

Saila Sieranoja, Henrietta Sipilä

Miten isyys muuttaa miestä?

Isille suunnattu video isyyden ja vanhemmuuden tueksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystenhoitaja

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

19.04.2013

Tekijät Otsikko	Saila Sieranoja, Henrietta Sipilä Miten isyys muuttaa miestä? Isille suunnattu video isyyden ja vanhemmuuden tueksi
Sivumäärä Aika	30 sivua + 5 liitettä 19.04.2013
Tutkinto	Terveydenhoitaja
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	TtT Leena Hannula
<p>Isyys on miehelle elämää mullistava kokemus. On tärkeää, että miesten kokemuksia isyydestä tutkitaan, jotta heidän tuen tarpeitansa voidaan tunnistaa. Joustavampien isille suunnattujen terveydenhuoltopalveluiden kehittäminen on välttämätöntä, jotta koko perheen hyvinvointi, sukupuolten välinen tasa-arvo ja jaettu vanhemmuus voisi toteutua tulevaisuudessa entistä paremmin.</p> <p>Aiemmin Urbaani vanhemmuus -hankkeessa Vauvankaa.fi -verkkopalvelusta tehdyn opinnäytetyön perusteella isät kaipasivat tietoa isyyden muutoksista uudessa muodossa, esimerkiksi videona. Opinnäytetyömme tarkoitus oli tuottaa video, joka kuvaa miesten kokemuksia isyydestä, ja vastaa miesten itsensä asettamaan kysymykseen: miten isyys muuttaa miestä. Videon tarkoituksena oli antaa isille konkreettisia vinkkejä pikkulapsiperheen arjessa jaksamiseen. Video suunnattiin ensisijaisesti ensimmäistä lasta odottaville isille, mutta se sopii myös kaikille jo isäksi tullee miehille. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää miesten valmistautumista vanhemmuuteen ja sitä kautta tukea perheiden voimavaroja ja hyvinvointia. Videon tarkoitus oli välittää aitoja kokemuksia isyydestä, sekä tarjota miehille vertaistukea verkossa.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tuotteet ovat käsikirjoitus ja video. Opinnäytetyöraporttimme kuvaa videon tietoperustaa, tuotantoprosessia ja valmista tuotetta. Isien kokemukset keräsimme lumipallo-otannalla, koska halusimme ymmärtää aiheitamme subjektiivisesta näkökulmasta. Keräsimme vastaukset informanteilta sähköpostitse. Valitsimme videoon kahdeksan isän vastaukset muun muassa niiden monipuolisuuden perusteella. Pohjustimme videon käsikirjoituksen työmme tietoperustaan. Tuotimme videon yhteistyössä mediatekniikan opiskelijoiden kanssa. Videon tekoprosessin aikana olemme pyrkineet ajattelemaan asiakaslähtöisesti ja vastaamaan isien toiveisiin videon sisällöstä.</p> <p>Opinnäytetyömme on osa Urbaani vanhemmuus -hanketta, jonka tarkoituksena on edistää lapsiperheiden hyvinvointia. Hankkeessa tuotetaan materiaalia Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen uudelle vanhemmuutta tukevalle sivustolle. Miten isyys muuttaa miestä -video on tulevaisuudessa tarkoitus julkaista THL:n sivustolla. Videota on myös mahdollisuus käyttää terveydenhuollossa perheille annettavan ohjauksen tukena, esimerkiksi perhevalmennusmateriaalina.</p>	
Avainsanat	Isyys, isyyteen sitoutuminen, video

Authors Title Number of Pages Date	Saila Sieranoja, Henrietta Sipilä "How Fatherhood Changes a Man?" A Video to Support Men's Transition to Parenthood 30 pages + 5 appendices 19 April 2013
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nurse
Instructor	Leena Hannula, Project Manager
<p>Men's transition to parenthood is an overwhelming experience in human emotion. It's important that men's experiences of the transition to parenthood are studied. These studies give answers how to support men's unique needs in health care. More flexible and male-oriented health care services are needed to assure and support family well-being, gender equality, and shared parenthood.</p> <p>According to another final project, fathers longed for information on possible changes in fatherhood, in a new format such as in videos, for example. The purpose of this final project was to produce a video that represented fathers' experiences of fatherhood and how fatherhood changed a man. The video was primarily targeted first-time fathers but it would be suitable for all fathers. Our aim was to support men's transition to parenthood and families' wellbeing. The purpose of our video was to reflect the unique experiences of fatherhood and afford an opportunity to experience peer support online.</p> <p>This was a practice-based final project and its products were a manuscript and a video. The written report includes description of different studies of fatherhood, production process and video. Fathers' experiences were collected by using a snowball sampling, because we wanted to understand our topic from the subjective view. We received fathers' answers via e-mail. We chose responses given by eight fathers' by their diversity. Our manuscript was based on studies of fatherhood. The video was produced in co-operation with media engineering students at the Helsinki Metropolia University of Applied Sciences. While making the video, we paid attention to fathers' wishes for the content of the video and worked client-orientedly.</p> <p>Our final project was part of Urbaani vanhemmuus (Urban Parenthood) project, where the purpose was to promote family well-being and produce material for developing a new webpage for the Finnish National Institute for Health and Welfare (THL). The aim of this new THL webpage would be to support parenthood. How fatherhood changes a man - video may be utilized when the new webpage of the Finnish National Institute for Health and Welfare is being developed. However, it is also suitable as parent training material.</p>	
Keywords	fatherhood, father involvement, video

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mies ja isyys	2
2.1	Isyyden tuomat muutokset	2
2.1.1	Fyysiset ja hormonaaliset muutokset	3
2.1.2	Psyykkiset muutokset	4
2.1.3	Parisuhteen ja miehen seksuaalisuuden muutokset	5
2.2	Isyys ja perhe	7
2.2.1	Kiintymyssuhde ja yhdessäolon laatu	7
2.2.2	Isän sitoutuminen perheeseen	8
2.3	Miesten kokemuksia isyydestä	9
2.4	Yhteiskunnan ja terveydenhuollon osuus isyyden tukemisessa	10
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	11
4	Miten isyys muuttaa miestä -videon tietoperustan kokoaminen	12
4.1	Isien vastausten keruu ja käsittely	13
4.2	Miten isyys muuttaa miestä -kyselyn vastauksia	14
5	Miten isyys muuttaa miestä -videon tuotantoprosessin kuvaus	20
5.1	Videon käyttö ohjauksessa	20
5.2	Miten isyys muuttaa miestä -videon toteutusvaihe	21
5.3	Miten isyys muuttaa miestä -videon sisältökuvaus	22
	Pohdinta	23
5.4	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi	23
5.5	Työn eettisyys ja luotettavuus	24
5.6	Työn hyödynnettävyys	25
5.7	Johtopäätökset ja jatkoehdotukset	25
	Lähteet	27
	Liitteet	
	Liite 1. Synopsis	
	Liite 2. Treatment	
	Liite 3. Käsikirjoitus	
	Liite 4. Saatekirje 1	
	Liite 5. Saatekirje 2	

1 Johdanto

”En ole ikinä tuntenut itseäni niin rakastetuksi kuin nyt. En ole ikinä ollut näin tärkeä kenellekään. En ole ikinä ennen kokenut, että silmiä räpäyttämättä kuolisin jonkun takia. Voin vain sanoa tämän: Lasten tulon myötä menetin kaiken, mutta sain paljon enemmän.” Isä 35v.

Isyyttä voidaan tarkastella muun muassa biologisesta, psykologisesta, sosiaalisesta ja juridisesta näkökulmasta. Haastavinta näistä on selvittää isyyden psykologista luonnetta ja merkitystä (Sinkkonen 2012: 23). Isyys on muuttumassa voimakkaasti. Suomesta puuttuu selkeä ja yhtenäinen ymmärrys isyydestä sekä siitä, minkälainen on ihanteellinen isä. (Paajanen 2006: 11.) Miehen mallin muodostuessa joustavammaksi, on isydeläkin mahdollisuus muuttua. Tutkimustieto miehen isyyteen liittyvistä tunteista ja kokemuksista on osittain ristiriitaista. Isyys ottaa ja antaa paljon, mutta merkittävintä on, miten mies sitoutuu isyyteen. (Huttunen 2010: 175 - 181.)

Jotta terveydenhuolto kykenisi tarjoamaan parempaa tukea tuleville isille, on hyvin tarpeellista tutkia isyyden herättämiä kokemuksia miehissä (Fägerskiöld 2008: 65). Viimeisen kymmenen vuoden aikana isien osallistuminen äitiys- ja lastenneuvolakäynteihin on huomattavasti lisääntynyt. Tämä on osoitus isien kasvavasta sitoutumishalusta lapseen ja vanhemmuuteen. Nykyään isät ovat neuvolakäynneillä aktiivisia osallistujia, kun he ennen olivat usein sivustaseuraajia. Isien tuen tarpeet terveydenhuollossa ovat moninaisia. Keskeisiä tuen aiheita ovat isän suhde lapseen, isän roolin tukeminen sekä vanhemmuus yleisesti. Isien neuvoloista saamassa tuessa on suuria eroja, joka aiheuttaa epätasa-arvoa perheiden välillä. Isien huomioiminen miehinä ja isinä on terveydenhuollon haasteita tulevaisuudessa. Terveydenhuollon palveluissa tarvitaan sukupuolisensitiivisempää otetta, jossa huomioidaan äidit ja isät sekä tytöt ja pojat. Sukupuolisensitiivinen ote tukee koko perheen hyvinvointia, sukupuolten tasa-arvoa ja jaettua vanhemmuutta. Jatkuva joustavampien terveydenhuoltopalvelujen kehittäminen on tärkeää, jotta erityisesti ensimmäistä lastaan odottavat isät saataisiin entistä paremmin perhetuenpiiriin. Lapsen kasvu ei odota, jonka vuoksi on tärkeää, että isyyttä tuetaan jo ennen lapsen syntymää ja jatketaan tiiviisti myös syntymän jälkeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 3 - 4.)

Keväällä 2012 valmistuneen opinnäytetyön ”Isien tiedon ja tuen tarve Vauvankaa.fi - verkkopalvelussa” perusteella isät kaipasivat tietoa isyyden muutoksista uudessa muodossa, esimerkiksi videona (Arjakari, Mallat, Päiviö 2012: 27 – 29). Tästä syystä toiminnallisen opinnäytetyömme tuotos on Miten isyys muuttaa miestä -video. Videon on tarkoitus päätyä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen hallinnoimalle uudelle perheille suunnatulle sivustolle. Video on suunnattu ensisijaisesti ensimmäistä lastaan odottaville miehille ja jo isäksi tulleille miehille. Videossa miehet kertovat tunteistaan siitä, miten isyys muuttaa miestä. Opinnäytetyön tavoite on tukea pikkulapsiperheiden hyvinvointia ja vanhemmuutta. Videon ollessa verkkosivuilla asiakkaan on mahdollista hyödyntää sitä tarpeidensa mukaan reaaliaikaisesti. Videota voidaan myös soveltaa terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön ja käyttää esimerkiksi osana kasvokkain tapahtuvaa perhevalmennusta.

2 Mies ja isyys

2.1 Isyyden tuomat muutokset

Isyys muuttaa miestä monella tapaa. Isäksi tulo aiheuttaa miehessä hormonaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. (Bartlett 2004: 1; Storey 1999: 79.) Isyyden on todettu vaikuttavan positiivisesti miehen terveyteen (Knoester ym. 2007: 991; Bartlett 2004: 1). Hyvä isyys ei ole riippuvainen isän ja lapsen biologisesta suhteesta tai siitä, ovatko vanhemmat parisuhteessa (Halme 2013). Jos isä ei asu samassa taloudessa lapsen kanssa, lapselle isän konkreettista olinpaikkaa tärkeämpää on äidin luonnollinen suhtautuminen isään osana lapsen, äidin ja isän muodostamaa kolmeosaista suhdetta (Von Klitzing 1999: 222). Isän sitoutumisella lapseen on paljon positiivisia vaikutuksia kaikkiin perheenjäseniin ja yhteiskuntaan (Knoester ym. 2007: 991). Isän ja lapsen välinen suhde vaikuttaa lapsen kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen sekä sosiaalisiin taitoihin. Isän ja lapsen suhde vaikuttaa isän luottamukseen itseensä vanhempana, tyytyväisyyteen isän rooliin ja omaan elämään, sekä isän päihteiden käyttöön ja stressiin. Isän suhde lapseen vaikuttaa myös parisuhteeseen. (Halme 2009: 25 – 27,118.)

Isän epämääräisiä psyykkisiä ja fyysisiä muutoksia äidin raskausaikana kutsutaan Couvade-syndroomaksi. Couvade-sana juontuu ranskasta, jossa ”couver” tarkoittaa hautomista. Oireina voivat olla esimerkiksi pahoinvointi, päänsärky ja ruoka- sekä sek-

suaalisen halun muutokset. Couvade–syndrooma on maailmanlaajuinen ilmiö teollistuneissa maissa. Couvade–syndrooman oireita havaitaan eniten ensi kertaa isäksi tulevilla miehillä, ja ne häviävät synnytyksen jälkeen. (Brennan 2007: 29 - 30.)

2.1.1 Fyysiset ja hormonaaliset muutokset

Miehillä ja naisilla tapahtuu samankaltaisia hormonaalisia muutoksia raskauden, synnytyksen ja synnytyksen jälkeisenä aikana (Storey 1999: 79). Oksitosiinihormoni on näistä kiintymyssuhteen kannalta merkittävä. Oksitosiini on välittäjäaine sekä hormoni, jota erittyy aivojen hypotalamuksesta lämmön ja kosketuksen seurauksena. Oksitosiinia vapautuessa kivun tuntemus ja stressihormonitaso vähenevät elimistössä. Sillä on myös verenpainetta ja sykettä laskeva vaikutus ja oksitosiinin tiedetään osallistuvan muun muassa vatsan ja suoliston toimintaan siten, että elimistö hyödyntää ravintoa mahdollisimman hyvin (Uvnäs-Moberg 2007: 22-23, 91, 179). Kohonnut verenpaine ja syke sekä veren hyytymistäipumus voivat aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja sekä verenvuotoja ja –tulppia (Uvnäs-Moberg 2007: 129). Oksitosiini edistää kasvuhormonin erittymistä ja ravinnon varastointia, joten kosketuksella on positiivinen vaikutus lapsen kasvuun ja terveyteen (Uvnäs-Moberg 2007: 117).

Oksitosiinihormoni vaikuttaa ihmisen käytökseen sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa (Karlsson 2011: 911). Suhteita luodaan ja ylläpidetään kosketuksen kautta. Kehokontakti onkin tärkeä osa kommunikaatiota perheessä lapsen ja vanhemman välillä. Läheinen ja rakastava suhde edistää mahdollisesti niin fyysistä kuin emotionaalista hyvinvointia. Fyysinen kontakti ja kosketus tuottavat nautintoa ja mielihyvää vapauttamalla oksitosiinia, jolla on myös yhteys ihmisten välisen kiintymyssuhteen syntymiseen (Uvnäs-Moberg 2007: 125-128). Oksitosiini tukee aivojen sitoutumisen organisoitumiseen liittyviä prosesseja (Karlsson 2011: 911).

Myös muissa hormonipitoisuuksissa tapahtuu muutoksia miehillä. Esimerkiksi kortisoli- ja prolaktiinipitoisuudet ovat normaalia korkeampia juuri ennen synnytystä ja testosteroni pitoisuudet matalimmillaan synnytyksen jälkeen. (Storey 1999: 79.) Synnytyksen jälkeen mies siis tuottaa kiintymistä ja hoivaa lisäävää hormonia enemmän ja vähentää kilpailua ja aggressiivisuutta lisäävän hormonin pitoisuutta (Jämsä 2010: 7). Prolaktiini- ja testosteroni-hormonitasojen vaihtelu on suurinta miehillä, joilla on eniten Couvade-syndrooman oireita (Storey 1999: 79).

2.1.2 Psyykkiset muutokset

Miesten kokemusten mukaan terveydenhuollossa keskitytään pääasiassa enemmän äitiin ja synnytyksen tekniseen puoleen, kun taas isien tunteet jäävät vähemmälle huomiolle (Fägerskiöld 2008: 66). Isyys altistaa uusille vahvoille tunnekokemuksille, jotka tulevat usein miehille yllätyksenä. Tunteista kertominen on yleistynyt miesten kesken. Miehet myös jakavat tunteitaan entistä useammin läheistensä kanssa. (Mykkänen 2010: 123 - 129; Jämsä 2010: 98.) Miehillä on paljon kokemusta isyyden negatiivisista ja turhauttavista tunteista, joita ovat muun muassa ulkopuolisuus, tarpeettomuus, voimattomuus, avuttomuus, taidottomuus ja toissijaisuus. (Jämsä 2010: 98 - 110.) Syyllisyyden tunnetta koetaan hermostuessa lapselle kohtuuttomasti, kykenemättömyydestä vastata lapsen odotuksiin tai poissaolon seurauksena (Rotkirch 2010: 42 - 43). Mielialan laskua aiheuttavat elämäntilanteen yleinen muutos ja tunne- sekä hoiva- taitojen puute. Myös ongelmat parisuhteessa, syyllistäminen ja syyllistyminen sekä jaksamiseen liittyvät tekijät johtavat alakuloisuuteen. (Jämsä 2010: 65 - 69.) Isyys uutena tilanteena on kuitenkin pääasiassa yhteydessä positiivisiin tunteisiin (Fägerskiöld 2008: 66).

Isät pyrkivät tasapainottelemaan kulttuuristen odotusten välillä, joita ovat muun muassa parisuhde, vanhemmuus, oma itse ja kodin ulkopuolinen elämä. Mikäli miehet eivät pysty vastaamaan odotuksiin, kokevat he syyllisyyden tunnetta, mikä saattaa altistaa lapsen syntymän jälkeiselle masennukselle. (Kekkonen 2010: 52 - 57.) Miehillä on mahdollisesti sukupuolispesifisiä riskitekijöitä perinataalisen psykologisen ahdistuksen ilmenemiseen. He myös ilmaisevat sitä eri tavalla, kuin naiset. Raskausaika osoittautuu olevan miehille kaikkein stressaavin isyyteen liittyvä kausi ja tärkeimmät muutokset ilmenevät melko aikaisessa vaiheessa. Stressi tosin helpottuu hieman kolmannella raskauskuulla ja siitä eteenpäin. (Boyce - Condon - Corkindale ym. 2004: 57 - 62.)

Miehen stressi ja vähäinen sosiaalinen tuki ovat suurimpia riskitekijöitä sairastua masennukseen isäksi kasvun aikana. Parisuhteessa esiintyvät ongelmat ovat suurin masennuksen laukaisija. (Spector 2006: 867.) Erityisesti äidin synnytyksen jälkeinen masennus lisää isän riskiä sairastua. Miesten synnytyksen jälkeistä masennusta on vaikea arvioida, koska miehet näyttävät usein enemmän vihaisina ja levottomina kuin surullisina; esimerkiksi miehet eivät usein koe itkuisuutta osana masennusta. Miesten masennus ja mielialan lasku näkyvät ulospäin vähemmän naisiin verrattuna. (Melrose 2010: 199, 202, 206.) Masentuneilla miehillä esiintyy usein muutosta sosiaalisessa

käyttäytymisessä. Sosiaalisten tilanteiden välttely, päihteiden käyttö, parisuhteen ulkopuoliset suhteet, väkivaltaisuus, kyynisyys, ärtyneisyys ja päättämättömyys voivat olla merkkejä miesten synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Monet edellä mainituista masennuksen oireista voivat esiintyä vastasyntyneen lapsen vanhemmilla myös ilman todellista masennusta, esimerkiksi isien ärtyneisyys voi johtua lapsen itkuisuudesta tai ulkopuolisuuden tunteesta. (Spector 2006: 867.)

Miesten synnytyksen jälkeinen masennus on yleisesti alidiagnosoitua. Usein masentuneet miehet eivät hae apua, ja yleisesti käytetyt masennuksen oiremittarit eivät tunnista miesten masennuksen erityispiirteitä. (Madsen 2009: 15.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tulisi huomioida paremmin isien depressiivisiä oireita (Halme 2009: 17). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tulisi lisätä tietoisuutta miesten synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja edistää synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseen tehtyjen, esimerkiksi EPDS- (Edinburg Depression Scale) ja GMDS- (The Gotland Scale for assessing male depression) mielialalomakkeiden, käyttöä ja saatavuutta. Miesten synnytyksen jälkeisen masennuksen seulontaan voidaan käyttää useita äideille tehtyjä masennuksen seuloja ja Audit -testiä, ottaen huomioon kuitenkin miehen masennuksen erityispiirteet tai jopa alentaa seulontapisterajaa. Laajasti käytössä oleva Audit-testi on helppokäyttöinen, ja se kertoo hyvin isien alkoholin käytön riskeistä, mutta ei tunnista muita masennuksen oireita. (Melrose 2010: 199, 207.)

2.1.3 Parisuhteen ja miehen seksuaalisuuden muutokset

Lapsen syntymä aiheuttaa usein muutoksia parisuhteessa, kuten lähentää kumppaneita ja vahvistaa liittoa. Lopputuloksena on useimmiten yhtenäisempi parisuhde. (Fägerskiöld 2008: 67.) Lapsen syntymä luo vanhempien välille uudenlaisen siteen, jonka eteen pariskunta on mahdollisesti aiempaa valmiimpi näkemään vaivaa. Miehet arvos tavat kumppanissa uusia puolia, kuten hyvää äitiyttä. (Paajanen 2006: 74.) Synnytys saa miehet näkemään puolisonsa myös erittäin kykenevänä, ja se vahvistaa ihailua äitiä kohtaan. Suurimpia vauvan tulon aiheuttamia muutoksia parisuhteessa ovat ajanpuute ja spontaanisuuden vähentyminen. (Fägerskiöld 2008: 67.) Lapsi on vanhempien yhteinen mielenkiinnon kohde, ja hänen tarpeidensa tulee olla ensisijaisia. (Fägerskiöld 2008: 67.) Isät fokuoivat vauvan elämänsä tärkeimmäksi asiaksi (Olsson ym. 2010: 724).

Vanhemmaksi tuleminen on useimmille miehille ja naisille valtava kokemus, ja se muuttaa parisuhteen seksuaalisuutta. Muutos isäksi johtaa sekä parisuhteen että vanhempien seksuaalielämän risteykseen. Miehet kokevat haasteellisena yhdistää roolinsa seksuaalisina puolisoina ja isinä. (Olsson ym. 2010: 716 - 720.) Lapsen synnyttyä on tärkeää tiedostaa, että itsellä on eri rooleja ja erottaa parisuhde, kumppanuus ja vanhemmuus toisistaan (Sieranoja 2013). Jotta vanhempien välinen seksi olisi mahdollista, miehet haluavat tuntea olonsa turvallisiksi ja saada helpotusta hektiseen perhe-elämäänsä. Pariskunnan väliseen seksielämään vaikuttavat synnytyksen aiheuttama fyysinen rasitus ja väsymys. Usein kummatkin osapuolet haluavat seksiä, mutta ovat liian väsyneitä siihen. (Olsson ym. 2010: 724.) Unenpuute ja väsymys lisäävät ärtyneisyyttä (Fägerskiöld 2008: 67). Miehet kokevat, että seksin aloitusta voidaan siirtää lapsen syntymän jälkeen, kunnes kummatkin osapuolet ovat siihen valmiita. Miehille on tärkeää, että seksiin on molemminpuolinen kiinnostus ja että nainen tuntee itsensä mukavaksi. (Olsson ym. 2010: 724.) Median koetaan painottavan fyysisen seksin merkitystä parisuhteessa. Isät kokevat, että parisuhteen seksuaalisuuteen kuuluu myös läheisyys ja koskettelu. Lapsen syntymän jälkeen miehet kamppailevat seksuaalisuudessaan yhteiskunnan asettaman yleisen stereotypian ja omien odotustensa välillä. Isät ajattelevat, että parisuhteessa tulee aina hetkiä jolloin seksiä on vähemmän. (Olsson ym. 2010: 722 – 724.)

Parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyvät haasteet nostattavat isissä vaikeita tunteita. Seksuaalielämässä tapahtuu muutoksia huonompaan suuntaan jo keskiraskauden aikana, ja sen ei koeta paranevan merkittävästi lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. (Boyce ym. 2004: 60.) Syntymän koetaan usein vaikuttavan kielteisesti seksuaalisuuteen, ja seksin kuvaillaan vähentyvän lapsen tulon myötä. (Kontula 2010: 76 – 86.) Osa kuitenkin kokee seksuaalisuuden parantuvan vauvan syntymän jälkeen (Kontula 2010: 76 – 86). Noin puolet isistä kaipaisi enemmän seksuaalista kanssakäymistä ja kokee, että seksuaalisuudesta on vaikea puhua parisuhteessa. (Halme 2009: 12, 94 – 96, 118).

Miehet miettivät miten seksielämä muuttuu synnytyksen jälkeen, mutta isät eivät ole yrittäneet puhua asiasta terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Miehet kokevat, että heidän on vaikea saada asianmukaista tietoa seksuaalielämän muutoksista terveydenhuoltohenkilökunnalta. Uudet isät tarvitsevat terveydenhuoltohenkilökunnalta tukea ja tietoa parisuhteensa seksuaalielämän muutoksiin. (Olsson ym. 2010: 217.) Terveyden-

huoltohenkilökunnalla tulisi olla enemmän valmiuksia parisuhteen seksuaalisuuden tukemiseen (Halme 2009: 17).

2.2 Isyys ja perhe

Miehet kuvaavat perheen olevan keskeinen tekijä elämässään. Se tuo isän elämään uudenlaisen merkityksen ja ajatus siitä, että omaa perhettä ei olisi, tuntuu miehistä puutteelliselta sekä tyhjältä. Koko perheelle on haitallista, jos äiti mielletään ensisijaiseksi kasvattajaksi ja pääasialliseksi hoivan antajaksi. Tällöin isä ja äiti eivät ole tasa-vertaisia vanhempia ja lopullinen vastuu lapsesta on naisella. Vanhemmuudesta välittyy lapselle epätasa-arvoinen kuva, joka voi siirtyä sukupolvelta toiselle. Perhe on yhtälö, jossa isyyden ja äitiyden muodostuminen ovat riippuvaisia toisistaan. On kaikkien perheenjäsenten oikeus ja etu, kun vanhemmuus toteutuu tasa-arvoisesti. (Eerola 2008: 88 - 99.) Äitiys vahvistuu ja hyvä yhteinen vanhemmuus mahdollistuu toimivan isyyden myötä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008: 9).

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa toteuttaa isyyttä. Siihen liittyy niin persoonallisia ja kulttuuriin sekä etniseen taustaan sidoksissa olevia eroja. Tärkeintä isyydessä on olla saatavilla lapselleen (Eerola 2011: 15). Isät kuvaavat suhdetta lapsiinsa erittäin läheisiksi vaikka ovatkin ajoittain epävarmoja omista kyvyistään (Jämsä 2010: 16 - 17). Miehen isyyteen liittyvää epävarmuutta lisää, mikäli äiti suhtautuu jatkuvasti negatiivisesti ja kyseenalaistaa isän tapaa toimia ja olla lapsen kanssa. Jokainen luo ja toteuttaa vanhemmuutta omalla persoonallaan. Puolisoiden tulisikin arvostaa toistensa omanlaista suhdetta lapseen. (Sieranoja 2013.)

Jälkikasvulla tulisi olla oikeus muodostaa läheinen ja tasavertainen suhde molempiin vanhempiin sukupuoleen katsomatta (Eerola 2008: 99; Fägerskiöld 2008: 68). Lapsella on oikeus isään ja päinvastoin (Eerola 2008: 88). Isän hyväksynnällä ja rakkaudella on positiivisia vaikutuksia myös lapsen terveyteen, kasvuun ja kognitiiviseen kehitykseen sekä psykologiseen hyvinvointiin (Fägerskiöld 2008: 64).

2.2.1 Kiintymyssuhde ja yhdessäolon laatu

Ihmisen minäkäsityksen ja psyykkisen tasapainon yksi keskeinen lähtökohta on kiintymyssuhde. Kiintymyssuhde on tunnesuhde, jota vanhemmat alkavat muodostaa vau-

vaansa raskausaikana ja vauva puolestaan muutaman kuukauden iässä hoivaajaansa kohtaan. Omien lapsuuden kokemusten ja nykyisten ihmissuhteiden laatu vaikuttaa aikuisen kykyyn muodostaa hyvä kiintymyssuhde omaan lapseensa. Sen laatuun vaikuttaa turvallisuuden tunne ja se, miten hyvin ja oikea-aikaisesti vanhemmat vastaavat lapsensa tarpeisiin. (Koistinen – Ruuskanen – Surakka 2009: 318 - 319.)

Isän osallistuminen lapsensa elämään ja vanhemmuuden laatu ovat suoraan yhteydessä turvalliseen isä-lapsi-kiintymyssuhteeseen (Bost – Brown – McBride – Shin 2007: 197). Osallistumisen eri muodoista on luotu kolmiosainen malli, joka sisältää vuorovaikutuksen, saatavuuden ja vastuullisuuden (Lamb – Pleck – Charnov – Levine 1985 - 1987.) Isän osallistuminen voi olla haitallista isä-lapsi-kiintymyssuhteen muodostumiselle, mikäli hän osoittaa esimerkiksi vähän positiivisia tunteita tai on liian kontrolloivia lastaan kohtaan. Yhdessäolon laatu on merkittävämpää kiintymyssuhteen muodostumiselle, kuin yhdessä vietetty aika määrällisesti. Turvallinen kiintymyssuhde on osoitus vanhemman ja lapsen välisen suhteen laadusta. Se kehittyy pääasiassa sen seurauksena, miten aikuinen toteuttaa vanhemmuutta. (Bost ym. 2007: 198 - 200.)

2.2.2 Isän sitoutuminen perheeseen

Sitoutunut isä voi paremmin psyykkisesti, fyysisesti, sosiaalisissa suhteissa, perhe- ja sukukeskeisyydessä sekä työelämässä. Sitoutuneet isät käyttävät tupakkaa ja päihteitä vähemmän ja harrastavat vähemmän harrastuksiin liittyvää riskikäyttäytymistä. Sitoutuneet isät pitävät enemmän myös yhteyttä naapurustoon, lähipiiriin ja sukulaisiin sekä ovat kiinnostuneempia työurastaan. Eri tahojen toteuttama isätyö on todettu kannattavaksi. Tuloksena siitä on esimerkiksi miehen työttömyyden vaihtuminen työllistymiseksi. Isille suunnatut parisuhteen tukitoimet ovat parantaneet isän ja lapsen välistä suhdetta enemmän kuin itse parisuhteen laatua. Isän sitoutuminen lapseen ja hyvä parisuhde ovat yhteydessä toisiinsa enemmän kuin naisen äitiys ja parisuhde. (Huttunen 2010: 175.)

Ei ole yhtä ainoa tapaa kasvaa isäksi. Sitoutuneeksi isäksi kasvu voi tapahtua monista eri lähtökohdista. (Mykkänen 2010: 123 – 129.) Miehelle hoivaavan ja osallistuvan isän rooli ei aina ole helppo, jos vastaava malli lapsuudenkodista puuttuu (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 14). Isyyden alkua ja uusia perhesuhteita tulisi ymmärtää, tukea ja vahvistaa yksilöllisesti. Isät eivät halua olla enää vain passiivisia kuuntelijoita tai tiedon vastaanottajia vaan aktiivisia toimijoita aina lapsen suunnittelusta alkaen. Isät

kokevat isyyden alun usein antoisana kokemuksena. Isillä on halu muuttua lapsen tulo myötä ja vastuu koetaan uutena mieluisana mahdollisuutena taakan sijaan. (Mykkänen 2010: 123 – 129.)

2.3 Miesten kokemuksia isyydestä

Isäksi tulo on miehen elämässä käännekohta, jota ei voi verrata mihinkään muuhun kokemukseen (Mykkänen 2010: 123 – 129). Vanhemmaksi tuleminen vaikuttaa miehiin ja naisiin eri tavalla. Asenteet eroavat sukupuolten välillä koskien raskautta, lapsen syntymää ja lapsesta huolehtimista. Isyyteen liittyvässä elämänmuutoksessa kaikki kääntyy ylösalaisin ja se merkitsee miehelle poikamieselämän taakse jättämistä sekä vastuulliseksi isäksi tulemistä. Isäksi tuleminen koetaan paljon odotuksia mahtavamaksi ja fantastisemmaksi. Lapsen saaminen onkin yksi parhaista asioista miehen elämässä ja jälkikasvua kuvaillaan suurella ylpeydellä sekä onnella huolimatta siitä, mitä sukupuolta lapsi on. Miehet ovat onnellisia lapsen ollessa terve. Onnellisen lapsen kohtaaminen täyttää isät suuresta ilosta ja ylpeydestä. (Fägerskiöld 2008: 64 - 68.)

Lapsen synnyttyä isät kokevat olevansa puutteellisesti valmistautuneita ja vauvan signaalien tulkitseminen mielletään haastavaksi vastasyntyneisyyskaudella (Fägerskiöld 2008: 64 - 68). Isien kanssa tulisi keskustella lapsen tunteiden ja tarpeiden tunnistamisesta ja tulkitsemisesta. Isille tulisi antaa enemmän tietoa lapsen kehityksestä, sekä ohjausta ja tukea vanhempana toimimiseen (Halme 2009: 117 – 118). Suhteen kehittyminen isän ja lapsen välillä merkitsee parempia mahdollisuuksia isälle oppia tuntemaan lapsen tarpeita. Isät kokevat yllättäväksi sen, miten nopeasti lapsen kehityskaudet etenevät. Lapset kuitenkin mielletään yleensä odotettua helppohoitoisemmiksi ja molempien vanhempien ollessa kotona isät osallistuvat lapsen hoitoon yhtä paljon kuin äidit. (Fägerskiöld 2008: 64 - 68.) Miehet kaipaavat myönteistä palautetta vanhemmuudesta, tukea parisuhteeseen ja arkeen sekä ohjausta taloudellisiin ongelmiin (Halme 2009: 117 – 118).

Isien suurimmat tunnistamattomat tuen tarpeet ovat isien oma jaksaminen, perheen yhteisen ajan riittävyys ja omien vanhemmuuden taitojen riittävyys. Miehet kokevat haasteina myös maltin menettämisen, yksinäisyyden ja syyllisyyden. (Halme 2009: 117 – 118.) Miehet saattavat kokea itsensä tarpeettomaksi lapsen hoidossa ensimmäisten kuukausien aikana, sillä usein äiti jää kotiin hoitamaan lasta miehen käydessä töissä. Isät kokevatkin äidin olevan päävanhempi, mihin vaikuttaa sekä äidin imettäminen että

isien vuorottelu työn ja kodin välillä. Imettäminen saa isät tuntemaan itsensä merkityksellöiksi, vaikka kokevat sen olevan välttämätöntä lapselle. Se mielletään kuitenkin osittain yhteisenä asiana isien toimiessa apuna imetyksessä. Vaikka isät mieltävätkin äidin vanhemmista tärkeämmäksi, korostavat he olevansa lapselleen korvaamattomia. Miehet kokevat, että isän rooli on olla fyysisesti aktiivinen, määrätietoinen ja päättäväinen siinä missä äidin hellä. (Fägerskiöld 2008: 66 - 67.)

Miehet toivovat miespuolisen terveydenhuoltoalan asiantuntijan antamaa informaatiota, sekä yleisesti enemmän miesnäkökulmaa. Isät toivovat neuvolan perhe valmennukselta kokemuksia ja henkistä tukea, eivät niinkään tiedollista perustaa, sekä isät haluavat kuulla toisten isien mielipiteitä isyydestä. (Soukka 1997: 2.)

2.4 Yhteiskunnan ja terveydenhuollon osuus isyyden tukemisessa

Vanhemmuuden tukemisen tärkeys on huomioitu laissa ja asetuksissa. Valtioneuvoston 6.2.2011 voimaantullut asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta, sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta velvoittaa terveydenhuollon ammattilaisia tukemaan perheitä uusien keinoin. Pykälässä 14 esitetty yhteinen terveysneuvonta velvoittaa kuntia toteuttamaan terveysneuvontaa yhteistyössä yksilön ja perheen kanssa siten, että sillä tuetaan yksilön ja perheen omia voimavaroja. Terveysneuvonnan tulee antaa tukea aikuisille vanhemmaksi kasvamisessa ja parisuhteessa elämisessä. Terveysneuvonta pitää sisällään mielenterveyden, psykososiaalisen hyvinvoinnin, sekä seksuaaliterveyden edistämisen. (Valtioneuvoston asetus 338/2011 § 7, 14, 15.) Vanhemmuuden ja parisuhteen tukemista sekä isien aktiivista huomioimista painotetaan Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemissa Terveyden edistämisen laatusuosituksissa. Yksi neuvolatoiminnan laatuksiteeri on isien tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 64.)

Terveydenhuollon kustannukset nousevat Suomessa monista eri syistä. Ennaltaehkäisevällä työllä voidaan laskea terveydenhuollon kustannuksia, esimerkiksi neuvolan tarjoama tuki ja muut perhetuenmuodot ovat halvempia, kuin lasten huostaanotot. Ennaltaehkäisevä työ on kustannusvaikuttavin keino väestön terveyden lisäämiseen. (Puska 2013.)

Isille suunnattuja palveluita tarvitaan enemmän isyyden ja perherakenteiden muutosten vuoksi. Isien tuen tarve on lisääntynyt muun muassa sosiaalisten verkostojen kaven-

tumisen, työ- ja perhe-elämän haasteiden ja perheiden arjen monimutkaistumisen myötä. Isät, joilla on ongelmia esimerkiksi päihteiden käytössä, mielenterveydessä ja taloudellisessa tilanteessa, tarvitsevat erityistukea. Myös yksinhuoltajuus, uusperheet ja parisuhteiden purkautuminen aiheuttavat erityisintarpeita. Erityisesti erotilanteissa isän ja lapsen yhdessä oloon tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Kun isien huolet kasaantuvat ne uhkaavat lapsen ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Tämä aiheuttaa riskin lapsen suotuisalle kasvulle ja kehitykselle. (Halme 2009: 117 – 118.)

Yksi vanhemmuutta tukevista toimijoista, Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä, on kehittänyt Vanhemmuuden ja parisuhteen roolikartat. Roolikartat perustuvat psyko- ja sosiadraaman kehittäjän Jacob Morenon rooliteoriaan. Ihmisen kyky käyttää sisäisiä roolejaan vaihtelevasti ja monipuolisesti on Morenon mukaan terveyden merkki. (Ketonen 2006: 8.) Terveystuotohenkilökunta voi käyttää roolikarttoja perhekuntoutuksessa ja vanhemmuuden arvioinnissa. Vanhemmat voivat itsenäisesti käyttää roolikarttoja myös Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän verkkosivuilla. (Ylitalo 2011: 5.)

Alkoholinkäyttö naisten kohdalla liitetään usein äitiyteen ja se nähdään uhkana naisen perinteiselle asemalle ja perhe-elämälle. Miesten runsas alkoholinkäyttö koetaan edelleen yksilön ongelmana, jolloin isyyteen kiinnitetään vähemmän huomiota. (Ruumen- saari 2012: 5.) Terveystuotohenkilökunnan pitäisi kiinnittää isien alkoholin käyttöön enemmän huomiota, jotta alkoholin käyttöä voitaisiin vähentää ja muuttaa. Halmeen tutkimuksen mukaan kolmannes isistä luokitellaan Audit-testillä alkoholin riskikuluttajiksi. Isän ja lapsen yhteinen toiminta on merkittävästi vähäisempää alkoholin riskikuluttajilla, sekä alkoholin riskikulutus lisää isien kokemaa vanhemmuuteen liittyvää stressiä. Isien alkoholin käyttö, tyytymättömyys parisuhteeseen ja isänä toimimisen stressi kytkeytyvät vahvasti toisiinsa. Isien vanhemmuuteen liittyvä stressi vaikuttaa negatiivisesti lapsen ja isän väliseen kiintymissuhteeseen, sekä vaikeuttaa isän sitoutumista vanhemmuuteen. (Halme 2009: 83, 118.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoitus on tuottaa video, joka kuvaa miesten isäksi tulemistä, kokemuksia isyydestä sekä sitä, miten isyys muuttaa miestä. Tarkoituksena on myös motivoida miehiä sitoutumaan isyyteen sekä tarjota heille vinkkejä edistämään perheen hyvinvointia. Video on tarkoitettu ensisijaisesti ensimmäistä lasta odottaville ja jo isäksi

tulleille miehille. Tavoitteena on edistää miesten valmistautumista vanhemmuuteen ja sitä kautta tukea perheiden voimavaroja ja hyvinvointia. Videon tarkoitus on välittää aitoja kokemuksia isyydestä sekä tarjota miehille vertaistukea verkossa. Videolla pyritään myös tukemaan terveydenhuollossa perheille annettavaa ohjausta, ja se sopii käytettäväksi esimerkiksi perhevalmennusmateriaalina. Videon on tarkoitus olla aito, miesten itsensä näköinen ja tarjota vertaistukea reaaliajassa. Kaikissa videon tekoprosesseissa olemme ajatelleet asiakaslähtöisesti ja yrittäneet vastata isien itsensä esittämiin toiveisiin videon sisällöstä.

4 Miten isyys muuttaa miestä -videon tietoperustan kokoaminen

Toiminnallisen opinnäytetyömme teoriasisältöä kootessa käytimme useita eri tietokantoja muun muassa Cinahl, PubMed ja Medline. Hyödynsimme ajoittain Googlea hakukoneena, sekä Terveystieteen lääkärin ja sairaanhoitajan tietokantoja. Englanninkielisiä hakusanoja käytimme esimerkiksi ”Fatherhood” ja ”Wellbeing” ja suomenkielisiä ”isyys” ja ”tunteet”. Cinahl tarjosi eniten englanninkielisiä kiinnostavia ja aihettamme vastaavia lähteitä. Haimme tietoa myös eri tieto- ja oppikirjoista, sekä suoraan yliopistojen sivuilta. Käytimme lähteinä myös lakeja, asetuksia ja laatusuosituksia, sekä eri järjestöjen julkaisuja muun muassa Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymältä.

Ajankohtaisuuden ja luotettavuuden takaamiseksi periaatteenamme oli käyttää kymmenen vuoden sisällä tehtyjä tutkimusartikkeleita. Kaikki hyödyntämämme tutkimusartikkelit olivat suomen- tai englanninkielisiä. Tutkimuksia valitessamme karsimme niitä otsikon, tiivistelmän tai tekstin perusteella, jos ne eivät vastanneet täysin aihettamme. Tutkimusartikkeleissa nousi selkeästi esiin samoja teemoja isyydestä esimerkiksi isien tunteet ja kokemukset, arjen muutokset vanhemmuuden myötä, parisuhteen haasteet ja voimavarat sekä terveydenhuoltohenkilökunnan näkökulma.

Halusimme sisällyttää Miten isyys muuttaa miestä -videolle konkreettisia vinkkejä miehille vastaamaan isyyden haasteisiin, jotta videomme tukisi ja voimavaraistaisi isiä mahdollisimman paljon. Asiantuntijalähteenä käytimme ET- perhe- ja paripsykoterapeutteja sekä seksuaaliterapeutteina toimivaa Marja Sieranojaa. Sieranoja on kirjoittanut artikkeleita muun muassa alan ammattilehtiin. Haastattelu Sieranojan kanssa antoi käytännön vinkkejä ja ajantasaista tietoa parisuhteen vahvistamisesta vanhemmuuden näkökulmasta.

4.1 Isien vastausten keruu ja käsittely

Aineistolähtöisessä tutkimuksessa aineisto kerätään tiedonantajilta eli informanteilta. Perusjoukolla ei tällöin ole merkitystä samalla tavalla kuin esimerkiksi otoksessa, koska näyte on joukko, joka on erotettu perusjoukosta mielivaltaisesti. Näytteestä ei tällöin voi tehdä laajoja yleistyksiä. Näytettä käytetään silloin kun aineistonkerääjät haluavat ymmärtää jotain aihetta subjektiivisesta näkökulmasta. Näytteen valinta tapahtuu esimerkiksi lumipallovalinnalla eli nimeämisvalinnalla, missä aineistonkerääjä tietää avaininformantin. (Tuomi – Sarajärvi 2002 : 88 - 98.) Lumipallo-otannassa aineisto kerätään siten että ensin valitaan avaininformantti, joka johdattaa aineistonkerääjät toisten informanttien luo. Aineistonkerääjä etenee informantista toiseen sitä mukaa, kun heitä aineistonkerääjille esitellään. (Saaranen - Kauppinen - Puusniekka 2012.) Opinnäytetyössämme isien kokemukset on kerätty lumipallo-otannalla, jotta voisimme käsitellä aihetta subjektiivisesta näkökulmasta.

Lähetimme 10.2.2013 sähköpostilla 25 saatekirjettä valitsemillemme informanteille. Saatekirjeessä pyysimme miehiä vastaamaan kysymyksen ”Miten isyys muuttaa miestä”. Kysyimme mitä asioita he haluaisivat tuoda ilmi ensikertaa isäksi tuleville tai tulleille miehille. Ohjeistimme käsittelemään aihetta vapaasti nostaen esiin yhden tai useamman näkökulman. Vastausaikaa isillä oli 8.3.2013 asti, johon mennessä saimme yhdeksän vastausta. Viimeinen isä vastasi 15.4.2013. Kaiken kaikkiaan saimme 14 isän vastaukset. Kaksi isää eivät halunneet vastata kirjallisesti, joten haastattelimme heitä kasvotusten. Vastajat olivat iältään 29 - 37-vuotiaita. Lapsia heillä oli yhdestä kolmeen, joista nuorin oli kolmen kuukauden ikäinen ja vanhin viisivuotias. Vastanneet isät olivat parisuhteessa lasten äidin kanssa yhtä miestä lukuun ottamatta. Suurin osa miehistä asui Etelä-Suomessa, yksi Keski-Suomessa ja yksi Hollannissa. Isistä kaikki olivat vähintään toisen asteen koulutuksen käyneitä yhtä lukuun ottamatta, suurimmalla osalla oli korkeakoulututkinto.

Videolle päätyvien kokemusten valintakriteerejä olivat muun muassa monipuolisuus ja yhteys opinnäytetyön teoriapohjaan. Videolle valitsimme isien 1, 2, 3, 4, 7, 9, 12 ja 13 vastaukset. Näissä kokemuksissa nousi esille jo aiemmin teoriassa käsitellyt aiheet, esimerkiksi parisuhteen haasteet, arjen hallinta ja suuret tunteet. Valitsemamme tekstit olivat pituudeltaan ja kielelliseltä rikkaukseltaan tarkoituksella eritasoisia. Osa kokemuksista valittiin videoon herättämään katsojien huomion ja pitämään mielenkiintoa yllä.

Halusimme säilyttää isien tekstien autenttisuuden, joten emme käsitelleet niitä mitenkään. Ääninäyttelijät lukivat miesten muokkaamattomat vastaukset videolla.

4.2 Miten isyys muuttaa miestä -kyselyn vastauksia

Isä 1

37v. kaksi lasta

"Isyys muuttaa miestä normaali elämänkaavassa mun mielestä kaikkein eniten. Varsinkin ensimmäisen lapsen tulo on samalla maailman mahtavinta ja myös pelottavaa. Suurimmat haasteet eivät ole samat kuin mitä esim. raskausaikana mieltii kuten vaipanvaihdot, syötöt jne (toisto hoitaa kyllä ne rutiineiksi). Lähinnä suuremmat haasteet tulee siitä, että omat tarpeet siirtyy automaattisesti arvoasteikossa taaksepäin. Omalta kohdaltani lähes neuroottinen tyttäreni hyvinvoinnin takaaminen aiheuttaa välillä hiki-karpaloita ja stressinkin tunnetta, mutta on sen arvoista. Lapsi tuo uusia positiivisia puolia miehestä esiin ja pakottaa ottamaan vastuuta ja ehkä nuoremmilla isillä myös kasvamaan aikuiseksi. Suurin ohje isyyttä suunnitteleville on oikeasti tottua ajatukseen totaalaisesta muutoksesta ennen kuin lapsi on maailmassa. Toisaalta luonto hoitaa kyllä sen, ettei jaksaisi lähteäkään raiteille riekkumaan kuin joskus, lapsen seura vie aina voiton. Myös se ensimmäinen "iti" kun tulee lapsen suusta niin kovinkin karju sulaa. Jos elämä on itsellä raiteilla, niin isyyttä ei kannata pelätä vaan päinvastoin suositella. Se antaa tuhansittain enemmän kuin ottaa ja sen tajuaa vasta synnytyssairaalassa n. 10 minuuttia synnytyksen jälkeen."

Isä 2

31v. kaksi lasta

"Mä en koe, että olisin kauheasti muuttunut ihmisenä. Mulla on aina ollut aika perhekeskeiset elämänarvot, joten sikäli mikään radikaali arvojen muutos ei ole ollut tarpeen. Vastaisin oikeastaan kliseisesti, että lasten jälkeen sitä alkaa ajatella asioita enemmän lasten kannalta kuin itsensä.

Enemmän muutosta tulee käytännön elämässä ja siinä kyllä tapahtuu isoja muutoksia. Yöt menee, varsinkin pienten lasten kanssa, vähän miten sattuu. Ulos menemistä joutuu suunnittelemaan paljon enemmän, tarhaan viemiset ja hakemiset on aikamoista säättämistä. Rahanmenosta puhumattakaan. Matkustelu muuttuu varsin erilaiseksi eikä sitä oikeastaan viitsi kauheasti edes suunnitella, kun pienten lasten kanssa on mukavampi olla kotona, jossa on kaikki rutinit paikallaan. Ihan suoraan sanottuna, käytännön elämä muuttuu huomattavasti hankalammaksi ja se on monelle yksilölle ja monelle

parisuhteelle iso shokki. Oli se meillekin, vaikka molemmat tiesivät mitä odottaa. Vastapainona on tietysti seurata omien muksujen kasvamista, koheltamista ja loputonta mielikuvitusta.

Vauva-aika oli mulle hiukan hankalaa. Vauvavaihe on kaikkein hankalinta käytännön elämän kannalta ja lasten kanssa on kovin vähän vuorovaikutusta. Mitä vanhemmaksi muksut tulevat, sitä enemmän vaaka kääntyy positiivisen puolelle. Käytännön elämä helpottuu ja vuorovaikutus kasvaa. Nyt kun lapset ovat 2,5v ja 4,5v, niin ne ovat ihan maailman parhaita pikkuriiviöitä.”

Isä 3

36v. 1 lapsi

”Isyys rauhoittaa menemishaluja eli ei tule lähdettyä juuri mihinkään riennoille. Suojelusta nostaa päätään ei itseään vaan perhettä kohtaan ja myös herkistää kovempaa-kin kaveria jos joku sanoo toisin ni valehtelee.”

Isä 4

36v. 1 lapsi

”Hirveetä opettelua ja sydän syrjäällä ihmettelemistä tää on, mutta on kyllä ollut ihan järjettömän siisti.”

Isä 5

32v. 1 lapsi

”Mä oon varmaan tosi huono vastaamaan tohon kun mun isyys on ollu sitä että mun tytär käy kattomassa mua sairaalassa melkeimpä joten en varmaan ihan perus iseihin lukeudu.”

Isä 6

33v. 2 lasta

”Valmistautuminen isäksi tulemiseen toi mukanaan ensi ajatukseni: mitä kaikkea tulisi nykyisestä muuttaa? Aika, aikaa ei enää olisi samanlailla kuin ennen. Asunto, onko asunto tarpeidemme mukainen. Auto, tarpeidemme mukainen jne. Lasten äidin jaksaminen kun jää kotiin kahden lapsen kanssa. Mitä voitaisiin tehdä jotta voitaisiin ennalta ehkäistä uupumusta tms, joista oli kuullut ihmisten kärsivän vauvan tullessa perheeseen, ja ollessa osana uutta arkea. Näihin asioihin tulisi heti ensimmäiseksi laitettua huomiota. Eli, vastuu ja huolen kantoa on aina itselläni ollut, mutta isäksi tullessa merkitys on saanut ihan erilaisen, omasta mielestäni tärkeämmän ja konkreettisemmän,

olemuksen.

Rutiinit! Ennen lasten tullessa perheeseen olin ja pystyin olemaan enemmän sponttaani ajankäytössäni. Nyt arkemme täyttyy rutiineista, jotka omasta mielestäni, tietysti auttavat arjen rakentamisessa, mutta on myös muokannut käyttäytymistäni. Suunnitelmat tulee tehdä hyvissä ajoin ja harvemmin pystyy tekemään tai osallistumaan aktiviteetteihin ainoastaan muutaman päivän ennakoilmoituksella. Sitä huomaa myös rakentavansa tulevaisuutta eritavalla. Kun ennen ei tiennyt mitä muutaman vuoden sisällä tulee tekemään tai mistä maailmankolosta itsensä löytää, niin nyt suunnitelmat menevät lasten ehdoilla. Aina mietin ensiksi miten muutos tulisi vaikuttamaan lapseen ja perheeseen kokonaisuutena.

Summasumaarum... vaikka vastuuntuntoa ja huolenpitoa on aikaisemminkin ollut, niin isäksi tulemisessa nämä asiat ovat saaneet paljon konkreettisemmän merkityksen tunteitasolla. Olen mielestäni paljon suunnitelmallisempi. Toisaalta elämätilanne vaatii tätä, mutta olen myös huomannut, että suunnitelmallisuus on auttanut ja tietyllä tapaa myös rikastuttanut omaa arkea. On ihanaa että vaikka elää päivä päivältä omia rutiineja ja lasten arkea, niin samalla suunnittelee tulevaisuutta ja näkee oman elämän pitkälle tulevaisuuteen. On jännä ja odottava tunne kun saa seurata omien lasten kehittymistä.”

Isä 7

29v. 2 lasta

”Isäksi tuleminen tuo takuulla esille jokaisesta miehestä uusia puolia. On varsin ihmeellistä huomata kykenevänsä asettamaan toisen ihmisen edun omansa edelle, ja vielä tekevänsä sen mieluusti. Monesti arjen pieniä ja suuria kysymyksiä ratkoessa huomaa-kin miettivänsä, että mikä vaihtoehtoista olisi juuri oman jälkikasvun kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta paras. Vastuu pienestä ihmisestä asettaa jokaisen isän pohtimaan ja suunnittelemaankin omaa ja perheen tulevaisuutta aijempaa vakavammin. Myös oman toiminnan riskit tiedostaa vahvemmin. Suurin "shokki" isäksi tulemisessa on ollut huomata, kuinka vähän on ns. omaa aikaa. Välillä tuntuu, että on mahdotonta saada edes yhtä pientä hetkeä rauhassa levähtää paikoillaan. Isyyden myötä elämä on selvästi muuttunut "kotikeskeisemmäksi". Arki pyöriikin paljolti työn, kaupassakäynnin, ruoanlaiton ja perheen ympärillä. Harrastuksiin ja ystäviin käytetty aika on vähentynyt radikaalisti. Ja pelkäänpä, että näillä seikoilla on suuri vaikutus monen isän fyysisen ja henkisen jaksamisen kannalta. Lapsilla on myös taipumus lähes päivittäin koetella vanhempiansa hermojen hallintaa. Jotenka kannustaisin jokaista tulevaa ja nykyistä isää ottamaan kaikki mahdollinen tukiverkosto ja lastenhoitoapu käyttöön.”

Isä 8

31v. 3 lasta

Haastattelu

”Isyys herkistää tunteille. Jos mä näen lapsen jossain yksin, niin alan miettimään missä sen vanhemmat on (isä kertoo, että hänelle tulee mieleen lentokenttä, missä lapsi on yksin). En halua jättää lasta yksin, ennen kuin näen vanhemmat. Musta tuntuu, että tää pohjautuu siihen että tuntee enemmän.”

Isä 9

32v. 1 lapsi

”Ensimmäiset 9kk olivat osaltaan aika hankalaa saada yhteyttä lapseen. Päivät menivät töissä ja illalla lapsi oli jo yleensä nukkumassa. Tällä ajalla myös parisuhde on melkosen muutoksen kourissa, koska yhteistä aikaa toisen puoliskon kanssa ei olekkaan saman vertaa. Kun nämä asiat saadaan tasapainoon niin arki-elämä helpottuu suuresti. Tähän kohtaan omana kokemuksena antaisin vinkiksi muille, että yhdessä puolison kanssa tekevät selkeän arjen lukujärjestyksen kuka hoitaa mitäkin asioita ja milloin. Molempien menot on myös erittäin tärkeää tasapainoittaa, ettei toinen koe oman vapaa-ajan menettämistä negatiivisena asiana. Isyyttä ja sen tuomia ’pelkotiloja’ ei hirveästi kannata miettiä tai suunnitella isyyttä etukäteen. Tilanteet muuttuvat päivittäin ja omasta mielestä se on paras tapa oppia perhe-elämää ja lapsen hoitamista. Isyys vie paljon, mutta antaa sitäkin enemmän hienoja kokemuksia ja muistoja. Mikään ei ole niin hienoa, kun nähdä oman lapsen kasvavan ja kehittyvän tässä mielenkiintoisessa maailmassa.”

Isä 10

35v. 2 lasta

”Ne ovat kyllä mahtavia (paitsi alussa ne ovat ihan V...N hirveitä!!).”

Isä 11

37v. 2 lasta

”Isäksi tuleminen on antanut monelle asialle uuden käsityksen. Isäksi tuleminen on muuttanut mm. sitä miten ajattelen arkipäiväisistä asioista. Nyt käyn esim. töissä jotta voin säästää lasteni tulevaisuutta varten ja tehdä kivoja asioita lasten kanssa. Hankinnat itselle ei ole enää tärkeitä, oikeastaan tulee hankittua vain asioita joita todella tar-

vitsee. Kestän sotkua ja kaaosta paremmin kuin aikaisemmin... Hankinnoissa mietin aina onko jokin lapsiystävällinen, turvallinen, fiksu hankinta lapsiperheeseen.

Olen joutunut oppimaan huolehtimaan itsestäni paremmin. Jos en huolehdi itsestäni en jaksa huolehtia lapsistani. En esim. voi enää mennä joka ilta yömyöhään nukkumaan koska muuten en jaksa herätä aamulla aikaisin leikkimään tai olen vain huonotuulinen isä. Syön ja elän kaikinpuolisesti terveellisemmin kuin ennen lapsia. Haluan myös että lapseni oppivat terveelliset elämäntavat minulta. Kaikkein vaikeinta on ollut oppia asetamaan rajoja työnteon suhteen, välillä tulee vieläkin tehtyä liian usein pitkiä päiviä ja ylitöitä. Mutta yritän mahdollisimman paljon myös lopettaa työnteon ajoissa ja olla kotona ajoissa jotta voin nähdä lapseni vielä ennen nukkumaanmenoa.

Olen oppinut suunnittelemaan ja priorisoimaan asioita. Lasten kanssa eläminen on helpompaa jos tietyt asiat suunnittelee etukäteen ja arjessa on struktuuria. Aikaisemmin saatoin nauttia illallisen telkkarin äärellä ilta yhdeksältä. Nyt pidän tärkeänä esim. sitä että syömme yhdessä lasten kanssa pöydän ääressä ja juttelemme päivän tapahtumista. On kiva luoda tiettyjä traditioita myös (jota omat vanhemmat myös tekivät, esim. lapsena ollessamme sain aina valvoa perjantai iltana ja syödä sipsejä) itse noutsen joka sunnuntai aamu lasten kanssa ja pidämme musiikki aamun. soitamme kitaraa ja laulamme lauluja ja tanssimme.

Olen oppinut valittamaan vähemmän asioista koska se tarttuu lapsiin. Nauttimaan pienistä asioista, esim. leikkihetkistä tyttöjen kanssa, siitä että olemme kaikki terveitä! Viihdyn paremmin kotona lasten kanssa kuin ennen lapsia. Lapset todellakin huolehtivat siitä että koti on viihtyisä ja eloisa paikka jossa on hyvä olla. Kotiin tullessa saa aina iloisen reaktion ja halin mitä ei ollut ennen lapsia...

Olen joutunut hyväksymään sen että parisuhde (viime vuosina ja vielä muutamana tulevana vuotena) tulee lasten jälkeen. Olen myös oppinut sen että on todella tärkeää huolehtia parisuhteesta silloin kun siihen on aikaa ja mahdollisuus ja joskus on vain järjestettävä jotakin muuten ei tapahdu mitään. Lapsistakin jaksaa huolehtia taas paremmalla mielellä jos tekee välillä kivoja juttuja yhdessä. Ihmiset jotka tarjoutuvat lastenhoitajaksi on tosi jees!"

Isä 12

36v. 1 lapsi

"Toisaalta tää on just sellaista kuin kuvittelin: yösyöttöjä, vauvan itkua, valvomista, riemukkaita hetkiä kun vauvaa keksii uutta, sydämet sulattavaa jokeltamista ja vauvan kanssa juttelua. Toisaalta tätä ei voi mitenkään kuvitella. Ehkä sitä vois sanoa intensiiviseksi tai joksikin, mutta kaikki on jotenkin ihan toisessa sfäärissä.. paljon intensiivi-

sempää. Puhumattakaan siitä, että mitä se tarkoittaa, että me tehtiin ihminen ja ollaan nyt siitä vastuussa.

Sama siinäkin, että miten tämä on muuttanut minua. Toisaalta olen ihan sama ihminen ja painin edelleen samojen ajatusten ja heikkouksien kanssa. Toisaalta jotain on ihan peruuttamattomasti muuttunut. Ehkä tää on vielä vähän turhan tuore juttu lähtee analysoimaan jotenkin tarkemmin. Toivois kuitenkin, että tämä opettaisi keskittymään olennaisempaan, ottamaan rauhallisesti ja olemaan huolestumatta epäolennaisuuksista. Tässä on kuitenkin myös hyvät edellytykset tulla tosi neuroottiseksi ja hysteeriseksi ihmiseksi.

Ainakin tässä saa paljon kohdata omaa riittämättömyyttä, kun ei koskaan oikeasti tiedä mitä vauva haluaa. Oman ajan jakaminen kodin ja muun elämän välillä on nyt myös paljon vaikeampaa. Ehkä vielä lopuksi sellanen anekdootti, joka kuvaa tota suhtautumista asiaan.

Yhtenä päivänä vauva on tosi itkuinen ja koko päivä menee vauva sylissä sitä hysyttellessä. Silloin on tietysti koko ajan tosi huolissaan ja sitä mieltii että onkohan sillä kaikki kunnossa. Toisena päivänä vauva on tosi rauhallinen ja nukkuu pitkiä pätkiä koko päivän. Silloin sitä käy huolestuneena jatkuvasti katsomassa, että hengittäähän se nyt ja mieltii että onkohan sillä kaikki kunnossa.”

Isä 13

35v. 2 lasta

”Eli ehdin siis vain lyhyesti todeta että miehelle (ainakin minulle) lapsen syntymä tuo mukana sellaiset muutokset, että alussa kyllä pohtii mitä oikein on tullut tehtyä...

Ennen syntymää mietin että sitte kun se syntyy, niin aion tehdä sitä sun tätä. Kun lapsi syntyi, niin totesin ”kunhan pysyn hengissä tämän päivän, niin ehkä huomien on parempi.

Alkuviikot olivat hienoja kun olin isyyslomalla. Sitten kun olin menossa töihin, niin alkoi koliikki :) Siinä sitten vaimo pyöritteli kahta koiraa ja huutolasta kun minä olin töissä. Lopulta jouduimme luopumaan niistä, kun he eivät sopeutuneet lapsen tuloon/huutoon ollenkaan.

Luulin tietäväni että vauva-aika on rankkaa, mutta en uskonut että istun junassa aamuisin ja mietin viisi kertaa matkan aikana jos on housut jalassa vai ei. Ennen luulin tietäväni mikä väsymys on, mutta vasta nyt tiedän missä väsymysraja kulkee.

Oho, alkoipa tunteet taas nousta :) Harvennan sanoja, niin menee nopeammin:

Muutokset: Kaikki mitä oli ennen "minua" ovat pois elämästäni. Myöhäiset herätykset, aamukahvit + lehti, suihkussa käynti (yli 30s.), nukkuminen ylipäätänsä, harrastukset, vapaus ja kaikki muu mitä siihen liittyy (en jaksa miettiä kaikkea).

Kaikki mitä oli, nimenomaan OLI.

Se mitä sain: Kahden koliikkilapsen hoitaminen "ihmisyyteen" on suurimmat saavutukset mitä olen ikinä saavuttanut. Kun molemmat nauraa ja halailee toisiaan, se on suurinta mitä voi olla. Kun tyttö huutaa kipeenä yöllä Pappaaaa, ja kun ottaa syliin niin se nukahtaa siihen heti.

En ole ikinä tuntenut itseäni niin rakastetuksi kuin nyt. En ole ikinä ollut näin tärkeä kenellekään. En ole ikinä ennen kokenut että silmiä räpäyttämättä kuolisin jonkun takia. Äh nyt pitää kyllä lopettaa. On PALJON mitä jää sanomatta!

Voin vain sanoa tämän: Lasten tulon myötä menetin kaiken, mutta sain paljon enemmän."

Isä 14

30v. 1 lapsi

"Raskausaikana jo suojeleuvaisto voimistuu. Vastuuntunto kasvaa kun huolehdittavia on enemmän. Asioiden tärkeysjärjestys muuttuu ja aikaa vietetään mieluummin kotona perheen kanssa. Omia menemisiä pitää suunnitella tarkemmin, eikä noin vain lähdetä näkemään kavereita. Olla läsnä jo raskauden alusta asti vauvan kehityksen seurannassa esim. neuvolakäynneillä ja ultraääni tutkimuksissa. Molemminpuolinen kiintymyssuhde kasvaa olemalla läsnä lapsen hoidossa ja leikeissä. Toisen huomioon ottaminen on tärkeää molempien jaksamisen kannalta."

5 Miten isyys muuttaa miestä -videon tuotantoprosessin kuvaus

5.1 Videon käyttö ohjauksessa

Näkö- ja kuuloaistien yhdistäminen ohjaustilanteessa tehostaa ohjausta. Tästä syystä ohjaustilanteissa tulisi yhdistää useampia ohjausmenetelmiä. (Kyngäs 2007: 34.) Asiakkaat arvostavat ohjaustilanteessa mahdollisuutta jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea (Kääriäinen 2008: 13). Internet tarjoaa uudenlaisen ohjauksen vaikuttamiskeinon, jonka etuna on mahdollisuus välittömään vuorovaikutukseen. Viestin kohdistaminen yksilölle helpottaa vuorovaikutusta sensitiivisten asioiden käsittelyssä. Video mahdollistaa esimerkiksi kokemusten ja ohjeiden esittämisen. Video on erityisesti hyödyksi niille

henkilöille, joiden on hankala lukea tekstiä. Videolla voidaan välittää helposti vastaanotettavaa tietoa reaaliaikaisesti. (Kyngäs 2007: 122 - 123.)

5.2 Miten isyys muuttaa miestä -videon toteutusvaihe

Miten isyys muuttaa miestä -videon suunnittelu alkoi syksyllä 2012 tietoperustan ke-
rämisellä. Tuotantoprosessi videon suhteen käynnistyi tammikuussa 2013 sähköpos-
tivistietokoneella mediatekniikan yliopettaja Erkki Rämön kanssa. Aluksi mediapuolelta ei
löytynyt kiinnostuneita yhteistyöhön. Kuun vaihteessa saimme ilouutisia sähköpostilla,
Rämö oli löytänyt halukkaita mediatekniikan opiskelijoita mukaan projektiimme. Ta-
pasimme ensikerran Leppävaarassa Metropolian tiloissa 1.3.2013. Tapaamisessa oli
läsnä meidän lisäksi yliopettaja Erkki Rämö, mediatekniikan opiskelijat Ilkka Sartjärvi ja
Tommi Vekkilä sekä harjoittelija Aki Rintala. Sovimme tällöin projektin työnjaosta ja
aikatauluista. Saimme Rämöltä sähköpostia multimediainformaation suunnittelusta, jol-
loin pääsimme alkuun synopsisen, treatmentin ja käsikirjoituksen teossa. Ta-
pasimme tuotantoryhmän seuraavan kerran videon kuvaustilanteessa.

Videon synopsis (Liite 1) kertoo muun muassa miksi multimediatuote tehdään, mikä
sen tavoite on, miten se tehdään ja minkälainen sen sisältö on. Videon tekoprosessissa
synopsis toimii esittelijänä, jonka jälkeen treatment, eli käsikirjoituksen tiivistelmä (Liite
2) on välietappi kohti lopullista käsikirjoitusta. Käsikirjoituksesta (Liite 3) selviää koko
videon rakenne, mediavalinnat, kertojajäsenien, informaation sekä audiovisuaalisen ma-
teriaalien sisällöt. (Rämö 2013.)

Vastuullamme oli kuvauspaikan, -materiaalin ja näyttelijöiden hankinta. Kuvauspaikka-
na toimi kotiympäristö ja meren ranta. Mediatekniikan opiskelijat kuvasivat kohtaukset,
mutta me ohjasimme kuvauksen kohteita, aikoja ja yleisesti kuvausten etenemistä.
Yritimme suostutella opinnäytetyöhömme vastanneita isiä esiintymään tai osallistu-
maan äänellään videon tekoon tuloksetta. Tämän vuoksi käytimme videollamme näyt-
telijöitä. Prosessin teknisestä puolesta vastasivat mediatekniikan opiskelijat. Mediatek-
niikan opiskelijat huolehtivat myös äänittämisestä ja editoimisesta, ohjauksemme poh-
jalta. Meidän vastuullamme oli, että työn tekninen toteutus vastaisi sisällöllistä näke-
mystä. Olimme säännöllisesti yhteydessä kaikkiin projektimme jäseniin sähköpostilla ja
saimme videon tuotantoprosessin edetessä näytteitä videosta. Esikatselimme videon
kevällä 2013 ohjaajamme Leena Hannulan, Erkki Rämön ja mediatekniikan opiskeli-

joiden kanssa. Esitimme videoon korjausehdotuksia, joita mediatekniikan opiskelijat toteuttivat sovitusti.

5.3 Miten isyys muuttaa miestä -videon sisältökuvaus

Miten isyys muuttaa miestä –videossa on kaksi osaa. Ensimmäisessä osassa käsitellään teoriaosuutta, jolla pyritään motivoimaan katsoja kiinnostumaan aiheesta. Teoriaosuudessa isille jaetaan konkreettisia vinkkejä pikkulapsiperheen arkeen. Ensimmäinen teksti käsittelee isän sitoutumisen positiivisia vaikutuksia mieheen, lapseen ja koko perheeseen: ”Isän ja lapsen yhdessä olo edistää lapsen kehitystä, vanhempien tyytyväisyyttä parisuhteeseen ja isän tyytyväisyyttä itseensä vanhempana. Sitoutunut isä voi hyvin. Vietä aikaa lapsen kanssa. Isä ja lapsi hyötyvät yhdessäolosta, sillä kiintymistä ja hyvinolontunnetta edistävät hormonit lisääntyvät. Läheisyys laskee verenpainetta ja rauhoittaa.” (Mykkänen 2010: 9 ; Uvnäs-Moberg 2007: 125 - 128.) Toinen teksti käsittelee parisuhteen vaalimisen tärkeyttä: ”Hyvä parisuhde on lapsen koti. Erotta parisuhde, kumppanuus ja vanhemmuus toisistaan. Arvosta puolison suhdetta lapseen, jokainen toteuttaa persoonallaan vanhemmuutta. Luo omanlainen suhde lapseen. Anna itsellesi lupa negatiivisiin tunteisiin, mutta puhukaa niistä yhdessä.” (Sieranoja 2013 - Ylitalo 2011: 5) Kolmas teksti kannustaa isiä huolehtimaan itsestään: ”Pidä huolta omasta hyvinvoinnistasi. Aseta omat rajasi ja ota omaa tilaa. Toiminta on tapa hallita tunteita. Säännöllinen liikunta parantaa mielialaa ja edistää psyykkistä hyvinvointia. Pidä yllä sosiaalisia kontakteja, tunteista ääneen puhuminen helpottaa. Sopikaa puolison kanssa yhdessä mahdollisuus omaan aikaan, ystävien tapaamiseen ja harrastuksiin.” (Sieranoja 2013 - Jämsä 2010: 98 - 110.)

Videon toisessa osuudessa esitetään keräämämme aineisto, eli isien vastaukset Miten isyys muuttaa miestä –kysymykseen. Tässä osassa ääninäyttelijät lukevat käsikirjoituksen mukaisesti isien autenttisia tekstejä. Kohtaukset jakautuvat erilaisiin teemoihin, jotka olemme valinneet miesten omien toiveiden perusteella, esimerkiksi sauna, pelikonsolin pelaaminen, harrastaminen ja rantamaisema. Olemme koko videon tuotantoprosessin aikana keränneet kuvauspaikoista, äänityksistä ja teksteistä palautetta projektimme miespuolisilta jäseniltä, kyselyymme vastanneilta isiltä sekä lähipiiriimme kuuluvilta miehiltä.

Pohdinta

5.4 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessi jakautui kahdelle lukukaudelle, joista kevätlukukausi oli selkeästi työläämpi. Syksyllä 2012 keräsimme opinnäytetyömme tietoperustaa, joka muodostui aiheittamme käsittelevistä tutkimuksista sekä keväällä 2013 keräämistämme isien vastauksista. Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimustiedon tarkoitus on antaa tekijälle lupa perustellusti kehittää, muokata, uudistaa ja rajata opinnäytetyön tuotosta (Vilkkä - Aikarainen 2003: 66). Teimme opinnäytetyömme viitekehysten pohjalta videon synopsiksen, treatmentin ja käsikirjoituksen. Videon tekoprosessin käynnistyessä keväällä 2013 koimme tarpeelliseksi laajentaa ja tarkentaa tietoperustamme voimavaralähtöisemmäksi. Käsitellessämme tietoperustaa huomasimme, että monet aiemmat isyyttä käsittelevät tutkimukset toivat esille isyyden problematiikkaa. Täydensimme tietoperustamme uudemmilla tutkimuksilla, joissa korostui voimakkaammin isyyden positiiviset vaikutukset.

Videon synopsiksen tekovaiheessa ajattelimme saavamme muutaman isän kertomaan kokemuksistaan isyyden muutoksista videollemme. Yllätykseksemme isät eivät halunneet esiintyä videolla henkilökohtaisesti ollenkaan. Tästä syystä päädyimme kokeilemaan äänitettyä haastattelutilannetta tapaamalla osan isistä kasvotusten. Tilanne oli haastava kummankin osapuolen kannalta. Haastattelijasta tuntui, että isien oli vaikea pukea kokemuksiaan sanoiksi. Toisena yllätyksenä tuli, että isät eivät halunneet esiintyä videolla anonymisti edes äänellään. Päädyimme edellä mainittujen vastoinkäymisten seurauksena keräämään isien kokemukset kirjallisesti ja käyttämään videollamme näyttelijöitä. Isät kokivat myös kirjallisen vastaamisen haastavaksi ja tarvitsivat vastaamiseen aikaa. Saimme useita samankaltaisia kommentteja ”Osallistun mielelläni. Pitää miettiä jotain sanottavaa aiheesta. Tuntuu, että siitä on oikeesti vaikeeta sanoa mitään. Tai ainakaan kuulostamatta jotenki kliseeltä tai jotain, mutta palaan asiaan.” Vastausten kerääminen kirjallisena osoittautui parhaimmaksi ratkaisuksi, sillä isien tuottamat tekstit olivat monipuolisempia, syvällisempiä ja vapautuneempia, kuin esimerkiksi haastattelutilanteessa.

Videon teko oli meille kokemuksena vieras ja tästä syystä prosessina haastava. Saimme uusia oppimiskokemuksia esimerkiksi kuvauspaikkojen ja -kulmien valinnasta, ker-

tojan ja äänien käytöstä videolla, graafisesta suunnittelusta ja leikkausten toteuttamisesta. Mediatekniikan opiskelijat auttoivat meitä videon kuvauksessa ja teknisessä toteutuksessa. Keskinäinen viestintä projektiryhmämme sisällä sujui saumattomasti, tosin ajoittain olisimme kaivanneet lisäapua ja palautetta meitä kokeneemmilta videon tekijöiltä. Työn edetessä olemme saaneet paljon onnistumiskokemuksia omien taitojemme karttuessa videon tekoprosessiin liittyen. Olemme kehittyneet paljon moniammatillisessa projektityöskentelyssä.

Opinnäytetyömme aihe oli alusta asti meille hyvin mieluinen. Koemme isyyden tukemisen ja vahvistamisen erittäin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi aiheeksi. Opinnäytetyön tekemisen myötä olemme saaneet lisää tietoa ja uutta näkökulmaa isyyden muutoksista, joka on vahvistanut asiantuntijuuttamme tulevana terveydenedistäjinä ja terveydenhoitajina.

5.5 Työn eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössämme käsittelemme erittäin henkilökohtaista ja herkkää aihetta, joka on muodostunut isille kokemuspohjalta. Vastanneiden isien henkilöllisyyden pysyminen salassa on ollut tärkeää koko aikana opinnäytetyötä tehdessämme. Isien vastausten luotettavuutta on vaikeaa ja jopa mahdotonta mitata, sillä se perustuu miesten subjektiiviseen kokemukseen isyydestä. Toiminnallisen opinnäytetyömme eettiset näkökulmat perustuvat sairaanhoitajien eettisiin ohjeisiin; autonomiaan, voimavaralähtöisyyteen, osallistuttamiseen sekä terveydenhuoltoalaa velvoittaviin asetuksiin (Sairaanhoitajaliitto 1996).

Kyselyymme vastanneet isät jakautuivat tiettyihin ikäryhmiin ja yhteiskuntaluokkiin. Meidän oli vaikea saada vastauksia tietyistä isäryhmistä, esimerkiksi työttömiltä isiltä tai yksinhuoltajaisiltä emme saaneet yhtään vastausta. Toisaalta vastanneiden isien joukko oli laaja ja heterogeeninen, esimerkiksi miesten ja lasten ikä, lasten lukumäärä, isien äidinkieli ja asuinpaikka vaihteli. Kirjallisesti tapahtuva aineistonkeruu rajasi mahdollisesti pois vastauksia miehiltä, joille kirjallinen ilmaisu ei ole tuttua tai luontevaa. Toisaalta monet isät kokivat kirjallisen vastaamisen helpommaksi, kuin esimerkiksi haastattelutilanteen.

Asiantuntijaksi tunnustettu tekijä on vakuuttava lähde tiedon ajankohtaisuuden vuoksi (Vilka ym. 2003: 72). Koska videon tarkoitus oli olla voimavaralähtöinen sekä tukea

isyttä ja vanhemmuutta, käytimme asiantuntijalähteenä ET- perhe- ja paripsykoterapeuttia sekä seksuaaliterapeuttina toimivaa Marja Sieranojaa. Sieranojalta saimme käytännön työn vinkkejä vanhemmuuden tukemiseen. Hyväksytimme vinkit myös opinäytetyöohjaajallamme Leena Hannulalla. Hannulan konsultointi läpi opinäytetyöprosessin on tuonut luotettavuutta työhömmme.

5.6 Työn hyödynnettävyys

Miten isyys muuttaa miestä -video on tehty materiaaliksi THL:n uudelle perheitä tukevalle verkkosivustolle. Opinäytetyömme valmistuu osaksi Vauvankaa.fi -jatkohanketta. Isät voivat valmistautua isyyteen ja saada vertaistukea videon avulla. Parhaimmillaan videomme palvelee auditiivisesti ja visuaalisesti oppivia isiä.

Videolla pyritään tukemaan terveydenhuollossa perheille annettavaa ohjausta ja pohdimme, että se sopisi käytettäväksi myös perhevalmennusmateriaalina. Verkkomateriaalin etuna on helppo saatavuus, asiakkaan on mahdollisuus hyödyntää sitä tarpeidensa mukaan reaaliaikaisesti (Paavilainen 2009: 118). Opinäytetyömme sopii myös hyödynnettäväksi hoitoalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden perheitä ja vanhemmuutta tukevien opintojen yhteydessä. Opinäytetyömme lisätään verkkoon avoimeen Theeus-tietokantaan, jossa se on kaikkien kiinnostuneiden saatavilla.

5.7 Johtopäätökset ja jatkoehdotukset

Opinäytetyön tekemisen myötä opimme, että isyyden tukeminen hyödyttää koko perhettä ja yhteiskuntaa. Aikaisemmat tutkimukset isyydestä ovat tuoneet esille paljon isyyden problematiikkaa, kun taas uusimmat tutkimukset korostavat isyyden mahdollisuuksia ja voimavaraistavia vaikutuksia. Mielestämme tämä muutos auttaa terveydenhuoltohenkilökuntaa paremmin tukemaan ja voimaannuttamaan miehiä heidän isyyden muutoksissa. Hoitotieteellistä tutkimustietoa isyydestä tarvitaan lisää, jotta voidaan kehittää yhä monipuolisempia keinoja isyyden tukemiseen erityisesti miesnäkökulmasta. Toivomme, että tulevana terveydenhoitajina voimme parantaa isien huomioimista esimerkiksi neuvolan ja kouluterveydenhuollon työpisteissä. Miesten terveyden tukeminen on myös tärkeää avoterveydenhuollossa ja työterveyshuollossa.

Kyselyymme vastanneet isät edustivat kaupunkilaisia 29–37-vuotiaita työssäkäyviä ja parisuhteessa eläviä miehiä. Jatkoehdotuksena esitämme lisämateriaalin tuottamisen isyyden tukemiseksi, missä otettaisiin paremmin huomioon esimerkiksi yksinhuoltajaisät, alle 29-vuotiaat isät sekä eri tulo - ja koulutustaustaiset miehet. Emme saaneet kyselyymme vastanneilta isiltä kommentteja miten miesten seksuaalisuus muuttuu isyyden myötä, myös tästä aiheesta voisi kehittää lisää isyyttä ja parisuhdetta tukevaa materiaalia.

Ulkomaalaistaustaisten henkilöiden määrä tulee todennäköisesti kaksinkertaistumaan Suomessa seuraavan 20 vuoden aikana. Koska ulkomaalaistaustaisia henkilöitä on ollut Suomessa vasta vähän aikaa, saattavat heidän lisääntymisterveyden erityispiirteet ja -tarpeet jäädä huomioimatta terveydenhuollossa. (Malin 2011: 3309.) Jatkoehdotuksena videomme voisi kääntää myös muille kielille tai vaihtoehtoisesti siihen voisi lisätä tekstityksen. Jatkossa aiheesta voisi tehdä uuden videon, jossa huomioitaisiin paremmin maahanmuuttajaisät ja Suomen kansainvälistyminen.

Lähteet

Arjakari, Outi - Mallat , Katja - Päiviö - Sonja 2012. Isien tiedon ja tuen tarve Vauvankaa.fi verkkopalvelussa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolian ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma.

Bartlett, Edward 2004. The effects of fatherhood on the health of men: A review of the literature. *The journal of men's health & gender* 1 (2).159-169. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.journals.elsevierhealth.com/periodicals/jmhg/article/S1571-8913\(04\)00069-X](http://www.journals.elsevierhealth.com/periodicals/jmhg/article/S1571-8913(04)00069-X)>.

Bost, Kelly - Brown, Geoffrey - McBride, Brent - Shin, Nana 2007. Parenting Predictors of Father-Child Attachment Security: Interactive Effects of Father Involvement and Fathering Quality. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers* 5 (3). 197-219.

Boyce, Philip - Condon, John - Corkindale, Carolyn 2004. The First-Time Fathers Study: A prospective study of the mental health and wellbeing of men during the transition to parenthood. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 38 (1-2). 56-64.

Brennan, A. - Ayers, S.- Ahmed, H - Marshall-Lucette, S 2007. A critical review of the Couvade syndrome: The pregnant male. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 25 (3). 173 - 189. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <http://openaccess.city.ac.uk/2005/6/A_CRITICAL_REVIEW_OF_THE_COUVADE_SYNDROME.pdf>.

Eerola, Petteri 2008. Isyys liikkeessä: Tutkimus nuorista miehistä, isyydestä ja muutoksesta. Pro-gradu. Tampere: Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Aikuiskasvatus.

Fägerskiöld, Astrid 2008. A change in life as experienced by the first-time fathers. *A scandinavian journal of caring science* 22 (1). 64-71.

Haapio, Sari - Koski, Kirsti - Koski, Pirjo - Paavilainen, Riitta 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Halme, Nina 2009. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo: Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteessa kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79997/6e0e50cf-1e85-4a5c-8a32-530ff3a8c7f5.pdf?sequence=1>>.

Halme, Nina 2013. Isän ja lapsen yhdessäolo. Power point –esitys. 7.2.2013. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat_2013esitykset/isan_ja_lapsen_yhdessaolo_terveydenhoitajapaivat_halme_070213.pdf>.

Hannula, Leena 2012. Vauvankaa.fi verkkopalvelun jatkohanke – opinnäytetyö aiheet. Powerpoint -esitys. 21.8.2012.

- Huttunen, Jouko 2010. Isyyteen sitoutuminen ja sen merkitys miehelle. Suomen lääkäri-lehti 65 (3).175-181.
- Jämsä, Juha - Kalliomaa, Susa (toim.) 2010. Isyyden kielletyt tunteet. Väestöliitto. Helsinki. Vammalan kirjapaino.
- Ketonen, Päivi 2006. Kohti Morenolaista pedagogiikkaa. Kandidaatin tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos.
- Knoester, Chris – Petts, Richard – Eggebeen, David 2007. Commitments to Fathering and the Well-Being and Social Participation of New, Disadvantaged Fathers. Journal of Marriage and Family 69 (4). 991-1004.
- Koistinen, Paula – Ruuskanen, Susanna – Surakka, Tuula (toim.) 2009. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Tammi. 318-319.
- Karlsson, Hasse - Korttesluoma, Susanna 2011. Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuroeptidi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 127 (9). 911.
- Kyngäs, Helvi – Kääriäinen, Maria – Poskiparta, Marita – Johansson, Kirsi – Hirvonen, Eila – Renfors, Timo 2007. Audiovisuaalinen ohjaus. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki. WSOY. 116,122-123.
- Kääriäinen, Maria 2008. Potilasohjauksen laatuun vaikuttavat tekijät. Tutkiva hoitotyö 6 (4). 10-15.
- Madsen, Svend A. 2009. Men's Mental Health: Fatherhood and Psychotherapy. Journal of Men's Studies 17 (1). 15-30.
- Malin Maili 2011. Maahanmuuttajanaisten lisääntymisterveys vaatii erityishuomiota. Suomen lääkäri-lehti 66 (44). 3309 -3314.
- Melrose, Sherri 2010. Paternal postpartum depression: How can nurses begin to help? Contemporary Nurse 34 (2). 199-2010.
- Mykkänen, Johanna 2010. Isäksi tulon tarinat, tunteet ja toimijuus. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa
<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22712/9789513938024.pdf?sequence=1>>.
- Olsson, Ann – Robertson, Eva – Björklund, Anders - Nissen, Eva 2010. Fatherhood in focus, sexual activity can wait: New fathers' experience about sexual life after childbirth. Scandinavian journal of caring sciences 24 (4). 716-725.
- Paajanen, Pirjo 2006. Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoivaisä: Alle 3-vuotiaiden lasten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä. Helsinki. Väestöliitto.
- .Puska, Pekka 2013. Suomalainen terveydenhuolto muutoksessa. Power point –esitys. 7.2.2013. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa
<http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2013esitykset/puska_suomalainen_terveydenhuolto_muutoksessa.tampere.07022013.pdf>.

Puusniekka, Anna - Kauppinen, Anita 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_4.html>. Verkkodokumentti. Luettu 3.2.2013.

Ruumensaari, Hanna 2012. Pois pullon pauloista: Näkökulmia päihdekuntoutujien muutosmotivaatioon ja hoitoon hakeutumiseen. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalityö.

Rämö, Erkki 2013. Multim mediasuunnittelu. Power point –esitys. 1.3.2013. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa
<http://users.metropolia.fi/~erkkir/Multimediatekniikka/Lectures%20in%20.ppt/1_Multimediasuunnittelu.ppt>.

Sairaanhoitajaliitto 1996. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Verkkodokumentti.
<http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_ty_o_ja_hoitotyön/sairaanhoitajan_ty_o/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/>. Luettu 1.3.2013.

Sieranoja, Marja 2013. ET- perhe- ja paripsykoterapeutti, seksuaaliterapeutti. Helsinki. Haastattelu 3.3.2013.

Sinkkonen, Jari 2012. Ensi kertaa isäksi. Helsinki. WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Isät ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Verkkodokumentti. <http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1062035>. Luettu 20.3.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Terveiden edistämisen laatusuositus. Verkkodokumentti. <<http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>>. Luettu 20.3.2013.

Soukka, Helinä 1997. Isi on in: Isäksi tuleminen, isien odotukset, kokemukset ja toivomukset perhe- ja synnytysvalmennuksesta. Pro-gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteenlaitos. Hoitotiede.

Spector, Aaron Z. 2006. Fatherhood and depression: A review of risks, effects, and clinical application. *Mental Health Nursing*: 27 (8). 867-883.

Storey, Anne – Walsh, Carolyn – Quinton, Roma – Wynne - Edwards, Katherine 1999. Hormonal correlates of paternal responsiveness in new and expectant fathers. *Official Journal of the Human Behavior and Evolution Society* 21 (2). 79-95. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.ehbonline.org/article/S1090-5138\(99\)00042-2/abstract](http://www.ehbonline.org/article/S1090-5138(99)00042-2/abstract)>.

Tuomi, J - Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 § 7, 14, 15. Annettu Helsingissä 6.4.2011.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Tammi.

Ylitalo, Pertti (toim.) 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki. Kuntatalon paino.

Synopsis

1. Miksi multimediatuote tehdään?

Isät ovat toivoneet saavansa informaatiota isyyden muutoksista uudessa muodossa, esimerkiksi videona. Tästä syystä teemme audiovisuaalisen tuotoksen. Vastaavanlaisista samasta aiheesta ei ole Suomessa ennen tehty. Video tukee avoterveydenhuollossa annettavaa ohjausta isille. Sen on tarkoitus päätyä THL:n uudelle verkkosivustolle, jossa se tulee olemaan saatavilla tarvittaessa.

2. Mikä on multimediatuotteen tavoite?

Tavoitteena on edistää miesten valmistautumista vanhemmuuteen ja sitä kautta tukea perheiden voimavaroja ja hyvinvointia. Videon tarkoitus on välittää aitoja kokemuksia isyydestä, sekä tarjota miehille vertaistukea verkossa.

3. Kuinka tuotetta käytetään (käyttötarkoitus)?

Isät voivat katsoa videota haluamanaan ajankohtana verkossa ja saada tukea isyyden muutosprosessissa ja isäksi kasvamisessa. Tuotoksemme on tarkoitus päätyä osaksi THL:n uutta perheelle suunnattua verkkosivustoa.

4. Kenelle tuote tehdään?

Video on suunnattu ensisijaisesti ensimmäistä lasta odottaville isille, mutta se sopii myös kaikille jo isäksi tulleille miehille.

5. Mikä on tuotteen sisältö?

Miten isyys muuttaa miestä –videossa on kaksi osaa. Ensimmäisellä teoria osuudella pyritään motivoimaan katoja kiinnostumaan aiheesta jakamalla konkreettisia arkeen liittyviä vinkkejä. Ensimmäinen teksti käsittelee isän sitoutumisen positiivisia vaikutuksia mieheen, lapseen ja koko perheeseen. Toinen teksti käsittelee parisuhteen vaalimisen tärkeyttä ja kolmas teksti kannustaa isiä huolehtimaan itsestään.

Videon toisessa osuudessa esitetään keräämämme aineisto, eli isien vastaukset Miten isyys muuttaa miestä –kysymykseen. Tässä osassa ääninäyttelijät lukevat käsikirjoituksen mukaisesti isien autenttisia tekstejä. Kohtaukset jakautuvat erilaisiin teemoihin,

jotka olemme valinneet miesten omien toiveiden perusteella. Kuvausympäristönä ovat esimerkiksi sauna, pelikonsolin pelaaminen, harrastaminen ja rantamaisema. Video tulee olemaan kestoaltaan noin 5-10 minuuttia pitkä. Se vastaa kysymykseen Miten isyys muuttaa miestä.

1. Mikä on sisällön rakenne?

Video sisältää noin viisi kohtausta.

2. Millainen tuote on?

Video on aito ja autenttinen sekä isien itsensä näköinen.

3. Kuinka sisältö kerrotaan?

Isien tuottamat kokemukset luetaan ääninäyttelijöiden toimesta. Videossa käytetyt ympäristöt tukevat tekstiä. Videon teoriaosuus, eli isille suunnatut vinkit hyvinvoinnin lisäämiseksi esitetään grafiikan, tekstin ja kuvan yhdistelmänä.

Treatment

Aihe	Kuva/Kohtaus	Päämäärä/Tavoite
Alku	Miten isyys muuttaa miestä? -otsikko	Johdatus aiheeseen
Alkuteksti n.3 min (äänitys leppävaarassa + grafiikka)	Kuva miehestä, jossa yhdis- tyy teksti ja grafiikka Kertoja lukee isän hyvinvoin- tia tukevat vinkit	Tuetaan isän hyvinvointia
Isien nimi ja ikä ilmoite- taan	Otsikko	Tauotetaan kohtausten väliä ja annetaan katsojal- le informaatiota
Tekstit 1 ja 2	Miehet saunassa	Välittää isien kokemuksia aiheesta Miten isyys muut- taa miestä
Isien nimi ja ikä ilmoite- taan	Otsikko	Tauotetaan kohtausten väliä ja annetaan katsojal- le informaatiota
Teksti 7	Mies harrastuksen parissa	Välittää isien kokemuksia aiheesta Miten isyys muut- taa miestä
Isien nimi ja ikä ilmoite- taan	Otsikko	Tauotetaan kohtausten väliä ja annetaan katsojal- le informaatiota
Tekstit 3, 4 ja 9	Miehet sohvalla pelikonsolin äärellä	Välittää isien kokemuksia aiheesta Miten isyys muut- taa miestä
Isien nimi ja ikä ilmoite- taan	Otsikko	Tauotetaan kohtausten väliä ja annetaan katsojal- le informaatiota
Tekstit 12 ja 13	Nainen ja mies istumalla sängyn laidalla	Välittää isien kokemuksia aiheesta Miten isyys muut- taa miestä
Lopputekstit		

Käsikirjoitus

<p>KUVA TYYLI: Grafiikan yhdistäminen videoon joka kohtauksessa OTSIKKO "Miten isyys muuttaa miestä?"</p> <p>VIDEO: Miehet saunovat. 2-3 miestä istuu lauteilla heittäen välillä löylyä.</p> <p>Kesto noin 4min.</p>	<p>ÄÄNI</p> <p>Musiikki? Äänet?</p> <p>Isä 1 "Isyys muuttaa miestä normaali elämäkaavassa mun mielestä kaikkein eniten. Varsinkin ensimmäisen lapsen tulo on samalla maailman mahtavinta ja myös pelottavaa. Suurimmat haasteet eivät ole samat kuin mitä esim. raskausaikana miettii kuten vaipanvaihdot, syötöt jne toisto hoitaa kyllä ne rutiineiksi. Lähinnä suuremmat haasteet tulee siitä, että omat tarpeet siirtyy automaattisesti arvoasteikossa taaksepäin. Omalta kohdaltani lähes neuroottinen tyttäreni hyvinvoinnin takaaminen aiheuttaa välillä hikikarpaloita ja stressinkin tunnetta, mutta on sen arvoista. Lapsi tuo uusia positiivisia puolia miehestä esiin ja pakottaa ottamaan vastuuta ja ehkä nuoremmilla isillä myös kasvamaan aikuiseksi. Suurin ohje isyyttä suunnitteleville on oikeasti tottua ajatukseen totaalista muutoksesta ennen kuin lapsi on maailmassa. Toisaalta luonto hoitaa kyllä sen, ettei jaksaisi lähteäkään raiteille riekkumaan kuin joskus, lapsen seura vie aina voiton. Myös se ensimmäinen "iti" kun tulee lapsen suusta niin kovinkin karju sulaa. Jos elämä on itsellä raiteilla niin isyyttä ei kannata pelätä vaan päinvastoin suositella. Se antaa tuhansittain enemmän kuin ottaa ja sen tajuaa vasta synnytyssairaalassa n. 10 minuuttia synnytyksen jälkeen."</p> <p>Isä 2 "Mä en koe, että olisin kauheasti muuttanut ihmisenä. Mulla on aina ollut aika perhekeskeiset elämänarvot, joten sikäli mikään radikaali arvojen muutos ei ole ollut tarpeen. Kuulostaa oikeastaan kliseiseltä, että lasten jälkeen sitä alkaa ajatella asioita enemmän lasten kannalta kuin itsensä. Enemmän muutosta tulee käytännön elämässä ja siinä kyllä tapahtuu isoja muutoksia. Yöt menee, varsinkin pienten</p>
--	---

<p>VIDEO: Mies harrastaa/urheilee. Treenikassin pakkaamis- tai treeneihin lähtötilanne.</p> <p>Kesto noin 3min.</p>	<p>lasten kanssa, vähän miten sattuu. Ulos menemistä joutuu suunnittelemaan paljon enemmän, tarhaan viemiset ja hakemiset on aikamoista säätämistä. Rahanmenosta puhumattakaan. Matkustelu muuttuu varsin erilaiseksi eikä sitä oikeastaan viitsi kauheasti edes suunnitella, kun pienten lasten kanssa on mukavampi olla kotona, jossa on kaikki rutiinit paikallaan. Ihan suoraan sanottuna, käytännön elämä muuttuu huomattavasti hankalammaksi ja se on monelle yksilölle ja monelle parisuhteelle iso shokki. Oli se meillekin, vaikka molemmat tiesivät mitä odottaa. Vastapainona on tietysti seurata omien muksujen kasvamista, koheltamista ja loputonta mielikuvitusta.</p> <p>Vauva-aika oli mulle hiukan hankalaa. Vauvavaihe on kaikkein hankalinta käytännön elämän kannalta ja lasten kanssa on kovin vähän vuorovaikutusta. Mitä vanhemmaksi muksut tulevat, sitä enemmän vaaka kääntyy positiivisen puolelle. Käytännön elämä helpottuu ja vuorovaikutus kasvaa. Nyt kun lapset ovat 2,5v ja 4,5v, niin ne ovat ihan maailman parhaita pikkuriiviöitä.”</p> <p>Isä 7</p> <p>”Isäksi tuleminen tuo takuulla esille jokaisesta miehestä uusia puolia. On varsin ihmeellistä huomata kykenevänsä asettamaan toisen ihmisen edun omansa edelle, ja vielä tekevänsä sen mieluusti. Monesti arjen pieniä ja suuria kysymyksiä ratkoessa huomaakin miettivänsä, että mikä vaihtoehdoista olisi juuri oman jälkikasvun kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta paras. Vastuu pienestä ihmisestä asettaa jokaisen isän pohtimaan ja suunnittelemaankin omaa ja perheen tulevaisuutta aijempaa vakavammin. Myös oman toiminnan riskit tiedostaa vahvemmin. Suurin "shokki" isäksi tulemisessa on ollut huomata, kuinka vähän on ns. omaa aikaa. Välillä tuntuu, että on mahdotonta saada edes yhtä pientä hetkeä rauhassa levähtää paikoillaan. Isyyden myötä elämä on selvästi muuttunut "kotikeskeisemmäksi". Arki pyöriikin paljolti työn, kaupassakäynnin, ruoanlaiton ja perheen ympärillä. Harrastuksiin ja ystäviin käytetty aika on vähentynyt radikaalisti. Ja pel-</p>
---	---

<p>Kesto noin 3min.</p>	<p>uksien kanssa. Toisaalta jotain on ihan peruuttamattomasti muuttunut. Ehkä tää on vielä vähän turhan tuore juttu lähtee analysoimaan jotenkin tarkemmin. Toivois kuitenkin, että tämä opettaisi keskittymään olennaisempaan, ottamaan rauhallisesti ja olemaan huolestumatta epäolennaisuuksista. Oman ajan jakaminen kodin ja muun elämän välillä on nyt myös paljon vaikeampaa. Tässä on kuitenkin myös hyvät edellytykset tulla tosi neuroottiseksi ja hysteeriseksi ihmiseksi.</p> <p>Ainakin tässä saa paljon kohdata omaa riittämättömyyttä, kun ei koskaan oikeasti tiedä mitä vauva haluaa. Yhtenä päivänä vauva on tosi itkuinen ja koko päivä menee vauva sylissä sitä hyssytellessä. Silloin on tietysti koko ajan tosi huolissaan ja sitä miettii että onkohan sillä kaikki kunnossa. Toisena päivänä vauva on tosi rauhallinen ja nukkuu pitkiä pätkiä koko päivän. Silloin sitä käy huolestuneena jatkuvasti katsomassa, että hengittäähän se nyt ja miettii että onkohan sillä kaikki kunnossa.</p> <p>Toisaalta tää on just sellaista kuin kuvittelin: yösyöttöjä, vauvan itkua, valvomista, riemukkaita hetkiä kun vauvaa keksii uut-ta, sydämet sulattavaa jokeltamista ja vauvan kanssa juttelua. Toisaalta tätä ei voi mitenkään kuvitella. Ehkä sitä vois sanoa intensiteetiksi tai joksikin, mutta kaikki on jotenkin ihan toisessa sfäärissä.. paljon intensiivisempää. Puhumattakaan siitä, että mitä se tarkoittaa, että me tehtiin ihminen ja ollaan nyt siitä vastuussa.”</p>
<p>VIDEO: Mies kävelee merenrannalla.</p> <p>Kesto noin 3 min.</p>	<p>Isä 13</p> <p>”Miehelle (ainakin minulle) lapsen syntymä tuo mukana sellaiset muutokset, että alussa kyllä pohtii mitä oikein on tullut tehtyä...</p> <p>Ennen syntymää mietin että sitte kun se syntyy, niin aion tehdä sitä sun tätä. Kun lapsi syntyi, niin totesin "kunhan pysyn hengissä tämän päivän, niin ehkä huominen on parempi. Luulin tietäväni että vauva-aika on rankkaa, mutta en uskonut että istun junassa aamuisin ja mietin viisi kertaa matkan aikana jos on housut jalassa vai ei. Ennen luulin tietäväni mikä väsymys on, mutta vasta nyt tiedän missä väsymysraja kul-</p>

<p>VIDEO: Mies kävelee kameran eteen ja katselee ympärilleen tai still-kuva miehestä. Yhdistetään kuvaa ja grafiikkaa esim. teoriatextit puhekuplina miehen ympärille, ja videolle ne luetaan ääneen.</p> <p>-Teorian otsikko ja alaotsikko minkä mies puhuu ääneen.</p> <p>Ensimmäinen puhekupla ilmestyy miehen ympärille, teksti luetaan ääneen.</p> <p>Toinen puhekupla ilmestyy miehen ympärille, teksti luetaan ääneen.</p>	<p>kee. Kaikki mitä oli ennen "minua" ovat pois elämästäni. Myöhäiset herätykset, aamukahvit plus lehti, suihkussa käynti yli 30 sekkaa, nukkuminen ylipäätänsä, harrastukset, vapaus ja kaikki muu mitä siihen liittyy. Kaikki mitä oli, nimenomaan OLI. Se mitä sain: Kahden koliikkilapsen hoitaminen "ihmisyyteen" on suurimmat saavutukset mitä olen ikinä saavuttanut. Kun molemmat nauraa ja halailee toisiaan, se on suurinta mitä voi olla. Kun tyttö huutaa kipeenä yöllä Pappaaaa, ja kun ottaa syliin niin se nukahtaa siihen heti. En ole ikinä tuntenut itseäni niin rakastetuksi kuin nyt. En ole ikinä ollut näin tärkeä kenellekään. En ole ikinä ennen kokenut että silmiä räpäyttämättä kuolis jonkun takia. Voin vain sanoa tämän: Lasten tulon myötä menetin kaiken, mutta sain paljon enemmän."</p> <p>TEORIA</p> <p>Isyys kannattaa</p> <p>Isän ja lapsen yhdessä olo edistää lapsen kehitystä, vanhempien tyytyväisyyttä parisuhteeseen ja isän tyytyväisyyttä itseensä vanhempana.</p> <p>Sitoutunut isä voi hyvin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vietä aikaa lapsen kanssa. Isä ja lapsi hyötyvät yhdessäolosta, sillä kiintymistä ja hyvinvointitunnetta edistävät hormonit lisääntyvät. - Läheisyys laskee verenpainetta ja rauhoittaa. <p>Hyvä parisuhde on lapsen koti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erotta parisuhde, kumppanuus ja vanhemmuus toisistaan. - Arvosta puolison suhdetta lapseen, jokainen toteuttaa persoonallaan vanhemmuutta. - Luo omanlainen suhde lapseen. - Anna itsellesi lupa negatiivisiin tunteisiin,
---	---

<p>Kolmas puhekupla ilmestyy miehen ympärille, teksti luetaan ääneen.</p> <p>Kuvamateriaalista sopiva loppukuva tähän ennen lopputekstejä esim. masukuva sängyn päällä tai mies rannalla laiturilla.</p> <p>Lopputekstit ja lähteet</p>	<p>mutta puhukaa niistä yhdessä.</p> <p>Pidä huolta omasta hyvinvoinnistasasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aseta omat rajasi ja ota omaa tilaa. - Toiminta on tapa hallita tunteita. Säännöllinen liikunta parantaa mielialaa ja edistää psyykkistä hyvinvointia. - Pidä yllä sosiaalisia kontakteja, tunteista ääneen puhuminen helpottaa. - Sopikaa puolison kanssa yhdessä mahdollisuus omaan aikaan, ystävien tapaamiseen ja harrastuksiin. <p>Näyttelijät: Jirijoonas Kanth Sami Okkonen Ilkka Sartjärvi Henrietta Sipilä Esa Terävä</p> <p>Kertoja: ?</p> <p>Käsikirjoitus: Terveystenhoitajaopiskelijat Henrietta Sipilä Saila Sieranoja</p> <p>Mediatekniikan opiskelijat: Ilkka Sartjärvi Tommi Vekkilä</p> <p>Kiitokset: ”Miten isyys muuttaa miestä?” –kyselyyn vastanneet isät TtT Leena Hannula Yliopettaja Erkki Rämö Aki Rintala</p> <p>Lähteet: ”Miten isyys muuttaa miestä?” –kyselyyn vastanneet isät. 2013. Jämsä, Juha - Kalliomaa, Susa (toim.) 2010: Isyyden kielletyt tunteet. Väestöliitto. Helsinki. Vammalan kirjapaino. Mykkänen, Johanna 2010: Isäksi tulon tarinat, tunteet ja toimijuus. Jyväskylän yliopisto. Sieranoja, Marja 2013. Parisuhde-, seksuaali- ja psykoterapeutti. Helsinki. Haastattelu 3.3.2013. Ylitalo, Pertti (toim.) 2011. Roolikartta – vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Kuntaliitto.</p>
---	---

Saatekirje

Arvoisa vastaanottaja,

Olemme Metropolia Ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä koskien isyyden tuomia muutoksia miehessä. Opinnäytetyömme tarkoitus on tukea pikkulapsiperheiden hyvinvointia ja vanhemmuutta sekä terveydenhuollossa perheelle annettavaa ohjausta. Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta vastaamalla kysymyksiin voit vaikuttaa opinnäytetyömme onnistumiseen. Mielipiteitänne hyödynnetään perheille suunnatun sivuston kehittämisessä.

Pyydämme Sinua ystävällisesti vastaamaan kysymykseen: Miten isyys muuttaa miestä?

Ohjeistus: Mitä asioita haluaisit tuoda ilmi aiheesta ensikertaa isäksi tuleville tai tulleille? Voit käsitellä aihetta vapaasti nostaen esiin yhden tai useamman näkökulman. Vastauksen muodolla ei ole väliä, tärkeintä on, että kerrot kokemuksistasi.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja henkilöllisyytesi ei tule esille missään vaiheessa. Materiaalista tuotetaan isyyttä tukeva video Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen hallinnoimalle sivustolle.

Voit välittää meille vastauksesi sähköpostitse, yhteistietomme löytyvät kirjeen alaosasta. Vastausaikaa on 8.3.2013 asti. Jos sinulla on kysyttävää koskien opinnäytetyötämme, vastaamme kysymyksiin mielellämme.

Vastauksesi ja kokemuksesi ovat meille erittäin tärkeitä.

Kiitos osallistumisestasi!

Saila Sieranoja
Terveydenhoitajaopiskelija
saila.sieranoja@metropolia.fi

Henrietta Manni
Terveydenhoitajaopiskelija
henrietta.manni@metropolia.fi

Saatekirje 2

Arvoisa vastaanottaja,

Suuret kiitokset tuottamastasi vastauksesta. Olemme valinneet vastauksesi käytettäväksi opinnäytetyössämme ”Miten isyys muuttaa miestä”.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja isien kokemuksista tuotetaan isyyttä tukeva video Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen hallinnoimalle sivustolle. Tarkoitus on tukea pikkulapsiperheiden hyvinvointia ja vanhemmuutta sekä terveydenhuollossa perheelle annettavaa ohjausta.

Videota varten tarvitsisimme muutaman isähenkilön joko a) antamaan äänensä tai b) esiintymään videolle. Toteutus on vielä mietintävaiheessa ja riippuvainen osallistujista, mutta mahdollisuus esiintyä anonymisti on myös järjestettävissä.

Mikäli olette kiinnostunut osallistumaan videon tekoprosessiin, otathan meihin yhteyttä s-postitse. Yhteystietomme löytyy kirjeen alaosasta.

Jos sinulla on kysyttävää koskien opinnäytetyötämme, vastaamme kysymyksiin mielellämme.

Kiitos osallistumisestasi!

Saila Sieranoja
Terveystietojen opiskelija
saila.sieranoja@metropolia.fi

Henrietta Manni
Terveystietojen opiskelija
henrietta.manni@metropolia.fi