

Jenni Alford  
Anna Into

## Hyvinvoiva parisuhde

-Ystävänäpäivä-tapahtuma Metropolia Ammattikorkeakoulussa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveys- ja hoitoala

Kätilö

Opinnäytetyö

30.4.2014

Tekijä(t)	Jenni Alford Anna Into
Otsikko	Hyvinvoiva parisuhde - Ystävänpäivä-tapahtuma Metropolia Ammattikorkeakoulussa
Sivumäärä Aika	25 sivua + 8 liitettä 30.4.2014
Tutkinto	Kätilö AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilö
Ohjaaja(t)	Lehtori Liisa Rytönen-Kontturi
<p>Väestöliiton 2013 julkaisemassa Perhebarometri-tutkimuksesta ilmenee, että suomalainen parisuhde voi hyvin. Yli puolet parisuhteista on onnellisia. Parisuhteisiin halutaan nykyään panostaa ja ammattiauttajan apua käytetään kriisitilanteissa enemmän kuin ennen. Kuitenkin lähes puolet parisuhteista päättyy eroon.</p> <p>Parisuhteiden hyvinvointiin tulisi panostaa, sillä avioeroista yksinään aiheutuu yhteiskunnalle vuosittain suuria kustannuksia, puhumattakaan perheiden pahoinvoinnista aiheutuvista kustannuksista. Perheiden hyvinvointi edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja täten vähentää lasten ja nuorten häiriökäyttäytymistä. Yksi kätilötyön peruspilareista on perheiden hyvinvoinnin tukeminen sekä erityisesti naisten ja lasten aseman turvaaminen. Yksi tie hyvään, toimivaan perheymäristöön on parisuhdetaitojen hallinta.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Ystävänpäivä-tapahtuman suunnittelua ja toteutusta sekä siihen liittyvää teoreettista viitekehystä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää parisuhteiden ja perheiden hyvinvointia. Opinnäytetyötämme voidaan hyödyntää tulevaisuudessa parisuhteiden hyvinvointia käsittelevien tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyö on toiminnallinen: sen tuotos oli Ystävänpäivä-tapahtuma Metropolia Ammattikorkeakoulussa, joka järjestettiin 14.2.2014 Tukholmankadun toimipisteen tiloissa. Tämän opinnäytetyön osuus Ystävänpäivä-tapahtumassa keskittyi parisuhteen hyvinvointiin. Suurempana ennaltaehkäisevänä taustatarkoituksena opinnäytetyösämme on parisuhteen ongelmakohtien hahmottaminen ja parisuhdeväkivallan ennaltaehkäisy. Kohderyhmänä toimii kaikki Metropolian opiskelijat sekä henkilökunta, mutta erityisesti parisuhteissa elävät.</p>	
Avainsanat	Ystävänpäivä, parisuhde, perhe

Author(s)	Jenni Alford Anna Into
Title	Relationship Wellbeing - Valentine's Day Event at Metropolia Polytechnic
Number of Pages	25 pages + 8 appendices
Date	30 April 2014
Degree	Midwife
Degree Programme	Nursing
Specialisation option	Midwife
Instructor(s)	Lecturer Liisa Rytönen-Kontturi
<p>Väestöliitto, the Family Federation of Finland released a study 2013 into Finnish relationships. This study reveals that the Finnish relationship is doing well. Over half of the couples interviewed are happy. Couples are more willing to make an effort in their relationships or seek professional counselling in crisis situations. Nevertheless, nearly half of relationships end up in a separation.</p> <p>Divorces alone are a huge expenditure to society. The expenses soar when added to the problems within families and the expenses thereof. Thus it is vital to promote the wellbeing of relationships. The wellbeing of relationships add to the wellbeing of families, which in return promote the wellbeing of children and adolescents. This reduces the problematic behavior in youngsters. One of the grounding facts of midwifery is to support the wellbeing of families and to secure the position of women and children. Good relationship skills are a way to healthy, working family environment.</p> <p>In this thesis we describe the planning and executions of a Valentine's Day event, as well as the theoretical background of relationships in Finland. This thesis strives to promote the wellbeing of couples and families. The focus of this thesis and the Valentine's Day event is to map problems in relationships and to prevent domestic violence.</p>	
Keywords	Valentine's day, relationship, family

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Parisuhteesta yleisesti	2
2.1	Parisuhteen käsitteitä	2
2.2	Tiedonhaut	3
2.3	Perhebarometri 2013: Suomalainen perhe ja parisuhde 2000-luvulla	5
3	Parisuhdetaidoista	6
3.1	Aito kontakti ja vuorovaikutustaidot parisuhteessa	6
3.2	Ristiriidat parisuhteessa	9
3.3	Ristiriitojen ratkaiseminen parisuhteessa	11
3.4	Parisuhteen hyvinvoinnin määrittäminen	12
3.4.1	Parisuhteen roolikartta	12
3.4.2	Parisuhteen palikat	13
4	Suunnittelu, toteutus ja tuote	13
4.1	Menetelmät ja menetelmäkirjallisuus	13
4.2	Opinnäytetyön vaiheet	14
4.2.1	Suunnitteluvaihe	14
4.2.2	Toteutusvaihe	15
4.2.3	Raportointivaihe	15
4.3	Luvat, eettisyys, luotettavuus, asiantuntijat	15
4.4	Aikataulu, työnjako	16
4.5	Tuote	17
5	Ystävänäpäivä-tapahtuman toteutus ja arviointi	18
5.1	Tapahtuman toteutus	18
5.2	Kohdeyleisön näkökulma	18
5.3	Haasteet ja kehittämis ehdotukset	19
6	Pohdinta	20
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö oppimisprosessina	20
6.2	Kättilö meissä	22
	Lähteet	24

## Liitteet

Liite 1. Kokouspöytäkirja 10.2.2014

Liite 2. Kokouspöytäkirja 13.2.2014

Liite 3. Kokouspöytäkirja 18.2.2014

Liite 4. Palautekaavake ja kahvilaput

Liite 5. Rakkauden puu

Liite 6. Palautteet

Liite 7. Mainos

Liite 8. Kuvia

## 1 Johdanto

Väestöliiton julkaisemassa Perhebarometri-tutkimuksesta (2013) ilmenee, että suomalainen parisuhde voi hyvin. Yli puolet parisuhteista on onnellisia. Parisuhteisiin halutaan nykyään panostaa ja ammattiauttajan apua käytetään kriisitilanteissa enemmän kuin ennen (Kontula 2013). Kuitenkin lähes puolet parisuhteista päätyy eroon. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2012 solmittiin 28 878 avioliittoa. Avioeroon päätyi 13 040 avioliittoa. Se on 429 vähemmän kuin aikaisempana vuonna ja avioerojen määrä väheni nyt toisena peräkkäisenä vuotena. (Tilastokeskus 2013)

Parisuhteiden hyvinvointiin tulisi panostaa, sillä avioeroista yksinään aiheutuu yhteiskunnalle vuosittain suuria kustannuksia<sup>1</sup> (Hiila 2007:6), puhumattakaan perheiden pahoinvoinnista aiheutuvista kustannuksista. Perheiden hyvinvointi edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja täten vähentää lasten ja nuorten häiriökäyttäytymistä. (Lammi-Taskula - Karvonen - Ahlström 2009: 3-4,11-13). Yksi kätilötyön peruspilareista on perheiden hyvinvoinnin tukeminen sekä erityisesti naisten ja lasten aseman turvaaminen (Leino-Kilpi – Välimäki 2003: 153, 156). Yksi tie hyvään, toimivaan perheympäristöön on parisuhdetaitojen hallinta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Ystävänpäivä-tapahtuman suunnittelua ja toteutusta sekä siihen liittyvää teoreettista viitekehystä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää parisuhteiden ja perheiden hyvinvointia. Opinnäytetyötämme voidaan hyödyntää tulevaisuudessa parisuhteiden hyvinvointia käsittelevien tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyö on toiminnallinen: sen tuotos oli Ystävänpäivä-tapahtuma Metropolia Ammattikorkeakoulussa, joka järjestettiin 14.2.2014 Tukholmankadun toimipisteen tiloissa. Tämän opinnäytetyön osuus Ystävänpäivä-tapahtumassa keskittyi parisuhteen hyvinvointiin. Suurempana ennaltaehkäisevänä taustatarkoituksena opinnäytetyössämme on parisuhteen ongelmakohtien hahmottaminen ja parisuhdeväkivallan ennaltaehkäisy. Kohderyhmänä toimii kaikki Metropolian opiskelijat sekä henkilökunta, mutta erityisesti parisuhteissa elävät.

---

<sup>1</sup> Väestöliiton mukaan yksinhuoltajaperheiden saamat tuet 2005 olivat noin 420 milj. euroa.

Ystävänäpäivän ohjelma järjestettiin yhdessä Metropolian opettajien Liisa Rytkönen-Kontturin ja Pirjo Kosken avulla Metropolian Tukholmankadun toimipisteen resursseja hyödyntäen. Tapahtuman järjestämisessä avustivat Metropolian vahtimestarit. Ystävänäpäivä-tapahtumaa kanssamme oli järjestämässä toinen opinnäytetyöryhmä, johon kuuluivat Jemina Elomaa ja Malyun Deerow. Heidän näkökulmansa piti sisällään ystävyyden eri aspekteja sekä ystävänäpäivän historiaa. Oma näkökulmamme, joka oli parisuhteiden ja perheiden hyvinvointi, nivoutui hyvin toisen opinnäytetyöryhmän aiheeseen, sillä kaikkien tavoitteena oli yksilön hyvinvointi ja sitä kautta seksuaaliterveyden edistäminen. Näkökulmat olivat tarpeeksi erilaiset, ettei päällekkäisyyksiä syntynyt, mutta tarpeeksi samanlaiset, että ristiriidoilta vältyttiin ja tapahtumasta saatiin yhteneväinen.

Tämä opinnäytetyö keskittyy parisuhteen ja perheen hyvinvointiin, joten opinnäytetyön toiminnallisena osuutena tuotettava tapahtumapäivä ja siellä esillä ollut ja jaettu materiaali tehtiin parisuhteen hyvinvointia tukevaksi.

## **2 Parisuhteesta yleisesti**

### **2.1 Parisuhteen käsitteitä**

Tämä opinnäytetyö keskittyy parisuhteen ja perheen hyvinvointiin. Opinnäytetyön lähtökohtana on toimivan parisuhteen ja perheen hyvinvoinnin yhteys seksuaaliterveyteen, ja sitä kautta opinnäytetyö on osa seksuaaliterveyden edistämistä ja läheisesti sidoksissa kätilötyöhön.

Parisuhdetta voi määritellä monista eri näkökulmista. Historiallisesti parisuhde on ollut perheen peruspilari, jopa kansalaisvelvollisuus. Parisuhde on monelle selkeä käsite, mutta sen määrittely voi toisinaan olla vaikeaa. Puhutaan yhdessäolemisesta, 'meistä'. Parisuhteessa olevien ei välttämättä tarvitse asua yhdessä, mutta yleensä yhteen muuttettaessa aletaan puhua parisuhteesta elämisestä (Kontula 2009: 10). Parisuhde käsitetään yleisesti rakkaussuhteeksi, mutta sen sisältämät roolit ja henkilöt voivat olla hyvinkin moninaisia. Parisuhteella tässä opinnäytetyössä tarkoitamme mitä tahansa kahden ihmisen suhdetta, jonka he itse määrittelevät parisuhteeksi. Juuri tämä kohteesta lähtevä tunnustaminen on mielestämme tärkeää. Parisuhdetta ei voi määrittää ulkopuo-

lelta, vaan määritelmä on sisäsyntyinen, yhteinen päätös. Jokaisessa parisuhteessa tulee hetki jolloin parisuhde määritellään. Kontulan mukaan parisuhteeseen kuuluu ainakin toisen läheisyyden kaipuu sekä seksuaalinen yhteys. Parisuhdetta kuvaa odotus yhteisestä ajanvietosta sekä uskollisuus fyysisesti ja henkisesti. (Kontula 2009: 10-12.) Parisuhteet ovat monimuotoisia, mutta edelleen ihmiselämän perustarpeita. Tämän opinnäytetyön kannalta ei olekaan tarpeellista määrittää parisuhteessa olevia henkilöitä, ainoastaan parisuhteessa oleva tunnesidos.

Kuten parisuhde-käsite, on myös perhe-käsitteen määrittely mielestämme perheen itsensä asia: perhe voi olla monimuotoinen yhdistelmä, johon liittyy eri määrä ihmisiä (Silva – Smart 1998: 1-5). Joidenkin perheet pitävät sisällään isovanhemmat, tädit, sedät, serkut, kummit, ja jopa lemmikkieläimet. Perhemääritelmä onkin vaihdellut eri aikakausina ja eri kulttuureissa huomattavasti. Viimeaikoina perheen käsitettä on muokattu aina eduskunnassa saakka. Laajimmillaan koko suvun käsittävän suurperheen kulkeminen ydinperhekäsitteen kautta monimuotoiseen nykyaikaiseen perhekäsitteeseen on tuonut muutoksia koko yhteiskuntaan. Viimeisimpänä esimerkkinä tästä on lakialoitteet sateenkaariperheiden oikeuksista ja tasa-arvoisesta avioliitosta. (Paajanen 2007:23-33, Kansalaisaloite tasa-arvoisesta avioliittolaista 2013). Perheen merkitys on kuitenkin pysynyt aina tärkeänä yksilön elämässä. Perhebarometrin 2007 mukaan perhe merkitsee erityisesti läheisyyttä, vastuuta muista, yhdessä olemista sekä henkistä tukea (Paajanen 2007:33). Perheeksi suomalaisessa yhteiskunnassa ei koeta ainoastaan samassa taloudessa eläviä vaan esimerkiksi kotoa pois muuttaneet lapset tai puolison lapset aiemmista liitoista koetaan osaksi perhettä.

Kätilöinä pyrimme aktiivisesti pois perinteisestä ydinperhe-käsitteestä, jossa perheen muodostavat isä, äiti ja lapset. Moderni perhe voi olla mitä vain yhden hengen perheestä moniapilaiseen sateenkaariperheeseen. Perheiden monimuotoisuus on nyky-yhteiskunnan rikkaus. Ydinperhekäsite koetaan yleisesti vanhanaikaiseksi nykypäiväisissä avioero- ja yhden vanhemman perheissä.

## 2.2 Tiedonhaut

Tätä opinnäytetyötä ideoidessa heräsi välittömästi kysymyksiä taustatutkimuksista ja tiedonhauista liittyen parisuhteiden ja perheiden hyvinvointiin ja tämän hetkiseen tilaan Suomessa. Parisuhdetta tutkimuksessa käsitellään monesti vasta kriisitilanteissa, kuten avioeroissa ja väkivaltatilanteissa, tai lasten ja nuorten hyvinvoinnin arvioinnissa.



Hyvinvointi ja sen tukeminen alkaa usein vasta kriisin jälkeen, uuden suhteen aloittamisessa. Tähän opinnäytetyöhön halusimme etsiä taustatietoa ja tutkimuksia, jotka käsittelevät juuri parisuhteiden hyvinvointia, ei niinkään kriisejä. Opinnäytetyötä varten tutustuimme muutamaa avioeroa ja sen jälkeistä perheen hyvinvointia käsittelevään tutkimukseen, mutta varsinaisen toteutusosan kannalta näistä tutkimuksista oli hyvin vähän hyötyä. Nämä tutkimukset (Educational and Skills-based Interventions for Preventing Relationship and Dating Violence in Adolescent and Young Adults(2013), Adolescent Daughters' Romantic Competence: The Role of Divorce, Quality of Parenting, and Maternal Romantic History (2011), The Prevention of Relationship Distress for Couples at Risk (1996)) ovatkin lähinnä taustamateriaalia kuin varsinaisia lähteitä.

Tiedonhakuja olemme tehneet muun muassa Ebsco-, Cochrane- ja Ebrary-tietokannoista. Hakusanoiksi rajattiin "relationship skills", joita voitiin tukea hakusanoilla "family" ja "marriage". Hakusanat tuottivat vain muutamia kymmeniä osumia tietokannoissa, joista otsikoiden perusteella rajattiin pois suurin osa epärelevantteina.

Lisähakuja tehtiin yllämainituissa tietokannoissa hakusanoilla "couples" ja "skills" sekä erillisenä hakuna "romance" tarkennettuna hakusanoilla "marriage", "relationship" ja "couples". Suurin osa saaduista osumista oli epärelevantteja, osaan ei puolestaan saatu yhtään osumaa. Pelkällä hakusanalla "couples" löytyi Cochranessa yli 8000 osumaa, joista reilu 70 ehdotettua rajattiin pois otsikoiden perusteella epärelevantteina. Ebraryssa "couples AND skills" tuotti hyvän tuloksen, ja näihin teoksiin tutustumme tarkemmin. Ebraryn tuloksina tuli useita pariterapiaan valmentavia teoksia, jotka tukevat jo aikaisempaa, suomenkielistä tutkimusta alalta. Varsinaista näyttöön perustuvaa tutkimusta asiasta tuntui olevan vaikea löytää.

Parisuhteen huoltoa on käsitelty lukuisissa erilaisissa teoksissa ja itsehoito-oppaissa. Yksinkertaisella käsihaulla Metropolian Tukholmankadun toimipisteestä löytyi monia kirjoja, jotka tähtäävät parisuhteen hyvinvoinnin ylläpitoon ja mahdollisten ongelmien ratkaisuun. Käsihaun osana tutustuimme teoksiin takakansitekstien ja sisällysluettelon perusteella. Myös julkaisutiedot olivat mielestämme merkittäviä. Näiden kriteerien perusteella tarkempaan tutustumiseen valitsimme kolme teosta, joista kaksi käsittelee suoraan parisuhdetta ja yksi asioiden sovittamista riitatilanteissa. Uuden käsihaun jälkeen valikoitui tutustuttavaksi vielä neljä muuta parisuhteita käsittelevää teosta.

Kirjallisten lähteiden lisäksi käytämme opinnäytetyön tukena internetsivuja. Internetsivujen luotettavuutta on hyvä kyseenalaistaa, joten tällaisiksi lähteiksi hyväksyimmekin yleisesti tunnettujen ja luotettavien tahojen ylläpitämiä sivustoja, kuten Väestöliiton sivustoa. Ohjaajamme suosituksesta tutustuimme myös 2012 julkaistun opinnäytetyöhön, jossa käsitellään avioliittoleirien toimivuutta parisuhteen pelastajana.

Tähän opinnäytetyöhön valikoitui lähteiksi erilaisia parisuhdeoppaita sekä Väestöliiton Parisuhdebarometrejä. Väestöliitolla on paljon materiaalia parisuhteen hyvinvoinnin ja seksuaaliterveyden edistämiseen liittyen. Tästä syystä oli hyvä, että saimme Väestöliitosta yhteistyökumppanin Ystävänpäivä-tapahtumaan. Koska opinnäytetyömme on toiminnallinen, pyrimme tutustumaan myös tapahtuman järjestämiseen ja asiakaslähtöiseen toimintaan kirjallisuuden kautta.

### 2.3 Perhebarometri 2013: Suomalainen perhe ja parisuhde 2000-luvulla

Väestöliitto julkaisi loppuvuodesta 2013 uusimman Perhebarometrin. Perhebarometrin alaotsikkona on Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Ensimmäistä kertaa perhebarometrissa oli kohderyhminä myös avoliitoissa elävät ja avioeronneet sekä ruotsinkieliset suomalaiset. Tutkimukseen vastasi yli 3000 keski-ikäistä naista ja miestä, jotka vuonna 2005 olivat solmineet avo- tai avioliiton. Puolet näistä pareista oli eronnut. (Kontula 2013:9-14.)

Perhebarometrissa selviää, että useimmat suomalaiset parisuhteet ovat onnellisia ja että suomalaisten halu ja kyky elää parisuhteessa on vahvistunut kymmenen vuoden aikana. Kuitenkin useat parit päätyvät eroon. Eroriskiä lisää erilaiset arvot, elämäntyyli ja yhteisen ajan puute. Perhebarometrissa selvisi myös, että ruotsinkieliset parit ovat suomenkielisiä onnellisempia ja heillä eroamista tapahtuu harvemmin kuin suomenkielisten keskuudessa. Myös eronneita tutkittiin ja selvisi, että valtaosa heistä selviää erosta hyvin, vaikka se onkin vaikea kokemus. (Kontula 2013:25,35,233-235.)

Tutkimusprofessori Osmo Kontula toteaa, että hyvän parisuhteen tärkeimmät ominaisuudet ovat varsin epäromanttisia. Tärkeintä hyvässä parisuhteessa on luottamus ja molemminpuolinen kunnioitus ja arvostus. Hyvä suomalainen parisuhde nähdään Kontulan tutkimuksessa yhteistyösuhteena, jonka tavoitteet ovat käytännöllisiä. (Kontula 2013:44-48.)

Ristiriidat parisuhteissa syntyvät usein kotitöistä ja lasten kasvattamisesta. Lisäksi ristiriitoja aiheuttaa läheisyyden ja tunteiden ilmaisu sekä seksi. Useimmiten eron syynä ei ole vain yksi asia, vaan useiden asioiden kasautuma. Usealla eronneella parilla syynä on ollut pettymys ja tunne siitä, että suhde ei ole vastannut odotuksia. Naisilla on miehiä enemmän odotuksia parisuhteessa. He myös kokevat miehiä useammin ristiriitoja ja kokevat erityisesti yhteisen ajan puutteen ongelmaksi. (Kontula 2013:56-63.)

Suuri eroriski muodostuu jos ristiriitoja ei pystytä sopimaan. Ristiriidat jotka liittyvät arvoihin ja elämän päämääriin liittyvät näkemuserot ovat vaikeammin sovittavissa. Kolmannet osapuolet ovat tärkein yksittäinen syy eroihin. (Kontula 2013:64-66.)

Suomalaisten parisuhteissa on tapahtunut muutosta kymmenen vuoden aikana. Ristiriidat eivät kasaudu nykyään yhtä paljon ja pariskunnat käyttävät enemmän ammattilaisten apua. Parisuhteessa elämisen halu ja kyky vaikuttaa vahvistuneen. (Kontula 2013:238-244.)

### **3 Parisuhdetaidoista**

#### **3.1 Aito kontakti ja vuorovaikutustaidot parisuhteessa**

Ihmiset osaavat vuorovaikutustaitoja erinomaisesti kodin seinien ulkopuolella. On luonnollista, että halutaan antaa hyvä kuva itsestään ja hillitä voimakkaita tunteenpurkauksia työpaikalla tai harrastusten parissa. Kotiloissa moni meistä kuitenkin unohtaa hyvät käytöstavat, sillä kotona halutaan olla mahdollisimman vapaasti omana itsenä. On kuitenkin tärkeää, että kotonakin osattaisiin tarkkailla sitä, kuinka läheisiä tulee kohdeltua. Vuorovaikutustaitojen opettelu vaatii tahtoa ja nöyryyttä. Ei ole helppoa opetella uudelleen sellaista, minkä osaa jo muualla. Vaatii nöyryyttä tunnistaa omat teot ja tekemättä jätöt ja tunnustaa milloin toimii väärin. (Liuha 2012:5.) Kontaktissa oleminen on usein haasteellista, sillä monet ovat oppineet olemaan kontaktissa vain ollessaan hyvällä tuulella. Kaikessa kanssakäymisessä onkin olennaista oppia löytämään aito kontakti toiseen ihmiseen. Kontaktin kautta syntyy dialogi eli vuorovaikutus, tunne keskinäisestä yhteydestä. (Valasti 2008:56-57.)

Parisuhteessa voidaan määritellä tiettyjä kehitysvaiheita, jotka useimmissa suhteissa käydään läpi. Näiden eri kehitysvaiheiden tunnistaminen voi helpottaa parisuhteessa elämistä. Parisuhde voidaan jakaa alkuvaiheeseen, erilliseksi kasvamisen vaiheeseen ja yhteyden löytämisen aikaan. (Liuha 2012:5.)

Rakkautta tunteena kuvataan usein euforiana ja hurmioitumisena, mutta myös tuskana. Freudin mukaan rakastuminen on varhaisen äitisuhteen tunnekokemuksen palautumista ihmisen elämysmaailmaan. Samoin kuin äiti elää symbioosissa vastasyntyneensä kanssa, rakastuneet elävät suhteen alkuvaiheessa toisistaan riippuvaista aikaa. Freudin mukaan ihminen ei ole koskaan yhtä haavoittuvainen kuin rakastaessaan, eikä koskaan yhtä avuttoman onneton kuin rakkauden menetettyään. (Roos - Manninen - Välimäki: 2001:129-131). Suhteen alkuvaiheessa kumppanit yleensä elävät lähestulkoon symbioosissa. Parisuhteen osapuolet kokevat löytäneensä kadonneen puoliskonsa. Kumppani koetaan alkuvaiheessa kiinnostavaksi ja parisuhteen osapuolet ovat uteliaita tietämään toisensa ajatuksia. Alkuvaiheessa on helppo löytää yhdistäviä asioita. (Liuha 2012:5.)

Erilliseksi kasvamisen vaiheessa kokemus yhdessäolosta muuttuu. Tällöin erilaisuuden ja erillisyyden kysymykset nousevat esiin. Erillisyyden vaiheessa on tärkeä ymmärtää sen olevan loppujen lopuksi hyväksi parisuhteelle. Mitä enemmän molemmat osapuolet saavat olla omat erilliset itsensä, jotka silti tarvitsevat toisiansa, sitä parempi se on suhteelle. Symbioosi ei ole mahdollista loputtomasti. Yhteyden löytämisen aikana kumpikin suhteen osapuolista opettelee ottamaan vastuuta omista tunteistaan, kasvustaan ja tarpeistaan. Tässä vaiheessa on tärkeää opetella antamaan toiselle tilaa. Erillisyyden löytymisen jälkeen suhteeseen löytyy uusi syvempi yhteys. (Liuha 2012:5-6.)

Parisuhteen vuorovaikutuksessa vaikeinta ovat tunteet, sillä mitä läheisempi ihminen, sitä enemmän tunteita vuorovaikutukseen liittyy (Liuha 2012:8). Teoksessaan *Rakasta rohkeasti* Valasti vertaa tunteita näkymättömään siltaan ihmisten välillä. Tuolla sillalla kohtaamme toisemme ja pääsemme vuorovaikutukseen. Tunteet ja kehon tuntemukset ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi suru voidaan tuntea kuristamassa kurkua tai rakastumisen mylläävän perhosina vatsassa. (Valasti 2008:23-24).

Voimakkaimmin tunteet nousevat pintaan, kun puhutaan suhteen herkimmistä ja tärkeimmistä asioista. Tällaisia asioita ovat yleisesti esimerkiksi yhteinen aika, seksi, luottamus tai sitoutuminen. On vaikea toimia harkitusti ja järkevästi, kun on kyse itselle

tärkeistä ja tunteet pintaan nostavista asioista. Olisikin tärkeätä opetella vuorovaikutustaitoja etukäteen ennen kuin tunteet ottavat vallan. Myös riitatilanteiden jälkeen, kun on jo sovittu, olisi hyvä yhdessä miettiä, mikä meni pieleen ja miten seuraavalla kerralla tulisi toimia. Parisuhteen onnellisuus ei tutkimusten mukaan määrity siitä, kuinka usein suhteessa riidellään, vaan kuinka riitojen aikana toimitaan ja kuinka hyvin riidat tulevat käsitellyiksi jälkikäteen. (Liuha 2012:8-10.)

Ihminen on luonnostaan asioita arvottava olento, joka tekee myönteisiä ja kielteisiä arvoarvostelmia lähes kaikesta kokemastaan. Arvot ja arvostukset eivät pohjaa sinänsä tietoon, vaan enemmänkin tarjoutuvaan tunteeseen siitä, että jokin on hyvää tai pahaa, kaunista tai rumaa. (Roos - Manninen - Välimäki 2001:14-15.) Parisuhteessa arvostus tarkoittaa sitä, että suhtaudutaan vakavasti itseensä ja omiin tarpeisiin. Itseään arvostava ihminen ymmärtää, että omat tunteet ja ajatukset ovat tärkeitä ja kuulemisen arvoisia. Kumppaniaan arvostava ihminen taas on kiinnostunut kuulemaan, mitä hän ajattelee. Hyvässä vuorovaikutussuhteessa tarvitaan myös luottamusta, pitkäjänteisyyttä sekä uteliaisuutta toisen mielipiteitä kohtaan. (Liuha 2012:10.)

Tärkeä osa vuorovaikutusta on aito kuunteleminen. Usein parisuhteissa kuuleminen muuttuu luulemiseksi. Osapuolet tulkitsevat toistensa sanoja ja antavat niille omia merkityksiä. Kuuntelemista olisi hyvä opetella: kuuntelijan tulee antaa päärooli puhujalle, osallistua vuorovaikutukseen puhujan tarpeista käsin. Tavoitteena on saada selville toisen asia ja ymmärtää, millaisia tunteita puhujalla asiaan liittyy. Yleensä suurimmaksi ongelmaksi muodostuu puhumattomuus. Puhumisen sijasta kumppanukset olettavat asioita ja toistensa tarkoituksia. Tämä aiheuttaa väärinkäsityksiä ja voi ajaa pahoihin kriiseihin. Ihmisten väliset suhteet perustuvat neuvotteluun ja sopimukseen. Aina kaikki eivät onnistu sopimaan asioista rakentavasti. (Liuha 2012: 20; Sauri 2000:63, 130.)

Toimivassa vuorovaikutuksessa on tärkeää myös osata puhua. Puhujina ihmiset ovat hyvin erilaisia: toiselle puhuminen ja itsensä ilmaiseminen on selkeästi toisia helpompaa. Vastuu sanoista on aina puhujalla. Puhujan tulee jäsentää sanansa niin, että kuulija ymmärtää, mistä hän puhuu. Vihjaileva, arvoituksellinen tai niukka puhe eivät edesauta ymmärretyksi tulemistä. Kunnioitus kuuntelijaa kohtaan kuuluu puheessa selvästi. (Liuha 2012:24.)

Taito esittää avoimia kysymyksiä edesauttaa hyvää vuorovaikutusta parisuhteessa. Avoimilla kysymyksillä voi auttaa puhujaa ilmaisemaan itseään selkeästi ja laajasti.

Avoimet kysymykset ovat rakennettu niin, ettei niihin voi vastata ainoastaan yhdellä sanalla, toisin kuin suljetut kysymykset. Avoin kysymys on esimerkiksi: Mitä haluaisit tehdä tänään? Kun taas suljettu kysymys olisi: Haluatko olla vain kotona tänään? (Liuha 2012:36.)

Suomalaisen on perinteisesti ollut vaikea ilmaista tunteitaan. Tunteiden ilmaisemattomuuden kulttuuri on johtanut pelkotiloihin, joissa tunteiden ilmaisu koetaan riskinottona. (Valasti 2008:25.) Parisuhteessa tunnetaidot ovat kuitenkin tärkeitä vuorovaikutustaitoja. Parisuhteen molempien osapuolien tulisi oppia tunnistamaan omia tunteitaan ja ottamaan niistä sekä omista reaktioistaan vastuu. On tärkeää ymmärtää, että tunteet kertovat siitä millaisia merkityksiä yksilö itse antaa ympäristössä oleville asioille. Tunteet itsessään eivät ole hyviä tai huonoja. Vaikka kumppanin tekemiset synnyttävät paljon tunteita, ei niiden alkusyy ole kuitenkaan kumppanissa. Kaikki tunteet tulee sallia, mutta tämä ei merkitse sitä, että esimerkiksi vihan tunteille voi antaa vallan. Ei ole rakentavaa ilmaista tunteita huutamalla tai paiskomalla tavaroita. Tunteiden ilmaiseminen ei tarkoita esimerkiksi mököttämistä, vaan tunteista tulee kertoa sanoin. (Liuha 2012:39.)

Tunteiden vastaanottaminen on myös hyvin tärkeä taito parisuhteessa. Kuuntelijan tulee aidosti kuunnella, sitä mitä toinen haluaa kertoa ja antaa tilaa toisen tunteille. Kuuntelijan tehtävä ei ole ratkaista toisen ongelmaa, vaan kuunnella, mitä toinen haluaa kertoa. On helpompaa osoittaa empatiaa, kun puoliso kertoo jonkun toisen kanssa syntyneistä tunnekokemuksista. Kun kyseessä on parisuhteessa, kotona tai yhteisessä elämässä syntyneet tunteet, on vaikeampaa olla vain kuuntelija ja olla reagoimatta. Jos keskustelusta parisuhteessa puuttuu avoin tunnetaso, jää kommunikointi pinnalliselle tasolle. Päivittäisistä asioista selvittää, yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan ylläpitää, mutta asioista ei keskustella todenmukaisesti ja ongelmat jäävät kytämään pinnan alle. (Liuha 2012:39; Valasti 2008:60-61.)

### 3.2 Ristiriidat parisuhteessa

Suuri osa parisuhteiden ongelmista liittyy odotuksiin, asenteisiin ja ennakkoluuluihin. Nykyaikana usealla ihmisellä on kohtuuttomia odotuksia kumppania, itseä ja parisuhdetta kohtaan. Median vaikutus on selvästi nähtävissä odotusten muokkautumisessa. Olemme jatkuvasti elokuvien, televisiosarjojen, mainosten ja aikakauslehtien keskellä. Media tarjoaa meille ruusuista kuvaa parisuhteista ja opettavat ihannoimaan rakastu-

misen vaihetta, joka kuitenkin kestää vain noin 1,5 vuotta. Elokuvat loppuvat yleensä siihen, kun kaunis sinkkutyttö löytää elämänsä miehen ja yhdessä he ratsastavat kohti auringonlaskua. Elokuvista harvoin kerrotaan seuraavasta päivästä, tai kuinka parin loppuelämä sujuu, kuinka alkuvaiheen huuman jälkeen alkaa erillistymisen vaihe ja kumppanin erot alkavat ärsyttää. (Tanskanen 2012:16.)

Media ylläpitää mielikuvaa siitä, että parisuhteessa seksin tulee olla aina intohimoista ja villiä. Alusvaatemainoksissa hymyilee viettelevästi kauniit hoikat mallit, joilla kuvittemme olevan täydellinen, intohimoinen seksielämä. Toisaalta uusi ilmiö on inhorealitiset odotukset elämästä ja parisuhteelta. Ihmiset ovat entistä enemmän tietoisia median vaikutuksista ja väärityneistä mielikuvista, joten vastareaktionä osa ihmisistä uskoo parisuhteiden olevan pelkkää kärsimystä ja päättää, ettei rakkaudesta haikailuun kannata käyttää aikaa. (Tanskanen 2012:16.)

Kaikissa parisuhteissa on ristiriitoja. Kun kaksi ihmistä elää yhdessä kantavat he mukanaan omia menneisyyksiään, kasvatustaastaansa sekä opittuja tapoja antaa merkityksiä asioille. On täysi mahdottomuus, että parisuhteissa ei olisi ristiriitoja. Ristiriita ei ole sama asia kuin riita, mutta on ristiriitoja, jotka voivat aiheuttaa riidan. Yleensä vain osa pariskuntien ristiriidoista on ratkaistavissa. On havaittu, että kaikissa suhteissa on ikuisia ongelmia. Vanha sananlasku kuuluu: ”Ei se vaihtaan parane”. Tutkimukset osoittavatkin, että ongelmien määrä parisuhteissa näyttäisi olevan vakio ja vain ongelmien sisältö muuttuu kumppanin myötä. Jokaisen tulisikin määrittää itselleen, mitkä ongelmat ovat sellaisia joiden kanssa ei voi elää ja mitkä niitä, joita oppii ymmärtämään ja sietämään. Ihminen voi hioa omaa käyttäytymistään, mutta perustemperamentti saadaan jo syntyessä. Niinpä parisuhdetta ei kannata rakentaa olettamukselle, että toinen tulee muuttumaan ja karsimaan kaikki ärsyttävät ominaisuudet ja toimintamallit pois. Parisuhde edellyttää toisen ihmisen erilaisuuden hyväksymistä. (Liuha 2012: 46; Tanskanen 2012:154; Aukia 1999:114.)

Hyvä parisuhde ei ole sellainen, jossa ei riidellä, vaan sellainen jossa osataan riidellä oikein. Jokaisella on oma tapansa toimia sekä käsitellä tunteita riitatilanteissa. Hyvä keino ehkäistä riitojen syntymistä on puuttua varhaisessa vaiheessa ristiriitoihin. Käsittelemättömät ristiriidat synnyttävät patoutuneita kiukun tunteita, jotka aiheuttavat mielihäpäaa ja salpaavat samalla positiivisia tunteita. Kataja Ry:n oppaassa Vuorovaikutus parisuhteessa kehoitetaan käyttämään ristiriitojen läpikäymiseen luovaa yhteistyömallia. Luova yhteistyömalli edellyttää:

- toinen toistaan kunnioittavaa ja arvostavaa asennetta
- taitoa kuunnella toista ilman omia oletuksia
- avoimien kysymysten käyttämistä
- tunteille tilan antamista ja tunteiden vastaanottamista
- oman tahdon tunnistamista ja ilmaisemista rakentavasti
- luottamusta toisen hyvään tahtoon
- pyrkimystä yhteiseen hyvään ja kohti molempia osapuolia tyydyttävään ratkaisuun.

Luova yhteistyömalli pyrkii ratkaisemaan ristiriitoja seuraavasti:

- Ristiriidan määrittäminen
- Molempien osapuolien ristiriidan kokonaisvaltainen ymmärtäminen
- Toiveiden esille tuominen
- Ratkaisuvaihtoehtojen tuottaminen
- Toimintatavan valinta
- Toiminta
- Tilanteen ja toiminnan tulosten arviointi.

Luova yhteistyömalli toimii suurempien ristiriitojen selvittämisessä. Jokaista pientä ristiriitaa ei toki tarvitse käydä läpi näin perusteellisesti. Luova yhteistyömalli on tehokas, kun käydään läpi todella tärkeitä asioita, kuten naimisiin menoa ja lasten hankintaa. (Liuha 2012:48-52.)

### 3.3 Ristiriitojen ratkaiseminen parisuhteessa

Tärkeä taito parisuhteessa on sovittelun taito. Riitatilanteissa sopimisen estää usein puhumattomuus. Pienestäkin ristiriidasta voi kehkeytyä suuri hajottava riita, jos parisuhteen osapuolet vaikenevat ja patoavat negatiivisia tunteita. Puhumattomuuden lisäksi ongelman muodostavat usein väärinkäsitykset ja oletukset. Suuri osa päivittäisestä kommunikaatiostamme koostuu väärinkäsitysten korjaamisesta. Ongelmia muodostuu, jos väärinkäsityksiä ei viitsitä, jakseta tai huomata korjata. Parisuhteen osapuolten tulisi kertoa toisilleen omia käsityksiään asioista. Monet kuitenkin välttävät tätä, sillä pelkäävät mahdollista mielipahaa, häpeää, syyllisyyttä tai toisen suuttumista. Tämä aiheuttaa katkeruutta ja loukkaantumista. (Sauri 2000:130-133)

Sovittelukeskustelu on merkityksellinen vasta sitten, kun kumpikin osapuoli kokee tulensa kuulluksi ja ymmärretyksi. Voi olla vahingollista suhteen kannalta, jos sovittelu lopetetaan vain toisen osapuolen väsymisen tai kasvojen menettämisen pelon vuoksi. Toisin sanoen lakaistaan ongelmat maton alle. Sovittelusta voi toki pitää taukoja ja jat-



kaa otollisempänä hetkenä, mutta tärkeää on, että sovinto on tehty vasta, kun molemmat osapuolet ovat tulleet kuulluiksi. (Larsson 2012: 64).

### 3.4 Parisuhteen hyvinvoinnin määrittäminen

Teoreettista viitekehystä kartoittaessamme tutustuimme kahteen yleisesti avoimeen ja saatavilla olevaan malliin, joiden avulla voidaan määrittää omaa roolia parisuhteessa sekä avata keskustelua parisuhteen tilasta ja hyvinvoinnista.

#### 3.4.1 Parisuhteen roolikartta

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymässä on kehitetty parisuhteen roolikartta tukemaan pariskuntien ja sitä kautta perheiden hyvinvointia. Ennen parisuhteen roolikarttaa on julkaistu vanhemmuuden roolikartta vuonna 2002. Parisuhteen roolikartta laadittiin sillä ajatuksella, että hyvä parisuhde luo hyvän pohjan vanhemmuudelle. Parisuhteen roolit voidaan jaotella kolmeen pääluokkaan, jotka asettuvat keskenään hierarkkisesti kolmeen tasoon: motivaatoroleihin, tavoiteroleihin ja tekorooleihin. Parisuhteessa on viisi pääroolia, jotka kuvastavat niitä motiiveja, joiden perusteella ihmiset haluavat olla parisuhteessa. Parisuhteen motivaatoroolit ovat:

- Rakastaja
- Arjen sankari
- Rajojen kunnioittaja
- Kumppani
- Suhteen vaalija

Jokaista motivaatoroolia voidaan kehittää edelleen tavoiterooliksi. Nämä ovat niitä rooleja, joihin parisuhteessa pyritään. Esimerkiksi Rakastaja-roolin tavoiteroleja voivat olla muun muassa itsensä rakastaja, tarpeiden huomioija, hellyyden antaja, eroottisuuden luoja tai seksistä nauttija. Jotta tavoiterooli voidaan saavuttaa, on parisuhteessa oltava pyrkimistä tavoitteisiin, eli tekoja ja toimintaa. Tekorooli taas vastaa kysymykseen: Miten puoliso toimii tai käyttäytyy? (Ylitalo 2011: 27-29.)

Parisuhteen alussa rooleja on usein vähemmän. Suhteen kuluessa roolikokoelma kasvaa, ihmisen muuttuessa ajan myötä. Roolit kehittyvät ja muuttuvat koko ajan parisuhteen mukana. Usein parisuhteiden alussa Rakastaja-rooli on eniten vallassa, parisuhteen symbioottisessa vaiheessa. Pitkään jatkuneessa parisuhteessa Kumppani-rooli on usein suurimmassa osassa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikissa parisuhteis-

sa asia on aina näin. Roolit parisuhteessa on jaoteltu eri kehitysasteiden mukaan: sopivasti kehittynyt rooli, ylikehittynyt rooli, alikehittynyt rooli, puuttuva rooli, vääristynyt rooli. Sen tunnistaminen missä kehitysvaiheessa rooli on, voi helpottaa keskustelun ohjaamista parisuhteen kannalta katsottuna mahdollisimman olennaisiin asioihin. (Ylitalo 2011: 30-31).

### 3.4.2 Parisuhteen palikat

Parisuhteen palikat ovat puisia palikoita, jotka on kehitetty havainnollistamaan parisuhteen eri osa-alueita. Palikat ovat erikokoisia ja erivärisiä, ja niihin on painettu tekstinä parisuhteelle tärkeitä osa-alueita, esimerkiksi sanat: luottamus, anteeksianto, sitoutuminen, seksuaalisuus ja tunteet. Parisuhteen palikat toimivat hyvänä työvälineenä seurakuntien, kuntien ja järjestöjen työntekijöillä. Parisuhteen palikat sopivat monenlaisille pareille iästä ja kulttuuritaustasta riippumatta. (Parisuhteenpalikat.fi 2010.)

Parisuhteen palikat on laajennettu yhteistyöhankkeeksi, jonka tavoite on lisätä hyvinvointia parisuhteissa. Eri paikkakuntien perhetyöntekijät voivat järjestää erilaisia Parisuhteen palikat -tapahtumia. Parisuhdetalkoisiin voidaan hankkeen puitteissa haastaa mukaan eri alojen toimijoita. (Parisuhteenpalikat.fi 2010.)

## 4 Suunnittelu, toteutus ja tuote

### 4.1 Menetelmät ja menetelmäkirjallisuus

Toiminnallinen opinnäytetyö nivoutuu työelämään ja ammentaa kaikesta aiemmin opimastamme. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä työelämän yhteistyökumppanina toimi Metropolia Ammattikorkeakoulu. Päivän järjestämiseksi yhteistyötä tehtiin myös Väestöliiton ja Kataja Ry:n kanssa. Kätilötyön opintoihin kuuluu yhtenä tärkeänä osana naisten, lasten ja perheiden hyvinvointi, jota kartoitetaan teoreettis pohjaisesti sekä työelämän harjoitteluissa. Kaikessa toiminnassa perhe nähdään kokonaisuutena, joka muodostuu yksilöistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmiä voi olla monenlaisia. Tässä opinnäytetyössä tuotamme toiminnallisen teemapäivän, joka palvelee parisuhteessa eläviä ja sitä kautta

edesauttaa perheiden hyvinvointia. Opinnäytetyömme alussa kartoitimme tutkimuksellisen viitekehyksen. Varsinainen tuote, teemapäivä, järjestettiin yhdessä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa. Teemapäivä pohjautui tutkimukselliseen viitekehykseen. Työn raportin menetelmä on prosessiluontoinen: raportissa pyrimme kartoittamaan oppimaamme, tuotettamme, sekä koko koulutustamme prosessin kautta. (Vilkkä - Airaksinen 2003:16-32.)

Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei noudata yleistä tutkimusperinnettä, pyrimme tässä opinnäytetyössämme lähestymään aihetta laadullisen tutkimuksen kautta. Laadulliseen näkökulmaan kuuluu erityisesti kohderyhmän tarpeiden kartoittaminen, sekä asian kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja selvittäminen. Teemapäivän järjestämisessä lähdetään kohderyhmän tarpeista, jotka yhdistetään opinnäytetyömme lähtökohtiin, parisuhteen ja perheen hyvinvoinnin tukemiseen. Varsinaista uutta tutkimusaineistoa emme tässä opinnäytetyössä kerää. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena ei ole kerätä uutta tietoa parisuhteesta, vaan esittää uusin tutkittu tieto aiheesta. Olemassa oleva tutkimus esitetään toiminnallisena teemapäivänä. (Vilkkä - Airaksinen 2003:63-64.)

## 4.2 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyömme toteutetaan kolmessa vaiheessa: suunnitteluvaiheessa, toteutusvaiheessa ja raportointivaiheessa.

### 4.2.1 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa etsimme taustatietoa parisuhteen hyvinvoinnista ja parisuhteen tilasta sekä vaikutuksesta yksilön ja perheen hyvinvointiin. Suunnitteluvaiheessa myös rajasimme teoreettista viitekehystä toiminnallisen osan tueksi. Suunnitteluvaiheessa teimme yhteistyötä toisen opinnäytetyöryhmän sekä Metropolian edustajien kanssa. Suunnitteluvaiheessa kartoitimme myös mahdollisia yhteistyökumppaneita varsinaiseen toteutuspäivään. Tällaisia yhteistyökumppaneita oli esimerkiksi Kataja ry, Väestöliitto, Terveys- ja hyvinvoinnin liitto, Metka-oppilaskunta ja Metka-kahvila.

Suunnitteluvaiheessa tapasimme toisen opinnäytetyöryhmän kanssa säännöllisesti. Tapaamisissa keskustelimme omista näkökulmistamme sekä suunnittelimme varsinais-

ta toteutusvaihetta. Lisäksi olimme yhteydessä työelämän yhteistyökumppaneihin. Suunnitteluvaiheesta tehtiin raportti, joka esiteltiin suunnitelmaseminaarissa, ja jonka opinnäytetyön ohjaajat hyväksyivät.

#### 4.2.2 Toteutusvaihe

Toteutusvaihe jakautui kahteen eri vaiheeseen: valmisteluvaiheeseen sekä varsinaiseen toteutusvaiheeseen. Valmisteluvaiheessa jatkoimme yhteistyötä mahdollisten työelämän kumppanien kanssa sekä ideoimme varsinaiseen toteutukseen liittyviä asioita. Yhteistyötä toisen opinnäytetyöryhmän kanssa teimme koko toteutusvaiheen ajan. Valmisteluvaihe huipentui toteutusvaiheeseen, jossa järjestimme varsinaisen Ystävänäpäivä-tapahtuman. Ystävänäpäivä-toteutus oli tarkoitus järjestää Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteen tiloissa, jossa sillä olisi hyvä näkyvyys ja saatavuus. Päivämääräksi valikoitui jo varhaisessa vaiheessa 14. 2. 2014, ajankohdaksi klo 10-14. Tapahtuma oli tarkoitus toteuttaa kahden opinnäytetyöryhmän yhteistyönä. Sisällöllisesti nämä opinnäytetyöt eroavat toisistaan, joten kilpailutilannetta ei syntynyt. Molemmat ryhmät järjestivät yhteistyössä tapahtumapäivän sekä vapaavalintaista ohjelmaa, josta keskustelimme ja sovimme yhdessä. Lisäksi ryhmät tekivät yhteistyössä esityksen, joka kertoo Ystävänäpäivän viettämisestä maailmalla ja historiallisesti. Ryhmien omien esitysten sisältö on ryhmän omassa harkinnassa.

#### 4.2.3 Raportointivaihe

Opinnäytetyön kolmannessa eli raportointivaiheessa perehdyimme kävijäpalautteeseen, keskustelimme yhdessä molempien ryhmien kanssa heidän kokemuksistaan Ystävänäpäivä-tapahtuman järjestämisestä ja onnistumisesta, sekä pyysimme palautetta tapahtuman onnistumisesta työelämän yhteistyökumppaneilta. Lisäksi keskustelimme ryhmän sisällä Ystävänäpäivä-tapahtuman kulusta ja asioista. Keskusteluiden ja palautteiden pohjalta loimme opinnäytetyöstä raportin, johon liittyi osana myös oman ammatillisen kasvun arviointi ja pohdinta.

#### 4.3 Luvat, eettisyys, luotettavuus, asiantuntijat

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa Metropolian Tukholmankadun tiloissa. Lupa tilojen käyttämiseen saadaan Metropolia Ammatti-

korkeakoululta. Lisäksi saimme Metropolia Ammattikorkeakoululta tukea standien sekä jaettavan ja käytettävän materiaalin hankkimiseen. Saimme työelämän yhteistyökumppaneita esimerkiksi Väestöliitosta ja Kataja Ry:stä. Lisäksi pyysimme tukea toimintaan Metka-kahvilalta, Pandalta sekä Brunbergilta.

Kätilöopiskelijoiden toimintaa ohjaavat kätilöiden ja sairaanhoitajien eettiset perusperiaatteet. Eettiset kysymykset ovat tärkeä osa ammatillista kasvua sekä kätilöksi valmistumista; ne ovat läsnä jokapäiväisessä elämässä niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Hoitotyön etiikkaan kuuluu osana tutkimuksen etiikka, jossa pyritään kehittämään jotakin uutta, vastaamaan tarpeeseen, joka voi lähteä tutkittavasta kohteesta, sen abstraktista, asiakkaasta, tutkijasta itsestään, tai muusta kehittämisen kohteeksi valituvasta asiasta. Lisäksi kaikessa tutkimustyössä pitää noudattaa hyvää tutkimusetiikkaa, jonka mukaan tutkimuksen tulee olla luotettavaa, todenmukaista ja toistettavaa. (Leino-Kilpi – Välimäki 2003:149-157, 285, 287-288)

Opinnäytetyössämme sekä teemapäivän järjestämisessä hyödynsimme yleisesti tunnettujen ja luotettavien kansallisten tahojen asiantuntijuutta. Tällaisia tahoja ovat esimerkiksi Väestöliitto, joka on toiminut Suomessa vuodesta 1941 (Väestöliitto 2014). Tiedonhauista olemme keskustelleen osiossa 2.2.

#### 4.4 Aikataulu, työnjako

Opinnäytetyön suunnitelmavaihe oli valmis 17.12.2013 mennessä. Suunnitelmavaiheen seminaari suoritettiin 12.12.2013. Tämän jälkeen teoriaperustaa vahvennettiin ja teoreettiseen viitekehykseen tutustuttiin tarkemmin. Mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa käytiin neuvotteluja materiaaleista ja yhteistyöstä. Esiityksiä ja materiaaleja Ystävänäpäivä-tapahtumaa varten valmisteltiin helmikuun alussa ja varsinainen tuote esiteltiin 14.2.2014. Tapahtumassa kerättiin palautetta kävijöiltä, joka analysoitiin tapahtuman jälkeen erikseen sovittuna aikana. Opinnäytetyön raporttia valmisteltiin keväällä ja lopullinen julkaisu tapahtui toukokuussa 2014.

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä toisen opinnäytetyöryhmän kanssa. Heidän kanssaan tavattiin tarvittaessa. Suuri osa kommunikaatiosta tapahtui sähköisesti joko sähköpostilla tai suljetusti sosiaalisessa mediassa. Molemmat tämän opinnäytetyön tekijät jakoivat työtaakan tasaisesti. Varsinainen tapahtumapäivä oli molempien ryhmien projekti, eikä kukaan halunnut jäädä siitä ulkopuolelle. Raportti kirjoitettiin yhdessä

ennalta sovittuna aikana siten, että kaikki saivat osallistua toimintaan tasapuolisesti ja tuotos oli näin kaikkien aikaansaama.

#### 4.5 Tuote

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotteena järjestettiin yhdessä Metropolia Ammatikorkeakoulun ja toisen opinnäytetyöryhmän kanssa Ystävänäpäivä-tapahtuma Metropolian Tukholmankadun tiloissa 14.2.2014. Tapahtuma sisälsi parisuhde- ja ystävyysosiot, sekä yleistietoa Ystävänäpäivän historiasta ja Ystävänäpäivän vietosta maailmalla.

Tuote esiteltiin postereina sekä aktivoivina pientapahtumina, eräänlaisina rasteina, joissa osallistujat saattoivat käsitellä omia ajatuksiaan parisuhteesta ja perheen hyvinvoinnista. Toiminnallisessa osuudessa keskityimme erityisesti parisuhteen ja perheen hyvinvointiin. Standin sisältönä olikin lähinnä parisuhteen vahvistamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita sekä parisuhde- ja perheväkivallan ehkäisyä. Toteutus sisälsi muun muassa seuraavia asioita:

- Parisuhteen tila Suomessa
- Parisuhteen hyvinvoinnin merkitys
- Seksuaaliterveyden edistämistä
- Parisuhde-kortteja ja flyereita
- Väestöliiton ja Kataja ry:n esitteitä
- Askartelupiste, jossa sai tehdä ystävänäpäivä kortin
- Parisuhde-puu, johon kerättiin hyvän parisuhteen määrittelyitä
- Samarakas-peli
- Parisuhdekirjallisuutta selattavaksi.

Toteutusvaiheesta kerättiin palautetta pienellä kyselyllä "ruusuja vai risuja"-tyyppisesti. Vastanneiden kesken arvoimme pienen tuotepaketin, joka oli saatu sponsorilahjana. Lisäksi jokainen palautteen antaja sai kahvilipun Metka-kahvilaan, jolla sai lunastaa kaksi kahvia yhden hinnalla ystävänäpäivä-teeman mukaisesti.

## 5 Ystävänäpäivä-tapahtuman toteutus ja arviointi

### 5.1 Tapahtuman toteutus

Tapahtumapäiväksi oli sovittu yhteisesti 14.4. 2014. Tapahtumapaikaksi valittiin Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimitilat. Toiveenamme oli päästä järjestämään tapahtuma aulakerroksen luento- ja kokoustilassa, mutta tämä tila ei ollut kyseisenä päivänä vapaa tapahtuman järjestämiseen. Päätimme yhteisesti toisen opinnäytetyöryhmän sekä ohjaavien opettajien kanssa siirtää tapahtumamme Tukholmankadun toimipisteen aulaan. Varsinaista tapahtumapäivää emme halunneet vaihtaa, sillä mielestämme oli parasta järjestää päivä varsinaisena kansainvälisenä ystävänäpäivänä.

Ennen varsinaista tapahtumapäivää olimme tavanneet toisen opinnäytetyöryhmän kanssa sekä valmistelleet ja suunnitelleet tapahtumaa (ks liite). Varsinaisena tapahtumapäivänä saavuimme Tukholmankadulle hyvissä ajoin pystyttämään sermejä ja järjestämään huonekaluja. Tapahtumapaikkaa koristelimme ystävänäpäivään sopivin rekvisiitoin, muun muassa kartonkisydämin, jotka olimme tehneet yhdessä toisen opinnäytetyöryhmän kanssa. Tapahtuman tyylissä olimme tehneet yhteneväisen, jotta olisi selkeästi kyse yhdestä yhteisestä teemapäivästä, ei kahden eri ryhmän töistä.

Tapahtuma aukesi klo 10, jolloin olimme valmiina vastaanottamaan kohdeyleisöä. Metropolian opiskelijat huomasivat esittelypöytäme keskeisen sijainnin, ja pöydän ääreen saimme mielestämme hyvin väkeä. Myös Ammattikorkeakoulun henkilökunta oli kiinnostunut tapahtumasta. Tapahtumassa kävi tasaisesti yleisöä.

Toteutimme kaikki suunnittelemamme ideat. Työelämän asiantuntijakumppanit olivat panostaneet yhteistyöhön ja saimme paljon materiaalia käyttöömmee. Lisäksi sopimme yhteistyö Metka-kahvilan kanssa toimi hyvin.

### 5.2 Kohdeyleisön näkökulma

Kohdeyleisönä tapahtumassa oli kaikki Metropolia Ammattikorkeakoulun oppilaat sekä henkilökunta. Pyrimme tekemään tapahtumasta kohdeyleisölle houkuttelevan. Onnistuimme mielestämme luomaan avoimen ja miellyttävän ilmapiirin esimerkiksi koristeilla ja musiikilla. Halusimme esittää tutkittua tietoa helposti lähestyttävässä muodossa.

Tietoperusta esitettiin selkeästi postereissa sekä jaettavassa materiaalissa. Lisäksi olimme itse perehtyneet käyttämäämme kirjallisuuteen ja koimme pystyvämme vastaamaan kohdeyleisön kysymyksiin teemapäivän aiheesta.

Keräsimme tapahtumasta kirjallista palautetta. Kaikki saamamme palaute oli positiivista (ks liite). Palautelomakkeessa (liite) kysyimme kävijöiltä muun muassa, mikä tapahtumassa oli parasta, mitä olisivat kaivanneet lisää, ja mitä olisi kannattanut tehdä toisin. Palautteiden perusteella voimme päätellä, että tapahtuma oli kaikin puolin onnistunut kohdeyleisön mielestä. Ainoana kehitysehdotuksena mainittiin tapahtuman ajankohta: tapahtumapäivä oli hiihtolomaviikkoa edeltävä perjantai, jolloin Tukholmankadun toimipisteessä ei ollut juurikaan opetusta tai henkilökuntaa. Yhdessä palautteessa mainittiin myös toive monipuolisemmasta toiminnasta.

### 5.3 Haasteet ja kehittämissuhteet

Suunnitteluvaiheessa tapahtuman järjestämisen haasteeksi muodostui sponsorituen saaminen. Olimme yhteydessä useaan eri tahoon, mutta saimme vain muutamia vastauksia. Suurin osa yhteydenotoista jäi täysin ilman vastausta. Tärkeimmät sponsorimme, Väestöliitto ja Kataja ry, ottivat asiamme omakseen ja saimme heiltä tarvitsemamme tuen.

Suureksi haasteeksi päivän onnistumisen kannalta muodostui ajankohta. Kuten saamassamme palautteessa mainittiin, tapahtuman järjestämisen ajankohta ei ollut optimaalinen. Tapahtumaa suunniteltaessa olisimme voineet ottaa ajankohdan paremmin huomioon, sekä kartoittaa kyseisen päivän opiskelijamäärää toimipisteessä. Suunnitteluvaiheessa koimme kuitenkin tärkeäksi pitää tapahtuma juuri kansainvälisenä ystävänpäivänä jonkin vaihtoehdoisen päivämäärän sijaan. Päivämäärän osuvuudesta olimme toisen opinnäytetyöryhmän kanssa samaa mieltä.

Lisää kävijöitä tapahtumapäivään olisimme voineet saada myös aktiivisemmalla markkinoinnilla. Toteutimme suunnitteluvaiheessa päättämämme markkinoinnin. Mainostimme tapahtumaa Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimitiloissa sekä sosiaalisessa mediassa noin viikkoa ennen tapahtumapäivää. Lisäksi opinnäytetyötämme ohjaava opettaja kertoi sovitusti kollegoilleen tapahtumasta.



Oman haasteensa päivän järjestämiseen teki tapahtumapaikan vaihtuminen viime metreillä. Alkuperäisenä tarkoituksenamme oli luoda tapahtuma erillisessä intiimissä tilassa, jossa kävijä voisi viettää pidemmänkin ajan perehtyen parisuhteen hyvinvointiin sekä pelata parisuhdepeliä ja tutustua jaettuun materiaaliin. Saimme kuitenkin uuden tilan toimimaan hyvällä yhteistyöllä ja positiivisella asenteella. Onnistuimme luomaan tilasta kutsuvan rekvisiitalla sekä omalla läsnäolollamme. Jälkikäteen ajateltuna tilaratkaisu toimi hyvin, sillä tila oli avoin kaikille ja lähellä toimipisteen pääuloskäyntejä. Tapahtumassa vieraili tilaratkaisun vuoksi myös yleisöä, joka muutoin olisi saattanut kulkea tapahtumapisteen ohi.

Tärkeä vaikuttaja teemapäivän onnistumisessa oli palautteenkin perusteella järjestäjien omistautuminen ja positiivinen asenne. Yhteistyömme toisen opinnäytetyöryhmän kanssa toimi erinomaisesti ja teemapäivä nähtiin yhteisenä projektina. Parisuhteen hyvinvointiin tähtäävän teemapäivän järjestämisessä ensisijaisen tärkeää on mielestämme esittelijöiden avoimuus, sanavalmius ja ulospäin suuntautuneisuus. Tapahtumamme olikin onnistunut sillä se oli tekijöidensä näköinen.

## **6 Pohdinta**

### **6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö oppimisprosessina**

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli edistää parisuhteiden ja perheen hyvinvointia, ja sitä kautta tukea seksuaaliterveyden edistämistä. Tätä varten kehitelimme Ystävänpäivä-tapahtuman, joka keskittyi meidän osaltamme parisuhteen tilan kartoittamiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen. Tähän tehtävään paneuduimme ensin teoriapohjaisesti ja sen jälkeen luovasti pyrkien esittämään ihmissläheisen näkökulman parisuhteiden monimutkaisiin rakenteisiin ja jokapäiväisiin kompastuskiviin. Lähtökohtanamme oli tuoda esiin teorian tietoa parisuhteista ja sitä kautta saada asiakas itse ajattelemaan oman parisuhteensa voimavaroja. Tähän pyrimme postereiden, parisuhteen arvioinnin mittareiden, sekä aktiivisen tekemisen kautta. Halusimme luoda avoimen keskustelun foorumin, jossa saatoimme tuoda esiin omaa teorian tietämystämme sekä esitellä eri yhteistyökumppaniemme materiaalia. Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja sen prosessi- luonteisuus tuki hyvin oppimistamme.

Oppijoita on monenlaisia: toiset oppivat kertaamalla ja lukemalla, toiset kuuntelemalla, jotkut kuvista tai itse tekemällä. Toiminnallinen opinnäytetyö käyttää aspekteja näistä kaikista. Tietoperustaa etsiessämme erilaiset hakukoneet sekä kirjallisuuden etsiminen tuli tutuiksi. Luimme erilaisia tutkimuksia ja teoksia parisuhteiden hyvinvoinnista ja rakenteista, haaksirikoista ja onnistumisista. Osa työstä oli siis puhtaasti perinteistä opiskelua, kirjastossa istumista, tekstin lukua ja sisäistämistä. Käytimme myös paljon vertaistutorointia opinnäytetyötä tehdessämme. Koska meille molemmille oli kertynyt jonkin verran kokemusta erilaisissa parisuhteissa olemisesta, keskustelimme asioista avoimesti. Jokainen on oman parisuhteensa asiantuntija, ja vertaistutorointi, käytännössä katsoen keskustelu, ajatusten esiintuominen ja vaihtaminen auttoivat suurempien kokonaisuuksien hahmottamisessa sekä niiden jakamisessa yksittäistapauksiin kohderyhmää ja asiakasta ajatellen. Kätilötyö ja hoitotyö ylipäätään ovat asiakaslähtöistä, ja tässä opinnäytetyössämme pyrimme ylläpitämään asiakaslähtöistä näkökulmaa. Opinnäytetyömme teoriasisällön tarkoitus ei siis ole tukea pelkästään meidän oppimistamme, vaan tuoda teoriapohja yleisön, kohderyhmän, asiakkaan käyttöön.

Toiminnallisen opinnäytetyön suurin vahvuus on itse tekeminen. Toiminnallisuus tässä opinnäytetyössä tarkoitti meille luovuutta ja heittäytymistä, avoimesti asioista keskustelemista sekä sitä kautta tiedon esiin tuomista, oivaltamista. Tässä tapauksessa itse tekemisen voisi katsoa opettamiseksi, sillä Ystävänpäivä-tapahtumassa oli tarkoitus, jos ei välttämättä opettaa, niin ainakin opastaa kohdeyleisöä kohti paremmin voivaa parisuhdetta. Opettaminen on yksi parhaita tapoja oppia itse, sillä opettaakseen täytyy ensin osata asiansa. Kun asiasta puhumiseen lisää vielä toiminnallisen osuuden visuaalisen puolen, standien ja postereiden tekemisen, on oppimiskokemus saanut mitä monimuotoisimman rakenteen.

Vaikka emme koe millään tavoin olevamme asiantuntijoita parisuhteen hyvinvoinnin alalla, saati sitten parisuhdeterapeutteja millään tasolla, saimme kuitenkin opinnäytetyötä tehdessämme selkeän kuvan parisuhteesta Suomessa tänään. Lisäksi erilaiset parisuhteiden ongelmakohtia ja vahvuuksia kartoittavat apuvälineet tulivat tutuiksi opinnäytetyöprosessin aikana. Näistä apuvälineistä uskommekin olevan apua tulevaisuudessa työssämme kätilöinä ja perheiden hyvinvoinnin tukijoina.

Opinnäytetyön rakenne ja valmisteleminen, tavoitteiden ja tarkoituksen hahmottaminen tulevat pakostakin tutuiksi opinnäytetyötä tehdessä. Lisäksi saimme kokemusta työelämlähtöisestä lähestymistavasta, sillä opinnäytetyö tehtiin Metropolia Ammattikor-

keakoulun toiveisiin vastaten ja sen valmistumista tukivat muut työelämän asiantuntijat ja toimijat. Kätilöt toimivat aina osana moniammatillista työympäristöä, joka tuo haasteita jokapäiväiseen kommunikaatioon ja toimintaan. Lähestulkoon kaikissa suurissa sairaaloissa Suomessa tehdään jonkinlaista tutkimusta, minkä ohella tutkitaan myös sairaaloita työympäristöinä. Synnytyksistä ja kätilötyöstä puhutaan paljon mediassa etenkin nyt, kun synnytykset Suomessa on pyritty keskittämään suuriin yksiköihin. Kaiken tämän päälle kätilötyö, kuten muukin hoitotyö, on alati muuttuva ympäristö: jokaisella kätilöllä on vastuu oman osaamisensa ylläpitämisestä ja päivittämisestä tutkitun tiedon avulla. Työelämän vaikuttajat ovat osa tätä tutkimustematiikkaa, ja juuri tästä syystä yhteistyö työelämän asiantuntijoiden kanssa oli mielestämme erittäin antoisaa. Vaikka Suomessa julkinen sektori on paljolti vastuussa tutkimuksen teettämisestä, löytyy myös yksityisen sektorin vaikuttajista tutkimusten rahoittajia. Nykypäivänä kätilön työympäristö voi olla yhtä hyvin yksityinen kuin julkinen sektori, joten kaikki yhteistyö luo kokemuspohjaa tulevaisuutta varten.

## 6.2 Kätilö meissä

Kätilö tekee työtä ensisijaisesti omana itsenään. Kätilön suurin apu työssään ovat omat kokemukset, empatia, läsnä oleminen. Synnytyssalissa kätilö pistää itsensä täysin synnyttäjän ja perheen käyttöön. Työtä tehdään yhdessä, synnytystä hoidetaan yhdessä, toinen objektiivisesta näkökulmasta, toinen subjektiivisesta. Kätilö pääsee työssään erittäin lähelle perhettä, miltei ihon alle. Syntymässä olemme niin intiimillä alueella henkisesti ja fyysisesti, että kätilön tulee olla rehellisesti läsnä äidin ja perheen tukena. Tästä ajattelusta lähdimme kehittämään tätäkin opinnäytetyötä.

Ollaksemme itse rehellisiä tälle opinnäytetyölle, omalle oppimiskokemuksellemme, pyrimme heti alusta luomaan selkeän kuvan suomalaisesta parisuhteesta ja perheestä tänä päivänä. Vaikka perhe on muuttuva ja monimutkainen käsite nyky-yhteiskunnassa, on se kuitenkin läsnä kaikilla. Ei ole olemassa ihmistä, joka kokisi olevansa täysin perheetön. Parisuhteen käsite on toisaalta vaikeampi määritellä, sillä moni suomalainen elää yksin, joko omasta toiveestaan tai olosuhteiden pakosta. Yksinäisyys voi olla valinta siinä missä avio- tai avoliittokin, eikä näitä yhden hengen perheitä tule nykypäivänä sivuuttaa sosiopoliittisessa keskustelussa. Kätilötyön kontekstissa tulee huomioida jokainen nainen. Lisäksi huomiota tulee kiinnittää naisen ympäristöön, hänen päivittäiseen elämäänsä ja hyvinvointiinsa. Hyvinvointi käsitteenä on jokaiselle

erilainen ja sisäsyntyinen: jokaiselle on eri asioita, jotka luovat onnellisuutta. Tätä opinnäytetyötä tehdessämme lähdimme rakentamaan hyvinvointia ja onnellisuutta hyvinvoivan parisuhteen kautta. Annoimme kuitenkin vastaanottajalle tilaa muodostaa käsitys oman parisuhteensa hyvinvoinnista. Rajoiksi asetimme lähinnä sen, ettei väkivaltainen tai alistava parisuhde ole onnellinen tai hyvinvoiva.

Kättilö on naiseuden asianajaja. Olemme opinnoissamme ja tätä opinnäytetyötä tehdessämme pyrkineet muistamaan ensisijaisesti tämän ohjenuoran. Se kulkee punaisena lankana läpi koko koulutuksen, jokaisen työssäoppimisjakson, ja jatkuu vielä tulevaisuuden työssämme joka päivä. Se auttaa meitä löytämään itsestämme voimavaroja jatkaa työssä vaikeuksista huolimatta, sillä kättilön tehtävänä on tukea naista kaikessa. Kättilöys on sisaruutta kaikkien maailman naisten kanssa, sillä sisaret tukevat toisiaan tasa-arvoisessa suhteessa kuunnellen ja ymmärtäen. Kättilö on osa perhettä.

## Lähteet

Aukia, Pekka. 1999. Parisuhde kukkimaan.. Kirjapaja Oy, Helsinki.

Fellmeth, G. L. T. – Heffernan, C. – Nurse, J. – Habibula, S. – Sethi, D. 2013. Educational and Skills-based Interventions for Preventing Relationship and Dating Violence in Adolescent and Young Adults. Cochrane Library Review, 2013:6.

Hiila, Helena. 2007. Väestöliiton näkemyksiä lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelmaan. Väestöliitto. <[http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/279342/Wrede\\_lasten,nuorten+ja+perheiden+politiikkaoj.pdf](http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/279342/Wrede_lasten,nuorten+ja+perheiden+politiikkaoj.pdf)> Luettu 16.12.2013.

Kontula, Osmo. 2009. Perhebarometri. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Väestöntutkimuslaitos - Katsauksia E38/2009. Helsinki.

Kontula, Osmo. 2013. Perhebarometri. Väestöliitto. <[http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/bdc95efb8635cece28a959adc8655da5/1387193049/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013\\_web\\_1.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/bdc95efb8635cece28a959adc8655da5/1387193049/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013_web_1.pdf)> Luettu 16.12.2013.

Lammi-Taskula, Johanna - Karvonen, Sakari - Ahlström, Salme. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>> Luettu 16.12.2013.

Larsson, Liv. 2008. Sovittelun taito.. Basam Books Oy, Tallinna.

Leino-Kilpi, Helena – Välimäki, Maritta. 2003. Etiikka hoitotyössä. WSOY. Helsinki.

Liuha, Tarja (toim.) 2012. Vuorovaikutustaidot parisuhteessa. Kataja-parisuhdekeskus ry. Tallinna.

Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö. Parisuhteen palikat. 2010. <http://www.parisuhteenpalikat.fi/index.php> Luettu 16.12.2012.

Paajanen, Pirjo. 2007. Perhebarometri 2007. Mikä on minun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Väestöntutkimuslaitos Katsauksia E30/2007. Helsinki.

Roos, Esa - Manninen, Vesa - Välimäki, Jukka (toim.). 2001. Rakkaus, toive, todellisuus. Psykoanalyttisia tutkielmia. Yliopistopaino. Helsinki.

Sauri, Pekka. 2000. Toisen kanssa. Ihmissuhteet sopimuksina. WSOY. Juva.

Shulman, Shmuel – Zlotnik, Aynat – Shachar-Shapira, Lital – Connolly, Jennifer – Bohr, Yvonne. 2011. Adolescent Daughters' Romantic Competence: The Role of Divorce, Quality of Parenting, and Maternal Romantic History. Journal of Youth Adolescence 2012:41.

Silva, Elizabeth – Smart, Carol. 1998. Family Studies: New Family? Sage Publications. Lontoo.

Tahdon 2013: Aloite tasa-arvoisen avioliittolain puolesta. <<http://www.tahdon2013.fi>> Luettu 12.1.2014.

Tanskanen, Elina. 2012. Parisuhdekirja. Auta Elina. Tammi. Liettua.

Tilastokeskus 2013. Väestö- ja kuolemansyytilastot. <[http://www.stat.fi/til/ssaaty/2012/ssaaty\\_2012\\_2013-04-19\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/ssaaty/2012/ssaaty_2012_2013-04-19_tie_001_fi.html)> Luettu 16.12.2013

Törrönen, Hannele. 2009. Hullu rakkaus. Selviytymisopas. WSOY. Juva.

Ylitalo, Pertti (toim.). 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Suomen kuntaliitto. Helsinki.

Valasti, Heidi. 2008. Rakasta rohkeasti. Uskalla lähteä, uskalla jäädä. Minerva. Hämeenlinna.

Van Widenfelt, Brigit – Hosman, Clemens – Schaap, Cas – van der Staak, Cees. 1996. The Prevention of Relationship Distress for Couples at Risk. Family Relations 1996:45.

Van Manen, Max. 1990. Researching Lived Experience. University of Western Ontario. Canada.

Vilkkä, Hanna. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Keuruu.

Vilkkä, Hanna - Airaksinen, Tiina. 2003. Toiminnallisten oppinäytetyö. Tammi. Jyväskylä.

Väestöliitto. 2014. <[vaestoliitto.fi](http://vaestoliitto.fi)> Luettu 15.4.2014

## Kokouspöytäkirja 10.2.2014

### Ystävänäpäivä-kokous

10.2.2014

Tukho  
Jenni Alford  
Malyun Deerow  
Jemina Elomaa  
Anna Into

#### 1. Aikataulu

Käydään läpi viikon aikataulua. Suunnitelmissa on tavata uudestaan torstaina klo 11 alkaen, jolloin aloitetaan postereiden ym. valmistelu. Jenni yrittää varata ryhmätyötilan torstaille.

Perjantaina on varsinainen tapahtumapäivä. Kellonajaksi sovitaan 10-14. Perjantaina saavutaan paikalle klo 8.30 ja aloitetaan tilan valmistelu. Vaikuttaisi siltä, ettemme saa toivomaamme tilaan (TC1-19), joten sovitaan toistaiseksi, että tapahtuma järjestetään Tukholmankadun toimipisteen ala-aulassa. Pirjo Koski varmistaa, että saamme käyttää ko. tilaa perjantaina.

Kumpikin ryhmä jatkaa tahoillaan oman projektinsa työstämistä. Yhteydessä ollaan tarvittaessa ennen torstaita.

#### 2. Paikka

Koska paikka on avonainen, voidaan olettaa, että paikalle saadaan maksimaalinen määrä kävijöitä. Avoimuus luo myös haasteita koristeluille. Tukholmankadun vahtimestareilta saadaan paikalle sermejä ja toivottavasti myös pöytiä. Koristeluiksi tehdään/hankitaan ystävänäpäivään sopivia koristeita sekä muutamia ylimääräisiä valoja juhlatunnelmaa luomaan. Jemina hoitaa paikkaan musiikkia taustalle. Lisäksi voidaan laittaa powerpoint-esitys pyörimään yhdellä tietokoneella (ppt-show vielä mietinnässä).

Tapahtumaa järjestetään paikan ehdoilla. Yhdelle sermille tulee Ystävyiden puu, kahdelle eri ryhmien omat posterit, yhdelle lisäksi ystävänäpäivän historiaa.

Ystävyys-ryhmä rakentaa paikalle kuvauspaikan sopivine rekvisiittoineen, jossa voidaan ottaa kaverikuvia.

Pöytiä tarvitaan ainakin parisuhde-ryhmän esitteille, ystävänäpäiväkortti-pajalle, palautelaatikolle sekä tarjoiluille. Osa näistä voi olla samoilla pöydillä.

Paikan puolesta löytyy myös sohvia ja nojatuoleja, joita voidaan hyödyntää tapahtuman järjestämisessä, esim. luomalla soppeja, joissa voi oleskella hetken.

#### 3. Yhteistyökumppanit

Yhteistyöpyyntöjä on lähetetty eri paikkoihin, mutta vastauksia ei juurikaan ole saatu. Väestöliitolta ja Kataja ry:ltä saadaan lehtisiä esittelyyn, Väestöliitolta lisäksi Samarakas-peli lainaksi. RFSU:ita ei ole tulossa kondomeja jakoon, eikä myöskään Panda ja Brunberg ole kertoneet yhteistyöhalukkuudesta. Päätetään

yhteisesti hommata jotakin tarjoiltavaa ilman sponsoria. Kulut jaetaan tasan tapahtuman lopulla.

Metka-kahvila kertoi olevansa kiinnostunut yhteistyöstä. Sovimme heidän kanssaan, että jaamme tapahtumassa ”kaksi kahvia/teetä yhden hinnalla”-kortteja, jotka saa annettuaan palautteen. Metka-kahvila laittaa tapahtumasta mainoksen omiin tiloihinsa ja vastaisesti tapahtumassa mainostetaan Metka-kahvilaa sekä heidän omaa ystävänpäivä-tarjoustaan.

Metropolialta saadaan postereihin tarvikkeet sekä tilat ja tarvikkeet tapahtuman järjestämiseksi.

#### 4. Vastuualueet

Vastuu tapahtumasta jaetaan mahdollisimman tasaisesti. Kumpikin ryhmä huolehtii omasta alueestaan tapahtumapäivänä, mutta kaikessa tehdään myös yhteistyötä tarvittaessa. Valmistelut ja siivoukset hoidetaan yhdessä. Toistaiseksi koemme, ettemme tarvitse muiden ryhmien apua tapahtuman järjestämisessä. Postereita tehdään yhdessä. Muita vastuualueita (mm.) ovat:

- Jenni: Tarjoilut, palaute- ja kahvilaput, askartelutarvikkeita, koristeluita.
- Malyun: Rekvisiittaa, valokuvauspiste, mainonta.
- Jemina: Tarjoilut, musiikki, valokuvauspiste, rekvisiittaa, lamput, historia-osuuden tietopohja.
- Anna: ”Saa halata”-pinssit, pahvit ja paperit, askartelutarvikkeita.

#### 5. Muuta

Päätettiin, että yritämme yhteistää pukeutumista tapahtumapäivänä mahdollisuuksien mukaan. Lisäksi jokainen saa ”Saa halata”-pinssin. T-paita ajatukselta luovuttiin liian monimutkaisena.

Lisäksi pitää selvittää, voidaanko osa tavaroista (esim. posterit) jättää jonnekin Tukholmankadulla torstai-perjantai väliseksi yöksi.



## Kokouspöytäkirja 13.2.2014

### Ystävänäpäivä-kokous

Tukho, ryhmätyötila TA3-01  
Jenni Alford  
Malyun Deerow  
Jemina Elomaa  
Anna Into

Kokoontumisen tarkoituksena on valmistella seuraavan päivän Ystävänäpäivä-tapahtumaa. Metropolian puolesta saadaan käyttöön kartonkeja ja paperia postereita ym. varten. Osa kartongeista käytetään ystävänäpäiväkorttien-tekopisteeseen. Aikaisemmassa kokouksessa sovitut asiat oli kukin tehnyt mahdollisuuksien mukaan.

Postereista haluttiin mahdollisimman yhteneväiset, joten sovittiin, että tehdään ne harmaalle kartonkipohjalle kahdella eri pinkillä paperilla. Myös postereiden tekstien fontti yhtenäistettiin (copperplate gothic light). Postereista tulikin hyvännäköisiä ja ne sopivat hyvin yhteen ständiin.

Osaan postereista tulostettiin Liisa Rytkönen-Kontturin avustuksella värikuvia vanhoista ystävänäpäiväkorteista. Lisäksi tulostettiin palautelaput ja kahvikupongit. Palautelappuja tulostettiin 50kpl ja kahvikuponkeja 100kpl. Suunnitelmassa on jakaa kahvikuponkeja palautteiden antajille.

Anna suunnitteli "rakkauden puun", johon ajatuksia ystävydestä, rakkaudesta ja parisuhteesta voidaan kiinnittää.

Yhdessä mietittiin myös tapahtuman musiikkia. Jokainen sai esittää toiveita musiikinsuhteen. Tapahtumapäivänä Jemina on vastuussa musiikista ja tuo tätä varten tietokoneen.

Vahtimestareiden kanssa sovittiin, että voimme jättää nyt tekemämme materiaalin Tukhon varastoon odottamaan huomista. Sovimme myös, että tulemme aamulla 8.30 hakemaan ständejä ja pöytiä tapahtumaa varten.

Jokaisella oli selkeä kuva siitä, mitä huomenna on tarkoitus tehdä, sekä mikä oma vastualueensa on. Jokainen sitoutuu tulemaan huomenna ajoissa paikalle sekä toimimaan yhdessä, jotta tapahtumasta tulisi onnistunut kokemus kaikille.

## Kokouspöytäkirja 18.2.2014

### Ystävänäpäivä-tapahtuma

Jenni Alford  
Malyun Deerow  
Jemina Elomaa  
Anna Into

#### Jälkipuinti

Tapahtuma oli kaikin puolin onnistunut. Kävijämääräksi arvioimme noin 60 henkeä. Palautteita saatiin 27kpl, joissa kaikissa tapahtumaa kuvattiin onnistuneeksi. Negatiivisia palautteita ei juurikaan tullut, ainoa miinus tuli postereiden tekstin koosta: postereiden teksti ei näkynyt tarpeeksi hyvin. Olisimme toivoneet enemmän kävijöitä, mutta ilmeisesti Tukholla ei ollut perjantaina juurikaan opetusta. Tämä huomioon ottaen saimme melko hyvin kävijämäärään.

Koimme, että yhteistyömme toimi erittäin hyvin koko projektin ajan. Olemme saaneet toisiltamme tukea ja apua asiassa kuin asiassa. Yhteistyöhön on kuulunut myös tasavertainen työnjako, johon olemme kaikki olleet tyytyväisiä. Projekti koettiin alusta asti yhteiseksi, vaikka ryhmien lähtökohta ja näkökulma oli eri. Projektipäivänä kaikilla oli hyvä mieli, joka välittyi myös tapahtumassa kävijöille.

Mietimme yhdessä, mitä asiakkaalle jäi mieleen päivästä. Tavoitteenamme oli saada kävijät pohtimaan omaa parisuhdettaan ja ystävyysuhteitaan, ja sitä kautta edistää perheiden hyvinvointia. Tähän pyrimme lähinnä tiedonjakamisen sekä ajatuksia herättävän lähestymisen kautta. Tarjolla oli myös esitteitä lähinnä parisuhteen hyvinvoinnista. Ystävyyttä korostettiin ilon ja yhdessä tekemisen kautta photoboothissa, ystävänpäivän historian, sekä ystävänpäiväkortti-pajan kautta. Palautteissa presentaatio koettiin onnistuneeksi ja esittelijöiden asiantuntijuutta ja ammattitaitoa keuhuttiin. Tästä päätellen päivä oli onnistunut.

Asioita, joita olisi voinut tehdä toisin:

- Perjantai oli huono päivä. Mielestämme oli kuitenkin mukavaa, että varsinainen tapahtumapäivä oli ystävänpäivänä.
- Postereiden tekstit olisi voineet olla isommalla fontilla. Postereita kertyi myös loppupeleissä melko monta. Kävijät eivät välttämättä jaksaneet/viitsineet lukea kaikkia tekstejä.
- Paikka vaihtui viime metreillä. Tämä ei kuitenkaan ollut loppupeleissä ongelma, sillä nykyinen paikka toimi erittäin hyvin tapahtumapaikkana. Kävijät houkuteltiin melko helposti käymään ständillä ja näkyvyyttä oli todennäköisesti enemmän, kuin suljetussa luokkatilassa olisi ollut. Tila kuitenkin rajoitti toimintaa hieman, joten esim. ystävänpäiväkortti-paja siirrettiin toiselle puolen aulaa.
- Mainostamiseen olisi voinut panostaa enemmän. Tämä ei kuitenkaan olisi todennäköisesti auttanut perjantain luentovähyyteen. Ensisijainen kohdeyleisömme oli kuitenkin perjantaina Tukholla olevat opiskelijat ja henkilökunta.
- Aktiivista toimintaa olisi voitu kehittää enemmän.

## **Palautekaavake ja kahvilaput**

Ystävänäpäivä 14.2. 2014

Palaute

Oliko tapahtuma mielestäsi:

Onnistunut  Epäonnistunut  Ei onnistunut, muttei epäonnistunut  
 Kaipaa jotain

Mikä oli onnistunein osa tapahtumaa?

---

Mikä oli epäonnistunein osa tapahtumaa?

---

Mitä olisit toivonut lisää?

---

Terveisiä tekijöille (voit jatkaa kääntöpuolelle):

---



### **Kahvittele kaverin kaa!**

Tällä kupongilla kaksi normaalia kahvia/teetä yhden hinnalla Tukhon Metka-kahvilasta.

Tarjous voimassa 14.2. 2014 klo 10-14.

## Rakkauden puu

Rakkauden puu: Mitä sinulle tulee mieleen parisuhteesta ja ystäväydestä?

Empatia parisuhteessa  
Tukea, turvaa ja luottamusta!  
Kaikki kaikessa  
Naurua ja iloa  
Ehdoitta itsensä/itsenä olemista  
Toisen arvostaminen!  
Tärkein asia maailmassa!  
Yhteinen aika  
Luottamus  
Rakkaus ja ystävyys on AIKAA  
Totuus  
Voimavara  
Jacayl (rakkaus)  
Hellyyttä  
Herkkää, kaunista. Ilmenee teoissa!  
Luottamusta, yhdessäoloa, läheisyyttä, hauskanpitoa  
Rehellisyys  
Sitoutuminen  
Toisen kunnioittaminen

Ohjattiin kävijöitä kirjoittamaan lehtiin, mitä heille tulee mieleen ystäväydestä ja parisuhteesta. Monet kokivat vaikeaksi pukea ajatukset yhteen tai kahteen sanaan. Lisäksi monet halusivat laittaa samoja asioita, kuin aikaisemmin jo oli laitettu. Erityisesti luottamus ja toisen arvostaminen koettiin asioiksi, jotka olisi voinut laittaa puuhun useamman kerran.



## Palautteet

Palautteita tuli yhteensä 27. Kaikissa palautteissa kerrotaan tapahtuman olleen "onnistunut".

Mikä oli onnistunein osa tapahtumaa:

14kpl esittelijät ja asenne

"Asenne, positiivinen iloinen ilmapiiri"

"Positiivisuus, värikäs ja hyvä esiinanto"

"Hyvä kun rento meininki, musiikkia ja kerrotti monipuolisesti"

"Iloiset tytöt"

"iloinen infoständi"

"Kauas näkyvä ja kuuluva iloisuus"

"Tekijöiden ammattitaito"

7kpl Photobooth

"Valokuvausrekvisiitat, pirteät tekijät"

"Järjestäjien hyvä tuuli ja photot"

4kpl Kokonaisuus, tunnelma

"Ihana tunnelma sai innostumaan asiasta!"

"Parisuhde 'koju' oli kiva ja värikäs, houkutteleva"

"Ihanan näköistä!"

Mikä oli epäonnistunein osa tapahtumaa?

"Ajoitus? Perjantaina vähän opettajia -> opiskelijoita"

"Seinällä olevat tekstit näkyvät vähän huonosti"

"Nothing, no, miehiä ei näkynyt, mut sille ei voi mitään"

Mitä olisit toivonut lisää?

"Karkkia"

"En voi toivoa enempää"

"Ehkä olisi voinut olla enemmän erilaista toimintaa"

"Täydellinen esitys"

"Namia"

Terveisiä tekijöille:

"You go girls!"

"Olette ihania ja innostavia +ammattitaitoisia!"

"Hyvä tietopankki teillä!"

"Jatkakaa samanlailla"

"Ihanan ystävällisiä opiskelijoita"

"Hyvä meininki"

"Iloista ja reipasta meininkiä"

"Hienoa työtä – Lisää tälkaisia"

"Iloista ja reipasta porukkaa"

Mainos

# Ystävänäpäivä 14.2

Tervetuloa mukaan viettämään ystävänäpäivää

metropolia tukholmankatu toimipisteen ala-aulassa klo 10-14

mm. tietoa ystäväydestä, parisuhdeesta ja pelejä sekä arvontaa...

mukana myös metka cafe



#metropolia#tukholmankatu#ystävänäpäivä#14.2#Parisuhde#ystäväyys#ilmaishalaja#photoboot

## Kuvia

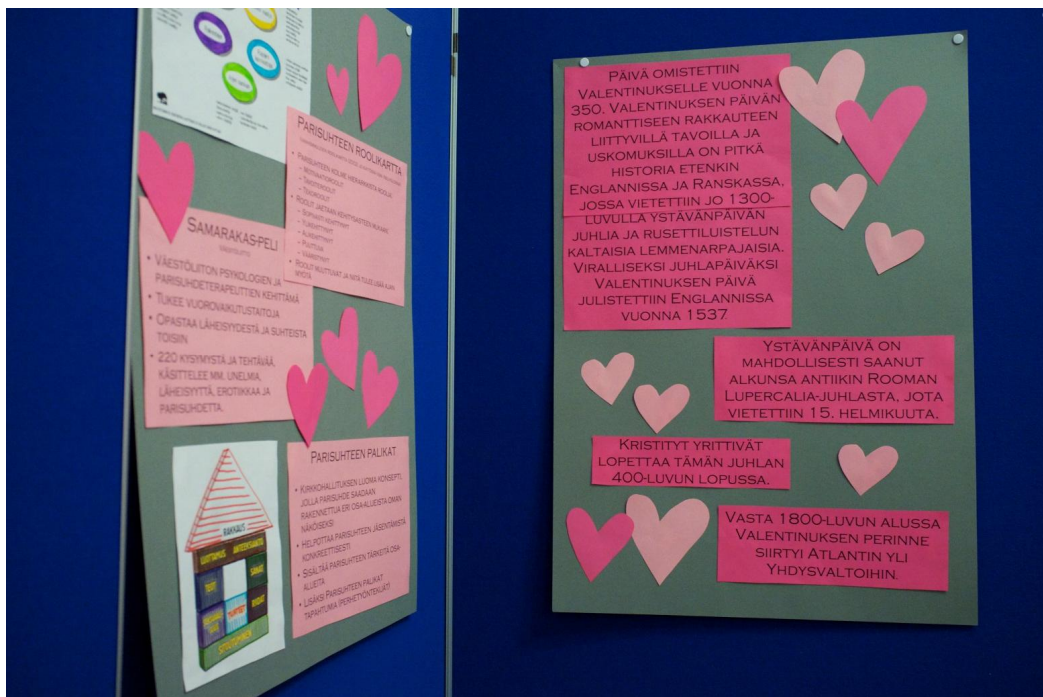


Kuva1: Esitteitä ja parisuhdepelejä.



Kuva 2: Standi.





Kuva 3: Postereita.



Kuva 4: Ystävänpäiväkorttien askartelupiste.