



Ida Koski
Sofiina Kuusisto
Petra Järvi

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Terveystieteiden (AMK)
Opinnäytetyö syksy 2022

LAPSIPERHEIDEN VANHEMPIEN STRESSIN EHKÄISY LASTENNEUVOLASSA

0–2–vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksia stressin ehkäisystä lastenneuvolassa



TIIVISTELMÄ

Ida Koski, Sofiina Kuusisto & Petra Järvi

Lapsiperheiden vanhempien stressin ehkäisy lastenneuvolassa – 0–2-vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksia stressin ehkäisystä lastenneuvolassa

38 sivua ja 2 liitettä

Syksy 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitaja

Suomessa lastenneuvolan terveystarkastukset ovat ilmaisia ennaltaehkäiseviä tapaamisia terveydenhoitajan ja 0–6-vuotiaiden lasten sekä heidän perheidensä välillä. Lastenneuvolan tapaamisilla tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä, sekä koko perheen hyvinvointia. 0–2-vuotiaiden lasten vanhempien arkeen kuuluu lapsen kasvatukseen ja hoitoon liittyvää stressiä, sillä lapsi on vielä täysin riippuvainen vanhemman huolenpidosta. Stressin hallinnan avulla estetään stressin kroonistuminen ja sen negatiiviset vaikutukset vanhemman ja lapsen hyvinvointiin. Lastenneuvolan terveystarkastukset ovat otollisia tapaamisia vanhempien stressin ennaltaehkäisyyn. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus oli selvittää 0–2-vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksia stressin ehkäisystä lastenneuvolan vastaanotoilla, sekä millaista tukea perheet toivoisivat saavansa stressin ehkäisyssä lastenneuvolan terveydenhoitajalta. Laadullinen tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena viidelletoista 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmalle. Kyselylomakkeen aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.

Tulosten mukaan vanhempia suojaa stressiltä vanhemman oma aika, parisuhteen ja perheen yhteinen aika, hyvä tukiverkosto, arjen suunnittelu ja rutiinit, sekä tasapainoinen taloustilanne. Vanhempien kokemusten mukaan osa ei ollut saanut minkäänlaista tukea stressin ehkäisyyn. Osa vanhemmista sai tukea terveydenhoitajan kanssa käydyn keskustelun ja neuvojen kautta. Vanhempia oli ohjattu toiselle ammattihenkilölle saamaan apua sekä kerrottu vinkkejä muista tukipalveluista. Vanhemmat toivoivat saavansa stressin ehkäisyyn keskusteluapua terveydenhoitajan kanssa, konkreettisia neuvoja stressin ehkäisyyn ja sen säätelyyn, sekä ohjaamista stressiltä palauttavaan toimintaan. Lisäksi toivottiin tietoa lapsen normaalista kasvusta ja kehityksestä, sekä ohjausta erilaisten tukipalveluiden piiriin. Opinnäytetyön tutkimustulokset ovat tarkoitettu MIELI ry:lle käytettäväksi sellaisenaan. Opinnäytetyön avulla MIELI ry voi kehittää ”Hyvän mielen perhe”-koulutusta, jotta terveydenhoitajat pystyvät aiempaa paremmin tukemaan perheitä stressin ehkäisyssä. Kyselylomakkeen vastauksista nousi esille tutkimuskysymysten ulkopuolelle jääviä aiheita, jotka voisivat olla hyviä jatkotutkimusaiheita. Opinnäytetyön tulokset tuovat ammattilaisille tärkeää tietoa siitä, millaista tukea vanhemmat kaipaavat.

Avainsanat: Lastenneuvola, stressin ehkäisy, vanhemmuuden stressi, voimavara-
lähtöinen työskentely

ABSTRACT

Ida Koski, Sofiina Kuusisto & Petra Järvi

Prevention of stress for parents in child health clinics. Experiences of parents with children aged 0-2 years.

38 pages and 2 appendices

Autumn 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Bachelor of Health Care

Health examinations in child health clinics in Finland are preventive appointments between a public health nurse, children aged 0-6 years and their families. Child health clinic appointments support the development of a child, as well as the well-being of the entire family. The daily life of parents of children aged 0-2 years include stress, related to caring for the child, since the child is still completely dependent on the parent's care. With the help of stress management, the stress becoming chronic and its negative effects on the well-being of the parent and the child are prevented. Health checkups at the children's clinic are convenient appointments for the prevention of stress for parents. The objective of the qualitative study was to find out the experiences of parents of children aged 0-2 years about stress prevention at the child health clinic's appointments. The objective was also to know what kind of support the families would like to receive in preventing stress from the public health nurse at the child health clinic's appointments. The qualitative study was conducted as a survey for the parents of the children aged 0-2 years. The material collected via questionnaire was then analysed thematically.

According to the results, parents are protected from stress by their own time, the time shared with their partner and their family, a good support network, everyday planning and routines, and with a balanced financial situation. According to the experiences of parents, some had not received any support for stress prevention. Some of the parents received support through the discussion and advice from the public health nurse. The parents had been directed to another professional to get help and given tips about other support services. The parents wished to receive discussion help with the public health nurse to prevent stress, concrete advice on stress prevention and its regulation, and guidance on stress-relieving activities. In addition, they wanted information about children's normal development, as well as guidance regarding various support services. The research results of the thesis are intended for MIELI ry to be used as such. With the help of this thesis, MIELI ry can develop the "Hyvän mielen perhe" training module for the public health nurses to support the families better in the prevention of stress. The results revealed also topics outside the actual research questions for further study. These topics could be good themes for further research. The thesis results provide useful information for the professionals.

Keywords: Children's clinic, prevention of stress, the stress of parenthood, resource-oriented working

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 VANHEMMUUDEN STRESSI JA SEN EHKÄISY.....	6
2.1 Stressi käsitteenä.....	6
2.2 Stressi pikkulapsiperheessä.....	8
2.3. Vanhempien stressin ehkäisy ja säätely	9
2.4 Resilienssi ja suojaavat tekijät	11
2.5 Voimavarat ja kuormittavat tekijät	13
3 LASTENNEUVOLAN TERVEYDENHOITAJA VANHEMPIEN TUKENA ..	14
3.1 Terveystenhoitajan työ lastenneuvolassa	15
3.2 Voimavara- ja työskentely lastenneuvolassa.....	16
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	19
5 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ, TYÖELÄMÄNKUMPPANIT JA OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	20
6 AINEISTON KERUU, AINEISTO JA SEN ANALYYSI	22
6.1 Aineiston keruu ja esittely	22
6.2 Aineiston analyysi	23
7 VANHEMPIEN KOKEMUKSET STRESSIN EHKÄISYSTÄ PERHEESSÄ JA LASTENNEUVOLASSA.....	25
7.1 Kokemukset stressin ehkäisystä perheessä	25
7.2 Kokemukset kuormittavien asioiden puheeksi otosta lastenneuvolassa.....	27
7.3 Kokemukset tuesta stressin ehkäisyyn lastenneuvolassa	27
7.4 Toiveet stressin ehkäisyn tukemiseen lastenneuvolassa	29
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYTEEN JA LUOTETTAVUUTEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET.....	31
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	33
9.1 Johtopäätökset.....	35

9.2 Pohdinta.....	36
9.3 Ammatillisen kasvun pohdinta.....	38
LÄHTEET.....	39
LIITE 1. Kyselylomakkeen runko.....	44
LIITE 2. Saatekirje	45

1 JOHDANTO

Sana *stressi* on arkipäiväinen käsite nykyajan ihmisten puheessa. Puhumme usein stressaavista asioista työn, opiskeluiden ja arjen kiireiden yhteydessä. Sopiva määrä stressiä ei ole ihmiselle huonoksi, mutta stressin pitkittyessä ja sen luonteen ollessa haitallista ja kuormittavaa, voi se vaikuttaa ihmisen arjessa jaksamiseen. (Ek, 2019, s. 177.) Vauvan syntymä, vauvaperhe ja pienten lasten perheiden arki tuovat aina vähintään kohtalaisesti stressiä vanhemmille. Pikku-lapsivaiheessa lapsi on täysin riippuvainen vanhemmistaan, mikä voi lisätä vanhemman kokemaa stressiä. Vanhemmuuden aiheuttama stressi on kuitenkin täysin tavanomaista, mutta tämän muututtua krooniseksi ja ylitsepääsemättömäksi, voi se johtaa vanhemman uupumiseen. Vanhemman uupuminen heikentää vanhemman kykyä toimia turvallisena lapsen kasvun ja kehityksen mahdollistajana. (Aunola ym., 2020.) Pikkulapsivaiheen aiheuttaman stressin vuoksi valitsimmekin opinnäytetyömme kohderyhmäksi 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmat.

Vanhemman kokema stressi voi myös siirtyä heijastusvaikutuksena vanhemmalta lapseen, mikä voi korostaa lapsen negatiivisia persoonallisuuden piirteitä, sekä lisätä ärtyneisyyttä. Vuonna 2022 tehdyn tutkimuksen mukaan ulkopuolisen ennaltaehkäisevän työn avulla, voidaan estää vanhemmuuden stressin aiheuttamat negatiiviset heijastusvaikutukset lapseen. (Ulrich ym., 2022.) Huomion kiinnittäminen vanhempien jaksamiseen ja vanhemmuuden aiheuttaman stressin ehkäisyyn onkin tärkeää, sillä vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus luo edellytykset lapsen terveelliselle kasvulle ja kehitykselle, sekä vanhemman hyvinvoinnille (Kangaspunta ym., 2004, s. 10). Stressin ehkäisyn ja säätelyn keinot ovat siis tärkeitä pienten lasten perheiden ja vauvaperheiden hyvinvoinnin sekä mielenterveyden edistämisessä.

Suomessa toimivat kansainvälisestikin tarkasteltuna ainutlaatuiset neuvolapalvelut. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimuslaitos arvioi Avohilmon, eli sosiaali- ja terveydenhuollon hoitoilmoitusjärjestelmäkokonaisuuteen kuuluvan perusterveydenhuollon avohoidon ilmoituksen ja rokotuskattavuustietojen perusteella lastenneuvolapalveluita käyttävän noin 99,6 prosenttia neuvolapalveluiden kohderyhmästä (THL,

2022a). Kohderyhmällä tarkoitamme tässä yhteydessä lasta odottavia perheitä, sekä 0–6-vuotiaita lapsia ja heidän vanhempiansa. Lastenneuvola tarkastusohjelmaan kuuluu vähintään 15 terveystarkastusta, sekä viisi lääkärin tarkastusta (THL, 2022a). Lastenneuvolan terveystarkastuksien tarkoitus on lapsen kasvun ja kehityksen seurannan lisäksi koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Lastenneuvolan terveystarkastukset ovatkin otollisia tapaamisia perhettä kuormittavien ja stressiä aiheuttavien tekijöiden puheeksi ottoon, sekä perheiden stressin ehkäisykeinojen kartoittamiseen.

Opinnäytetyössämme halusimme selvittää alle 2-vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksia stressin ehkäisystä lastenneuvolassa. Laadimme kyselyn Facebook-yhteisöpalvelun suljettujen vauvaperhe-ryhmien kautta tavoittamillamme 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmille. Kyselyn avulla selvitimme, millaisia keinoja vanhemmilla on stressin ehkäisyyn, millaista tukea he ovat saaneet lastenneuvolan terveydenhoitajilta stressin ehkäisyyn, sekä millaista tukea he olisivat toivoneet saavansa terveydenhoitajilta stressin ehkäisyssä.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii MIELI Suomen Mielenterveys ry. MIELI Suomen Mielenterveys ry on mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Järjestön tehtävänä on edistää kaiken ikäisten mielenterveyttä, tarjota kriisiapua ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia. MIELI Suomen Mielenterveys ry järjestää erilaisia kampanjoita ja hankkeita, joiden tarkoitus on vähentää mielenterveyteen liittyviä kielteisiä ajatuksia ja leimautumista. MIELI Suomen Mielenterveys ry tarjoaa erilaisia koulutuksia, materiaaleja ja välineitä ammattilaisten käyttöön. (MIELI ry.) Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa MIELI Suomen Mielenterveys ry:lle sen järjestämiin “Hyvän mielen perhe–mielenterveyden edistäminen neuvolassa”-koulutuksiin, jotka ovat suunnattu neuvolassa työskenteleville terveydenhoitajille. Opinnäytetyömme avulla MIELI Suomen Mielenterveys ry voi kehittää “Hyvän mielen perhe”-koulutusta, jotta terveydenhoitajat pystyvät aiempaa paremmin tukemaan perheitä stressin ehkäisyssä.

2 VANHEMMUUDEN STRESSI JA SEN EHKÄISY

Vanhemmuuden stressillä tarkoitetaan lapsen syntymän myötä vanhemmaksi tulon ja lapsen kasvatukseen sekä hoitoon liittyvää stressin kokemusta. Vanhemmat kokevat eri asteista stressiä, ja jokaisen stressin sietokyky on erilainen. Stressiä voi kuitenkin ennaltaehkäistä ja sen säätelyssä voi kehittyä. Palauttavalla toiminnalla, sekä voimavarojen ja resistenssin vahvistamisella voi vaikuttaa omaan stressin kokemukseen. (Poijula, 2018, s. 15–20.)

2.1 Stressi käsitteenä

Stressi on moniulotteinen ja ihmisille arkipäiväinen käsite, eikä sillä ole yhtä täsmällistä määritelmää. Stressi-sana pohjautuu alun perin latinan kieleen, jossa se tarkoittaa vaivaa, huolta tai vastoinkäymistä. Stressi elimistön fyysisenä ja psyykkisenä reaktiona on ihmisille kovin tuttu. (Korkeila, 2008, s. 683.) Stressillä tarkoitetaan sitä, kun ulkoiset tekijät kohdistavat yksilöön vaatimuksia ja painetta, joihin yksilön omat voimavarat tilanteeseen sopeutumiseen eivät riitä, tai ovat tiukoilla. Stressiä aiheuttaa aikuisilla moninaiset syyt, mutta yleisempiä ovat muun muassa kiire, työ, paineherkkyys, persoonallisuus, elämänmuutokset ja ongelmat perheessä. (Mattila, 2018.)

Stressireaktio syntyy tarkoituksenmukaisena reaktiona stressitekijälle (FinnBrain tutkimusryhmä ym., 2021, s. 4). Tulkinnan siitä, minkä yksilö kokee stressaavaksi, muodostavat aivot. Aivot ovat siis stressin kokemisen kannalta merkittävin elin. Stressireaktiossa ensisijaisesti aktivoituu immunitaetti, jota stressihormoniaksi säätää. (Poijula, 2018, s. 39.) Stressisäätelyakseli, toisin sanoen HPA-akseli, on hypotalamus-aivolisäke-lisämunaiskuori-akseli, jonka tehtävänä on kontrolloida hermoston toimintaa ja tunnereaktioita säätelämällä hormoneiden vapautumista. Kun stressijärjestelmä toimii normaalisti, se myös palautuu riittävän nopeasti ja yksilön keho palaa tasapainotilaan. (FinnBrain tutkimusryhmä ym., 2021, s. 4–6.) Stressinsäätelyn kannalta toinen merkittävä järjestelmä on HPA-akseliin hermostollisesti yhteydessä olevien aivojen kuorikerroksen

otsalohkojen toiminta. Otsalohkot toimivat yhteistyössä tunnejärjestelmien kanssa. (Poijula, 2018, s.49–50; FinnBrain tutkimusryhmä ym., 2021, s. 5–6.) Stressijärjestelmien aktivoituminen johtaa stressivasteeseen, jolloin erilaisten fysiologisten tapahtumien ansioista yksilön aistit ja valppaus tehostuvat, hengitys kiihtyy ja adrenaliinia erittyy. (Korkeila, 2008, s. 683; Ek, 2019, s. 176.) Stressi aiheuttaa myös psyykkisiä ja kognitiivisia oireita, joita ovat esimerkiksi ärtyneisyys, ahdistuneisuus, muistivaikeudet ja keskittymisvaikeudet (Ek, 2019, s. 176–177).

Stressin tunteminen ja sen sietokyky, eli stressiresistenssi, on yksilöllistä, johon yksittäiset ympäristön ärsykkeet eivät vaikuta suoranaisesti. Mikään ulkoinen tekijä ei siis itsenäään ole stressaava, vaan stressireaktio riippuu yksilön stressiresistenssistä. Yksilön hyvä stressiresistenssi ehkäisee stressille altistumisen kielteisiä seurauksia. (Poijula, 2018, s. 57–58.) Stressiresistenssiin vaikuttaa erityisesti yksilön oma persoonallisuus, näkökulmat ja asenteet. Yksilö määrittelee itse sen, mikä hänelle on stressaavaa ja mikä ei. (Lankinen, 2003, s.7.)

Stressi ei aina ole haitallista, mutta sillä voi pahimmassa tapauksessa olla vaikutusta yksilön terveyteen. Keskeisessä asemassa on stressin pituus, eli onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa (Mattila, 2018). Myös stressin voimakkuus on oleellista. Nykypäivänä huonolaatuisen stressin yhteydessä puhutaan usein toksisesta stressistä. Toksinen stressi on pitkäkestoista, erityisen voimakasta stressiä, joka voi vaikuttaa haitallisesti aivojen ja stressisäätelyjärjestelmien toimintaan. Näitä alueita aivoissa on otsalohkojen kuorikerrokset, hippokampus, sekä mantelitumake. Toksisella stressillä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia yksilön terveyteen. (FinnBrain tutkimusryhmä ym., 2021, s. 4–6.) Stressin suhdetta terveyteen onkin tutkittu runsaasti. Stressin vaikutus terveyteen on monen tekijän summa, mutta vahvaa tutkimusnäyttöä löytyy pitkittyneen stressin yhteydestä sydän- ja verisuonisairauksiin, masennukseen, sekä immunitettiin. (Contrada, 2010; Ek, 2019, s. 177.)

2.2 Stressi pikkulapsiperheessä

Pikkulapsiperheen arki sisältää paljon erinäisiä aikaa vieviä tehtäviä. Hyvä organisointi sekä tehokas ajankäyttö auttavat perhettä tehtävien hoidossa sekä auttaa jaksamaan arjessa. Tehoton ajan käyttö voi aiheuttaa vanhemmille stressiä sekä loppuun palamista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2020.) Tutkimuksen mukaan lähes kaksi viidestä vanhemmasta on huolissaan omasta jaksamisestaan. Äidit kokevat huolta useammin kuin isät. (THL, 2019.)

Stressaantuneen vanhemman kyky jaksaa vanhemmuutta ja vanhemmuuden kuormaa on koetuksella, ja stressi usein purkautuu muihin perheen jäseniin. Stressin pitkittyessä pienetkin arjen vastoinkäymiset ja haasteet aiheuttavat negatiivisen vastaanoton, joka näkyy koko perheen mielialassa ja tunnelmassa. (Sajaniemi ym, 2015, s.142.) Pikkulapsiperheessä stressiä aiheuttavia asioita ovat muun muassa heikko taloudellinen tilanne, kiire, vähäinen palautuminen, arjen aikatauluttaminen sekä kotityöt. Vanhemman stressi on suoraan yhteydessä lapsen kokemaan stressiin sekä vaikuttaa negatiivisesti vanhemman ja lapsen keskinäiseen suhteeseen. (THL, 2020). Myös vanhemman kokemille stressioireille on riskitekijöitä. Tällaisia ovat esimerkiksi vanhemman nuori ikä, suunnittematon raskaus, heikko taloudellinen tilanne, raskauteen ja synnytykseen liittyneet komplikaatiot, vanhemmuuteen liittyvät ristiriitaiset tunteet sekä vanhempien omat traumaattiset lapsuuden kokemukset. (Finnbrain tutkimusryhmä, 2021, s.22.) Taapero-ikäisten lasten vanhemmille on tehty tutkimus, jossa tutkittiin äitien kokemusta stressistä ja vanhemmuudesta. Tutkimus osoitti, että äidit, joilla oli myöhäisemmät, lyhyemmät sekä vaihtelevammat yöunet, kokivat enemmän stressiä. Myös ne äidit, jotka kokivat enemmän stressiä, nukahtivat hitaammin. (McQuillan, Bates, Staples & Deater-Deckard, 2019.)

Terveellinen ja toimiva parisuhde auttaa elämän vastoinkäymisien ja muutoksien käsittelyssä. (Rosand ym., 2012). Ensikertalaisvanhemmillä stressi kasvaa tasaisesti (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä, 2019, s. 43). Kun perheeseen syntyy vauva, tuo se myös muutoksia vanhempien väliseen parisuhteeseen. Vauvan tulo vaatii vanhemmilta sopeutumista uusiin arkirutiineihin. Vanhempien riski

erota onkin suurimmillaan vauvan ensimmäisten ikävuosien aikana. (Kartovaara 2007, s.94).

2.3. Vanhempien stressin ehkäisy ja säätely

Stressi on oma henkilökohtainen kokemus henkisestä kuormittumisesta ja se koetaan yksilöllisesti. Stressin ehkäisyssä tulee kiinnittää huomiota syihin, mitkä aiheuttavat stressiä ja näitä syitä tarkastelemalla ennaltaehkäistä stressiä. (Törrönen, Hannukkala, Ruuskanen & Korhonen, 2011, s. 64–65.) Lapsen turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin saattaa myös auttaa hyvän stressinsäätelyjärjestelmän kehitystä, jolloin lapsen oma stressinsäätelykyky on parempi. Neuvolassa ammattilaisten tulisi ottaa huomioon pienten lasten vanhempien jaksamisen tukeminen. Vastoinkäymisten tapahtuessa elämässä, on tärkeää vahvistaa suojaavia tekijöitä ja resilienssiä, jotta haitalliselta stressiltä välttyttäisiin (Karlsson ym., 2007, s. 3293–3299). Resilienssillä tarkoitetaan kykyä sopeutua tehokkaasti voimakasta stressiä aiheuttaviin elämäntapahtumiin tai muihin kielteisiin tapahtumiin ja tilanteisiin. (Poijula, 2018, s. 16–19.)

Fyysisiä stressinsäätelykeinoja ovat muun muassa säännöllinen ruokailu ja liikunta, riittävät yöunet, hengitys- ja mielikuvaharjoitukset sekä rentoutuminen. Tunne-elämän stressinsäätelykeinoja ovat tunteista puhuminen, hyvät vuorovaiikutustaidot, itsensä hemmottelu, sosiaalinen tuki sekä yhteenkuuluvuus. (Törrönen, ym., 2011, s. 64–65.) Stressin hallinnan yksi tunnetuimmista teorioista on kognitiivinen stressiteoria. Stressin hallintakeinot jaetaan siinä aktiivisiin ja passiivisiin keinoihin. Aktiiviset keinot tarkoittavat ongelmanratkaisuun pyrkiviä keinoja, kun taas passiiviset keinot tarkoittavat tunteisiin ja oman tilan lievittämiseen pyrkiviä keinoja. Aktiivisilla stressin hallintakeinoilla pyritään siis saamaan muutos stressaavaan tilanteeseen. Aktiiviset stressin hallintakeinot riippuvat stressin aiheuttajasta. Ne vaativat stressitekijöiden tunnistamista ja mahdollisuutta vaikuttaa niihin. Passiivisia stressin hallintakeinoja ovat muun muassa kieltäminen, hyväksyminen, vetäytyminen ja välttäminen. Lisäksi liikunta luetaan passiiviseksi stressin hallintakeinoksi. Kun stressiä aiheuttavaan tilanteeseen ei pystytä vaikuttamaan, jää passiiviset stressin hallintakeinot ainoaksi mahdollisuudeksi

lievittää stressiä. Neuvonta- ja ohjaustyössä tulisi suositella käyttämään aktiivisia stressin hallintakeinoja, sillä ne ovat passiivisia keinoja tehokkaampia. Kuitenkin, jos aktiivisia keinoja ei ole mahdollista käyttää, passiiviset keinot ovat hyviä keinoja oman jaksamisen sekä stressistä palautumisen tueksi. (Ek, 2019, s. 178–180.)

On hyvin tärkeää ottaa aikaa stressistä palautumiseen. Palautuminen tapahtuu fysiologisesti, jossa elimistön toiminta normalisoituu stressitilanteen jälkeen. Palautuminen tapahtuu myös psykologisesti, mikä on ihmisen oma kokemus jaksamisestaan, kun väsymys ja kuormitus väistyvät. Palautumisen tarpeen kokeminen on ensimmäinen merkki siitä, että yksilön hyvinvointi on vaarassa, jollei koetusta stressitilanteesta palauduta. Stressin palautumiskeinoja on kaksi, passiiviset ja aktiiviset palautumiskeinot. Yksi passiivisista palautumiskeinoista on irrottautuminen stressiä aiheuttaneesta asiasta. Toinen palautumiskeino on rentoutuminen, esimerkiksi kirjan lukeminen tai liikunnan harrastaminen. Aktiivisessa palautumisessa kontrolloidaan omaa tekemistä. Tällöin ihminen voi itse päättää, mitä asioita ja milloin, hän tekee vapaa-ajallaan. (Ek, 2019, s.180–183.) Palautuminen on myös tärkeä resilienssin kehityskeino (MIELI ry, 2022). Tekemisen kontrollointi lisää hallinnan tunnetta, kun stressaavaan asiaan ei voida vaikuttaa. Uusien asioiden oppiminen on myös aktiivista palautumista. Se vahvistaa ihmisen hallinnan ja pätevyyden tunnetta, joka auttaa saamaan etäisyyttä stressaavaan tilanteeseen. (Ek, 2019, s.180–183.) Aivojen kuorikerroksen otsalohkojen toiminta on stressinsäätelyn kannalta tärkeässä asemassa. Yksilön hyvä stressinsäätelykyky perustuukin siihen, että hän pystyy stressaavassa tilanteessa ottamaan käyttöön myös aivojen otsalohkojen itsesäätelystä vastaavia toimintoja. Tällä tavalla yksilö pystyy säilyttämään toimintakykynsä mahdollisimman pitkään. (FinnBrain tutkimusryhmä ym., 2021, s. 7.) Yksilön toiminnanohjauksella, eli itsesäätelyllä, tarkoitetaan tämän kykyä muokata omaa tunteiden ilmaisua ja käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa. Itsesäätelyssä on kyse yksilön itsensä tietoisestä ohjaamisesta tiettyä tavoitetta kohdin. (Vuorinen, 2017.)

2.4 Resilienssi ja suojaavat tekijät

American Psychological Association on määritellyt resilienssin seuraavasti: “Resilienssi on prosessi ja tulos onnistuneesta sopeutumisesta vaikeisiin tai haastaviin elämänkokemuksiin, erityisesti henkisen, emotionaalisen ja käyttäytymisen joustavuuden ja sopeutumisen kautta.” (American Psychological Association, i.a.). Itse resilienssi termi on lainattu fysiikasta ja se tarkoittaa materiaalin kimmoisuutta ja iskunkestävyyttä. Resilienssi ihmisen kohdalla tarkoittaa kykyä sopeutua tehokkaasti voimakasta stressiä aiheuttaviin elämäntapahtumiin tai muihin kielteisiin tapahtumiin ja tilanteisiin. (Poijula, 2018, s. 16–19.) Resilienssi ei kuitenkaan poista kokonaan kuormittavista kokemuksista ja tilanteista koettua stressiä, vaan se auttaa vaikeuksista selviytymisessä ja eteenpäin menemisessä (Lipponen, 2020, s. 18). Hyvä resilienssi luo pohjaa positiiviselle mielenterveydelle (MIELI ry, 2022). Ihmisten resilienssit ja stressin sietokyvyt kuitenkin eroavat toisistaan. Yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat resilienssin syntyyn, mutta yksilö voi myös oppia selviytymään, sopeutumaan ja toipumaan stressaavista kokemuksista omia ominaisuuksiaan kehittämällä. (Poijula, 2018, s. 17.)

Resilienssi kehittyy, kun ihmisellä on tarpeeksi stressiltä suojaavia tekijöitä elämässään. Kun suojaavia tekijöitä on ihmisellä tarpeeksi, ei yksittäiset negatiiviset kokemukset ja kuormittavat tekijät vaikuta ihmisen mielenterveyteen tai stressin sietämiseen. Suojaavia tekijöitä ei ole ihmisillä saman verran, mikä voi selittää sen, miksi toinen ihminen voi toipua traumaattisesta kokemuksesta nopeammin, kuin toinen. (FinnBrain tutkimusryhmä ym., 2021, s. 28–30.) Suojaavat tekijät voivat olla ulkoisia tekijöitä, sekä sisäisiä ominaisuuksia. Sisäisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi yksilön itsesäätely kyky, pystyvyyden tunne, itsevarmuus, hyvä toiminnanohjaus, sekä motivaatio vaikuttaa omaan ympäristöönsä. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvät sosiaaliset suhteet, hyvä tukiverkosto sekä hyvä sosioekonominen asema. (Poijula, 2018, s.139–140; Finnbrain tutkimusryhmä ym., 2021, s.29.) Riskitekijät ovat yksilön elämässä koettuja negatiivisia kokemuksia, jotka yksinään voivat vaikuttaa yksilön positiiviseen mielenterveyteen, sekä kokemaan stressiin.

Tiedetään, että lapsuuden rankat kokemukset voivat enteillä ongelmia, kuten mielenterveysongelmia ja päihteiden riskikäyttöä aikuisuudessa. Kehityspsykologinen kirjallisuus kuitenkin osoittaa, että osa lapsista on stressiresistenttejä, ja pärjäävät hyvin elämässä vakavista lapsuuden stressitekijöistä ja tapahtumista huolimatta. (Poijula, 2018, s. 94; Lipponen, 2020, s. 20.) Lapsen resilienssin syntymisen, eli lapsen vastoinkäymisestä selviytymisen osalta, tärkeimmässä asemassa on läheinen, välittävä ja turvallinen suhde aikuiseen, eli turvallinen kiintymyssuhde (Poijula, 2018, s. 91). Myös turvallinen kasvuympäristö tukee lapsen resilienssiä ja positiivista mielenterveyttä (FinnBrain tutkimusryhmä, 2021, 1:55). Lapsen resilienssi rakentuu kasvun ja kehityksen myötä arkisissa, sitkeyttä ja uskoa omaan tekemiseen, vaativissa asioissa (Lipponen, 2020, s. 35–37). Pienen lapsen resilienssin kehityksen kannalta avaintekijät ovat siis vanhemmat, tai muu turvallinen huoltaja, sekä päivähoito (FinnBrain tutkimusryhmä ym., 2021, s. 31).

Lasta stressiltä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi lapsen luonne. Temperamentin ja itsesäätelyn avulla, jo pienikin lapsi voi säädellä kokemaansa stressiä. Perheen sisäisillä tekijöillä, kuten perheen yhtenäisyydellä ja turvallisella kasvuympäristöllä, on suojaava merkitys lapsen stressin kokemukselle. (Poijula, 2018, s.99.) Riskitekijät lapsen resilienssille ja positiiviselle mielenterveydelle ovat suurimmaksi osaksi myös perheen sisäisiä tekijöitä. Näitä ovat traumaattiset kokemukset, kuten perheen sisäiset mielenterveysongelmat, lapsen kokema tai todistama väkivalta, päihteiden käyttö, sekä seksuaalinen hyväksikäyttö. Myös ongelmallinen kiintymyssuhde vanhempaan tai muuhun hoitavaan aikuiseen on osoittautunut ylisukupolvien ulottuvaksi riskitekijäksi lapselle. (Poijula, 2018, s. 91–100.)

Perheen resilienssiä on kykyä reagoida kielteiseen, stressiä aiheuttavaan tapahtumaan, selvitä siitä ja muuttua sen jälkeen yhä voimavariesemmäksi ja vahvemmaksi. Se on myös kykyä pysyä toimintakykyisenä vastoinkäymisten aikana. Perheiden resilienssiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi vanhempien ja lasten välinen välittävä suhde, hyvä tukiverkosto, perheen hyvä sosioekonominen asema sekä vanhempien lasta suojaavat ominaisuudet. Perheiden resilienssin vahvistamisen kulmakiviä on perhekeskeiset ja voimavaralähtöiset palvelut. (Poijula, 2018, s. 152–169.)

2.5 Voimavarat ja kuormittavat tekijät

Henkilön voimavaroilla tarkoitetaan mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviä asioita, ominaisuuksia ja arvoja, jotka vaikuttavat henkilön toimintatapojen valintaan erilaisissa tilanteissa. Voimavarat auttavat arjessa selviytymisessä ja antavat tukea haastavissa tilanteissa. Voimavarat liittyvät esimerkiksi ihmissuhteisiin, kotiin, harrastuksiin tai ihmisen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. (Ek, 2019, s.188; Terveyskylä, 2020.) Voimavarojen kehittyminen ja voimavarakeskeisyys ovat tärkeitä asioita stressin ehkäisyssä. Voimavaralähtöisyydessä keskeisessä asemassa on voimavarojen tunnistaminen, optimistisuus ja henkilön myönteinen suhtautuminen kuormittaviin tilanteisiin (Terveyskylä, 2020). Etenkin optimistisuudella on resilienssin ja stressin hallinnan kannalta suuri rooli. Optimisti ymmärtää stressiä aiheuttavien tilanteiden olevan tilapäisiä ja ohimeneviä, mutta onnistumisten ja positiivisten kokemusten puolestaan kestäviä. (Ek, 2019, s. 188–189.) Optimistisuus ja toiveikkuus auttaa palautumaan psykologisista uhista ja stressistä (Poijula, 2018, s.18). Vauvaperheiden ja pienten lasten perheiden voimavaroja ovat esimerkiksi hyvä tukiverkosto, toimiva parisuhde, terveelliset elämäntavat ja perheenkeskeinen yhteinen tekeminen (Mäki ym., 2011, s. 131).

Kuormittavat tekijät ovat ihmisen elämässä tapahtuvia negatiivisia ja kuluttavia asioita, jotka vievät ihmisen voimavaroja, sekä lisäävät stressiä. Kun perheessä on kuormittavia tekijöitä, voivat ne vaikuttaa vanhempien jaksamiseen lasten kanssa. Vauvaperheitä ja pienten lasten perheitä kuormittavia tekijöitä ovat esimerkiksi terveyteen liittyvät ongelmat, parisuhde kriisi, taloudelliset huolet, vanhemmat päihderiippuvuus sekä perheessä tapahtuva väkivalta. (Mielenterveystalo, i.a.)

Jokaisen vauvaperheen, sekä pienten lasten perheen arkeen kuuluu voimavaroja, sekä kuormittavia tekijöitä (Mäki ym., 2011, s. 128–131). Keskeistä on, millaisina kyseiset tekijät koetaan, ja mikä niiden välinen suhde on. Vanhemmuus, vauvan hoito, perheen uusi elämäntilanne, parisuhde, perheen tukiverkosto ja elämäntavat ovat esimerkkejä tekijöistä, jotka voi lisätä perheen voimavaroja, sekä myös kuormittaa perhettä, jos niissä on puutteita. (Mäki ym., 2011, s.131–132.)

3 LASTENNEUVOLAN TERVEYDENHOITAJA VANHEMPIEN TUKENA

Lastenneuvolassa edistetään alle kouluikäisten lasten ja perheiden hyvinvointia. Neuvolassa seurataan lapsen kehitystä syntymästä asti, tarkastelemalla lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Lastenneuvola on osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa, sillä siellä pyritään havaitsemaan mahdollisimman varhain lapsen ja tämän perheen tarvitsema tuki. Kansallinen rokotusohjelma on myös tärkeä osa lastenneuvolan työtä. (THL, 2022.) Neuvolassa lapsille tehdään yhteensä 15 määräaikaistarkastusta, joista kolmannes on lääkärin vastaanottoja terveydenhoitajan vastaanottojen lisäksi. (Laatikainen & Vikström-Hytönen, 2018.) Nämä määräaikaiset terveystarkastukset ovat kunnalle valtioneuvoston asetuksen perusteella pakollisia järjestää. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta on säädetty terveydenhuoltolain nojalla. (A 338/2011.)

Terveystarkastuksia tulee olla lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana yhdeksän; terveydenhoitajan tekemiä terveystarkastuksia on kuusi, ja lääkärin sekä terveydenhoitajan yhteisiä tarkastuksia on yhteensä kolme. Lisäksi lapsen ollessa 1–6-vuotias, tulee tarkastuksia tehdä lapselle jokaisena vuotena eli yhteensä kuusi tarkastusta. Terveystarkastuksissa selvitetään lapsen kasvu, kehitys ja hyvinvointi haastatteleamalla vanhempia ja lasta sekä tekemällä kliinisiä tutkimuksia tai muita menetelmiä. Nämä tarkastukset tehdään lapsen ikävaiheen ja yksilöllisen tuen tarpeen mukaan. (A 338/2011.) Tuki neuvolassa on moniammatillista, ja yhteistyötä tehdään myös terveysasemien ja erikoissairaanhoidon kanssa. Lapsen kehityksen ja kasvun vaarantuessa, neuvolassa työskentelevä ammattilainen voi ilmaista huolensa lastensuojeluilmoituksen kautta. (Laatikainen & Vikström-Hytönen, 2018.)

Opinnäytetyössämme keskityimme saamaan tietoa 0–2-vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksista stressin ehkäisystä lastenneuvolassa. 0–2-vuotiailla lapsilla on neuvolassa yhteensä 11 terveystarkastusta. Näistä suurin osa, eli yhdeksän tarkastusta, tehdään lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana. Tarkastukset ovat 1–4 viikon ja 4–6 viikon iässä, sekä 2–6 kuukauden iässä joka kuukausi, jonka jälkeen vielä kahdeksan kuukauden iässä, sekä vuoden ikäisenä. Loput

kaksi tarkastusta ovat puolentoistavuoden iässä sekä kaksivuotiaana. Näistä tarkastuksista kaksi tarkastusta, eli neljän kuukauden iässä sekä puolentoistavuoden iässä, ovat laajoja terveydenhoitajan terveystarkastuksia yhdessä lääkärin kanssa. Tarkastusten sisältö riippuu lapsen iästä sekä palvelun tarjoamasta kunnasta. Yleisesti tarkastuksissa mitataan aina lapsen pituus sekä paino, jutellaan perheen kuulumisia, keskustellaan lapsen ravitsemuksesta ja unesta, arvioidaan lapsen motorista ja kielellistä kehitystä sekä annetaan rokotuksia. Keskustelunaiheina tulisi olla myös perheen hyvinvointi, voimavarat sekä stressin hallinta. (Hakulinen ym., 2021.) Tarkastuksissa olisi tärkeää keskustella stressistä ja sen ehkäisystä. Koko perhe hyötyy siitä, että vanhemmat pysähtyvät pohtimaan omia voimavarojaan ja elämäänsä. Keskusteleminen omasta tilanteesta sekä voimavaroja antavista sekä kuormittavista asioista edistää tilanteen aktiivista muuttamista. (THL, 2022b.)

3.1 Terveydenhoitajan työ lastenneuvolassa

Lastenneuvolassa olisi hyvä huomioida lapsen koko perhe ja ympäristö, jossa lapsi elää (Riusala, 2012, s. 2056–2057). Vauvan syntymä, vauvaperhe ja pienten lasten perheiden arki ovat elämäntilanteita, jotka voivat aiheuttaa stressiä vanhemmille (Aunola ym., 2020). Terveydenhoitajan on hyvä osata arvioida työssään myös vanhempien stressin riskitekijöitä, joita ovat muun muassa vanhemman nuori ikä, heikko taloudellinen tilanne ja suunnittelematon raskaus, jotta stressiä voitaisiin ennaltaehkäistä. (Finnbrain tutkimus, 2021, s.22.) Perhelähtöisesti työskennellessä otetaan vastaanotolle mukaan lapsen perhettä. Näin kuuluaan vanhempien ajatuksia arjen sujuvuudesta sekä mahdollisista huolista. Vanhemmilta saatua tietoa voidaan hyödyntää lapsen kokonaisvaltaisen hoidon ja tarpeellisen tuen suunnittelussa. (Riusala, 2012, s. 2056–2057.) Lastenneuvolassa pyritään siihen, että vastaanottoja pitäisi aina sama terveydenhoitaja. Tämä tukisi lapsen sekä vanhempien luottamusta ammattilaista kohtaan. Näin vaikeistakin asioista on helpompi keskustella terveydenhoitajan kanssa. (Hakulinen & Koivumäki, 2022.) Vanhemmilla on vastuu lapsensa kehityksen tukemisesta. Lapsille ja heidän perheilleen tarjotut palvelut, muun muassa lastenneuvola, tukee vanhemmuutta sekä vanhempien kykyä toimia lastensa kasvattajina, mikä

lopulta tukee lapsen kasvua ja kehitystä. (Halme, Vuorisalmi & Perälä, 2014, s. 18.)

Huolellisesti toteutetut terveystarkastukset antavat terveydenhoitajille mahdollisuuden toimia vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisen, sekä perheen tuen tarpeen tunnistamisen hyväksi. Terveystarkastuksista saadaan mahdollisimman suuri hyöty, jos perheen suojaavia tekijöitä tuetaan tehokkaasti ja huoliin ja ongelmiin tartutaan varhain. (Hakulinen ym., 2019, s. 24.) Neuvola tukee vanhemmuutta sanoittamalla perheeseen syntyneen uuden vauvan tarpeita sekä tuemalla vanhempien pystyvyyttä vauvan hoidossa. Keskustelua käydään perheen jaksamisesta ja kuulumisista. Tarvittaessa terveydenhoitaja voi ohjata perheen hakemaan apua arkeen esimerkiksi lapsiperheen kotiavusta. Vanhempia kannustetaan myös pitämään huolta parisuhteestaan ja järjestämään kahdenkeskistä aikaa ilman lapsia. (Hakulinen ym., 2019, s. 21.) Ammatillaisen rooli terveyden edistämisen näkökulmasta on muuttunut yhteiskunnan muutosten myötä. Tietoa terveyteen liittyvistä asioista löytyy paljon internetistä, ja tietoa on saatavilla vuorokauden jokaisena hetkenä. Terveydenhoitajalla on siis tärkeä asema terveysneuvonnan antajana ja luotettavan sekä tutkitun tiedon välittäjänä. (Hakulinen & Koivumäki, 2022.)

3.2 Voimavaralähtöinen työskentely lastenneuvolassa

Neuvolassa terveyden edistäminen perustuu perhekeskeiseen voimavaralähtöiseen työskentelytapaan (A 338/2011). Jokaisella perheellä on omia voimavaroja, mutta voimavarojen olemassaolo ei itsenään riitä. Jotta voimavaroja voi ottaa käyttöön, on niistä, sekä kuormittavista tekijöistä oltava tietoinen. (Hakulinen ym., 2022a.) Neuvolassa tapahtuva voimavaralähtöinen työskentely voi olla apuna perheen voimavarojen tunnistamisessa ja vahvistamisessa, sekä myös kuormittavien tekijöiden ja niiden aiheuttaman stressin tunnistamisessa. Voimavaroja vahvistavalla työskentelyllä lastenneuvolassa voidaan ehkäistä kuormittavien tekijöiden tuomaa stressiä perheessä. (Mäki ym., 2011, s. 130–131.)

Lapsiperheiden hyvinvointiin vaikuttaa monet asiat. Esimerkiksi terveys, elämäntavat, taloudellinen tilanne, työ ja asuminen, vuorovaikutussuhteet, parisuhde, vanhemmuus, sosiaalinen tuki sekä omat lapsuuden kokemukset voivat vaikuttaa perheisiin voimavaroja antavina, tai kuormittavina tekijöinä. Lisäksi perheissä voi olla erilaisia kuormittavia elämäntilanteita, jotka laittavat voimavarat koetukselle. Tällaisia tilanteita ovat muun muassa raskausaika, lapsen syntymä, lapsen koulunkäynnin aloitus, perheenjäsenen kuolema ja vanhempien ero. Terveystieteiden on hyvä tunnistaa tällaiset elämäntilanteet ja tarjota perheille mahdollisesti lisäkäyntejä neuvolaan, tukea perheneuvolasta tai psykologilta. Kuormittavassa elämäntilanteessa on hyvä tukea perheiden suojaavia tekijöitä, joita voivat olla muun muassa hyvät selviytymisstrategiat, resilienssi, aktiivinen ja jaettu vanhemmuus sekä avoin vuorovaikutus perheenjäsenten kesken. (Hakulinen ym., 2022a.)

Voimavaralähtöinen työskentely tapahtuu perhelähtöisesti perheen omilla ehdoillaan. Voimavaralähtöisessä työskentelyssä lastenneuvolassa tärkeässä asemassa on terveydenhoitajan ja perheen välinen vuorovaikutus ja dialogisuus. Motivoivan haastattelun ja avoimien kysymysten avulla autetaan perhettä tunnistamaan omat voimavarat, sekä kuormittavat tekijät. Tietoisuus omista voimavaroista ja kuormittavista tekijöistä antaa perheelle avaimet mahdolliseen muutokseen ja voimavarojen vahvistamiseen konkreettisilla teoilla. Perhettä on myös hyvä muistuttaa, että avun hakeminen läheisiltä tai ulkopuolisilta tahoilta on omien voimavarojen vahvistamista, ei heikkoutta. Tavoitteena on saada perhe motivoitumaan muutokseen, sekä ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja elintavoistaan. Mahdollisesta muutoksesta hyötyy koko perhe. Neuvolaan kuuluvien perhevalmennusryhmien sekä erilaisten vanhempainryhmien avulla voidaan edistää vanhempien pystyvyyden tunnetta, ja lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta sekä vähentämään vanhempien kokemaa stressiä. (Hakulinen ym., 2022a.)

Voimavaralähtöinen työskentely sopii käytettäväksi tarvittaessa jokaisella lastenneuvolan vastaanotolla, mutta sitä on hyvä käyttää etenkin laajoissa terveystarkastuksissa, joissa arvioidaan koko perheen hyvinvointia. Voimavaraisen työskentelyn apukeinoina lastenneuvolassa käytetään voimavaralomakkeita.

(Hakulinen ym., 2022a.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on laatinut vauvaperheiden ja pienten lasten perheiden voimavaramittarilomakkeet. Voimavaramittarit on laadittu teorialähtöisesti, ja ne sopivat hyvin laajojen terveystarkastusten yhteydessä täytettäväksi. (THL, i.a.) Voimavaramittarit sisältävät vauvaperheiden ja pienten lasten perheiden voimavaroja kuvaavia teemoja. Ne ovat osoitus neuvolan kiinnostuksesta perheen hyvinvointiin. Voimavaramittarin on tarkoitus saada vanhemmat pysähtymään arjen keskellä miettimään ja aktiivisesti keskustelemaan perheen voimavaroista, sekä kuormittavista tekijöistä. Lomakkeiden avulla neuvolassa pystytään vahvistamaan vanhempien voimavaroja ja ottamaan puheeksi perheen hyvinvoinnin kannalta merkittäviä asioita. (Mäki ym., 2011, s. 129–131.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoitus on selvittää 0–2–vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksia stressin ehkäisystä lastenneuvolan vastaanotoilla. Halusimme myös selvittää, millaista tukea perheet toivoisivat saavansa stressin ehkäisyssä lastenneuvolan terveydenhoitajalta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa MIELI Suomen Mielenterveys ry:lle sen järjestämiin “Hyvän mielen perhe - mielenterveyden edistäminen neuvolassa”-koulutuksiin, jotka ovat suunnattu neuvolassa työskenteleville terveydenhoitajille. Opinnäytetyömme avulla MIELI Suomen Mielenterveys ry voi kehittää “Hyvän mielen perhe”-koulutusta, jotta terveydenhoitajat pystyvät aiempaa paremmin tukemaan perheitä stressin ehkäisyssä.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiä ovat:

- Miten 0–2–vuotiaiden lasten vanhemmat ehkäisevät ja säätelevät stressiä?
- Millaista tukea 0–2–vuotiaiden lasten vanhemmat ovat saaneet perheensä stressin ehkäisyssä lastenneuvolan terveydenhoitajalta?
- Millaista tukea 0–2–vuotiaiden lasten vanhemmat toivoisivat saavansa terveydenhoitajalta perheensä stressin ehkäisyssä?

5 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ, TYÖELÄMÄNKUMPPANIT JA OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Opinnäytetyön tutkimusympäristönä toimi Facebookin vauvaperheryhmät, joiden kautta olimme hankkineet kyselylomakkeen tiedonantajat. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi MIELI Suomen Mielensterveys ry. MIELI Suomen Mielensterveys ry on mielensterveysalan kansalaisjärjestö. Sen päätehtävänä on ehkäistä ja edistää mielensterveyttä. MIELI Suomen Mielensterveys ry edistää ja tukee kaikenikäisten mielensterveyttä ja hyvinvointia sekä tarjoaa kriisiapua. Järjestö tarjoaa erilaisia koulutuksia, materiaaleja ja välineitä ammattilaisten käyttöön. MIELI Suomen Mielensterveys ry:n järjestämä Hyvän mielen perhe -koulutus on tarkoitettu neuvolassa työskenteleville terveydenhoitajille. Koulutuksen tarkoituksena on antaa neuvolaterveydenhoitajille tietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä koskien lapsiperheiden mielensterveyden edistämistä vastaanotoilla. Koulutukset järjestetään kolmena 1,5 tunnin mittaisena webinaarina, sekä tilauksesta 7,5 tunnin lähikoulutuksena. (MIELI ry.)

Saimme opinnäytetyömme aiheen MIELI Suomen Mielensterveys ry:ltä oppilaitoksemme OSKE-tori tapahtuman kautta syyskuussa 2021. Järjestimme etätapaamisen MIELI Suomen Mielensterveys ry:n yhteyshenkilömmekanssa ja aloitimme tarkentamaan opinnäytetyömme aiheetta syksyn aikana. Opinnäytetyön ideapaperin esittelimme joulukuussa 2021. Kevään 2022 aikana etsimme teoreettista tietoa aiheestamme, ja laadimme opinnäytetyön suunnitelman, jonka esitimme huhtikuussa 2022. Elokuussa 2022 kirjoitimme yhteistyösopimuksen tapaamisessa MIELI Suomen mielensterveys ry:n kanssa, sekä toteutimme kyselytutkimuksen 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmille. Aineiston keruun jälkeen suoritimme aineiston analyysin ja opinnäytetyön raportin kirjoittamisen syyskuun 2022 aikana. Lokakuussa 2022 osallistuimme valmiin opinnäytetyön arviointiprosessiin. Alla oleva kaavio kuvaa opinnäytetyömme prosessia (KAAVIO 1).

KAAVIO 1: *Opinnäytetyön prosessin kaavio*

6 AINEISTON KERUU, AINEISTO JA SEN ANALYYSI

Tutkimusmenetelmäksi olimme valinneet laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen. Laadullisen tutkimuksen tavoite on ymmärtää, tulkita ja kuvata kohteena olevaa ilmiötä. Laadullinen tutkimus sisältää useita erilaisia aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä, mutta niissä on useimmiten läsnä induktio, eli aineistolähteisyys. (KvaliMOTV, i.a.) Laadullisen tutkimuksen aineisto on usein kuvailevaa, jonka vuoksi aineistonkeruussa kysymykset jätettiin avoimiksi, sallien tiedonantajien oman mielipiteen näkyväksi tulemisen (Eskola & Suoranta, 2003, s.13–24).

6.1 Aineiston keruu ja esittely

Aineistonkeruumenetelmäksi olimme valinneet kvalitatiivisen, eli laadullisen kyselytutkimuksen. Laadimme Webropol-työkalulla kyselylomakkeen, joka sisälsi neljä avointa kysymystä, jotka olimme laatineet tukemaan opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiä. Kyselylomakkeen (LIITE 1) kysymykset perustuivat myös opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehukseen, eli aiheesta tiedettyyn tietoon. Kyselylomakkeen osalta päädyimme laadullisen tutkimuksen menetelmien mukaisesti avoimiin kysymyksiin, jotta tiedonantajien oma näkemys ja mielipide aihepiiristä tulee esiin. Kyselytutkimus suoritettiin anonyyminä.

Tiedonantajiksi valikoimme 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmat, sillä heillä on kokemusta opinnäytetyössämme tutkittavasta aiheesta. Tiedonantajat, eli 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmat, hankimme internet-yhteisö Facebookin suljetuista vauva-perheryhmistä: ”Vauva 2019”, ”Vauva 2020” sekä ”Vauva 2021”. Ryhmien ylläpitäjien luvalla julkaisimme kyselytutkimuksemme saatekirjeen (LIITE 2) sekä linkin kyselyyn ryhmien Facebook seinällä.

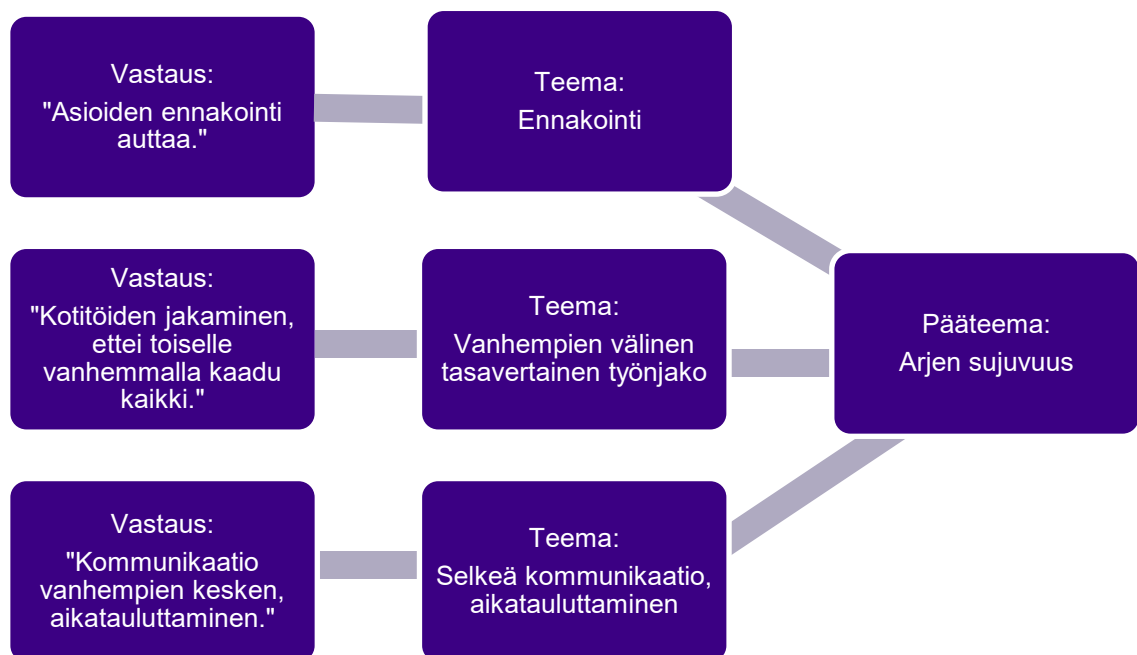
Rajoitimme kyselyn vastausmäärän aluksi 15 henkilöön, sillä meidän oli vaikea arvioida saatavien vastauksien laajuutta etukäteen. 15 vastaajan täytyttyä toteimmme vastauksien olevan sisällöltään runsaita ja tarjoavan meille kattavasti tietoa. Kyselylomakkeeseen vastasi siis yhteensä 15 (N=15) vanhempaa. Jokainen

vanhempi oli vastannut kaikkiin neljään avoimeen kysymykseen. Avoimien vastauksien yhteismääräiseksi pituudeksi tuli 6 pdf-tiedoston sivua. Tiedostossa on käytetty Arial-fonttia ja kirjaisinkokoa 12.

6.2 Aineiston analyysi

Kun kaikki vastanneet olivat täyttäneet kyselylomakkeet, lasimme Webropol-sivustolta pdf-tiedosto koonnin lomakkeen vastauksista. Koonnin avulla kokosimme kyselyiden sisällön ja aloitimme aineiston analyysin. Aineiston sisällönanalyysimenetelmänä käytimme teemoittelua. Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja aihepiireittäin ryhmittelystä. Teemoittelussa painottuu aineistossa mainittujen teemojen vertailu. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Poimimme aineistosta kunkin tutkimuskysymysten osalta keskeiset aiheet ja kokosimme ne luonteidensa, sekä toistuvuutensa mukaisesti pääteemoihin (KAAVIO 2). Pääteemat antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiin. Karsimme aineistosta ylimääräiset, tutkimuskysymysten ulkopuolelle sijoittuvat aiheet.

KAAVIO 2: Esimerkkiä teemoittelusta. Kysymyksenä: *"Millaisten asioiden koet suojaavan perhettänne stressiltä?"*:



Pääteemojen alle kokosimme teemoille olennaisia sitaatteja kyselylomakkeen tiedonantajien vastauksista. Sitaatit tukevat sisällönanalyysin luotettavuutta lukijalle ja toimivat aineistoa kuvaavana esimerkkinä. Ne myös elävöittävät tekstiä. (Eskola & Suoranta, 2003, s. 126.) Sitaatteja lainatessa otimme huomioon, että tiedonantajan anonymiteetti pysyy. Tärkeänä osana aineiston sisällönanalyysia on hypoteesittomuus, eli tutkijoilla ei saa olla lukkoon lyötyjä ennako-oletuksia tutkittavasta aiheesta tai tutkimuksen tuloksista (Eskola & Suoranta, 2003, s. 16). Aineiston sisältöä analysoitaessa loimme teemat kyselylomakkeiden vastauksien pohjalta, sivuuttaen omat teorian luomat ennakkokäsitykset tutkittavasta aiheesta.

7 VANHEMPIEN KOKEMUKSET STRESSIN EHKÄISYSTÄ PERHEESSÄ JA LASTENNEUVOLASSA

Kyselyyn vastasi yhteensä viisitoista 0–2-vuotiaiden lasten vanhempaa (N=15). Kysely on ollut vapaaehtoinen, joten tiedonantajat ovat valikoituneet oman vastaushalunsa mukaan. Kysely on toteutettu anonyymisti, joten vastaajien taustatietoja ei kyselylomakkeessa kysytty, eikä niitä kukaan ilmoittanut.

7.1 Kokemukset stressin ehkäisystä perheessä

Kyselylomakkeemme ensimmäisen kysymyksen avulla halusimme selvittää millaisilla asioilla 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmat ehkäisevät ja säätelevät stressiä. Ensimmäinen kysymys kyselylomakkeessa kuului: ”Millaisten asioiden koet suojaavan perhettänne stressiltä?”.

Vanhempien vastauksista isoimmaksi teemaksi osoittautui parisuhde. Suuri osa vanhemmista ottivat vastauksissaan tämän esille. Etenkin kumppanin kanssa vietetty yhteinen, kahden keskeinen aika koettiin stressiltä suojaavaksi tekijäksi.

Puolison kanssa kahden keskeinen aika.

Vanhempien yhteinen aika iltaisin lasten käytyä nukkumaan.

Isoiksi teemoiksi osoittautui myös vanhemman oma aika, sekä perheen tukiverkosto. Oma aika ilman lapsia, esimerkiksi harrastusten parissa, koettiin tärkeänä.

Vanhempien jaksaminen eli oma-aika vaikuttaa siihen, että jaksaa arjessa virkeänä ilman stressiä.

Vanhemmat kokivat perheen tukiverkoston myös stressiltä suojaavana tekijänä. Tukiverkostonä vanhemmilla toimivat isovanhemmat ja muut perheenjäsenet sekä ystävät. Tukiverkostonä tiedonantajat saivat apua ja tukea arkeen käytännössä, sekä henkisesti.

Auttavaiset isovanhemmat, ymmärtäväiset ja empaattiset ystävät ympärillä.

Stressiltä suojaavana tekijänä koettiin myös arjen sujuvuus. Tämän teeman ala-teemoiksi ilmeni arjen rutiineista kiinnipitäminen, tasapuolinen työnjako vanhempien välillä sekä asioiden ennakointi ja aikatauluttaminen. Työnjaon, ennakkoinnin ja aikatauluttamisen avulla tiedonantajat kokivat arjen stressittömämmäksi.

Arjessa vanhempien yhteinen suunnittelu tyyliin viikko kalenteri, jossa kaikkien harrastusmenot (ja viemisen) ja päivälliset on merkattu ja suunniteltu etukäteen.

Stressiltä suojaavaksi tekijäksi nousi myös palautuminen. Palauttaviksi tekijöiksi vanhemmat listasivat vastauksissa riittävät yöunet, ulkoilun, harrastukset, liikunnan ja lomat.

Harrastukset, jotka auttavat palautumaan ja tukevat jaksamista.

Pieni osa vastaajista nostivat tasaisen taloudellisen tilanteen myös stressiltä ehkäiseväksi tekijäksi. Taloudellinen tilanne koettiin eri tavoilla: hyväksi, vakaaksi tai siedettäväksi. Tämän koettiin kuitenkin vastauksissa stressiltä suojaavaksi tekijäksi.

Taloudellinen tilanne siedettävä (katto pään päällä, ruokaa pöydässä, mahdollisuus tehdä asioita)

Pieni osa vanhemmista mainitsivat vastauksissaan perheen yhteisen ajan stressiltä suojaavana tekijänä. Vastauksissa keskityttiin pääosassa kuitenkin vanhemman omaan aikaan ilman lapsia, sekä vanhemman yhteiseen aikaan puolison kanssa ilman lapsia. Tuloksissa huomasimme myös, että yhtä tiedonantajaa lukuun ottamatta, tuloksissa ei noussut ulkoisten palveluiden tarjoamaa tukea stressiltä suojaavana tekijänä.

Riittävät tukitoimet. Keskusteluapu, vanhemmuuden ohjaus, tuki eri palveluista.

7.2 Kokemukset kuormittavien asioiden puheeksi otosta lastenneuvolassa

Kyselylomakkeen toisen kysymyksen avulla halusimme selvittää millä tavoin lastenneuvolakäynneillä on otettu puheeksi perhettä kuormittavia asioita. Toinen kysymys kuului: “Millä tavoin terveydenhoitaja on ottanut lastenneuvolakäynneillä puheeksi perhettä kuormittavia asioita?”.

Kyselomakkeen vastauksista nousi vahvasti esille voimavaralomakkeiden käyttö sekä suullinen kysely. Suurin osa vanhemmista kertoi täyttäneensä voimavaralomakkeen. Voimavaralomakkeen täyttäneistä osa kertoi, että lomaketta oli käyty terveydenhoitajan kanssa läpi vastaanotolla.

Lomakkeen kautta ja kyselyt.

Lomake täytetty mut ei muuten ottanut millään tavalla puheeksi.

On siellä mittareita ja lomakkeita, mutta niistä ei keskustella syvällisesti.

Muutama vastaaja kertoi, että kuormittavista asioista on keskusteltu vastaanotolla suullisesti.

Kysytty suullisesti “miten jaksamme.

Terkka kyselee joka kerta jaksamisia ym.

Vastauksista nousi myös esille kokemus siitä, että kuormittavista asioista ei ole juuri lainkaan keskusteltu käynneillä.

7.3 Kokemukset tuesta stressin ehkäisyyn lastenneuvolassa

Kyselylomakkeen kolmannen kysymyksen avulla halusimme selvittää, millaista tukea 0–2–vuotiaiden lasten vanhemmat ovat saaneet perheensä stressin ehkäisyssä lastenneuvolan terveydenhoitajalta. Kolmas kysymys kuului: “Millaista tukea perheenne on saanut neuvolakäynneillä stressin ehkäisyssä?”.

Yksi isoimmista teemoista tuen saannissa stressin ehkäisyyn lastenneuvolassa, oli se, että koettiin ettei tukea ollut saatavilla. Useamman vanhemman vastauksissa näkyi kokemus, etteivät he olleet saaneet minkäänlaista tukea stressin ehkäisyyn neuvolasta.

Ei mitään

– terveydenhoitaja ei ole millään käynnillä pureutunut syvemmälle tai haastatellut kunnolla eikä myöskään antanut mitään ennaltaehkäiseviä neuvoja

Yksi esiin nousseista teemoista oli terveydenhoitajan antamat vinkit muista avunpiireistä. Muutama kyselyyn vastanneista oli saanut tietoa, mistä he voivat hankkia lisää apua stressin ehkäisyyn. Muun muassa myös opaskirjaset mainittiin tuen muotona.

Neuvolan hoitaja antoi kuitenkin hyvin vinkkejä, mitä kaikkia palveluja voin itse käyttää vauvuvuoden aikana, kuten esim. paikallinen seurakunta lapsivahtipalvelu, sekä kunnan lapsiperheiden kotituki

Osa vanhemmista oli ohjattu suoraan toisten ammattilaisten avunpiiriin stressin ehkäisyyn ja käsittelyyn liittyvissä asioissa. Ammattiapu näkyi perhetyöntekijän, neuvolapsykologin sekä lastenpsykiatrian poliklinikan muodossa.

On kerrottu mahdollisuudesta jutella neuvolapsykologille

Vanhemmat olivat saaneet terveydenhoitajilta keskusteluapua neuvojen ja kannustuksen muodossa stressin ehkäisyyn liittyen. Myös lasten kasvatukseen ja hyvinvoinnin edistämiseen oli annettu neuvoja ja tukea.

Kannustusta esim. oman ajan tärkeyteen. Mikäli lapsella ollut haasteita, rauhoiteltu että ei huolta

Useimmat vanhemmat ovat heidän kokemustensa mukaan ohjattu hakemaan ulkoisten palveluiden tarjoamaa tukea stressin ehkäisyyn. Muun muassa erilaisia sivustoja, perhetyöntekijöitä, neuvolapsykologia ja muita ulkoisia palveluita on suositeltu avuksi. Kyselylomakkeemme ensimmäinen kysymys oli: "Millaisten

asioiden koet suojaavan perhettänne stressiltä?”. Kuitenkin kyselyyn vastanneiden vanhempien kokemusten perusteella, he eivät maininneet ulkoisia palveluita stressiltä suojaavana tekijänä, vaikka niiden avun pariin oli vanhempia jonkin verran ohjattu. Suuri osa ei taas ollut kokenut saaneensa minkäänlaista tukea.

7.4 Toiveet stressin ehkäisyyn tukemiseen lastenneuvolassa

Kyselylomakkeen viimeisen kysymyksen avulla halusimme selvittää millaista tukea 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmat toivoisivat saavansa terveydenhoitajalta perheensä stressin ehkäisyssä lastenneuvolassa. Viimeinen kysymys kuului: “Millaista tukea stressin ehkäisyssä toivoisitte saavanne terveydenhoitajaltanne?”.

Suurin osa tiedonantajista nosti vastauksissaan esiin toivovansa avointa vuorovaikutusta ja keskustelua terveydenhoitajan kanssa. Terveydenhoitaja koettiin keskustelun ohjaajana, mutta vastauksissa nousi myös esiin lomakkeiden käyttö keskustelun avauskeinona. Terveydenhoitajalta toivottiin aktiivisempaa otetta vanhemman jaksamisen, kuormittavien tekijöiden ja voimavarojen kysymisessä ja niistä keskustelemisessä. Vanhemmat mainitsivat myös toivovansa terveydenhoitajalta yksilöllistä kohtaamista vastaanotolla, jossa perheiden ominaisuudet, ja sitä kautta kuormittavat ja stressiä aiheuttavat tekijät otettaisiin huomioon. Aktiivinen kuuntelu ja empaattisuus vuorovaikutuksessa nousi myös vastauksissa esiin.

Ensinnäkin konkreettisia kyselylomakkeita keskustelun avaamiseksi ja mahdollisuutta niiden pohjalta hahmottaa ja käydä läpi perhedynamiikkaamme ja kenties pinnan alla olevia kuormittavia tekijöitä ja huolenaiheita.

Toivoisin kaavakkeiden täyttämisen sijasta/lisäksi huomattavasti enemmän empaattista, aidosti kiinnostunutta asennetta terveydenhoitajalta jokaisen perheen tilannetta kohtaan.

Vanhemmat nostivat vastauksissaan esiin toivovansa terveydenhoitajalta konkreettisia neuvoja ja ohjausta stressin ehkäisyyn. He toivoivat neuvoja stressin

tunnistamiseen, stressin käsittelyyn ja vinkkejä erilaisista palautumiskeinoista. Myös riittävän tiedon jakaminen lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä neuvojen antaminen lapsen hoitoon liittyen koettiin tukena, jota lastenneuvolan terveydenhoitaja voisi antaa stressiä ehkäisemään.

-voisi saada vinkkejä jaksamisen tueksi ja kerrottaisiin palautumisesta ja eri keinoista siihen.

Vahvemmin esiin tuomista, että kaikki lapset yksilöitä, kehittyä ja kasvaa omaan tahtiin.

Vanhemmat toivoisivat terveydenhoitajan ottavan enemmän vastuuta perheiden ohjaamisesta tuen pariin. Tukipalveluiksi vanhempien vastauksissa mainittiin vertaistuki, lapsiperheiden kotipalvelut, lasten kerhotoiminta sekä erilaiset verkkosivut ja tukijärjestöt.

Vastauksissa tukipalveluihin ohjaamisella tarkoitettiin sitä, että terveydenhoitaja selvittää perheen mahdollisen tuentarpeen ja ohjaa heidät tarpeen mukaisten tukipalveluiden piiriin. Vanhemmat nostivat vastauksissaan esille sen, ettei stressaantunut tai kuormittunut vanhempi aina osaa tai jaksaa itse pyytää apua. Koettiin myös, että vaikka terveydenhoitaja ei itse vastaanotolla ehdi antaa tukea ja neuvontaa stressin ehkäisyyn tai kuormittavien asioiden käsittelyyn, niin häneltä toivottaisiin vähintään tukipalveluiden yhteystietojen jakamista.

Selkeät ohjeet, mistä voisi saada kotiin hoitoapua tai kotihoitopalvelua / missä tilanteissa sellaisen saa

Jos eivät itse ehdi kuunnella niin neuvoisivat edes kanavat, joihin olla yhteydessä. Antaisivat suorat yhteystiedot tms.

Kyselylomakkeen vastauksissa yleisesti moni oli nostanut esiin, että kokee terveydenhoitajan keskittyvän vastaanotoilla lapseen, jolloin vanhemman jaksamisen selvittäminen ja stressin ehkäisy jää vähäiseksi.

Neuvolan kanta on yleensä se, että vanhempi ja vanhemman jaksaminen on synnytyksen jälkeen toissijainen asia. Tärkeintä, että lapsi kasvaa pituutta ja painoa, kehittyä sekä syö.

8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYTEEN JA LUOTETTAVUUTEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen sisältyy kolme keskeistä käsitettä, jotka ovat uskottavuus, eettisyys ja luotettavuus. Tutkimustulosten tulee herättää uskottavuutta ja tunnistettavuutta lukijassa sekä luottoa siihen, että tutkimus on tehty ja analysoitu huolellisesti ja asianmukaisesti. Tutkimuksen luotettavuus tulee ilmi siitä, että jokainen tutkimusvaihe on kuvattu juuri sellaisena kuin se on ja kuvauksessa tulee ilmi myös epäonnistumiset tutkimuksen aikana. Tutkimuksen tulee vakuuttaa lukija siitä, että tutkimuksessa on käytetty asianmukaisia ja luotettavia lähteitä ja tutkimusmenetelmiä. (Puusa ym., 2020, s. 167.) Tutkimuksen eettisyydellä tarkoitetaan sitä, että koko tutkimuksen ajan on noudatettu eettisiä periaatteita. Tutkimuksen päämäärän tulee olla hyvä ja se ei saa aiheuttaa missään vaiheessa haittaa tutkittavalle tai muille tutkimuksiin liittyville henkilöille. (Puusa ym., 2020, s. 167.)

Tutkimuksen eettisiä periaatteita ovat eettinen tiedonhankinta, avoimuus, rehellisyys, tutkimus- ja arviointimenetelmät sekä julkinen vastuu. Tutkijan oma positio suhteessa tutkittavaan ilmiöön tulee olla avoin ja rehellinen. Tutkijan analysoinnin tulee olla rehellistä ja tutkijan tulee välttää tulosten vääristelyä sekä vilppiä. (Puusa ym., 2020, s. 253.)

Laadullisen tutkimuksen tekijöinä tärkeässä asemassa on luottamuksen luominen tiedonantajiin. Lähdimme tekemään opinnäytetyötämme täysin ennakkoluolettomasti ja avoimesti. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja se tehtiin anonyymisti. Haastateltavamme saivat rehellistä tietoa siitä mihin tietoja käytämme. Tutkimuksen tekijöinä meidän oli tunnistettava omat asenteet ja uskomukset tutkittavaa ilmiötä kohtaan ja pyrittävä toimimaan mahdollisimman objektiivisesti. Lukiessamme tiedonantajiemme vastauksia suhtauduimme niihin neutraalisti emmekä antaneet omien mielipiteidemme vaikuttaa niiden tulkintaan.

Olemme kuvanneet tutkimuksemme vaiheet selkeästi ja totuudenmukaisesti. Kyselylomakkeen kysymyksiin vastattiin laajasti ja koimme saavamme tarpeeksi

laadukasta tietoa tutkimustamme varten. Tutkimusaineistoa analysoidessamme käytimme myös sitaatteja aineistosta, jotka lisäävät opinnäytetyömme luotettavuutta. Kyselytutkimuksemme julkaistiin kolmessa Facebookin vauvaryhmässä, jolloin vastaajat ovat voineet olla eri puolilta suomea. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, sillä neuvolan tarjoamat palvelut ja niiden saatavuus voivat hieman kuntakohtaisesti erota toisistaan. Tutkimukseemme vastasi 15 tiedonantajaa. Tämä määrä vastaajia oli opinnäytetyömme laajuutta ajatellen sopiva, sillä saadut vastaukset olivat monipuolisia ja runsaita. Kuitenkin suurempi joukko vastaajia, tarjoaisi vielä luotettavampaa tietoa tutkimuskysymyksiimme. Kyselyn tulokset tallennettiin anonymisti ja anonymiteetti säilyi myös vastausten raportoinnissa. Kyselylomakkeiden vastaukset säilytettiin salasanojen takana ja niitä käytettiin vain tämän opinnäytetyön tulosten puntarointiin. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tuhosimme kyselylomakkeiden vastaukset. Käytimme opinnäytetyössämme luotettavia ja ajankohtaisia lähteitä, jotka tukevat tutkimuksemme laadullisuutta ja luotettavuutta.

Tutkimuksemme luotettavuuteen vaikuttaa se, että emme voi olla täysin varmoja vastaajien luotettavuudesta. Kyselylomakkeiden vastaajat valittiin Facebookin suljetusta ryhmästä. Suljettuun ryhmään pääsee osallistumaan perustelemalla, että on oikeutettu ryhmään, jonka jälkeen ryhmän ylläpitäjät, joko hyväksyvät tai hylkäävät osallistumispyynnön. Vaikka vastaajat ovat päässeet ryhmään sisälle emme voi olla varmoja siitä, että he oikeasti ovat kyseisen ryhmän kohderyhmää. Näin ollen myös kyselyymme on voinut osallistua henkilöitä, jotka eivät ole tutkimamme aiheen kohderyhmää. Tämä on huomioitava tekijä tutkimuksemme luotettavuuden arvioinnissa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Yksi kolmesta tutkimuskysymyksistämme kuuluu näin: “Miten 0–2–vuotiaiden lasten vanhemmat ehkäisevät ja säätelevät stressiä?”. Kyselytutkimuksen tuloksien mukaan vanhempien oma aika, sekä parisuhteen yhteinen aika nousi keskeiseksi teemaksi stressiltä suojaavista tekijöistä. Myös koko perheen yhteinen aika mainittiin tärkeänä asiana. Parisuhteen ylläpitäminen on merkittävä tekijä koko perheen hyvinvoinnissa. Terveellinen ja toimiva parisuhde auttaa elämän vastoinkäymisien ja muutoksien käsittelyssä. (Rosand ym., 2012). Oman ajan löytäminen tukee vanhemman jaksamista ja hyvinvointia, sekä harrastukset ja mielekäs tekeminen vahvistaa vanhempien voimavaroja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021.) Myös palautuminen, esimerkiksi liikunnan, erilaisten harrastuksien sekä hyvien yöunien avulla koettiin merkittäväksi tekijäksi stressin säätelyyn ja ehkäisyyn. Rentoutuminen on tärkeää kiireisessä arjessa. Kiireetön aika on palautumisessa lähes yhtä suuressa roolissa kuin uni. Rentoutuminen palauttaa kuluttavia jännitystiloja kehosta ja lisää unen laatua. (Neuvokas perhe, 2020.)

Perheen tukiverkosto koettiin tärkeänä osana stressiltä suojautumiseen. Tukiverkoston laskettiin esimerkiksi isovanhemmat sekä ystävät. Tukiverkosto vahvistaa perheen voimavaroja. Sosiaaliset suhteet, hyvä tukiverkosto sekä sosioekonominen asema ovat ulkoisia stressiltä suojaavia tekijöitä. (Poijula, 2018, s.139–140; Finnbrain ym., 2021, s.29).

Tuloksien mukaan myös arjen suunnittelu, tehtävien jakaminen vanhempien kesken sekä rutiinit ehkäisivät stressiä. Hyvä organisointi sekä tehokas ajankäyttö auttavat jaksamaan arjessa. Tehoton ajan käyttö voi aiheuttaa vanhemmille stressiä sekä loppuun palamista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2020.) Lisäksi talouden tasapaino ja sen vakaa tilanne koettiin myönteisenä, stressiltä suojaavana asiana. Hyvä taloudellinen tilanne vahvistaa ja tukee vanhempien voimavaroja. Positiivista tuloksissamme oli, että jokainen kyselyyn vastannut vanhempi pystyi nimeämään vähintään kaksi heitä stressiltä suojaavaa tekijää. On tärkeää, että vanhemmat löytävät itselleen toimivan keinon ehkäistä ja

säädellä stressiä. Jotta stressiä pystyy säädellä ja ehkäistä, on tunnistettava mistä stressi johtuu.

Toinen kolmesta tutkimuskysymyksistämme oli: “Millaista tukea 0–2–vuotiaiden lasten vanhemmat ovat saaneet perheensä stressin ehkäisyssä lastenneuvolan terveydenhoitajalta?”. Kyselytutkimukseen vastanneiden vanhempien avulla saatujen tulosten mukaan osa ei ollut saanut minkäänlaista tukea. Neuvolassa ammattilaisten tulisi ottaa huomioon pienten lasten vanhempien jaksamisen tukeminen. Vastoinkäymisten tapahtuessa elämässä, on tärkeää vahvistaa suojaavia tekijöitä ja resilienssiä, jotta haitalliselta stressiltä vältyttäisiin (Karlsson ym., 2007, s. 3293–3299). Suurimmalle osalle vanhemmista tukea stressin ehkäisyyn oli annettu joko terveydenhoitajan kanssa käydyissä keskusteluissa sekä terveydenhoitajan antamien neuvojen avulla, tai sitten perheet olivat ohjattu toiselle ammattihenkilölle, esimerkiksi psykologille tai perhetyöntekijälle. Vanhemmat eivät tarkemmin kertoneet vastauksissaan, millaista keskusteluapua terveydenhoitajat olivat tarjonneet. Keskustelua olisi hyvä käydä perheen jaksamisesta ja kuulumisista. Vanhempia kannustetaan myös pitämään huolta parisuhteestaan ja järjestämään kahdenkeskistä aikaa ilman lapsia. (Hakulinen, ym., 2019, s. 21.) Pieni osa vanhemmista oli myös saanut vinkkejä ulkoisista avun piireistä, esimerkiksi erilaisista verkkosivustoista. Terveydenhoitajan tiedon tarjoaminen ulkoisista tukipalveluista on tärkeää, sillä vanhemmat eivät välttämättä ole näistä tietoisia. Näin perheille voidaan tarjota monipuolista tukea.

Neuvolassa täytetään lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana vauvaperheen voimavaralomake, minkä avulla arvioidaan koko perheen hyvinvointia. Tuloksissamme tuli ilmi, että useimmiten lomake oli kyllä täytetty, mutta lomakkeen vastauksia ei välttämättä ollut käyty läpi terveydenhoitajan kanssa. Riippumatta siitä, onko lomakkeen vastauksissa huolestuttavia asioita vai ei, tulisi lomakkeen vastauksiin aina palata. Perheen voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen lisää vanhempien pystyvyyden tunnetta ja vähentää heidän stressiänsä. Voimavara-lähtöinen puhe on tärkeää, jotta vanhemmat pystyisivät tunnistamaan voimavarojaan, ylläpitämään suojaavia tekijöitä, tekemään tarvittaessa muutoksia sekä ottamaan apua vastaan kuormittavissa tilanteissa. (Hakulinen ym., 2022a.)

Viimeinen tutkimuskysymyksemme oli: "Millaista tukea 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmat toivoisivat saavansa terveydenhoitajalta perheensä stressin ehkäisyssä?". Kyselytutkimukseen vastanneet vanhemmat toivoivat terveydenhoitajalta enemmän keskusteluapua ja avointa vuorovaikutusta stressiä aiheuttavien asioiden käsittelyyn. Aidon kohtaamisen edellytyksenä on vanhempien kunnioitus ja vuorovaikutukseen heittäytyminen. Vanhempi ja koko perhe tulisi kohdata aina yksilöllisesti. (Hakulinen & Koivumäki, 2022.) Vanhempien vastauksissa ilmeni, että jo yksinkertainen "Mitä teille kuuluu?"-kysymys koettiin riittävänä avoimen vuorovaikutuksen aloituksena. Terveydenhoitajan tulisikin suosia avoimia kysymyksiä, jotta perheen näkemyksille ja kokemuksille jää keskustelussa tilaa (Hakulinen & Koivumäki, 2022). Toiveet empaattisesta vuorovaikutuksesta nousivat esille myös vanhempien vastauksissa.

9.1 Johtopäätökset

Kyselyyn vastanneet vanhemmat toivoivat terveydenhoitajalta enemmän konkreettisia neuvoja stressin ennaltaehkäisyyn ja sen säätelyyn. Konkreettinen keino stressin ehkäisyyn vastaanotolla, on tiedonanto yksilön ja perheen resilienssistä ja resilienssin vahvistamisesta. Vanhemmat kokivat, että stressiltä palautumiskeinoja olisi hyödyllistä käydä lastenneuvolan vastaanotolla läpi terveydenhoitajan toimesta. Suurin osa kyselyyn vastanneista vanhemmista mainitsivat palauttavan toiminnan stressiltä suojaavana tekijänä. Terveydenhoitaja tehtävä onkin muistuttaa vanhempia palauttavan toiminnan ja vanhemman oman ajan tärkeydestä.

Kyselyyn vastanneet vanhemmat ottivat esille, että vanhemman stressiä ehkäisee terveydenhoitajan antama tieto lapsen hoidosta, sekä normaalista kasvusta ja kehityksestä. Terveydenhoitajalta vaaditaan tarpeeksi laajaa terveysohjausta, jonka tieto on näyttöön perustuvaa (A338/2011). Terveysneuvonta kuuluukin jokaiseen määräaikaan, sekä laajaan terveystarkastukseen lastenneuvolassa. Terveysohjauksen avulla vanhemmat voivat ottaa vastuuta omasta ja lapsensa hyvinvoinnista. (Hakulinen & Koivumäki, 2022.) Tarpeeksi kattavalla terveysohjauksella voidaan vähentää informaation puutteesta aiheutuvaa stressiä.

Tukipalveluiden piiriin ohjaaminen nousi myös yhdeksi kyselyyn vastanneiden vanhempien terveydenhoitajalta toivomaksi teemaksi. Vanhemmat kokivat, että terveydenhoitajan tulisi antaa enemmän tietoa mahdollisista perheille ja vanhemmille suunnatuista tukipalveluista. Lapsen ja vanhemman sekä perheen erityisen tuen tarpeen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen kuuluu yhdeksi lastenneuvolan tehtäväksi (Hakulinen ym., 2022b.)

Valtioneuvoston asetuksen 338/2011 mukaan alle kouluikäisen määräaikaiseen ja etenkin laajaan terveystarkastukseen kuuluu koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen haastattelulla ja tarvittaessa muilla menetelmillä. Osan vanhempien vastauksissa tuli kuitenkin ilmi heidän kokevan terveydenhoitajan keskittyvän vastaanotolla ensisijaisesti lapsen kasvun ja kehityksen seurantaan, ja vanhemman voimien selvittäminen jää vähäiseksi. Myös vanhempien tasavertaisessa kohtelussa koettiin puutteita.

9.2 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoitus oli selvittää 0–2-vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksia stressin ehkäisystä lastenneuvolan vastaanotoilla. Halusimme myös selvittää, millaista tukea perheet toivoisivat saavansa stressin ehkäisyssä lastenneuvolan terveydenhoitajalta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa MIELI Suomen Mielenterveys ry:lle sen järjestämiin ”Hyvän mielen perhe”-koulutuksiin, jotka ovat suunnattu neuvolassa työskenteleville terveydenhoitajille. Opinnäytetyömme avulla MIELI Suomen Mielenterveys ry voi kehittää ”Hyvän mielen perhe”-koulutusta, jotta terveydenhoitajat pystyvät aiempaa paremmin tukemaan perheitä stressin ehkäisyssä.

Saavutimme opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet mielestämme hyvin. Saimme luotua selkeät tutkimuskysymykset, joiden avulla suunnittelimme meille mahdollisimman kattavaa tietoa antavat kyselylomakkeen kysymykset. Kyselyn avulla saimme monipuolisia ja laajoja vastauksia 0–2-vuotiaiden lasten vanhemmilta. Vanhempien kokemukset ja toiveet stressin ehkäisystä lastenneuvolassa tuovat arvokasta tietoa, jota MIELI Suomen Mielenterveys ry voi hyödyntää

kehittäessään ”Hyvän mielen perhe”-koulutusta. Kyselyymme oli paljon halukkaita vastaajia, josta voi päätellä, että aihe on tärkeä ja se herättää mielipiteitä ja ajatuksia kohderyhmässämme.

Vastauksista nousi esille myös paljon tutkimuskysymyksiemme ulkopuolelle jäävää asiaa, kuten vanhemman uupumukseen ja masennukseen puuttumista lastenneuvolan vastaanotolla. Kyseistä aihetta on tutkittu, ja esimerkiksi raskausajan ja synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseen on luotu lastenneuvolassakin käytettävät lomakkeet. Uupuneen vanhemman tunnistamista ja puheeksi oton toteutumista lastenneuvolan vastaanotolla voisi tutkia lisää. Toinen mielestämme tärkeä jatkotutkimusaihe olisi se, kuinka laajasti ulkoiseen tukipalveluun ohjatut vanhemmat käyttävät heille suositeltua avunpiiriä omatoimisesti. Kyselymme vastauksissa huomasimme, että vaikka moni vastanneista vanhemmista oli saanut terveydenhoitajalta tietoa erilaisista tukipalveluista, kukaan ei ollut nostanut niitä stressiltä suojaavaksi tekijäksi. Tutkimuksemme tulosten arvioinnissa on otettava huomioon myös tiedonantajien sijoittautuminen eri puolille Suomea. Eri paikkakuntien kuntakohtaiset palvelut, niiden saatavuus ja muutenkin kunnan omat resurssit voivat vaikuttaa tiedonantajien vastauksiin ja kokemuksiin neuvolan palveluista. Tätäkin voisi tutkia lisää, jotta olisi paremmin tietoa siitä, millä tavoin neuvolapalvelut eroavat toisistaan kunnissa. Tutkitun tiedon avulla neuvolapalveluiden saatavuutta ja sisältöä voitaisiin yhtenäistää, joka vähentäisi myös eriarvoisuutta Suomen sisällä perheiden keskuudessa.

Jatkotutkimusta olisi myös hyödyllistä tehdä terveydenhoitajien mahdollisuuksista ottaa stressin ehkäisy ja sen hallinta puheeksi lasten- sekä äitiysneuvolan vastaanotoilla. Etenkin ”Hyvän mielen perhe”-koulutuksen saaneilta neuvolan terveydenhoitajilta olisi tärkeää kuulla kokemuksia stressin ehkäisyn puheeksi otosta koulutuksen jälkeen. Terveydenhoitajien kokemukset asioista, jotka estävät stressin ehkäisystä keskustelemisen olisi myös hyvä kartoittaa.

9.3 Ammatillisen kasvun pohdinta

Opinnäytetyön tekemisessä on korostunut terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen yksi tärkeimmistä aiheista, joka on hoitotyössä tapahtuva ennaltaehkäisy. Opinnäytetyömme tuottaa tietoa stressin ehkäisyn tarpeesta lastenneuvolassa, ja vahvistaa jo aikaisemmin tutkittua tietoa aiheesta. Otamme varmasti tutkimamme tiedon stressin ehkäisystä käyttöön käytännön hoitotyötä toteuttaessamme, varsinkin jos osa meistä menee töihin äitiys- ja lastenneuvolaan. Osaamme aikaisempaa paremmin tukea vanhempia stressin ehkäisyssä ja tarjota heille tukitoimia siihen. Lisäksi opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt osaamistamme kriittiseen ajatteluun, kriittiseen lukutaitoon ja monipuoliseen tiedonhakuun. Hoitotyö on tutkimuksiin perustuvaa, ja alalla uutta tutkimustietoa tuleekin paljon. Terveydenhoitajan työssä tulee jatkuvasti olla tietoinen uusista käytännöistä sekä tutkitusta tiedosta. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut etsimään luotettavia lähteitä aikaisempaa paremmin. Teoriatietomme stressin ehkäisystä on syventynyt, joka auttaa varmasti myös tulevaisuudessa terveydenhoitajan terveyttä edistävässä työssä. Lastenneuvolassa käytetään pitkälti ennaltaehkäisevää työtä, ja onkin antoisaa olla tietoinen siitä, minkälainen tarve stressin ehkäisyyn on lastenneuvolassa. Opinnäytetyö tukee hyvin myös lastenneuvolan avulla yksilöön ja perheeseen kohdistuvaa terveydenhoitajan työtä. Tutkimuksemme myötä meille on korostunut perhelähtöisen hoitotyön tärkeys, sekä sen merkitys perheille. Terveydenhoitajan ammatillinen osaaminen kehittyy kokemusvuosien karttuessa, ja varmasti oma osaamisemme tulee kehittymään vielä paljon valmistuttuamme.

LÄHTEET

- A 338/2011. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 6.4.2011/338. Saatavilla 3.4.2022 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338#Pidm45237815943776>
- Ahlblad, J. (2018). Ota stressi vakavasti. *Läkärilehti*, 71(38), 2318–2320. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/ota-stressi-vakavasti/>
- American Psychological Association. (i.a.). Resilience. Saatavilla 16.5.2022 <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*, 61, 714–722. DOI: 10.1111/sjop.12654 Saatavilla 23.3.2022 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.12654>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2003). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.
- Finnbrain tutkimus. FinnBrain-tutkimus, Turun yliopisto: Riski- ja suojaavat tekijät [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=M6SXBq9AE&t=117s>
- Finnbrain-tutkimusryhmä., Turun yliopisto., Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet r.s., Ensi- ja turvakotien liitto., & Turun neuvolapalvelut (2021). Lapsiperheiden stressistä. Saatavilla 24.3.2022 <https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aivot/ammattilaisten-materiaalit/>
- Hakulinen, T., & Koivumäki, T. (20.1.2022). Elämäntavoista keskustelu ja terveysneuvonta. Teoksessa *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Neukotietokanta*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00087/search/elämäntavoista>
- Hakulinen, T., Korpilahti, U., & Grotenfelt-Enegren, M. (24.11.2021). Kahden kuukauden ikäisen lapsen määräaikainen terveystarkastus. Teoksessa *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Neukotietokanta*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00068?toc=1111796>

- Hakulinen, T., Laajasalo, T., & Mäkelä, J. (2019). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen -Teoriasta käytäntöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 15.8.2022 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hakulinen, T., Uotila-Laine, H., & Koivumäki, T. (20.1.2022a). Perheen hyvinvointi ja voimavarat. Teoksessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Neuko-tietokanta. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00088?toc=1112237>
- Hakulinen, T., Uotila-Laine, H., & Korpilahti, U. (9.2.2022b). Lastenneuvolapalvelut. Teoksessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Neuko-tietokanta. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00092?toc=1112237>
- Halme, N., Vuorisalmi, M., & Perälä, M-L. (2014). Tuki, osallisuus ja yhteistyö lasten ja perheiden palveluissa -Työntekijöiden näkökulma. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114954/URN_ISBN_978-952-302-110-5.pdf?sequence=1
- Karlsson, L., Melartin, T., & Karlsson, H. (2007). Lapsuuden stressi uhkaa aikuisiän terveyttä. *Lääkärilehti*, 62(37), 3293–3299.
- Kartovaara, L. (2007). Lapset hajoavissa perheissä. Teoksessa *Suomalainen lapsi 2007* (s. 91–108). Tilastokeskus & Stakes.
- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. *Duodecim*, 124(6), 683–692.
- KvaliMOTV. (i.a.). 1.2.1 Kvalitatiivinen I. laadullinen tutkimus. Saatavilla 13.4.2022 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html
- Laatikainen, R., & Vikström-Hytönen, K. (2018). "Kuka superihminen muka pystyy...?" Vanhemmuuden uupumuksen yhteys perhetyyppiin, koulutukseen, koettuun perheen toimeentuloon, lastenhankintaan ja stressitekijöihin sekä vanhempien vanhemmuuteensa toivoma tuki. [Pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. Saatavilla 12.2.2022 "KUKA SUPERIHMINEN MUKA PYSTYY...?" - JYX <https://jyx.jyu.fi/URN:NBN:fi:jyu-201808013669>

- Lankinen, N. (2003). Stressi ja terveys väestöllisissä ryhmissä [Sivulaudatur-tutkimus, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos]. Saatavilla 29.2.2022 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42605/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201312052755.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lipponen, K. (2020). Resilienssi arjessa (1. painos.). Duodecim.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (24.5.2021). Vanhemman hyvinvointi. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (6.2.2020). Vanhemman hyvä ajanhallinta. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-hyva-ajanhallinta/>
- Mattila, A. (30.5.2018). Stressi. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- McQuillan, M.E., Bates, J., Staples, A.D., & Deater-Deckard, K. (2019). Maternal stress, sleeping and parenting. [Tiivistelmä]. *Journal of Family Psychology*, 33(3), 349–359. <https://psycnet.apa.org/record/2019-07487-001>
- Mielenterveystalo. (i.a.). Perhettä kuormittavat tapahtumat. Saatavilla 12.5.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/perhetta_kuormittavat_tapahtumat/Pages/default.aspx
- MIELI Suomen Mielenterveys. (25.10.2022). Resilienssi auttaa selviytymään. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Neuvokas perhe. (13.2.2020) Perhe ja rentoutuminen. <https://neuvokas-perhe.fi/artikkeli/perheen-rentoutumisesta/>
- Pojjula, S. (2018). Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.
- Puusa, A., Juuti, P.(toim.), & Aaltio, I. (2020) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Riusala, A. (2012). Perhekeskeinen työote hoitaa ja ehkäisee sairauksia. *Lääkärilehti*, 67, 2056–2057. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankoh-taista/perhekeskeinen-tyoote-hoitaa-ja-ehkaisee-sairauksia/>
- Røsand, G.-M. B., Slinning, K., Eberhard-Gran, M., Røysamb, E. & Tambs, K. (2012). The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC Public Health*, 12, (66).

- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., & Mäkelä, J. (2015). Stressin säätely: kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-Kustannus
- Sinikallio, S., & Ek, E. (2019). Terveyden psykologia. PS-Kustannus.
- Sinikallio, S., & Ek, E. (2019). Terveyden psykologia. PS-Kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (14.2.2022). Lastenneuvola.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (25.3.2022a). Lapset ja perheet.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). Neuvolatyön lomakkeet. Saatavilla 7.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-lomakkeet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T., Laatikainen, T., Aalto, M., & Ryttyläinen, K. (2011). Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa: Menetelmäkäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2019). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Saatavilla 20.5.2022 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2022b). Voimavaralähtöiset menetelmät. Saatavilla 20.11.2022 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/voimavaralahtoiset-menetelmat>
- Terveyskylä. (13.2.2020). Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista?
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Törrönen, S., Hannukkala, M., Ruuskanen, U., & Korhonen, E. (2011). Hyvinvoiva oppilaitos –Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Suomen mielenterveysseura.

Saatavilla 23.4.2022 https://thl.fi/documents/974282/1449788/hyvinvoiva_oppilaitos.pdf/7e3fcb67-e57b-490c-8eb6-4206e4870bd7

Ulrich, S., Ulrike, L., Liel, C., & Walper, S. (15.2.2022). Long-term effects of targeted prevention programmes for families with young children: A population-based study on parenting stress and children's negative emotionality. <https://onlinelibrary-wiley-com.anna.diak.fi/doi/10.1111/cch.12985>

Vuorinen, K. (6.7.2017). Itsesäätelykyky. <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00003>

LIITE 1. Kyselylomakkeen runko

Kyselylomakkeen runko

STRESSIN EHKÄISY

Millaisten asioiden koet suojaavan perhettäsi stressiltä?

STRESSIN EHKÄISY LASTENNEUVOLASSA

Millä tavoin terveydenhoitaja on ottanut lastenneuvolakäynneillä puheeksi perhettä kuormittavia asioita? (Esimerkiksi vauvaperheen/pienten lasten perheiden voimavaramittari-lomakkeen avulla)

Millaista tukea perheenne on saanut neuvolakäynneillä stressin ehkäisyssä?

Millaista tukea stressin ehkäisyssä toivoisitte saavanne terveydenhoitajaltanne?

LIITE 2. Saatekirje

HYVÄT 0-2-VUOTIADEN LASTEN VANHEMMAT

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta, Helsingin-kampukselta. Teemme opinnäytetyötä 0–2-vuotiaiden lasten vanhempien kokemuksista stressin ehkäisystä lastenneuvolan vastaanotoilla. Haluamme myös selvittää millaista tukea perheet toivoisivat saavansa stressin ehkäisyssä lastenneuvolan terveydenhoitajalta.

Opinnäytetyömme tilaaja on MIELI Suomen mielenterveys ry. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa materiaalia Mieli ry:n “Hyvän mielen perhe”-koulutuksiin, jotka ovat suunnattu neuvolassa työskenteleville terveydenhoitajille. Tutkimuksemme avulla MIELI ry pystyy kehittämään koulutuksensa sisältöä.

Kyselytutkimukselle on tarkoitettu vanhemmille, joilla on 0–2-vuotias lapsi tai lapsia, ja joilla on asiakkuus neuvolassa. Kyselylomakkeen avulla toivoisimme kuulevan vanhempien omakohtaisia kokemuksia stressin ehkäisystä lastenneuvolan vastaanotoilla. Kyselylomakkeeseen pääsee alla olevan linkin kautta. Kyselylomake täytetään anonyymisti. Kyselylomakkeiden vastaukset näkevät vain kyselytutkimuksen tekijät, ja aineistoa säilytetään salasanojen takana ja kyselylomakkeiden vastaukset hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyömme on luettavissa Theseus-verkkopalvelussa.

Mikäli sinulle heräsi jotakin kysyttävää tai haluat lisätietoa työstämme, voit olla meihin yhteydessä sähköpostitse osoitteeseen: petra.jarvi@student.diak.fi

Tässä linkki kyselyyn: (linkki lisätään)

Kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin: Petra Järvi, Ida Koski & Sofiina Kuusisto