



# Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisu

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Konola, P., Poussu, M., Pöyskö, A-M. & Saarnio, R. 2022. Covid-19-pandemian aiheuttamat poikkeusolot vaikuttivat lapsiperheiden hyvinvointiin. Oamk Journal 58/2022. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022050432627>

# Covid-19-pandemian aiheuttamat poikkeusolot vaikuttivat lapsiperheiden hyvinvointiin

4.5.2022 - Konola Pirjo, Poussu Marja, Pöyskö Anne-Maria, Saarnio Reetta

**Koronaviruksen (Covid-19) aiheuttamat poikkeusolot keväällä 2020 toivat merkittäviä rajoituksia ja suosituksia suomalaisten päivittäiseen elämään. Ne vaikuttivat monella tavalla myös lapsiperheiden arkeen vanhempien siirtyessä kotiin etätöihin, lasten jäätyä varhaiskasvatuksesta kotihoitoon ja kouluikäisten jäätyä etäopetukseen. Tässä artikkelissa raportoitujen tulosten mukaan vanhemmat kokivat Covid-19:n aiheuttamien poikkeusolojen vaikuttaneen perheen elintasaan, yhteisösuhteisiin sekä perheen itsensä toteuttamiseen. Tuloksissa nousi esille myös vanhempien kaipaama tuki sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta poikkeusolojen aikana.**



Poikkeusolot lisäsivät perheiden yhteistä aikaa. (Kuva: Family Moments/StockSnap.io)

Keväällä 2020 uusi koronavirus (Covid-19) levisi laajasti maailmalla ja Suomessa. Sen rajoittamiseksi Suomen hallitus julisti voimaan valmiuslailla säädellyt poikkeusolot. Poikkeusolot kestivät kolme kuukautta 16.3–16.6.2020. [1] [2] [3] Poikkeusolojen aikana suurin osa leikki-ikäisistä lapsista siirtyi varhaiskasvatuksesta kotihoitoon ja kouluikäiset etäopetukseen. Työtilanteen niin mahdollistaessa vanhemmat siirtyivät myös kotiin etätöihin. [2]

Poikkeusolojen vaikutuksia on tutkittu kansallisesti (esimerkiksi [4] [5]) ja kansainvälisesti (esimerkiksi [6]). Myös THL [7], STM [8], Ensi- ja turvakotien liitto [9] sekä useat opinnäytetyöntekijät (esimerkiksi [10] [11]) ovat selvittäneet koronan ja poikkeusolojen kokemuksia ja vaikutuksia hyvinvointiin.

Selvitysten mukaan koronapandemia vaikutti lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointiin sekä lisäsi eriarvoisuutta ja syrjäytymistä [8] [12]. Tässä artikkelissa esitetyt tulokset perustuvat Konolan ja Poussun (2021) Oamkin Sosiaali- ja terveysalan yksikössä tekemään opinnäytetyöhön, jossa kuvataan Covid-19:n aiheuttamien poikkeusolojen vaikutuksia lapsiperheiden hyvinvointiin [11].

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelemalla leikki- ja alakouluikäisten lasten vanhempia. Haastattelun teemat muodostettiin Allardin hyvinvointiteoriaa (kuvio 1) mukaillen. Siinä hyvinvointia mittaavina teemoina ovat elintaso, yhteisösuhteet ja itsensä toteuttaminen [13].



KUVIO 1. Hyvinvointiympyrä Eric Allardtia (1976) [13] mukailten: Having, loving ja being (kuvio avautuu isommaksi klikkaamalla).

Tutkimustulosten mukaan vanhemmat kokivat Covid-19:n aiheuttamien poikkeusolojen vaikuttaneet perheiden elintasaan, yhteisösuhteisiin sekä perheiden itsensä toteuttamiseen. Tuloksissa nousi esille myös poikkeusolojen aikainen vanhempien kaipaama tuki sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiltä sekä perheiden resilienssi. Resilienssillä tarkoitetaan yksilön tai yhteisön toimintakykyä tai kestävyyttä selviytyä haastavista tilanteista ja palautua niistä [14] [15].

# Poikkeusolot muuttivat lapsiperheiden arkea

Tutkimustulosten mukaan osalla vanhemmista työt muuttuivat etätöiksi ja niiden jatkuminen oli epävarmaa. Poikkeusolot aiheuttivat osalla vanhemmista muutoksia työssä. Työmäärä lisääntyi, työtehtävien toimenkuvassa tapahtui muutoksia ja etätyöskentely aiheutti haasteita työntekemiseen. Poikkeusolot toivat muutoksia perheiden talouteen lisääntyneinä ruoka- ja vähentyneinä polttoainekustannuksina.

Ruokakustannukset nousivat, koska olimme kaikki kotona ja teimme kaksi lämmintä ateriaa päivässä.

Poikkeusolot toivat muutoksia myös perheiden harrastus- ja liikuntamahdollisuuksiin. Harrastusten kautta tapahtuva liikuntamäärä väheni, mutta toisaalta lapset ja perheet liikkuivat yhdessä ulkona aiempaa enemmän. Osa vanhemmista koki liikkuvansa poikkeusolojen aikana vähemmän ja toisaalta napostelevan aikaisempaa enemmän. Osa vanhemmista koki myös työstressin, töiden jatkumisen epävarmuuden ja yleisen huolen ja pelon lisääntyneen poikkeusolojen aikana ja vaikuttaneen negatiivisesti arjessa jaksamiseen.

Oli koko ajan taloudellinen pelko lomautuksista, joka oli kuitenkin mahdollista sekä töiden menettämisestä.

Myös yhteisösuhteissa tapahtuneet muutokset vaikuttivat vanhempien jaksamiseen. Vanhempien parisuhdeaika väheni, eikä perheillä ollut samanlaista tukiverkostoa käytössä kuin ennen poikkeusoloja. Poikkeusoloista johtuvien rajoitusten vuoksi kontaktit sukulaisiin ja ystäviin muuttui etäyhteyksillä toteutettaviksi, ja esimerkiksi isovanhemmilta saatu konkreettista apua ei ollut enää saatavilla.

Poikkeusolot toivat muutoksia myös vanhemmuuden kokemiseen. Lasten etäkoulun ja oman toimeentulon turvaaminen koettiin raskaana ja haastavana. Vanhemmat kokivat ristiriitaisuutta vanhemmuuden roolin sekä omien velvollisuuksien

toteuttamisessa ja pyrkivät tekemään muutoksia lasten hoidon ja etätyön yhteen sovittamiseksi.

Oli kaikkein raskainta, kun lapset oli koko ajan kotona.

Ei voinut nähdä isovanhempia samalla tavalla ja yhtä paljon kuin aikaisemmin. Se oli ehkä kuormittavin asia.

Lisäksi poikkeusolot toivat muutoksia perheiden vapaa-ajan viettoon, yhdessä vietettyyn aikaan sekä perheiden harrastuksiin. Vanhempien oma vapaa-aika väheni tai loppui kokonaan. Myös kyläilyt, arkiset aktiviteetit ja lasten harrastustoiminta loppuivat kokoontumisrajoitusten vuoksi. Lisääntyneen yhteisen vapaa-ajan myötä perheet ulkoilivat ja leipoivat yhdessä aiempaa enemmän.

Vapaa-ajalla tykkäämme käydä syömässä, kaupungilla tai yhdessä ruokakaupassa ja nyt ne kaikki jäi pois, joten kyllä se tuntui. Tuntui, että seinät alkoivat kaatumaan päälle, kun elinpiiri pieneni niin paljon.

Sellainen yhdessä tekeminen varmaan, jos jotain hyvää ajattelee tästä ajasta.

## Yhdessä vietetty aika ja rutiinit voimavaroina

Poikkeusolojen aikana suojaaviksi tekijöiksi koettiin hyvä parisuhde, arjen rutiinit, perheen kanssa yhdessä vietetty aika, mutta myös työssä käyminen. Vakaa parisuhde ja puolison kanssa käydyt keskustelut koettiin voimavaroina. Osa perheistä koki arjen rutiinien ja perheen roolien pysyvyyden luovan turvaa. Vaikka perheen jatkuva läsnäolo koettiin ajoittain kuormittavaksi, perheen kanssa vietetty yhteinen aika koettiin kuitenkin tärkeänä ja arvokkaana.

Myös töiden jatkuminen normaalina loi rutiinia ja vei ajatuksia toisaalle. Toisaalta myös etätyön mahdollisuus ja sen luoma turva koronavirukselta suojautumiseksi koettiin suojaavaksi tekijäksi.

Meillä meni parisuhteessa hyvin, joten se auttoi jaksamaan... kun sisäisesti perheessä kaikki asiat ovat kunnossa.

Kuormittaviksi tekijöiksi mainittiin tukiverkon puute, epätietoisuus koronatilanteesta, työtilanteiden muuttuminen, sosiaalisten kontaktien vähyys ja sosiaalinen media. Vanhemmat kokivat kuormittavana sen, etteivät he voineet nähdä läheisiä ihmisiä, kuten lasten isovanhempia niin usein kuin aikaisemmin.

Yleinen epätietoisuus koronatilanteesta, sen kestosta ja Covid-19 taudista koettiin stressaaviksi. Poikkeusolojen myötä työtilanteen muuttuminen äkillisesti etätöiksi ja sen myötä työnkuvan muuttuminen koettiin myös haastavaksi.

Ehdottomasti työt. Työnkuva muuttui niin voimakkaasti. Piti tavallaan keksiä uudestaan, miten työ toteutetaan etänä.

Myös perheen sisäisessä työnjaossa, kuten ruuan laittamisessa, siivoamisessa, pakollisten asioiden hoitamisessa, lasten etäkoulussa auttamisessa ja lasten hoitamisessa saattoi tulla muutoksia vanhempien ja lasten jäädessä kotiin etätöihin ja -kouluun. Myös sosiaalisten kontaktien vähyden ja erityisesti kokoontumisrajoitusten koettiin rajoittavan arkea. Vanhemmat kokivat sosiaalisen median kanavat kuormittaviksi Covid-19- uutisoinnin vuoksi.

## Sote-ammattilaisten apua kaivattiin

Tulosten mukaan vanhemmat olisivat toivoneet sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisilta keskustelu- ja kotiapua. Vanhemmat toivoivat mahdollisuutta keskusteluapuun, jossa olisi voitu käsitellä poikkeusoloista johtuvia ajatuksia ja tunteita. Opiskelun, etäkoulun ja työn yhteensovittaminen sekä perheen ulkopuolisten kontaktien väheneminen saivat vanhemmat kaipaamaan aikuiskontakteja. Vanhemmat toivoivat esimerkiksi kerran viikossa etänä tapahtuvaa keskustelua ammattilaisten kanssa, jossa käytäisiin läpi perheen kuulumisia ja

jaksamista. Tämän uskottiin hyödyttävän etenkin niitä perheitä, joille poikkeusolot aiheuttivat paljon stressiä, lomautuksia tai työttömyyttä.

Itselläni on opiskelu ja koulu, kotikoulu ja arjen pyörittäminen yhtä aikaa sekä epävarmuus tilanteesta. Olen tosi paljon lasten kanssa ja ehkä siksi kaipaان aikuiskontaktia. Voisi olla etänä tapahtuva keskustelu vaikkapa kerran viikossa, missä pääsisi keskustelemaan jonkun aikuisen kanssa.

Keskustelun lisäksi vanhemmat toivoivat saavansa konkreettista kotiapua. Vanhemmat toivoivat kotikäyntejä, joiden aikana olisi mahdollista saada siivous-, ruuanlaitto- tai lastenhoitoapua. Haastateltavat toivat ilmi huolen erityisesti niistä perheistä, joissa voimavarat eivät olleet poikkeusolojen aikana riittävät lasten perustarpeiden tyydyttämiseen. Haastateltavat uskoivat kotikäyntien olevan tarpeen etenkin tällaisissa perheissä.

Jos saisi lastenhoitoapua siten, että joku ottaisi lapset ulkoilemaan niin vanhemmat olisi voineet levätä tai ottaa omaa aikaa sillä välin.

## Perheiden resilienssiä vahvistettava

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten, kuten esimerkiksi neuvola- ja kouluterveydenhoitajien tai sairaanhoitajien, on tärkeää osata huomioida suojaavien tekijöiden merkitys ja toisaalta osata tarjota apua, mikäli tiettyyn perheeseen kasautuu paljon kuormittavia tekijöitä lyhyen ajan sisällä. Perheiden suojaavat tekijät auttavat jaksamaan yllättävienkin kuormittavien tekijöiden kertymän. Lapsiperheiden vanhempien kokemukset poikkeusolojen kuormittavuudesta ovat yksilöllisiä. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakaskäyntien vastaanotoilla perheitä olisi hyvä ohjata tunnistamaan perheen voimavaroja antavia tekijöitä ja kannustaa niiden käyttämiseen. Lapsiperheissä voimavaroja voidaan vahvistaa muun muassa viettämällä yhteistä aikaa sekä lisäämällä läheisyyttä, vuorovaikutusta ja huumoria, mutta myös sopimalla perheen yhteisistä arjen vastuista ja velvollisuuksista. [16]



Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät voivat hyödyntää tutkimuksesta saatuja tuloksia työskennellessään lapsiperheiden parissa vastaavissa poikkeusoloissa. Perheet, joissa perheen omat sisäiset voimavarat eivät riitä, olisi hyvä tunnistaa ja ohjata heidät lisäävun pariin. Poikkeusolojen tuomien kuormittavien tekijöiden seurauksena sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten olisi hyvä kannustaa vanhempia tekemään perheille terveyttä edistäviä valintoja.

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien tulisi vastaavissa poikkeusoloissa tukea perheitä jatkamaan mahdollisimman normaalia arkea ja huomioimaan vanhempien jaksaminen, sillä nämä asiat tukevat koko perheen hyvinvointia. Vanhemmilta voi kysyä pieniä, mutta merkityksellisiä kysymyksiä muiden asioiden lomassa. Ne voivat olla esimerkiksi tällaisia: ”Mitä teidän perheellenne kuuluu? Miten nämä poikkeusolot ovat vaikuttaneet teidän perheeseen?” Näin kohtaamisessa perheiden tilanne tulee huomioiduksi ja samalla saadaan tietoa perheen jaksamisesta heiltä itseltään.

Konola Pirjo, terveydenhoitajaopiskelija  
Oulun ammattikorkeakoulu, Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Poussu Marja, terveydenhoitajaopiskelija  
Oulun ammattikorkeakoulu, Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Pöyskö Anne-Maria, lehtori  
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Saarnio Reetta, yliopettaja  
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Konola, P. & Poussu, M. 2021. Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen vaikutus lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana. Leikki- ja alakouluikäisten lasten perheiden hyvinvointi. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyö. Opinnäytetyö.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021120223381>

## Lähteet

- [1] World health organization (WHO). 2021. COVID-19 situation in the WHO European Region. Hakupäivä 16.11.2021.  
<https://who.maps.arcgis.com/apps/dashboards/ead3c6475654481ca51c248d52ab9c61>
- [2] Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Tiedote 16.3.2020. Hakupäivä 16.11.2021. [https://stm.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi](https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi)
- [3] Valtioneuvosto. 2021. Poikkeusolot. Hakupäivä 16.11.2021.  
<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/poikkeusolot>
- [4] Klemetti, R., Vuorenmaa, M., Ervasti, E., Helakorpi, S. & Lammi-Taskula, J. 2021. Vauvaperheiden vanhempien kokemat huolet ja muutokset sosiaalisissa suhteissa ja jaksamisessa koronaepidemian aikana. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti 58 (3), 284–303. Hakupäivä 8.2.2022.  
<https://doi.org/10.23990/sa.103313>
- [5] Salin, M., Kaittila, A., Hakovirta, M. & Anttila, M. 2020. Family Coping Strategies During Finland`s COVID-19 Lockdown. Sustainability 2020, 12 (21), 9133. Hakupäivä 16.11.2021. <https://doi.org/10.3390/su12219133>
- [6] Westrupp, E., Bennet, C., Berkowitz, T. & Youssef, G. 2020. Child, parent, and family mental health and functioning in Australia during COVID-19: Comparison to pre-pandemic data. Preprint. Hakupäivä 8.2.2022.  
<http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/ydrm9>
- [7] Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). 2021. Koronaepidemian vaikutukset hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen. Hakupäivä 8.2.2022.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/ajankohtaista/koronan-vaikutukset-yhteiskuntaan-ja-palveluihin>

[8] Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) työryhmä. 2020. Koronaepidemian vaikutukset lasten hyvinvointiin on korjattava – erityinen huomio eriarvoisuuden torjuntaan. Tiedote 24.6.2020. Hakupäivä 8.2.2022. <https://stm.fi/-/tyoryhma-koronaepidemian-vaikutukset-lasten-hyvinvointiin-on-korjattava-erityinen-huomio-eriarvoisuuden-torjuntaan>

[9] Särkelä, L. & Siltaniemi, A. 2020. Ensi- ja turvakotien liiton nettikysely lapsiperheille korona-tilanteen aiheuttamista ongelmista. Tulokset ja johtopäätökset. Ensi- ja turvakotien liitto. Hakupäivä 20.10.2021. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/wp-content/uploads/2020/05/Ensi-ja-turvakotien-liiton-lapsiperheiden-koronakyselyn-raportti-19.5.2020.pdf?x91218>

[10] Toikka, T. 2020. Koronapandemian aiheuttaman poikkeustilan vaikutukset lapsiperheiden hyvinvointiin. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 8.2.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020091320407>

[11] Konola, P. & Poussu, M. 2021. Covid-19 aiheuttaman poikkeusolojen vaikutus lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana. Leikki- ja alakouluikäisten lasten perheiden hyvinvointi. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 4.3.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021120223381>

[12] Valtioneuvosto (VN). 2020. Lapset, nuoret ja koronakriisi: Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2. Hakupäivä 8.2.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-674-7>

[13] Allardt, E.1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

[14] Kielikello. 2021. Resilienssi eli kriisinkestävyys. Kielenhuollon tiedotuslehti 4/21. Hakupäivä 25.3.2022. <https://www.kielikello.fi/-/resilienssi-eli-kriisinkest%C3%A4vyys>

[15] Kotimaisten kielten keskus. 2021. Resilienssi. Kielitoimiston sanakirja. Hakupäivä 25.3.2022. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/resilienssi>

[16] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2021. Neuvolatyön sisällöt ja menetelmät. Voimavaralähtöiset menetelmät. Hakupäivä 23.11.2021.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/voimavaralahtoiset-menetelmat>

## METATIEDOT

**Tyyppi:** Artikkel

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 58/2022

Julkaisuvuosi: 2022

**Tekijätiedot:** Konola Pirjo, Poussu Marja, Pöyskö Anne-Maria, Saarnio Reetta

**Oikeudet:** CC BY-SA 4.0

**Kieli:** suomi

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2022050432627>

**Tiivistelmä:** Artikkelissa kuvataan Covid-19-pandemian aiheuttamien poikkeusolojen vaikutusta lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelemalla (n=5) lapsiperheiden vanhempia. Tutkimuksen mukaan poikkeusolojen aiheuttamat muutokset arjessa vaikuttivat lapsiperheiden hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Muutoksia ilmeni perheen elintasossa, yhteisösuhteissa sekä perheen itsensä toteuttamisessa. Perheen suojaaviksi tekijöiksi koettiin toimiva parisuhde, perheen yhteinen aika sekä töiden tekeminen. Kuormittaviksi tekijöiksi koettiin tukiverkon puute, epätietoisuus koronatilanteesta, työtilanteiden muuttuminen, sosiaalisten kontaktien vähyys sekä sosiaalinen media. Vanhemmat olisivat toivoneet sekä keskusteluapua että konkreettista kotiapua sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta, sillä poikkeusolojen aikana lapsiperheille kasautui kuormittavia tekijöitä huomattava määrä lyhyessä ajassa. Tulevaisuudessa vastaavanlaisissa poikkeusoloissa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten on tärkeää huomioida perheiden muuttunut tilanne ja vahvistaa perheiden resilienssiä.