



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

ISÄ PERHEVALMENNUKSESSA

Isyyden polku -materiaali terveydenhoitajien työkaluna

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveystieteiden
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyön
suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Tanja Pietari

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden
Hoitotyönkoulutusohjelma

PIETARI, TANJA:

Isä perhevalmennuksessa
Isyyden polku -materiaali
terveydenhoitajien työkaluna

Terveydenhoitajan opinnäytetyö, 50 sivua, 18 liitesivua

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on Isyyden polku -materiaalin toteuttaminen Nastolan ja Iitin neuvolapalveluiden perhevalmennuksiin. Opinnäytetyön päätarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa Nastolan ja Iitin perhevalmennuksiin terveydenhoitajille työkalu eli isien tukemiseen suunnattu materiaali. Opinnäytetyön aihe lähti omasta mielenkiinnostani kehittää isien tukimateriaalia perhevalmennuksiin. Kysyin Nastolan ja Iitin neuvolapalvelujen hyvinvointipäälliköltä heidän kiinnostusta aiheesta kohtaan ja hän oli kiinnostunut aiheesta.

Tarkoitukseni oli kehittää perhevalmennusta ja saada isiä osallistumaan enemmän isyyden pohtimiseen perhevalmennuksissa. Tavoitteena oli toteuttaa perhevalmennuksiin isille oma materiaali, joka käsittää oppaan tehtävien ja terveydenhoitajille havainnollistamisvälineeksi turvaistuimen, PowerPoint-esityksen sekä ohjeet ryhmänohjaukseen. Terveydenhoitajien toiveista tein tehtävät myös äideille. Pidemmillä tähtäimellä materiaalista on hyötyä isille ja koko perheelle, sillä isä voi oppaan avulla oppia asioita isäksi kasvamisesta ja isyyteen sitoutumisesta.

Materiaalia suunnitellessa otin huomioon terveydenhoitajien tarpeet ja toiveet. Lopullinen materiaali vastaa näitä tarpeita ja toiveita. Vaikka opinnäytetyöni aiheena on ollut terveydenhoitajien työkalun kehittäminen, olen suunnittelussa ja materiaalin lopullisen kokoonpanon kehittämisessä ottanut isienkin tarpeet huomioon.

Asiasanat: isä, isyys, perhe, perhevalmennus, vanhemmuus, terveydenhoitaja, toiminnallinen opinnäytetyö

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Social and Health Care
Degree Programme in Nursing

PIETARI, TANJA:

Fathers in parent training
Isyyden polku -material, the working tool
for public health nurses

Bachelor's Thesis in Public Health Nursing, 50 pages, 18 pages of appendices

Spring 2014

ABSTRACT

My functional thesis subject was implementing the Isyyden polku -material for parent training in antenatal clinic services of Nastola and Iitti. The main purpose of the thesis was design and produce to public health nurses a tool aimed at supporting the fathers of the material in Nastolas and Iittis parent training sessions. Subject of the thesis set out on my own interest to develop the fathers' antenatal support material in parent training. I asked from welfare manager of Nastola and Iitti that are their interest in the subject, and she was interested in it.

My purpose was to develop a parent training and get fathers to become more involved fatherhood antenatal pondering. The aim was to implement for parent training its own material, which comprises a manual with tasks and for the public health nurses the baby's car seat for the illustration, a PowerPoint presentation, as well as guidelines for the group session. Public health nurses wished that I should do tasks also mothers. In the longer term, the material benefits fathers and also the whole family, because fathers can learn with guide things about growing fatherhood and commitment on fatherhood.

Designing the material I was taken into account public health nurses needs and wishes. The final material responds these needs and wishes. Although this thesis subject has been develop a tool to public health nurses, I was taken into account also fathers needs in the design and development of the final composition of the material.

Key words: Father, fatherhood, family, parent training, parenthood, public health nurse, functional thesis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	6
2.1	Toimeksiantaja ja tutkimuslupa	8
2.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	8
2.3	Tiedon hankinta ja rajaus	9
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	12
4	MUUTOS PERHEESSÄ, KUN KAHESTA TULEE KOLME	13
4.1	Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä	13
4.2	Isäksi kasvaminen	14
4.3	Vauvan syntymän tuomat muutokset	16
4.3.1	Isän tuki äidin muutoksissa	16
4.3.2	Vauvan itkun ja yöheräämisen merkitys	17
4.4	Isän sitoutuneisuus ja varhainen vuorovaikutus	18
5	PERHEIDEN HYVINVOINTI JA SIINÄ TAPAHTUVAT MUUTOKSET	20
5.1	Hyvinvoinnin luominen perheessä ja sen merkitys	20
5.2	Hyvinvoinnin muuttuminen pahoinvoinniksi	21
6	PERHEVALMENNUSKSIEN TOTEUTUMINEN	23
6.1	Isä-ryhmät perhevalmennuksessa	24
6.2	Ryhmänohjaus perhevalmennuksessa	25
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	27
7.1	Alkukartoitusten toteuttaminen	27
7.2	Isyyden polku -materiaalin tuottaminen	29
7.2.1	Oppaan ja turvaistuimen toteutus	29
7.2.2	PowerPoint-esitys isätuokion alustukseen ja keskustelun virittämiseen	32
8	ISYYDEN POLKU -MATERIAALIN KÄYTTÖÖNOTTO	33
8.1	Isätuokion toteutus ja kysely isille	33
8.2	Isyyden polku -materiaalin muokkaaminen lopulliseen muotoon	35
8.3	Isyyden polku -materiaalin ohjeistus	36
8.4	Käyttöönotto opastus terveydenhoitajille	37

	4
9 ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN	39
9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi	39
9.2 Isyyden polku -materiaalin arviointi ja kehittäminen	40
10 POHDINTA	42
LÄHTEET	44
LIITTEET	50

1 JOHDANTO

*Kanssani kuljit, kädestäni kiinni pidit.
Kanssani katselit ihmeitä maailman ja
minulle niitä selitit.
Lohdutit surussani ja hiuksiani silitit.
Kuljit kanssani,
matkan lapsuudesta aikuisuuteen.
Välillä minut syliisi suljit.
KIITOS isäni, että saan olla kanssasi! (Valo 2014.)*

Isyyden polku eli isyyteen kasvaminen vaikuttaa vastuunottoon, hyvinvointiin ja läheisistä huolehtimiseen sekä lapsen kehitykseen. Isyyden polulla on kuoppia ja mutkia, mutta perheen hyvällä yhteishengellä niitä pystyy tasoittamaan. Nyt on murrettava uskomukset miesten tunne-elämän puutteista ja isien roolista etäisenä kasvattajana. Isyyden tuominen näkyvämmäksi on tärkeää ja isien on hyvä oppia näyttämään tunteitaan, sanoittamaan ajatuksiaan sekä ilmaisemaan itseään. Perheen hyvinvoinnista ja lasten kasvuympäristöstä isät kantavat huolta. Jo odotusvaiheessa neuvolan tulisi hyödyntää isien kykyä, halua ja aikaa ajatella parisuhdetta sekä perheen hyvinvointia, sillä äidin ajatukset ovat oman kehon kuuntelemisessa synnytyksen lähestyessä. (Saneri & Tikka 2013, 16–18.)

Neuvoloiden tulee järjestää ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille moniammatillisesti järjestettyä perhevalmennusta, jonka tavoitteena on vahvistaa vanhemmuutta, tukea arjessa ja edistää lapsiperheiden yhtenäistä vuorovaikutusta. Isille perhevalmennuksen antama tuki on tärkeää, sillä miehillä vanhemmuuteen kasvaminen tapahtuu hitaammin kuin naisilla. (Haapio ym 2009, 9, 14–15, 17, 56–59, 78–79; Valtioneuvoston asetus 338/2011, 15 §.)

Opinnäytetyönäni olen kehittänyt Isyyden polku -materiaalin. Se on tuleville isille tarkoitettu opastava materiaali, jossa isä tai äidin muu tukihenkilö saavat tehtävien kautta miettiä, mikä voisi helpottaa heidän roolia synnytyksen ja vauva-arjen aikana sekä auttaa miettimään, miten oman vauvan haluaa kasvattaa. Nykyään on paljon pahoinvointia perheissä, jonka takia perheiden hyvinvointiin ja ongelmien ennaltaehkäisyyn tulisi kohdistaa voimavaroja neuvolassa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Keväällä 2013 olin neuvolatyönharjoittelussa Nastolan äitiys- ja lastenneuvolassa, jolloin osallistuin kolmeen perhevalmennuskertaan, jotka toteutettiin asiakkaiden raskausaikana. Perhevalmennuksessa oli tuleville isille VHS- ja DVD-materiaalia, joita myös tulevat äidit katsoivat yhdessä miestensä kanssa. Isät olivat kuitenkin passiivisemmassa roolissa perhevalmennuskerroilla. Isille ja äideille ei ollut mahdollista järjestää omaa ohjelmaa, joten koko perhevalmennuksen ohjelma oli molemmille suunnattu.

Nastolassa järjestetään vauvaa odottaville perheille 4 valmennuskertaa, joissa käsitellään vauvan hoitoa, raskautta, synnytystä sekä parisuhdetta. Parisuhde kerran pitää Nastolan seurakunnan pastori, muuten perhevalmennuksia pitävät terveydenhoitajat ja perhetyöntekijä. Iitissä tilanne on aikalailla samanlainen, mutta yhden kerran pitävät psykologi ja perhetyöntekijä yhdessä.

Ajatus Isyyden polku -materiaalin kehittämiseen lähti harjoittelusta, mutta myös aiemmin olin miettinyt perheiden pahoinvoinnin lisääntymistä lapsiperheissä. Mietin, että perhevalmennuksessa voisi tuoda isille enemmän tietoa siitä, kuinka paljon oma puoliso muuttuu pienen vauvan synnyttyä sekä kuinka paljon pieni vauva muuttaa molempien puolisoitten ajankäyttöä ja elämää kokonaisuudessaan.

Aloitin aiheen pohtimisen ja tiedon keräämisen ja päädyin ensimmäiseksi isien omalle sivustolle isukki.com, jossa oli mielenkiintoinen artikkeli. Tässä tulee mielestäni hyvin esille se, mitä miehet voisivat kaivata perhevalmennukselta:

Kehittämistä siis löytyy! Olisiko yksi valmennuskerta, jossa äidit olisivat taka-alalla ja vain isien asioita käsiteltäisiin, liikaa pyydetty? Jos kerran isien täytyy kuunnella imetysohjeita, limatulppien irtoamisista, jälkivuodoista ja vaikka miten monesta vain naisia koskettavista asioista, pystyvät kai emännätkin olemaan tympääntyneitä yhden käyntikerran?! Kai sellainen meille miehillekin voidaan suoda??? Olkoon aiheena sitten lapsi autossa, turvalaitteet, kodin turvallisuus, isän oikeudet tai mikä tahansa aihe, joka edes liippaisi meitä isiä läheltä! Toivottavasti maassamme vietäisiin tasa-arvoa tässäkin asiassa eteenpäin, koska tässä tuntuu olevan monella paikkakunnalla iso ongelma! J. Suominen. (Suominen 2011.)

Tämän jälkeen aloin etsimään tutkimuksellista pohjaa opinnäytetyölleni ja mietin tukevatko tutkimukset tätä edellä mainitua artikkelia. Mesiäislehto-Soukan tutkimuksessa tulee hyvin esille se, että isät kokevat jäävänsä taka-alalle äitiysneuvolassa. Isät kokevat äitiyshuollon palvelut arvokkaina, mutta äiti-suuntautuneina. Perhevalmennuskin saa tutkimuksen mukaan isiltä kritiikkiä siitä, että on hyvin äiti-keskeinen. (Mehiäislehto-Soukka 2005, 124.) Sosiaali- ja terveysministeriön 2008 toteuttaman valtakunnallisen selvityksen mukaan terveydenhoitajien asenteet isiä kohtaan ovat muuttuneet, mutta silti heillä oli suurempi kynnys hyväksyä isiä neuvolaan kuin isillä itsellään. Isiä huomioidaan kuitenkin esimerkiksi antamalla iltavastaanottoaikoja. Tutkimukseen osallistuneista terveydenhoitajista viidesosa kertoi, että isien tukeminen onnistui hyvin ja alle viidesosa järjesti isille oman isäryhmän, joka saattoi kokoontua yhden kerran ennen synnytystä. Useimmat terveydenhoitajista tiedosti, että isien tukeminen oli merkityksellistä, sillä todettiin, että isän merkitys lapsen kehitykselle oli tärkeä ja perheiden toimintakykyä voitiin tällä tavoin parantaa. Isien käynnit neuvolassa ovat lisääntyneet, mutta tutkimuskin osoitti, että yhä joillakin paikkakunnilla isiä ei edes kutsuta perhevalmennukseen. (Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa 2008, 27, 47–48.)

Sosiaali- ja terveysministeriön selvitys osoitti, että terveydenhoitajat toivovat koulutusta isien tukemisessa (Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa 2008, 47). Tämä selvitys tukee omaa ajatustani siitä, että isien kanssa työskenteleville terveydenhoitajille tulee toteuttaa ”työkalu” eli Isyyden polku -materiaali isien tukemista varten.

Aloin suunnittelemaan ja toteuttamaan isille tarkoitettua materiaalia näiden taustojen perusteella. Otin yhteyttä Phsoteyn Nastolan ja Iitin neuvolapalvelujen hyvinvointipäällikköön ja kysyin olisiko heillä tarvetta isille tarkoitettulle materiaalille. Hän katsoi, että ehdottamani opinnäytetyön aihe on hyvä ja he mielellään käyttäisivät sitä molemmissa kunnissa. Siksi opinnäytetyöni aiheeksi kehittyi Isyyden polku -materiaalin tuottaminen Phsotey:n Nastolan ja Iitin perhevalmennuksiin.

2.1 Toimeksiantaja ja tutkimuslupa

Toimeksiantajana oli Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän eli Phsotey:n Nastolan ja Iitin neuvolapalvelut. Käyttönimi on Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyhtymä. Yhtymän toimialat ovat erikoissairaanhoidon, sosiaali- ja perusterveydenhuolto sekä ympäristöterveydenhuolto. Sosiaali- ja terveystyhtymä tuottaa sosiaali- ja perusterveydenhuollon palvelut seitsemälle kunnalle, joita ovat Hartola, Iitti, Myrskylä, Nastola, Pukkila, Orimattila ja Sysmä (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyhtymä 2013).

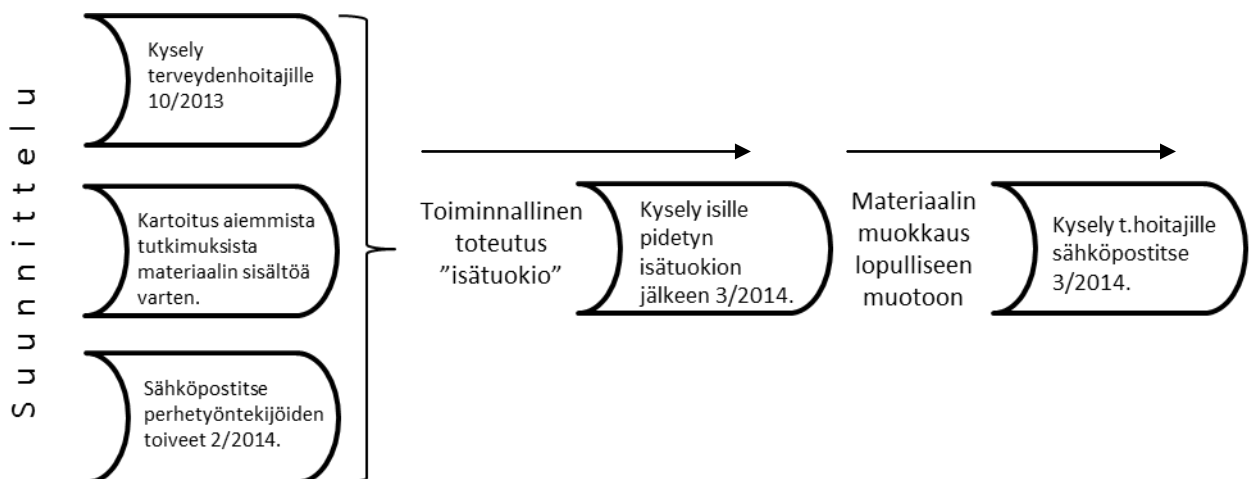
Opinnäytetyötä ja opinnäytetyöhön sisältyvien kyselyiden toteutusta varten tein syksyllä 2013 Nastolan ja Iitin neuvolapalveluista vastaavan hyvinvointijohtajan kanssa toimeksiantosopimuksen ja tutkimusluvan. Tutkimusluvan takia pystyin toteuttamaan kyselyn terveydenhoitajille ja heidän asiakkailleen eli isätköön osallistuneille isille. Kaikki isätköön osallistuneet isätkin halusivat olla mukana tuokiossa ja suostuivat täyttämään kyselyn.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu erityyppisestä toiminnasta sekä lisäksi usein tutkimuksista, jotka on tehty esimerkiksi asiakaspalautteesta toiminnan jälkeen. Toiminnalla pyritään tuottamaan ohjeita, oppaita tai kotisivuja. Lisäksi se voi olla jonkinlaisen tapahtuman toteuttamista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 5, 51.) Halusin itse toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusin itselleni uusia haasteita. Suunnittelin ja toteutin kirjallisen materiaalin lisäksi toiminnallisen toteutuksen eli isätköön.

Toiminnallinen opinnäytetyöni perustui konkreettiseen toimintaan ja Isyyden polku -materiaalin eli oppaan, PowerPoint-esityksen, terveydenhoitajille tarkoitettun ohjeen ja havainnoillistamisvälineen eli turvaistuimen toteuttamiseen. Toimintana oli yhden kerran isille järjestettävä isätkö. Toteutukseen liittyvän tekstin ja kirjoitusasun muokkasinkin niin, että se palvelee kohderyhmää ja painoasun mietin painotuotteen luettavuuden, kustannusten ja käytettävyyden kannalta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–53). Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus koostui kolmesta kyselystä. Suunnitteluvaiheessa toteutin kyselyn

terveydenhoitajille, siitä mitä he toivovat materiaalilta. Materiaalin valmistumisen jälkeen laadin ja toteutin perhevalmennuksessa isätuokioon osallistuneille isille kyselyn siitä, miten he kokivat materiaalin käytön ja miten he haluaisivat materiaalia kehitettävän. Tämän kyselyn pohjalta vielä muokkasinkin lopullista materiaalia eli opasta, PowerPoint-esitystä ja terveydenhoitajille tarkoitettua ohjetta. Lopuksi toimitin terveydenhoitajille sähköpostitse materiaalin ja tein heille kyselyn siitä, miten lopullinen materiaali vastaa heidän odotuksiaan ja mitä mieltä he olivat materiaalista. Näiden kolmen kyselyn lisäksi suunnitteluvaiheessa pyysin sähköpostitse myös Nastolan ja Iitin perhetyöntekijöiden toiveita isille tarkoitetun materiaalin toteuttamiseen. Kuviossa 1 olen esittänyt kyselyiden ja muun tutkimuksellisen kartoituksen ajankohdat sekä merkityksen opinnäytetyön etenemisen kannalta.



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessiin sisältyvien kyselyiden merkitys opinnäytetyön etenemisessä.

2.3 Tiedon hankinta ja rajaus

Opinnäytetyötä aloittaessa käytin ensin google.fi selainta. Tulos oli laaja ja tuloksissa oli paljon epäluotettavia lähteitä. Tutkimuksellista tietoa löytyi aika vähän, lukuun ottamatta hakusanalla ”väitöskirja isyys” ja ”väitöskirja perhevalmennus”. Lisäksi etsin isyyteen ja perhevalmennukseen liittyvää materiaalia Lahden kaupungin ja Nastolan kunnan kirjastojen Lastu-tietokannasta. Lahden ammattikorkeakoulun Fellmannian ja Hoitajankadun tietokirjastojen

Masto-tietokannasta löysin myös muutaman kirjan toiminnallisen opinnäytetyön toteutukseen ja sen tietoperustaan liittyen.

Talvella 2014 aloin täydentämään aiemmin tekemääni teoriapohjaa ja löysin hyviä tieteellisiä artikkeleita ja tutkimuksia Sciencedirectin (Elsevier), Terveysportin sekä Tampereen, Jyväskylän, Oulun ja Itä-Suomen yliopistojen tutkielma-tietokannoista. Sciencedirectiin ja Terveysporttiin pääsin Nelli-porttaalista.

Hakusanoina käytin ”isyys”, ”isyyden tukeminen”, ”perhevalmennus” ja ”isät perhevalmennuksessa”, ”perhe”, ”isäksi kasvaminen”, ”isäryhmä”, ”isäryhmä hanke”, ”vauvan itku”, ”synnytys”, ”parisuhde”, ”vanhemmuus”, ”väitöskirja isyys”, ”väitöskirja perhevalmennus”, ”family”, ”fatherhood”, ”first time father” sekä ”parent training”. Näillä hakusanoilla hakiessani tietoa löysin seuraavista tietokannoista julkaisuja, artikkeleita tai tutkimuksia seuraavanlaisesti:

- Terveysportti 1177 osumaa.
- Sciencedirectista (Elsevier) löytyi 403 artikkelia.
- Tampereen yliopiston TamPub-tietokannasta 431 osumaa.
- Jyväskylän yliopiston Jyx-julkaisuarkistosta 1988 osumaa.
- Itä-Suomen yliopiston UEF Electronic Publications -tietokannasta 74 osumaa

Lähdeaineiston valintakriteereinä opinnäytetyössäni olivat uusien tietojen ja julkaisujen, tutkimuksen luotettavuus sekä vain tarpeellisen tiedon keräys opinnäytetyön aiheeseen nähden. Opinnäytetyön teoriassa olen joutunut käyttämään 90-luvun aineistoa, sillä ne ovat kuitenkin olleet tärkeitä ja tarpeellisia tietoja opinnäytetyöni kannalta. Jotkut vanhemmista lähteistä olivat viimeisiä tutkimuksia juuri siitä aiheesta, johon tietoa etsin. Muut uudemmat julkaisut tai tutkimukset eivät vastanneet täydellisesti juuri siihen aiheeseen, jota käsittelin. Olen käyttänyt opinnäytetyössäni Suomen vanhempainliiton julkaisua Koti ja koulu -lehteä, jonka artikkeleiden luotettavuutta on vaikea arvioida. Käyttämäni artikkeliin kuitenkin luotan tässä tilanteessa, koska artikkelissa esiintyneet Saneri ja Tikka ovat Miessakit Ry:ssä toimivia isäryhmien vetäjiä. Lahden kaupungin

neuvoloiden perhevalmennuksissakin he pitävät omia isäryhmiä.

Olen rajannut opinnäytetyöni käsittämään isyyden kasvuun, terveydenhoitajien tukemiseen isyyden kasvussa, perheen hyvinvoinnin merkitykseen ja perheen muutokseen vauvan syntyessä. Käsittelen opinnäytetyössäni, Isyyden polku -oppaassa ja terveydenhoitajien materiaalissa isää, vaikka äidin tukihenkilönä voi olla myös esimerkiksi äidin oma sisko tai äiti, tai samaa sukupuolta oleva kumppani. Aihe olisi ollut liian laaja, jos olisin ottanut nämä tekijät mukaan. Opasta ja siinä olevia tehtäviä voi kuitenkin käyttää muutkin vanhemman roolissa olevat henkilöt. Lisäksi Isyyden polku -oppaan tekstissä olen vähemmän käynyt vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyviä aiheita, sillä näistä aiheista on perhevalmennuksessa omat kerrat. Halusin ne kuitenkin tuoda esille oppaassa, koska ne ovat muistutuksena isille myöhempää käyttöä varten.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää perhevalmennusta ja saada isiä osallistumaan enemmän isyyden pohtimiseen perhevalmennuksissa. Tavoitteena oli toteuttaa perhevalmennuksiin isille oma materiaali eli terveydenhoitajille työkalu isätuokioiden pitämiseen. Materiaali käsittää oppaan tehtävineen ja terveydenhoitajille havainnollistamisvälineeksi turvaistuimen, PowerPoint-esityksen ja ohjeet ryhmänohjaukseen.

Isyyden polku -materiaalista on pitkällä tähtäimellä hyötyä isille ja koko perheelle, sillä isä voi oppaan avulla oppia asioita isäksi kasvamisesta ja isyyteen sitoutumisesta. Lisäksi materiaalista sain kehitettyä mahdollisimman kattavan, mutta terveydenhoitajien resurssit huomioonottavan materiaalin. Tavoitteena oli, että terveydenhoitajat kokevat materiaalin heille helppokäyttöiseksi eli helposti kopioitavaksi ja isille helposti ohjeistettavaksi materiaaliksi.

4 MUUTOS PERHEESSÄ, KUN KAHDESTA TULEE KOLME

4.1 Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä

Puolisoista tulee vanhempia silloin, kun vauva syntyy perheeseen. Perhe sanan merkitys voi toki olla käsitteenä erilainen jokaiselle ihmiselle. Suomessa perhemääritelmiä ovat ydinperhe, yhden vanhemman perhe, samaa sukupuolta olevien perheet, kahden aikuisen perheet ilman lapsia ja sisarusperheet. Yleensä jokainen perhe ja perheen jäsen määrittelee oman perheensä muodon. (Åsted-Kurki 2010, 258.) Lapsiperheitä Suomessa vuonna 2012 oli yhteensä 578 409. Nykypäivänä on myös saman sukupuolen rekisteröityjen pariien perheitä, joita oli vuonna 2012 n. 400 perhettä. (Tilastokeskus 2013.)

Vanhemmuudella tarkoitetaan sitä, että äiti ja/tai isä ovat vauvalle elämän opettajia, rakkauden antajia, ihmissuhdeosaajia, rajojen asettajia ja huoltajia. Nämä kaikki vanhemmuuden roolit ovat sitoutuneet toisiinsa ja korostuvat eri tavoin lapsen eri kehitysvaiheissa. Vauvaiässä korostuu enemmän rakkaudenantajan, huoltajan ja ihmissuhdeosaajan rooli. (Kekkonen, Aavaluoma & Rautiainen 2006.) Avatakseni hieman vanhemmuuden rooleja tarkemmin, elämän opettajana vanhempi opettaa arkielämän taitoja, oikean ja väärän ymmärtämistä, arvoja, tapoja ja perinteitä sekä sosiaalisia taitoja. Rakkauden antaja antaa hellyyttä, lohduttaa, suojelee, hyväksyy ja rakastaa. Ihmissuhdeosaaja keskustelelee, kuuntelee, auttaa ristiriidoissa, antaa ja osaa pyytää anteeksi, tukee itsenäisyyttä, kannustaa ja hyväksyy tunteet. Rajojen asettaja osaa asettaa turvalliset rajat lapselle, laatii sääntöjä ja sopimuksia sekä valvoo niiden toteutumista. Huoltajan rooliin taas kuuluu ravitsemus, vaatetus, levon turvaaminen, taloudesta, ympäristöstä ja puhtaudesta huolehtiminen. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.)

Parisuhde kokee muutoksen jo vauvan odotusaikana. Kahdestaan elämisen päättyminen konkretisoituu raskauden viimeisellä kolmanneksella ja osa vapautta ja itsenäisyyttä loppuu kokonaan. Varsinkin joillekin isille on vaikeaa luopua entisestä elämästään ja heitä pelottaa vapauden väheneminen. Isille saattaa olla vaikeaa muuttaa tyyliä elämässään ja alkaa elää vauvan tahtista elämää. (Paavilainen 2003, 76–77; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 84.) Odotusaikana

kuin synnytyksen jälkeenkin parisuhteessa saatetaan kokea lähentymistä, mutta myös seksuaalisuuden laimeneminen tai voimistuminen molemmilla kumppaneilla saattaa hämmentää puolisoita. Parisuhteeseen kuuluu seksi ja rakkaus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeenkin. (Huttunen 2010b; Paavilainen 2003, 76.)

Malinen on tutkimuksessaan tutkinut parisuhdetta pikkulapsiperheissä, eli parisuhteen laatua, sen hoitamista ja vanhemmuutta sekä näiden tekijöiden välisiä suhteita. Tutkimus osoitti, että suomalaiset pienten lasten vanhemmat kokivat parisuhteen hoitamisen tärkeäksi. Seitsemän toimintoa, jotka koettiin hyvien parisuhdehetkien tunnusmerkeiksi, olivat teot, keskustelut, läsnäolo, myönteisyys, fyysinen läheisyys, tuki ja ristiriitojen hallinta. Perheen yhteinen osallistuminen kotitöihin ja puolisoitten yhteinen osallistuminen lastenhoitoon toivat tyytyväisyyttä. Yksinkertaisuudessaan hyvän parisuhdehetken luomiseen ei tarvita muutakuin aikaa olla yhdessä koko perheenä ja aikaa puolisoilla olla keskenään. Jos suhde vanhempien välillä sekä vanhempien ja lasten välillä koettiin hyväksi, perheen jäsenillä oli myönteisempi kuva parisuhteesta ja perheestä. (Malinen 2011, 51–54.)

4.2 Isäksi kasvaminen

Isät kokevat raskauden aikana raskaudesta epärealistisuutta ja hämmennystä oli raskaus suunniteltua tai ei. Tunne saattaa kestää koko raskausajan, mutta usein häviää raskauden alkuaikana. Jotkut isät ovat huolissaan heidän oman elämänsä muuttumisesta ja siitä, kuinka ymmärtämättömiä muut miespuoliset ystävät ovat tilanteesta, kun vauva tulee tärkeämmäksi. Monet isät kuitenkin haluavat ottaa vastuuta ja vähentää äidin paineita esimerkiksi auttamalla kotitöissä sekä haluavat osallistua raskauden kulkuun. (Finnbogadóttir, Crang Svalenius & Persson 2003.)

Prioriteetit muuttuvat isien elämässä eli he vähentävät omaa minäaikaa ja haluavat huolehtia taloudellisesta hyvinvoinnista. Turvallisuus ja vastuunotto ovat monelle isälle tärkeitä asioita. Isät ajattelevat enemmän konkreettisia ja käytännöllisiä asioita vauvan syntymiseen liittyen ja haluavat ostaa vauvalle tärkeäksi tuntevia tavaroita. Finnbogadóttirin ym. tutkimuksen mukaan haastatelluilla isillä puheeksi tuli myös auton turvaistuimen hankinnan ajankohtaisuus. Isät ovat

kiinnostuneita myös ympäristön turvallisuudesta ja haluavat esimerkiksi tiellä liikkuville autoille rajoituksia. (Finnbogadóttir ym. 2003.)

Kasvu isyyteen ja isän mallina toimimiseen on isille luonnollinen asia ja isäksi tulemisen peruskivi. Isyyteen kasvuun vaikuttaa oma lapsuudenkoti, kasvatusta ja muiden miesten isyyskokemukset. Vaikeat lapsuuden traumat ja ankara kasvatusta ovat asioita, joita ei varmasti kukaan halua siirtää omaan lapsensa kasvatukseen. Isäksi tulossa pohdituttaa se, mitä haluaa omasta lapsuudestaan ottaa omaan kasvatustalliinsa ja mitä ei. Isyys on henkisesti isäksi kehittymistä ja itsetunnon vahvistusta sekä turvallisuuden luomista. Lisäksi vastuullisuus ja pitkäjänteisyys kehittyvät isäksi tulemisessa. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 121–123.) Miehen sosiaalinen asema muuttuu isäksi tulemisessa. Miehistä tuntuu, että he pääsevät nyt ns. isä-kerhoon, johon kuuluu samassa tilanteessa olevia isiä ja he kokevat, että heitä tarvitaan. Isien hyvinvointi vahvistuu, kun he tuntevat kuuluvansa sosiaaliseen verkostoon, tosin isät ensin punnitsevat verkostoon liittymisen hyödyt ja haitat ennen kuin valitsevat verkostonsa. (Finnbogadóttir, ym. 2003; Vuori 2012, 62.)

Isyyden rooleiksi kuvataan sivustakatsoja, puolison tukija, kumppani ja perheen pää. **Sivustakatsoja** on yleensä isä, joka ei ole valmistautunut isyyteen tai ei halua ottaa vastuuta isyydestään. Nämä isät harvemmin osallistuvat kotitöihin tai vauvanhoitoon. He mielellään viettävät aikaa omalla tavallaan ja yleensä jatkavat ns. omaa elämää eikä ota vastuuta perheestään. **Puolison tukija** auttaa kumppaniaan vauvan hoidossa ja usein hoitaa kotitöitä pyydettyä sekä tukee puolisoa silloin, kun puoliso on väsynyt tai masentunut. Puolison tukija isä on valmistautunut isyyteen ja on kiinnostunut isyydestään. Puolison tukija on kuitenkin riippuvainen puolison päätöksistä ja luottaa puolisoon. Hän myös mielellään osallistuu terveydenhuollon tarjoamiin äitiyshuollon palveluihin. **Kumppani** isä on valmistautunut isyyden tuomaan rooliinsa isänä sekä kumppanina. Hänelle perhe on tärkeintä ja tekeekin päätökset kumppanin ja perheen hyväksi, toki omat mielenkiinnon kohteet ja kyvyt huomioiden. Synnytyksen etenemisen rooliasta puoliso on sopineet yhdessä ja huomioineet omat ja toisen toiveet synnytyksen suhteen. Kumppani isä luo oman suhteen vauvaan eikä jätä huolenpitoa äidin vastuulle. **Perheen pää** eli perheen elättäjä isä ottaa vastuun perheen taloudesta, mutta ottaa vähemmän osaa vauvan hoitoon.

Hän mielellään tekee isojakin päätöksiä perheessä sekä joitakin pieniä kotitöitä ja lapsen hoitoa. Työ on perheenpää isälle ensimmäisenä prioriteeteissa, sillä hänen mielestään puolison tehtävänä on hoitaa koti ja lapset. (Johansson, Rubertsson, Rådestad & Hildingsson 2012.)

4.3 Vauvan syntymän tuomat muutokset

4.3.1 Isän tuki äidin muutoksissa

Ensimmäisen vauvan odotus ja syntymä aiheuttaa parille kahden elämänvaiheen rajalla elämistä. Synnytykseen ja vauvan tuloon valmistautuminen mielikuvin on molemmalle vanhemmalle tärkeää. Yleensä mielikuvat muodostuvat odotuksista, oletuksista, kokemuksista ja toki myös raskauden aikaisesta seurannasta. Äidin raskauden aikaiset muutokset kehossa ja mielialoissa voivat kummututtaa puolisoa, sillä heti hedelmöityksen jälkeen naisessa alkavat muutokset.

Naisellisuuden kokemus muuttuu, raskauden tuomat kivut ja pahoinvointi sekä uupumus ovat naiselle vaikuttavia kokemuksia. Jotkut naiset kokevat itsensä epäesteettiseksi raskaana ollessaan. Miehen positiivinen asenne naista kohtaan ja kehon muutoksia kohtaan auttaa naista kokemaan oman kehonsa muutoksen positiivisemmin. Myös äidin väsymys on monelle äidille ja isälle yllätys. Isän on hyvä ymmärtää äidin olotilaa ja olla kärsivällinen, vaikka naisen ailahtelevaisuus saattaa ollakin epämiellyttävää. (Paavilainen 2003, 68–70, 74–76, 80–82.)

Synnytys on suuri tapahtuma naiselle niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Äiti on väsynyt ja tarvitsee lepoa synnytyksen jälkeen, tällöin isän tuki on äidille tärkeää. (Rautaparta 2010, 149–150.) Eräessä ruotsalaistutkimuksessa tutkittiin ensikertaa isäksi tulleiden kokemuksia synnytyksestä. Isät olivat joskus hämillään tilanteesta ja kaipasivat tietoa, esimerkiksi siitä, miten tukea kumppania synnytyksen aikana. He kokivat kuitenkin, että kumppanin kanssa keskustelu auttoi, esimerkiksi siten, että vaimo kertoi, mitä pitää tehdä. Isille oli tärkeää olla tukena ja he kannustivat puolisoaan synnytyksen aikana. Tutkimukseen osallistuneet isät olivat hyvin valmistautuneet synnytykseen hankkimalla etukäteen tietoa, joka lisäsi isän positiivisen synnytyskokemuksen tuntua. Tämä auttoi heitä olemaan varmempia synnytyksen aikana. (Bäckström & Wahn 2011.)

Synnytyksen jälkeinen ”baby blues” saattaa joskus muuttua syvemmäksi masennukseksi, jolloin isän valppaus ja tuki on tärkeää. ”Baby bluesilla” tarkoitetaan alakuloista tilaa synnytyksen jälkeen, mitä noin puolella synnyttäneistä äideistä ilmenee. Tämä on ohimenevä masentuneisuuden tila, jossa tyypillisesti äiti on itkuinen ja mielialat vaihtelevat normaalia enemmän. Synnytyksen jälkeisessä masennuksessa masennustila alkaa muutaman kuukauden kuluessa synnytyksestä ja se on oirekuvaltaan ”baby bluesia” pitkäkestoisempi ja vakavampi. Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsii n. 10–15%:a synnyttäneistä. Äidin masennustilan hoito pitäisi aloittaa mahdollisimman pian, jotta äiti ja pieni vauva voisivat paremmin. (Huttunen 2012.) On kuitenkin tutkimustietoa siitä, että äidin masentumisella ja lapsen uniongelmillä on yhteyttä toisiinsa. Molemmat liittyvät myös avio-ongelmiin, perheiden hajoamiseen, kaltoinkohteluun, lasten käytösongelmiin ja kognitiiviseen kehitykseen sekä äidin ahdistukseen. (Hiscock & Wake 2002.) Mikäli äiti ei kykene, on tärkeää, että isä hakee apua perheelle (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 84). Isä voi hakea apua äidille ja vauvalle, mikäli isä on huolissaan äidin ja vauvan hyvinvoinnista. Kun perhe on saanut ulkopuolista apua ongelmaansa, perhe voi löytää uudelleen luottamuksen ja pari voi vahvistua vanhemmuudessaan. Perheen voimaantuminen ja eheytyminen on mahdollista silloin, kun myös isä on mukana. (Aaltonen & Rinne 1999, 43.)

Aina äidit eivät ole masentuneita vaikka olisivatkin alakuloisia. Imetyksen onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttaa äidin omanarvontuntoon ja itkuinen vauva sekä katkonaiset yöt tekevät puolisoista täysin erilaisen, mihin on aikaisemmin tottunut. Nykyään asetetaan äideille paljon odotuksia hyvään äitiyteen, ja jos näitä yhteiskunnan luomia kriteereitä ei äiti pystykään täyttämään, hän kokee epäonnistumisen tunnetta. Isän on hyvä tukea äitiä keskustelemalla hänen kanssaan ja rohkaisemalla äitiä. (Huttunen 2012.)

4.3.2 Vauvan itkun ja yöheräämisen merkitys

Vastasyntynyt on vielä hyvin riippuvainen aikuisesta, eikä osaa ilmoittaa tarpeistaan muuten kuin itkulla. Vauvan itku tarkoittaa useita eri asioita ja vanhempien pitäisi opetella tunnistamaan sitä. Olisi hyvä vanhempien oppia

erottamaan, milloin vauvan itku on sairauden aiheuttamaa. Itku on vauvan tapa ilmaista tarpeitaan esimerkiksi nälkää ja läheisyyden tarvetta. Sylissä pitäminen yleensä helpottaa itkuun ja lisää vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Silloin, kun syöttäminen, kuivittaminen tai syliinotto ei helpota vauvan itkua, tulee miettiä olisiko kyse kipuun liittyvästä tilasta. Koliikki on yksi alle kolmen kuukauden ikäisten vauvojen itkun aihe, johon ei valitettavasti ole lääketieteellistä hoitokeinoa. Joskus äidinmaidon vähentyminen tai muut ongelmat imetyksessä aiheuttavat vauvan itkun. Jos on huoli vauvan syömisestä, tulee vauva punnita esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla. Itku kuuluu osittain vauvan kehitykseen ja itkua voi olla hyvästä hoidosta huolimatta. (Lehtonen 2009; Lehtonen & Prätty 2013.) On myös tilanteita, jossa aikuiset eivät itse ymmärrä omaa osuuttaan vauvan hätään. Joillakin vanhemmilla, jotka elävät ongelmallisessa perhetilanteessa, on hankalaa huomioida vauvan perustarpeita. (Pajulo 2004.)

Vauvoilla yöheräily on tavallista. Unen puutetta tulee vanhemmille katkonaisista yöunista, mikä vaikuttaa vanhemman ja vauvan keskinäiseenkin suhteeseen. Ensimmäisten kuukausien aikana vauvalla ei ole vuorokausirytmää ja joskus tämä aiheuttaa harmia vanhemmille. Ensimmäisten elinkuukausien aikana ei kuitenkaan saa vaikuttaa vauvan rytmiin unikoulumenetelmillä. Perheen normaalilla ja säännöllisellä vuorokausirytmillä on kuitenkin merkitystä vauvan unirytmiiin. Yöaikana pimeässä nukkuminen, imetyksien ja tarvittavien vaipanvaihtojen tekeminen auttaa vauvaa ymmärtämään vuorokausirytmää. Illalla voi vauvaa myös imettää tavallista pidempään, jotta vauvalle ei tulisi nälkä niin nopeasti. (Saarenpää-Heikkilä & Paavonen 2008.)

4.4 Isän sitoutuneisuus ja varhainen vuorovaikutus

Isyyden merkityksen keskeisiä piirteitä ovat vauvan ja isän välillä varhaisen vuorovaikutuksen lisääntyminen, vauvan hoitotyöhön osallistuminen ja läheisen suhteen luominen. Sitoutuneessa isyydessä on todettu olevan paljon positiivisia tekijöitä isään, vauvaan ja perheeseen kokonaisuutena. Mm. terveyskäyttäytymiseen sillä on ollut vaikutusta, esimerkiksi päihteiden ja tupakan käyttö sekä vaaralliset harrastukset ovat isillä vähentyneet tai loppuneet kokonaan.

Sitoutuneet isät ovat tyytyväisiä vanhemmuuteensa, kokevat elämänsä elämisen arvoiseksi ja isä-lapsisuhteen merkitykselliseksi. (Huttunen 2010a; McVeigh, St John & Cameron 2005, 25, 27.)

Isän ja vauvan välisellä vuorovaikutuksella tarkoitetaan suoraa ja välitöntä yhdessäoloa, joka tapahtuu normaalien arkiruutiinien ja vauvan hoidon yhteydessä vauvan syntymästä 1–2 vuoden ikään asti. Se sisältää vauvan ja vanhemman ääntelyä, puhetta, katsetta, ilmeitä ja vartalon sekä kasvojen asennon suuntaamista toisiaan kohden. Lisäksi varhaisessa vuorovaikutuksessa on tärkeää vauvan ja vanhemman viestittely ja vanhemman reagoiminen vauvan tarpeisiin. Isä ottaa vastuuta vauvan hoidosta, huolenpidosta ja päätöksenteosta, mikä sitouttaa isää lähemmäs vauvaa. Vauvan ja isän sitoutuneeseen suhteeseen vaikuttaa hyvä parisuhde ja puolison varaukseton suhtautuminen tilanteeseen, sillä äidin hallitseva hoitorooli ja hoitokäytänteissä tiukka periksiantamattomuus vaikuttavat isän sitoutumiseen negatiivisella tavalla. Perhevalmennukset ja varsinkin isäryhmät saattavat myös vaikuttaa isän sitoutumiseen. Isäryhmissä herätetään jo odotusaikana isiä huomioimaan perheen kokonaistilannetta. (Huttunen 2010a; McVeigh, St John & Cameron 2005, 25, 27; Pesonen 2010.)

Pesosen (2010) tutkimuksen mukaan erilaiset tutkimukset varhaisesta vuorovaikutuksesta ovat lisänneet tietämystä lapsen varhaiskehityksestä. Tutkimuksessa otettiin huomioon äidin masennuksen vaikutus vuorovaikutukseen ja todettiin, että jopa kaksiviikkoiset vauvat reagoivat vuorovaikutuksen puutteeseen. Tutkimuksessa havaittiin, että isän ja vauvan vuorovaikutuksessa oli useampia voimakkaampia tunteen ilmaisuja esimerkiksi naurua, kuin äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. Tutkimus osoitti, että jopa kolmikuinen vauva huomaa äidin ja isän välisessä suhteessa ja vuorovaikutuksessa muutoksia sekä osaa vaihtaa tarkkaavuutensa kohdetta toiseen muutoksiin sopeutuessaan. Lapsen kehitykselle on tärkeää suotuisa vuorovaikutusilmapiiri. Jokainen vauva on yksilö, joten jokainen vanhempi voi kehittyä oman vauvansa vuorovaikuttajaksi.

5 PERHEIDEN HYVINVOINTI JA SIINÄ TAPAHTUVAT MUUTOKSET

5.1 Hyvinvoinnin luominen perheessä ja sen merkitys

Perheen hyvinvointiin vaikuttavat monenlaiset tekijät, joita ovat parisuhteen dynamiikka, perheen yhteiseen käytettävä aika, raha, sosiaalinen verkosto, terveys ja terveelliset elämäntavat sekä toisista välittäminen. (Lahikainen & Paavonen 2011, 98, 100–101; Haaranen 2012, 42.) Parisuhdetta käsittelin jo edellisessä osiossa sivuilla 12–13, mutta tässä kappaleessa avaan tarkemmin ajan, talouden, tukiverkoston, toisista välittämisen ja terveyden merkitystä.

Vauvan syntyessä vanhemmilla on äitiys-, vanhempain- sekä isyyslomaa, joka mahdollistaa rauhallisen alun perheen tutustumiseen. Yhdessä olo eli yhteinen aika on tärkeää perheille, mikä myös tarkoittaa suotuista ilmapiiriä kotona.

Vanhempien oma jaksaminen on tärkeä tekijä koko perheen hyvinvoinnille, mikä tarkoittaa, että vastuunjako, lepo ja omasta jaksamisesta huolehtiminen, auttavat vanhempia jaksamaan paremmin. Kiire on stressaava tekijä kodin rauhalliselle ilmapiirille, mikä yleensä tarkoittaa sitä, että työpäivän haasteiden ja perheen yhteensovittamien on vanhemmille vaikeaa. (Haaranen 2012, 44–45; Lahikainen & Paavonen 2011, 98.)

Taloudellinen hyvinvointikin luo haasteita monessa perheessä. Pienipalkkaisuus, vanhempien työttömyys, pätkä- ja osa-aikatyöt sekä pitkäaikaissairaudet saattavat heikentävät perheen taloudellista hyvinvointia. Jos pitkäaikaisesti sairas perheen jäsen on vanhempi, se vaikuttaa perheen hyvinvointiin talouden lisäksi myös ajankäyttöön ja roolijakoon. (Haaranen 2012, 45; Åsted-Kurki 2010, 259; Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 40–42.) Vuoren tutkimuksessa (2012, 61–62) tutkittiin tukiverkoston tärkeyttä perheen hyvinvoinnille. Tukiverkosto koostuu perheen läheisistä ihmisistä, jotka tukevat perheen arjessa, esimerkiksi isovanhempien tarjoama lastenhoitotuki. Tukiverkoston tiiviys ja laajuus vaihteli eri perheissä, mutta kuitenkin perheen hyvinvoinnin säilyttämiseksi koettiin tukiverkoston olemassa olo tärkeäksi. Isät kokivat, että hyväksyntää ja tukea antavat läheiset olivat positiivinen tuki perheen hyvinvoinnille.

Perheen jäsenten tuki on yksi perheiden välittämisen muoto, joka tarkoittaa toisen huomioimista, kannustamista ja avuntarjoamista. Tärkeää on se, että jokaista perheenjäsentä arvostetaan juuri sellaisenaan ja jokainen saa ilmaista tunteitaan avoimesti. (Haaranen 2012, 43–44.) Rakkaudella on iso rooli perheen sisäisissä kuin ulkopuolisissakin suhteissa. Läheiset ja hyvät ihmissuhteet ovat terveyden ja hyvinvoinnin suhteen tärkeitä. (Vaillant 2010, 2-3.) Yhteenvetona voisi ajatella, että perheen hyvinvointiin ja vanhemmuuteen kuuluu tinkiminen materiaalisista tavoitteista ja panostaa mahdollisimman paljon yhteiseen aikaan lasten kanssa. (Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 44.)

5.2 Hyvinvoinnin muuttuminen pahoinvoinniksi

Suomalaisten lapsiperheiden hajoamista Kartovaara (2007) käsitteli tutkimuksessa *Suomalainen lapsi 2007*. Suomessa vuonna 2005 muuttivat n. 17 300 lapsiperheen vanhemmat erilleen. Kolme kertaa useammin lapset kokivat eron avoeroperheissä kuin avioeroperheissä. Tutkimuksessa selvisi, että mikäli äidin tai isän omat vanhemmat ovat eronneet, on erilleen muuton herkkyyks suurempi. Kartovaara kertoo, että tutkimustuloksista ilmeni myös se, että yksilapsiset perheet hajoavat helpommin kuin kaksi lapsiset. Kolmi- tai useampi lapsiset perheet hajoavat vielä harvemmin kuin kaksi lapsiset perheet. (Kartovaara 2007, 93, 95–96.)

Kiiski on tutkinut suomalaisten perheiden avio-/avoeroja ja tutkimuksessaan hän selvitti eron syitä. Yleisimmiksi eron syiksi hän listasi läheisyyden puutteen, erilleen kasvun ja puolison itsenäistymisen. Hieman harvinaisempia syitä eroon olivat oma itsenäistyminen, puolison ongelmallinen käytös ja oma ongelmakäyttäytyminen. (Kiiski 2011, 152–154.) Parisuhteessa myös intohimo vähenee tuttuuden ja läheisyyden vakiintuessa, ja joskus puolisoiden ajautuessa viettelyksiin vaaraantuu tuttu ja turvallinen liitto. Ongelmat seksuaalisuudessa johtavat usein riittoihin, puhumattomuuteen sekä syrjähyppyihin. Tämä aiheuttaa usein suurta tuskaa parisuhteeseen ja perheeseen. (Huttunen 2010b.)

Vanhemmat eivät välttämättä ymmärrä sitä, että ero koskettaa paljon myös muita perheeseen kuuluvia jäseniä ja näistä tärkeimpänä lapsia. Ydinperheen hajotessa perheen dynamiikka hajoaa ja perheenjäsenet joutuvat miettimään paikkaansa ja rooliaan perheessä uudelleen. Vanhempien ja lasten täytyy miettiä

asumisjärjestelyjä uudelleen ja miettiä, miten esimerkiksi loma-ajat järjestellään. (Kiiski 2011, 105.)

Erotilanteessa lapsen vieraannuttaminen toisesta vanhemmasta ajaa lapsen ja toisen vanhemman vaikeutuneeseen vuorovaikutukseen. Avio-/avoeroon liittyvien riitojen ja lapsen niihin osalliseksi joutuminen, ovat yhteydessä lasten kehityksen häiriintymiseen. Lapset kokevat stressiä yhteydenpidossa vanhempaansa ja joutuvat suoriutumaan ns. kahden maailman välissä. Toisesta vanhemmasta vieraannuttamiseen ajaa yleensä toinen vanhemmista katkeruuden ja vihan takia. (Häkkänen-Nyholm 2010.)

6 PERHEVALMENNUSKSIEN TOTEUTUMINEN

Yhteiskuntatasolla lasta odottavien perheiden hyvinvointiin on kiinnitetty huomiota antamalla raamit tasa-arvoista neuvontaan varten. Odottavien äitien ja perheiden terveystarkastuksista säättää valtioneuvoston asetus 338/2011. Asetuksen tarkoituksena on varmistaa, että muun muassa lasta odottavien naisten ja perheiden terveysneuvonta ja terveystarkastukset ovat suunnitelmallisia, tasoltaan yhtenäisiä, yksilöiden ja väestön tarpeet huomioonottavia kunnallisessa terveydenhuollossa. Asetuksen 14. pykälän mukaan kunnan on toteutettava terveysneuvontaa asukkaiden yksilöllisten tarpeiden ja kehitysvaiheen mukaan. Neuvonta on toteutettava niin, että yksilö tai perhe on yhteistyössä mukana ja tämä tukee voimavarojen vahvistumista, tiedon soveltamista käytäntöön sekä vastuunottamista omasta terveydestä. Terveysneuvonnan tulee perustua näyttöön perustuvaan tietoon. Terveysneuvonnan on edistettävä yksilöterveyden lisäksi mm. perheen sosiaalista tukiverkosta, tuettava vanhemmaksi kasvamista sekä parisuhdetta. Asetuksen 15. pykälän mukaan kunnan on järjestettävä täydentävää terveysneuvontaa, joka tarkoittaa moniammatillisesti järjestettyä perhevalmennusta ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle. Terveysneuvontaa on tarjottava molemmille vanhemmille. (Valtioneuvoston asetus 338/2011, 1 §, 14 §, 15 §.)

Perhevalmennuksen tavoitteena on vahvistaa vanhemmuutta, tukea arjessa ja edistää lapsiperheiden yhtenäistä vuorovaikutusta. Suomessa on perhevalmennuryhmissä pyritty arvostamaan kohtaamiseen ja vertaistuen voimaannuttavaan vuoropuheluun. Perhevalmennuksissa tiedonjakaminen ja puheeksiottaminen vaikeistakin asioista on tärkeää. Tiedonjakamisessa pyritään siihen, että vanhemmat saisivat tietoa ja taitoja vauvan hoitoon ja kasvatukseen. Perusaiheita valmennuksessa on sikiönkehitys, raskaudenaikaiset muutokset, imetys, vauvanhoito, synnytys ja lapsivuodeaika. Lisäksi teemoina on parisuhde, vanhemmuus ja vauvaperheenarki. (Haapio ym 2009, 9, 14–15, 17, 56–59, 78–79; Paavilainen 2003, 99.)

Joissakin kaupungeissa perhevalmennuksen toteutusta on muutettu ja otettu mallia esimerkiksi Ruotsista. Leksandin kunnassa on kehitetty neuvola täydentämään perhekeskus, jonka tavoitteena on vahvistaa perheen yhteyttä, vanhempien välistä

suhdetta ja lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen tarpeista (Hosking 2012). Keskeisenä keinona käytetään vertaisryhmää. Vertaisryhmässä muodostuu sosiaalisia verkostoja, joista on apua ja tukea lapsiperheen arjessa. Toiminta-ajatuksena on ohjata vanhempia onnellisuuteen ja oman olonsa turvalliseksi tuntevuuteen, jolloin he pystyvät välittämään hyväolon ja turvallisuuden tunteen myös lapsilleen. Mallissa neuvola kutsuu lasta odottavat vanhemmat ryhmään, johon kuuluu kahdeksan paria. Tämä ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa ennen lapsen syntymää ja kahdeksan kertaa ennen kuin lapsi täyttää yhden vuoden. Kokoontumisissa on jokaiselle kerralle aihe ja aihetta käsittelee asiantuntija. Lähes jokaisella kerralla isille on oma vertaisohjaaja. Isien mukaan tuloon on kiinnitetty mallissa huomiota. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 144–115.) Leksandin mallin vahvuutena on varhainen puuttuminen ja vanhempien tuki (Hosking 2012).

6.1 Isä-ryhmät perhevalmennuksessa

Viime vuosina on tullut perhevalmennuksiin isäryhmiä, joissa käsitellään pääasiassa raskausvaiheita, parisuhdetta, synnytystä ja lapsen hoitoa. Lisäksi isävapaa ja vakuutukset sekä talous kiinnostavat ryhmissä isiä. Luentomaista tilaisuutta ei isille ole järjestetty vaan enemmän kontreettisia ja käytännön läheisiä työskentelytapoja ryhmässä. Nukkien kanssa harjoittelu ei tunnu miehistä mielekkäältä. Osalla miehistä isyyteen valmentautumisen ajatukset kohdistuvat lähinnä synnytykseen ja siitä selviämiseen. Naiset kokevat isän osallistumisen isäryhmään isona asiana, joka viestittää naiselle, että mies on kiinnostunut raskaudesta, synnytyksestä ja lapsesta sekä välittää puolisostaan. (Komulainen & Sipiläinen 1999, 61–64.)

Vantaalla on toteutettu opinnäytetyönä Isäksi ensikertaa -isäryhmän malli. Tässä mallissa isät kokoontuvat omana ryhmänään yhden kerran ennen vauvan syntymää ja kerran syntymän jälkeen. Tähän malliin sisältyy kahdelle 1–1.45 tuntia kestäväälle tapaamiskerralle kuuluvaa oppimismateriaalia. Tämän mallin toteutumisen tulos oli se, että isät tulivat ensimmäiseen kertaan, kun äiti oli vielä raskaana ja äideille oli samaan aikaan oma ryhmä terveydenhoitajan kanssa. Toisella kerralla ei tullut ketään, kun tapaaminen järjestettiin erillisenä

ajankohtana kuin perhevalmennus. (Laakso & Hämäläinen 2011, 28–29, 43, 47, 55, 69.)

Tunnetuin isäryhmien järjestäjä Suomessa on Miessakit ry, joka on vuonna 1995 perustettu miehiä tukeva, hyvinvointityötä tuottava yhdistys. Missiona yhdistyksellä on ”pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta, parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia.” Tarkoituksena on vahvistaa miesten ja naisten kumppanuuskulttuurin kunnioitusta. (Miessakit ry.) Isyyden Tueksi -hanke on Miessakit ry:n toteuttama hanke, jossa on tarkoituksena saada isyys näkyville ja osalliseksi. Tarkoitus on tukea isiä itseään ja rakentaa sekä ylläpitää vertaistoimintaa. Vertaairyhmissä isät voivat pohtia isyyteen liittyviä kysymyksiä ja tukea toisiaan. Tämä vahvistaa isien vanhemmuuteen osallistumista ja vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. (Saneri & Tikka 2014.)

6.2 Ryhmänohjaus perhevalmennuksessa

Erilaiset oppimismenetelmät vaikuttavat oppimiseen. Oppimismenetelmillä pyritään saamaan yksilön kiinnostus heräämään asiaa kohtaan ja osoitetaan asioiden kytkeytyminen oppijan omaan elämään. Erityyppisiä oppimismenetelmiä ohjaaja voi soveltaa eri tilanteisiin oman harkintansa mukaan. Ohjausmenetelmiä perhevalmennuksen ryhmänohjauksessa ovat keskustelut, vierailevat asiantuntijaluennot, alustukset, luennot, pelit, leikit ja ryhmätyöt. Lisäksi joskus käytetään myös videoita, demonstraatio- tai draamaesityksiä. Keskusteluja ja vierailevia asiantuntijaluentoja on tutkimusten mukaan pidetty hyödyllisinä ja ryhmätöistäkin on pidetty. Perhevalmennuksessa kerrotaan paljon tietoa synnytykseen ja perheen tuleviin muutoksiin liittyen, mutta monesti oppijat eli vanhemmat muistavat vain sen, mikä heitä sillä hetkellä kiinnostaa. Ryhmänohjaajan tuleekin muistaa, että perhevalmennuksessa uusi kerran mainittu asia ei edistä oppimista ja kaikkia asioita ei pysty käsittelemään lyhyessä ajassa. (Haapio ym 2009, 52–53; Haaranen 2012, 50–51, 55–56.)

Ryhmänohjaajilla on iso merkitys vanhemmille ryhmähengen luomisen onnistumisessa. Ohjaajan persoonallisuudella ja huomioimisella on merkitystä siihen, miten ryhmä toimii. Ystävällinen ja tasavertainen vanhempien

huomioiminen tukee ryhmän toimintaa. Avoimen keskusteluilmapiirin luominen ja vertaistuki on ryhmässä tärkeää. Ryhmäohjaajien ammattitaitoisuus on asiantuntijuuden lisäksi sitä, että osaa ohjata ryhmää niin, ettei itse ole kokoajan keskipisteenä. Ohjaajan keskustelujen eteenpäin vienti taito, turvallisuus ja tuttuus ovat myös tärkeitä asioita. Ryhmähengen luomista ja hyvää toteutumista estää yleensä ryhmän iso koko, kiire, arkuus ja asenteet sekä yleisimmin ohjaajat. Tilat ja varattu aika luovat ryhmätilanteelle suotuisat olosuhteet, mikäli niissä onnistutaan. (Haaranen 2012, 53–54.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

7.1 Alkukartoitusten toteuttaminen

Alkukartoitusta toteutin kolmella tavalla: kartoitus teoriasta, kysely terveydenhoitajille sekä sähköpostitse perhetyöntekijöiden toiveiden kartoitus. Isien toiveita perhevalmennuksen toteutumiseksi halusin kartoittaa aiemmin tehdyistä tutkimuksista, sillä tällä hetkellä perhevalmennuksessa olevat isät eivät vielä tiedä, mitä toivoisivat perhevalmennukselta. Tässä koin, että aina ei tarvitse toteuttaa tutkimuksellisia menetelmiä, vaan voin kerätä aineistoa muista lähteistä (Vilka & Airaksinen 2003, 56).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus on osa toteutustapaa, esimerkiksi omassa opinnäytetyössäni materiaalin suunnittelua varten olen tehnyt itse laadullisen tutkimuksen terveydenhoitajille, eli toiselle työni kohderyhmistä (Vilka & Airaksinen 2003, 56). Esittelin lokakuussa 2013 Nastolassa Aktiivitalossa Nastolan ja Iitin neuvolapalvelujen seitsemälle terveydenhoitajalle opinnäytetyöni aihetta. Aluksi kerroin lyhyesti, mikä on opinnäytetyöni idea ja mitkä ovat tavoitteeni sekä tarkoitukseni. Halusin antaa tilaa myös kysymyksille esittelyni aikana ja mielestäni terveydenhoitajat kyselivätkin hyvin asioita ja olivat kiinnostuneita aiheesta. Lopussa pyysin heitä vielä täyttämään kyselyn, johon olin koonnut seuraavat kysymykset:

- Miten koet opinnäytetyön aiheen tärkeyden?
- Mitä toivoisit oman työsi kannalta materiaalin sisällöltä ja käyttöominaisuuksilta?
- Mitä tekisit toisin jos vertaat tämän hetkistä suunnitelmaa?

Terveydenhoitajat pitivät aihetta erittäin tärkeänä ja heidän mielestään oli tärkeää, että terveydenhoitajille tarjotaan työkalua isille suunnattuun toimintaan. Tärkeänä pidettiin vauvan ja isän välistä varhaista vuorovaikutusta ja toivottiinkin helppokäyttöistä materiaalia tähän. Helppokäyttöinen tarkoittaa terveydenhoitajien mielestä sitä, että materiaali on helposti kopioitavaa ja kaikille ymmärrettävä tietopaketti. Isän osuudesta toivottiin konkreettista ja toiminnallista.

Terveydenhoitajat toivoivat, että materiaalin voisi muokata äiti-äiti perheisiin sekä yksinvanhemmuuteen. Isätuokion ajan rajallisuus huolestutti terveydenhoitajia. Kestoksi toivottiin 15–30 minuuttia. Nämä terveydenhoitajien toiveet otin huomioon materiaalin suunnittelussa, sillä he tulevat kuitenkin olemaan materiaalin käyttäjiä. Tämän kartoituksen pohjalta lähdin kokoamaan aineistoa materiaaliin, jotta siinä tulisi mahdollisimman kattavasti tietoa isille, mutta myös helpottaisi terveydenhoitajien työtä. Pidättyäydyin kuitenkin valitsemassani aiheessa eli isille suunnatussa materiaalissa, enkä lähtenyt toteuttamaan materiaalia muille äidin tukijoille, esimerkiksi samaa sukupuolta olevalle kumppanille.

Halusin vielä saada Nastolan ja Iitin perhetyöntekijöiden mielipiteen. Kysyin heiltä sähköpostitse, mitä asioita he toivoisivat tuotavan esille isille suunnatussa materiaalissa. Heidän mielipiteensä oli tärkeä, sillä heidän työnsä perustuu pienten lasten perheiden tukemiseen ja arjessa jaksamiseen. Näissä perhetyöntekijöiden ajatuksissa mielestäni tulee selkeästi esille samat aiheet, joita myös opinnäytetyön teoriaosuuden tutkimuksissa tuli esille. Ohessa on heidän yhdessä tekemänsä ja sähköpostitse lähetetty kommentti:

*Vanhemmuuden roolit koskettaa kumpaakin yhtä lailla.
Parisuhteen hoitaminen kummankin tehtävä.*

Vauvan hoito molempien vastuulla niin että isäkin tietää missä mennään.

Isän tehtävä on tukea äitiä henkisesti käytännön avun lisäksi.

Isän on hyvä olla tietoinen ja halukas tietämään lapsestaan kaiken mahdollisen.

Isien on hyvä olla tietoisia myös mahdollisesta synnytyksen jälkeisestä mielialan laskusta, masennuksesta ja sen oireista. Nainen voi olla synnytyksen jälkeen hormonien vuoksi herkkänä henkisesti ja siten altis masentumaan. Tämä on hyvä tiedostaa vaikkakaan kaikki eivät masennu.

Myös miehelle tilanne on uusi joten isäksi kasvetaan.

Isä ottaa rohkeasti osaa vauvan hoitoon ja antaa äidille tilaisuuden lepoon koska synnytys ja imetys vie voimia.

(Vikström & Sirviö 2014.)

7.2 Isyyden polku -materiaalin tuottaminen

Opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta kokosin sisällön Isyyden polku -materiaaliin eli terveydenhoitajien työkaluun. Materiaali koostuu oppaasta (liite1), PowerPoint-esityksestä (liite2) ja ohjeista terveydenhoitajille materiaalin käyttöön (liite3) sekä vauvan turvaistuimesta (liite4). Lisäksi terveydenhoitajien toiveesta laadin äideille omat tehtävät (liite5) Isyyden polku -oppaan tehtävistä, kuitenkin niin, että tehtävät ovat äidin näkökulmasta. Mielestäni on hyvä, että äiditkin voivat miettiä omaa äitiyttään jos terveydenhoitaja joutuu pitämään isätuokion siten, että myös äidit ovat läsnä. Materiaaliin sisältyvä opas sisältää isille informatiivista tekstiä sisältävän ”tietopaketin” tehtävineen. Vauvan turvaistuinta käytetään havainnollistamiseen sekä PowerPoint-esitys alustukseen ja keskustelujen pohjaksi. Materiaalin ulkoasussa halusin tuoda esille isä-teeman, eli materiaalin ulkomuoto on miesmäinen. Kuvat materiaaliin olen itse tehnyt tai ottanut ClipArtista. En käyttänyt tekijänoikeuksien takia muuta kuva materiaalia.

7.2.1 Oppaan ja turvaistuimen toteutus

Oppaan tekemisessä pohdin, mitkä ovat sen päämäärät. Oppaan koolla ja tyyllillä voidaan kuitenkin vaikuttaa sen luettavuuteen. Fontin koko ja selkeys ovat luettavuuteen vaikuttavia tekijöitä. Myös ulkoasun kuvitukseen ja väriytykseen panostin, jotta oppaan ulkoasu ja sisältö ovat kohderyhmää tavoittavia ja huomiota herättäviä. Tuotoksen tekstiosuus on tarkoituksen mukaista eli huomioin kohderyhmän aiemman tietämyksen aiheesta ja sen käyttötarkoituksen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 52–53, 129.) Oppaan tekstin sekä isätuokion toteutuksen sisällön olen koonnut teoriaosuudessa käsittelemieni tutkimusten perusteella. Tutkimusten mukaan isät toivovat perhevalmennukselta keskustelua, ohjausta raskausaikaan, synnytyksessä mukana oloon, vauvan hoitoon, perehtymistä parisuhteeseen, isän rooliin liittyvien teemojen käsittelyyn sekä tukiverkosto teemaan (Raatikainen 2012, 39; Mehiäislehto-Soukka 2005, 124; Komulainen & Sipiläinen 1999, 61–64).

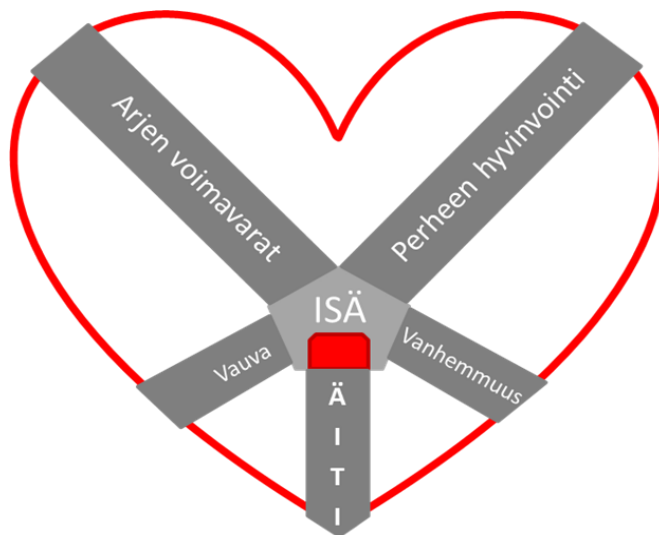
”Isyyden polku - Tietoa ja tehtäviä isyyden alkumetreille” on A4-kokoinen 8. sivuinen opas, jossa on informatiivista tekstiä isyyteen liittyvistä asioista. Lisäksi siinä on kaksi isäksi tulemiseen liittyvää tehtävää. Halutessaan terveydenhoitaja

voi tehdä materiaalista A5-kokoisen vihon, mutta neuvoloissa ei ole värikopiokonetta, joten tämän toteuttaminen ei ole mahdollista. Oppaan kanteen olen laittanut kuvan henkilöstä, joka on viivaimen alkupäässä (ks. liite1). Tämä kuva viittaa oppaan tekstiin Isyyden polku – tietoa ja tehtäviä isyyden **alkumetreille**. Oppaassa teksti on helppolukuista eli asiat löytää nopeasti ja ne on kirjoitettu lyhyin lausein. Teksti on fontti koolla 12 ja otsikot 16. Lisäksi olen joitakin tärkeimpiä asioita nostanut esiin fontti koolla 14. Oppaan sivut on suunniteltu niin, että nidottaessa vasemmasta yläkulmasta otsikot tai tekstit eivät jää niitin alle. Aiheet on otsikoitu selkeästi, jotta isän on helpompi tehtävää tehdessään palata tekstiin tai myöhemmin tietoa hakiessaan, näin isä löytää tiedon helposti. Opas kopioidaan jokaiselle isälle.

Isyyden polku -oppaan alussa käsittelin isyyttä, isäksi tulon tunteita ja isyyden erilaisia rooleja. Seuraavaksi on tietoa ja ohjeistusta siitä, miten äiti kokee synnytyksen, raskauden tuomat haasteet ja muutokset sekä miten isä voisi tukea äitiä tällaisissa tilanteissa. Lisäksi äitiä käsittelevässä kohdassa on synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja ”baby bluesista” sekä siitä, milloin pitää pyytää apua terveydenhoitajalta. Vauvaa käsittelevässä kohdassa olen käsitellyt varhaista vuorovaikutusta isän ja vauvan kannalta sekä vauvan itkun ja yöheräämisen syitä. Vanhemmuudessa ja parisuhteessa käsitellään vanhemmuuden rooleja sekä hyvän parisuhteen luomista vauva-arjen keskellä. Lopuksi oppaassa käsitellään perheen hyvinvointia ja arjen voimavaroja.

Informatiivisten sivujen jälkeen oppaaseen on laitettu kaksi tehtävää, joiden tavoitteena on saada isät pohtimaan omaa isyyttään ja omaa rooliaan kasvattajana. Isät pohtivat ensimmäisessä tehtävässä omaa lapsuuttaan ja sen vaikutusta heidän kasvatustapaansa. Alustuksessa terveydenhoitaja kertoo, että tätä tehtävää ei tarvitse tehdä jos omassa lapsuudessa on traumaattisia kokemuksia, joita ei halua tuoda mieleen. Valitsin tehtävän oppaaseen siksi, koska aiemmissa tutkimuksissa tuli esille, että isät pohtivat paljon omaa kasvuaan isäksi tulemisessa. Isyyteen kasvuun vaikuttaa oma lapsuudenkoti ja kasvatusta. Isäksi tulossa pohditaan, mitä haluaa omasta lapsuudestaan ottaa omaan kasvatustapaansa ja mitä ei. (Johansson, Rubertsson, Rådestad & Hildingsson 2012; Finnbogadóttir, Crang Svalenius & Persson, 2003; Mesiäislehto-Soukka 2005, 121–123; Huttunen 2010a; McVeigh, St John & Cameron 2005, 25, 27).

Tehtävässä 2 on kuvio 2, jossa sydän on viisipiste turvavöissä. Sydän, jota turvavyöt suojelevat on vauva ja perheen isä lukko. Tarkoituksena on, että isä miettii ja kirjaa sydämen viereen asioita siitä, mitä kyseiset aiheet herätti hänessä. Tarvittaessa isä voi palata edellä läpikäytyyn oppaan tekstiin. Lisäksi isä voi mieltä vielä turvaistuimen kanssa 2. tehtävässä pohtimiaan asioita. Tehtävässä isät pääsevät konkreettisesti harjoittelemaan turvaistuimen turvavöiden kiinni laittoa ja samalla he voivat pohtia, miten aiheet liittyvät isyyteen. Lopuksi vielä isät voivat keskustella yhdessä aiheista. Turvaistuimen viisipisteistöihin merkitsin isyyteen vaikuttavia tekijöitä eli perheen hyvinvoinnin, arjen voimavarat, vanhemmuuden, vauvan ja äidin.



Kuvio 2. Isyyteen vaikuttavat tekijät.

Tehtävien suunnittelussa käytin kahta eri harjoitusta. Ensimmäiseksi valitsin ”Äiti ja isä assosiaation”. Tämä on freudilainen harjoitus, jossa tuodaan mieleen mielikuvia äidistä, isästä ja kodista. Mieleen tulee lapsuus- ja nuoruusvuosien muistoja, jotka ovat jääneet alitajuntaan. Jos mielikuvat ovat positiivisia, harjoitus on hyvä ja toimiva, mutta jos harjoitus tuo esiin negatiivisia mielikuvia, kannattaa tehtävä lopettaa. Toinen tehtävä on ”Miten kasvatan”-harjoitus. Harjoituksen tarkoituksena on mieltä omaa vanhemmuuttaan ja määrittellä oma kasvatustyyli. Harjoituksen tavoitteena on saada toteuttaja miettimään, onko hänen kasvatustyyliinsä autoritäärinen, vapaa vai demokraattinen. (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 2000. 197–198.) Tehtävissä isät voivat itsekseen ja ryhmässä mieltä tulevaa elämää synnytyksen jälkeen. Isät voivat kokea tehtävien

teossa konkreettisten kädentaitojen lisäksi oppimista omasta puolisoista, tulevasta vauvasta ja koko perheen hyvinvoinnista.

Oppaan sanoma eli isäksi kasvaminen pohjautuu perheen turvallisuuteen, joten halusin ottaa havainnollistamisvälineeksi vauvan turvaistuimen. Turvallisuus ja vastuunotto tulivat hyvin esille Finnbogadóttirin, Crang Svaleniuksen ja Perssonin (2003) tutkimuksesta. Ilman turvaistuintakin terveydenhoitajat pystyvät toteuttamaan isien osuuden, eikä siitä ole suurta vahinkoa isien oppimisen tai tehtävien teon kannalta. Turvaistuin on väline, jolla isää autetaan muistamaan isyyteen liittyviä asioita, kun hän esimerkiksi myöhemmin laittaa omaa vauvaa auton takapenkille turvaistuimeen. Havainnollistamisväline auttaa isiä käsittelemään hänelle opetettua asiaa. Havainnollistaminen auttaa ymmärtämään oleellisen ja konkretisoi käsiteltyä tehtävää. Yleensä havainnollistamisen eri keinoja ovat mm. demonstroiminen, asian käsitteleminen eri näkökulmista, tapausesimerkit ja kuvat. (Itä-Suomen yliopisto 2014.)

7.2.2 PowerPoint-esitys isätuokion alustukseen ja keskustelun virittämiseen

Isätuokio, jossa materiaalia käytetään, on kestoltaan noin 30 minuuttia. Olen tehnyt PowerPoint-esityksen terveydenhoitajille isätuokion alustusta varten, jotta terveydenhoitajan on helpompi pysyä asiajärjestyksessä ja lisäksi osallistujien on helpompi keskustella aiheesta lukematta koko oppaan tekstiä juuri sillä hetkellä. Isätuokiossa tarvitaan tietokone ja videotykki PowerPoint-esityksen näyttämistä varten. Mikäli tietokonetta ja videotykkiä ei ole saatavilla, voi isätuokion toteuttaa pelkän oppaan sisällön mukaan.

PowerPoint-esitykseen olen koonnut oppaassa tuodut asiat eli järjestyksessä isä, äiti, vauva, vanhemmuus ja parisuhde sekä perheen hyvinvointi ja arjen voimavarat. Olen jokaisen otsikon alle lyhyesti kuvannut oppaan tekstiä ja liittänyt kuvia, jotka ovat myös oppaassa. PowerPoint-esitys auttaa isiä ja terveydenhoitajaa virittämään keskustelua aiheesta. Terveydenhoitaja voi ryhmänohjaajana ja ammattilaisena tuoda keskusteluun mukaan omia näkökulmia.

8 ISYYDEN POLKU -MATERIAALIN KÄYTTÖNOTTO

8.1 Isätuokion toteutus ja kysely isille

Ensimmäisen kerran pääsin kokeilemaan Isyyden polku -materiaalia maaliskuussa 2014 toteutettavassa perhevalmennuksessa. Perhevalmennukseen äityisneuvolan terveydenhoitaja kutsui kaikki perheet, joilla synnytyksen laskettuaika on keväällä tai kesällä 2014. Itse pidin yhden kerran isille, jotta näin materiaalin toimivuuden käytännössä ja sen, onko materiaalista työkaluna hyötyä terveydenhoitajille perhevalmennukseen. Lisäksi tämän yhden kerran perusteella muokkasinkin materiaalia vielä niin, että tavoitteeni ja tarkoitukseni tuli täydellisesti huomioiduksi materiaalissa.

Perhevalmennukseen ja isätuokioon osallistui tuolla kerralla kolme isää. Pidinkin isätuokion sillä aikaa, kun terveydenhoitaja toteutti äideille imetyksestä tuokiota. Olimme eri tilassa ja minulla oli mukana turvaistuini sekä isille Isyyden polku -oppaat. Valitettavasti PowerPoint-esitystä alustusta varten en voinut näyttää isille, koska neuvolan ainut videotykki ja kannettava tietokone olivat terveydenhoitajalla käytössä samaan aikaan. Kävimme isien kanssa opasta läpi sivu sivulta, mutta emme lukeneet tekstiä kokonaan, vaan nostin tekstistä tärkeitä aiheita keskustelua varten. Meillä syntyi hyvää ja asiallista keskustelua isän rooliin ja isäksi kasvamiseen liittyen. Isät olivat kiinnostuneita aiheesta ja äidin sekä vauvan tuomat muutokset mietityttivät isiä. Huomasin heidän olevan myös kiinnostuneita turvaistuimesta, vaikka eivät ajan puutteen vuoksi ehtineet juuri siihen tutustumaan. Keskustelu vei isien kanssa paljon aikaa ja halusin heille antaa mahdollisuuden kysyä ja tuoda ajatuksiaan esille. Myös parisuhteiden kariutumisista isät halusivat keskustella. He miettivät, miksi eroja tulee nykypäivänä niin paljon. Pohdimme yhdessä, mitkä tekijät siihen voisivat vaikuttaa ja miten niitä voisi ehkäistä. Perustelin vastaukseni aineistolla, jota käsittelin teoriaosuudessa.

Tehtäville jätin aikaa n. 10 minuuttia, mutta se ei riittänyt. Pyysin isiä vielä kuitenkin pohtimaan tehtäviä kotona. Yksi isistä sanoi, ettei pidä ensimmäisestä tehtävästä, koska ei halua miettiä omaa lapsuuttaan. Kerroin, että hänen ei tarvitse tehdä tehtävää, koska tehtävän tarkoitus ei ole kaivaa ikäviä lapsuuden muistoja

vaan tarkoitus on miettiä, mitä kivoja asioita on kokenut omassa lapsuudessaan ja uskoo niiden olevan hyväksi myös omalle lapselleen. Kerroin heille, että itse muistan kuinka kivaa oli, kun oma isäni vei minut kalaan ja niistä hetkistä on minulle syntynyt mukavia muistoja. Eräs isistä miettikin, että tosiaan lapsi voi olla noin vähään tyytyväinen. Kolmas isistä oli hyvin hiljainen eikä juuri kommentoinut tehtäviin tai käytyyn keskusteluun.

Isätuokion lopussa keskustelimme vielä toteutuksesta. Isät sanoivat, että halusivat keskustella enemmän ja mielummin ilman puolisoa. Todettiin myös yhdessä, että tehtävät voisi jättää kotitehtäviksi, jotta keskustelulle olisi enemmän aikaa. Tämän haastattelemalla toteutetun kyselyn lisäksi annoin heille kyselylomakkeen, jonka he täyttivät ja palauttivat perhevalmennuskerran lopussa. Kerroin heille, että voivat kirjoittaa rohkeasti kaikki positiiviset ja negatiiviset asiat, jotta voisin kehittää materiaalia lopulliseen muotoon. Kaikki kolme isää vastasivat kyselyyn.

Kysymykset ja kyselyn tulokset olivat seuraavanlaiset:

Miten koit isille suunnatun materiaalin käyttämisen?

Materiaali käytiin pintapuolisesti läpi, vaikutti että oli käytetty aikaa ja ajatusta, jäi vielä kotiin luettavaa

Hyvä, mutta ei kirjallisia tehtäviä, kiitos

Saitko hyödyllistä tietoa perheen hyvinvoinnista?

- Kaikki kokivat saaneensa hyödyllistä tietoa.

Mikä mielestäsi oli parasta?

Käytiin läpi parisuhdetta, ja sitä ettei kannata luovuttaa vaikka olisikin raskasta. Täytyy huolehtia myös omasta ja puolison hyvinvoinnista.

Keskustelu

Selkeä materiaali. Keskustelu hyvää.

Mikä mielestäsi oli huonointa tai epäselvintä?

Aika oli kortilla, tuntui aika pintapuoliselta. Aika kannattaa käyttää keskusteluun jos sitä vain on puoli tuntia.

Lyhyt aika. Lopun kysymykset, varsinkin 1. koska on asioita, joita ei halua kelailla!

Mitä muuta toivot materiaalilta?

Linkkejä nettiin, josta saa materiaalia.

Vaikutti hyvältä, ei ehtinyt täydellisesti tutustumaan.

Kaikki hyvää.

Perhevalmennuksen lopuksi toin turvaistuimen vielä äitien ja isien nähtäville. Kerroin äideillekin, että tein sen havainnollistamiseksi isätuokiota varten. Yksi isistä sanoi tässä vaiheessa, että kyllä hän varmastikin muistaa keskustelumme silloin, kun hän laittaa omaa vauvaansa turvaistuimeen. Lisäksi huomasin yhden isän vielä palaavan turvaistuimen luo ottamaan siitä kännykällä kuvan.

Kyselyn ja isien kanssa käydyn keskustelun perusteella tulos oli se, että isät olivat tyytyväisiä Isyyden polku -oppaaseen ja turvaistuimeen. Oli hienoa huomata, että isät ovat kiinnostuneita perheenhyvinvoinnista ja lapsen kehityksestä. Keskustelua he kaipaavat enemmän ja mielellään tekisivät tehtävät muulla ajalla. Lyhyt aika asettaa rajat materiaalin käytölle, joten se minun tuli ottaa isätuokiosta huomioon.

8.2 Isyyden polku -materiaalin muokkaaminen lopulliseen muotoon

Lopullinen ulkoasu ja sisältö toteutuivat alkukartoituksen, teorian tiedon ja isille pidetyn isätuokion sekä isille toteutetun kyselyn perusteella. Isyyden polku -oppaaseen lisäsin itse pitämäni isätuokion jälkeen vielä seuraavat nettilinkit: Imetystuki Ry (<http://www.imetys.fi/>), Äidit irti synnytysmasennuksesta ÄIMÄ ry (www.aima.fi), Isukki.com (www.isukki.com), Kela (<http://www.kela.fi/lapsiperheet>), Iitin kunta (www.iitti.fi) ja Nastolan kunta (www.nastola.fi) sekä Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöntekijäryhmä (www.phsotey.fi). Valitsin nämä nettisivustot, sillä aiemmassa teoriaosuudessa kerrottiin, kuinka isän tulee tukea äitiä imetyksen aikana ja tilanteessa, jossa äiti sairastuu synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Lisäksi nämä tulivat Isyyden polku -oppaassakin esille. Isukki.com-sivustolla on isille omaa tietoa isänä olemisesta ja siellä voi keskustella muiden isien kanssa. Kelan sivuilta isät

löytävät tietoa isyyysvapaista ja oman kunnan sivuilta kunnan tarjoamista palveluista lapsiperheille. Phsotey tarjoaa lapsiperheiden neuvolapalvelut.

8.3 Isyyden polku -materiaalin ohjeistus

Isätkuokion pitämiseen olen tehnyt terveydenhoitajille kansion, jossa ovat ohjeet Isyyden polku -materiaalin käyttämiseen. Olen muokannut kolme erilaista tapaa käyttää Isyyden polku -materiaalia, joista terveydenhoitaja voi miettiä itselleen sopivamman tavan. Erilaisia tehtävän toteuttamistapoja ovat:

- terveydenhoitaja ohjaa isille oman ryhmän,
- terveydenhoitaja ohjaa isien osuuden niin, että äidit ovat mukana ja
- terveydenhoitaja pitää alustuksen äideille ja isille, mutta isät tekevät itsenäisesti tehtäviä samassa tilassa, jossa terveydenhoitaja ohjaa äideille muuta asiaa.

Mielestäni kolmas vaihtoehto ei ole näistä kuitenkaan paras, sillä siinä ei ole isille ammatillista ohjausta koko isätkuokion ajaksi.

Ihanne tilanne olisi se, että terveydenhoitaja saisi valmennuskerralle toisenkin työntekijän, jotta isätkuokion voisi toteuttaa isille omana ryhmänä. Todennäköisesti terveydenhoitajille näistä kolmesta paras vaihtoehto on toinen vaihtoehto eli isät ja äidit ovat samaan aikaan isätkuokiassa. Toisaalta tällaisessa tilanteessa äiditkin oppisivat samalla isän roolista ja oppisivat näkemään kumppaninsa isänä ja tukijana. Isille tekemäni kyselyn ja oman havaintoni perusteella voisin tuoda Nastolan ja Iitin neuvoloiden terveydenhoitajille kehitysehdotuksena sen, että pitäisivät isätkuokion silloin, kun perhevalmennuksessa on kaksi työntekijää. Esimerkiksi Nastolassa on lastenneuvolan terveydenhoitaja ja perhetyöntekijä yhdellä kerralla yhdessä, joten silloin voisi toteuttaa isätkuokion niin, että isät olisivat omassa ryhmässä. Isätkuokio ja Isyyden polku -materiaalin käyttöönotto tulee muuttamaan perhevalmennuksen aikataulutusta ja sisältöä jonkin verran. Käyttöönotto ei kuitenkaan vaadi lisää resursseja.

8.4 Käyttöönotto opastus terveydenhoitajille

Lähetin koko Isyyden polku-materiaalin terveydenhoitajille sähköpostitse maaliskuun lopussa 2014. Aikataulujärjestelyjen vuoksi pidän opinnäytetyön lopullisen yhteenvedotilaisuuden vasta toukokuussa 2014, joten sovimme hyvinvointipäällikön kanssa, että toteutan käyttöönotto-opastuksen sähköpostitse. Sähköpostiviestiin liitin ohjeistuksen koko materiaalin käytöstä ja siitä, miten olen materiaalin kehittänyt, sekä mitä mieltä isät olivat materiaalin käytöstä. Lisäksi toin esille kehitysehdotukseni perhevalmennukseen ja isien omat toiveet isätuokiosta. Halusin vielä terveydenhoitajille tehdä kyselyn siitä, miten he kokivat materiaalin hyödyllisyyden sähköposti välitteisen opastuksen perusteella. Sähköpostissa oli liitteenä koko Isyyden polku -materiaali eli opas, äitien tehtävät, PowerPoint-esitys ja kuva turvaistuimesta sekä ohjeet terveydenhoitajille isätuokion pitämiseen. Lisäksi laitoin sähköpostiviestin liitteeksi kyselylomakkeen, jonka he itse tulostivat ja kirjoittivat siihen oman mielipiteensä. Lähetin heille kuitenkin neuvolaan postimerkein varustetut kirjekuoret, jotta saivat vastata kyselyyn anonymisti.

Kyselyyn vastasi kuusi terveydenhoitajaa. Heillä ei ole vielä itsellä kokemusta materiaalin käytöstä, joten se kuvastui vastauksissa. Kyselyn perusteella sain seuraavanlaisia vastauksia:

Miten koet isille tarkoitetun materiaalin tärkeyden valmennuksessa?

- Asia nähtiin kaikkien vastauksien perusteella tärkeänä ja oli hyvä, että isille oli oma materiaali.

Toteutuivatko materiaalissa aiemmin toivomasi toiminnot tai muut kehittämis ehdotukset?

- Materiaali nähtiin suppeana ja osa ei enää muistanut, mitä oli aiemmin toivonut materiaalilta.

Tukeeko materiaali mielestäsi hyvin perheen hyvinvointia? Jos ei, niin voisiko jotenkin sitä kehittää?

- Isyydestä ja isäksi kasvamisesta pitäisi puhua enemmän. Osa terveydenhoitajista oli sitä mieltä, että materiaalilla oli kokonaisvaltainen lähestymistapa aiheeseen.

Helpottaako materiaalin käyttö perhevalmennuksissa omaa työtäsi?

- Uusi materiaali koettiin tervetulleeksi, mutta eniten huolestutti vastanneita se, miten tämä vaikuttaa kokonaisuudessaan perhevalmennuksen aiherungon suunnitteluun.

Mikä on yleinen mielipiteesi isille tarkoitettusta materiaalista?

- Resurssit ovat tiukat ja terveydenhoitajia huolestutti se, että onko heillä mahdollisuus käyttää materiaalia jos toista ohjaajaa ei ole paikalla. Materiaali nähtiin ajatuksia herättävänä ja joltain osin haluaisivat käyttää materiaalia myös vastaanottojen yhteydessä. Useat olivat tyytyväisiä isille tarkoitettuun materiaaliin, sillä heidän asenne perhevalmennuksen uudistamiseen oli positiivinen.

9 ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN

9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

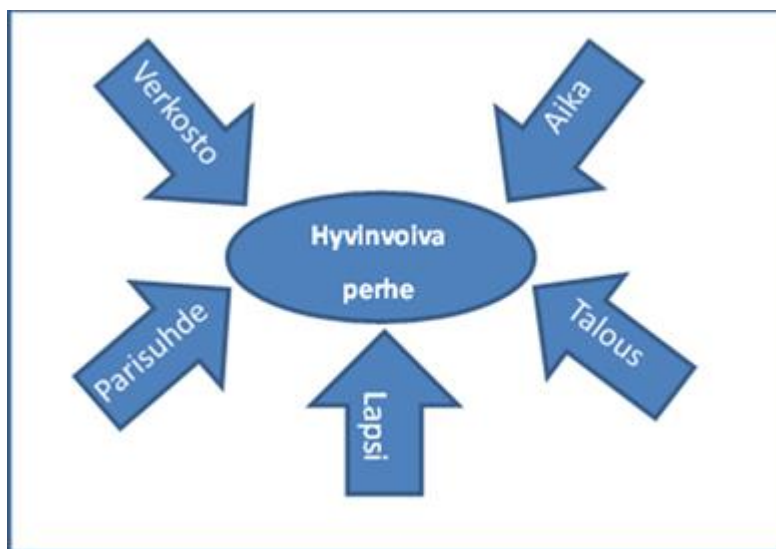
Aloitin opinnäytetyöni ideoimisen keväällä 2013 ja suunnitelmaseminaarin pidin saman vuoden marraskuussa. Tarkoituksena oli saada opinnäytetyön toiminnallinen vaihe käyntiin talvella 2014. Aikataulu kuitenkin hieman myöhästyi aluksi henkilökohtaisista syistä, sillä suunnittelin pitäväni perhevalmennuskerran tammikuussa. Nyt se toteutui vasta maaliskuussa, mikä aiheutti ongelmia myös terveydenhoitajien aikatauluihin. Aikatauluongelmista johtuen myös terveydenhoitajien opastus materiaalin käyttöön jäi vajavaiseksi. Tämä harmittaa itseäni, sillä olisin halunnut pitää heille ennen viimeistä kyselyä kunnollisen koulutustilaisuuden. Tämä olisi auttanut terveydenhoitajia havainnoimaan paremmin materiaalin käytön. Mietin tässä tilanteessa, että tekisinkö videokoulutuksen heille, mutta kuitenkin päätin toteuttaa opastuksen sähköpostitse. Pidän terveydenhoitajille neuvolassa kuitenkin toukokuussa 2014 opinnäytetyön esittelytilaisuuden, jossa he voivat kysellä vielä aiheesta enemmän.

Tietoperustan tutkimuksellista tietoa keräsin talven 2014 aikana ja minusta oli mukava etsiä ja lukea tietoa aiheen kiinnostavuuden takia. Huomasin, että esimerkiksi Ruotsissa isien mukanaoloa perhevalmennuksissa oli enemmän tutkittu ja kehitetty kuin Suomessa, sillä suomalaisia tutkimuksia kyllä löysin, mutta niistä osa oli jo vanhoja. Ruotsissa on viety myös perhevalmennuksen toteutus eri tasolle, kuten jo teoriassa mainitsin Leksandin mallista.

Suunnitellessani opinnäytetyötä yritin tarkasti rajata opinnäytetyöni aiheita. Silti terveydenhoitajille tehdyssä kyselyssä esiin tulleiden toiveiden takia aihe joiltakin osin laajeni. Aluksi en suunnitellut äideille tarkoitettua tehtävää ja kolmea erilaista tapaa käyttää materiaalia, mutta kuitenkin katsoin nämä aiheelliseksi materiaalin käyttämisen kannalta. Tarkoituksena opinnäytetyölläni kuitenkin oli se, että terveydenhoitajat tulevaisuudessa käyttäisivät materiaalia perhevalmennuksien isätuokiassa.

9.2 Isyyden polku -materiaalin arviointi ja kehittäminen

Aluksi suunnittelin oppaaseen kolme tehtävää, mutta myöhemmin miettiessäni asiaa tarkemmin yhdistin tehtävät 2 ja 3, koska tehtävien sisältö oli hyvin samanlainen ja aika ei riitä kolmelle tehtävälle. Kuviossa 3 on aiemmin suunnittelemani ajatus siitä, miten olisin lähtenyt materiaalia kehittämään ja halusin liittää nämä aiheet myös turvaistuimen vöihin. Kuitenkin teoria pohjaa kirjoittaessani ajatus muuttui ja Isyyden polku -materiaalin pääteemat liittyvätkin isäksi kasvamiseen (ks. kuvio 2).



Kuvio 3. Aiemmin suunnittelemani malli viidestä perheen hyvinvointiin liittyvästä tekijästä

Syy muutokseen oli se, että mielestäni nämä eivät enää kuvastaneetkaan isäksi kasvamista. Tämä oli yksi osa tekijä isyyteen kasvussa, mutta siihen vaikuttavat monet muutkin tekijät, joita olen teoriaosuudessa tuonut esille. Isyyden polku -materiaalin olen kehittänyt ja toteuttanut perhevalmennukseen, jotta tällä saataisiin isä osallistumaan enemmän isyyden pohtimiseen vauvan syntyessä. Yhden isätuokion perusteella mielestäni tämä toteutui, sillä isille toteuttamani isätuokion ja sen jälkeen tekemäni kyselyn perusteella isät pohtivat omaa isyyttään ja omaa roolia kasvattajana. Kuten eräs näistä isistä havaitsi, että lapsi voi olla vähään tyytyväinen. Oppaan tekstinkin olin saanut isille selkeäksi ja puhuttelevaksi. Oppaaseen kirjoitin lauseen ”perheen hyvinvointiin ja vanhemmuuteen kuuluu tinkiminen materiaalisista tavoitteista ja panostaa

mahdollisimman paljon yhteiseen aikaan.” Tästä lauseesta yksi isistä kommentoi, että tämä on aivan totta eikä asiaa voisi tämän paremmin ilmaista.

Tavoitteeni materiaalin toteuttamiseen onnistui mielestäni hyvin. Tein kaikki Isyyden polku -materiaaliin kuuluvat elementit eli oppaan tehtävineen ja terveydenhoitajille havainnollistamisvälineeksi turvaistuimen, PowerPoint-esityksen sekä ohjeet ryhmänohjaukseen. Näiden lisäksi tein myös äitien tehtävät. Materiaalista sain kehitettyä mahdollisimman kattavan, mutta terveydenhoitajien resurssit huomioonottavan materiaalin. Oppaan suunnittelu onnistui, koska sen kopioiminen ja tulostaminen kaksipuoleisenakin toimii käytännössä. Se, että materiaali näyttää hyvältä myös mustavalkoisena on mielestäni onnistunut. Tämä vähentää materiaalin kopiointikustannuksia, joten ainakaan tästä syystä materiaalia ei voi jättää käyttämättä.

Kaiken kaikkiaan voisi yhteenvedona ajatella terveydenhoitajien olevan tyytyväisiä materiaaliin. Aikataulu ongelma huolestuttaa minuakin siinä, että keskustelua ja toimintaa isät oikeasti kaipaavat perhevalmennuksilta. Nyt se ei kuitenkaan ole mahdollista. Perhevalmennuksen toteutus on jo tälläkin hetkellä tiukka ja luentotyypinen. Yleisen palautteen perusteella terveydenhoitajat ovat kuitenkin tyytyväisiä, että heillä on työkalu isien kanssa työskentelyyn.

Mikäli terveydenhoitajat kokevat tuotokseni helppokäyttöiseksi ja käytännölliseksi omassa käytössään, toivon, että sitä käytetään jatkossakin Nastolan ja Iitin neuvoloiden perhevalmennuksissa. Materiaalia pystyy kuitenkin vielä kehittämään, sillä mielestäni siinä voisi vielä tarkemmin miettiä, miten muuten voisi toteuttaa isille suunnattua ohjelmaa. Lisäksi turvaistuimen käyttöä tulisi lisää painottaa esimerkiksi erilaisella tehtävällä. Opas voisi olla vielä kattavampi eli vielä enemmän tekstiä. Tietysti tässä tulisi miettiä, jaksako isät lukea enemmän tekstiä ja tuleeko oppaan kopioitavuuteen ja käytännöllisyyteen tästä ongelmia. Lisäksi materiaalin käyttöä käytännössä voisi vielä tutkia ja sen pohjalta kehittää materiaalia lisää.

10 POHDINTA

Isyyteen kasvaminen on tärkeää koko perheen hyvinvoinnille. Olen itsekin oppinut ymmärtämään opinnäytetyötä tehdessä, miten tärkeää on panostaa myös isien hyvinvointiin ja tukemiseen neuvoloissa. Isät jäävät helposti taka-alalle äitiysneuvolassa ja perhevalmennuksissa. On kuitenkin hienoa todeta, että tähän on kiinnitetty huomiota ja esimerkiksi Miessakit Ry on kehittänyt isille omia vertaistukiryhmiä. Tässä kiinnitetään huomiota ennaltaehkäisevään toimintaan, mikä on yhteiskuntatasolla edullisempaa kuin kriisien hoitaminen.

Teoriatiedon etsimisen aikana oli mielenkiintoista tutustua erilaisiin lähdemateriaaleihin ja voin todeta, että lähdekriittisyyteni kasvoi suunnittelun edetessä. Perhevalmennuksesta ja isyydestä oli paljon opinnäytetöitä, joita en voinut käyttää omassa opinnäytetyössäni. Ulkomaalaiset tutkimukset ja lähteet kiinnostivat itseäni, sillä mielestäni on hyvä vertailla erimaissa toteutettujen perhevalmennuksien ja isille tarkoitettujen ryhmien erilaisuutta.

Mielestäni opinnäytetyössäni toteutui hyvin alussa määrittelemäni tarkoitus ja tavoitteet. Suunnittelemassani budjetissa pysyin hyvin, mutta aikataulussa oli kuitenkin hankala pysyä. Onneksi terveydenhoitajien kanssa yhteistyö oli avointa ja he ymmärsivät aikataulun myöhästymiseen liittyvät tekijät. Toki käytännössä lopullista materiaalia en pystynyt enää opinnäytetyössäni tutkimaan. Yhden isätuokion perusteella voin todeta, että isät olivat tyytyväisiä materiaaliin, kunhan heillä vain olisi enemmän aikaa keskustella keskenään. Pyrin teoriaosuudessa keräämään mahdollisimman paljon tietoa oppaan tekstiä varten, jotta sain tekstistä kattavan. Pidin kokoajan mielessäni oppaan tekstiä tehdessä, että tämä opas saattaa olla vielä vuosia käytössä, jos isä etsii siitä tietoa johonkin tiettyyn tilanteeseen. Tehtävätkin suunnittelin niin, että jokainen isä osaa niihin vastata oli tausta mikä tahansa.

Opinnäytetyöni oli aiheellinen, koska jo itse pitämäni isätuokion pitäminen toi esille sen, että isät kaipaavat isyyteen liittyvää ohjelmaa. Lisäksi terveydenhoitajat kaipaavat enemmän tietoa siitä, miten isät tulisi ottaa huomioon perhevalmennuksissa, mikä kävi esille Sosiaali- ja terveysministeriön (Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa 2008, 47) teettämässä

selvityksessä. En ollut aiemmin tehnyt näin laajaa tehtävää yksin, joten tämä on vaatinut paljon aikaa suunnittelussa ja toteutuksessa. Olen aiemmin tehnyt tradenomi opinnoissani määrällisen opinnäytetyön, joten tässä halusin toteuttaa jotain konkreettisempaa. Halusin oppia uutta ja tuoda oman näkemykseni, kokemukseni ja mielikuvitukseni tässä esille. Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut minua ihmisenä ja terveydenhoitajana hyvin paljon. Olen oppinut paljon neuvolatoiminnasta, kuin myös vauvan tuomista muutoksista perheissä. Vaikka olen itsekin kahden lapsen äiti ja uskoin osaavani ja tietäväni monta asiaa, opinnäytetyöprosessi kuitenkin osoitti, että vielä on mahdollisuus oppia uusia asioita. Oma äitiyteni ehkä haittasi alussa jonkin verran opinnäytetyön etenemistä, sillä ajatukseni toiminnan tekemisestä oli jo etenemässä, vaikka minulla ei ollut vielä kunnolla teoretietoa aiheesta. Onneksi ohjaajani sai minut palaamaan takaisin siihen, mitä tutkimuksellani ja toiminnallani haluan oikeasti toteuttaa ja millä tavoin perustelen tämän kaiken.

Palaute Nastolan ja Iitin neuvolapalveluiden hyvinvointipäälliköltä on ollut hyvää opinnäytetyöprosessin edetessä. Hän oli ymmärtäväinen, kun ilmoitin aikataulun myöhästymisestä. Terveydenhoitajat ovat olleet avuliaita ja heidän kanssaan on ollut antoisaa työskennellä. Toivon, että Isyyden polku -materiaalilla on tulevaisuus Nastolan ja Iitin neuvoloissa. Mikäli terveydenhoitajat kokevat turvaistuimen käytön isätuokion havainnollistamisvälineenä turhaksi, toivon, että he lahjoittavat sen esimerkiksi vähävaraiselle perheelle.

LÄHTEET

Aaltonen, J. & Rinne, R. 1999. Perhe terapiassa - vuoropuhelua vuosituhannen vaihtuessa. Jyväskylä: Gummerus

Bäckström, C. & Wahn, E. 2011. Support during labour: first-time fathers' descriptions of requested and received support during the birth of their child. University of Skovde, School of Life Sciences [viitattu 27.2.2014]. Midwifery - julkaisun artikkeli. Saatavissa:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613809001004>

Finnbogadóttir, H., Crang Svalenius, E. & Persson, E. 2003. Expectant first-time fathers' experiences of pregnancy [viitattu 27.2.2014]. Midwifery -julkaisun artikkeli. Saatavissa:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613803000032>

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

Haaranen, A. 2012. Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmistä - Muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos [viitattu 27.2.2014]. Väitöskirja. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0968-8/urn_isbn_978-952-61-0968-8.pdf

Hiscock, H. & Wake, M. 2002. Randomised controlled trial of behavioural infant sleep intervention to improve infant sleep and maternal mood [viitattu 26.2.2014]. BMJ-julkaisun artikkeli. Saatavissa: <http://www.bmj.com/content/324/7345/1062>

Hosking, G. 2012. International best practice parenting approaches. Parenting UK / WAVE Trust seminar - The Leksand approach in Sweden [viitattu 30.9.2013].

Luentomateriaali. Saatavissa:

http://pelorous.totallyplc.com/media_manager/public/115/Events/21Feb2012/Leksand%20presentation%2021-2-12.pdf

Huttunen, J. 2010a. Isyyteen sitoutuminen ja sen merkitys miehelle. Terveysportti, Suomen Lääkärilehti [viitattu 26.2.2014]. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=isyyteen%20sitoutuminen

Huttunen, M. 2010b. Seksi ja rakkaus [viitattu 26.2.2014]. Terveysportti. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=Seksi%20ja%20rakkaus

Huttunen, M. 2012. Synnytyksen jälkeinen masennus [viitattu 19.9.2013]. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00505

Häkkänen-Nyholm, H. 2010. Lapsen vierannuttaminen toisesta vanhemmasta erotilanteessa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [viitattu 26.2.2014]. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=lapsen%20vieraannuttaminen

Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:24. 2. painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Itä-Suomen yliopisto. 2014. Avoin yliopisto, Terveystieteiden ja farmasian opinnot, opetuksen suunnittelu. Koulutus- ja kehittämispalvelu Aducate [viitattu 1.4.2014]. Saatavissa: <http://www.uef.fi/fi/aducate/opetuksen-suunnittelu>

Johansson, M., Rubertsson, C., Rådestad, I. & Hildingsson, I. 2012. Childbirth - An emotionally demanding experience for fathers [viitattu 27.2.2014]. Sexual & Reproductive Healthcare- julkaisun artikkeli. Saatavissa:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877575611000498>

Kartovaara, L. 2007. Suomalainen lapsi 2007. 2. korjattu painos. Helsinki: Tilastokeskus

Kekkonen, M., Aavaluoma, S. & Rautiainen, M. 2006. Vanhemmuuden monet roolit. Terveysportti, Suomen Lääkärilehti [viitattu 26.4.2014]. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=vanhemmuuden%20monet%20roolit

Kemppinen, P. & Kemppinen-Rouvinen, K. 2000. Luovuuden kukoistus - toiminnallinen harjoituskirja. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy

Kiiski, J. 2011. Suomalainen avioero 2000-luvun alussa - Miksi avioliitto puretaan, miten ero koetaan ja miten siitä selviydytään? Joensuu: Itä-Suomen yliopiston julkaisu [viitattu 21.9.2013]. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0422-5/urn_isbn_978-952-61-0422-5.pdf

Komulainen, H. & Sipiläinen, J. 1999. Tulevat isät ja perhekasvatus - isyyteen valmentautumisen tukeminen isäryhmässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteenlaitos [viitattu 20.2.2014]. Pro gradu-tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/8709>

Laakso, K. & Hämäläinen, K. 2011. Isäksi ensikertaa - Isäryhmä Vantaan perhevalmennuksessa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma [viitattu 10.3.2014]. AMK-opinnäytetyö. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/31312/Hamalainen_Katariina_Laakso_Krista_2011.pdf?sequence=1

Lahikainen, A. & Paavonen, J. 2011. Perhe ja lapsen hyvinvointi - Toiminnallisia loukkuja: hyvinvointi ja eriarvoisuus. Tampere: Tampereen yliopisto, sosiaali ja kasvatustieteenlaitos [viitattu 25.9.2013]. Tampereen yliopiston julkaisu. Saatavissa: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66221/perhe_ja_lapsen_hyvinvointi_2011.pdf?sequence=1)

Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009 [viitattu 25.9.2013]. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>

Lehtonen, L. 2009. Kolmen kuukauden koliikki. Terveysportti, Suomen Lääkärilehti [viitattu 26.2.2014]. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=Kolmen%20kuukauden%20koliikki

Lehtonen, L. & Prätty, A. 2013. Itkuinen vauva. Terveysportti, Lääkäriin käsikirja [viitattu 26.2.2014]. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=itkuinen%20vauva

Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto [viitattu 25.9.2013]. Väitöskirja. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf?sequence=1>

McVeigh, C., St John, W. & Cameron, C. 2005. Fathers' functional status six weeks following the birth of a baby: a Queensland study. Massey University, School of health Sciences, New Zealand and Griffith University, School of nursing, Australia [viitattu 20.2.2014]. Australian Midwifery-julkaisun artikkeli.

Saatavissa: http://ac.els-cdn.com/S1448827205800161/1-s2.0-S1448827205800161-main.pdf?_tid=f2f7e86a-9fa1-11e3-b064-00000aab0f02&acdnat=1393500546_fd9bc2a471619f322c8bc0a54ff3865c

Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenlisäys isien kokemana - fenomenologinen tutkimus. Oulu: Oulun yliopisto, Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos [viitattu 27.2.2014]. Väitöskirja. Saatavissa:

<http://herkules.oulu.fi/isbn9514277260/isbn9514277260.pdf>

Miessakit ry. Miehiä tukevaa hyvinvointityötä vuodesta 1995 [viitattu 10.3.2014]. Saatavissa: http://www.miessakit.fi/fi/miessakit_ry

Paavilainen, R. 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen - äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Tampere: Tampereen yliopisto, Hoitotieteenlaitos [viitattu 27.2.2014]. Väitöskirja. Saatavissa: <https://uta17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/67261/951-44-5544-4.pdf?sequence=1>

Pajulo, M. 2004. Vauvan tunnetila ja sen säätely - äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. Terveysportti, Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim [viitattu 26.2.2014]. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=vauvan%20tunnetila

Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [viitattu

26.2.2014]. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=varhainen%20vuorovaikutus

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä. 2013. Yhtymä [viitattu 26.9.2013].

Saatavissa: <http://www.phsotey.fi/sivut/?vy=9987&ryhma=253>

Raatikainen, S. 2012. Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen?. Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteenlaitos [viitattu 25.9.2013]. Pro gradu -tutkielma.

Saatavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120653/urn_nbn_fi_uef-20120653.pdf)

[20120653/urn_nbn_fi_uef-20120653.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120653/urn_nbn_fi_uef-20120653.pdf)

Rautaparta, M. 2010. Raskaus, synnytys, äitiys - Äidiksi omaa kehoa kuunnellen.

Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

Saarenpää-Heikkilä, O. & Paavonen, J. 2008. Imeväisen uniongelmat.

Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2008;124(10):1161-7 [viitattu

28.2.2014]. Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi.aineistot.phkk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=vauvan%20y%C3%B6her%C3%A4%C3%A4minen

Saneri, I. & Tikka, T. 2014. Isyyden Tueksi - Miessakit ry [viitattu 10.3.2014].

Saatavissa: http://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot/isyyden_tueksi

Saneri, I. & Tikka, T. 2013. Kuurupiiloa isien kanssa. Koti ja koulu – Suomen

vanhempainliiton julkaisu.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Opas työntekijöille - Lastenneuvola

lapsiperheiden tukena [viitattu 25.9.2013]. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita

2004:14. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1098955086116/passthru.pdf>

Suominen, J. 2011. Perhevalmennus - tarjoaako isälle mitään? [viitattu

28.8.2013]. Isukki.com:n artikkeli. Saatavissa: [http://isukki.com/perhevalmennus-](http://isukki.com/perhevalmennus-tarjoaako-isalle-mitaan/)

[tarjoaako-isalle-mitaan/](http://isukki.com/perhevalmennus-tarjoaako-isalle-mitaan/)

Tilastokeskus. 2013. Lapsiperheet tyypeittäin 1950–2012 [viitattu 28.8.2013].

Saatavissa: [https://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2012/perh_2012_2013-05-](https://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2012/perh_2012_2013-05-24_tau_003_fi.html)

[24_tau_003_fi.html](https://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2012/perh_2012_2013-05-24_tau_003_fi.html)

Vaillant, G. 2009. Happiness is love: Full stop Harvard Medical School and Brigham and Women's hospital Boston [viitattu 26.2.2014]. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Saatavissa:

<http://www.duodecim.fi/xmedia/duo/pilli/duo99210x.pdf>

Åsted-Kurki, P. 2010. Family Nursing Research for Practice: The Finnish Perspective. Tampere: University of Tampere, Department of Nursing Science [viitattu 27.2.2014]. Sage journals-julkaisun artikkeli. Saatavissa:

<http://jfn.sagepub.com/content/16/3/256.full.pdf+html>

Valo, A. 2014. Värssypankki – isänpäivä [viitattu 1.4.2014]. Saatavissa:

<http://www.positiivarit.fi/isanpaiva>

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 [viitattu 25.9.2013]. Saatavissa:

[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338?search\[type\]=pika&search\[pika\]=valtioneuvoston%20asetus%20neuvolatoiminnasta](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338?search[type]=pika&search[pika]=valtioneuvoston%20asetus%20neuvolatoiminnasta)

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Vanhemmuuden roolikartta [viitattu 3.3.2014]. Saatavissa: <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

Vikström, U. & Sirviö, A. 2014. RE: Perhevalmennus [Sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Pietari, T. Lähetetty 5.3.2014.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, A. 2012. Vähävaraisten lapsiperheiden hyvä vointi ja sen tukeminen. Tampere: Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö [viitattu 25.9.2013]. Akateeminen väitöskirja. Saatavissa:

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66970/978-951-44-8980-8.pdf?sequence=1>

LIITTEET

- LIITE1 Isyyden polku -opas
- LIITE2 PowerPoint-esitys
- LIITE3 Ohjeet isätuokion pitämiseen
- LIITE4 Kuva turvaistuimesta
- LIITE5 Tehtävät äideille