

OPINNÄYTETYÖ AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Kätilö

2012

Katri Hakala

VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN

– Turun kaupungin
perhevalmennus-materiaalin
uudistaminen



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Katri Hakala

VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN

- Turun kaupungin perhevalmennus-materiaalin uudistaminen

Opinnäytetyö on osa Turun ammattikorkeakoulun, Turun sosiaali- ja terveystoimen sekä yhteistyökumppaneiden yhteistä ”Neuvolatoiminta 2010- luvulle” eli KYMPPI-hanketta. Hankkeen tarkoitus on kehittää Turun alueen neuvolatoiminnan eri muotoja. Tämä opinnäytetyö käsittelee vanhemmuuteen kasvua perhevalmennuksen näkökulmasta. Tavoitteena on tehdä käsikirja liitettäväksi yhtenäiseen perhevalmennuskansioon Turun äitiysneuvoloiden ja terveydenhoitajien käyttöön.

Opinnäytetyö on toteutettu kirjallisuuskatsauksena tarkastelemalla aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja muita uudistetun perhevalmennuksen malleja Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriö antaa suositukset perhevalmennuksen järjestämisestä ja sisällöstä. Perhevalmennuksen tavoitteena on tukea vanhempia vanhemmuuteen kasvussa ja lapsen kasvatustehtävässään. Vanhempien hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistaminen on vanhemmuuden vahvistamista. Valmennusryhmätoiminta edistää tutkitusti tärkeää vertaistuen saamista. Parisuhteesta puhuminen on ennaltaehkäisevää parisuhde-, perhe- ja neuvolatyötä sekä vanhemmuuden tukemista.

Vanhemmuuteen kasvaminen on yksilöllinen prosessi ja se jatkuu läpi elämän. Vanhemmuus on lapsen tutustumista elämän ensi hetkistä lähtien, jo silloin kun vauva on vielä vatsassa. Tutustuminen lapseen jatkuu läpi koko elämän. Perhevalmennuksen ja neuvolan tehtävänä on auttaa molempia vanhempia luomaan mahdollisimman myönteinen, mutta realistinen kuva vastasyntyneen ominaisuuksista ja kyvyistä. Haasteellista on yksilöllisten tarpeiden huomiointi ja tuen antaminen sekä ajanmukaisen tiedon jakaminen.

Opinnäytetyön tuloksista koottiin perhevalmennuskansion käsikirja, jonka teemoina ovat vanhemmuuteen kasvu, parisuhde, isyys ja äitiys. Perhevalmennuskansioon on koottu teorian lisäksi ehdotuksia erilaisista tehtävistä, joiden avulla on helpompaa keskustella parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Tehtävien tarkoituksena on auttaa perhevalmennuksen vetäjää valmennuskerran suunnittelussa, sekä herättää vanhemmat keskustelemaan, kertomaan toisilleen ajatuksistaan ja siten edesauttaa esikoistaan odottavien pariin hyvinvointia. Lisäksi käsikirjaan on koottu linkkejä nettisivuille, joista löytyy aiheeseen sopivaa materiaalia ja tietoa

ASIASANAT: KYMPPI-hanke, Perhevalmennus, Parisuhde, Vanhemmuus, Isyys, äitiys

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health Care, Degree Programme in Nursing| Nurse, Midwife

March 2012 | 65+ 33

Katri Hakala

GROWING UP IN PARENTHOOD

Family training material reform on the city of Turku

The aim of this thesis was to develop operations models in maternity clinics especially of the Turku region. The thesis is a part of "Neuvolatoiminta 2010 luvulle" which is called also Upgrading maternity and child health care clinics to 21st century –project, Kymppi-project. The objective deals with growing up to the parenthood. The research material was compiled as a manual. The themes in the coaching manual are partnerships, a growth in parenthood, paternity, and maternity.

The thesis has been carried out on a literature review of related studies and other models of the reformed family coaching in Finland. Social Affairs and the Ministry of Health to provide recommendations for family training organization and content. Family coaching is to support parents in parenthood the child's growth and educational task. Parents' well-being will also strengthen parenting.

Family coaching is a preventive health clinic work, and also provides parenting support information. It also provides relevant information, which in turn parents to create the most positive, but realistic picture of the newborn characteristics and abilities. Parenting an increase is an individual process, and it continues throughout life. Parenting a child has access to the first moments of life, since, even when the baby is still in the belly.

The results of this thesis were collected family training manual, which contains the themes of the growth in parenting, relationship, paternity and maternity.

Family training manual also contains the theory in addition to suggestions for different tasks, which will make it easier to discuss the relationship between the couple and parenthood. It also has links to websites, which can be found in the subject of a suitable material and information. Tasks designed to help the family once a coaching leaders in the design, as well as stimulate the parents to discuss, to tell each other their thoughts, and thereby contribute to the pairs of well-being.

KEYWORDS:

KYMPPI-hanke, Family Coaching, Relationship, Parenting, Paternity, Maternity

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTTAMINEN	9
2.1 KYMPPI-hanke	10
2.2 Perhevalmennuksen käsikirja osana opinnäytetyötä	12
3 PERHEVALMENNUS	13
3.1 Yleistä perhevalmennuksesta	13
3.2 Perhevalmennuksen tavoitteet	15
3.3 Perhevalmennuksen suunnittelu ja toteutus	15
3.4 Perhevalmennuksen kehittäminen	17
3.5 Uudistetun perhevalmennuksen malleja Suomessa	19
4 PARISUHDE	21
4.1 Parisuhteen vaiheet	21
4.1.1 Rakastuminen	21
4.1.2 Vastavuoroisuus ja itsenäisyys	22
4.1.3 Elämäkumppanuus, rakkaus	22
4.2 Kiintymyssuhdemalli parisuhteen perustana	23
4.3 Parisuhteen roolit	24
4.4 Parisuhteen voimavarat ja kuormittavat tekijät	25
4.5 Parisuhde vanhemmuuden näkökulmasta	28
5 VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN	31
5.1 Vanhemmuuteen kasvamisen prosessi	31
5.2 Äitiyteen kasvaminen	33
5.2.1 Naisesta äidiksi	34
5.2.2 Äitiyden tunteet	36
5.3 Isyyteen kasvaminen	39
5.3.1 Miehestä isäksi	39
5.3.2 Isyyden kokemukset	40
5.3.3 Isien tuen ja tiedontarpeet	41
5.3.4 Isätoiminta	43

5.4 Tunteet ja mielikuvat vanhemmuuteen kasvussa	44
6 VANHEMMUUS	46
6.1 Vanhemmuuden roolit	46
6.2 Jaettu, riittävä vanhemmuus	47
6.3 Vanhemmuuden voimavarat ja kuormittavat tekijät	49
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	55
8 POHDINTA	58
LÄHTEET	61
LIITE 1/1 PERHEVALMENNUKSEN KÄSIKIRJA	
1 PERHEVALMENNUSTILAISUUDEN AVAUS	4
2 PARISUHDE	6
2.1 Parisuhteen perusteet	6
2.2 Parisuhteen vaiheet	8
2.4 Parisuhteen voimavarat	12
3 VANHEMMUUTEEN KASVAMISEN PROSESSI	16
3.1 Tunteet vanhemmuuteen kasvussa	17
3.2 Vanhemmuuden roolikartta	17
3.3 Vanhemmuuden voimavarat	19
3.4 Vanhemmuutta kuormittavat tekijät	19
3.5 Jaettu, riittävä vanhemmuus	20
4 ÄIDIKSI	25
4.1 Naisesta äidiksi	25
4.2 Äitiyden tunteet	27
5 MIEHESTÄ ISÄKSI	28
5.1 Isyyden merkitys	28

6 HYVIÄ NETTILINKKEJÄ VANHEMILLE:	31
LÄHTEET	32
LIITTEET KÄSIKIRJAOSIOSSA	
KUVIOT	
Kuvio 1. Parisuhteen roolikartta	23
Kuvio 2. Parisuhteen kehä	25
Kuvio 3. Vanhemmuuden roolikartta	46

1 JOHDANTO

Lapsen saamisen myötä muututaan jonkun lapsesta jonkun vanhemmaksi. Identiteetti ja parisuhde muotoutuvat naisena ja miehenä olemisesta lapsen vanhempana olemiseen. (Brode'n 2006, 23–24.) Vaikka vanhemmaksi kasvaminen alkaa konkreettisesti ensimmäisen lapsen myötä, on aina uuden lapsen syntyessä vanhempien on rakennettava vanhemmuutensa uudelleen. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 82–83.)

Vanhemmuuteen siirtyminen on jokaiselle ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokemus. (Väestöliitto 2011c). Psykologisesti naisen ja miehen kasvu vanhemmuuteen tapahtuu eri tahdissa (Haapio ym. 2009, 87.) Lasta odottavien parien olisi hyvä tiedostaa, miksi perhevalmennuksessa puhutaan parisuhteen toimivuuteen liittyvistä asioista. Useat tutkimukset osoittavat, että lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi on monella tavalla sidoksissa vanhempien välisen parisuhteen hyvinvointiin. Mitä onnellisempia vanhemmat ovat, sitä onnellisempi on myös lapsi. (Väestöliitto 2011b.)

Tulevia vanhempia voidaan tukea vanhemmuuteen siirtymisessä. Ensisynnyttäjille annettava perhevalmennus on yksi tapa pyrkiä vahvistamaan tulevien vanhempien tietoja ja taitoja liittyen tulevaan synnytykseen ja lapsen hoitoon. (Hakulinen-Viitanen & Friis 2010, 5-7.) Perhevalmennus on moniammatillisesti toteutettua, ryhmämuotoista toimintaa ensi kertaa vanhemmiksi tuleville. Tavoitteena on vanhemmuuden tukeminen tietojen ja taitojen herättelyllä toiminnallisesti, sekä synnytystä koskevien pelkojen lievittämistä vertaistuen avulla. (Sosiaaliportti 2011, Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.)

Perhevalmennusta järjestetään neuvolan toimesta yleensä iltakokoontumisina ensisynnyttäjille. Neuvolapalvelujen vahvuuksia on palvelujen universaalius, vapaaehtoisuus, leimaamattomuus, maksuttomuus ja palvelujen saatavuus läheltä. Lähes kaikki lasta odottavat käyttävät neuvolapalveluja. Stakesin mukaan vuonna 2007 vuosittain äitiysneuvolassa käy 58 000 naista, käyttämättömyysprosentin ollessa 0.2-0.3%. (Hakulinen-Viitanen 2005.)

Perhevalmennusta pyritään kehittämään enemmän asiakkaiden tarpeita vastaavaksi. Vanhemmuuteen kasvaminen on yksi perhevalmennuksen keskeisiä aiheita. Turun seudulla perhevalmennusta kehitetään KYMPPI-hankkeen tiimoilta. (Ahonen 2010 6-12). Tämä opinnäytetyö on osa ”Neuvolatyö 2010 luvulle”, eli KYMPPI-hanketta. Tuloksena syntyy vanhemmuuteen kasvamisen osio perhevalmennuksen uudistettuun neuvolatyön käsikirjaan, ohjaajan kansioon liitettäväksi.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTTAMINEN

Suomessa on tehty ja tehdään parhaillaan useita hankkeita perhevalmennuksen kehittämiseksi. Yksi niistä on Turun ammattikorkeakoulun aloittama KYMPPI- hanke: Neuvolatoiminta 2010 luvulle Varsinais-Suomessa. Hankkeen tarkoitus on kehittää Turun alueen neuvolatoiminnan eri muotoja. Kehittämishanke käsittää Turun seudulla äitiyshuollon palvelureitin kokonaisuuden kehittämisen raskauden ajasta perheeksi kasvun alkuvaiheisiin. Turun ammattikorkeakoulun Terveysala- tulosalue on hankkeen päävastuullinen toteuttaja. (Ahonen 2007.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa näyttöön perustuvan tiedon pohjalta kirjallisuuskatsauksena Turun kaupungin perhevalmennuksen uudistuvaan käsikirjaan Vanhemmuuden tukemiseen liittyvää sisältöä. Tuloksena syntyy käsikirja perhevalmennuksen ohjaajan käsikirjaan liitettäväksi. Käsikirjaan on koottu tietoa vanhemmuuteen kasvusta, perhevalmennuksesta, parisuhteesta, ja sen muuttumisesta vanhemmuuteen kasvun myötä äitiydeksi ja isyydeksi.

Opinnäytetyö on tehty sovellettuna systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Se eroaa narratiivisesta, eli perinteisestä kirjallisuuskatsauksesta järjestelmällisempänä ja kriittisenä kirjallisuuden keräämisenä. Systemaattiset katsaukset (systematic review, meta-analysis) ovat asianmukaisesti tehtynä näyttöön perustuvan toiminnan kulmakivi (Elomaa & Mikkola 2010, 20.) Hoitosuosituksen tulisi perustua mahdollisimman suurilta osin systemaattisiin katsauksiin. Systemaattinen katsaus vastaa tiettyyn tarkkaan kliiniseen kysymykseen useiden tieteellisten tasokkaiden tutkimusten perusteella. Se on vahvinta tieteellistä näyttöä näytön asteita mitattaessa. (Elomaa & Mikkola 2010, 20.)

Perinteisessä kirjallisuuskatsauksessa tutkimuksen haku-, valinta- ja käsittelyprosessi ei ole välttämättä tarkasti kuvattu, eikä katsauksen lukijalla ole mahdollisuutta arvioida luotettavuutta verrattuna systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. (Johansson 2007, 4.) Opinnäytetyössä tutkimusten hakuprosessia ei ole kuvattu hakutulosten lukumäärinä, mutta hakusanat ja lähteet on merkitty huolellisesti, jolloin niitä pystytään arvioimaan. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on sekundaaritutkimus olemassa olevaan, tarkasti rajattuun ja valikoituihin tutkimuksiin. Tutkimusaineiston sisältöön ja

laajuuteen vaikuttaa se, mikä on kirjallisuuskatsauksen tarkoitus. Kirjallisuuskatsauksen laajuus voi vaihdella kahden tutkimuksen käsittelystä aina laajaan tutkimuskokonaisuuteen. (Johansson ym. 2007, 4-5.)

2.1 KYMPPI-hanke

KYMPPI- hankkeen tavoitteena on uudistaa palvelurakenteita, kehittää neuvolatoimintaa, tuottaa terveyttä ja hyvinvointia tukevia malleja äitiysneuvoloihin ja vahvistaa terveyttä edistäviä palveluketjujen saumattomuutta. KYMPPI- hankkeen tuloksena syntyy muun muassa uusia neuvolatyön toimintamalleja. Hanke tavoittelee kokonaisvaltaisesti uudistunutta perhevalmennusmallia, mittareita äitiyshuollon laadun ja vaikuttavuuden arvioimiseksi, materiaalia neuvolatyöhön, julkaisuja, raportteja, artikkeleja, opinnäytetöitä sekä tutkimuksia. Kehittämishankkeen projekteina on tehty teoriapohjaista tiedonhakua, äitiysneuvolan henkilökunnan haastatteluja ja käytössä olevan perhevalmennusmateriaalin analysointia. Näiden osatavoitteiden pohjalta on tavoitteena luoda uusi perhevalmennuksen toteuttamismalli. (Ahonen 2007, 7; Tuominen 2009, 40.)

Tuominen (2009, 4-89) on tutkinut kehittämishankkeena Turun perhevalmennuksen käytäntöjä ja kehittämistarpeita KYMPPI-hankkeelle. Terveystoimintajien teemahaastatteluina (n=8) toteutetun kehittämishankkeen tarkoituksena oli luoda uudistettu perhevalmennusmalli Turun sosiaali- ja terveystoimen neuvoloiden käyttöön. Hankkeen tuloksena syntyi uudistettu perhevalmennuksen malli sisältörunkoineen, sekä resurssi- ja toimintasuunnitelmineen. Turun ammattikorkeakoulun opiskelijat osallistuvat hankkeeseen tekemällä opinnäytetöinä sisältöjä perhevalmennuksen uuteen käsikirjaan.

Tuomisen (2009, 4-89) kyselyn aiheina oli muun muassa Turun äitiysneuvoloiden perhevalmennuksen sisältö. Ennen perhevalmennuksen uudistamista perhevalmennuksen pohjana oli käytössä vuonna 2002 tuotettu kansio, jossa on teoriaa ja piirtoheitinkalvosarja perhevalmennuksesta. Lisäksi kaikki terveydenhoitajat käyttivät TYKS:in tuottamaa ”syntymäpäivä” synnytysvideota. Perhevalmennuksen toteutuksen perustana oli terveydenhoitajan ammattitaito. Kirjallinen materiaali, jota vanhemmille jaettiin, vaihteli neuvoloittain. Perhevalmennuksen toteutustavat

vaihtelivat eri neuvoloiden kesken, tiedollinen sisältö oli yhtenäisempi. Sisältönä oli loppuraskauden ja synnytyksen teemoja, sekä imetys ja kipu. Aiheet vanhemmuus ja seksi synnytyksen jälkeen ovat kuitenkin jääneet huomattavasti vähemmälle. Vanhemmuudesta puhuttiin vähän, koska se koettiin terveydenhoitajien kesken haastavana, jopa vaikeana aiheena. Vanhemmuus-teeman monimuotoisuus vaatii suunnittelua, keskustelua ja vuorovaikutusta.

Ennen perhevalmennuksen uudistamista, Turussa neuvolan järjestämiä perhevalmennuskertoja oli ensisynnyttäjille 3-4 kertaa raskausaikana, eikä synnytyksen jälkeistä kokoontumiskertaa ollut käytössä. Tutkimuksen tuloksena perhevalmennusta pitävien terveydenhoitajien tietoisuutta tulisi kehittää, jotta ymmärrys laajennetun perhevalmennuksen hyödyistä ja mahdollisuuksista toteutuisi moniammatillisesti ja vanhemmuutta kokonaisvaltaisesti tukevaksi. Perhevalmennuksen tulisi painottua myös vauvan syntymän jälkeiseen aikaan, jossa vanhempia kannustetaan pohtimaan voimavarojaan, selviytymistä ja tukiverkostoja ympärillään. (Tuominen 2009, 4-89.)

KYMPPI-hanke on edennyt prosessina alkukartoituksen tiedonkeruusta tulosten pohjalta käynnistyneiden osaprojektien kautta tulosten implementointiin. Hankkeen pohjalta perhevalmennuksen kehittämisen tarve nähdään yleisesti tärkeänä. Sisältöä halutaan kehittää enemmän ”vanhemmuutta tukevaksi, synnytyksen jälkeen jatkuvaksi, sekä vanhempien keskeisen vertaistuen mahdollistavaksi. Vastuuta perhevalmennuksen suunnittelusta tulisi tulevaisuudessa jakaa enemmän muiden ammattilaisten kesken”. Vanhemmuutta vahvistaa perhevalmennuksen vertaistuki, jatkuvuus ja moniammatilliset keinot. (Ahonen 2010, 6-12.)

Hankkeen tuottamassa uudistetussa perhevalmennuksessa on huomioitu tutkimustiedon ja suositusten yhdistäminen asiakkaan ja palvelun tarjoajan näkökulmaan, huomioiden käytettävissä olevat resurssit ja kehittämistoiveet. Suunnitelmassa on tuntisuunnitelmana perhevalmennuskerrat realistiseen sävyyn ja jatkokehittelylle sekä luoville ratkaisuille on tilaa. Suunnitelman käytännön toteutuminen vaatii työtä, niin asenteiden, kuin aineellisten ja aineettomien resurssien osalta. Hankkeen uudistetun perhevalmennuksen malli on esitelty Turun neuvoloihin vuonna 2009, mallin pilotointi käynnistyi 2010, palautekyselyn vastaukset saatiin 2011. (Tuominen 2009, 101-104, Turun ammattikorkeakoulu 2010.)

2.2 Perhevalmennuksen käsikirja osana opinnäytetyötä

Tämän opinnäytetyön systemaattisesti sovellettu kirjallisuuskatsauspohjainen teoriaosuus toimii pohjana käsikirjalle, johon on koottu perhevalmennuksen kannalta tärkeää teoriaa vanhemmuuteen kasvamisesta. Käsikirjaosuus koostuu seuraavista perhevalmennusteemoista: parisuhde, vanhemmuuteen kasvaminen, äidiksi ja isäksi.

Teorian lisäksi käsikirjaosiesta löytyy tehtäväehdotuksia ja linkkejä perhevalmennusta hyödyttäviin nettiosoitteisiin sekä valmennuksen ohjaajalle että vanhemmille. Tehtävien pohjalta voidaan käydä keskustelua pareittain tai koko ryhmän kesken kysymyskorttien tai muiden käsikirjasta löytyvien tehtävien avulla. Keskustelun tuloksina syntyneet ajatukset voidaan koota esim. fläppitaululle, tai sitten ajatukset voidaan käsitellä myös koko ryhmän kuullen. Aiheiden tiimoilta voidaan myös jakautua isä/äitiryhmiin, joissa keskustellaan erikseen isyydestä ja äitiydestä. Käsikirja-osio on liitteenä tämän työn lopussa (LIITE 1).

Kymppi- hankkeen laajennetussa ”Valmiina vanhemmuuteen” -perhevalmennuksessa vanhemmuuteen kasvua, rooleja ja parisuhdetta käsitellään kolmannella perhevalmennuskerralla (raskausviikolla 32-33). Samalla kerralla käsitellään myös seksuaalisuutta, ajankäyttöä vauvan syntymän jälkeen, sekä omaa ja perheen ajankäyttöä. Kyseisen valmennuskerran teemana on Perheeksi! – Vanhemmuus ja parisuhde muuttuvassa elämäntilanteessa. Valmennuskerran toteutus on suunniteltu niin, että keskustelulle on tilaa. Vanhemmuus- ja parisuhdeteemat nivoutuvat myös kaikkien muiden perhevalmennuskertojen sisältöön. (KYMPPI-hanke 2011.)

3 PERHEVALMENNUS

Perhevalmennuksella pyritään vahvistamaan perheiden, tulevien vanhempien tietoja ja taitoja liittyen tulevaan synnytykseen ja lapsen hoitoon (Hakulinen-Viitanen & Friis 2010, 5-7). Perhevalmennus on moniammatillisesti toteutettua, ryhmämuotoista toimintaa ensi kertaa vanhemmiksi tuleville. Tavoitteena on vanhemmuuden tukeminen tietojen ja taitojen herättelyllä toiminnallisesti, vertaistuen avulla. (Sosiaaliportti 2011, Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.)

3.1 Yleistä perhevalmennuksesta

Valtioneuvoston asetus on antanut toimintaohjeen neuvolatoimintaan, jonka osana perhevalmennus on. Asetus on annettu Helsingissä 28.5.2009. Seuraavassa ote pykälästä 380/2009, 3.luku 15 §:

Ensimmäistä lasta odottavalle perheelle on järjestettävä moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa. Ensimmäistä lasta odottavan perheen tai ensimmäisen lapsen saaneen perheen luokse on tehtävä kotikäynti. Muita kotikäyntejä on järjestettävä tarpeen mukaan. Lasta odottavan perheen terveysneuvontaa on tarjottava molemmille vanhemmille. Sen tulee antaa tietoa raskausajasta ja siihen liittyvistä riskeistä, synnytyksestä ja lapsen hoidosta sekä odotusaikaan ja synnytykseen mahdollisesti liittyvistä mielenterveyden muutoksista. Neuvonnan on tuettava lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta sekä äidin voimavaroja imettä.(Finlex 2009.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM 2005) teettämän selvityksen mukaan ensisynnyttäjien perhevalmennukseen kuului vuonna 2005 yleensä 4-6 tapaamiskertaa ennen synnytystä ja 1-3 kertaa ja synnytyksen jälkeen. Tapaamiskerroissa oli vaihtelua 3-6 kertaan riippuen asuinläänistä. Yleisimmät aiheet perhevalmennuksessa olivat: vauvan hoito ja imetys, isän rooli, parisuhde ja seksuaalisuus. Perhe-etuuksista ja lapsiperheiden palveluista kerrottiin vajaassa puolessa perhevalmennuksia. Lääneittäin tarkasteltuna perhevalmennuksien sisällöt eivät kuitenkaan eronneet merkittävästi toisistaan. (Hakulinen-Viitanen 2005, 64-66.)

STM on tuottanut vuonna 2004 lastenneuvola lapsiperheiden tukena – oppaan työntekijöille. Oppaasta löytyy kattavat ohjeet neuvolatyöhön. Kunnat kuitenkin vastaavat itsenäisesti neuvolapalvelujen järjestämisestä. (STM 2011.)

STM suosittelee raskaudenaikaisessa perhevalmennuksessa käsiteltävän ainakin seuraavia teemoja:

- Raskauden herättämät erilaiset tunteet, odotukset ja ajatukset vanhemmilla
- Raskauden ja imetyksen tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset
- Synnytyksen jälkeisten mielialamuutosten kuten masennuksen ennakointi
- Isän tai toisen vanhemman merkitys ja rooli perheessä
- Lapsen tuomat muutokset parisuhteeseen ja perheen muuhun elämään
- Synnytys
- Vauvan varusteet
- Vauvan hoito ja imetys, isän rooli imetyksessä ja vauvan hoidossa
- Vanhempien yhteenkuuluvuuden tunne ja vanhemmuuden tuomat muutokset
- Parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen
- Perhe-etuudet, etenkin vanhempainvapaa
- Perheiden palvelut kunnassa
- Valmistautuminen kotiinpaluuseen synnytyssairaalasta (tavallisimmat pulmat, tuensaantimahdollisuudet)
- Pari- ja lähisuhdeväkivallan ehkäiseminen.

(STM 2007, 60-61.)

Neuvolatyön kehittämis- ja tutkimuskeskus teetti Suomessa vuonna 2008 perhevalmennuksen tilanteen selvityksen. Kysely toteutettiin sähköisenä kyselynä neuvolan työntekijöille, eli terveydenhoitajille ja kättilöille jotka pitivät perhevalmennusta. Vastauksia saatiin 108 eri neuvolasta, 191 henkilöltä. Kyselyssä tuloksena saatiin koottua muun muassa perhevalmennuksen sisältöalueet: Vauvan ja vanhempien vuorovaikutuksesta, synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja parisuhteesta puhuttiin kaikissa (100%, n=190) kyselyyn vastanneissa neuvoloissa perhevalmennuksen yhteydessä. Suurin osa terveydenhoitajista ilmoitti perhevalmennuksen aiheina olevan: Imetys, jaettu vanhemmuus, äitiys, vauvan hoito, isyys, arjessa jaksaminen, synnytys, isän rooli synnytyksessä ja seksuaalisuus. Perheen terveystottumuksista puhuttiin yli 50% perhevalmennuksista. Alle puolessa perhevalmennuksista puhuttiin sikiön kehityksestä, päihteistä tai perheväkivallasta. Yhdeksän kymmenestä terveydenhoitajista otti huomioon vanhempien toiveet valmennuksessa käsiteltävistä aiheista. Ohjaus- ja toteutustapana käytettiin eniten keskustelua, videon katselua, tai tutustumiskäyntiä synnytyssairaalaan. (Hakulinen-Viitanen & Friis 2010, 5-7.)

3.2 Perhevalmennuksen tavoitteet

Perhevalmennuksen käsikirjan mukaan perhevalmennuksen tavoitteena on tukea vanhempia hoito- ja kasvatustehtävässä. Valmennuksella vahvistetaan vanhempien tietoja ja taitoja, jotta arki vauvan kanssa sujuisi hyvin. Perhevalmennusta annetaan ensimmäistä lastaan odottaville äitiysneuvolan toimesta. Lisäksi se toimii lapsiperheiden sisäisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen edistäjänä. (Helsingin kaupunki 2007, 2-5.)

Vanhempien hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistaminen on vanhemmuuden vahvistamista. Perhevalmennuksessa ja neuvolassa edellä mainittuihin asioihin keskitytään mm. tukemalla vanhempien keskinäistä suhdetta, kannustamalla paria tarttumaan varhain pulmatilanteisiin rohkaisemalla vanhempia keskinäiseen dialogiin. (Hakulinen-Viitanen 2005.) Suomalaisperheet ovat nykyään monimuotoisia. Perhevalmennukseen osallistuvien ikä, sukupuoli, kansallisuus, etninen tausta, seksuaalinen orientaatio, sosioekonominen tausta ja uskonto vaihtelevat. Perheiden monimuotoisuus tuo haasteita mm. kohtelun oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvoisuuden puitteissa, siksi perhevalmennuksen on perustuttava yhteisesti hyväksytyihin arvoihin ja tavoitteisiin. (Haapio ym. 2009, 29–30.)

Valmennusryhmätoiminta edistää vertaistuen saamista, sillä ryhmissä on samassa elämäntilanteessa olevia perheitä. Perhevalmennuksen vastuullisina vetäjinä ovat yleensä äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitaja tai kättilö. Muita toimijoita perhevalmennuksessa voivat olla fysioterapeutti, synnytysairaalan kättilö ja psykologi. (Hakulinen-Viitanen & Friis 2010, 5-7, Sosiaaliportti 2011.) Pyrkimys on moniammatilliseen/monitoimijaiseen perhevalmennukseen, jolloin mukana voi olla mm. sosiaalitoimen perhetyöntekijä, päivähoidon ja MLL:n työntekijä tai eri järjestöjen ja seurakunnan toimijoita. (Hakulinen-Viitanen & Friis 2010, 5-7; Sosiaaliportti 2011; Stakes 2010; Tuominen 2009, 121-127.) ”Kasvatus- ja perheneuvonnalla tarkoitetaan asiantuntija-avun antamista kasvatus- ja perheasioissa sekä lapsen myönteistä kehitystä edistävää sosiaalista, psykologista ja lääketieteellistä tutkimusta ja hoitoa” (Sosiaalihuoltolaki 710/82). Monitoimijaisuus vaatii hyvää rakenteen ja sisällön suunnittelua, näkemystä yhteisistä asioista ja perheistä, oman toiminnan jäsentämistä sekä uutta ajattelutapaa asiantuntijuudesta. (Stakes 2010).

3.3 Perhevalmennuksen suunnittelu ja toteutus

Perhevalmennus pyritään toteuttamaan aina asiakkaiden tarpeista lähtien, se on asiantuntijoiden (terveydenhoitaja/kätilö) ja asiakkaiden välinen toimiva vuorovaikutustilanne. Tulevat vanhemmat ovat aina oman elämänsä asiantuntijoita, kohtaamisen on oltava kunnioittava ja arvostava. Perhevalmennuksen toteuttajalla on oltava tietoa perhevalmennuksen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Onnistunut perhevalmennus on parhaimmillaan rento ja luonteva tilaisuus, jossa asiantuntijat ja asiakkaat käyvät vuoropuhelua. Valmennuksessa vanhemmat saavat tietoa, siellä herätellään heidän taitojaan ja jaetaan tunteita. Vertaistuki mahdollistaa ajatusten ja kokemusten vaihtoa, vaikeatkin asiat voi ottaa puheeksi. (Koski 2007, 24, Helsingin kaupunki 2007, 2.)

Vertaistuki jota ryhmästä voi saada, tarkoittaa oman elämäntilanteen, kokemusten ja ajatusten jakamista ja saamista toisten, samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Ryhmällä on hoitavia tekijöitä, se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, lisää itsetuntemusta ja itseluottamusta, laajentaa toimintakykyä sekä voimaannuttaa vanhempia. Hyvässä ryhmässä on turvallista puhua, se on kannustava ja antaa hyväksytyksi tulemisen tunteen tuomalla kokemuksen, että ei ole ainoa joka yrittää selviytyä kyseisen asian kanssa. (Helsingin kaupunki 2007, 5- 7.)

Perhevalmennukseen kuuluu ajantasainen tiedonjako raskausajan fyysistä ja psyykkisistä muutoksista sekä lapsen saamisen vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. (STM 2004, 82; Haapio yms. 2009, 78). Pariskuntia voi ohjata tekemään itselleen peruskysymyksiä, kuten mikä suhteessa toimii hyvin, mikä ei toimi, mihin toivotaan muutosta, ja mitä pitäisi tehdä, jotta saataisiin muutos aikaiseksi. Avoimet kysymykset avaavat keskustelua ja kysymykset kohdataan yleensä paremmin kuin neuvot. (STM 2004, 82.) Hyvä perhevalmennusryhmä on pienryhmä. Kokoontumistilan tulee olla toimiva ja mielekäs, audiolaitteiden toimivia, Pieni tarjoilun järjestäminen koetaan aiheelliseksi ja mielekkääksi. Vertaistuen mahdollistava, synnytyksen jälkeen jatkuva perhevalmennus nähdään tulevaisuuden toteutustapana. (Tuominen 2009, 73–75.)

Perheet kohdataan ammattilaisina, tavoitteena tukea perheen omia voimavaroja ja kykyä vastata erilaisiin muutoksiin (Haarala ym. 2008, 281–282). Muita keinoja ovat tilan antaminen parisuhdeasioista keskustelemiseksi, tunnustuksen antaminen ja puheeksi ottaminen. Tärkeää on kannustaa silloinkin, kun asiat menevät hyvin,

esimerkiksi toteamalla ääneen asiat, jotka ovat kunnossa. Perhevalmennusta ohjaavan on olennaista tietää normaaleista parisuhteen vaiheista ja vaikeuksista joita tyypillisesti parisuhteeseen tulee lapsen synnyttyä. (STM 2004.)

Ryhmän muodostamisen alkuvaiheessa ohjaajalla on päävastuu ryhmän tarkoituksen, tavoitteiden ja ryhmäprosessin edistämisessä. Hän pyrkii mahdollisimman perusteltuun, eettisesti hyväksyttävään, tietoiseen ja tavoitteelliseen toimintaan. Hyvällä ohjaajalla on tilannetajua, joustavuutta, kykyä ja uskallusta toimia spontaanisti. Perhevalmennusryhmän aloituksessa ryhmän ohjaaja voi lisätä turvallisuuden tunnetta kertomalla itsestään, toiminnan tavoitteista, kysymällä tulotunnelmia, aloittaa kahvitarjoilulla tms. välittämistä kertovilla pienillä viesteillä. (Helsingin kaupunki 2007, 8-11.)

3.4 Perhevalmennuksen kehittäminen

Perhepalvelujen ja siten myös perhevalmennuksen kehittämisen perustana on Suomen laki sekä Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien sopimus vuodelta 1991. Yhteiskunnan velvollisuus on tukea vanhempia kasvatustehtävässään. Perhepalvelujen kehittämistyössä keskeistä on lapsen näkökulman huomiointi ja lasten hyvinvointia koskevat muutostarpeet. Yhteiskunnallinen tavoite perhepalvelujen kehittämiseksi on uudistaa kaikille lapsiperheille ja lapsille kuntien peruspalvelujen toimintakulttuuria, etsimällä uusia toimintatapoja ja toimijoita sekä tekemällä enemmän yhteistyötä eri ammattiryhmien ja asiantuntijoiden kanssa. (STM 2005,12.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on STM:n hallinnonalalla toimiva tutkimus ja kehittämislaitos, joka ohjaa kuntia ja tekee neuvolatyötä koskevaa tutkimus- ja kehittämistoimintaa. Tutkimustoiminnan pohjalta STM ohjaa neuvolatoiminnan kehittämistä, valmistelee lainsäädäntöä ja antaa neuvolatyötä ohjaavat suositukset. (THL 2011.)

Kunnissa palvelujen kehittämisen lähtökohtina ovat kunkin hallintokunnan valtuuston arvot, strategiat, visiot ja toiminta-ajatus. Niiden mukaan valmistellaan talousarvot ja perhepalvelujen palvelurakenteet. Palvelurakenteiden kehittämisen ideana on ylittää eri toimintasektorien toimintarajat (esim. sosiaali-, terveys- ja koulutoimi) koordinoitujen palvelut käyttäjien tarpeisiin ja huomioiden ihmisen elämänkaari. (STM 2005,12–13.)

Hallituksen politiikkaohjelman mukaisen terveyden edistämisen, lasten, nuorten ja perheiden neuvottelukunnan päätösseminaari käsitteli vuonna 2010 Suomen lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen tulevaisuuden haasteita. Seminaarin mukaan perhevalmennus on osa kunnan ylläpitämän perhekeskuksen toimintaa, ja perheillä tulisi olla mahdollisuus osallistua perhekeskuksen äitiys- ja lasten neuvolan tarjoamaan moniammatilliseen perhevalmennukseen. Neuvolatyötä onkin edelleen kehitettävä moniammatillisiksi perhekeskuksiksi, vanhemmuutta ja koko perhettä on tuettava äitiys- ja lastenneuvolan, avoimen varhaiskasvatuksen, sosiaalipalvelujen, ennaltaehkäisevien lastensuojelun ja kolmannen sektorin toimintojen avulla. (Hallituksen politiikkaohjelma 2010.)

Isätutkimuksen perusteella isät kaipasivat perhevalmennukselta tukea ja tietoa perheen muodostumisesta, kuten lapsen mukanaan tuomista muutoksista sekä parisuhteen ja seksielämän muutoksista. Vertaistukea haluttiin lapsen tuomiin negatiivisiin elämänmuutoksiin, vastuuseen ja harrastusten, perhe-elämän yhteensovittamiseen sekä muutosten hyväksymiseen. Tietoa kaivattiin myös siitä, millaista on olla vastuullisen vanhempi, vastauksia ja vertaistukea vauvan hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä, vauvan hoitamiseen, vauvatarvikkeiden hankintoihin, yövalvomisiin, turvallisuus-asioihin kuten turvaistuimiin, hengelliseen kasvatukseen ja lapsen tulevaisuuteen ylipäätään. (Puputti-Rantsi 2009, 33–38.)

Perhevalmennusta kehitetään siis enemmän perheiden tarpeita vastaavaksi, vanhemmuutta tukevaksi eli STM:n suositusten mukaiseksi. Kehittämishankkeita on käynnissä useissa kunnissa ja kaupungeissa. Kehittely on lähtenyt liikkeelle perhekeskustoiminnan ajatuksesta. Uudistettu, pienryhmissä toteutettavat valmennusryhmät raskausaikana ja synnytyksen jälkeen on kuntahankkeissa vakiintumassa oleva perhelähtöinen työmuoto. Uudistuneen perhevalmennuksen runko-ohjelmat, ja käsikirjat on tuotettu mm. Helsingin Lapaset-hankkeessa. (STM 2008a, 29.)

3.5 Uudistetun perhevalmennuksen malleja Suomessa

Vuonna 2006 Helsingissä käynnistyi sosiaaliviraston ja terveyskeskuksen yhteinen Lapaset-hanke. Se on osa valtakunnallista Stakesin ja STM:n koordinoimaa perhepalveluiden kehittämishanketta. Tavoitteena oli uudistaa perhevalmennusta, kartoittaa perheiden palveluja ja varhaisen tuen työmuotoja sekä kehittää sähköistä asiointia. Kehittämistyö tukee verkostomaista työtettä perheiden palveluissa ja perheverkostojen rakentamisessa. Lapaset hankkeen pohjalta on tehty perhevalmennusmalli, jota on mukailtu useissa perhevalmennuksen uudistamisen hankkeissa eri puolella Suomea. (Helsingin kaupunki 2011 a.)

Keväällä 2011 Raision kaupunki otti käyttöön laajennetun perhevalmennusmallin. Tavoitteena on tukea lapsiperheiden hyvinvointia, tarjota vertaistukea ja lisätä perheiden yhteenkuuluvuuden tunnetta. Laajennettu perhevalmennus käsittää vuoden aikana yhteensä 13 perhevalmennuskertaa ensi kertaa vanhemmaksi tuleville ennen ja jälkeen synnytyksen. Tapaamiset ovat enne synnytystä neljä kertaa viikon välein, synnytyksen jälkeen on kuukauden ”pesimistauko”. Pesimistauon jälkeen kokoontumiset ovat yhdessä vauvan kanssa kuukauden tai kahden välein iltaisin, jotta isäkin pääsee mukaan. Ryhmäkoko on yleensä 8-10 paria. Perhevalmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on mukana monta eri asiantuntijaa eri sektoreilta. Päävastuu perhevalmennuksen toteuttamisesta on neuvolalla. Mukana lisäksi ovat hammashoitola, perhetyö, päivähoido, liikuntapalvelut, kirjasto, perhekeskus pihapiiri, MLL, isätyönohjaaja, sekä seurakunnan parisuhdekouluttaja ja työntekijät. (Raision kaupunki 2011.)

Raision mallin kaltaista moniammatillista, laajennettua perhevalmennusta toteutetaan jo monessa eri kaupungissa ja kunnassa. Esimerkkeinä Jyväskylä, Turku, Helsinki ja Tampere. (Jyväskylän seudun perhe-hanke 2008, Turun kaupunki 2011, Helsingin kaupunki 2011, Tampereen kaupunki 2007.) Ryhmämuotoinen perhevalmennus oli käytössä myös seuraavissa hankkeissa: Lahti, Heinola, Kainuu, Ylivieska, Tunturi-lappi, Torniolaakso ja Västra-Nyland (STM 2008a, 29).

Limingan kunnassa perinteinen synnytysvalmennus muutettiin hankkeen avulla vuonna 2010 laajennetuksi, moniammatillisesti toteutetuksi perhevalmennukseksi. Pilottimallissa synnytysvalmennukseen lisättiin isyysosio ja fysioterapeutin osio sekä ensisynnyttäjien osio ”esikko”. Lisäksi on tarjolla uudelleensynnyttäjien ryhmäneuvolatoiminta 2kk ja 6 kk ikäisille vauvoille vanhempineen sekä vanhempien voimavararyhmä moniammatillisesti toteutettuna. Lisäksi koostettiin Internetissä julkaistava perhepalveluopas kuntalaisten ja työntekijöiden käyttöön, tavoitteena oli palvelutiedottamisen parantaminen. Hankkeen tiivistetty tavoite oli tukea ja vahvistaa vanhemmuutta perhevalmennuksen keinoin. Hankkeen palautteen mukaan asiakkaat olivat tyytyväisiä ryhmätoimintojen toteutukseen, mutta terveydenhoitajat kokivat ryhmän vetämisen haasteellisena. Perhevalmennus kokonaisuudessaan oli moniammatillista, jossa jokainen työntekijä toimii oman ammatillisen osaamisensa asiantuntijana. (THL 2010, 26–27.)

4 PARISUHDE

Parisuhde on yksi elämän merkittävimmistä ja keskeisimmistä kehitys- ja siirtymävaiheista ihmissuhteissa (Brode'n 2006, 23–24. Väestöliitto 2011a). Kun tietoisesti hoitaa parisuhdetta hyvin, henkinen hyvinvointi lisääntyy, se tuo iloa ja tyydytystä molemmille kumppaneille. Hyvässä parisuhteessa on monia elementtejä; Kumppanien itsenäisyyttä, samankaltaisuutta, kannustusta, avoimuutta, tasapuolisuutta, läheisyyttä, omaa tilaa ja uskollisuutta. (Väestöliitto 2011a.)

4.1 Parisuhteen vaiheet

Parisuhteessa on tunnistettavissa erilaisia kehitysvaiheita. Vanhemmille on perhevalmennuksessa hyvä kertoa pääpiirteet parisuhteen vaiheista ja kehittymisestä, sillä vauvat syntyvät eri parisuhteen vaiheissa, ja se vaikuttaa vanhemmuuden haasteisiin. (Jyväskylän kaupunki 2008, 14, Väestöliitto 2011a.)

4.1.1 Rakastuminen

Parisuhteen alkuvaihetta leimaa yleensä rakastuminen, symbioosi, hullaantuminen ja huumaantuminen toisesta. On tunne, että jotain uutta ja ainutlaatuista on tapahtumassa, kaikki liikenevä aika ja energia kanavoidaan rakastettuun, tehdään asioita paljon yhdessä. Rakastettu nähdään voimakkaan positiivisessa, jopa parannellussa valossa. On tunne että juuri tämän ihmisen kanssa on riittävän turvassa, jotta voi heittäytyä, antautua niin tunteen kuin fyysisyydenkin puolesta. (Jyväskylän kaupunki 2008, 14–15, Väestöliitto 2011a.)

Rakastumisen vaihe kestää yleensä ½-2 vuotta, joillakin kauemmin. Tämä on tarpeen jotta parisuhteita ylipäätään syntyisi, ja parisuhde jatkuisi. Joskus rakastutaan jopa

suurissa vaikeuksissa kamppailevaan henkilöön. Rakastumisen vaiheessa varsinkin hyvin hoivaviettisessä henkilössä herää halu parantaa ja auttaa, korjata vaikeuksissa olevan henkilön elämää. Tällainen suhde on yleensä alusta asti hyvin haasteellinen ja myrskyisä. (Jyväskylän kaupunki 2008, 14–15, Väestöliitto 2011a.)

4.1.2 Vastavuoroisuus ja itsenäisyys

Seuraava parisuhteen vaihe on itsenäistymisen ja vastavuoroisuuden vaihe. Siinä silmät aukeavat ja kumppani nähdään uudella, arkisemmalla tavalla. Alkuhuan jälkeen käydään läpi ristiriitoja, arvioidaan suhdetta ja sen jatkuvuutta. Tämä on mahdollista ainoastaan sitoutuneessa suhteessa. Suhde, jossa kumppanit eivät ole sitoutuneet, päättyy yleensä ennen tätä vaihetta. Itsenäistymisvaiheessa haetaan rajoja yksin ja yhdessä ololle. Tässä vaiheessa päivitetään kuva kumppanista, joskus voi tuntua että toinen on muuttunut kovasti. Voidaan jopa havaita, että toinen ei olekaan sellainen kuin aluksi luuli olevan. Mietitään sitoudunko toiseen, erilaisuudet ja ärsyttävyydet tulevat esille. Näiden konfliktien läpikäyminen auttaa rakentamaan kahden aikuisen välistä suhdetta. (Jyväskylän kaupunki 2008, 14–15, Väestöliitto 2011a.)

Omien tarpeiden ja tunteiden ilmaisu, sekä kumppanin vastaavien tunteiden ja tarpeiden vastaanottaminen tuo suhteeseen intiimiyttä ja vaatii luottamusta. Hyväksytään toinen toisensa omana itsenään, ilman epätodellisia kuvitelmia, otetaan vastuu itsestä ja suhteesta, jotta päästään todelliseen rakkausvaiheeseen. Suhteen jatkumiseksi kysytään tahtoa, välittämistä, halua, kykyä antaa ja pyytää anteeksi, se on suhteen rakentamista eteenpäin. (Jyväskylän kaupunki 2008, 14–15, Väestöliitto 2011a.)

4.1.3 Elämänkumppanuus, rakkaus

Viimeisenä vaiheena voidaan puhua rakkausvaiheesta, elämänkumppanuudesta. Siinä todella hyväksytään itsemme ja kumppani. Tunnusomaista on kiintymys, hyväksyvä vastavuoroisuus, kokemus rakastettavuudesta. Edellytys todelliselle rakastamiselle on, että pystyy rakastamaan itseään kokonaisena ihmisenä. Rakkaussuhteessa on

intiimiyyttä, psyykkinen tunneyhteys, intohimoa, sitoutumista, arvostusta, kunnioitusta ja inhimillistä kasvua edistävää rakkautta. (Väestöliitto 2011.)

Kumppanit uskaltavat ilmaisemaan ja jakamaan toisilleen kiintymystä ja haavoittuvuuteen liittyviä tunteita, kuten pettymystä, surua, avuttomuutta ja keinottomuutta. Jotta pystyy lohduttamaan ja olemaan toista lähellä, pitää hyväksyä oma avuttomuutensa itsessään. Rakastaminen sisältää myös tahdonalaista toimintaa, joka on päätöksiä ja valintoja. Kahdella itsenäisellä ihmisellä on oltava halu olla yhdessä, kumppani valitaan aina uudelleen ja uudelleen vaikka välillä olisi vaikeaa. Parisuhteen seksuaalisuus syvenee ja kumppanit voivat jakaa aidosti tunteitaan ja fantasioitaan itseään ja toisiaan kunnioittaen. (Jyväskylän kaupunki 2008, 14–15.)

4.2 Kiintymyssuhdemalli parisuhteen perustana

Parisuhde pohjautuu sisäistettyyn malliin maailmasta ja ihmissuhteista, sitä kutsutaan myös kiintymyssuhdemalliksi. Aikuisiällä yksilön hyvinvointia tukevat kiintymyssuhteet suuntautuvat tärkeisiin ihmisiin, kuten puolisoon, lapsiin ja vanhempiin. Hyvät kiintymyssuhteet on voimavara, ne auttavat stressistä toipumiseen, motivoivat ihmistä luonnollisesti ja tarjoavat mahdollisuuden korjaaviin kokemuksiin. Kiintymysmalli aktivoituu stressaavassa tilanteessa, esimerkiksi yksin jäädessä, epävarmuuden, tai pelon hetkinä, sekä aikuisella ihmisellä normaaleissa siirtymävaiheissa, kuten lapsen syntymä, muutto, tai yhtäkkisissä, traumaattisissa kokemuksissa kuten sairastuminen tai läheisen kuolema. (Vilen ym. 2010, 115.)

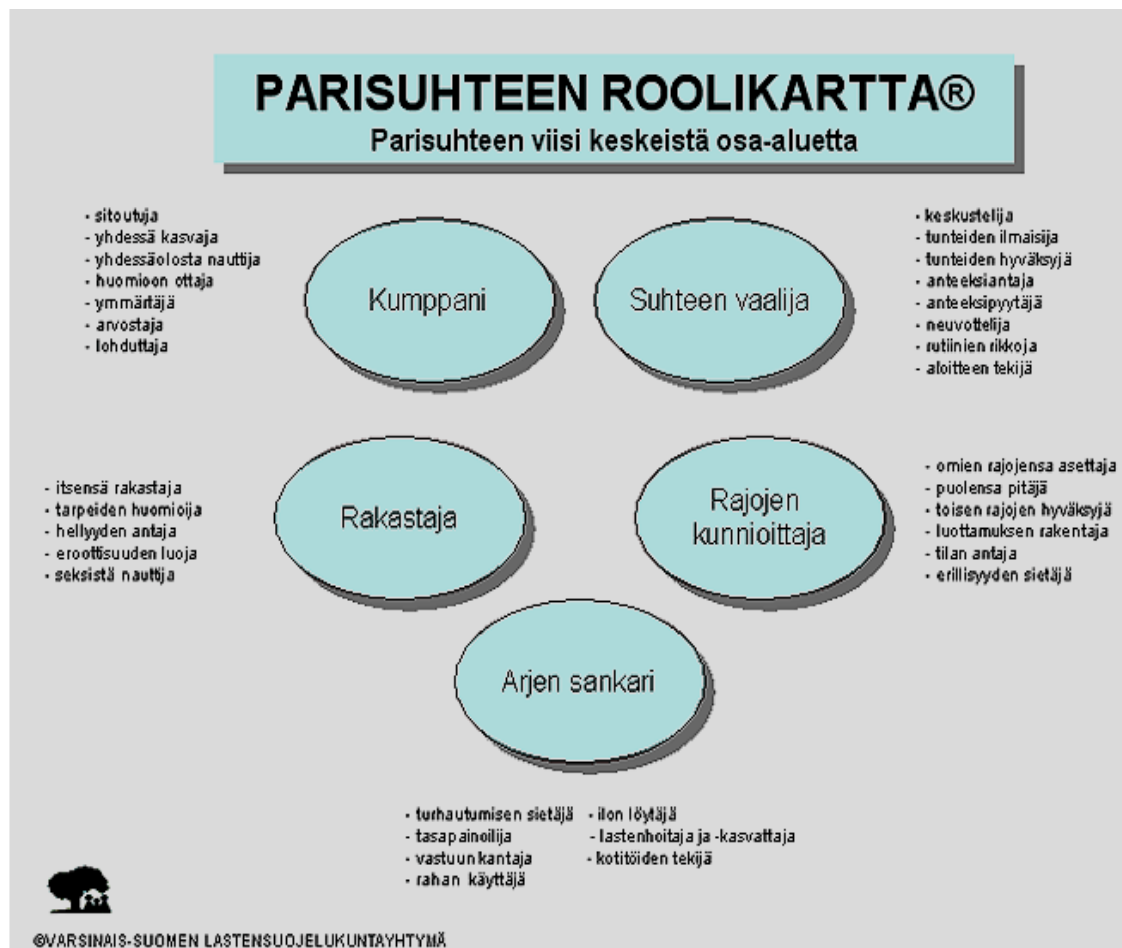
Parisuhteessa turvallisen kiintymysmallin omaavalla aikuisella on myönteinen käsitys itsestä ja muista. Aikuinen luottaa itseensä, osaamiseensa, hyvyteen ja rakastettavuuteen ja hän myös osaa odottaa kumppanin hyväksyntää ja arvostusta itseään kohtaan. Myönteinen käsitys itsestä ilmenee hyvänä itsetuntona ja psyykkisenä hyvinvointina. Myönteinen käsitys muista ilmenee vuorovaikutustaitoina, sosiaalisuutena ja luottamuksena toisten apuun ja tukeen, valmiutena antaa kumppanille apua ja tukea kun toinen sitä tarvitsee. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava uskaltaa olla kumppania lähellä, rakastaa ja kestää toisen tarvitsevuutta ja uskaltaa olla myös itse tarvitseva. Turvallisen parisuhteen tuntomerkkejä ovatkin: kyky riippuvuuteen ja sen sietämiseen, empatia toista kohtaan, eläytyvä vuorovaikutuksen jatkuvuus, omien tarpeiden avoin ilmaisu, mahdollisuus ilmaista omia kokemuksiaan

vapaasti, vastavuoroisuus kumppaneina ja kyky arvioida kokemusten vaikutuksia toiseen. (Vilen ym. 2010, 115–116.)

4.3 Parisuhteen roolit

Hyvässä suhteessa uskaltaa olla oma itsensä ilman keinotekoisia, vastentahtoisia rooleja. On lupa ilmaista omia tunteitaan ilman hylätyksi tulemisen pelkoa. Molemmat tuovat parisuhteeseen oman menneisyytensä, omanlaisensa yhdessä olemisen mallin ja filosofiansa. Onnellisen liiton saavuttamiseksi molempien on irrottauduttava lapsuudenperheestään, tai edellisistä liitoistaan jotta pari voi muodostaa oman, itsenäisen kahden hengen yhteisön ja omat roolinsa kyseisessä parisuhteessa. Kriisinhallintataito, hyvä itsetunto, seksuaalinen luottamus, ja vastuu parisuhteen hoitamisesta kuuluu parisuhteessa molemmille. (Väestöliitto 2011a.)

Parisuhteen roolikartta (kuviot 1) pohjautuu vanhemmuuden roolikartan ideaan ja rakenteeseen.



Kuvio 1: Parisuhteen roolikartta (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2011)

Roolikartta on tapa arvioida ja tukea kahden aikuisen ihmisen vuorovaikutusta, yksilöllisiä motiiveja, ja ulkoapäin tulevia rooliodotuksia. Roolikartasta ilmenee viisi keskeistä osa-aluetta: Kumppani, suhteen vaalija, rakastaja, rajojen kunnioittaja, ja arjen sankari. Roolikartan ajatuksena on, että vanhemmuuden tukeminen ei yksin ole riittävä ratkaisu perheen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Hyvä parisuhde luo vankan perustan vanhemmuudelle ja siksi on hyvä tukea vanhempia myös parisuhteen kysymyksissä. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2011.)

Perheissä joudutaan jatkuvasti etsimään tasapainoa rooliodotusten ja roolikäyttäytymisen välillä. Puolisot joutuvat jo seurusteluvaiheessa punnitsemaan, kuinka paljon aikaa ja energiaa haluaa käyttää omiin ja yhteisiin asioihin. (Helsingin kaupunki 2011c.) Vanhempien mahdolliset ongelmat koskevat myös lapsia, ja jopa parisuhteen kariutuessa on hyvä panostaa vanhempien välisiin suhteisiin, jotta perheen lapsia ei turhaan kuormiteta. Yhteinen vanhemmuus jatkuu vaikka avo- tai avioero kohtaakin parisuhdetta, tämä on realiteetti josta vanhempia on hyvä muistuttaa. (Vilen ym. 2010, 120–122.)

4.4 Parisuhteen voimavarat ja kuormittavat tekijät

Voimavarat ovat asioita, jotka antavat energiaa arkeen. Ne voivat olla henkilökohtaisia tai ympäristöstä riippuvaisia. Voimavaroja on muun muassa usko omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa elämän kulkuun, sekä mahdollisuudet vaikuttaa selviytymiseensä pulmatilanteissa. Voimavaroja ovat persoonalliset ominaisuudet, kuten arvojärjestelmä, itsetunto, hallinnan tunne, seksuaalisuus sekä uskomusjärjestelmä. Kyky tunteiden ilmaisuun, toiminnallisuuteen, sekä avun vastaanottamiseen auttavat arjessa selviytymisessä. Puhtia saa myös lepäämällä hyvin ja liikkumalla tarpeeksi. Ympäristöstä riippuvaisia voimavaroja ovat esimerkiksi sosiaalinen verkosto, työ sekä muilta ihmisiltä saatu tuki. Voimavaroja voi verrata luonnonvaroihin – ne kuluvat käytössä mutta uusiutuvat jatkuvasti. (Hjelm & Tekkala 2008.)

Parisuhteessa tärkeimpiä voimavaroja ovat ”parisuhteen kehrä”- mallin perusteella: rakkaus, usko, toivo, sitoutuminen, luottamus ja tahto. Toimivaa parisuhdetta kuvataan liikkeessä olevana ja kehittyvänä jatkumona. Parisuhteen kehrä- mallin (kuvio 2) on

kehitellyt psykologit ja pariterapeutit väestöliitolle vuonna 2009. Kehrässä tärkeimmät voimavarat ovat kuvion keskellä. Keskuksen ympärillä, kehrän ”siivekkeinä” kuvataan asioita, jotka liittyvät läheisesti parisuhteeseen. Ne ovat asioita, jotka vaikuttavat toisiinsa ja lähipiiriin, kuten perheen lapsiin. Kehran ”siivekkeet” havainnollistavat sekä parisuhteen voimavaroja, että kuormittavia tekijöitä. Niitä ovat: ”Läheisyys”, ”eri mieltä oleminen”, ”me kaksi”, ”me ja muut”, ”unelmat” ja ”kiintymys”. Toimivassa parisuhteessa jokainen osa-alue toimii riittävän hyvin. (Kumpula ym. 2009.)



© Väestöliitto 2009 Kuvio 2: Väestöliitto 2011a.

Elämä on jatkumo ja arkielämään liittyviin muutoksiin sopeutuminen jatkuvaa. Parisuhteen toimivuutta uhkaavia tekijöitä voidaan kuvata horisontaalisin ja vertikaalisin stressitekijöihin. Vertikaalisia stressitekijöitä ovat muun muassa sukupolven yli vaikuttavia ajattelu- ja toimintamalleja, myytit, salaisuudet sekä vaikea traumatisoituminen. Horisontaalisia stressitekijöitä on puolestaan perheen elämäkaaren kehitykselliset ongelmat ja odottamattomat muutokset eli kriisit. Kriisi

tarkoittaa äkillistä pysähtymistä, käännekohtaa, ongelmallista tilannetta, jota ihminen ei pysty ratkaisemaan aikaisempien elämäkokemustensa tai keinojensa avulla. (Vilen ym. 2010,117–120.)

Kriisit voidaan jakaa kehityskriiseihin, elämäkriiseihin ja äkillisiin kriiseihin. Parisuhteessa elämänkaareen mahtuu monenlaisia kriisejä. Vaikeista asioista puhuminen saattaa aluksi lisätä puolisoiden kuormaa ja haavoittuvuutta vaikka tarkoituksena olisi niiden huojentaminen. Tärkeintä parisuhteessa on olla itselleen ja toisilleen avoimia ja rehellisiä. Kriisin ratkaisemiseen liittyy aina mahdollisuus muutokseen, jolloin perhe ja puolisoit voivat sopeutua vallitsevaan tilanteeseen ja siten saavuttaa uuden, elämäntilanteen kokemuksen. (Vilen ym. 2010,117–120.)

Parisuhdetta horjuttavia syitä voi olla hyvin monenlaisia: Mustasukkaisuus, uskottomuus, vaativa aikaa vievä työ, puhumattomuus, huomiotta jättäminen, erilaiset riippuvuudet, lapsettomuus, eroajatukset, tai talousvaikeudet. Täydellinen riidattomuus tai vaikeuksien puuttuminen ei kuitenkaan ole hyvän parisuhteen mittari. Ratkaisevaa on se, riidelläkö rakentavasti ja miten vääjäämättä vastaan tulevista vaikeuksista selvitään. Kiintymyksen ja kiinnostuksen osoitus parisuhteessa kantaa pitkälle. Arvostus ja ihailu toista kohtaan ovat tärkeitä. Myönteisessä ilmapiirissä myös ristiriitoja kestetään. Hyvässä parisuhteessa ei ole fyysistä eikä henkistä väkivaltaa. (Väestöliitto 2011a.)

Yksi vakavimmista parisuhteen ongelmista on parisuhdeväkivalta. Se on avio- tai avopuolison tekemää fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa, myös näillä uhkaileminen on väkivaltaa. Väkivalta on rangaistavaa myös parisuhteessa. Parisuhdeväkivalta on paljon muutakin kuin lyömistä, potkimista, tönimistä tai kuristamista. Se voi olla estämistä, alistamista, arvostelua, vähättelyä, halveksuntaa, erilaista uhkailua, valvontaa ja kaikenlaista liiallista kontrollointia esim. taloudellisesti. Useimmiten parisuhdeväkivalta kestää vuosikausia ja pahenee vanhetessaan. Se on aina vallan käyttämistä toiseen ihmiseen. Parisuhdeväkivaltaan liittyy haitallisia luuloja, kuten uhrin syyllistämistä tai se, että väkivallan kohde on jotenkin ansainnut väkivaltaisen kohtelun tai provosoinut tekoon. ”Uhri ei voi teoillaan aiheuttaa toisen väkivaltaisuutta. Niin fyysisestä kuin henkisestäkin väkivallasta on aina vastuussa tekijä itse. Kukaan ei ole ansainnut huonoa, väkivaltaista suhdetta. Niin tekijät kuin kokijat voivat saada ulkopuolista apua väkivallan kierteen katkaisemiseksi”. (Väestöliitto 2011a.)

Ulkopuolinen ihminen voi puuttua perheväkivaltaan vain silloin, kun se tulee heidän tietoonsa. Myös täysin ulkopuolinen henkilö voi ilmoittaa poliisille havaitsemansa pahoinpitelyn. Pari- tai perheväkivaltaa kohdannut voi itse hakea apua välittömässä häädässä yleisestä hätänumerosta 112 tai kuntien sosiaalipäivystyksestä. Muuta julkista apua ja tukea tarjotaan/voi hakea: terveyskeskuksesta äitiys- ja lastenneuvolasta, työterveyshuollosta, mielenterveystoimistosta, perheneuvolasta, A—klinikoista, Sosiaalitoimistoista, Seurakunnista ja oikeusaputoimistoista. (Väestöliitto 2011a.)

Väestöliitto toteutti vuonna 2008 ”kotirauhaa kampanjan” raha-automaattiyhdistyksen tuella, kampanjassa oli mukana myös STM. Kampanjassa keskityttiin naisiin kohdistuvan parisuhdeväkivallan esille nostamiseen ja vähentämiseen. Kotirauha-kampanjan lennäkkejä voi edelleen tilata Väestöliitosta. Niitä on olemassa sekä suomen-, ruotsin- että englanninkielisinä. (Väestöliitto 2011a.)

4.5 Parisuhde vanhemmuuden näkökulmasta

Perhevalmennuksessa parisuhteesta puhuminen on ennaltaehkäisevää parisuhde-, perhe- ja neuvolatyötä sekä vanhemmuuden tukemista. Vanhempien parisuhde on perheen ydinsuhde, sen vahvistaminen varhaisessa vaiheessa on lapsen ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta arvokasta ja vakavammilta ongelmilta ennaltaehkäisevää. Toimiva parisuhde on toimivaa vuorovaikutusta, vuorovaikutussuhdetaidot ovat taitoja, joita tulee kehittää koko elämän ajan. Ihmissuhdetaidot siirtyvät tuleville sukupolville eteenpäin. (Vilen ym. 2010, 120; STM 2008a, 29; Väestöliitto 2011b.)

Paras tekijä parisuhteen hyvinvoinnille on parisuhdetyytyväisyys jo ennen vauvan tuloa. Parisuhde muuttuu lapsen syntymän myötä, siksi ihanat seurustelun alkuhetket ovat ikään kuin tunnepankki, johon on hyvä palata elämän haasteiden keskellä. Useissa lähdekirjallisuuksissa todetaan, että lapsen todellinen koti on vanhempien välisessä parisuhteessa. Ulkoiset puitteet eivät ole merkityksellisiä. Lapselle tärkeää on vanhempien välinen vuorovaikutus, sekä isän ja äidin vuorovaikutus suhteessa lapseensa. Parisuhteen tarjoama turvallinen kasvualusta, on niin sanottu lapsen henkinen ja fyysinen koti. Yksinhuoltajan perheessä parisuhteen puuttuminen ei ole lapselle vahingollista, sillä turvallinen ja rakastava kodin ilmapiiri on lapselle tärkeintä.

(Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008, 13; STM 2004, 80–81; STM 2008a, 29; Vilen ym. 2010, 120; Väestöliitto 2011b.)

Myös Voydanoffin & Donnellin (1998, 344) tutkimuksen perusteella tiedetään, että hyvinvoiva parisuhde heijastuu suoraan lapseen positiivisella tavalla, lapsen hyvinvointina. Tutkimuksen mukaan onnellinen avioliitto ja hyvä yhteiskunnallinen asema olivat suojaavia tekijöitä parisuhteen onnistumiselle ja ne lisäsivät vanhempien hyvinvointia ja hyvää vanhemmuutta.

Lapsi oppii ja saa mallin rakastamisesta ja välittämisestä vanhemmiltaan. Vanhempien välinen vuorovaikutus, keskinäinen kunnioitus ja tapa ottaa huomioon toisiaan vaikuttavat lapsen maailmankuvaan myös laajemmalla perspektiivillä. Väestöliiton toiminta-ajatuksena on: ”Terve ja turvallinen elämä lähtee perheestä ja vaikuttaa koko yhteiskuntaan”. Tulevat vanhemmat ovat merkittävässä roolissa, kun he antavat lapselleen mallin rakkaudesta ja toisen huomioonottamisesta. (Väestöliitto 2011a.)

Parisuhteessa esiintyvät ongelmat vaikuttavat selkeästi ja haitallisesti lasten elämään. Varsinkin väkivaltainen vuorovaikutus näyttäisi siirtyvän sukupolvien yli. Puolestaan silloin, kun vanhemmat ovat lämpimiä ja tukevat toisiaan, heidän lapsensa ilmaisevat näitä samoja piirteitä omissa tulevilla suhteissaan. (Väestöliitto 2011a.)

Parisuhde poikkeaa kaikista muista perheen ihmissuhteista. Se on perheen ainoa seksisuhde, vanhemmilla on ikään kuin salattu kahdenkeskinen elämä, johon lapsilla ei ole pääsyä. Tämän suhteen vaaliminen on tärkeää parisuhteen hyvinvoinnin kannalta. Jos parisuhde on hyvä, lapset saavat valtavasti sanatonta tietoa ja mallia siitä miten arkisia asioita suunnitellaan, miten riidellään ja sovitaan, miten hellyyttä osoitetaan. Yksinhuoltajan perheessä äidin, isän ja lapsen muodostama kolmio, ”triadia” on mahdollista ja tarpeellista säilyttää, avainasemassa on lähivanhemman kyky pitää lapselle mielessä toinen vanhempi ja auttaa siten lasta luomaan ja ylläpitämään mielikuvia hänestä. (Sinkkonen 2008, 270–271.)

Hellsten (2009, 58–65) esittää, että jos parisuhdetta tarkastelee vanhemmuuden näkökulmasta, se näyttäytyy erilaisena kuin jos sitä tarkastellaan vanhempien näkökulmasta. Vanhempien näkökulmasta käsin tarkasteltuna parisuhteen mielekkyyttä mittaa se, miltä vanhemmista tuntuu, pääroolissa on parisuhteen osapuolten tunne-elämä. Kun parisuhde on mielekäs isän ja äidin kannalta, silloin

suhde on olemassa heitä varten ja näin ajatellen lapsetkin ovat olemassa vanhempiaan varten. Tämä ajatus vie perhesuunnittelun pidemmälle, lapsia ei enää saada, vaan niitä hankitaan, ajatuksessa voidaan aistia jopa jo itsekäs sävy. Hellsten esittää, että hyvä vanhemmuus on palvelutehtävä, ja se vaatii aikuistumista, epäitsekkyyttä ja vastuun ottamista.

5 VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN

Parisuhteesta vanhemmuuteen siirryttäessä identiteetti muuttuu, ja se saa uusia ulottuvuuksia. Muututaan jonkun lapsesta jonkun vanhemmaksi. Parisuhde muotoutuu naisena ja miehenä olemisesta lapsen vanhempana olemiseen. Siirtymävaiheet elämässä herättelevät kysymyksiä omasta identiteetistä, elämäkokemus joutuu puntaroitavaksi; kuka minä olen? Mitä oikeasti haluan? (Brode´n 2006, 23–24.) Osalle siirtymä vanhemmuuteen tapahtuu luontevasti, toiset kokevat sen haasteelliseksi. Vanhemmuus on laadullisesti riippuvainen siitä, millainen parisuhde tulevilla vanhemmilla on (Väestöliitto 2011a.)

5.1 Vanhemmuuteen kasvamisen prosessi

Vanhemmaksi tultaessa on pohdittava, työstettävä ja rakennettava seuraavia tehtäviä: muuttuvaa suhdetta itseen, puolisoon, tulevaan lapseen, muuttuvaa suhdetta omiin vanhempiin, sekä muuttuneita elämäolosuhteita. Vanhemmuuden tehtäviä voidaan määritellä eri näkökulmista, peruslähtökohtana kuitenkin lapsen tarpeet. (Helsingin kaupunki 2007, 170.) Väestöliiton mukaan tutkimukset osoittavat, että äitien minäkuvan ja oman viehättävyyden kokemus sekä parisuhdetyytyväisyys on yhteydessä naisten kykyyn siirtyä vanhemmuuteen. Myös synnytyskokemus on oleellinen osa äidin ja isän siirtymää kohti vanhemmuutta. (Väestöliitto 2011a.)

Vanhemmaksi tuleminen on useimmille ihmisille elämän suurin onni. Rakkaus lapsiin on voimakkain olemassa oleva rakkaus. Lapset tuottavat suurta iloa ja paljon rakkautta, mutta myös suurimmat haasteet. (Andersen & Stawreberg 2010, 28.) Vanhempien välinen rakkaus ravitsee parhaiten vanhemmuutta (Siltala 2003, 17). Vanhemmuuteen siirtyminen on jokaiselle ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokemus. Kun perheeseen tulee vauva, se merkitsee uusien ihmissuhteiden syntymistä perheeseen ja se on murros- ja siirtymävaihe uuteen. Ennen lapsia oli vain sinä, minä ja parisuhde, mutta lapsen syntymän jälkeen meitä on aina sinä, minä, vauva ja parisuhde. Tässä syy, miksi

perheen perustukset joudutaan vauvan tullessa uusimaan. (Väestöliitto 2011b.) Psykologisesti naisen ja miehen kasvu vanhemmuuteen tapahtuu eri tahdissa (Haapio ym. 2009, 87).

Vanhemmuus on naisen ja miehen välinen tasa-arvokäsite. (Helsingin kaupunki 2007, 168). Käsitettä voi tutkia monesta eri näkökulmasta. Vanhemmuus voi olla biologista, juridista, psyykkistä ja sosiaalista. On hyvä muistaa vanhemmuuden eri näkökulmat. Kaikki vauvaa odottavat perheet eivät ole niin sanottuja ydinperheitä. (Vilen ym. 2010,10.) Erilaisia perhemalleja ovat yksinhuoltajaperheet, uusperheet, monikkoperheet, sateenkaariperheet, joissa vanhemmat ovat samaa sukupuolta, maahanmuuttajaperheet, monikulttuuriset perheet sekä adoptioperheet. (Helsingin kaupunki 2007, 173.)

Biologinen vanhemmuus liittyy lapsen ja vanhemman biologiseen suhteeseen, geeniperimään. Juridinen vanhemmuus liittyy yhteiskunnan antamiin oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Adoptiossa vanhemmat saavat juridisen vanhemmuuden, jolloin vanhemman oikeudet ja velvollisuudet siirtyvät lapsen adoptiovanhemmalle. Psyykinen vanhemmuus tarkoittaa lapsesta huolehtivaa vanhempaa, johon lapsi on kiintynyt, johon luottaa, ja jonka lapsi kokee tunnetasolla vanhemmakseen. Sosiaalinen vanhemmuus on lapsen arjessa elävä aikuinen, joka huolehtii lapsen arjesta, käytännössä esimerkiksi isän tai äidin uusi puoliso, jolla on merkittävä perhe-elämään osallistuva rooli. Lisäksi vanhemmuuteen kuuluu huoltajuuskäsite. Lapsen viralliseksi huoltajaksi voidaan määritellä myös perheen ulkopuolinen henkilö. Lapsen huolto päättyy, kun lapsi täyttää 18 vuotta, tai hän menee naimisiin. (Vilen ym. 2010,10.)

Vanhemmuuteen kasvu on jatkuva prosessi, joka alkaa jo ennen odotusaikaa, jopa ennen, kuin haaveet vauvasta nousevat pintaan. Vanhemmuus kehittyy ja muotoutuu moni-ilmeisenä, monitasoisena, ja monivivahteisena vuorovaikutusprosessina jo oman varhaislapsuuden, lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden aikana – siis paljon ennen oman biologisen, sijais- tai adoptiovanhemmuuden alkamista. (Siltala 2003, 16.) Vanhemmuus ja perheeksi kehittyminen ei lakkaa koskaan, vaan jatkuu läpi elämän. Se on aina keskeneräinen ja siinä on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä koko ajan ihmisenä ja vanhempana. Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassakaan. (Brode'n 2006, 73; Haapio 2009, 82-83; STM 2007, 60.) Vanhemmuus on mahdollisuus vastavuoroisen vanhemmuuden ymmärtämiseen ja toteuttamiseen. Se on

jokapäiväinen haaste ja mahdollisuus kohdata lapsen kehitysmahdollisuudet. (Haapio 2009, 82–83.)

Jokainen lapsi on jo syntyessään oma yksilönsä, joka ilmaisee itseään omalla persoonallisella tavallaan. Lapseen tutustuminen alkaa jo silloin kun vauva on vielä vatsassa, ja se jatkuu läpi koko elämän. Lapsi on yhtäläillä vanhemman opettaja kuin vanhempi lapsen. Lapsen myötä myös aikuinen kasvaa ja lapsi antaa siihen mahdollisuuden. Aikuinen saa uusia näkökulmia elämäänsä seuratessaan lapsen kasvua ja kokiessaan maailmaan yhdessä lapsen kanssa. Kaikki tekevät virheitä ja virheistään voi oppia, sekin kuuluu vanhemmuuteen. (Vilen ym. 2010, 131.)

Vaikka vanhemmaksi kasvaminen alkaa konkreettisesti ensimmäisen lapsen myötä, aina uuden lapsen syntyessä vanhempien on rakennettava vanhemmuutensa uudelleen. (Haapio 2009, 82–83.) Yhteiskunnalla on oma roolinsa vanhemmuuden ja siinä tapahtuvien muutoksien muokkaamisessa. Oma vanhemmuuden identiteettiä muokataan osittain median ja virtuaalimaailman kautta. Vanhemmuus on ihmisen pitkäaikaisimpia ihmissuhteita, se edellyttää pitkäaikaista sitoutumista. (Haapio 2009, 82–83.)

Lapsiperheiden tarpeet, toimintaympäristö ja perherakenteet ovat jatkuvassa muutoksessa. Perhekoot ovat pienentyneet, avioerojen määrät kasvaneet, lasten ja nuorten ongelmat lisääntyneet ja perheet ovat yhä monimuotoisempia. Huoli vanhempien jaksamisesta ja voimavarojen riittävydestä on kasvanut. Vanhemmuus tarvitsee tuekseen uudella tavalla toimivan palvelurakenteen. Vanhemmuus ja vanhempien kasvatustyötä tulisi arvostaa enemmän korostamalla enemmän aikuisen/vanhemman merkitystä lapsen elämässä. Perhepalveluja tulisi kehittää yhdessä vanhempien, sekä lasten- ja nuorten kasvatukseen osallisena olevien ammattilaistahojen kanssa yhteistyössä. (STM 2005.)

5.2 Äitiyteen kasvaminen

Naisen osalta vanhemmuuteen siirtyminen koostuu monista erilaisista vaiheista. Siihen sisältyy lapsen saamisen suunnittelu, raskausaika, syntymä ja vastasyntyneen kanssa elämään oppiminen. Naisessa tapahtuu paljon merkittäviä biologisia, sosiaalisia ja

psykologisia muutoksia raskauden aikana. Kehossa tapahtuvat hormonaaliset ja fysiologiset muutokset ovat monille naisille yllätys, koska ne vaikuttavat oman hyvinvoinnin lisäksi vahvasti myös ulkonäköön ja tulevan äidin käsitykseen omasta ruumiinkuvastaan. (Väestöliitto 2011a.)

5.2.1 Naisesta äidiksi

Kun nainen tulee raskaaksi, hän valmistautuu uuteen tehtäväänsä. Mielessä on erilaisia, ristiriitaisiakin tunteita (Kalland 2003, 191). Raskaus ja äidiksi tuleminen merkitsee muutoksia monella tasolla, hyvin kokonaisvaltaisesti. Muutokset näkyvät niin kehossa, mielentilassa, kuin ajatuksissakin. Kokemukset alkuvaiheen muutoksista ovat yksilöllisiä. Monelle naiselle raskaus on tervetullut tilaisuus jättää hektinen elämänrytmi ja siirtyä hetkeksi rauhalliseen, lapsentahtiseen elämään. Raskaus on myös tutkimusmatka oman kehon uudenslaisiin muutoksiin ja ulottuvuuksiin. Kyky luoda uutta elämää on naiselle ilon ja hämmästyksen aihe. (Rautaparta 2003, 14 -15; Väestöliitto 2011a.)

Raskausaikana nainen muodostaa identiteettiään uudelleen, hän on matkalla äitiyteen, eikä ole enää ei-äiti, eikä vielä äiti. Kokemuksena voi tulla hetkellinen tyhjyys siirtyessä identiteetistä toiseen. Uusia tunteita ja aistikokemuksia tulee ja ne vahvistuvat. Sitä kutsutaan muuttuneeksi tietoisuudeksi, joka on mahdollisuus kehittymiselle. (Brode´n 2006, 27–28.) Äiti palaa raskausaikana omiin varhaisiin kokemuksiinsa, jotka värittävät hänen suhtautumista sikiövauvaansa. Raskausaikana äidin ja vauvan kokemukset toisistaan perustuvat aistihavaintoihin. Äiti tuntee suunnilleen raskauden puolivälistä asti vauvan liikkeitä, vauva puolestaan kuulee hyvin varhaisesta vaiheesta alkaen äidin sydämen lyönnit, vatsan kurnutukset, äidin äänen, naurun ja itkun. (Kalland 2003, 191.)

Raphael-Leff kuvaa raskausajalle kolme psykologista kehitysvaihetta. Ensimmäinen vaihe on ”sulautumisen tai yhdistymisen vaihe”, toinen on ”eriytymisen vaihe”, kolmas vaihe on ”irrottautumisen ja yksilöllisyyden vaihe”. Vaiheiden onnistunut työstäminen edistää ja valmistaa äitiyteen siirtymistä. Kuhunkin vaiheeseen kuuluu normaaleja kehitysvaiheita, psykologisia tehtäviä eli riskitekijöitä. Isän tietoisuus näistä naisen muutoksista lisää hänen mahdollisuuttaan tukea naista eri kehitysvaiheissa. (Helsingin kaupunki 2007, 97–98.)

Sulautumisen/yhdistymisen vaiheessa nainen havaitsee olevansa raskaana, sisäinen maailma tulee keskeiseksi ja ulkoinen etäännyty. Nainen on väsynyt, unen, rauhoittumisen ja levon tarve lisääntyy, sosiaalisuus vähenee. Muutokset helpottavat keskittymistä sisäisiin asioihin. Naisella on halu olla huolenpidon kohteena. Tarve suojella lasta lisääntyy. Äiti voi mm. miettiä; syökö terveellisesti, liikunko tarpeeksi? Naisella on voimakas toive ja halu kehittyä äitiydessä. Levottomuus, stressi ja keskittymisvaikeudet ovat yleisiä. Tasapaino järkkyy, mieli on herkkä ja itku on herkässä, muistot omasta lapsuudesta ja selvittämättömistä konflikteista aktivoituvat. Riskitekijöitä tässä vaiheessa ovat: raskauden ja huolien kieltäminen, kehonmuutosten hallitsevuus mielessä, joustamattomat elämäntavat, anorektinen käytös, voimakas pahoinvointi ja oksentelu, tuhoavat elämäntavat niiden raskauteen vaikuttavuuden tiedostamisesta huolimatta, kuten tupakointi, alkoholin käyttö tai huumeiden käyttö. (Brode´n 2006, 27–28; Helsingin kaupunki 2007, 97-98.)

Seuraavassa, eriytymisen vaiheessa raskaana oleva nainen kohtaa uusia kysymyksiä ja tunteita, jotka hänen tulee selvittää, jotta tulee ”vihityksi äitiyteen”. Suurin kysymyksistä on: millainen äiti minusta tulee? Huomio siirtyy itsestä vauvaan, vuoropuhelu vauvan kanssa alkaa. Monella on ”pesänrakennusvietti” joka yleensä näkyy kodin sisustamisena/muuttamisena lapsen tarpeita vastaavaksi. Myös elämäntyylin muuttaminen on ajankohtaista. Nainen tunnistaa vauvan liikkeiden rytmejä ja malleja, mielikuvat täydentävät niitä. Ympäristö reagoi naisen raskauteen. Nainen etsii kontaktia omaan äitiin ja muihin vertaisiin. Oma äiti nähdään ihmisenä, ei vain äitinä. Riskitekijöitä tässä eriytymisen vaiheessa ovat: kyvyttömyys kuvitella lasta, stereotyyppinen käsitys lapsesta, negatiivinen projektio, eli ongelmien heijastaminen lapseen, kyvyttömyys asettua äidin rooliin, oman äidin liiallinen idealisointi, valtataistelu lapsen kanssa, merkit psykosomaattisista vaivoista, asioiden idyllisoiminen, tai pelko, ettei kykene synnyttämään. (Brode´n 2006, 27–28; Helsingin kaupunki 2007, 97–98.)

Irrottautumisen ja yksilöllisyyden vaiheessa äiti uskoo ja luottaa siihen että vaikka vauva syntyisi, hän jäisi henkiin. Tällöin mielikuvavauva väistyy, ja todellista vauvaa odotetaan innolla. Vauva on tulossa jäädäkseen, eikä nainen haikaile mennyttä aikaa. Nainen odottaa jo lapsen syntymää, raskaus väsyttää, hänellä on jo halu päästä synnyttämään. Toisaalta tuleva synnytys ja kyky huolehtia vauvasta, tunnistaa vauvan viestejä, mietityttää. Irrottautumisvaiheen, yksilöitymisvaiheen riskitekijöitä ovat: huoli, että vauva kuolee tai vammautuu synnytyksessä, primitiivinen kontrollin menettämisen pelko tai kehon viestien tunnistamattomuus, jolloin esim. äiti ei tiedä, milloin synnytys

käynnistyy. Huolta herättäviä piirteitä on myös, jos äiti keskittyy pelkästään itseensä, tai hänellä on torjuvia ajatuksia synnytyksestä. Pelkkien lapsen negatiivisten puolien ajattelu tarkoittaa, että sulautumisen vaihe ei ole toteutunut. Eriytymisen vaiheen toteutumattomuudessa nainen haaveilee olevansa raskaana ikuisesti, hänellä on epäselvät rajat oman itsen ja lapsen identiteetin välillä. (Brode´n 2006, 27–28; Helsingin kaupunki 2007, 97-98.)

Noin parin kuukauden kuluttua synnytyksestä, kun nainen on toipunut synnytyksestä, hän huolehtii luontevasti vauvasta, ja ymmärtää helposti vauvan viestejä. Voidaan sanoa vastasyntyneisyysvaiheen olevan on ohi ja nainen ”palaa todellisuuteen”. Äitiys, parisuhde ja oma itse normalisoituvat. Nainen palaa tavalliseen elämään, synnyttäneenä, mutta uusin ajatuksin. Alkaa aikakausi, jolloin suhde lapseen kehittyy jatkuvasti. (Brode´n 2006, 27–28.)

5.2.2 Äitiyden tunteet

Raskaana olevan naisen kehitys kohti emotionaalista sitoutumista tulevaan lapseen alkaa luultavasti aikaisin, jopa ennen raskautta. Ambivalenssi eli herkkyyys vanhemmuuteen on normaali osa sopeutumista raskauteen ja äitiyteen. (Wiklund ym. 2009, 1639- 1641.) Lapsen synnyttyä äitiyden tunteen katsotaan syntyvän kaksivaiheisesti. Ensin äiti kohtaa lapsen ja alkaa tutustua häneen, samalla lapsi kohtaa äidin ja muun ulkomaailman. Toisessa vaiheessa on keskiössä äidin ja vauvan keskinäinen vuorovaikutus. Äiti tuntee itsensä äitinä, samalla vauva saa ”minätunnun” itsestään ja äiti tuntee olevansa juuri tämän vauvan äiti. (Niemelä 2003, 237.)

Raskausaikana herkkyyden lisääntyminen näkyy tunteiden tullessa avoimemmiksi, haavoittuviksi, nainen voi liikuttua usein, itkeä herkemmin ja tuntea kaikki tunteet voimakkaammin kuin tavallisesti. Tunteet myös vaihtelevat nopeammin ja useammin kuin ennen. Raskausajan tunteiden herkistymisellä on merkitystä ja tarkoituksensa, se edistää lapsen kiinnittymistä jo ennen syntymää. Tämä tunne-elämän avautuminen on tulevalle lapselle hyväksi, sillä vastasyntynyt vauva tarvitsee kohtaamista tunteen tasolla, tullakseen ymmärretyksi ja tunteakseen olevansa ymmärretty. Vauvan viesteille herkistynyt äiti ymmärtää lapsen varhaiset viestit paremmin, sillä se vaatii läsnäoloa ja avoimuutta, vastasyntyneen viestit ovat aluksi hienovaraisia. (Brode´n 2006, 77–78.)

On hyvä tilanne, jos vauva alkaa elää äidin mielessä jo raskauden aikana ja kaikilla kokemuksen tasoilla. Perhe ja yhteisö auttavat ylläpitämään vauvaa äidin mielessä. Jokaisessa kulttuurissa on omanlaisensa tapa ottaa vastaan tieto raskaudesta ja huomioida äitiä. Äidit tekevät tulevalle vauvalle tilaa mielen sisällä, tunteiden tasolla kuvittelemalla millainen vauva on, millainen itse on äitinä, juuri tämän vauvan äitinä. Synnytyksen lähestyessä kuvitelma muuttuu vähitellen todellisuudeksi. (Slade 2004, 185–189.)

Jo varhain odotusaikana on nähtävissä miten äiti kykenee mielessään tekemään tilaa vauvalle. Raskauden edetessä äidin psyykinen valmistautuminen äitiyteen selkiytyy. Mielikuvat lapsesta, vanhemmuudesta ja suhteesta lapseen ovat kuitenkin vielä haavoittuvaisia. Vauvan pitäminen äidin mielessä raskausaikana on äidin valmentamista vauvan tuloon konkreettisesti. Vauvan pysyminen äidin mielessä on edellytys vauvan kiintymyssuhteen kehittymiselle syntymän jälkeen, jotta vauva saa kaiken tarvitsemansa hyvään kehitykseen. (Slade 2004, 189–190.)

Raskauden edetessä pyöristyvät muodot saavat olon tuntemaan yhä naisellisemmalta, aistillisuus lisääntyy ja eroottiset halut saattavat kasvaa. Kaikki naiset eivät kuitenkaan koe kehonsa muutoksia miellyttävinä. Eroottiset halut voivat lisääntyä tai jopa hävitä kokonaan, varsinkin jos tuleva äiti kokee väsymystä ja pahoinvointia. Naisen olo voi tuntua kömpelöltä ja sisällä kasvava lapsi voi tuntua elämää rajoittavalta, vieraalta olenolta. (Rautaparta 2003, 14 -15.)

Yhteiskunnassa raskaus ja pikkulapsiaika määritellään hyväksi ja elämänmyönteiseksi ajaksi, jolloin raskaana olevan naisen odotetaan olevan onnellinen. Raskaus saa aikaan myönteisiä reaktioita, nainen saatetaan nähdä vain raskaana olevana, eikä yksilönä. Näistä huomion osoituksista on helppo nauttia, jos on itsekkin onnellinen ja iloinen raskaudesta. Epäröiden raskauteen suhtautuva voi hämmentyä, huomio voi tuntua vaikealta kohdata. On kuitenkin normaalia tuntea erilaisia tunteita samanaikaisesti. Naisen tulisi sallia kahtalaisia tunteita, niin raskauden kulku helpottuu. Kielteisten ja ristiriitaisten tunteiden tukahduttaminen voi esiintyä psykosomaattisina oireina kuten masennuksena tai epämääräisenä levottomuutena. (Brode'n 2006, 66–67.)

Äitiyteen yleisesti liitetään vain rakastavat, suojelevat, hellät, hyväksyvät, iloiset ja hoitavat tunteet. Äidin rakkautta lapseen pidetään itsestäänselvyytenä, ja sen oletetaan syntyvän ensisilmäyksensä. Tällaiset olettamukset voivat herättää ristiriitaisia tunteita,

sillä rakkauden tunteen herääminen on hyvin yksilöllistä. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 28, 30.) Myytti raskauden ja äitiyden onnesta elää kulttuurissa vahvana. Tiedetään, että juuri raskausaika voi olla suuren ahdistuksen, mielialan heilahtelujen ja tunnekuohunnan aikaa. Ottaen huomioon millä kaikella tavalla äidin pitää kyetä tekemään vauvalle tilaa mielessään, ei ole yllätys, että mielialat vaihtelevat. (Slade 2004, 189.)

Äidit itse jakavat usein äitiyden tunteet ”kiellettyihin” ja ”sallittuihin” tunteisiin, he kokevat usein syyllisyyttä kielletyistä tunteista. Erilaisten tunteiden puheeksi ottaminen vapauttaa äitejä ajatusten syyllisyydestä. Kielletyt tunteet voivat liittyvät myös yksinäisyyteen, yksin vastuussa olemiseen. Yksinäisyys on ajalle tyypillistä, monet ovat vailla sosiaalista tukea, jota lapsen kasvattaminen väistämättä edellyttää. Parisuhteessakin elävät naiset kaipaavat avuntarpeen huomiointia, vertaistukea, läsnäoloa, tunteiden jakamista ja käytännön apua. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 11, 28-52.)

Äideistä ei välttämättä ole luontevaa puhua vaikeista tunteista neuvolassa. Vaikka Suomessa on kattava neuvolajärjestelmä, aina ei tavoiteta heitä, jotka todella tarvitsevat apua; masentuneita, uupuneita, stressaantuneita, pettyneitä ja suuttuneita äitejä. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 8-11.) Äidin masennus voi vaikuttaa jopa vauvan kehitykseen. Pikkulapsipsykiatrian ja kiintymyssuhdeteorian alueiden tutkijat ovat jo vuosikymmeniä korostaneet äidin sensitiivisyyden merkitystä lapsen kehitykselle ja vuorovaikutuksen laadulle. Äidin sensitiivisyyden edistäminen onkin käytössä oleva hoidollinen keino auttaa äitejä joilla on ongelmia vuorovaikutuksessa. (Slade 2004, 185–189.) Äideille on hyvä kertoa, että sekä äiti että vauva tarvitsevat aikaa ymmärtää vauvan tarpeita. Äiti tarvitsee aikaa oppiakseen havaitsemaan ja ottamaan vastaan vauvan merkkejä ja ilmaisua, oppia tulkitsemaan niitä ruumiinkielellä ja ajatuksiin itselleen ja vauvalle. (Siltala 2003, 29.)

Neuvolan kättilöllä/terveydenhoitajalla on havaittu olevan suuri rooli vuorovaikutteisessa asiakassuhteessa äidin kehittyessä sosiaalisesti ja emotionaalisesti rooliinsa äidiksi. Ohjaus- ja neuvonta voivat vaikuttaa tulevan äidin ajatuksiin, tarpeisiin ja odotuksiin liittyen synnytykseen ja äitiyden varhaisvaiheisiin. Ohjauksella voi vähentää tulevan äidin ahdistusta ja pelkoa. Kättilöllä pitää olla tietoa siitä, miten persoonallisuus voi vaikuttaa tähän prosessiin. Terveystieteiden ammattilaisen tehtävä onkin yrittää vähentää naisten ahdistuneisuustasoa raskauden aikana. Ensisynnyttäjien tunteita selvittävässä tutkimuksessa on selvinnyt, että ensisynnyttäjien persoonallisuus pysyi

kuitenkin melko vakaana siirryttäessä myöhäisestä raskaudesta varhaiseen äitiyteen riippumatta synnytystavasta. (Wiklund ym. 2009, 1639- 1641.)

5.3 Isyyteen kasvaminen

Väestöliitto (2011) toteaa isyyden syntyvän monin eri tavoin. Suomessa avioliitossa syntyneen lapsen isyys alkaa suoraan avioliiton perusteella ilman erityisiä toimia. Avioliitossa tai muuten avioliiton ulkopuolella syntynyt lapsi on tunnustettava, tai lapsen äiti voi nostaa olettavaa isää kohtaan kanteen isyyden vahvistamiseksi. Isyyslaki (700/1975), elatuslaki (671/1998) ja lastensuojelulaki (417/2007) tarkastelee isyyttä lainsäädännön kautta, juridinen isyys tuo miehelle oikeuksia ja velvollisuuksia. Sosiaalisessa mielessä isyys on toimimista henkilönä joka asuu lapsen kanssa, ja omalta osaltaan vastaa lapsen elatuksesta. Psykologinen isyys on kokonaisvaltainen tunneside, kiintymykseen perustuva suhde lapseen. (Puputti-Rantsi 2009, 5.)

5.3.1 Miehestä isäksi

Miehen valmius tulla isäksi riippuu monesta eri tekijästä. Tärkein tekijöistä on, onko mies halunnut tulla isäksi. Lapsen odotusaikana miehen suhde omaan isäänsä aktivoituu kaikkine konflikteineen. Jokainen mies rakentaa isyytensä suhteessa siihen, mitä on saanut omalta isältään, tai mitä on jäänyt vaille. Miehet, joilla on hyviä tunnekokemuksia oman isänsä kanssa, pystyvät parhaiten sopeutumaan ja sopeuttamaan lapsen osaksi ihmissuhteiden maailmaa. Odotusaikana mies myös lähentyy omaa äitiään ja ystäviään, joilla on jo lapsia. (Sinkkonen 2003, 262–265.)

Miehen kasvu isäksi ei ole samanlainen fysiologinen muutosprosessi hormonaalisine muutoksineen, kuin naisen kehittyminen äitiyteen raskauden aikana. Isän kehitysprosessi on mentaalinen oppimisprosessi. Mies tarvitsee naisen tukea ja ymmärrystä. Lapsi konkretisoituu miehelle usein vasta syntymän jälkeen. Mies joutuu määrittelemään uudelleen suhteensa lapsen äitiin, lapseen ja omaan elämäänsä. Uusi isä tekee tilaa uudelleiselle perhe-elämälle ja uuteen tulokkaaseen tutustumiselle. Lapsen tutustumiseen tarvitaan aikaa, hyväksyntää ja arvostusta parisuhteessa sekä kahdenkeskistä kontaktia lapseen. (Paananen ym. 2009, 43–44.)

Isän roolin omaksuminen tapahtuu paljolti mielessä, osallistumalla äidin kanssa käytäviin keskusteluihin, perhevalmennukseen ja synnytykseen. Voisi sanoa, että

synnytyksessä tapahtuu kaksi merkittävää tapahtumaa: Uuden elämän syntyminen ja vanhemmaksi syntyminen. Isä ymmärtää lapsen nähdessään konkreettisesti uuden elämän mukanaan tuoman muutoksen, joka saattaa äidille ollut todellinen jo ennen, kuin he ovat tehneet raskaustestin. Lapsen äidillä on tärkeä rooli isän siirtyessä vanhemmuuteen. Äiti voi rohkaista isää vanhemmuuteen ja siten vapauttaa isää omaksumaan uutta rooliaan, esimerkiksi kannustamalla ja hyväksymällä isän taidot toimia lapsen kanssa. Puolestaan jatkuva arvostelu, isän osaamisen mitätöinti, äidin ylivastuullisuus tai vanhemmuuden periaatteista kiistelemineen voivat johtaa siihen, että isä kokee olonsa ulkopuoliseksi. Näistä syistä osa miehistä voi kokea yksinäisyyttä ja hylätyksi tulemisen kokemuksia lapsen synnyttyä, jos äiti keskittyy miehen kokemuksen mukaan liiaksi lapseen. (Väestöliitto 2011a.)

On monia erilaisia tapoja ja rooleja toteuttaa isyyttä. Isä voi olla muun muassa sivustakatsoja, poissaoleva, perinteinen, puolison huomioija tai auttava isätyyppi. Puoliso, sukulaiset, äitiys- ja terveydenhuollon työntekijät voivat rohkaista isiä löytämään oma erityinen tapa olla isä, neuvolassa työntekijällä on oltava rohkeutta ja taitoa tukea isiä ja huomioida heidän yksilölliset tarpeensa perheen hoitotyössä. (Kaila-Behm & Vehviläinen-Julkunen 1999.)

Hoitava isä käsitteenä tarkoittaa sellaista vanhemmuutta, johon kuuluu läheisyys, hoivaavuus, sitoutuminen, jakaminen, vastuullisuus, huolenpito ja tietynlainen luovuus. Lapsen hoitamiseen osallistuvalla isällä vapautuu uutta voimaa ja energiaa, jonka avulla hän pystyy parempaan tuottavuuteen. Hoitavan isyyden edellytys on jaettu vanhemmuus, jonka ideana on vanhemmuuden puolittaminen isän ja äidin kesken. Motivaatio hoitavaksi isäksi on, että isä kokee lapsensa olevan yhtä paljon hänen kuin äidinkin ja siksi haluaa luoda aidon kiintymyssuhteen lapseensa. Vanhemman taidot opitaan tekemällä. Halu uusiin kokemuksiin ja halu kokeilla rajojaan ennestään tuntemattomalla alueella motivoi isiä hoivaavaan vanhemmuuteen. (Jyväskylän kaupunki 2008, 72.)

5.3.2 Isyyden kokemukset

Mesiäislehto-Soukka kuvailee tutkimuksessaan isien kokemuksia perheenisäyksen yhteydessä. Tutkimus alkoi vuonna 1999 haastattelututkimuksena (n= 30) isiä haastateltiin kolme kuukautta lapsen syntymän jälkeen, ja kolmen vuoden kuluttua

haastateltiin viittätoista isää uudelleen. Tutkimuksen osana syntyi yleinen merkitysrakenne isien kokemukselle perheenisäydestä. Miehet mm. kokivat isäksi tulemisen elämän perustaksi ja luonnolliseksi, he pitivät tärkeänä vanhempien kunnioitusta ja yhteisten kasvatuseriaatteiden luomista vaimon kanssa. Tutkimuksen mukaan isien mielestä isyys on: turvallisuuden luomista, henkistä kehittymistä, uusi alku, itsetunnon vahvistumista, vastuun, vastuullisuuden ja pitkäjänteisyyden lisääntymistä. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 118- 152.)

Perheenisäys merkitsi isille kodin rakentumista, joka alkoi kumppanin raskaudesta, synnytyksestä ja uuden lapsen tulemisesta perheeseen. Perheenisäys tuotti onnea, iloa sekä myös huolta ja vaati tilanteeseen sopeutumista. Kumppanin raskaus ja synnytys merkitsivät kasvamista isänä ja miehenä kehittymistä. Isyys konkretisoitui vastuuna, rakkauden jakamisena, jossa miehen ja naisen välinen parisuhde muotoutuu kodin ilmapiiriin perustaksi. Lapsuuden kokemukset palautuvat mieleen perheenisäyksen yhteydessä. Isät kokivat haasteena lasten kasvatuksen, isänä toimimisen sekä työn ja ajankäytön sovittamisen. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 118-152.)

Huttunen (2010, 175–181.) on tarkastellut isyyteen sitoutumista ja sen merkityksestä isälle. Tarkastelun kohteena olivat isän ja lapsen välisen suhteen merkitys ja isyyteen sitoutumisen vaikutukset isän hyvinvointiin. Isyyteen sitoutuminen on vakiintunut käsitteeksi viime vuosikymmeninä ja tarkoittaa miehen aktiivista isä-lapsisuhteen luomista jo raskausaikana, isän ollessa lapsen arjessa vuorovaikutuksessa, saatavilla olevana ja vastuullisena hoivan antajana. Isyyteen sitoutunut isä näyttäisi saavan tyydytystä elämäänsä neljällä eri elämänalueella; psyykkisessä ja fyysisessä terveydentilassa, sosiaalisissa suhteissa perhe- ja sukukeskeisyytenä sekä tyytyväisyydessä työelämäänsä. Sitoutuneella isällä on vähemmän riskikäyttäytymistä, kuten päihteiden käyttöä.

5.3.3 Isien tuen ja tiedontarpeet

Puputti-Rantsi (2009, 5-8.) tutki kirjallisuuskatsauksena sekä laadullisen tutkimuksen menetelmin isien mielipidekirjoituksia Internetin keskustelupalstoilta (n=233). Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa perhevalmennuksen kehittämiseen asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaksi. Tutkimuksen kirjallisuuskatsausosion

mukaan isyys kehittyy kokemusten mukaan, se on paljon muutakin kuin biologista, juridista, sosiaalista tai psykologista isyyttä, tie isyyteen alkaa jo ajatuksen tasolla, haaveena lapsesta ja mielikuvina itsestä isänä, jolloin mielikuvat vahvistuvat viimeistään, kun mies saa kuulla raskaudesta/tulevasta lapsesta. Raskauden käsittäminen on niin miehelle kuin naisellekin pitkä prosessi, jossa läpikäydään monenlaisia ristiriitaisia tunteita ja emotionaalisia muutoksia, onnesta epäuskoon. Toivottukin raskaus voi olla aluksi shokki. Raskausaikana isät elävät lapsen kanssa mielikuvissa, elämää lapsiperheenä suunnitellaan jo ennen lapsen syntymää. Miehet kokevat raskauden, synnytyksen ja uuden lapsen myötä alkavan uuden vaiheen perheen elämässä. (Puputti-Rantsi 2009, 5-8.)

Puputti-Rantsin (2009, 26–33) tutkimuksen mukaan isien tuen- ja tiedontarpeet muodostuvat isyyden alkamisesta, isyyteen kasvamisesta ja isyyden kehittymisestä. Isyyteen konkreettisesti viittaavat asiat koetaan tärkeinä; mm. ultraäänitutkimus, siitä saadut kuvat, tieto tulevan lapsen sukupuolesta, vertaistuki ahdistaviin asioihin, tietoa synnytyksestä, halu kuulla muiden kokemuksia raskaudesta ja synnytyksestä. Perhevalmennuksessa miehet kokivat tärkeänä vertaisryhmän tuen ja keskustelut siellä. Miehet haluavat tietoa käytännön asioista, kuten raskauden alkamisesta ja hedelmöitymisen parantamisesta. Isyyden kehittymiseen kuuluu myös isän äidille antaman tuen merkityksen ymmärtäminen.

Perhevalmennusta on jo vuosien saatossa kehitetty isien odotuksia vastaavaan suuntaan, kehittämiskohteet tutkimuksen perusteella ovat seuraavat: Isillä on tarve puhua isyyteen kasvussa ahdistavista ja negatiivisista kokemuksista, vauvan hyvinvoinnista, lapsen tulevaisuudesta, perheen kehittymisestä sekä lapsen mukanaan tuomista muutoksista. Perhevalmennuksessa kannattaa kiinnittää huomiota pienryhmien muodostamiseen, joita on hyvä järjestää osaksi perhevalmennusta. Erillisiä isä- ja äitiryhmissä käsiteltäisiin eri teemoja asiakkaiden tarpeiden mukaan. Isäryhmän aiheina voisi olla ainakin miesnäkökulma raskauteen, synnytykseen ja vanhemmuuteen. (Puputti-Rantsi 2009, 33–40.)

STM on tehnyt vuonna 2008 selvityksen ”Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa”. Selvitykseen vastasi puolet kaikista maamme äitiys- ja lastenneuvoloista. Selvityksen mukaan 73 % terveydenhoitajista arvioi kaikkien isien osallistuvan perhevalmennukseen, neuvolan vastaanottokäynneille osallistuminen on huomattavasti heikompaa. Omien isäryhmien järjestäminen oli harvinaista, vain 15% neuvoloista järjesti isille oman perhevalmennuskokouksen. Viidesosalla

neuvoloista oli suunnitelma isien tukemiseksi, suunnitelmat koskivat yleensä isäryhmien perustamista. Selvityksessä oli ehdotuksia isien tukemisen kehittämiseksi: isiä mukaan ottavia toimintatapoja ja miehille sopivaa neuvolakulttuuria sekä ympäristöä on kehitettävä. Neuvolan valmiuksia voidaan kehittää luomalla edellytykset hyvän, isien tukemisen merkityksen ymmärtävän johtamisen avulla. Neuvolahenkilökunnan ammatillisen koulutuksen ja tietämyksen lisääminen ja isien tukemista koskevan aineiston kokoaminen kotisivuille (hyvät käytännöt, katsaukset & tutkimukset) ammattihenkilöiden käyttöön ja perhevalmennusmateriaalin kehittäminen seurantatutkimusten ohella ovat käytännön toimia, jolla isyyttä voidaan tukea. (STM 2008b, 27-28, 44, 50-51.)

Vaikka lapsen syntymä on yleensä myönteinen tapahtuma, isyyden iloa voi himmentää epävarmuus. Joka kahdeksannen isän arvellaan kärsivän synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Isien masennusta tutkineet tutkijat ovat todenneet, että isien masennus johtuu pääasiallisesti miehen uudesta roolista vanhempana. Lapsen syntymän jälkeen tuore isä käy mielessään omaa lapsuuttaan ja se ei aina herätä myönteisiä mielikuvia. Isä voi yllätyksekseen huomata olevansa hämmentynyt, ahdistunut ja masentunut. Laukaisevana tekijänä voi olla ulkopuoliseksi jäämisen tunne, kun äiti ja lapsi vaikuttavat tulevan toimeen aivan hyvin kahdestaankin. Ajatus siitä, että voisi tahallaan tai tahattomasti vahingoittaa lasta, voi johtaa siihen, että isä ei uskalla jäädä lapsen kanssa kahden. Isä voi tuntea itsensä myös voimattomaksi, jos hän ei saa itkevää lasta tyyntymään ja alkaa vältellä tällaisia tilanteita. Tuore äiti voi puolestaan pitää miehen etäistä käytöstä ja epävarmuutta välinpitämättömyytenä tai haluttomuutena kantaa vastuuta lapsesta, mikä on vain omiaan syventämään vanhempien sekä isän ja lapsen välistä kuilua. Nykyään isät käyttävät hoitovapaita ja sen vuoksi masennus on helpommin havaittavissa. (Jyväskylän kaupunki 2008, 72.)

5.3.4 Isätoiminta

Yhdessätoista eri STM:n (2008b) kuntahankkeessa on kehitetty isätoimintaa. Isätoiminta on miehille tarkoitettua vertaistoimintaa myös perhevalmennukseen liitettynä. Espoon ja Jyväskylän hankkeiden aikana isätoimintaan oli panostettu perustamalla vakansseja isätyön edistämiseksi. Jyväskylän ja Espoon hankkeiden kokemuksena miesten kanssa tehtävän työn tärkeänä erityispiirteenä on suoraan

puhumisen kulttuuri. Tarvetta vertaiskeskustelulle on havaittu olevan, isätoimintaan osallistuneiden mielestä vertaistoiminnalla on ollut suuri merkitys isyyteen kasvamisessa. Vertaistuen antaminen ja saaminen, sekä ajan jakaminen oman lapsen kanssa olivat keskeisimpiä syitä osallistua isätoimintaan. (STM 2008a, 33–34.)

Isäryhmissä keskustelunaiheita oli erilaisia: vanhemmuuden roolit, miten tuen puolisoani, kotityöt, ajan käyttö, oma isä-suhde, ajatukset omasta isyydestä ja isien huomioon ottaminen neuvolassa ja synnytystapahtumassa. Suomessa ei ole perinteitä isätoiminnalle, eikä miehille ole itsestään luontevaa kokoontua spontaanisti keskustelemaan vanhemmuuden ja isyyden kokemuksista. Isäryhmien käynnistyminen ja vetäjien löytyminen oli ollut hankkeissa pulmallista. Hankkeissa ohjaajina on ollut sosiaali- ja terveystoimen miestyöntekijöitä, jolla perhevalmennuksen ohjaus on sisällytetty tehtäväkuvaan. Hankkeessa todettiin että isäryhmiin tarvitaan lisää ohjaajia. (STM 2008a, 33–34.)

5.4 Tunteet ja mielikuvat vanhemmuuteen kasvussa

Lapsen saaminen on pitkä ja monimutkainen matka, täynnä ihmeitä ja onnea. Lapsen syntymän mukanaan tuomaan elämänmuutokseen ei voi koskaan täysin varautua, yllätyksiä tulee varmasti. Mielikuvilla voi valmistautua tulevaan. (Duodecim terveystieteiden tutkimuskeskus 2011.)

Länsimaisissa kulttuureissa voidaan ehkäisyllä valita halutaanko lapsia vai ei. Lasten hankintaa voidaan ehkäisyllä siirtää myöhemmäksi. Kun toivottu raskaus alkaa, tunteet voivat olla ristiriitaisia. On tiedossa, että raskaus saa aikaan negatiivisiakin tunteita kuten surua, kiukkua ja pelkoa, ajatukset raskaudesta sisältävät myös iloa, onnea ja tulevaisuudentoivoa. Se merkitsee uutta elämänvaihetta, jossa henkilökohtainen vapaus, spontaanisuus, oikeus pitää huolta vain itsestään ja omista tarpeistaan itsekkäästi, häviää. Lapsen tulo vaikuttaa sosiaaliseen asemaan ja taloudelliseen tilanteeseen. Parisuhteen kestävyys ja oikeanlaisuus saattaa mietityttää. (Brode'n 2006, 66–67.)

Vanhemmuuteen liittyy monenlaisia tunteita. Oletetaan usein, että tiettyihin elämänvaiheisiin, elämäntilanteisiin tai rooleihin kuuluu itsestään selviä tunne-elämyksiä. Myös vanhemmuuteen liitetään tunne- ja ilmaisusääntöjä. Kulttuuri,

lähtöperhe, ja lähiympäristön tunnekuulttuuri vaikuttavat tunne- ja ilmaisuääntöihin, joita noudatetaan. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 28.) Ei ole olemassa yhtä oikeaa luonnonmukaista vuorovaikutusta tai tunneskaalaa, vaan jokainen vanhempi löytää omanlaisensa (Siltala 2003, 16–17.)

Tulevien vanhempien tulee tiedostaa ja hyväksyä se, että elämä muuttuu vauvan syntymän jälkeen. Tämän tiedostaminen voi aiheuttaa ahdistustakin, voi olla vaikeaa sopeutua ajatukseen että lapsen etu ja tarpeet ovat ensisijalla, ympäri vuorokauden. Lapsen syntymä aiheuttaa monenlaisia tunteita, erilaiset mielikuvat voivat olla jopa uhkakuvia tai haaveita suhteessa aikuisen omaan elämään. Tunteiden kirjo voi olla valtava vaihdellen voimakkaista ilon, onnen, rakkauden ja hellyyden, kärsivällisyyden tunteista hämmennykseen, kaaokseen, avuttomuuteen, epäonnistumiseen, epätoivoon ja outouden hetkiin. Lapsen syntymä saa isän ja äidin mielen avoimeksi ottamaan juuri kyseinen lapsi vastaan. (Haapio ym. 2009, 82–83.)

Elämäntilanne ja se, alkaako vanhemmuus suunniteltuna vai yllättäen, vaikuttaa siihen, mille uusi elämäntilanne tuntuu. Pelkoja ja epävarmuutta voi aiheutua, jollei vanhemmilla ole kokemusta lapsista tai lastenhoidosta. Omat kokemukset lapsuudesta vaikuttavat myös, miltä ajatus lapsesta tuntuu jo odotusaikana. (Vilen ym. 2010, 126–127.) Tulevien vanhempien kannattaa jo odotusaikana keskustella keskenään, millaisia mielikuvia kummallakin on omasta lapsuudestaan, ajatuksista, jotka liittyvät vanhemmuuteen, odotuksista, toiveista ja peloista. Arkipäivän työnjaosta, vauvanhoidosta ja kumppanista voi olla ristiriitaiset ajatukset, oletukset voivat muuttua keskustelematta arjen pettymykseksi. Asioista etukäteen puhuttaessa vanhemmuuden mielikuvat yleensä selkiytyvät. Vauvan tuloon voi valmistautua miettimällä yhdessä arkisia asioita. (Duodecim terveystietokirjasto 2011.)

Varhainen vuorovaikutus alkaa mielikuvina eli representaatioina vauvasta, omasta vanhemmuudesta, vauvan äitinä/isänä ja mielikuvina itsestä vauvana raskausaikana (STM 2007). Mielikuvissa luodaan sisäinen mielikuva lapsesta, jo kauan ennen kuin lapsi syntyy, vanhempien suhde odotettuun lapseen alkaa. Mielikuvien avulla valmistaudutaan selviämään erilaisista tilanteista lapsen kanssa, ne ovat vanhemmuuden henkistä harjoittelua. Tunteiden löytäminen ja herkkyiden kehittyminen lasta kohtaan vaikuttaa lapseen kiinnittymiseen ja kiintymiseen sekä raskauden aikana että syntymän jälkeen. (Brode'n 2006, 77.) Kyllin hyvät mielikuvat

esimerkiksi poissaolevasta vanhemmasta ovat merkityksellisiä niin vanhemmalle itselle kuin lapselle (Siltala 2003, 17)

6 VANHEMMUUS

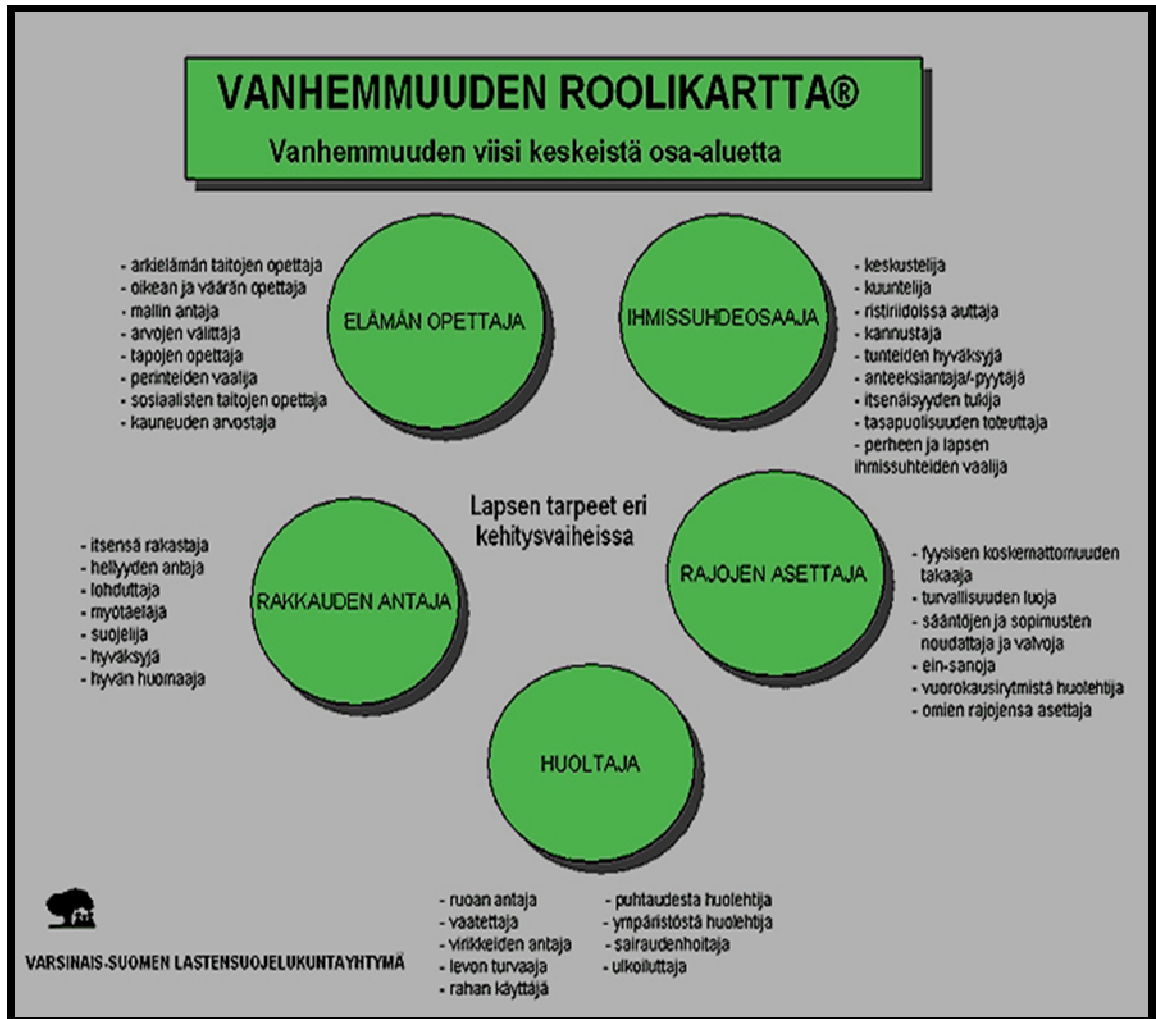
Kun lapsi syntyy, parisuhde on kyettävä muuttamaan vanhemmuussuhteeksi, jossa molemmilla on oma roolinsa (Väestöliitto 2011a). Vanhempien roolit mutkistuvat huomattavasti. Aikaisemmin mahdollisesti löydetty tasapainotila menee kokonaan uusiksi. Kaikissa perheissä joudutaan jatkuvasti etsimään yhdistelmää, joka vastaisi mahdollisimman hyvin lapsen kehityksellisiin haasteisiin, sekä jokaisen perheenjäsenen henkilökohtaisiin tarpeisiin. (Helsingin kaupunki 2011c.)

6.1 Vanhemmuuden roolit

Vanhemmille on suotavaa kyetä säilyttämään puolisoroolit, ottamaan kahdenkeskistä aikaa, ettei vanhemmuus hallitse koko suhdetta. Jokainen ottaa paikkansa äitinä tai isänä omalla tavallaan. (Väestöliitto 2011.)

Varsinais-suomen lastensuojelukuntayhtymä (VSLK) on kehittänyt vanhemmuuden roolikartan (kuvio 3). Siitä on apua vanhemmuuden arvioinnissa, kartoittamisessa ja hahmottamisessa. Sitä voi myös käyttää vanhemmuuden tukemiseen. Vanhemmuuden roolikartta pohjautuu Jacob Levy Morenon rooliteoriaan, jonka mukaan vanhemmuus on eräänlainen roolikasuma. Roolikartassa tarkastellaan vanhemmuutta viiden eri osa-alueen kautta, ja jokainen osa-alue jakautuu alaroolihin, josta käytetään myös nimitystä tavoiterooli. (VSLK 2011.)

VSLK:n nettisivuilta löytyy vanhemmuuden roolikartasta myös Internet-versio, jonka avulla vanhempi voi tarkastella omatoimisesti lapsen ikätason perusteella vanhemmuuttaan. Kysymykset kehottavat mm. miettimään, miten vanhempi toimii lapsen kanssa ja vastaako hän toiminnallaan lapsen tarpeisiin. Päärooleja on viisi: huoltaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja, ihmissuhdeosaaja ja elämän opettaja. Kukin päärooli jakautuu vielä 6-9 alarooliin.



Kuvio 3: Vanhemmuuden roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2011.)

Vanhempana olemisen on vastuuttamista, sopeutumista ja mukautumista vauvaan ja hänen tarpeisiinsa. Vanhempien tehtävänä on syöttää, hoitaa ja huoltaa vauvaa sekä kantaa vauvan tunteita. Lisäksi vanhemmat ovat lapsen innostajia, rauhoittajia ja tarpeiden tyydyttäjiä. Lapsen tarpeet muuttuvat hänen kasvaessaan, kuin myös vanhemmuuden taidot sen myötä. (Schulman 2003, 77.)

6.2 Jaettu, riittävä vanhemmuus

Jaetussa vanhemmuudessa kumpikin vanhempi sitoutuu vanhemmuuteen samalla intensiteetillä alusta alkaen. Jaetun vanhemmuuden avulla voidaan välttyä äidin liialliselta uupumiselta. (Helsingin kaupunki 2007, 169, Säävälä ym. 2002, 23.) Jaetusta

vanhemmuudesta on nykykäsityksen mukaan monenlaista hyötyä. Lapsi saa tilaa ja tukea kehitykselleen, äiti saa tilaa ja aikaa huolehtia itsestään, ja isä saa uuden tavan toteuttaa itseään ja isyyttään. Myös parisuhde voi paremmin, kun molemmat vanhemmat saavat huolehtia lapsesta. (Säävälä ym. 2001, 27; Sinkkonen 2003, 262.)

Jaetusta vanhemmuudesta on hyötyä koko perheelle ja sen tasapainolle. Se voi olla ennaltaehkäisevää suhteen vakavien ongelmien kehittymiselle. Lapsen tulo perheeseen muuttaa parisuhteen "kolmiosuhteeksi". Muutoksesta saattaa aiheutua sopeutumisongelmia ja vaikeuksia. Yksi syy ongelmiin esitetään olevan isän ajautuminen ulkopuoliseksi äidin keskittyessä vauvan hoitamiseen. Isä voi kokea jopa mustasukkaisuutta äidin ollessa kiinnostuneempi vauvasta kuin parisuhteesta. Rakentava tapa ratkaista tilanne on ohjata isän huomio vauvaan, jolloin isä ei koe jäävänsä ulkopuoliseksi ja samalla äidille jää enemmän voimia huomioida isää ja itseään, parisuhdetta. Äitiä voi hienovaraisesti ohjata antamaan tilaa isän ja vauvan väliselle suhteen kehittymiselle. (Säävälä ym. 2002, 23- 27.)

Jo ennen lapsen syntymää vanhemmat miettivät työnjakoa perheessä. Tähän vaikuttaa kulttuuritekijät, sekä opitut mallit. Monelle on vapauttavaa ja helpottavaa kuulla jaetusta ja tasavertaisesta vanhemmuudesta, jossa molemmat vanhemmat osallistuvat ja sitoutuvat tasavertaisesti lapsen hoitoon. Sitoutuminen lapseen voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: Aktiivinen vuorovaikutus, saatavilla olo ja vastuunotto. Vastuullinen vanhempi pohtii, huolehtii ja järjestää lapsen käytännön asioita. Parhaimmillaan molemmat vanhemmat sitoutuvat ja osallistuvat tasa-arvoisesti lapsesta huolehtimiseen, heillä on kyllin vahva usko vanhemmuuteen. Jos vanhemmat ovat valmiita ja kykeneväisiä osallistumaan kotitöihin ja lastenhoitoon, niin molemmilla on mahdollisuus myös tasapainoiseen työ – ja harrastuselämään. (Haapio ym. 2009, 83-84) Vanhemmuuteen ei voi valmistautua aukottomasti etukäteen, ei ole yhtä oikeaa tapaa olla vanhempi. Ihanteellisinta on löytää oma, ainutlaatuinen tapa olla vanhempi. (Haapio ym. 2009, 83–84, Vilen ym. 2010, 126–131.)

Lapsella tärkeää on kokemus psyykkisestä turvallisuudesta. Se syntyy aikuisen kyvystä olla sensitiivinen lapsen tarpeille. Sensitiivisyys on vanhemman kykyä vastata lapsen tarpeisiin siten, että lapsi kokee elävänsä, olevansa rakastettu ja turvassa. Sensitiivinen aikuinen kykenee jakamaan lapsen tunteen, asettumaan lapsen kokemukseen eli virittäytymään lapsen kanssa samaan tunnetilaan. (Vilen ym. 2010,

126–131.) Sensitiivisyyttä on myös johdonmukainen, osuva ja nopea reagointi lapsen viesteihin, sitä pidetään avaintekijänä turvalliselle kiintymyssuhteelle. Kyky toimia sensitiivisesti on riippuvainen siitä, miten vanhempi ymmärtää oman ja lapsensa käyttäytymisen takana olevia mielentiloja ja pystyy pohtimaan niitä. (Pajulo 2004, 2543.)

Vanhemman oma lapsuusiän kiintymyssuhdemalli vaikuttaa siihen, miten aikuinen kohtaa lapsensa. Lapsen tarvitsevuus herättää kokemusmuistoja siitä, miten omiin tarpeisiin on omassa lapsuudessa vastattu. Vaikeinta on silloin, jos näitä muistikuvia ei ole. Vanhempi käy läpi omia lapsuudenkokemuksiaan oman lapsen odotusaikana ja kehityksen kautta. Nämä muistikuvat auttavat löytämään keinoja oman lapsen kohtaamiseen ja lapsen tarpeiden ymmärtämiseen. On osattava erottaa omat muistikuvien aiheuttamat mielikuvat lapsen mielikuvista. (Vilen ym. 2010, 126-127.)

Turvallisten rajojen asettaminen, omien arvojen ja omasta elämäkatsomuksesta kertominen kuuluvat vanhempien tehtäviin. Vanhemmuus on antoisaa ja luo merkitystä elämään. Hyvinvoiva vanhempi jaksaa pitää kiinni johdonmukaisuudesta ja selkeistä ohjeista lapsen kanssa. Vastuullinen vanhempi uskaltaa myös myöntää, kun ei jaksaa tai pärjää jossakin tilanteessa. (Vilen ym. 2010, 126–131.)

Lapsen kannalta ajateltuna riittävä vanhemmuus on hyvin moninaista, mm. jatkuvuutta, pysyvyyttä, turvallisuutta, huolenpitoa, turvaa, sääntöjä, rajoja, läheisyyttä, osallisuutta, rakkautta, hoivaa, suojelua, terveyttä, ravintoa, virikkeitä, hyviä tapoja, auktoriteettia ja hyvää esimerkkiä vanhemmalta. Vanhemman tehtävänä on tarjota ja huolehtia lapselle hyvä arki: riittävästi liikuntaa, unta, lepoa, hyvä ravitsemus, ulkoilua, leikkiä, iloa, puhtautta, suojaa, oppimisen iloa ja turvallisia sosiaalisia suhteita. Hyvän vanhemmuuden voi myös ilmaista lapsen turvallisena kiintymyssuhteena, tasapainoisena kehityksenä, normaalina elämäkulkuna, lapsen kuulemisena ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksena. (Helsingin kaupunki 2007, 169–170.)

6.3 Vanhemmuuden voimavarat ja kuormittavat tekijät

Vanhemmuuden voimavarat ovat tekijöitä, jotka auttavat yksilöä kehittymään vanhempana, puolisona ja yhteisön jäsenenä, välttämään haitallisia kuormittavia tekijöitä ja lisäävät kykyä selviytyä niistä. Vanhemmuuteen kasvun muutoksista osa on myönteisiä, osa voi koetella perhettä ja jäsenten terveyttä. (Haarala ym. 2008, 282.)

Voimavaroja antavat ja kuormittavat tekijät liittyvät vauvan syntymän jälkeiseen uuteen elämäntilanteeseen, vanhemmuuteen ja lasten hoitoon, terveyteen ja elämäntapoihin, parisuhteeseen, sosiaaliseen tukeen ja perheen tulevaisuudennäkymiin. Voimavarat edistävät tervettä kasvua ja kehitystä sekä suojaavat epäsuotuisilta tekijöiltä. (Kasvun kumppanit 2011.)

Voimavarainen vanhempi luottaa itseensä, selviää arkipäivän ongelmista, ottaa vastuun päätöksistään, on tyytyväinen ja tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä (Haapio ym. 2009, 78). Ihmisillä on erilaisia käyttäytymistapoja. Yleensä asioihin reagoidaan vaistomaisesti, vaistot saavat ihmisen toimimaan oikein, miettimättä toimintatapaa sen enempää. (Brode'n 2006, 76.) Vanhempien voimavarat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Siksi vanhempien voimavarojen vahvistaminen on tärkeää raskauden alusta asti. (Haapio ym. 2009, 78.)

Perheen sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi vanhempien koulutus, heidän tietonsa ja taitonsa sekä luottamukselliset ihmissuhteet. Hyvä itsetunto ja myönteinen käsitys itsestä kasvattajana auttavat kehittämään avoimen ja turvallisen suhteen lapseen. (STM 2004.) Äidin ja isän omat varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat ikään kuin kapseloituna persoonallisuuteen ja valmiina näyttäytymään juuri kun vanhemmat rakentavat suhdetta lapseensa. Vastavuoroisuuden syntyminen omaan lapseen on hyvin paljon kiinni näistä vanhemman omista varhaislapsuuden kokemuksista. (Siltala 2003, 18.)

Voimavaroja kuormittavat tekijät kuuluvat jokaisen perheen elämään väistämättä. Ne saattavat johtua perheen riskioloista, haitaten perheen elämää ja lapsen suotuisaa kehitystä. Jotta neuvolassa pystytään tukemaan perheen voimavaroja, terveydenhoitajan/kätilön pitäisi osata tunnistaa perheen tuen tarpeita jo lapsen odotusajasta lähtien. (Haarala ym. 2008, 282–284.) Avun tarpeen tunnistamisen apuvälineeksi on kehitelty erilaisia lomakkeita kuten ensimmäistä lastaan odottavien perheiden voimavaralomake ja vauvaperheen arjen voimavaralomake (THL 2011).

Omien voimavarojen tiedostaminen avittaa perheen kykyä hakea tarvittaessa apua, jos kuormittavat tekijät käyvät ylivoimaisiksi. Tulevien vanhempien ajattelua, voimavarojen tunnistamista ja vastuottoa elämästä voi herätellä perhevalmennuksessa tai äitiysneuvolassa kuuntelemalla, keskustelemalla aiheesta ja esittämällä avoimia kysymyksiä. Neuvolan työntekijä voi ottaa esille uusia näkökulmia asioihin. Myönteisen

palautteen antaminen vanhempana olemisesta auttaa tunnistamaan omia ja perheen vahvuuksia. Samalla voi osoittaa lapsiperheiden tavallisten ongelmien yleisyyden ja siten auttaa varautumaan kielteisiin tapahtumiin. (Haarala ym. 2008, 282–284.)

Parisuhteen yhteiselämä muuttuu jo raskauden aikana. Uudet tarpeet ja ajatukset muuttavat parisuhdetta. Ne voivat lisätä yhteisyyttä ja onnea, tai etäännyttää naista ja miestä toisistaan. Tärkeää on keskustella uusista tarpeista ja ajatuksista, muuten kumppanit ovat vaarassa etäännyä toisistaan muodostaen oman kokemusmaailmansa. Monet parisuhteet särkyvät lapsentulovaiheessa. Naisen sisäänpäin kääntyneisyys, keskittyminen lapseen ja haavoittuvuus voivat hämmentää, loukata tai ärsyttää miestä. Mies saattaa reagoida tähän tuntemalla itsensä ulkopuoliseksi ja vetäytyä perheen sijaan omistautuen ulkomaailmalle. Perhevalmennuksessa raskauden tuomat tunne- ja ajatusmaailman muutokset on hyödyllistä ja mahdollista tuoda näkyväksi. On tutkittu, että miehen rakkaus ja tuki raskausvaiheessa vaikuttaa naisen kiinnittymiseen lapseen ja parisuhteesta uudelleen kiinnostumiseen synnytyksen jälkeen. (Brode'n 2006, 71-73.)

Lapsen syntymä muuttaa perheen elämäntilannetta vaikuttamalla vanhempien ajankäyttöön, ihmissuhteisiin, harrastuksiin, taloudelliseen tilanteeseen, työelämään sekä parisuhteeseen. Vanhemmat elävät jatkuvassa ristikkäispaineessa suoriutuakseen eri rooleistaan. Vanhemmuutta haastaa nyky-yhteiskunnassa muutkin tekijät; päihteet, mielenterveysongelmat, sosiaalisten verkostojen puuttuminen, parisuhdeongelmat ja väkivalta. (Haarala ym. 2008, 282, Helsingin kaupunki 2007, 168.)

Jos lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa on ongelmia, vanhemmat yleensä huomaamattaan korjaavat spontaanisti ongelmia. Äiti korjaa isän ja vauvan vuorovaikutusta, sekä isä vastaavasti äidin ja vauvan, myös vauvalla on korjaavia voimavaroja. Vähitellen vauvalle sisäistyvä mielikuva isästä ja äidistä kasvaa, muuttuu ja muokkaantuu koko elämän ajan. Esimerkiksi imetystilanne saattaa olla äidille ongelmainen ja tuskallinen, mutta pukemistilanteet ovat luontevia, jossa yhteys ja vastavuoroisuus lapsen kanssa on hyvä. Näin lapsi saa kyllin hyvän vuorovaikutuksen kehittyäkseen erilaisissa tilanteissa. Vanhemmille lapsen kehittyessä kasvaa ymmärrys ja uskallus olla omanlaisensa äiti ja isä. Kärsivällisyys sekä luottamus itseensä kasvaa ja ongelmien edessä on voimaa jatkaa. Kyky liikuttua ja haavoittua, tuntea avuttomuutta on vanhemmuuteen kasvamisen perustana. (Siltala 2003, 16–17.)

Aggressio on tunne ja reaktio johonkin asiaan. Parhaimmillaan se on voima joka vie meitä eteenpäin elämässä. Se parhaimmillaan antaa voimaa, tai sitten reaktio on mieltä ärsyttävä, harmittava tai suututtava. Reaktioita tulee ja menee, tunteet ovat sallittuja, eikä tunteita tarvitse oppia tukahduttamaan tai sivuuttamaan. Aggression tunne on eri kuin aggressiivinen käytös. Olennaista on, seuraako tunteesta toimintaa, ja onko suuttuessaakin käytös hallinnassa. Lasten saaminen lisää käsiteltävien tunteiden määrää. Huutavaa ja raivoavaa lasta ei voi jättää yksin, tunteet pitää kohdata. Siksi vanhemman on tunnettava lapsen voimakkaankin käytöksen herättämät vastatunteet. Tunteiden ja käytöksen hallintaa vaikeuttavat vanhemmuuden uudet roolit, ehkä keinottomuus käsitellä haastavia tunteita, sekä ulkoiset tekijät, kuten taloudelliset vaikeudet ja väsymys. Oma käytöstään voi oppia hallitsemaan. On hyvä pysähtyä välillä tarkastelemaan omaa elämäänsä. Olenko liian vaativa itseäni kohtaan vanhempana? Olenko käyttäytynyt niin, että oma käytös hävetti jälkeensä? Miten voisin käyttäytyä toisin? Mikä minua suututti? Saanko tarpeeksi lepoa? Mistä saan voimaa? Miten rentoudun? Olenko tyytyväinen elämääni? (Helsingin kaupunki 2007,162.)

6.4 Vanhemmuuteen kasvun tukeminen

Perhevalmennuksen ja äitiysneuvolan vanhemmuuden tukemisen lähtökohtana on yksilöllisyyden tukeminen. Ei tule viestiä vain yhtä oikeaa tapaa toteuttaa vanhemmuutta. Perhevalmennuksella tuetaan jokaista vanhempaa löytämään oma tapansa olla vanhempi, lisäämällä heidän luottamustaan omiin kykyihinsä ja voimavaroihinsa. Vanhempi on riittävän hyvä, kunhan lapsi saa turvaa, rakkautta ja hoivaa. (Sevon & Huttunen 2002, 92; Haapio ym. 2009, 78.) Vanhemmuuden kasvun tukeminen perhevalmennuksessa tarkoittaa lapsen mukanaan tuomien seikkojen näkyväksi tekemistä lapsen hyvinvoinnin kannalta. Kätilön/terveydenhoitajan tehtävänä on ottaa puheeksi ja antaa oikeaa tietoa parisuhteen, seksuaalisuuden ja vanhemmuuteen kasvun muutoksista. (Paananen ym. 2009, 43–44; Haapio ym. 2009, 78.)

STM: n lastenneuvolaoppaan mukaan neuvolan tehtävänä on auttaa molempia vanhempia luomaan mahdollisimman myönteinen, mutta realistinen kuva vastasyntyneen ominaisuuksista ja kyvyistä sekä vahvistaa äidin ja isän sitoutumista vauvaan. Vanhemmille voi olla tarpeen kertoa, ettei kasvu äidiksi ja isäksi tapahdu

itsestään. Vanhemmuus edellyttää vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta ja yhdessäoloa, toisin sanoen aikaa. (STM 2004, 82.)

Tuleville äideille ja isille on tärkeää kertoa myös toisenlaisista tunteista, joita raskausaika, lapsen syntymä, äidiksi tuleminen ja arki lapsen kanssa voi naisessa ohimenevästi herättää; Hämmennystä, syyllisyyttä, surua, haikeutta, raivoa, inhoa, väsymystä, ahdistusta, masennusta, stressiä, huolta, pelkoja, riittämättömyyttä, suuttumusta, vihaa, häpeää tai syyllisyyttä ajatuksista tai teoista. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 11, 28–52.)

Mesiäislehto-Soukan tutkimuksen tuloksena löytyi haasteita isän näkökulmasta neuvolatyön ja perhevalmennuksen kehittämiseksi. Neuvolassa lasta odottavan perheen kohtaaminen koettiin äitikeskeiseksi ja arvokkaaksi, mutta isät ohittavaksi. Neuvolatyön tulee olla asiakaskeskeistä myös isän kannalta, perhekeskeisyyden lisäksi. Perhevalmennukselta isät odottivat tiedon saamista, valmentautumista isyyteen, tunteiden ja kokemusten käsittelyä ennen ja jälkeen synnytyksen. Perhevalmennus koettiin osittain puutteellisena, mm. keskustelua ja kokeneiden isien kokemuksia toivottiin enemmän. Ohjausta haluttiin raskausajasta, vauvan hoidosta ja rintaruokinnasta. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 118- 152.)

Puputti-Rantsin (2009) isätutkimuksen perusteella tärkeimpiä perhevalmennusteemoja ovat: vertaistuen muodostuminen, odotukseen ja synnytykseen liittyvä tieto, parisuhteen tukeminen, vanhemmuuden kehittymisen tukeminen, vanhemman ja lapsen kiintymyssuhteen tukeminen, tieto vauvan hoidosta ja kehittymisestä, perheen kehittymisen ja hyvinvoinnin tukeminen. (Puputti-Rantsi 2009, 33).

Tuomisen (2009, 74–75.) tutkimuksen mukaan vanhemmuus ja parisuhteen tukeminen nähtiin jopa koko perhevalmennuksen keskeisimpänä aiheena, ja siihen on tulevaisuudessa keskityttävä enemmän. Vanhemmuuden ja parisuhteen käsittely koettiin vaikeaksi toteuttaa perhevalmennuksessa. Aihe koetaan vaativana ja haastattelututkimuksessa siihen tuli useita konkreettisia kehittämissuhteita. Vanhemmuutta, parisuhdetta ja seksuaalisuutta toivottiin käsiteltävän esimerkiksi psykologin vetämänä, jaetuissa pienryhmissä, (äidit ja isät erikseen), tai täydentävillä ryhmäneuvolakäynneillä. Ehdotettiin myös asiantuntijan laatimaa sisältörunkoa, jonka mukaan perhevalmennus toteutettaisiin. Perheiden rohkaisuun, omaan selviämiseen haluttiin kiinnittää enemmän huomiota.

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL) on julkaissut erilaisia työkirjoja vanhemmille vanhemmuuden tukemiseksi. Työkirjojen tavoitteena on vahvistaa vanhemman itsetuntemusta ja -luottamusta sekä hyvinvointia auttamalla vanhempia ymmärtämään arjen haasteita. Materiaali soveltuu myös perhevalmennuksen käyttöön soveltuvien osien. Kirjasia löytyy aiheista: ”Epätäydellisten vanhempien työkirja”, ”Isyyden pelikentät”, ”Pelottaa” ja ”Vanhemman työkirja”. Esimerkiksi vanhemman työkirjassa on kysymyksiä ja tehtäviä johdatellen oman lapsuuden merkityksen ymmärtämiseen, vanhemmuuden tuomien ajatusten pohdintaan ja tunteisiin. Kirjasta löytyy apua kielteisten ajatusten käsittelyyn ja tietoa vanhemman hyvinvointia tukevista asioista. Kun vanhempi tulee tietoisemmaksi omista tunteistaan, ajatuksistaan ja toimintatavoistaan, lisääntyy myös kyky tehdä perusteltuja valintoja suhteessa itseen, läheisiin ja muihin asioihin. (MLL 2011)

Kirkko on kehitellyt seurakuntien, kuntien ja järjestöjen perhetyön välineeksi ”parisuhteen palikat” työvälineen, sekä siitä sovelletun ”vanhemmuuden palikat” parisuhteen ja vanhemmuuden hahmottamisen avuksi ja siitä keskustelemisen välineeksi. Se on konkreettinen, puinen palikkatalo, jossa on yhdeksän eri osa-aluetta: sitoutuminen, tunteet, seksuaalisuus, riidat, sanat, teot, luottamus, anteeksianto ja rakkaus. Työväline soveltuu monenlaisille vanhemmille iästä ja kulttuuritaustasta riippumatta. Lisäksi saatavissa on vanhemmuuden kortit, joita voi käyttää luennoilla, leireillä ja ryhmissä, sekä parikohtaisissa tapaamisissa, esimerkiksi neuvolassa tai terapiatilanteessa. (Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö 2011.)

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisyyttä tarkastellaan jo kirjallisuuskatsauksen aiheenvalinnasta alkaen työn tekemisen loppuun saakka. Aiheen rajaus oli ensimmäinen eettinen ratkaisu. Eettisiä vaatimuksia kirjallisuuskatsauksessa ovat tekijöiden rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Opinnäytetyössä tulee kunnioittaa alkuperäisten lähteiden tekijöitä, tutkijoita ja heidän saavutuksiaan, alkuperäisen tutkijan osuutta ei tulisi vähätellä. Raportointi ei saa olla puutteellista eikä harhaanjohtavaa sekä aikaisempia tutkimustuloksia ei saa vääristellä. (Hirsjärvi ym. 2000, 27,29.) Tekstissä käytetyt viittaukset on merkittävä oikein, eikä työ saa sisältää plagioituja kohtia, suorat lainauksen on merkittävä lainausmerkein selkeästi (Mäkinen 2005, 123).

Luotettavuus tulee kirjallisuuskatsaukseen mukaan otettujen tutkimusten valintojen kautta lähdekritiikkinä, sekä tulosten tarkkuudella ja monipuolisuudella sekä puolueettomuudella. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen on osoitettu olevan luotettavampia tapoja yhdistää aikaisempaa tietoa. Sen avulla voidaan välttää systemaattista harhaa ja osoittaa mahdolliset puutteet tutkimustiedossa tai olemassa olevaan, mutta systematisoimattomaan tutkimustietoon. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus saattaa lisätä alkuperäistutkimusten tarvetta tai estää uusien jopa tarpeettomien tutkimusten käynnistämistä. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voi horjuttaa alkuperäistutkimuksen vaihteleva laatu. Alkuperäistutkimusten laadun arviointiin tarkoitetut kriteerit ovat tarkoitettu helpottamaan arviointia, mutta ne voivat olla myös vaikuttamassa analyysituloksiin. Samoin alkuperäistutkimusten valinnalle asetetut sisäänottokriteerit voivatkin suunnata tuloksia. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37-43.)

Tässä työssä on pyritty huomioimaan mahdollisimman monipuolisesti ja kriittisesti aihealueeseen kuuluvia tutkimuksia. Lähteenä on käytetty sekä systemaattisia kirjallisuuskatsauksia, että luotettavia tutkimuksia ja lähteitä. Alkuperäiset lähteet ovat lähdeviitteiden, sekä lähdeluettelon avulla helposti löydettävissä ja tarvittaessa arvioitavissa uudelleen.

Opinnäytetyössä kirjallisuuskatsauksen tarkoitus ja tavoitteet on määritelty alkuvaiheessa ajatuskartan avulla, joista pystyi muodostamaan kysymyksiä, joihin

opinnäytetyö pyrkii vastaamaan. Tutkimuskysymyksien avulla oli helpompaa lähteä etsimään lähteitä, joita oli runsaasti. Käytännössä se oli tutkimusongelman muotoilun vaihetta, eli käytännön tarpeiden ja tietoperustan kartoittamista. Työn sisältö kasvoi ja laajeni työn edetessä. Eniten aiheen rajaukseen vaikutti työn tarkoitus, eli kyky vastata mahdollisimman hyvin valmiiksi annettua aihetta ja sen käyttötarkoitusta KYMPPI-hankkeen tarpeisiin. KYMPPI-hankkeen ”Valmiina Vanhemmuuteen”, uudistettu perhevalmennuksen sisältörunko ja materiaaliehdotukset perhevalmennuksen toteuttamiseksi” toimi selkeänä ohjeena opinnäytetyön sisällölle.

Tieteellisellä tiedolla on omat tunnusmerkkinsä. Yksi keskeisin on tiedon julkisuus, tieto on tieteellistä vain jos se on julkista, kaikkien luettavissa, arvioitavissa sekä käytettävissä. Pääosa kirjallisuuskatsauksista noudattaa tiettyä systematiikkaa, niiden luotettavuutta voidaan arvioida ja tulokset ovat yksityiskohtaisesti luettavissa. Se lisää työn luotettavuutta sekä käyttöarvoa tutkimuksissa ja on käytännön hoitotyön tukena. (Leino-Kilpi 2007, 2.) Kirjallisuuskatsauksen avulla on mahdollista hahmottaa jo olemassa olevaa tutkittua tietoa. Se antaa kokonaiskuvan aiheesta, jolloin tietojen koonti on tehty tekijän tai aiheen näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksen edellytys on, että aiheesta on olemassa edes jonkin verran tutkittua tietoa. Lähteiden ja kirjallisuuskatsauksien kriittinen tarkastelu voi kuitenkin olla mahdotonta kirjallisuuskatsauksen epäsystemaattisuuden vuoksi. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 3-4; Stolt 2007, 58.)

Opinnäytetyön kirjallinen osuus eteni tietoperustan rakentamisena, perehtyen ammattialan käytännöissä kehittyneeseen tietoon, kuten ammattilehtiin, kirjallisuuteen, havainnointiin, haastatteluihin, tutkimuskohteeseen liittyviin teorioihin tutustumisena ja oman näkökulman muodostamisena. Tiedonhakuja on tehty hakukoneista: Medic, google scholar ja Ebscho host, sekä koulun tunnuksilla AMK:n kirjaston tietokannoista. Uutta ja ajankohtaista tietoa on hankittu lisäksi muunmuassa Finlexin, Helsingin kaupungin, Mannerheimin lastensuojeluliiton, Sosiaali- ja terveysministeriön (THL), Sosiaaliportin, STAKESin, Terveysten- ja Hyvinvoinnin laitoksen sekä Väestöliiton Internet-sivuilta. Työhön on käytetty myös kirja- ja artikkelitietoa.

Aineiston haku tapahtui vapaasanahakuina, rajattuna alle kymmenen vuotta vanhoihin teoksiin ja tutkimuksiin. Hakukoneissa on käytetty hakusanoina muun muassa: *parisuhde, parisuhteen roolit, kiintymyssuhde, voimavarat, vanhemmuus,*

vanhemmuuteen kasvu, äitiys, isyys, äitiyden tunteet, isyyteen kasvaminen, isyystutkimus, isätoiminta, vanhemmuuden roolit, jaettu vanhemmuus, riittävä vanhemmuus, vanhemmuuden voimavarat, perhevalmennus, laajennettu perhevalmennus, vanhemmuuden tunteet, kirjallisuustutkimus, being parents, parenthood, family coaching, relationship, parenting, paternity, maternity. Englanninkieliset lähteet ja niiden luotettavuuden arviointi tuotti hankaluuksia. Opinnäytetyön aiheen käsitellessä Suomen neuvolajärjestelmän perhevalmennusta, on hankalaa hyödyntää kansainvälisiä tutkimuksia vanhemmuuden tukemisesta siinä.

Alkuperäistutkimuksesta arvioidaan sen laatua, luotettavuutta, tuloksia, ja klinisiä merkityksiä. Laadun arviointiin löytyy erilaisia kriteerejä kirjallisuudesta, silti laadun arviointi voi olla vaikeaa ja ristiriitaista, jopa mahdotonta. Sairaanhoidajaliitto (2004) on julkaissut arviointiperusteet, joiden avulla voidaan arvioida katsausartikkelit, kokeellinen, kvasikokeellinen, kuvaileva määrällinen ja korrelatiivinen tutkimus, sekä laadullinen tutkimus. (Johansson ym. 2007, 101–107)

Lähdekritiikkiin kuuluu seuraavien asioiden arviointi: Onko lähde aito, riippumaton, alkuperäinen ja puolueeton? Onko julkaisun kirjoittaja arvostettu ja tunnettu? Onko kirjoittaja käyttänyt arvovaltaisia lähteitä? Toimiiko kirjoittaja arvostetussa organisaatiossa? Onko viitteet merkitty oikein? Onko julkaisu arvostettu? Onko julkaisu ajankohtainen? (Mäkinen 2005, 86.) Potentiaalisen aineiston löydyttyä arviointiin sen käyttökelpoisuus edellä mainitulla tavalla.

Päämääränä oli koota tietoa ja tehdä synteesi mahdollisimman kattavasti valitusta aiheesta aikaisemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta. Systemaattinen katsaus on itsenäinen tutkimus, jossa pyritään toistettavuuteen ja virheettömyyteen (Johansson ym. 2007, 10, 46). Systemaattista tutkimusta tekee yleensä kaksi tutkijaa, jolloin sen eettisyys ja luotettavuus lisääntyy. Tässä opinnäytetyössä on yksi tekijä, joten rinnakkaisarviointia on ollut vähemmän sisällön näkökulman ja aiheen rajausten ratkaisujen ollessa yhden tekijän varassa. Ohjaavalla opettajalla on ollut tärkeä rooli sisällön ja ulkoasun arvioitsijana sekä kehitysehdotuksien tekijänä.

8 POHDINTA

Vanhemmuuteen kasvaminen on otsikkona ja aiheena hyvin laaja kokonaisuus. Sitä ei tiivistää yhteen lauseeseen, sillä se kattaa jo ajallisesti ihmisen elämästä suuren osan. Aihe on hyvin monitieteinen, ja hyvin lähellä psykologiaa. Se toi haasteita opinnäytetyön tekemiselle perhevalmennuksen, terveydenhuoltoalan ja kättilökoulutuksen näkökulmasta. Monet aihetta käsittelevät tutkimukset ja niiden mittarit käsittelevät tunteita, tuntemuksia ja ajatuksia. Aihe vaatii kriittistä sisällön arviointia, ja työn sisällön rajaaminen tarkkaa pohdintaa, sillä tarkoituksena oli käsitellä aihetta perhevalmennuksen näkökulmasta ensiraskaudessa. Parisuhde on työssä melko voimakkaana esillä, ikäänkuin vanhemmuuden perustana, kuitenkin yksilöt huomioon ottaen.

Ensimmäistä lastaan odottava on luonnollisesti tulossa ensi kertaa vanhemmaksi. Neuvolahenkilökunnan terveydenhoitaja on ehkä ensimmäinen, joka käyttää tulevista vanhemmista termejä äiti ja isä. Matka vanhemmuuteen on alkanut konkreettisesti. Ei välttämättä tulla ajatelleeksi, että matka vanhemmuuteen on alkanut jo kauan ennen. Vanhemmuus voi tuntua mystiseltä ja tuntemattomalta, suurelta haasteelta. Sitä se onkin, mutta samalla ihmiselämän yksi suurimmista onnenlähteistä. Vanhemmuudessa ei olla koskaan valmiita, siinä kohtaa joka päivä uusia haasteita, uusia onnistumisia ja ehkä pettymyksiä. Suorituspaineeet vanhemmuudessa onnistumiselle voi unohtaa, vanhemmuus ei ole suoritus, eikä siinä voida mitata paremmuutta. Riittää että on riittävän hyvä elämänmittaisessa tehtävässään.

Perhevalmennuksessa tulee ottaa esille asiallisesti vanhemmuuden haasteet, vastuu ja tietysti myös ihanuus! Tulee kertoa myös toisenlaisista tunteista, joita vanhemmaksi tuleminen voi herättää. Niitä voi olla: hämmennys, syyllisyys, suru, haikeus, inho, väsymys, ahdistus, masennus, stressi, huolet ja pelot, riittämättömyys, suuttumus, viha, häpeä tai syyllisyys. Tunteiden vuoristorata on hyvin yleinen ilmiö raskaana olevalla. Hetkelliset ahdistuksen tunteet ja kielteiset ajatukset ovat normaaleja ilmiöitä ja valmistavat tulevia vanhempaa tulevaan. Vanhemmuus tuo mukanaan monenlaisia tunteita, ja ne pitää kohdata turvallisesti. Selkeästi lapselle ja vanhemmuudelle haitallisista tekijöistä olisi myös hyvä puhua. Niihin kuuluu esimerkkeinä laiminlyönnit, päihteiden käyttö ja väkivalta.

Isien huomiointi neuvolatyössä on ollut viimeaikoina yleisestikin esillä. Isien omasta aktiivisuudesta kertoo myös Puputti-Rantsin (2009, 33-40.) tutkimus, jonka mukaan miehet haluavat enemmän tietoa käytännön asioista, kuten raskauden alkamisesta, hedelmöitymisen parantamisesta, perheen muodostumisesta, lapsen mukanaan tuomista muutoksista sekä parisuhteen ja seksielämän muutoksista. Miehet haluavat myös enemmän vertaistukea mm. lapsen tuomiin negatiivisiin elämänmuutoksiin, vastuuseen ja harrastusten, perhe-elämän yhteensovittamiseen sekä muutosten hyväksymiseen. Tietoa kaivattiin myös siitä, millaista on olla vastuullisen vanhempi, vastauksia ja vertaistukea vauvan hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä, vauvan hoitamiseen, vauvatarvikkeiden hankintoihin, yövalvomisiin sekä turvallisuus-asioihin kuten turvaistuimiin. Isät tarvitsevat siis faktoja, tietoa myös tunteista, keskustelua ja ohjausta vauvan hoitamisessa, sekä mahdollisuuden vertaistukeen.

Perhevalmennuksen vanhemmuusosion jatkokehittelyn haasteena on isien huomioinnin lisäksi erilaisten lasta odottavien perheiden huomioonottaminen. Esimerkkinä yksinhuoltajat ja sateenkaariperheet. Yksinhuoltajuus ja vanhempien erot ovat yleistyneet, joten perhevalmennuksen on vastattava myös näihin tarpeisiin. Perhevalmennuksessa vanhemmuuteen kasvun yksi näkökulma on parisuhdetyytyväisyys ennen lapsen syntymää, sekä sen ylläpitämisen keinot ennen ja jälkeen lapsen syntymän. Parisuhdetyytyväisyys ja hyvän parisuhteen elementit ovat tärkeitä valmennuksen aiheita onnellisen parisuhteen jatkuvuuden kannalta, eikä siitä puhumista tule vähentää. Olisi siis hyvä miettiä erilaisia lähestymis- ja menettelytapoja vanhemmuuteen, kun perhevalmennukseen tulee lasta yksin odottava äiti. Perhevalmennus ei saa tuottaa tulevalle yksinhuoltajalle lisätaakkaa tai syyllisyyden tunteita keskittymällä valmennuksessa vain ja ainoastaan parisuhdepohjaiseen vanhemmuuteen, eli kahden vanhemman perheen malliin. Tulisi miettiä, miten neuvola ja perhevalmennus tukee yksinhuoltajaa vanhemmuudessaan?

Jatkoa ajatellen kehittämishaaste on myös uudelleensynnyttäjien huomiointi perhevalmennuksessa. Kohderyhmänä voisi olla kaikki uudelleensynnyttäjät. Vertaistukeen pohjautuva ryhmäytyminen hyödyttäisi etenkin heitä, joiden edellisestä synnytyksestä on paljon aikaa, sekä synnyttäjiä, jotka ovat vaihtaneet paikkakuntaa, kaipaavat vertaistukea, ovat vaarassa syrjäytyä tai ovat yksinhuoltajia. Ryhmän tavoitteita voisi olla syrjäytymisen ehkäisy, tunteiden tunnistaminen ja hallitseminen, ajankäyttö, arjesta selviytyminen ja muut ryhmän toiveiden mukaan toteutettavat

aiheet. Heille voisi kehitellä ensisynnyttäjille tarkoitettua perhevalmennusta kevyemmän valmennusmateriaalin, keskittyen enemmän vertaistukeen ja asioiden mieleen palautteluun. Ryhmä voisi olla esimerkiksi vauvaperheille non-stop systeemillä toimiva vertaistukiryhmä, joka voisi toimia perhekahvilamuotoisesti, ryhmän toimijoina voisi olla kolmannen sektorin toimijat, neuvolan ollessa ryhmän kokoonkutsuja, asiantuntija-apu ja informoija.

LÄHTEET

- Ahonen, P. (toim.). 2010. Varsinaissuomalaista äitiyshuoltoa kehittämässä. Kymppi – hanke innovaatioympäristönä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 98. Tampereen yliopistopaino.
- Ahonen, P. 2007–2011. KYMPPI- hanke, neuvolatoiminta 2010 – luvulle Varsinais-Suomessa. Viitattu 30.10.2011 <http://kymppihanke.turkuamk.fi>
- Ahonen, P. 2007. Projektisuunnitelma. Neuvolatoiminta 2010 luvulle, KYMPPI-hanke. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Andersen, H. & Stawreberg, A-M. 2010. Tietoisien läsnäolon opas vanhemmille. Helsinki: Basam books.
- Asetus ammattikorkeakouluista 352/2003.
- Brodeń, M. 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Therapiea säätii. Helsinki: Gummerus kirjapaino oy.
- Duodecim terveyskirjasto 2011. Isäksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä! Viitattu 5.10.2011 <http://www.terveyskirjasto.fi> .
- Elomaa, L & Mikkola H. 2010. Näytön jäljillä: tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Finlex 2011. Lainsäädäntö, säädökset alkuperäisinä. 380/2009. Viitattu 30.9.2011 <http://www.finlex.fi>. Saatavissa <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090380>.
- Haapio, S.; Koski, K.; Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
- Haarala, P.; Honkanen, H.; Mellin, O-K.& Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystoimintajien osaaminen. Helsinki: Edita Prima.
- Hakulinen-Viitanen, T. & Friis, A. 2010. Vanhempien pienryhmätoiminta neuvoloiden perhevalmennuksessa. Kätilölehti 2/2010. (5-7). Forssa: Painotalo Auranen oy.
- Hakulinen-Viitanen, T.; Pelkonen, M.& Haapakorva, A. 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa myös <http://www.sosiaaliportti.fi/File/07979d41-d551-46a3-8f99-8810cf31b0b2/%C3%84itiys-%20ja%20lastenneuvolatoiminta.pdf> .
- Hallituksen politiikkaohjelma, terveyden edistäminen 2010. Lapsi-, nuoriso- ja perhepolitiikan vahvistaminen haastaa vanhat rakenteet. Helsinki 2010. Viitattu 6.9.2011 <http://www.stm.fi> . Saatavissa http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=85342&name=DLFE-13609.pdf.
- Hellsten, T. 2001. Vanhemmuus, vastuullista vallankäyttöä. 3., painos. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Helsingin kaupunki 2007. Perhevalmennuksen käsikirja. Viitattu 14.10.2011 http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/0e82ea004a179dbca67cee3d8d1d4668/Perhevalmennuksen_kasikirja07.pdf?MOD=AJPERES
- Helsingin kaupunki 2009. Lapaset Perheverkosto – hanke 2005–2008, loppuraportti. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto selvityksiä 2009:3 Viitattu 14.10.2010 http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/823962804a176e1e94b0fc3d8d1d4668/selvityksia_09_3_perheverkosto.pdf?MOD=AJPERES

- Helsingin kaupunki 2011. Perhevalmennuksen käsikirja. Viitattu 22.10.2011
http://www.hel2.fi/Helsinginseutu/hankkeet/Terveysneuvonta/Perhevalmennuksen_kasikirja.pdf
- Helsingin kaupunki 2011a. Perhevalmennus. Viitattu 12.10.2011.
http://www.hel.fi/hki/terke/fi/Terveyspalvelut/_itiys-+ja+lastenneuvonta/Perhevalmennus
- Helsingin kaupunki 2011b. Lapaset perheverkosto. Sosiaalivirasto. Viitattu 14.10.2011
http://www.hel.fi/wps/portal/Sosiaalivirasto/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/Sosv/fi/Hankkeet/Kehitt_mispalvelu/Lapaset%20perheverkosto/kehi_lapaset_taista_tavoitteet
- Helsingin kaupunki 2011c. Vanhemaksi – työkirja. Helsingin kaupunki, terveyskeskus ja sosiaalivirasto. Viitattu 5.9.2011
http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/029728004a179dbca67bee3d8d1d4668/Vanhemaksi_tyokirja.pdf?MOD=AJPERES.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. 5. p. Tampere: Tammer-Paino
- Hjelm, A & Tekkala, T. 2008. Voimavarana positiivinen mielenterveys – terveystietä 2011. Turun ammattikorkeakoulu opinnäytetyö. Viitattu 15.10.2011
http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/voimavarat.html
- Huttunen J. 2010. Isyyteen sitoutuminen ja sen merkitys miehelle. Suomen Lääkärilehti 3/2010 vsk 65.
- Janhunen, K.; Oulasmaa, M. (toim.) 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Helsinki. Nykypaino oy.
- Johansson K, Axelin A, Stolt M, Ääri R-L 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto Digipaino
- Jyväskylän kaupunki 2011. Perhevalmennuksen kehittäminen. Viitattu 12.10.2011
http://jyvaskylanseutu.fi/perhehanke/hanke/perhevalmennus_kehittaminen
- Jyväskylän kaupunki 2008. Perhevalmennus. Jyväskylän seudun perhe –hanke. Viitattu 11.11.2011
http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/25088_Perhevalmennuskansio_valmis.pdf
- Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008. Perhevalmennuskansio. Viitattu 11.10.2011
http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/25088_Perhevalmennuskansio_valmis.pdf
- Kaila-Behm, A. & Julkunen-Vehviläinen K. 1999. Ways of being a father: how first-time fathers and public health nurses perceive men as fathers. International Journal of Nursing studies. Vol. 37. no 3/2000
- Kalland, M. 2003. Vauvan sairaus tai vamma varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Kasvun kumppanit 2011. Viitattu 15.10.2011 http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat
- Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö 2011. Parisuhteen palikat ja vanhemmuuden palikat. Viitattu 27.10.2011 <http://www.parisuhteenpalikat.fi/index.php>
- Koski, P. (toim.) 2007. Monikulttuurinen perhevalmennus. Helsinki: Edita prima.

Kumpula, S; Malinen, V. & Koskinen, M. 2009. Parisuhteen kehrä. Viitattu 10.10.2011 <http://vaestoliitto.fi> >parisuhdetietoa parisuhteesta> parisuhteen kehrä

KYMPPI-hanke 2011. Valmiina vanhemmuuteen osaprojekti. Valokeilassa vanhemmuus. Viitattu 23.10.2011 http://kymppihanke.turkuamk.fi/Osaprojekti_Valmiina_vanhemmuuteen.html

Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. 37-45. Hoitotiede. Vol. 18 No. 1/06.

Leino-Kilpi, H. 2007. Kirjallisuuskatsaus- tärkeää tiedon siirtoa. Teoksessa Johansson, K.; Axelin, A.; Stolt, M. & Ääri, R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun Yliopisto: Digipaino

Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenisäyksen isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun Yliopisto.

MLL 2011. Vanhempainnetti > kättä pidempää > työkirjat. Viitattu 23.10.2011 <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokirjat/>

Mäkinen, O. 2005: Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Helsinki: Tammi.

Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WSOY

Paananen, U.; Pietiläinen, S.; Raussi-Lehto, E.; Väyrynen, P. & Äimälä, A-M 2009. Kätilötyö. Helsinki: Edita prima

Pajulo, M. 2004. Vauvan tunnetila ja sen säätely. Katsaus. Duodecim 120/2004, 2543-8

Puputti-Rantsi, A. 2009. Isien tuen – ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä. Pro Gradu tutkielma. Hoitotiede. Turun yliopiston hoitotieteen laitos

Raision kaupunki 2011. Vanhemmuuteen tukea uudesta perhevalmennuksesta. Raision kaupungin tiedotuslehti 1/2011. Viitattu 10.10.2011. Saatavissa myös http://www.raisio.fi/idastorage/Storage1/3/2808/1/raisio_tiedottaa_-lehti_1-2011.pdf

Rautaparta, M. 2003. Kantamisen kausi, aika raskaudesta syylihoitoon. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Schulman, M. 2003. Vauvahavainnointi. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WSOY

Sevon, E. & Huttunen, J. 2002. Odottavan äidin vastuu. Teoksessa: Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otava.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WSOY

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WS Bookwell Oy.

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen varhainen isäsuhde. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WSOY

Slade, A. 2004. Perinataalisen mielenterveystyön avainasia: Vauvan pitäminen äidin mielessä. Psykoterapia-lehti 23(3), 2004. 185-193

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005. PERHE hanke – perhepalvelujen kumppanuusohjelma. Toimeenpanosuunnitelma. Helsinki: Yliopistopaino kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007–2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:17.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008a. Perhekeskustoiminnan kehittäminen. PERHE-hankkeen loppuraportti. Helsinki; Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. 2008b. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Neuvolatyö. Sosiaali – ja terveystalvet. Viitattu 20.3.2011 http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveystalvet/terveystalvet/perusterveydenhuolto/neuolat

Sosiaaliportti 2011. Monitoimijainen perhevalmennus 2008. Viitattu 12.10.2011 <http://www.sosiaaliportti.fi> >hyvä käytäntö> monitoimijainen perhevalmennus.

Stakes 2010. Monitoimijainen perhevalmennus, kasvun kumppanit. Viitattu 12.10.2011 http://www.stakes.fi/kasvunkumppanit/Linqvist_Ulla_TO.pdf

Stolt, M. 2007. Tutkimusartikkelien valinta ja käsittely. Teoksessa Johansson, K; Axelin, A.; Stolt, M. & Ääri, R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun Yliopisto: Digipaino

Säävälä H.; Keinänen, E. & Vainio J. 2001. Isä neuvolassa – työvälineitä ja ajatuksia vauvaa odottavien ja hoitavien isien kanssa työskenteleville. Tasa-arvo julkaisuja 8. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Säävälä, H.; Keinänen, E.; Vainio, J.; Suomi, A.; Hermanson, E. & Sihvola, S. 2002. Isän kirja. Espoo: Hakapaino oy.

Tampereen kaupunki 2007. Hyvinvointineuvola-toimintamalli Tampereella. Julkaisuja 11/2007. Viitattu 12.10.2011 <http://www.tampere.fi/tiedostot/5t8WtOegp/Hyvinvointineuvola-toimintamalli.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Mitä kasteesta on kasvamassa? Lasten kaste-seminaari. Elina, S. & Paananen, M. (toim.) Helsinki; Yliopistopaino.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Lomakkeet neuvolatyöhän. Viitattu 26.9.2011 <http://www.thl.fi>. Saatavissa myös http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit.fi/tyon/lomakkeet/lomakkeet_neuolatyohon

Tuominen, M. 2009. Valmiina vanhemmuuteen perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia.

Turun ammattikorkeakoulu 2011. Opinnäytetyön kirjoitusohjeet. Viitattu 30.10.2011 <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/9/9.7/Sivut/etusivu.aspx>

Turun ammattikorkeakoulu 2010. KYMPPI- hanke 2010. Julkaisutoiminta Turun ammattikorkeakoulussa, Viitattu 17.3.2011 http://kymppihanke.turkuamk.fi/Hankkeen_prosessi.html

Turun kaupunki 2011. Perhevalmennus uudistuu Turussa, tiedote 2010. Viitattu 12.10.2011 <http://www.turku.fi/public/default.aspx?contentid=181026 & nodeid=4910>

Varsinais-suomen lastensuojelukuntayhtymä 2011. Viitattu 29.3.2011 <http://www.vslk.fi/>roolikartat>

Vilen, M.; Seppänen, P.; Tapio, N.& Toivanen, R. 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä – menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.

Voydanoff, P.& Donnelly, B.W.1998. Parents risk and protective factors as predictors of parental well-being and behavior. Viitattu 27.3.2011 <http://www.jstor.org/pss/353853>

Väestöliitto 2011. Isyys. Viitattu 5.9.2011
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhhteesta/avio-ja_avoliiton_lakitieto/isyys/

Väestöliitto 2011 a. Parisuhde. Viitattu 5.9.2011 <http://www.vaestoliitto.fi>> Parisuhde

Väestöliitto 2011 b. Vanhemmuus. Viitattu 5.9.2011. <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/>

Wiklund, I.; Edman, G.; Larsson, C. & Andolf, E. 2009. First-time mothers and changes in personality in relation to mode of delivery. Journal of advanced nursing.

VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN

– Perhevalmennuksen käsikirja

Milloin on ihminen valmis
äitinä olemaan?

Tarpeeksi pätevä siihen
olenko milloinkaan?

Milloin on ihminen valmis
kantamaan vastuun sen,
jonka tuo tullessansa
pikkuinen ihminen?

Jaksanko voimilla näillä
lastani tukea,
varustaa, hoivata, laulaa,
leikkiä, lukea?

Milloin on ihminen valmis
vanhemman tehtävään?
Lapseni, seikkailuun suureen
yhdessä lähdetään!
(Anna-Mari Kaskinen)

SISÄLTÖ

1 PERHEVALMENNUSTILAISUUDEN AVAUS	4
Liite 1.1 Kymppi hankkeen perhevalmennus	5
2 PARISUHDE	6
2.1 Parisuhteen perusteet	6
Liite 1.2 Kysymyskortit	7
2.2 Parisuhteen vaiheet	8
LIITE 1.3 Harjoitus kiintymyksen ja ihailun osoittamisesta	11
2.4 Parisuhteen voimavarat	12
LIITE 1.4 Parisuhteen roolikartta	13
2.5 Parisuhdetta kuormittavat tekijät	14
LIITE 1.5 Jaetut meritykset, molempien unelmien kunnioittaminen	15
3 VANHEMMUUTEEN KASVAMISEN PROSESSI	16
3.1 Tunteet vanhemmuuteen kasvussa	17
3.2 Vanhemmuuden roolikartta	17
LIITE 1.6 Vanhemmuuden roolikartta	18
3.3 Vanhemmuuden voimavarat	19
3.4 Vanhemmuutta kuormittavat tekijät	19
3.5 Jaettu, riittävä vanhemmuus	20
LIITE 1.7 Millainen vanhempi olen?	21
LIITE 1.8 Vauvan toivelista vanhemmille	24
4 ÄIDIKSI	25
4.1 Naisesta äidiksi	25
4.2 Äitiyden tunteet	27

5 MIEHESTÄ ISÄKSI	28
5.1 Isyyden merkitys	28
LIITE1.9_ODOTTAVIEN ISIEN VILLITSEMISOHJELMAJULISTUS	29
6 HYVIÄ NETTILINKKEJÄ VANHEMMILLE:	31
LÄHTEET	32

1 PERHEVALMENNUSTILAISUUDEN AVAUS

Perhevalmennuksen tavoite on vanhemmuuden tukeminen tietojen ja taitojen herättelyllä toiminnallisesti, vertaistuen avulla. Vertaistuki mahdollistaa ajatusten ja kokemusten vaihtoa, vaikeatkin asiat otetaan puheeksi. Vanhempien tietojen ja taitojen sekä hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistaminen on vanhemmuuden vahvistamista. Jotta arki vauvan kanssa sujuisi hyvin, tuetaan myös vanhempien keskinäistä suhdetta.

Hyvä perhevalmennusryhmä on pienryhmä. Kokoontumistilan tulee olla toimiva ja mielekäs, audiolaitteiden toimivia, Pieni tarjoilun järjestäminen koetaan aiheelliseksi. Vertaistuen mahdollistava, synnytyksen jälkeen jatkuva perhevalmennus nähdään tulevaisuuden toteutustapana.

Hyvällä ohjaajalla on tilannetajua, joustavuutta, kykyä ja uskallusta toimia spontaanisti. Perhevalmennusryhmän aloituksessa ryhmän ohjaaja voi lisätä turvallisuuden tunnetta kertomalla itsestään, toiminnan tavoitteista, kysymällä tulotunnelmia, aloittaa kahvitarjoilulla tms. välittämistä kertovilla pienillä viesteillä. Perhevalmennuksen runkosuunnitelma ohjaa valmennuksen etenemistä. (LIITE 1.1)

Perhevalmennus etenee virittelyn, lämmittelyn ja tietoisuuden kautta syventelyyn ja purkuun eli keskusteluun. Tunnin aluksi kysellään kuulumisia ja ajatuksia edellisestä kerrasta. Avoimet kysymykset avaavat keskustelua ja kysymykset kohdataan yleensä paremmin kuin neuvot. Tietoiskut sisältävät tietoa parisuhteesta ja vanhemmuudesta.

Tähän perhevalmennuskansioon on koottu teoriapohjan lisäksi ehdotuksia erilaisista tehtävistä, joiden avulla on helpompaa keskustella parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Tehtävänannot ja tarvittava materiaali on liitteissä heti tehtävän esittelyn jälkeen. Liitteet ovat omina sivuinaan, jotta niitä voi tarvittaessa kopioida käyttöön. Liitteiden alkuperäiset lähteet on merkitty lähteisiin. Lisäksi on linkkejä nettisivuille, joista löytyy aiheeseen sopivaa materiaalia ja tietoa. Tehtävien tarkoituksena on herättää vanhemmat keskustelemaan, kertomaan toisilleen ajatuksistaan ja siten edesauttaa parien hyvinvointia.

LIITE 1.1

KYMPPI-HANKKEEN PERHEVALMENNUS rvk. h.32-33

Perheeksi! – Vanhemmuus ja parisuhde muuttuvassa elämäntilanteessa

	SISÄLTÖ JA MENETEMÄ	MATERIAALI
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> - Vanhemmuudesta ja parisuhteesta keskustelu ja ajatusten herättely. - Lapsen syntymän aiheuttamien muutosten omakohtainen pohtiminen. <p>HUOM! Vanhemmuus- ja parisuhdeteemat nivoutuvat myös kaikkien muiden kertojen sisältöön.</p>	
TOIMINTA JA KESKUSTELU	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelu pareittain kysymyskorttien aiheista - Keskustelu kootaan fläppitaululle, heränneiden ajatusten käsittely. -Jakaudutaan isä/äitiryhmiin →keskustelua isyydestä ja äitiydestä. Millainen mahdan olla isänä/äitinä? Millainen on riittävän hyvä vanhempi? Miten elämä muuttuu vauvan synnyttyä? -Keskustelua internetsivustojen sisällöstä ja niiden herättämistä ajatuksista, ryhmä voi jakaa hyviä nettiosoitelinkkejä. 	-Kysymyskortit, voidaan hyödyntää Helsingin perhevalmennuskäsikirjan kysymyskortteja soveltaen→kortteja on helppo muokata.
TIETOISKU	<ul style="list-style-type: none"> - Parisuhde ja seksuaalisuus muuttuvassa elämäntilanteessa -Ajankäyttö vauvan syntymän jälkeen- mikä on tärkeää? - Oma aika vs. perheen aika - Seksi vauva syntymän jälkeen - Vanhemmuus äidiksi ja isäksi – muuttuva identiteetti - Suhde itseen, lapseen, puolisoon, työhön, ja vapaa-aikaan - Vanhemmuuteen kasvamisen prosessi - Vanhemman roolit perheessä 	<ul style="list-style-type: none"> - Vetäjän tukena perhevalmennuskansiot kts. liite -Power point diat -Parisuhteen roolikartat -”Isäksi DVD” -Vanhemmuuden roolikartat (varsinais-suomen lastensuojelukuntayhtymä 1999)
KOTITEHTÄVÄ	Vanhemmat miettivät kotona seuraavaksi kerraksi vauvanhoitoon ja imetykseen liittyviä kysymyksiä	”Mitä haluan tietää vauvanhoidosta ja imetyksestä lomake.”

(Tuominen2009, 124.)

2 PARISUHDE

Kun tietoisesti hoitaa parisuhdetta hyvin, henkinen hyvinvointi lisääntyy, se tuo iloa ja tyydytystä molemmille kumppaneille. Parisuhde on yksi elämän merkittävimmistä ja keskeisimmistä kehitys- ja siirtymävaiheista ihmissuhteissa.

Lapsen todellinen koti on vanhempien välisessä parisuhteessa. Ulkoiset puitteet eivät ole merkityksellisiä. Lapselle tärkeää on vanhempien välinen vuorovaikutus, sekä isän ja äidin vuorovaikutus suhteessa lapseensa. Parisuhde muuttuu lapsen syntymän myötä. Parisuhteen ihanat alkuhetket ovat ikään kuin tunnepankki, johon on hyvä palata elämän haasteiden keskellä.

2.1 Parisuhteen perusteet

Parisuhde pohjautuu sisäistettyyn malliin maailmasta ja ihmissuhteista, sitä kutsutaan myös kiintymyssuuhdemalliksi.

Turvallinen kiintymysmalli näkyy aikuisessa:

- Myönteisenä käsityksenä itsestä ja muista
- itseluottamuksena, uskona osaamiseensa, hyvyyteen ja rakastettavuuteen
- Osaa odottaa kumppanin hyväksyntää
- Hyvänä itsetuntona
- Psyykkisenä hyvinvointina
- Hyvinä vuorovaikutustaitoina
- Sosiaalisuutena
- Luottamuksena toisten apuun ja tukeen
- Valmiutena antaa kumppanille apua ja tukea kun toinen sitä tarvitsee
- Uskalluksena olla kumppania lähellä
- Kykynä rakastaa
- Kykynä kestää toisen tarvitsevuu
- Uskalluksena olla itse tarvitseva

Hyvinvoiva parisuhde heijastuu myöhemmin suoraan lapseen positiivisella tavalla, lapsen hyvinvointina. Tutkimuksen mukaan onnellinen avioliitto ja hyvä yhteiskunnallinen asema olivat suojaavia tekijöitä parisuhteen onnistumiselle ja ne lisäsivät vanhempien hyvinvointia ja hyvää vanhemmuutta. Parisuhteessa molemmilla on vastuu parisuhteen hoitamisesta.

Tehtävä:

Keskustelukortit

Parisuhteesta keskustelun avuksi voi käyttää keskustelukortteja (Liite 1.2), joiden avulla pariskunnat voivat keskustella tutustua yhä paremmin toisiinsa. Mikäli joku äiti/isä on yksin, hän voi miettiä asioita itsekseen ja ehkä kirjoittaa niitä myös paperille. Jos useampi äiti/isä on yksin, he voivat halutessaan muodostaa keskustelupareja.

Liite 1.2 KYSYMYSKORTIT (Helsingin kaupunki 2007)

KYSYMYKSIÄ KUMPPANILLE PARISUHTEESTA

- Hei, muistellaan ensin vähän sinun lapsuuttasi...
- Miltä vanhempiesi välinen suhde näytti sinun silmin nähtynä?
- Miten se eroaa tästä meidän parisuhteesta?
- Onko siinä jotain samaa?
- Mikä tässä meidän suhteessa on mielestäsi tällä hetkellä hyvää?
- Entäs oikein hyvää?
- Kerro minulle jokin tänä vauvan odotusaikana tekemäni juttu/asia, mikä on tuntunut sinusta hyvältä/mukavalta..
- Oletko miettinyt, miten meidän suhteemme sitten muuttuu vauvan synnyttyä?
- Kyllä me varmaan pärjätään ja ollaan parhaita mahdollisia vanhempia meidän vauvalle!

KYSYMYKSIÄ MIEHELLE ISYYDESTÄ

- Millainen isä sinulla on/oli?
- Kerro minulle jokin mukava muisto isästäsi...
- Miten vietit aikaa isäsi kanssa yleensä?
- Mikä oli parasta sinun ja isäsi suhteessa?
- Mihin olet suhteessa isääsi tyytyväinen ja mihin et?
- Mitä haluat ottaa mukaan vanhemmiltasi omaan vanhemmuuteesi?
- Millainen minä mahdan olla vanhempana?
- Millainen toivoisit minun olevan?
- Näytä minulle oikein isällinen ilme! Sellainen, joka sinulla on kun eka kerran vaihdat kakkavaipat!

KYSYMYKSIÄ NAISELLE ÄITIYDESTÄ

- Millainen äiti sinulla on/oli?
- Kerro jokin oikein mukava muisto äidistäsi...
- Mitä te teitte äitisi kanssa yleensä?
- Mikä oli parasta sinun ja äitisi suhteessa?
- Mihin olet suhteessa äitiäsi tyytyväinen ja mihin et?
- Mitä haluat ottaa mukaan vanhemmiltasi omaan vanhemmuuteesi?
- Millainen minä mahdan olla vanhempana?
- Millainen toivoisit minun olevan?
- Näytä minulle oikein väsynyt äidin naama! Sellainen kun sinä näytät minulle kun tulen töistä kotiin viisi minuuttia myöhässä!

(Helsingin kaupunki 2007)

Tehtävä:

Hyvän parisuhteen elementit:

Valmennusryhmä jaetaan muutama n. 4-6 henkilön ryhmään. Vaihtoehtoisesti naiset/ miehet ryhmä. Aiheena on miettiä hyvän ja turvallisen parisuhteen elementtejä. Annetaan aikaa esim. 3 min tai vaihtoehtoisesti ryhmät miettivät rajatun määrän, esim.5 erilaista näkökulmaa aiheeseen. Kootaan ajatukset fläppitaululle/vaihtoehtoisesti jokainen ryhmä kertoo ajatuksensa vuorotellen. Alla on lista teorian pohjalta, niillä voidaan täydentää aihetta.

Hyvän, turvallisen parisuhteen elementtejä:

- Samankaltaisuus
- Kannustus
- Avoimuus
- Toimiva ja eläytyvä vuorovaikutus
- Tasapuolisuus
- Läheisyys
- Oma tilaa
- Uskollisuus, seksuaalinen luottamus
- Empatia toisiaan kohtaan
- Lupa ilmaista tunteita ilman hylätyksi tulemisen pelkoa
- Omien tarpeiden ja kokemusten vapaa ja avoin ilmaisu
- Vastavuoroisuus kumppaneina
- Kyky arvioida kokemusten vaikutuksia toiseen
- Kumppanien itsenäisyys, lupa olla oma itsensä
- Hyvä itsetunto, kriisinhallintataito, kyky riippuvuuteen ja sen sietämiseen

Tehtävä:

Miksi rakastuin sinuun...

Kumppanit kertovat toisilleen, mikä ominaisuus tai luonteenpiirre toisessa oli sellainen, joka vaikutti siihen, että suhde ylipäättään alkoi. Kumppanit voivat kertoa sen vain toisilleen tai myös koko ryhmän kuullen. Mikäli ryhmässä on joku yksinodottava, hän voi kertoa, että minkä luonteenpiirteensä vuoksi hän olisi hyvä kumppani. Tämä tehtävä voi olla myös ”kotitehtävä”.

2.2 Parisuhteen vaiheet

Parisuhteessa on tunnistettavissa erilaisia kehitysvaiheita. Vanhemmille on perhevalmennuksessa hyvä kertoa pääpiirteet parisuhteen vaiheista ja kehittymisestä, sillä vauvat syntyvät eri parisuhteen vaiheissa, ja se vaikuttaa vanhemmuuden haasteisiin.

Rakastumisen ja symbioosin vaihe:

- Hullaantuminen ja huumaantuminen toisesta
- On tunne, että jotain uutta ja ainutlaatuista on tapahtumassa, kaikki liikenevä aika ja energia kanavoidaan rakastettuun ja juuri tämän ihmisen kanssa on riittävän turvassa, jotta voi heittäytyä ja antautua niin tunteen, kuin fyysisyydenkin puolesta
- Tehdään asioita paljon yhdessä.
- Rakastettu nähdään voimakkaan positiivisessa, jopa parannellussa valossa.
- Vaihe kestää yleensä ½-2 vuotta, joillakin kauemmin.

Itsenäistymisen ja vastavuoroisuuden vaihe:

- Kumppanit käyvät läpi ristiriitoja, arvioivat suhdettaan ja sen jatkuvuutta
- Kumppani nähdään uudella, hieman arkisemmalla tavalla. Tämä on mahdollista ainoastaan sitoutuneessa suhteessa
- Haetaan rajoja yksin ja yhdessä ololle
- Ilmaistaan omia tarpeita ja tunteita, sekä vastaanotetaan kumppanin vastaavia tunteita ja tarpeita. Se tuo suhteeseen intiimiyttä ja vaatii luottamusta
- Päivitetään kuva kumppanista, joskus voi tuntua että toinen on muuttunut kovasti. Voidaan jopa havaita, että toinen ei olekaan sellainen kuin aluksi luuli olevan
- Mietitään, sitoudunko toiseen, erilaisuudet ja ärsyttävyydet tulevat esille
- Konfliktien läpikäyminen auttaa rakentamaan kahden aikuisen välistä suhdetta
- Hyväksytään toinen toisensa omana itsenään, ilman epätodellisia kuvitelmia.
- Tarvitaan tahtoa, välittämistä, halua ja kykyä antaa ja pyytää anteeksi.
- Vastuuta itsestä ja suhteesta, jotta päästään todelliseen rakkausvaiheeseen. Halua olla yhdessä, kumppani valitaan aina uudelleen ja uudelleen vaikka välillä olisi vaikeaa.

Rakkausvaihe, elämänkumppanuus:

- Hyväksytään itsemme ja kumppani
- Hyväksyvä vastavuoroisuus
- Kiintymys
- Kokemus rakastettavuudesta
- Intiimiys, intohimo
- Psykkinen tunneyhteys
- Sitoutuminen
- Arvostus
- Kunnioitus
- Inhimillistä kasvua edistävää rakkautta
- Edellytys todelliselle rakastamiselle on, että pystyy rakastamaan itseään kokonaisuutena ihmisenä

Tehtävä:

Kiintymyksen osoittaminen:

Jokaiselle parille jaetaan A4 paperi, jossa on lueteltuna erilaisia ominaisuuksia. Paperilla olevista ominaisuuksista valitaan kolme sellaista luonteenpiirrettä tai ominaisuutta, joita arvostaa kumppanissaan. Tehtävän voi tehdä myös esim. käänteisesti miettimällä, millainen ajattelen itse olevan kumppanina. Voi tehdä myös ”kotitehtävänä”. (LIITE 1.3)

LIITE 1.3

HARJOITUS KIINTYMYKSEN JA IHAILUN OSOITTAMISESTA

(Lähde: Väestöliitto, Bringing baby home-aineisto (2006) Teoksessa Jyväskylän kaupunki 2008, 21.)

1. Katso alla olevaa kiintymyksen ja ihailun sanojen listaa.
2. Valitse annetuista ehdotuksista kolme sellaista luonteenpiirrettä tai ominaisuutta, joita arvostat kumppanissasi.
3. Mieti yhdestä ympyröimästasi asiasta jokin tapaus, joka kuvaa tätä ominaisuutta. Kerrot myöhemmin tämän kumppanillesi.
4. Seuraavaksi katso listaa ja valitse yksi ominaisuus kumppanissasi, jonka haluaisi nähdä myös lapsessanne
5. Kerro valitsemasi asiat kumppanillesi.

1. rakastava	2. sitoutunut	3. herkkätunteinen
4. osallistuva	5. rohkea	6. ilmeikäs
7. älykäs	8. aktiivinen	9. ajattelevainen
10. varovainen	11. antelias	12. pidättyväinen
13. lojaali	14. seikkailunhaluinen	15. rehellinen
16. vastaanottavainen	17. vahva	18. luotettava
19. energinen	20. vastuuntuntoinen	21. seksikäs
22. luotettava	23. päättäväinen	24. hoivaava
25. luova	26. lämmin	27. mielikuvitusrikas
28. tarmokas	29. hauska	30. ystävällinen
31. viehättävä	32. hyväntahtoinen	33. mielenkiintoinen
34. käytännöllinen	35. tukea antava	36. elinvoimainen
37. huvittava	38. nokkela	39. huomioonottava
40. rento	41. hellä	42. kaunis
43. järjestelmällinen	44. komea	45. kekseliäs
46. rikas	47. urheilullinen	48. rauhallinen
49. iloinen	50. eloisa	51. tasavertainen
52. loistava kumppani	53. viehkeä	54. loistava vanhempi
55. tyylikäs	56. vakuuttava	57. suloinen
58. suojeleva	59. leikkisä	60. herttainen
61. huolehtiva	62. lempeä	63. hyvä ystävä
64. voimakas	65. jännittävä	66. joustava
67. taloudellinen	68. ymmärtävä	69. suunnitelmallinen
70. täysin höpsö	71. ujo	72. herkkä
73. muuta (Keksi lisää)		

2.3 Parisuhteen roolit ja roolikartta

Perheissä joudutaan jatkuvasti etsimään tasapainoa rooliodotusten ja roolikäyttäytymisen välillä. Puolisot joutuvat jo seurusteluvaiheessa punnitsemaan, kuinka paljon aikaa ja energiaa haluaa käyttää omiin ja yhteisiin asioihin. Vanhempien mahdolliset ongelmat koskevat myös lapsia, ja jopa parisuhteen kariutuessa on hyvä panostaa vanhempien välisiin suhteisiin, jotta perheen lapsia ei turhaan kuormiteta. Yhteinen vanhemmuus jatkuu vaikka avo- tai avioero kohtaakin parisuhdetta, tämä on realiteetti josta vanhempia on hyvä muistuttaa.

Tehtävä:

Parisuhteen roolikartta:

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän parisuhteen roolikartta käsittelee parisuhteen rooleja viitenä osa-alueena: Kumppani, suhteen vaalija, rakastaja, rajojen kunnioittaja, ja arjen sankari. Roolikartan avulla voi arvioida ja tukea kahden aikuisen ihmisen vuorovaikutusta, yksilöllisiä motiiveja, sekä ulkoapäin tulevia rooliodotuksia. Roolikartan käyttäminen valmennuksessa vaatii hieman perehtyneisyyttä. Vaihtoehtoisesti roolikartan avulla voi vanhempien kanssa yhdessä tarkastella eri roolimalleja. Roolikartta saatavissa <http://www.vslk.fi/> -> roolikartat. (LIITE 1.4)

2.4 Parisuhteen voimavarat

Tehtävä:

Parisuhteen kehrä:

Perhevalmennuksessa parisuhteen kehrää voi käyttää havainnollistamaan parisuhteen eri osa-alueita. Liikkeessä olevaa, kehittyvää ja toimivaa parisuhdetta voidaan kuvata ”parisuhteen kehrä” mallin avulla. Sen on kehittänyt psykologit ja pariterapeutit väestöliitolle vuonna 2009. Kehrän keskellä oleva, ”ydin”, on rakkaus. Rakkauden ympärillä on usko, toivo, sitoutuminen, luottamus ja tahto. Kehrän ”siivekkeet” kuvaavat asioita, jotka liittyvät läheisesti parisuhteeseen ja vaikuttavat toisiinsa ja lähipiiriin kuten perheen lapsiin. Kehrän ”siivekkeet” havainnollistavat sekä parisuhteen voimavaroja, että kuormittavia tekijöitä. Toimivassa parisuhteessa jokainen osa-alue toimii riittävän hyvin. Saatavissa väestöliiton sivuilta: <http://vaestoliitto.fi> > parisuhde > tietoa parisuhteesta > parisuhteen kehrä

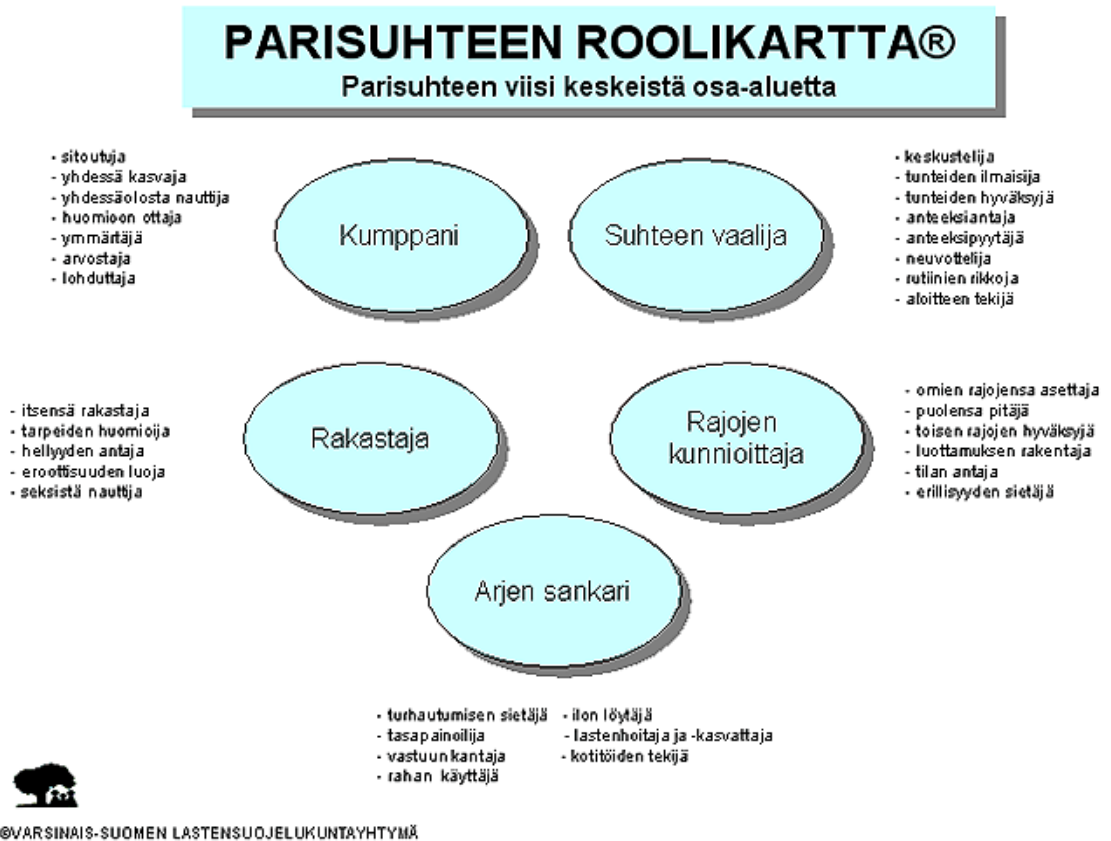
Tehtävä:

Parisuhteen palikat:

Voi käyttää työvälineenä parisuhteesta puhuttaessa. Se on konkreettinen, puinen palikkatalo, jossa on yhdeksän eri osa-alueita: sitoutuminen, tunteet, seksuaalisuus, riidat, sanat, teot, luottamus, anteeksianto ja rakkaus. Parisuhteen palikat on saatavissa: <http://www.parisuhteenpalikat.fi/>

LIITE 1.4

PARISUHTEEN ROOLIKARTTA



(Liite 2.4 Parisuhteen roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2011.)

2.5 Parisuhdetta kuormittavat tekijät

Parisuhdetta horjuttavia syitä voi olla hyvin monenlaisia: Ajankäytön ongelmat, mustasukkaisuus, uskottomuus, puhumattomuus, huomiotta jättäminen, erilaiset riippuvuudet, lapsettomuus tai talousvaikeudet. Parisuhdetta uhkaavia tekijöitä voidaan kuvata horisontaalisin ja vertikaalisin stressitekijöin:

Horisontaaliset stressitekijät: Perheen elämänkaaren kehitykselliset ongelmat ja odottamattomat muutokset perhe-elämässä, eli kriisit. Kriisi tarkoittaa äkillistä pysähtymistä, käännekohtaa tai ongelmallista tilannetta, jota ihminen ei pysty ratkaisemaan aikaisempien elämäkokemustensa tai keinojensa avulla. Kriisit voidaan jakaa kehityskriiseihin, elämäkriiseihin ja äkillisiin kriiseihin.

Vertikaaliset stressitekijät: Sukupolven yli vaikuttavat ajattelu- ja toimintamallit, perheen myytit ja salaisuudet sekä vaikea traumatisoituminen.

Tehtävä:

Molempien unelmien kunnioittaminen

Väestöliitto on luonut aikoinaan kysymyslomakkeen, jonka avulla voi arvioida pariskunnan yhteisiä ja eriäviä ajatuksia keskeisistä perhe-elämään vaikuttavista asioista. Hyvin eriävät mielipiteet tai toisen mielipiteiden kunnioittamattomuus ovat kuormittavia parisuhteelle. (LIITE 1.5)

LIITE 1.5

JAETUT MERKITYKSET:

MOLEMPIEN UNELMIEN KUNNIOITTAMINEN

Haluamme sinun miettivän, kuinka hyvin sinä ja kumppanisi olette onnistuneet luomaan jaettujen merkitysten tunteen yhteiselämäne. Ajattelemme, että kun ihmiset avioituvat, he luovat uuden kulttuurin. Joihinkin liittoihin liittyy myös kahden hyvin erilaisen kulttuurin yhdistyminen. Mutta vaikka kaksi yksilöä tulisi samalta maantieteelliseltä alueelta, samasta kulttuurista, etnisestä ja uskonnollisesta taustasta, he ovat kuitenkin kasvaneet hyvin erilaisissa perheissä ja heidän yhteenliittymiseensä kuuluu uuden kulttuurin luominen.

Lue jokainen toteamus ja merkitse sopiva kyllä- tai ei-vaihtoehto.

- Olemme samaa mieltä rituaaleista, jotka liittyvät perheillallisiin kotonamme
- Juhlapäivälliset (joulu, pääsiäinen yms.) ovat erityisiä ja onnellisia aikoja meille
- Jälleennäkemiset jokaisen päivän jälkeen kotonamme ovat yleensä erityisiä hetkiä päivässäni.
- Olemme samaa mieltä TV:n roolista kotonamme.
- Nukkumaanmeno aika on yleensä hyvä aika olla lähekkäin.
- Viikonloppuisin teemme yhdessä paljon asioita, joista nautimme ja joita arvostamme.
- Meillä on samat ajatukset siitä, miten kutsumme vieraita kotiimme ja miten pidämme juhlia.
- Arvostamme molemmat juhlia (syntymäpäivät, vuosipäivät, sukukokoukset yms.)
- Kun sairastun, tunnen että puolisoni pitää minusta huolta ja rakastaa minua.
- Nautin yhteisistä lomistamme ja matkoistamme ja odotan niitä innolla.
- Yhteiset aamut ovat merkityksellisiä minulle.
- Kun hoidamme asioita yhdessä, meillä on yleensä hauskaa.
- Meillä on keinoja tulla uudistuneeksi ja virkistyneeksi, vaikka olisimme väsyneitä ja rasittuneita.

(Liite 2.9 Jaetut merkitykset:molempien unelmien kunnioittaminen Lähde: Väestöliitto, teoksessa Jyväskylän kaupunki 2008, 53.)

3 VANHEMMUUTEEN KASVAMISEN PROSESSI

Parisuhteesta vanhemmuuteen siirryttäessä, identiteetti muuttuu, ja se saa uusia ulottuvuuksia. Muututaan jonkun lapsesta jonkun vanhemmaksi. Parisuhde muotoutuu naisena ja miehenä olemisesta lapsen vanhempana olemiseen. Siirtymävaiheet elämässä herättelevät kysymyksiä omasta identiteetistä, elämäkokemus joutuu puntaroitavaksi; kuka minä olen? Mitä oikeasti haluan? Vanhemmuuteen kasvu on jatkuva prosessi, joka alkaa jo ennen odotusaikaa, jopa ennen, kuin haaveet vauvasta nousevat pintaan. Sen on ajateltu alkavan varhaislapsuuden, lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden aikana – siis kauan ennen oman biologisen, sijais- tai adoptiovanhemmuuden alkamista.

Vanhemmuus voi olla:

- Biologista = lapsen ja vanhemman biologinen suhde, geeniperimä.
- Juridista = yhteiskunnan antamat oikeudet ja velvollisuudet (Esimerkiksi adoptiossa vanhemmat saavat juridisen vanhemmuuden, jolloin vanhemman oikeudet ja velvollisuudet siirtyvät lapsen adoptiovanhemmalle).
- Psykkistä = lapsesta huolehtiva vanhempi, johon lapsi on kiintynyt ja johon luottaa, jonka lapsi kokee tunnetasolla vanhemmakseen.
- Sosiaalista = lapsen arjessa elävä aikuinen, joka huolehtii lapsen arjesta. Käytännössä esimerkiksi isän tai äidin uusi puoliso, jolla on merkittävä perhe-elämään osallistuva rooli.

Vanhemmuus ja perheeksi kehittyminen ei lakkaa koskaan, vaan:

- Jatkuu läpi elämän
- On aina keskeneräinen
- On mahdollisuus kasvaa ja kehittyä ihmisenä ja vanhempana
- Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassakaan
- Vanhemmuus on mahdollisuus vastavuoroisen vanhemmuuden ymmärtämiseen ja toteuttamiseen
- On jokapäiväinen haaste
- On mahdollisuus kohdata lapsen kehitysmahdollisuudet
- Kehittyy ja muotoutuu moni-ilmeisenä, monitasoisena, ja monivivahteisena vuorovaikutusprosessina

Yhteiskunnalla on oma roolinsa vanhemmuuden ja siinä tapahtuvien muutoksien muokkaamisessa. Oma vanhemmuuden identiteettiä muokataan osittain median ja virtuaalimaailman kautta.

3.1 Tunteet vanhemmuuteen kasvussa

Elämäntilanne ja se, alkaako vanhemmuus suunniteltuna vai yllättäen, vaikuttaa siihen, mille uusi elämäntilanne tuntuu. Pelkoja ja epävarmuutta voi aiheutua, jollei vanhemmilla ole kokemusta lapsista tai lastenhoidosta.

Vanhemmaksi tultaessa on pohdittava, työstettävä ja rakennettava seuraavia tehtäviä: muuttuvaa suhdetta itseen, puolisoon, tulevaan lapseen, omiin vanhempiin, sekä muuttuneita elämänolosuhteita.

Tunteiden kirjo voi olla valtava vaihdellen voimakkaista ilon, onnen, rakkauden ja hellyyden, kärsivällisyyden tunteista hämmennykseen, kaaokseen, avuttomuuteen, epäonnistumiseen, epätoivoon ja outouden hetkiin. Lapsen syntymä saa isän ja äidin mielen avoimeksi ottamaan juuri kyseinen lapsi vastaan.

3.2 Vanhemmuuden roolikartta

Vanhemmille on suotavaa kyetä säilyttämään puolisoroolit, ottamaan kahdenkeskistä aikaa, ettei vanhemmuus hallitse koko suhdetta. Jokainen ottaa paikkansa äitinä tai isänä omalla tavallaan.

Tehtävä:

Vanhemmuuden roolikartta

Varsinais-suomen lastensuojelukuntayhtymä on kehittänyt vanhemmuuden roolikartan. Siitä on apua vanhemmuuden arvioinnissa, kartoittamisessa ja hahmottamisessa. Sitä voi myös käyttää vanhemmuuden tukemiseen. Roolikartassa tarkastellaan vanhemmuutta viiden eri osa-alueen kautta, ja jokainen osa-alue jakautuu alarooleihin. Päärooleja on viisi: huoltaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja, ihmissuhdeosaaja ja elämän opettaja. Kukin päärooli jakautuu vielä 6-9 alarooliin. Varsinais-suomen lastensuojelukuntayhtymän nettisivuilta löytyy vanhemmuuden roolikartasta myös vanhemmille suunnattu internet-versio.

Vanhemmuuden roolikartta (LIITE 1.6) on saatavissa:

http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=11

LIITE 1.6

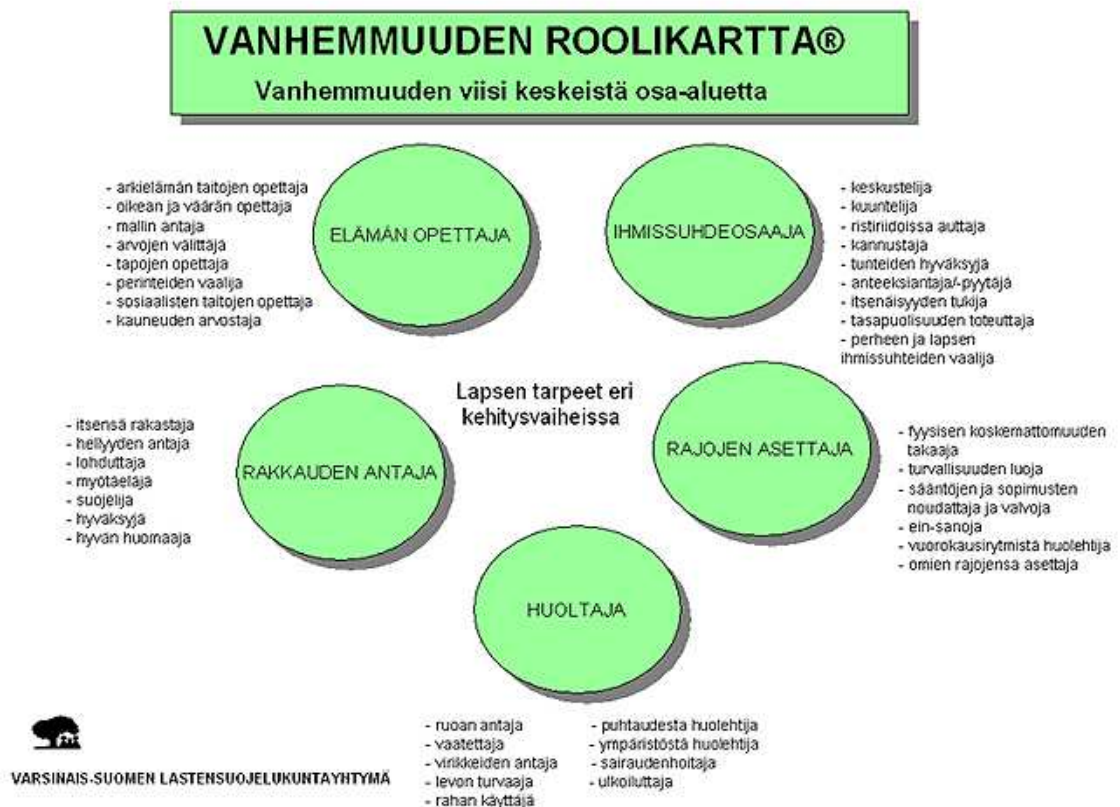
VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA

Vanhemmuuden roolikartta® on syntynyt Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän henkilöstön kehittämistyön tuloksena vuonna 1999.

Vanhemmuuden roolikartan® synnyn tausta-ajatuksena oli kysymys siitä, miten vanhemmuutta voitaisiin arkiajattelussa hahmottaa mahdollisimman selkeästi ja luontevasti.

Roolikartassa on viisi pääroolia ja jokaisessa pääroolissa voi olla 6-9 alaroolia.

Vanhemmuuden roolikartasta® on vuonna 2008 julkaistu internetverkossa toimiva versio, jossa vanhempi voi tarkastella vanhemmuuttaan itsearviointiin avulla. Klikkaa viereisestä alavalikosta Vanhemmuuden roolikartan internetversio.



(Liite 2.5 Vanhemmuuden roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2011.)

3.3 Vanhemmuuden voimavarat

Voimavarat ovat tekijöitä, jotka auttavat yksilöä kehittymään vanhempana, puolisona ja yhteisön jäsenenä, välttämään haitallisia kuormittavia tekijöitä ja kykyä selviytyä niistä. Vanhempien voimavarat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Perheen sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi vanhempien koulutus, heidän tietonsa ja taitonsa sekä luottamukselliset ihmissuhteet. Hyvä itsetunto ja myönteinen käsitys itsestä kasvattajana auttavat kehittämään avoimen ja turvallisen suhteen lapseen.

Tehtävä:

MLL:n työkirjat:

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL) on julkaissut erilaisia työkirjoja vanhemmille vanhemmuuden tukemiseksi. Työkirjojen tavoitteena on vahvistaa vanhemman itsetuntemusta ja -luottamusta sekä hyvinvointia auttamalla vanhempia ymmärtämään arjen haasteita. Materiaalia voi käyttää myös perhevalmennuksessa soveltuvin osin. Kirjasia löytyy aiheista: ”Epätäydellisten vanhempien työkirja”, ”Isyyden pelikentät”, ”Pelottaa” ja ”Vanhemman työkirja”. Työkirjat ovat ladattavissa pdf tiedostona MLL:n sivuilta: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokirjat/>. Vaihtoehtoisesti materiaalia voi tilata MLL:tä.

3.4 Vanhemmuutta kuormittavat tekijät

Parisuhteen yhteiselämä muuttuu raskauden aikana. Uudet tarpeet ja ajatukset muuttavat parisuhdetta. Ne voivat lisätä yhteisyyttä ja onnea, tai etäännyttää naista ja miestä toisistaan. Tärkeää on keskustella uusista tarpeista ja ajatuksista, muuten kumppanit ovat vaarassa etäännyä toisistaan muodostaen oman kokemusmaailmansa. Naisen sisäänpäin kääntyneisyys, keskittyminen lapseen ja haavoittuvuus voivat hämmentää, loukata tai ärsyttää miestä. Mies saattaa reagoida tähän tuntemalla itsensä ulkopuoliseksi ja vetäytyä perheen sijaan omistautuen ulkomaailmalle.

Tehtävä:

THL:n lomakkeet neuvolatyön avuksi

Avun tarpeen tunnistamisen apuvälineeksi THL on kehittänyt erilaisia lomakkeita avuksi neuvolan käytännön työhön. Esimerkkinä ensimmäistä lastaan odottavien perheiden voimavaralomake ja vauvaperheen arjen voimavaralomake. Lomakkeet löytyvät THL: sivuilta. (<http://www.thl.fi>)

Lapsen syntymä vaikuttaa vanhempien:

- ajankäyttöön
- ihmissuhteisiin
- harrastuksiin
- taloudelliseen tilanteeseen
- työelämään
- parisuhteeseen

Vanhemmat elävät jatkuvassa ristikkäispaineessa suoriutuakseen eri rooleistaan. Siitä saattaa aiheutua ongelmia. Vakavampia ongelmia ovat: päihteet, mielenterveysongelmat, sosiaalisten verkostojen puuttuminen, parisuhdeongelmat, väkivalta sekä perheen riskiolot, jotka haittaavat perheen elämää ja lapsen suotuisaa kehitystä.

3.5 Jaettu, riittävä vanhemmuus

Sitoutuminen lapseen voidaan jakaa eri osa-alueisiin: Aktiivinen vuorovaikutus, saatavilla olo ja vastuunotto. Vastuullinen vanhempi pohtii, huolehtii ja järjestää lapsen käytännön asioita. Vanhemmuuteen ei voi valmistautua aukottomasti etukäteen, ei ole yhtä oikeaa tapaa olla vanhempi. Ihanteellisinta on löytää oma, ainutlaatuinen tapa olla vanhempi.

Tehtävä:

Kysymyksiä vanhemmuudesta:

Vanhemmille pohdittavaksi (yksin/pareittain/pienryhmissä):

- Millainen mahtaa olla vanhempana isänä/äitinä?
- Millainen on riittävän hyvä vanhempi?
- Millainen vanhempi ei missään nimessä halua olla?

Voidaan jakaa vanhemmille lista (LIITE 1.7) vanhemmuuden erilaisista ominaisuuksista. Jokainen valitsee listalta, millainen vanhempi haluaa olla (esim. kolme kuvausta / henkilö), sekä millainen ei missään nimessä halua olla. Vastaukset voidaan koota fläppitaululle tai sitten jokainen kertoo vuorollaan valintansa.

LIITE 1.7		
MILLAINEN VANHEMPI OLEN?		
Tiukka	Huoleton	Lämmin
Vanhanaikainen	Huolehtiva	Lempeä
Huolellinen	Päätäväinen	Hassu
Nauravainen	Ahkera	Rakastava
Iloinen	Onnekas	Väsynyt
Rento	Tunteikas	Ankara
Jännittynyt	Tarmokas	Hellä
Vakava	Temperamenttinen	Toimielias
Arka	Leikkimielinen	Vilkas
Komenteleva	Seurallinen	Oikeudenmukainen
Rajojen luoja	Pirteä	Viisas
Salliva	Yksinäinen	Etäinen
Turvallinen	Täsmällinen	Aktiivinen
Ailahteleva	Moderni	Hiljainen
Järkkymätön	Perinteinen	Puhelias
Vahva	Onneton	Tasainen
Vihainen	Rauhallinen	Itkuinen
Hysterinen	Hermostunut	Pelokas
Jännittynyt	Hämmäntynyt	Kiireinen
Heikko	Stressaantunut	

Arkisempia kysymyksiä esitettäväksi:

Tarkoitus on herätellä vanhempia ajattelemaan tulevaa lasta ja elämänmuutosta konkreettisesti):

- Missä vauvaa syötetään?
- Missä vaihdetaan vaipat?
- Miten yöimetus järjestetään?
- Miten hoidamme parisuhdetta, kun menot pitää sovittaa vauvan rytmiiin?
- Mitä teemme, jos äiti masentuu?
- Kuka voisi tulla avuksi tarpeen tullen?
- Miten työssäkäyvä puoliso jaksaa?
- Entä yksin kotiin jäävä, miten hänelle järjestetään lepoa, omaa aikaa ja virkistäviä aikuissuhteita?

Jaetusta vanhemmuudesta on nykykäsityksen mukaan monenlaista hyötyä:

- Vauva saa tilaa ja tukea kehitykselleen
- Äiti saa tilaa ja aikaa huolehtia itsestään
- Isä saa uuden tavan toteuttaa itseään ja isyyttään
- Parisuhde voi paremmin, kun molemmat vanhemmat saavat huolehtia lapsesta
- kumpikin vanhempi sitoutuu vanhemmuuteen samalla intensiteetillä alusta alkaen
- Voidaan välttyä äidin liialliselta uupumiselta
- Ennaltaehkäisevää suhteen vakavien ongelmien kehittymiselle
- Molemmat vanhemmat sitoutuvat ja osallistuvat tasa-arvoisesti lapsesta huolehtimiseen, heillä on kyllin vahva usko vanhemmuuteen
- Molemmilla on mahdollisuus myös tasapainoiseen työ –ja harrastuselämään.

Riittävä vanhemmuus:

- Turvallisten rajojen asettaminen
- Omien arvojen ja omasta elämäkatsomuksesta kertominen
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- Vastuullinen vanhempi uskaltaa myös myöntää, kun ei jaksaa tai pärjää jossakin tilanteessa

Riittävän hyvä vanhempi ei ole täydellinen vaan aikuinen ja vanhempi, joka hyväksyy ristiriidat osaksi normaalia elämää, hän voi olla välillä uupunut ja menettää malttinsakin. Kuitenkin hän uskoo itseensä vanhempana, määrittelee itse roolinsa ja kestää kritiikkiä ja arvostelua. Aikuinen muuttuu lapsen kasvun mukana ja arvostaa lämpimiä ihmissuhteita. Hänelle on tärkeää ihan tavallinen arki. Turvallinen vanhempi ymmärtää omaa ja lapsensa käyttäytymistä. Turvallinen kiintymyssuhde näkyy tasapainoisena kehityksenä, normaalina elämäkulkuna, lapsen kuulemisena ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksena.

Lapsen kannalta ajateltuna riittävä vanhemmuus on :

- jatkuvuutta
- pysyvyyttä
- turvallisuutta
- huolenpitoa
- turvaa
- sääntöjä
- rajoja
- läheisyyttä
- osallisuutta
- rakkautta
- hoivaa
- suojelua
- terveyttä
- ravintoa
- virikkeitä
- hyviä tapoja
- auktoriteettia
- hyvää esimerkkiä vanhemmalta

Lapselle on tärkeää:

Kokemus psyykkisestä turvallisuudesta. Kokemus olevansa rakastettu ja turvassa. Sensitiivinen aikuinen kykenee jakamaan lapsen tunteen, ja asettumaan lapsen kokemukseen eli virittäytymään lapsen kanssa samaan tunnetilaan. Aikuinen on johdonmukainen, hänellä on osuva ja nopea reagointi lapsen viesteihin. Näitä ominaisuuksia pidetään avaintekijänä turvalliselle kiintymyssuhteelle. Hyvä arki merkitsee lapselle: mm. riittävästi liikuntaa, unta, lepoa, hyvä ravitsemus, ulkoilua, leikkiä, iloa, puhtautta, suojaa, oppimisen iloa ja turvallisia sosiaalisia suhteita. (LIITE 1.8)

LIITE 1.8

VAUVAN TOIVELISTA VANHEMMILLE

- ❖ pidä minua sylissä ja silittele
- ❖ juttele ja loruile minulle
- ❖ leikittele kanssani
- ❖ näe minut
- ❖ hymyile ja iloitse minusta
- ❖ sanoita tunteet
- ❖ lohduta minua
- ❖ kuuntele minua herkällä korvalla, jaksaa odottaa viestiäni
- ❖ pidä vatsani täynnä
- ❖ pidä peppuni puhtaana
- ❖ huolehdi keuhkoihini raitista ilmaa
- ❖ anna aurinkoa sopivasti
- ❖ anna unta riittävästi
- ❖ kasvetaan yhdessä – otetaan yhteistä aikaa!

(Liite 2.7 vauvan toivelista vanhemmille. Lähde: Helsingin kaupunki, Lapaset Perheverkosto 2007, 5.)

4 ÄIDIKSI

Raskaus ja äidiksi tuleminen merkitsee muutoksia monella tasolla, hyvin kokonaisvaltaisesti. Muutokset näkyvät niin kehossa, mielentilassa, kuin ajatuksissakin. Mielessä on erilaisia, ristiriitaisiakin tunteita. Äiti palaa raskausaikana omiin varhaisiin kokemuksiinsa, jotka värittävät hänen suhtautumista sikiövauvaansa.

Raskausaikana nainen muodostaa identiteettiään uudelleen, hän on matkalla äitiyteen, eikä ole enää ei-äiti, eikä vielä äiti. Kokemuksena voi tulla hetkellinen tyhjyys siirtyessä identiteetistä toiseen. Uusia tunteita ja aistikokemuksia tulee ja ne vahvistuvat. Sitä kutsutaan muuttuneeksi tietoisuudeksi. Se on mahdollisuus kehittymiselle.

Liitteessä 1.2 on kysymyksiä naiselle esitettäväksi, keskustelun pohjaksi. Oma kumppani voi esittää kysymykset, jolloin tehtävästä hyötyy molemmat.

4.1 Naisesta äidiksi

Raskausajalle on määritelty kolme psykologista kehitysvaihetta.

Ensimmäinen vaihe on "sulautumisen tai yhdistymisen vaihe, toinen on "eriytymisen vaihe", kolmas vaihe on "irrottautumisen ja yksilöllisyyden vaihe". Vaiheiden onnistunut työstäminen edistää ja valmistaa äitiyteen siirtymistä.

Kuhunkin vaiheeseen kuuluu normaaleja kehitysvaiheita, psykologisia tehtäviä eli riskitekijöitä.

Sulautumisen/yhdistymisen vaihe:

- Nainen havaitsee olevansa raskaana
- Sisäinen maailma tulee keskeiseksi ja ulkoinen etäännyy. Muutokset helpottavat keskittymistä sisäisiin asioihin
- Nainen on väsynyt, unen, rauhoittumisen ja levon tarve lisääntyy, sosiaalisuus vähenee
- Naisella on halu olla huolenpidon kohteena
- Tarve suojella lasta lisääntyy. Äiti voi mm. miettiä; syökö terveellisesti, liikunko tarpeeksi?
- Naisella on voimakas toive ja halu kehittyä äitiydessä.
- Levottomuus, stressi ja keskittymisvaikeudet ovat yleisiä.
- Tasapaino järkkyy, mieli on herkkä ja itku on herkässä.
- muistot omasta lapsuudesta ja selvittämättömistä konflikteista aktivoituvat.

Riskitekijöitä tässä vaiheessa ovat: raskauden ja huolien kieltäminen, kehonmuutosten hallitsevuus mielessä, joustamattomat elämäntavat, anorektinen käytös, voimakas pahoinvointi ja oksentelu, tuhoavat elämäntavat niiden raskauteen vaikuttavuuden tiedostamisesta huolimatta, kuten tupakointi, alkoholin käyttö, huumeiden käyttö.

Eriytymisen vaihe:

- Mielessä on uusia kysymyksiä ja tunteita, esim: millainen äiti minusta tulee?
- Huomio siirtyy itsestä vauvaan, vuoropuhelu vauvan kanssa alkaa
- Alkaa ”pesänrakennusvietti” joka yleensä näkyy kodin sisustamisena/muuttamisena lapsen tarpeita vastaavaksi
- Elämäntyylin muuttaminen on ajankohtaista.
- Nainen tunnistaa vauvan liikkeiden rytmejä ja malleja, mielikuvat täydentävät niitä.
- Ympäristö reagoi naisen raskauteen
- Nainen etsii kontaktia omaan äitiin ja muihin vertaisiin. Oma äiti nähdään ihmisenä, ei vain äitinä

Riskitekijöitä tässä eriytymisen vaiheessa ovat: kyvyttömyys kuvitella lasta, stereotyyppinen käsitys lapsesta, negatiivinen projektio, eli ongelmien heijastaminen lapseen, kyvyttömyys asettua äidin rooliin, oman äidin liiallinen idealisointi, valtataistelu lapsen kanssa, merkit psykosomaattisista vaivoista, asioiden idyllisoiminen, tai pelko, ettei kykene synnyttämään.

Irrottautumisen ja yksilöllisyyden vaihe:

- Äiti uskoo ja luottaa siihen että vaikka vauva syntyisi, hän jäisi henkiin
- Mielikuvavauva väistyy, todellista vauvaa odotetaan innolla
- Vauva on tulossa jäädäkseen, eikä nainen haikaile mennyttä aikaa
- Nainen odottaa jo lapsen syntymää, raskaus väsyttää ja halu päästä synnyttämään
- Toisaalta tuleva synnytys ja kyky huolehtia vauvasta, tunnistaa vauvan viestejä, mietityttää

Irrottautumisvaiheen, yksilöitymisvaiheen riskitekijöitä ovat: huoli, että vauva kuolee tai vammautuu synnytyksessä, primitiivinen pelko, kontrollin menettämisen pelko, keho viestien tunnistamattomuus, äiti ei esim. tiedä, milloin synnytys käynnistyy, torjuvat ajatukset synnytyksestä, lapsen negatiivisten puolien ajatteleminen (tarkoittaa, että sulautumisen vaihe ei ole toteutunut), eriytymisen vaiheen toteutumattomuudessa nainen haaveilee olevansa raskaana ikuisesti, epäselvät rajat oman itsen ja lapsen identiteetin välillä tai äidin keskittyminen pelkästään itseensä.

Noin parin kuukauden kuluttua synnytyksestä, kun nainen on toipunut synnytyksestä, huolehtii vauvasta, ja ymmärtää vauvan viestejä. Voidaan sanoa vastasyntyneisyysvaiheen olevan on ohi ja nainen ”palaa todellisuuteen”. Äitiys, parisuhde ja oma itse normalisoituvat. Nainen palaa tavalliseen elämään, synnyttäneenä, mutta uusin ajatuksin. Alkaa aikakausi, jolloin suhde lapseen kehittyy jatkuvasti.

4.2 Äitiyden tunteet

Raskausaikana naisen tunteet:

- Tulevat avoimemmiksi
- Haavoittuviksi, nainen voi liikuttua usein
- Tunteet myös vaihtelevat nopeammin ja useammin kuin ennen
- Nainen voi itkeä herkemmin ja tuntea kaikki tunteet voimakkaammin kuin tavallisesti
- Mielikuvat lapsesta, vanhemmuudesta ja suhteesta lapseen ovat haavoittuvaisia
- Vauvan pysyminen äidin mielessä on edellytys vauvan kiintymyssuhteen kehittymiselle syntymän jälkeen, jotta vauva saa kaiken tarvitsemansa hyvään kehitykseen

Ambivalenssi eli herkkyys vanhemmuuteen on normaali osa sopeutumista raskauteen ja äitiyteen. se edistää lapsen kiinnittymistä jo ennen syntymää. Tämä tunne-elämän avautuminen on tulevalle lapselle hyväksi, sillä vastasyntynyt vauva tarvitsee kohtaamista tunteen tasolla, tullakseen ymmärretyksi ja tunteakseen olevansa ymmärretty. Vauvan viesteille herkistynyt äiti ymmärtää lapsen varhaiset viestit paremmin, sillä se vaatii läsnäoloa ja avoimuutta, vastasyntyneen viestit ovat aluksi hienovaraisia.

5 MIEHESTÄ ISÄKSI

Miehen kasvu isäksi ei ole samanlainen fysiologinen muutosprosessi hormonaalisine muutoksineen, kuin naisen kehittyminen äitiyteen raskauden aikana. Isän kehitysprosessi on mentaalinen oppimisprosessi. Miehen valmius tulla isäksi riippuu monesta eri tekijästä. Tärkein tekijöistä on, onko mies halunnut tulla isäksi. Mies tarvitsee naisen tukea ja ymmärrystä. Mies joutuu määrittelemään uudelleen suhteensa lapsen äitiin, lapseen ja omaan elämäänsä. Mies tekee tilaa uudelle perhe-elämälle ja uuteen tulokkaaseen tutustumiselle. Tutustumiseen mies tarvitsee aikaa, hyväksyntää ja arvostusta parisuhteessa sekä kahdenkeskistä kontaktia lapseen. Liitteessä (LIITE 1.2) on kysymyksiä miehelle esitettäväksi, kysymysten tarkoituksena on herättää ajatuksia isyyteen kasvusta. kysymykset sopivat parhaiten kumppanin esitettäväksi.

Isien kokemukset perheenisyydestä:

- Isäksi tuleminen on elämän perusta
- Luonnollista
- Tärkeää on vanhempien keskinäinen kunnioitus ja yhteisten kasvatuseriaatteiden luominen vaimon kanssa
- Kodin rakentumista
- Onnea
- Iloa
- Huolta
- Vaatii tilanteeseen sopeutumista
- Lapsuuden kokemukset palautuvat mieleen perheenisyyden yhteydessä

5.1 Isyyden merkitys

Isyyteen sitoutunut isä näyttäisi tutkimusten mukaan saavan tyydytystä elämäänsä neljällä eri elämäntilalla; psyykkisessä ja fyysisessä terveydentilassa, sosiaalisissa suhteissa perhe- ja sukukeskeisyytenä sekä tyytyväisyydessä työelämään. Sitoutuneella isällä on vähemmän riskikäyttäytymistä, kuten päihteiden käyttöä.

Tehtävä:

”Odottavien isien villitsemisohjelmajulistus”

Se on hyväntuulinen, mutta totuudenmukainen ”muistilappu/ohjeistus” tuleville isille. Sen voi jakaa perhevalmennuksessa kaikille isille, tai sitten sen voi käydä läpi haluamallaan tavalla valmennuksessa. (LIITE 1.9)

LIITE1.9

ODOTTAVIEN ISIEN VILLITSEMISOHJELMAJULISTUS

-eli miten onnistun isänä:

1. Jaa odotusaika aktiivisesti tulevan lapsesi äidin kanssa:
lue yhdessä, keskustele, jutustele, kerro tuntemuksistasi päivittäin.
2. Harjoittele odotusaikana ruuanlaittoa, pyykinpesua, siivoamista, kaupassakäyntiä (yksin) ja vaatteiden silytystä.
3. Ala pikkuhiljaa jutella kavereillesi vauvantulojuttuja, pura sydäntäsi.
Älä odota, että he olisivat hirveän innostuneita sinun tulevasta isyydestäsi, sinä voit innostaa heitä.
4. Tee odotusajan hankinnat yhdessä äidin kanssa vauvanvaatteista lähtien.
5. Osallistu perhe- ja synnytysvalmennukseen aktiivisesti:
 - kysele ”tyhmiä” ja yleensä kaikkea mikä sinua askarruttaa
 - ota selvää onko isille omia ryhmiä paikkakunnallasi ja osallistu jos on
 - puhu isäryhmän tarpeellisuudesta neuvolassasi
6. Osallistu synnytykseen ja ole osastolla vauvan ja äidin kanssa niin paljon kuin vain mahdollista. Osallistu äidin mukaan kaikkeen ohjattuun toimintaan osastolla, myös imetysryhmiin.
7. Ota isyysloma kokonaisuudessaan ja käytä se tarkoituksenmukaisesti:
 - osallistu imetystilanteisiin tukihenkilönä, myös yöllä
 - opettele vauvan perushoito: vaipanvaihto, peseminen, rasvaus, kylvytys, pukeminen, nukuttaminen ja mahdollinen ”tuttipullorujanssi”
 - vastaa kotihoidosta siten, että äiti voi keskittyä imetykseen ja lepäämiseen
8. Muista, että äidille kotonaolo on täyttä työtä, hänkin tarvitsee vapaa-aikaa.
Vähennä siis ensimmäisen vuoden aikana iltamenojasi minimiin ja osallistu lapsen hoitoon mahdollisimman paljon.
9. Yritä järjestää niin, että voit käyttää vanhempainvapaan loppuosan (esim. 1-3 kuukautta), ota lapsi vastuullesi, tutustu häneen ja koe käytännössä kotiäidin elämä. Tästä ajasta voi tulla elämäsi merkittävin ajanjakso.
10. Anna näkyä työpaikallasi, että olet tullut isäksi ja että olet pienen lapsen vastuullinen vanhempi:
 - Huolehdi siitä, että lähdet ajoissa töistä – sinua tarvitaan kotona
 - Käytä oikeuttasi jäädä kotiin hoitamaan sairasta lasta
 - Kielitäydy ylitoista ja työmatkoista lapsenhoitoon vedoten
 - Kerro isyydestäsi työtovereillesi, kysele muiden kokemuksia.

(LIITE 2.8 ”Odottavien isien villitsemisohjelmajulistus” Lähde: Huttunen Jouko, Isänä olemisen uudet suunnat, 2001, 214-215.Ps-Kustannus.Juva.

Isyyden merkitys miehelle:

- Turvallisuuden luomista
- Henkistä kehittymistä
- Uutta alkua
- Itsetunnon vahvistumista
- Vastuun, vastuullisuuden ja pitkäjänteisyyden lisääntymistä
- Raskaus ja synnytys merkitsivät kasvamista isänä
- Miehenä kehittymistä
- Isyys konkretisoitui vastuuna
- Rakkauden jakamisena
- Miehen ja naisen välinen parisuhde muotoutuu kodin ilmapiiriin perustaksi
- Isät kokivat haasteena lasten kasvatuksen, isänä toimimisen sekä työn ja ajankäytön sovittamiseen
- Isyys alkoi isien mukaan kumppanin raskaudesta, synnytyksestä ja uuden lapsen tulemisesta perheeseen.

Perhevalmennustutkimuksen mukaan isillä on tarve puhua isyyteen kasvussa ahdistavista ja negatiivisista kokemuksista, vauvan hyvinvoinnista, lapsen tulevaisuudesta, perheen kehittymisestä sekä lapsen mukanaan tuomista muutoksista.

Perhevalmennuksessa voidaan isille pitää erillinen isäryhmä: Isätoiminta on miehille tarkoitettua vertaistoimintaa eri muodoissa. Tarvetta vertaiskeskustelulle on havaittu olevan, isätoimintaan osallistuneiden mielestä vertaistoiminnalla on ollut suuri merkitys isyyteen kasvamisessa. Vertaistuen antaminen ja saaminen, sekä ajan jakaminen oman lapsen kanssa olivat keskeisimpiä syitä osallistua isätoimintaan. Isäryhmissä keskustelunaiheita oli erilaisia: vanhemmuuden roolit, miten tuen puolisoani, kotityöt, ajan käyttö, oma isä-suhde, ajatukset omasta isyydestä ja isien huomioon ottaminen neuvolassa ja synnytystapahtumassa.

Tehtävä:

Keskustelunaiheita isyydestä:

- Mitkä olivat ensireaktiosi, kun sait tietää raskaudesta? Missä olit ja mitä teit?
- Mitä olet kuullut lapsen tulon vaikutuksista parisuhteeseen ja esim. omaan jaksamiseen?
- Millainen isän haluaisit olla lapsellesi, millaisia asioita isyys sisältää?
- Millaisia pelkoja/jännityksen aiheita miehillä liittyy raskauteen ja lapsen syntymään.
- Mikä synnytyksessä eniten mietityttää, jännittää tai huolestuttaa?
- Isän tehtävä synnytyksessä ?
- Miten olette valmistautuneet lapsen tuloa varten kotona
- Keskustelua vanhemmuuden kokemuksesta perhevalmennuksen pohjalta

6 HYVIÄ NETTILINKKEJÄ VANHEMMILLE:

Mannerheimin lastensuojeluliitto www.mll.fi

Apua info www.apua.info

Väestöliitto www.vaestoliitto.fi

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän roolikartat www.vslk.fi

Tyttöjen talo www.tyttojentalo.fi

Yksinhuoltajien ja yhteishuoltajien liitto www.yyl.fi - olohuoneet, vertaisryhmät

Ensi- ja turvakotien liitto www.ensijaturvakotienliitto.fi

Eriparivanhemmat www.eriparivanhemmat.net

Hyvä Erovanhemmuus www.hyvaerovanhemmuus.fi

Teini Perheiden Yhdistys www.teiniperheet.fi

Pienperheyhdistys www.pienperhe.fi

Suomen monikkoperheet www.suomenmonikkoperheet.fi

Monikulttuuristenperheiden liitto www.monikulttuurisetperheet.net

Familia Club www.familiacub.fi

Adoptiperheet www.adoptiperheet.fi

Yhteiset Lapsemme www.yhteisetlapsemme.fi

Sateenkaariperheet (Setan jäsenjärjestö) www.seta.fi/rainbow

Ensi- ja turvakotienliitto: www.ensijaturvakotienliitto.fi

Kansanterveyslaitos: www.ktl.fi

Äidit irti synnytysmasennuksesta, Äimä ry: www.aima.fi/synnytytmasennus

Suomen evankelis-luterilainen kirkko: www.evl.fi

Miessakit ry: www.miessakit.fi

Rankka Jätkä: www.rankkajatka.fi

Kataja ry: www.katajary.fi

Imetyksen tuki ry: www.imetys.fi,

Valtakunnallinen Imetystukipuhelin: 041-5285582

LÄHTEET

Ahonen, P 2007. Projektisuunnitelma. Neuvolatoiminta 2010-luvulle, KYMPPI-hanke. Turun ammattikorkeakoulu.

Brode'n, M . 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Therapiea säätöä. Helsinki: Gummerrus kirjapaino oy.

Haapio, S.; Koski, K.; Koski, P.& Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Hakulinen-Viitanen, T.; Pelkonen, M.& Haapakorva, A. 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa myös <http://www.sosiaaliportti.fi/File/07979d41-d551-46a3-8f99-8810cf31b0b2/%C3%84itiys-%20ja%20lastenneuvolatoiminta.pdf>

Helsingin kaupunki 2007. Perhevalmennuksen käsikirja. Viitattu 14.10.2011 http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/0e82ea004a179dbca67cee3d8d1d4668/Perhevalmennuksen_kasikirja07.pdf?MOD=AJPERES

Helsingin kaupunki. Lapaset perheverosto-hanke. Viitattu 12.11.2011 http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/029728004a179dbca67bee3d8d1d4668/Vanhemmaksi_tyokirja.pdf?MOD=AJPERES

Huttunen Jouko 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Ps-Kustannus: Juva

Huttunen J. 2010. Isyyteen sitoutuminen ja sen merkitys miehelle. Suomen Lääkärilehti 3/2010 vsk 65.

Jyväskylän seudun Perhe- hanke 2011. Perhevalmennuksen kehittäminen. Viitattu 12.10.2011 Saatavissa http://jyvaskylanseutu.fi/perhehanke/hanke/perhevalmennus_kehittaminen

Jyväskylän kaupunki 2008. Perhevalmennus Jyväskylän seudun perhe –hanke 2008. Viitattu 11.11.2011 http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/25088_Perhevalmennuskansio_valmis.pdf

Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö 2011 . Parisuhteen palikat ja vanhemmuuden palikat. Viitattu 27.10.2011 <http://www.parisuhteenpalikat.fi/index.php>

Koski, P. (toim.) 2007. Monikulttuurinen perhevalmennus. Helsinki: Edita prima.

Kumpula, S; Malinen, V.& Koskinen, M. 2009. Parisuhteen kehä. Viitattu 10.10.2011 <http://vaestoliitto.fi >parisuhde>tietoa parisuhteesta> parisuhteen kehä>

Paananen, U.; Pietiläinen, S.; Raussi-Lehto, E.; Väyrynen, P.& Äimälä, A-M 2009. Kätilötyö. Helsinki: Edita prima

Puputti-Rantsi, A. 2009. Isien tuen –ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä. Pro Gradu tutkielma. Hoitotiede, Turun yliopiston hoitotieteen laitos

MLL 2011. Vanhempainnetti > kättä pidempää > työkirjat. Viitattu 23.10.2011 <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokirjat/>

Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenlisäys isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun Yliopisto.

- Siltala, P. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki. WSOY
- Slade, A. 2004. Perinataalisen mielenterveystyön avainasia: Vauvan pitäminen äidin mielessä. Psykoterapia-lehti 23(3) 2004, 185-193
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena –opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:17.
- Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:12. Perhekeskustoiminnan kehittäminen. PERHE-hankkeen loppuraportti. Helsinki; Yliopistopaino.
- Suomen kättilöliitto 2010. Vanhempien pienryhmätoiminta. Kättilölehti 2/2010. 5-7. Forssa: Painotalo Auranen oy.
- Tuominen, M. 2009. Valmiina vanhemmuuteen- perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa. Turun Ammattikorkeakoulun tutkimuksia.
- Vanhemmaksi – työkirja, Helsingin kaupunki, terveyskeskus ja sosiaalivirasto. Viitattu 5.9.2011 http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/029728004a179dbca67bee3d8d1d4668/Vanhemmaksi_tyokirja.pdf?MOD=AJPERES.
- Varsinais-suomen lastensuojelukuntayhtymä 2011. Viitattu 29.3.2011 <http://www.vslk.fi/>roolikartat>
- Vilen, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä – menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja
- Voydanoff, P. & Donnelly, B.W. 1998. Parents risk and protective factors as predictors of parental well-being and behavior. Viitattu 27.3.2011 <http://www.jstor.org/pss/353853>
- Väestöliitto 2011. Parisuhde. Viitattu 5.9.2011 <http://www.vaestoliitto.fi> Parisuhde>
- Väestöliitto 2011. Vanhemmuus. Viitattu 5.9.2011 <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/>
- Wiklund, I.; Edman, G.; Larsson, C. & Andolf, E. 2009. First-time mothers and changes in personality in relation to mode of delivery. Journal of advanced nursing