedustelin mahdollisuutta tulla erilaisiin lapsiperheille järjestettäviin kerhoihin ja kahviloihin. Tämän jälkeen kokosin haastattelutulokset ja aloin tekemään opinnäytetyön teoriaosuutta. Seuraavaksi keskityin tulosten analysointiin ja johtopäätöksiin. Halusin yksilöhaastattelujeni avulla mahdollistaa sen, että siinä hetkessä haastateltava saa mahdollisuuden rauhassa miettiä omia voimavarojaan, koska jokaisella on voimavaroja, joiden avulla suoriutuu työstä, opiskelusta, vanhemmuudesta ja arjesta.

Haastattelin alle kouluikäisten lasten vanhempia siksi, koska minun mielestäni alle kouluikäisten vanhemmat voivat kuormittua herkemmin kuin isompien lasten vanhemmat. Myös silloin, kun ensimmäinen lapsi syntyy ja on pieni, koko elämä muuttuu, ja siinä kohtaa on hyvä pohtia omia voimavarojaan.

Tein opinnäytetyöni vanhempien voimavaroista, sillä nykyään niin monta asiaa mitataan tehokkuudella ja mitä tehokkaampi, sen parempi. Ei niinkään välitetä siitä, miten ihminen itse voi, kunhan vain on tarpeeksi tehokas esimerkiksi työssä. Työtahti kiihtyy ja työmäärä lisääntyy monella alalla ja tämän lisäksi pitäisi jaksaa olla vielä hyvä vanhempi. Kuinka moni pyörittää arkea niin, ettei ehdi juuri ollenkaan pysähtymään ja miettimään elämää?

Hakala (2009) toteaa kirjassaan *Isänkasvatusoppi*, kuinka hänen mielestään työpaikoilta on kadonnut lähes kokonaan rauhallisuus ja inhimillisyys ja muiden auttaminen ymmärretään aivan toisella tavalla kuin ennen. Ihmisiä autetaan silloin, jos siitä koituu myös itselle jotain hyötyä. (Hakala 2009, 10.)

Sen lisäksi, että työtahti kiihtyy ja työmäärä lisääntyy, joidenkin ihmisten voi olla vaikeaa pyytää apua. Helposti ajatellaan, että jos tarvitsee apua, on heikko. Liian usein vertaamme toisiamme muihin ihmisiin ja ajattelemme, että koska joku muu selviytyy yksin, on minunkin selviydyttävä. Sukupolvien ketjut vahvistavat tätä yksin pärjäämisen kulttuuria. Sodan jälkeen naiset hoitivat niin lapset, kotityöt kuin sodassa traumatisoituneet miehetkin. Sodasta palanneet miehet sinnittelivät näennäisen vahvoina. Ei ollut muita vaihtoehtoja kuin selviytyä ja pärjätä. Vieläkin ajatellaan, että on pärjättävä itsekseen haasteista huolimatta. Se, onko helppoa vai haasteellista pyytää apua muilta, kumpuaa lapsuudesta. Jos olet lapsena saanut tukea vanhemmilta, voi sinun itsesikin olla helpompi pyytää apua. Mutta jos olet jo lapsena tottunut pärjäämään yksin, voi avun pyytäminen ja varsinkin sen myöntäminen, että tarvitsee apua, olla vaikeampaa. (Hidasta elämää. Uskalatko päästää irti yksinpärjäämisestä?)

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Toteutin haastattelun 39 vanhemman kanssa, jotka valikoituivat mukaan vapaaehtoisuutensa pohjalta. Haastattelun alussa oli seitsemän avointa kysymystä, joiden jälkeen oli taulukko, jonka otsikoita olivat: henkinen ja fyysinen hyvinvointi, koti ja talous sekä vanhemmuus. Haastattelut suoritettiin syys-joulukuussa 2019 Porissa Touhulan päiväkodeissa sekä Porin evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän paikallisseurakuntien lapsi- ja perhekerhoissa. Haastatteluista 18 oli yksilöhaastatteluja, joihin aikaa kului keskimääräisesti yksi tunti, ja loput haastattelut annettiin vanhemmille itse täytettäväksi. Haastateltavien ikähaarukka oli 22-46 vuotta.

Halusin yksilöhaastatteluilla mahdollistaa sen, että haastateltava saa mahdollisuuden miettiä omia voimavarojaan. Yksilöhaastattelut olivat suurimmaksi osaksi hyvinkin vuorovaikutteisia ja keskustelua syntyi paljon. Jos haastateltavalla oli aikaa, kävimme vielä lopuksi läpi haastattelujen tulokset ja pohdimme yhdessä, mitkä asiat ovat arjessa hyvin ja missä voisi parantaa, jos parannettavaa oli.

Tavoitteenani oli kerätä haastattelutuloksia niin, että niistä pystyy tekemään analyysin ja vertailemaan tuloksia keskenään sekä mahdollisimman hyvän kartoituksen vanhempien voimavaroista. Tavoitteeseen pääsy onnistui hyvin ja sain analyysiani varten tarpeeksi haastattelumateriaalia. Haastattelu tuki tavoitteeseen pääsyä.



### 3 VANHEMMUUS

Kun lapsi elää biologisien vanhempiansa kanssa, on helppo määritellä, keitä hänen vanhempansa ovat. Jos taas omat biologiset vanhemmat tai toinen vanhemmista ei ole aktiivisesti mukana lapsen arjessa, on vanhemmuuden määrittely hieman haastavampaa. Myös uusperheissä vanhemmuuden määritelmä voi varsinkin lapsen näkökulmasta olla hankalaa. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen, Kurvinen 2006, 86.)

Kun tarkastellaan nyky maailmaa, ei vanhemmuus olekaan yksiselitteistä. Kun mennään 40 vuotta taaksepäin, suurin osa perheistä oli ydinperheitä, joissa oli isä, äiti ja lapset. Eroperheitä, sateenkaariperheitä tai yksinhuoltajaperheitä oli vähän. Kun peilataan tätä tähän päivään, voidaan todeta, että maailma on vanhemmuuden suhteen muuttunut paljon. Enenevässä määrin vanhemmat eroavat, syntyy yksinhuoltajaperheitä ja lapset saattavat elää esimerkiksi arkea kahden kodin välillä. Tällaisissa tilanteissa vanhemmuuden rooli korostuu, kun lapselle tulisi pystyä luomaan tasainen perhearki niin, että sitä toteuttaa kaksi vanhempaa, kahdessa eri kodissa.

Perhe, jossa on kaksi saman sukupuolista henkilöä, tuo vanhemmuuden esille eri tavalla kuin perinteinen perhemalli. Perheessä, jossa on esimerkiksi kaksi äitiä, miehen malli puuttuu, jolloin vanhemmuudessa tulee tuoda miehen mallia esille toisella tapaa. Joillakin tämä voi ilmentyä esimerkiksi läheisenä suhteena lapsen enoon, jolloin hänestä saattaa muodostua niin sanottu kolmas vanhempi, joka tuo lapselle miehen mallia.

Vanhemmuus voi olla muun muassa biologista, juridista tai psyykkistä. Biologinen vanhemmuus tarkoittaa geeniperimän siirtämistä lapselle. Juridinen tarkoittaa käytännössä samaa kuin biologinen ja siitä käytetään käsitettä huoltajuus. Esimerkkinä juridisesta vanhemmuudesta voisi mainita adoption. Psykkinen vanhemmuus taas tarkoittaa sitä, että lapsi kokee aikuisen omaksi vanhemmaksi tunnetasolla. Tästä voisi olla esimerkkinä uusperhe, jossa perheeseen tullut uusi vanhempi on korvannut lapsen biologisen vanhemman lapsen ymmärryksen ja ajatuksen tasolla, vaikka kyseisellä aikuisella ei olisikaan lainvoimaisia velvoitteita tai oikeuksia lasta kohtaan. (Vilén ym.2006, 86.)

## 4 VOIMAVARAT

Voimavarat ovat niitä tekijöitä ja ominaisuuksia, jotka auttavat selviytymään arjen eri tilanteissa sekä auttavat tekemään elämästä mielekäästä. Jokaisella ihmisellä on positiivisia, voimaa antavia asioita elämässään, vaikka ne eivät olisikaan aina läsnä arjessa. Varsinkin haastavissa elämänvaiheissa voimaa antavat asiat voivat unohtua tai tuntua mitättömiltä haasteisiin nähden.

Kuitenkin, omien asioiden myönteisessä valossa näkeminen ja tulevaisuuteen suuntautuminen auttaa selviytymään. Voimavaroja voivat olla muun muassa arvot, asenne, anteeksianto, vertaistuki, oma kyvykkyys ja taidot, lepo ja liikunta. (Ehyt 2017.) Jokaisella meistä on voimavaroja, joiden avulla on helpompi jaksaa arjessa. Jos muistamme myös muistuttaa itseämme vaikeissa elämäntilanteissa niistä voimavaroista, joita elämässämme on, mahdollisuus selvitä haasteista helpottuu.

## 5 VANHEMPIEN VOIMAVARAT

Vanhempien voimavaroilla tarkoitetaan kaikkia asioita, jotka auttavat vanhempia ja lasta selviytymään arjen eri tilanteista. Voimavarat voivat olla kykyä hakea apua tai oppia uutta tai fyysistä sekä psyykkistä terveyttä. Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan sitä, että keho toimii eikä sairasta esimerkiksi syöpää tai muuta leviävää sairautta. Psyykkisellä terveydellä taas tarkoitetaan sitä, että ihminen on mieleltään tasapainossa eikä kärsi esimerkiksi masennuksesta.

Voimavaroiksi voi luokitella esimerkiksi lapsen hyvät tunnetaidot ja toisten kanssa toimeen tulemisen sekä sinnikkyuden oppimisessa. Vanhempien voimavara voi kaikessa yksinkertaisuudessaan olla se, että lapsi on terve ja nukkuu hyvin. (Vilén ym. 2006, 165.) On hyvä pitää mielessä, että voimavara ei ole asia, joka pysyisi täysin samanlaisena läpi elämän, vaan siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Jokaiselle vanhemmalle tulee varmasti joskus tilanteita, joissa joutuu miettimään omia voimavarojaan. Tilanteita, joissa vanhempien voimavarat voivat muuttua, voisivat olla esimerkiksi ero puolisoista tai lapsella ilmenevä neurologinen häiriö, kuten määrittelemätön kiintymyssuhdehäiriö. Tällainen lapsi ei pysty luomaan tervettä suhdetta vanhempansa ja vanhempi saattaa kokea epäonnistuneensa vanhemmuudessa ja vanhempana olemisessa.

On hyvä myös muistaa, että perheiden voimavarat ovat erilaisia. Esimerkiksi kahden vanhemman perheiden ja yksinhuoltajaperheiden tilanteet vaihtelevat jo niin paljon toisistaan, että on mahdotonta puhua "tyypillisistä" perheistä. Saman perheenkin vanhemmat kokevat asiat yksilöllisesti. Useimmiten perheillä on sekä voimia antavia että kuormittavia tekijöitä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.) Kun pohtii sitä, että voimavarat ovat erilaisia yksinhuoltajaperheissä kuin kahden vanhemman perheessä, mieleen tulee, että nämä perhetyypit lähtökohtaisesti etsivät voimavaroja itselleen eri asioista.

## 5.1 Tukiverkko

Tukiverkko on tärkeä voimavara ja sillä on iso ja merkittävä vaikutus perheen jaksamiseen. Jos vanhemmilla on hyvä tukiverkko, sillä on monta jaksamista edistävää vaikutusta. Hyvä ja laaja tukiverkko mahdollistaa paljon. Esimerkkinä haastatteluistakin nousi esille se, että jos molemmat vanhemmat tekevät vuorotyötä, tukiverkko on mukana lapsen tai lasten hoidossa, mikä mahdollistaa molempien vanhempien vuorotyön.

Toisena seikkana tukiverkon merkityksellisyydestä haastatteluiden sekä kirjallisuuden kautta nousi esille se, miten tukiverkko voi vaikuttaa parisuhteen ja ystävyysuhteiden ylläpitämiseen. Näin ollen tukiverkon avulla myös parisuhde- tai oma aika mahdollistuu helpommin. ”Isovanhemmista muodostuva tukiverkko kannattelee perhettämme. Apua ei aina tarvita, mutta jo tietoisuus sen mahdollisuudesta helpottaa arjessa jaksamista.” Näillä sanoilla alkaa vau.fi:n blogijulkaisu tukiverkon tärkeydestä. Blogin kirjoittaja Satu Lithovius kertoo, kuinka tukiverkko on konkreettisen avun lisäksi myös henkinen turva. Tieto siitä, että joku on valmis auttamaan tiukan paikan tullen, on korvaamatonta. (Lithovius 2018.)

Jokainen meistä tarvitsee joskus apua, mutta ei ole itsestään selvää, että apua on aina tarjolla. On hyvä pitää mielessä, että tilanteessa, jossa perhe on muuttanut kauas omista sukulaisistaan tai vanhemmistaan eikä ystävyysuhteita ole vielä syntynyt, on tärkeää rakentaa tukiverkosta esimerkiksi yhdessä ammattilaisten kanssa. Sosiaalitoimesta on mahdollista kysyä kunnan tarjoamia palveluja, järjestöiltä voi löytyä erilaisia tukimuotoja, ja yleensä niissä on otettu huomioon perheen taloudellinen tilanne, eli palvelut ovat halpoja tai maksuttomia. Jos perhe tai lapsi kaipaa erityistä tukea, on mahdollista järjestää tukiperhe tai henkilö. (Palvelupolkumalli, tukiverkko).

Tämän lisäksi seurakunnat ja muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliitto tarjoavat erilaisia tukitoimia lapsiperheille, jotka eivät vaadi sosiaalihuollon asiakkuutta. Se, että perhe pääsee sosiaalihuollon tarjoamien tukitoimien piiriin, vaatii lähes poikkeuksetta sosiaalihuollon asiakkuuden, mikä saattaa olla suuri kynnyks vanhemmalle hakea apua tätä kautta. Seurakunnan ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton kautta avun saaminen on helpompaa ja kynnyks hakea apua on matalampi varmasti monelle vanhemmalle. Tukiverkon ei aina tarvitse olla vanhempien omat isovanhemmat tai sukulaiset, vaan esimerkiksi hyvät ystävät voivat olla myös tukiverkosto tai vaikkapa hyvä naapuri. Tärkeintä on, että vanhemmat tai vanhempi kokee tukiverkon luotettavaksi ja turvalliseksi.

## 5.2 Elintavat

Sanotaan että kun syö hyvin, voi hyvin ja tämä pätee myös voimavarana. Mitä sitten ovat nämä terveelliset elämäntavat? Ruoka on avainasemassa. Se vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen, mielialoihin sekä fyysiseen jaksamiseen. On hyvä muistaa, ettei yksittäinen ruoka-aine tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä vaan kokonaisuus ratkaisee. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemman terveelliset elämäntavat)

Ei voi sanoa, että esimerkiksi ruokaympyrän noudattaminen takaa ravinnon osalta hyvät voimavarat. Jokainen perhe on itse luonut juuri heille sopivan mallin toteuttaa ravitsemuksellista puolta ja kunhan se on tarpeeksi monipuolinen, se tukee arjessa jaksamista. Säännöllinen ja monipuolinen ravitsemus auttaa jaksamaan arjen eri tilanteissa ja perheen kanssa yhdessä tehty ja nautittu ruoka on myös yhdessäoloa parhaimmillaan (Suomen mielenterveys ry. Millainen ruoka on hyväksi).

Ruokavalion tärkeyden lisäksi myös uni on merkittävä tekijä. Säännöllinen uni lisää henkistä hyvinvointia ja on välttämätön kehomme ja mieleemme eheyttäjä. Nukkuessa elimistö palautuu rasituksesta ja väsymyksestä. Uni myös tasapainottaa hermoston toimintaa. Sen lisäksi uni vahvistaa vastustuskykyä aktivooidessaan sairauksien ja tulehdusten torjuntamekanismeja elimistössä.

Aivot tarvitsevat unta latautuakseen. Eri ihmisillä on erilainen unentarve, joka vaihtelee 5 ja 10 tunnin välillä. Jokainen tietää ja tuntee oman unentarpeensa ja huomaa milloin on virkeä ja kokenut nukkuvansa tarpeeksi ja milloin väsynyt ja äreä, jolloin uni on jäänyt liian vähäiseksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemman terveelliset elämäntavat; Suomen Mielenterveysseura ry. Unen merkitys.)

Jotta saa nukuttua tarpeeksi, on tehtävä valintoja. On mahdotonta tehdä kotitöitä ja nukkua samaan aikaan. Säännöllinen unirytmä on suositeltavaa, mutta vuorotyöläisille tai pienten lasten vanhemmille se ei tietenkään aina ole mahdollista. Silti silloinkin tulisi varmistaa riittävä lepo ja uni. On hyvä pitää mielessä, että vaikka oma aika voi joskus jäädä vähäiseksi, varsinkin silloin kun lapset ovat pieniä, kannattaa silti yrittää pitää kiinni siitä, että saa nukuttua tarpeeksi. Silloin tekee palveluksen itselleen ja sitä kautta kaikille muille. Jos riittävä unensaanti ei ole mahdollista yöllä, kannattaa yrittää nukkua ja levätä myös päivällä; sekin auttaa jaksamaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemman terveelliset elämäntavat.)

Ruokavalion ja unen lisäksi liikunta on myös tärkeä voimavara. Liikunnalla on monia fyysisiä ja psyykkisiä hyötyjä: yleiskunto kohoaa, kolotukset vähentyvät, mieli on virkeämpi, itsetunto paranee, keskittymiskyky lisääntyy, unettomuus vähenee sekä tarve käyttää alkoholia tai muita päihteitä vähenee. Liikunnan kautta perhe saa mukavaa yhdessäoloa, esimerkiksi reippaillen lenkipolulla nauttien raitista ilmaa, mikä taas vaikuttaa muun muassa unen laatuun ja nukahtamiseen. Lisäksi voi todeta, että tutkimusten mukaan säännöllinen lenkkeily tunnin verran kolme kertaa viikossa lievittää masennusta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemman terveelliset elämäntavat.)

Mielestäni ei turhaan puhuta liikunnan tärkeydestä omaan jaksamiseen. Ymmärrän myös kuinka vaikeaa se voi olla monille monista eri syistä. Mutta jos on mahdollista vaikkapa mennä auton sijasta pyörällä töihin tai valita portaat hissistä sijasta, sekin on jo askel eteenpäin. Usein ajatellaan, että kaikkien muutosten pitäisi tapahtua yhdellä kerralla ja äkkiä. Asia ei ole näin. Jos jaksaa käydä kerran viikossa harrastamassa jonkinasteista liikuntaa ja hieman miettiä ruokavaliotaan, se on jo paljon.

Sitä paitsi, kun muuttaa asioita pikkuhiljaa, on todennäköisempää, että siitä tulee elämäntapa. Tämä kiteyttää sen, että kaikki vaikuttaa kaikkeen. Kun syö hyvin, jaksaa liikkua ja ulkoilla, ja kun tämä toteutuu, myös yöunet paranevat. Ei ole siis niin yksiselitteistä, että voisi eritellä tiettyjä arjen voimavaroja, vaan ne ovat riippuvaisia toisistaan ja kokonaisuus on se, mikä ratkaisee ja vaikuttaa eniten.



## 6 VOIMAVAROJA KUORMITTAVAT TEKIJÄT

Jokainen ihminen on yksilö. Siksi jokainen kokee erilaiset kuormittavat tekijät yksilöllisesti. Yleisesti kuormittavia tekijöitä ovat parisuhteen tai oman ajan niukuus, väsymys ja siitä johtuvat vireystilan ja mielialojen muutokset sekä vanhemmuuteen liittyvät epävarmuudet ja rooliristiriidat. Myös sekä liiallinen työmäärä että työttömyys kuluttavat voimavaroja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.) Jos vanhempi on haastavassa elämäntilanteessa ja voimavarat ovat jo valmiiksi koe- tuksella, mahdolliset uudet haasteet voivat niissä tilanteissa tuntua ylitsepääsemättömiltä.

### 6.1 Talous

Nykypäivänä puhutaan paljon lapsiperheiden köyhyydestä. Mitä sitten kun raha ei oikeasti riitä perheen elättämiseen? Kuinka paljon se vie voimavaroja? Ja kuinka paljon se vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin koko perheen näkökulmasta?

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) on tehnyt vuonna 2017 tutkimuksen toimeentulokokemukset ja hyvinvoinnin erot alakoululaisten perheissä. Silloin tilastokeskuksen tulonjakotilaston mukaan 24-36 % kaikista lapsiperheistä on kokenut jonkinasteista haastetta toimeentulossa 2000-luvulla. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019). Toukokuussa 2019 Yle.fi:ssä oli taas uutinen, jossa kerrottiin, että lapsiköyhyys on lisääntynyt 22 prosenttia viidessä vuodessa (Kosonen 2019). Miten voi olla, että Suomen kaltaisessa hyvinvointivaltiossa 22 prosenttia perheistä kärsii köyhyydestä?

THL:n tutkimuksen mukaan toimeentulo-ongelmat heikentävät monitahoisesti perheen hyvinvointia. Masennus, ahdistuneisuus ja uupumus ovat selvästi yleisempiä huonossa sosioekonomisessa asemassa olevilla ihmisillä. Toimeentulo-ongelmat vaikuttavat myös parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Jos toimeentulo on hankalaa, kyseenalaistavat vanhemmat myös itseään vanhempina sekä sallivat helpommin lapsen lievän kurituksen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Olen samaa mieltä siitä, että perheen heikko taloudellinen tilanne vaikuttaa kokonaisvaltaisesti. Se on silti joiltain osin mielestäni subjektiivista, eli ihminen on luonut itse oman käsityksensä siitä, mitä tarkoittaa esimerkiksi köyhyys. Toiselle ihmiselle 2000 euron kuukausitulot voivat olla hyvä palkkataso, kun taas toinen voi kokea tämän luokan palkan hyvinkin alhaisena. Se, mihin ihminen on tottunut esimerkiksi lapsuudessaan, vaikuttaa siihen, mitä hän vaatii aikuisena. Perhe, jossa on jo kauan ollut heikko taloudellinen tilanne, ovat oppineet etsimään apua erilaisista yhdistyksistä ja järjestöistä, tietävät ruoanjakopaikat ja ovat myös hakeneet kirkolta apua.

Mutta perhe, joka on tottunut siihen, että taloudellinen tilanne on aina ollut vakaa, voi kokea huono-osaisuuden merkittävämpänä riskinä tulojen vähentyessä äkillisesti esimerkiksi työttömäksi jäädessä. On myös mahdollista, että häpeäntunne voi olla läsnä tilanteessa, jossa on totuttu pärjäämään ilman yhteiskunnan tukea.

THL:n tutkimuksessa sanotaan myös, että niillä, joilla on hankaluuksia toimeentulon kanssa, on selvästi useimmin ammatillinen koulutus, kun taas korkeakoulutetuista yli puolet vastasi toimeentulon olevan helppoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019)

## 6.2 Arjen aikataulutus

Yhtenä isoimpana haasteena haastatteluni avoimissa kysymyksissä koettiin ajan riittävyys arjessa. Voi olla hyvinkin kuormittavaa, jos päivästä toiseen tuntuu siltä, että vuorokaudesta loppuvat tunnit kesken eikä aika riitä mitenkään kaikkeen. On olemassa tehotonta ja tehokasta ajan käyttöä. Tehoton ajankäyttö johtaa usein stressiin ja riittämättömyyden tunteeseen, joka heijastuu parisuhteeseen ja lapsiin. Tehokas ajankäyttö eli hyvä ajanhallinta tarkoittaa asioiden laittamista tärkeysjärjestykseen. Tehokas ajankäyttö voidaan jakaa kolmeen osioon: ihmishuolinto, virkistysaika ja työaika. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemman hyvä ajanhallinta.)

Ihmishuolinto on sitä, jolloin omat henkilökohtaiset tarpeet laitetaan sivuun ja nautitaan perheen, ystävien tai sukulaisten seurasta. Perheessä ihmishuolinto jakautuu niin, että vietät aikaa koko perheen kanssa, yhden lapsen kanssa, kaikkien lasten kanssa sekä parisuhdeajasta, jolloin vietät aikaa kumppanisi kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemman hyvä ajanhallinta.) Ihmishuolintoajasta on hyvä pitää kiinni hektisessä arjessa, koska juuri ne pienet hyvät hetket perheen tai kumppanin kanssa auttavat jaksamaan.

Virkistysaikana teet kaikkea sitä, mikä lisää voimavarojasi. Virkistysaikana voi laiskotella tai harrastaa liikuntaa tai käsitöitä. Ei ole merkitystä, mitä nämä asiat ovat, kunhan nautit siitä. Virkistysaika voi myös olla ihmishuolintoa, jos esimerkiksi liikkuu yhdessä puolison kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemman hyvä ajanhallinta.)

Työaika vie näistä kolmesta eniten aikaa ja se ei tarkoita pelkästään aikaa, jolloin käyt töissä vaan myös kodin ulkopuolista työtä, kuten esimerkiksi kotityöt, kodin kunnostus ja auton huolto. Puhdas työaika on sellaista, johon ei liity nautintoa tai ihmishuolintoa. On siis osittain subjektiivista, mitkä asiat ihmiset kokevat työajaksi.

On tärkeää muistaa, että liiallinen työaika tarkoittaa tasapainotonta elämää, jossa ihmissuhdeaika ja virkistysaika jäävät liian vähälle ja tämä heijastuu helposti perheeseen, parisuhteeseen ja ystäviin. Liiallista työntekoa selitetään itselle muun muassa niin, että on korvaamaton työssään, kodin pitää aina olla siisti, rahaa on tienattava enemmän, en tarvitse lepoa samalla tavalla kuin muut, työnteko on antoisampaa kuin perheen kanssa vietetty aika tai minun täytyy tehdä töitä pysyäkseeni muiden tahdissa, etten jää jälkeen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemman hyvä ajanhallinta.)

Jotta parempi hallinta ajankäyttöön toteutuisi, on laadittava tärkeysjärjestys asioille. Mieti, mikä on olennaisinta perheesi kannalta. Jakakaa vastuuta sillä kaikkea ei tarvitse hoitaa yksin. Luovu täydellisyyden tavoittelusta. Opettele olemaan terveellä tavalla itsekäs ja sanomaan välillä "ei". Ja kaikkein tärkein; muista pyhittää lepopäivä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemman hyvä ajanhallinta) Yhteenvetona voisi sanoa, että ihmissuhdeaikaa, virkistysaikaa ja työaikaa voi viettää samanaikaisesti. Voi esimerkiksi vaihtaa puolison kanssa renkaita ja kokee sen virkistävänä.

Hakalan (2009) mielestä vain hakkaamalla päättään oikeisiin ongelmiin, voi kehittää itselleen sopivat selviytymiskeinot. Hän toteaa, että ne keinot ja konstit, jotka toimivat toisille, ei välttämättä toimisi omalla kohdalla. Tästä syystä jokaisen pitää itse miettiä omat keinonsa selviytyä arjesta. Hänen mielestään arjen eheytyminen alkaa pienten ongelmien ratkomisesta. (Hakala 2009, 39.)

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA ARVIOINTI

Tutkimuksen tulokset pohjautuvat lomakehaastatteluiden vastauksiin. Haastattelut ovat kerätty Touhulan päiväkodeista sekä seurakunnan erilaisista lapsi- ja perheterveystoiminnoinnoista. Haastattelut suoritettiin suurimmaksi osaksi Porissa varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille. Tutkimuksen päätarkoituksena on selvittää vanhempien voimavaroja. Tutkimuksen tulokset esitellään ja käydään läpi seuraavanlaisesti: 1. Tukiverkko, 2. Uni, ravinto ja liikunta, 3. Vanhemmuus.

### 7.1 Tukiverkko

Avoimissa kysymyksissä oli kohta, jossa kysyttiin: mitkä ovat mielestäsi teidän perheenne voimavarat. Kuusitoista haastateltavista mainitsi tukiverkon voimavaraksi avoimissa kysymyksissä ja 80 prosenttia oli täysin tai osittain samaa mieltä siitä, että heillä on tarpeeksi iso tukiverkko, kun haastattelussa oli asteikkokysymys ”minulla on tarpeeksi iso tukiverkko”. Loput 20 prosenttia oli täysin tai osittain eri mieltä tukiverkon suuruudesta.

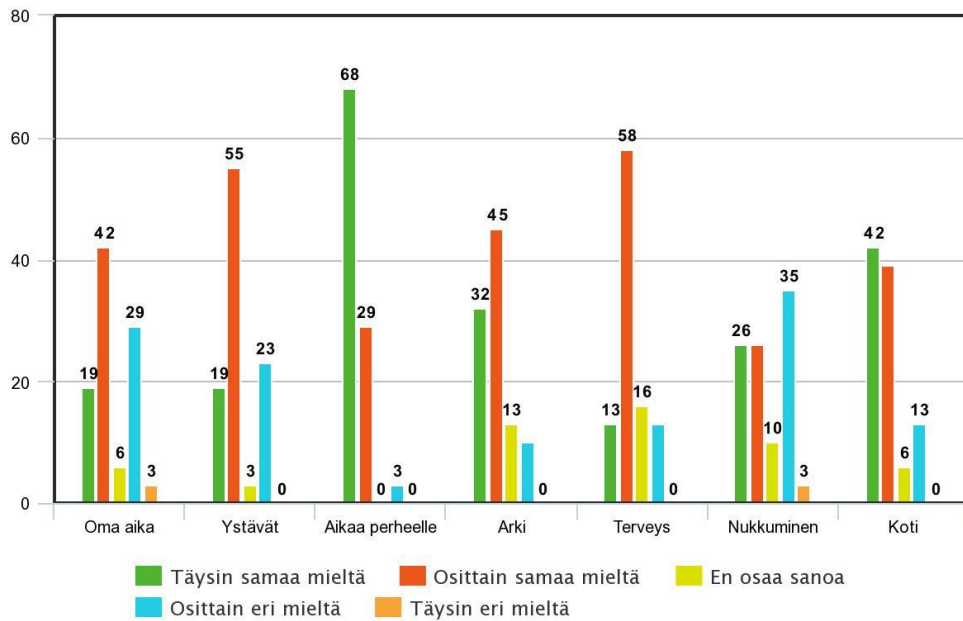
Tukiverkko on noussut niin keskeiseksi voimavaraksi haastattelujen pohjalta, että halusin vertailla tuloksia niiden välillä, ketkä kokevat tukiverkon riittäväksi sekä niiden, jotka olivat eri mieltä tukiverkon riittävydestä. Valitsin haastattelustani seuraavat kysymykset, joihin tukiverkko voisi vaikuttaa: minulla on aikaa itselleni, minulla on aikaa ystävilleni, minulla on aikaa perheelleni, arkemme on tasaista, huolehdin terveydestäni, saan nukkua tarpeeksi sekä jaksan pitää hyvää huolta kodistamme.

Vastauksista käy ilmi, että heistä, jotka ovat täysin tai osittain samaa mieltä siitä, että tukiverkko on tarpeeksi iso, 19 prosenttia on täysin samaa mieltä siitä, että heillä on aikaa itselleen. Niistä, jotka ovat täysin tai osittain eri mieltä siitä, että tukiverkko on tarpeeksi iso, ei yksikään ollut täysin samaa mieltä siitä, että heillä olisi aikaa itsellensä. Puolet niistä, jotka kokevat tukiverkon liian pieneksi, on osittain eri mieltä siitä, että heillä on aikaa itsellensä. Myös ystäville oli enemmän aikaa niillä, joilla tukiverkko on kunnossa.

Ne, jotka kokivat tukiverkon liian pieneksi, olivat sitä mieltä, että heillä on enemmän aikaa perheille kuin heillä, kenellä tukiverkko on tarpeeksi iso. Myös arki koettiin eri tavalla. 32 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että arki on tasaista, jos tukiverkko on kunnossa, kun taas vain 13 prosenttia heistä, jotka kokivat tukiverkon liian pieneksi, oli täysin samaa mieltä arjen tasaisuudesta.

Terveystä huolehdittiin enemmän siinä kohtaa, jos tukiverkko koettiin pieneksi, koska 25 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että huolehtii terveydestään. Vain 13 prosenttia heistä, joilla on tukiverkko kunnossa, oli täysin samaa mieltä siitä, että huolehtivat terveydestään.

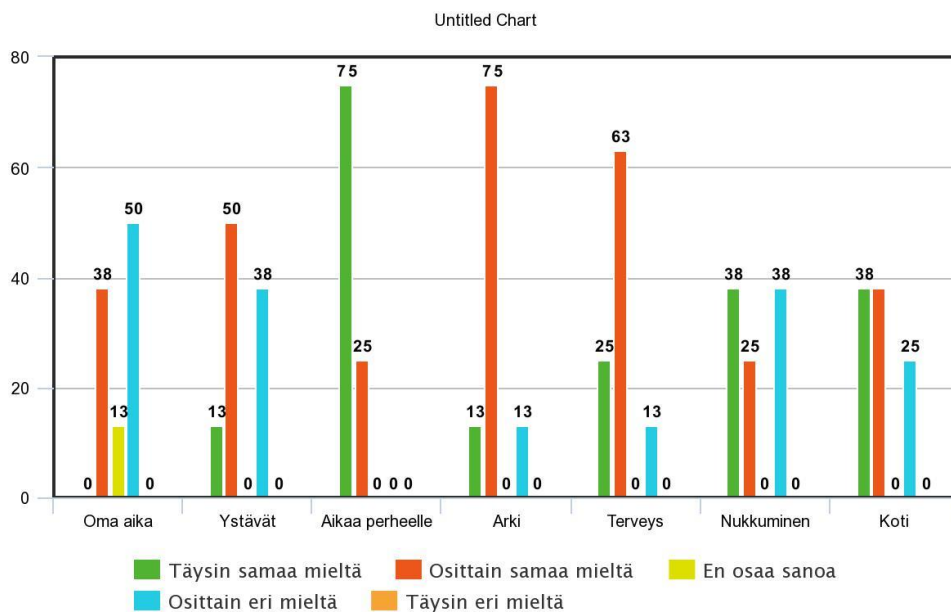
Kun kysyttiin, saako nukkua tarpeeksi, prosentit olivat suurimmaksi osaksi samat. Suurin ero oli siinä, että heillä kenellä on tukiverkko kunnossa, 26 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että nukkuvat tarpeeksi, kun taas 38 prosenttia heistä kenellä on pieni tukiverkko, koki nukkuvansa tarpeeksi.



meta-chart.com

Kuvio 1. Tukiverkon suuruuden vaikutukset. Luvut prosentteina.

Ensimmäisessä kuviossa on eritelty ne, jotka vastasivat olevansa täysin tai osittain samaa mieltä.



meta-chart.com

Kuvio 2. Tukiverkon suuruuden vaikutukset. Luvut prosentteina.

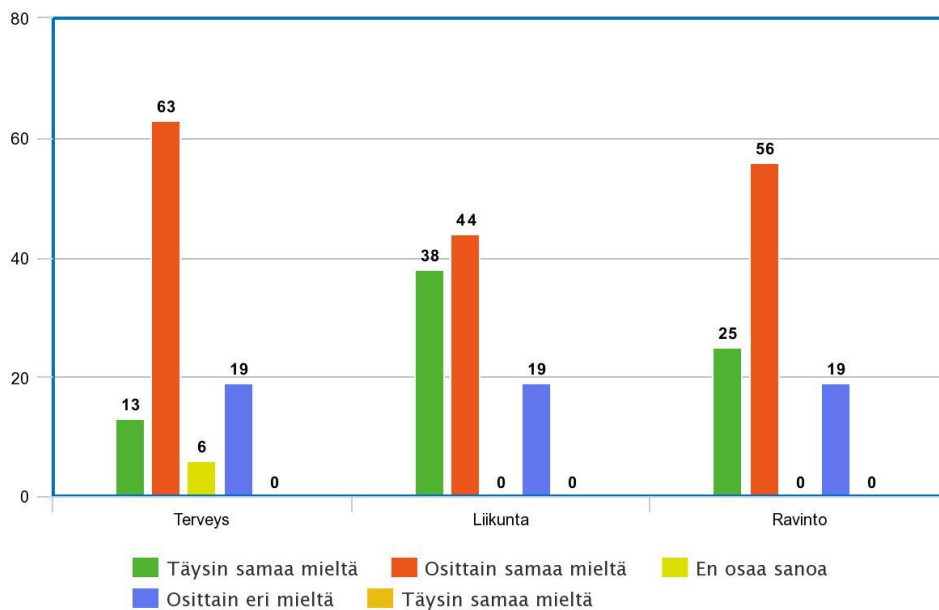
Toisessa kuviossa on eritelty ne, jotka olivat täysin tai osittain eri mieltä.

## 7.2 Uni, ravinto ja liikunta

Koska tutkimukseni keskittyi varhaiskasvatikäisten lasten vanhempiin, olin jo arvellut, että uni voisi monelle olla se, jota tulisi parantaa. Vain 28 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että saa nukuttua tarpeeksi, kun taas 38 prosenttia joksikin eri mieltä. Halusin selvittää riittämättömäksi koetun unen vaikutuksia terveyteen sekä liikunta- ja ruokatottumuksiin. Seuraavassa kuviossa tarkastellaan niiden ihmisten tuloksia, jotka kokivat selvästi nukkuvansa liian vähän.

Tarkasteltavaksi valitsin seuraavat kysymykset: huolehdin omasta terveydestäni (terveys), perheemme liikuntatottumukset edistävät arjessa jaksamista (liikunta), perheemme ruokailutottumukset edistävät arjessa jaksamista (ravinto).

Suurin osa oli jokaisesta kohdasta osittain tai täysin samaa mieltä. Jokaisesta kohdasta 19 prosenttia eli noin joka viides oli osittain eri mieltä. Jos haastateltava oli osittain tai samaa mieltä siitä, että sai nukuttua tarpeeksi, yhteydet terveyteen, ravintoon ja liikuntaan ei yhtä selkeitä.



meta-chart.com

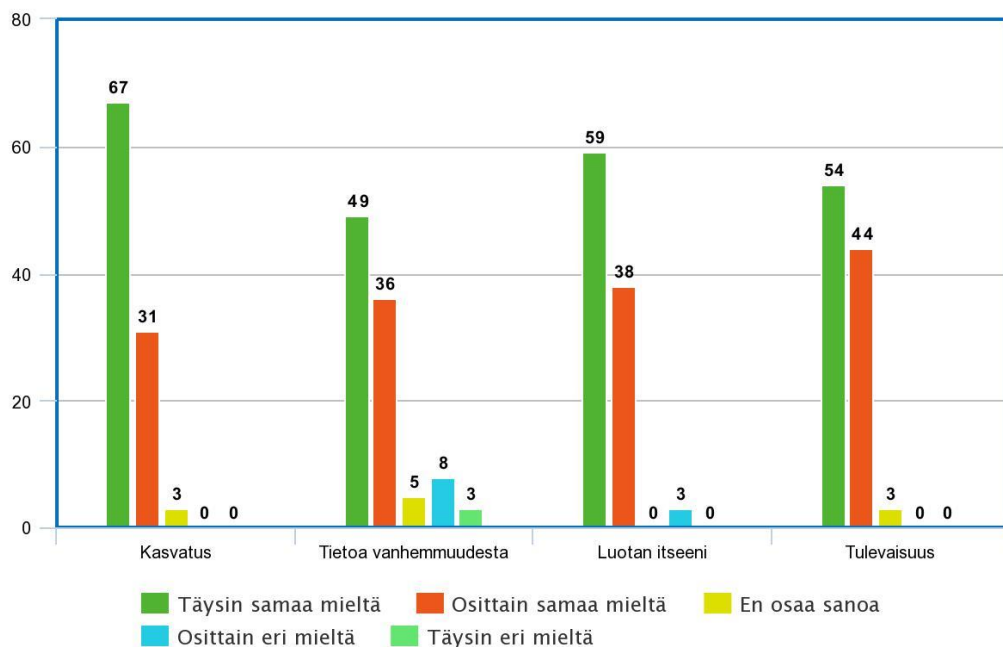
### 3. Unen vaikutus terveyteen, ravintoon ja liikuntaan. Luvut prosentteina.



### 7.3 Vanhemmuus

Yhtenä asteikkokysymysten otsikkona oli vanhemmuus. Kysymyksiä olivat: koen, että lapseni on saanut hyvän kasvatuksen (kasvatus), olen saanut tarpeeksi tietoa vanhemmuudesta (tietoa vanhemmuudesta), luotan itseeni ja siihen, että olen hyvä vanhempi (luotan itseeni), olen luottavaisin mielin tulevaisuuden suhteen (tulevaisuus).

Suurin osa vastanneista kokee, että lapsi on saanut hyvän kasvatuksen ja luottaa itseensä ja siihen, että on hyvä vanhempi. Myös tulevaisuuden suhteen suurin osa on luottavaisin mielin. Eniten toisistaan poikkeavia vastauksia on ollut kohdassa ”olen saanut tarpeeksi tietoa vanhemmuudesta”. Myös yksilöhaastattelujen aikana kävi ilmi, että moni on tyytymätön siihen, kuinka paljon tietoa vanhemmuudesta annetaan esimerkiksi neuvolassa. Moni oli joutunut itse ottamaan selvää asioista, mikä voi vaikuttaa tutkimustuloksiin.



meta-chart.com

Kuvio 4. Vanhemmuus. Luvut prosentteina.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tutkimuksen päätavoite oli vanhempien voimavarojen kartoitus. Lisäksi halusin tutkia, mitkä asiat vaikuttavat vanhempien jaksamiseen arjessa. Haastattelu tuki mielestäni tavoitteeseen pääsyä ja haastattelukysymykseni ottivat huomioon perheen kokonaisvaltaisen tilanteen.

Haastattelun yhtenä kysymyksenä oli ”minulla on tarpeeksi iso tukiverkko”. Erottelin vastaukset kohtiin täysin samaa mieltä (5) ja osittain samaa mieltä (4) yhteen joukkoon, sekä vastaukset osittain eri mieltä (2) ja täysin eri mieltä (1) toiseen joukkoon. Tällä halusin selvittää sen, mitä vaikutuksia tukiverkon suuruudella on. Heitä, jotka olivat osittain tai täysin eri mieltä siitä, että tukiverkko on tarpeeksi iso, oli yhteensä kahdeksan. Otanta on siis pieni, mutta antaa suuntaa tutkimukseni tuloksille. Tukiverkon suuruudella ja sillä kokeeko saavansa apua silloin kun sitä tarvitsee, on ollut iso painoarvo tutkimuksessani. Se on koettu suurimpana voimavarana, sillä yli 40 prosenttia oli sitä mieltä, että tukiverkko on iso voimavara.

Unen määrää tutkiessa sain selville, että yli kolmannes on osittain eri mieltä siitä, että nukkuu tarpeeksi. Heistä noin viides oli osittain eri mieltä siitä, että huolehtii terveydestään ja että perheen ruokailu- ja liikuntatottumukset edistävät arjessa jaksamista. Vaikka unen ja levon merkityksestä puhutaan paljon ja siitä löytyy paljon tietoa eri sivustoilta, suomalaiset nukkuvat nyt reilusti vähemmän kuin vielä muutama vuosi sitten (Nurmilaakso 2017). Vaikka tiedetään, mitä kaikkea haittaa unettomuudesta seuraa: ärtyneisyyttä, mielialan vaihtelua ja keskittymiskyvyn puutteellisuutta.

Miksi silti 38 prosenttia minunkin tutkimuksessani on osittain eri mieltä siitä, että saa nukuttua tarpeeksi? Tähän varmasti vaikuttaa se, että minun kohderyhmänäni oli alle kouluikäisten lasten vanhemmat, mutta ei se mielestäni selitä kaikkea. Olen sitä mieltä, että arki on liian hektistä nykypäivänä, jotta vanhemmat ehtisivät miettimään unen merkitystä jaksamiselle. Jos uneen kiinnitettäisiin enemmän huomiota, se auttaisi jaksamiseen ja vaikuttaisi terveyteen, liikuntaan ja ravintoon.

Yhtenä otsikkona asteikkokysymyksissä minulla oli talous. Avoimissa kysymyksissä kysyin tutkintoastetta ja heistä, jotka kokivat olevansa täysin tyytyväisiä taloudelliseen tilanteeseensa, 57 prosenttia oli korkeakoulutettuja eli vähän yli puolet. Ei voida siis olettaa ainakaan haastattelujen perusteella, että sosioekonomisesti parempi asema takaa täyden taloudellisen tyytyväisyyden. Sosioekonomisuudella tarkoitetaan sitä, mihin ihminen sijoittuu yhteiskunnassa koulutuksellisesti sekä taloutensa perusteella.

Vanhemmuudesta puhuttaessa suurin osa haastateltavista oli tyytyväisiä, luottavaisin mielin ja myönteisiä. Asteikkokysymys ”olen saanut tarpeeksi tietoa vanhemmuudesta” aiheutti eniten keskustelua varsinkin neuvolan näkökulmasta. Moni oli ihmeissään siitä, miten vähän tietoa oikeasti saa paikoista, josta sitä heidän mielestään pitäisi saada ja kuinka paljon on pitänyt itse ottaa asioista selvää. Minun mielestäni olisi erittäin tärkeää, että neuvolassa olisi hyvä ja avoin vuorovaikutussuhde asiakkaaseen, koska se millainen lapsuus on itsellä ollut, voi vaikuttaa omaan vanhemmuuteen tutkitusti. Neuvolan pitäisi olla matalan kynnyksen palvelu, mutta haastatteluiden kautta nousi esille se, että neuvoloilla ei ole tarpeeksi resursseja tarttua kaikkiin vanhemmuuden mahdollisiin haasteisiin.

Jos on kokenut kaltoinkohtelua lapsena, se voi näkyä vanhemmuuden voimavaroja kuormittavana tekijänä muun muassa ankarana itsekritiikkinä, eristäytymisenä tai luottamuspulana (Traumaterapiakeskus, 2016). Mielestäni neuvola on avainasemassa tässä kohtaa ja siellä työskentelevällä henkilökunnalla tulisi olla matala kynnyksen ohjata asiakkaita oikean avun piiriin.

Haastatteluissa nousi esille voimavaroina tukiverkosto, uni, ravinto ja liikunta sekä ajan käyttö oikein. Moni lapsiperhe rakentuu näiden ympärille ja jokainen perhe luo pääasiallisesti näiden pohjalta oman arkensa. Toisille ravinnon merkitys voi olla suurempi voimavara kuin toiselle. Jokainen vanhempi pyrkii luomaan juuri heidän perheelleen arjen, määrittelemällä sopivassa suhteessa kukaan heidän tärkeäksi kokemiaan voimavaroja. Ei voi sanoa, että olisi kaksi perhettä, joilla arjen voimavarat jakautuisivat täysin samalla tavalla. Jokainen perhe on ainutlaatuinen kokonaisuus ja voimavarat muokkautuvat sen yksilöiden arvojen mukaan.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön työstäminen oli mielenkiintoinen ja antoisa prosessi. Haastattelut onnistivat ja tukivat tavoitteeseen pääsyä. Haastateltavat oli yllättävän helppo hankkia, mutta moni haastateltava sanoi suostuvansa haastatteluun aiheen mielenkiintoisuuden ja ajankohtaisuuden vuoksi. Aihe oli siis onneksi sellainen, joka aidosti kiinnosti vanhempia. Haastattelutilanteissa haastateltavat puhuivat avoimesti ja rehellisesti ja vaikka haastattelut veivät paljon aikaa ja olivat työläitä, olen tyytyväinen, että valitsin tutkimustavaksi juuri tämän, koska huomasin, että yksilöhaastattelutilanteet olivat hyvin antoisia niin haastateltaville kuin minullekin.

Diakoniatyön näkökulmasta yksilöhaastattelutilanteet olivat hyvä tapa kohdata ihmiset yksilöinä. Diakonian viranhaltijan ydinosamisiin kuuluu muun muassa kiinnostus ihmiselämän kysymyksiin ja niiden näkeminen ja kuuleminen sekä kyky olla läsnä. (evl.fi, 2010). Mielestäni tämä kaikki toteutui haastattelutilanteissa.

Olen sitä mieltä, että tästä tutkimuksesta on oikeasti hyötyä vanhemmuuden tukemisessa. Jos pitäisi sanoa jotain, mitä jäi uupumaan, niin ehkä se, että olisin saanut tähän myös erityislapsen vanhempien näkökulmaa. Mutta koska opinnäytetyö on hyvä rajata selkeästi ja keskittyä yhteen osioon hyvin, olen tyytyväinen lopputulokseen. Jatkona tähän tutkimukseen voisi olla juurikin vanhempien jakaminen erityislapsen kanssa.

Mitä muita voimavaroja vielä voisi olla? Mieleeni tulee ainakin harjoittelujeni ja haastattelujeni pohjalta vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan välinen avoimen vuorovaikutuksen tärkeys. Hyvä ja avoin vuorovaikutus lisää vanhempien, hoitohenkilökunnan ja lasten keskinäistä luottamusta ja helpottaa sitä kautta myös mahdollisista vaikeista asioista puhumista.

Myös kirkon eri palvelut ovat tärkeä voimavara perheen arjessa. Kirkolla on paljon erilaista toimintaa lapsiperheille. On toimintaa, johon vanhempi menee yhdessä lapsensa kanssa kuten vauvakahvilat ja -klubit. On myös toimintaa, johon vanhempi voi viedä lapsensa hoitoon, esimerkiksi päiväkerhot. Ja Porissa ainakin on niin, että jokainen paikallisseurakunta järjestää monipuolisesti lapsiperheille toimintaa. Perhelähtöisen seurakunnan artikkelissa kerrotaan siitä, kuinka he suunnittelevat toiminnan yhdessä perheiden kanssa, ovat kiinnostuneita jokaisesta perheenjäsenestä sekä auttavat saamaan perheen voimavarat käyttöön. (Evl.fi, 2019). On hienoa, kuinka paljon seurakunnat järjestävät erilaista toimintaa lapsiperheille ja kuinka hyvin perheet siellä kohdataan.

Voimavaroja miettiessäni mieleeni tuli myös Mindfulness eli niin sanottu tietoinen läsnäolo. Se on tietoisista ja hyväksyvää läsnäoloa ilman että analysoidaan tai kritisoidaan sisäistä tai ulkoista kokemusta mitenkään. Se on pysähtymistä nykymomenttiin. Mitä hyötyä tietoisesta läsnäolosta sitten on? Sitä on tutkittu paljon ja sen on todettu lisäävän sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia.

Tietoisesta läsnäolon harjoittaminen voi olla avuksi masennuksen, stressin ja kivun lievittämisessä. Sen lisäksi se voi olla mahdollisuus rennompaan ja tietoisempaan elämään. Läsnäolotaitojen säännöllisen harjoittamisen on myös huomattu tukevan fyysistä terveyttä. (Nyyti. Mitä mindfulness on)

Lukiessani Äidinhoitokirjaa, siinäkin oli hyvä kohta hengittämisen merkityksestä. Kirjan kirjoittaja Taina Laane puhuu kirjassaan siitä, kuinka hänelle itselleen yksi stressaavin hetki pienten lasten kanssa on ulos lähteminen ja siitä, kuinka hengittäminen on hänet pelastanut monista uloslähtöhetkistä. Hänestä kolmen hengityksen taktiikka toimii aina. Se ei auta lapsia saamaan ulos, mutta se auttaa rauhoittumaan niin, että hermostumista ei tapahdu, jonka ansiosta tilanne rauhoittuu ja kaikki sujuu loppujen lopuksi paremmin. (Laane 2019,48-49)

Minun mielestäni tietoinen läsnäolo on helppo ja nopea tapa irtaantua stressistä esimerkiksi pitkän päivän jälkeen ja harjoituksia on monia erilaisia mistä varmasti jokainen löytää itsellensä sopivia harjoituksia. Sen lisäksi se auttaa pääsemään pois suorittamisesta sekä lisää myönteistä ajattelua itseään kohtaan.

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä, mutta antoisa. Monet haastattelutilanteet jäivät mieleen ja ne antoivat minulle paljon. Aiheeni on mielestäni sellainen, jonka ympärille oli suhteellisen helppo rakentaa koko opinnäytetyö. Aihe on myös sellainen, jossa riittää paljon pohdittavaa eikä yhtä oikeaa vastausta ole. Täytyy vain pitää mielessä, että ihan jokaisella meillä on niitä voimavaroja, jonka avulla jaksamme kulkea eteenpäin tällä elämänmittaisella matkalla.

”Sinulla on kaikki ne voimavarat, joita tarvitset muutoksen tekemiseen tai ongelman ratkaisuun. Teet vain parhaasi – sen, mikä on mahdollista juuri nyt.” (Nyyti. Jaksaparemmin arjessasi)

## LÄHTEET

Ehyt (2017). Voimavarat ja voimavaraistuminen. Saatavilla 28.3.2020

<http://www.ehyt.fi/fi>

Flang, P. Hidasta elämää. Uskallatko päästää irti yksin pärjäämisestä? – Avun pyytäminen voi olla vaikeaa, jos on pienestä pitäen tottunut selviytymään asioista itse. Saatavilla 26.3.2020 [https://hidasta-](https://hidasta-elamaa.fi/2020/01/turvassa-voi-paastaa-irti-vahvuudesta-ja-yksinparjaamisesta-olisko-nyt-oikea-hetki-pyytaa-apua/#7f9dd168)

[elamaa.fi/2020/01/turvassa-voi-paastaa-irti-vahvuudesta-ja-yksinparjaamisesta-olisko-nyt-oikea-hetki-pyytaa-apua/#7f9dd168](https://hidasta-elamaa.fi/2020/01/turvassa-voi-paastaa-irti-vahvuudesta-ja-yksinparjaamisesta-olisko-nyt-oikea-hetki-pyytaa-apua/#7f9dd168)

Hakala, J. T. (2009). *Isän kasvatussoppi*. Helsinki: Gummerus

Jyväskylän opisto. Koppa. Saatavilla 28.3.2020 <https://koppa.jyu.fi/>

Korhonen, T. (2019) Yle.fi: "Ihmisten hätä on vain kasvanut" – Jopa 150 000 suomalaislasta elää köyhyydessä, ja tämä espoolaisäiti tietää, mitä vähävaraisuus todella on. Saatavilla 29.3.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-10770043>

Laane, T. (2019). *Äidinhoitokirja*. Leppoisamman arjen aakkoset. Helsinki: Kirjapaja.

Lithovius, S. (2018) Vau.fi:Tukiverkko- tuo lapsiperheen pelastus. Saatavilla 29.3.2020 <https://www.vau.fi/blogit/tukiverkko-tuo-lapsiperheen-pelastus/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemman hyvä ajanhallinta. Saatavilla 27.3.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-hyva-ajanhallinta/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemman terveelliset elämäntavat. Saatavilla 26.3.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-terveelliset-elamantavat/>

Mieli. fi Suomen mielenterveysseura ry. Unen merkitys. Saatavilla 29.3.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Mieli.fi Suomen mielenterveysseura ry. Millainen ruoka on hyväksi. Saatavilla 26.3.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/millainen-ruoka-hyv%C3%A4ksi>

Nurmilaakso, T. (2017) Yle.fi: "Suomalaisten yöunet lyhentyneet, valtaosa kärsii univajeesta" Saatavilla 21.4.2020



<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/01/31/suomalaisten-younet-lyhentyneet-valtaosa-karsii-univajeesta>

Nyyti. Jaksa paremmin arjessasi. Saatavilla 28.3.2020 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ole-oman-elamasi-tahti/>

Nyyti.fi. Mitä mindfulness on? Saatavilla 29.3.2020 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/mita-mindfulness-on/>

Palvelupolkumalli. Tukiverkko. Saatavilla 29.3.2020: <https://www.palvelupolkumalli.fi/index.php/palvelupolkumalli/arki-sujuvaksi/perhe/22-tukiverkko>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2004). Vanhemmuuden voimavarat muuttuneessa elämäntilanteessa. Lastenneuvolaopas. Saatavilla 29.3.2020 [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/Ino/avaa?p\\_artikkeli=Ino00033](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/Ino/avaa?p_artikkeli=Ino00033)

Suomen evankelisluterilainen kirkko (2010). Diakonian viranhaltijan ydinosaimiskuvaukset. Saatavilla 21.4.2020 <https://evl.fi/documents/1327140/59796978/Perhel%C3%A4ht%C3%B6isen+seurakunnan+suuntaviivat.pdf/da634775-2fcf-1f76-2499-ae8b2a004ebc?t=1576070995000>

Suomen evankelisluterilainen kirkko (2019). Perhelähtöisen seurakunnan ääri-  
viivat. Saatavilla 21.4.2020 <https://evl.fi/documents/1327140/59796978/Perhel%C3%A4ht%C3%B6isen+seurakunnan+suuntaviivat.pdf/da634775-2fcf-1f76-2499-ae8b2a004ebc?t=1576070995000>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019). Toimeentulokokemukset ja hyvinvoinnin erot alakoululaisten perheissä. Saatavilla 29.3.2020 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138688/URN\\_ISBN\\_978-952-343-365-6.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138688/URN_ISBN_978-952-343-365-6.pdf?sequence=1)

Traumaterapiakeskus (2016). Apua vanhemmuuteen. Saatavissa 29.3.2020 <https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/APUA%20VANHEM-MUUTEEN.pdf>

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sívén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. (2006) *Lapsuus, erityinen elämänvaihe*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit

## LIITE 1. Lomakehaastattelu

NAINEN    MIES

IKÄ:

Voimavarat ovat niitä tekijöitä ja ominaisuuksia, jotka auttavat selviytymään erilaisista haasteista ja tekevät elämästä mielekkään. Voimavaraistumisella tarkoitetaan, sitä että ihminen oivaltaa oman kyvykkyytensä ja hyvinvoinnin lähteisiinsä. Jokaisella ihmisellä on taitoja, valmiuksia ja ilon lähteitä, jotka eivät aina ole läsnä heidän arjessaan. Etenkin haastavissa elämäntilanteissa on tavallista, että normaalisti voimaa antavat asiat unohtuvat tai alkavat tuntua ylimääräisiltä rasitteilta. Itsensä ja oman toimintansa myönteisten seurausten näkeminen tulevaisuudessa auttavat löytämään keinoja haastavien elämäntilanteiden ratkaisemiseksi. Pitkän tähtäimen päämäärät ja unelmat lisäävät toivoa ja elämän mielekkyyttä.

### HAASTATTELU

#### AVOIMET KYSYMYKSET

1. Käytkö töissä? Päivä- vai vuorotyö?
2. Mikä tutkintoaste sinulla on?
3. Onko sinulla jokin harrastus?
4. Onko teidän perheellänne jokin yhteinen harrastus?
5. Onko teidän perheessänne tapahtunut merkittäviä muutoksia lähiaikoina? Jos on, niin mitä?
6. Mitkä ovat mielestäsi teidän perheenne voimavarat?
7. Onko jotain, minkä huomaat selvästi aiheuttavan haasteita arjessasi?

**ASTEIKKO**

Arvioi asteikolla yhdestä viiteen 1= Täysin eri mieltä, 2=Jokseenkin eri mieltä, 3=En osaa sanoa, 4=Jokseenkin samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä

**FYYSINEN & HENKINEN HYVINVOINTI**

Minulla on tarpeeksi iso tukiverkko

Saan apua silloin kun sitä tarvitsen

Minulla on aikaa itselleni

Minulla on aikaa ystäväilleni

Minulla on aikaa perheelleni

Arkemme on tasaista

Huolehdin terveydestäni

Saan nukuttua tarpeeksi

Perheemme liikuntatottumukset edistävät arjessa jaksamista

Perheemme ruokailutottumukset edistävät arjessa jaksamista

Olen perusterve

Muut perheenjäseneni ovat perusterveitä

Minulla on ollut hyvä lapsuus

**KOTI & TALOUS**

Olen tyytyväinen asuinalueeseemme

Olen tyytyväinen kotiimme

Jaksan pitää hyvää huolta kodistamme

Olen tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseemme

Tunnen hallitsevani perheemme talouden hyvin

**VANHEMMUUS**

Koen, että lapseni on saanut hyvän kasvatuksen

Olen saanut tarpeeksi tietoa vanhemmuudesta

Luotan itseeni ja siihen, että olen hyvä vanhempi

Olen luottavaisin mielin tulevaisuuden suhteen