

Sanna Turkia & Tuulia Vierula

# **Terveydenhoitaja pikkulasten vanhempien parisuhteen tukijana**

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Terveydenhoitaja (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät: Sanna Turkia & Tuulia Vierula

Työn nimi: Terveydenhoitaja pikkulasten vanhempien parisuhteen tukijana

Ohjaajat: Marja Toukola lehtori, THM & Katriina Kuhalampi lehtori, THM

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 54

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla parisuhteen kehitysvaiheiden ilmenemistä ja pikkulapsivaiheen näkymistä vanhempien parisuhteessa, ympäristön vaikutusta vanhempien parisuhteeseen, vanhempien parisuhteen hoitamista sekä mitä keinoja terveydenhoitajalla on parisuhteen tukemiseen ja minkälaista tukea vanhemmat haluavat terveydenhoitajalta parisuhteelleen. Tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajan tietoja siitä, miten hän voi työssään tukea pikkulasten vanhempien parisuhdetta.

Opinnäytetyö oli osa Seinäjoen ammattikorkeakoulun Pk- Innohanketta. Opinnäytetyö perustui kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen. Kohderyhmänä oli neljä pikkulasten vanhempaa, joilla oli alle 7-vuotiaita lapsia. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Vastaukset analysoitiin sisällönanalyysillä.

Parisuhde voi kokea suuria muutoksia lapsen syntymän jälkeen. Vanhemmat voivat kokea lapsen syntymän onnellisimmaksi ajaksi parisuhteen kannalta toisten kokiessa sen kriisinä. Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa ilmenee, että neuvoloissa tuetaan vanhempien välisistä parisuhdetta liian vähän.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että lapsen syntymä ja pikkulapsivaihe vaikuttavat parisuhteeseen. Eniten pikkulapsivaihe on vaikuttanut vanhempien yhteisen ajan vähentymiseen. Tulokset osoittivat, että lapsen tarpeet menevät parisuhteen edelle, parisuhteeseen kuuluu kehitysvaiheita, parisuhteen hoitaminen on tärkeää ja ympäristöllä on vaikutusta parisuhteen hyvinvointiin. Vanhemmuuteen ja parisuhteeseen huomattiin kuuluvan erilaisia rooleja. Vanhempien mukaan terveydenhoitajat eivät tue riittävästi heidän parisuhdettaan ja terveydenhoitajan kanssa halutaan keskustella enemmän parisuhteesta.

Avainsanat: parisuhde, tukeminen, pikkulapsivaihe, vanhemmuus, terveydenhoitajatyö

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Public Health Nursing

Authors: Sanna Turkia & Tuulia Vierula

Title of thesis: Supporting the Relationship of Parents with Small Children

Supervisors: Marja Toukola, MNSc, Senior Lecturer, and Katriina Kuhalampi, MNSc, Senior Lecturer

Year: 2016

Number of pages: 54

Number of appendices: 3

---

The purpose of our thesis was to describe developmental phases of relationship and describe the 'small child period' in the relationship of parents, the influence of environment on the relationship, taking care of the relationship, the ways that public health nurses could support parents' relationship and what kind of support parents want in their relationship from public health nurse. Our goal was to develop public health nursing by increasing public health nurse's knowledge on how to support the relationship of parents.

This thesis was part of PK-inno –project of Seinäjoki University of Applied Sciences. This was a qualitative research. The target group was four parents of small children under the age of 7. The interviews were executed as individual interviews according to the theme interview method. The answers were analyzed by content analysis.

A relationship could experience big changes after the birth of a child. Some parents could experience the child birth as the happiest time of their relationship, whereas others could see it as a crisis. Previous studies indicate that there is little support in child health centers regarding parents' relationship.

According to the results of this thesis, the birth of a child and the 'small child period' are both affecting the relationship. The major change in the relationship is the amount of time spent together. The results indicate that the needs of the child go before the relationship, there are developmental phases in the relationship, it is important to take care of the relationship, the environment has influence on the well-being of the relationship, and there are different roles in parenthood. According to parents, public health nurses do not support enough their relationship and parents would like to talk more about their relationship with the public health nurse.

Keywords: relationship, counselling, small child period, parenting, public health nursing

## SISÄLTÖ

Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 PARISUHTEEN KEHITTYMINEN JA HOITAMINEN.....	7
2.1 Parisuhteen piirteet.....	7
2.2 Parisuhteen kehitysvaiheet.....	9
2.3 Ympäristön vaikutus parisuhteeseen.....	11
2.4 Parisuhteen hoitaminen.....	12
3 VANHEMMUUS PIKKULAPSIPERHEESSÄ.....	15
3.1 Perhe ja vanhemmuus.....	15
3.2 Perheen kehitysvaiheet.....	18
3.3 Pikkulapsivaiheen vaikutus parisuhteeseen.....	20
4 TERVEYDENHOITAJAN TYÖ JA PARISUHTEEN TUKEMINEN LASTENEUVOLASSA.....	23
4.1 Terveydenhoitajatyö lastenneuvolassa.....	23
4.2 Terveydenhoitaja parisuhteen tukijana.....	24
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	28
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	29
6.1 Aineiston keruu.....	29
6.2 Aineiston analyysi.....	31
7 TULOKSET.....	32
7.1 Parisuhteen kehitysvaiheet ja parisuhteen kehittyminen vanhempien kuvaamana.....	32
7.2 Ympäristön vaikutus vanhempien parisuhteeseen.....	35
7.3 Parisuhteen hoitaminen sekä parisuhteen vahvuudet ja kehittämiskohteet .....	36
7.4 Pikkulapsivaiheen näkyminen vanhempien parisuhteessa.....	39
7.5 Terveydenhoitajan antama tuki vanhempien parisuhteelle.....	40
7.6 Vanhempien haluama tuki parisuhteelle terveydenhoitajalta.....	41
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	43

8.1 Johtopäätökset.....	43
8.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	46
8.3 Pohdinta.....	47
LÄHTEET .....	49
LIITTEET .....	54

# 1 JOHDANTO

Parisuhteen laatu voi kokea tilapäisesti suuria muutoksia lapsen syntymän jälkeen. Osalle vanhemmista lapsen syntymä on parisuhteen kannalta onnellista aikaa ja toisille kriisin paikka, joka voi pahimmassa tapauksessa johtaa jopa eroon. (Kontu-la 2009, 81.) Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa ilmenee, että neuvoloissa tuetaan vanhempien välistä parisuhdetta ja seksuaalisuutta liian vähän. Onnellisen parisuhteen tiedetään olevan suhteen voimavara lapsen syntymän jälkeen. Siirryttäessä vanhemmuuteen parisuhde usein kuormittuu. (Viljamaa 2003, 39.) Neuvolas- sa terveydenhoitajan työhön kuuluu ottaa puheeksi vanhemmuuden tuomat muu- tokset parisuhteessa, jotta ne eivät tulisi vanhemmille yllätyksenä ja he osaisivat varautua lapsen syntymän tuomiin haasteisiin. Vanhempien parisuhteen tukemi- seen ei kuitenkaan usein löydy riittävästi aikaa neuvolakäyntien yhteydessä. (Ar- manto & Koistinen 2009, 360-361.) Aihe on tärkeä ja ajankohtainen, koska ero koskettaa useaa suomalaista aikuista ja lasta (Kääriäinen, Hämäläinen & Pölkki 2009, 11).

Opinnäytetyössä kuvaillaan parisuhteen ja perheen eri vaiheita, parisuhteen hoi- tamista ja terveydenhoitajan keinoja tukea vanhempien parisuhdetta, kun per- heessä on pieniä lapsia. Tässä opinnäytetyössä parisuhteella tarkoitetaan miehen ja naisen välistä avo- tai avioliittoa. Opinnäytetyö on osa Pk- Innohanketta, joka on Seinäjoen ammattikorkeakoulun hanke. Sen tavoitteena on kehittää alueen työ- elämää.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla parisuhteen kehitysvaiheiden ilmenemistä ja pikkulapsivaiheen näkymistä vanhempien parisuhteessa, ympäristön vaikutusta vanhempien parisuhteeseen, vanhempien parisuhteen hoitamista sekä mitä keino- ja terveydenhoitajalla on parisuhteen tukemiseen ja minkälaista tukea vanhemmat haluavat terveydenhoitajalta parisuhteelleen. Tavoitteena oli lisätä terveydenhoita- jan tietoja siitä, miten hän voi työssään tukea pikkulasten vanhempien parisuhdet- ta. Tässä työssä pienillä lapsilla tarkoitetaan alle kouluikäisiä, 0-7 – vuotiaita.

## 2 PARISUHTEEN KEHITTYMINEN JA HOITAMINEN

### 2.1 Parisuhteen piirteet

Länsimaisessa kulttuurissa parisuhteella tarkoitetaan kahden tasavertaisen henkilön vapaaehtoista suhdetta. Joskus parisuhde voi syntyä toisten odotuksista, lapsen syntymän johdosta tai sukujen välisestä sitoumuksesta. Vuonna 2013 tehty Väestöliiton perhebarometritutkimuksen mukaan parisuhteen muodostuminen on elämän tärkeimpiä tapahtumia. Parisuhdetyytyväisyys on suomalaisilla pariskunnilla melko korkea. (Vainikainen, Vällilä & Vällilä 2015, 18.)

Parisuhteella tarkoitetaan perheen tukipilaria, joka määrittää perheen koossa pysymisen tai sen hajoamisen. Parisuhde vahvana ja toimivana tukee perhettä ja sen toimivuutta. Kun puoliset ovat tyytyväisiä parisuhteeseen, se tarjoaa energiaa ja vahvuutta, jota lapsen hoitoon ja toisen osapuolen huomioimiseen tarvitaan. Jokaiseen parisuhteeseen kuuluu ristiriitoja, ongelmia ja erimielisyyksiä. Puolisot joutuvat vaikeiden ratkaisujen ja kompromissien eteen, jotta yhteiselo saadaan jatkumaan tasapainoisena. (Haapio ym. 2009, 142.)

Luottamus ja intohimo ovat tärkeimpiä piirteitä hyvässä parisuhteessa. Jos suhteesta puuttuu intohimo, on kyseessä todennäköisemmin kaverillinen suhde. Jos suhteessa on paljon intohimoa, mutta ei lainkaan luottamusta, on suhteen tulevaisuus todennäköisesti huono. Parisuhde, jossa ei ole luottamusta, sisältää usein pelkoa petetyksi ja jätetyksi tulemisesta. Parisuhteen toimiminen vaatii tunnetta, tahtoa ja sopivat puitteet sen onnistumiselle. Kumppaneiden tulee haluta olla toistensa seurassa ja kokea sen miellyttäväksi. (Vainikainen ym. 2015, 85-86.)

Sitoutuneessa ja arvostavassa parisuhteessa kumppanin persoonallisuus nähdään kokonaisena, ainutkertaisena ja monipuolisena. Parisuhteessa seksuaalisuus näkyy koko ihmisessä tarpeina, tunteina, ajatuksina ja omana tahtona. Seksuaalielämä kertoo paljon parisuhteen sen hetkisestä tilasta. Kun suhtautuminen omaan kehoon on myönteistä, toisen lähellä oleminen on luontevaa. Jänniteitä ja kriittisyyttä itseään kohtaan voi syntyä, mikäli kehoaan ei osaa arvostaa. Seksuaa-

liseen läheisyyteen kuuluu kumppanin antama myönteinen palaute ja ihailu. (Vainikainen ym. 2015, 85-86.)

On olemassa kahdenlaisia mielikuvia parisuhteesta: kuvitteellisia ja elettyjä. Kuvitteellinen mielikuva on ihanteellinen parisuhde, joka koostuu ihanteista ja haaveista täydellisestä parisuhteesta. Eletty parisuhde vastaa sen sijaan enemmän todellisuutta ja ei useinkaan ole täydellinen. Kun kuvitteellinen ja eletty parisuhde erkaantuvat liikaa, syntyy parisuhdetyytymättömyyttä, joka johtaa usein eroon tai rinnakkaissuhteisiin ja syrjähyppyihin. Etenkin nuorilla parisuhteen odotukset voivat olla liian kuvitteellisia ja parisuhde voi tuottaa pettymyksen. Uskomuksia täydellisestä parisuhteesta luovat esimerkiksi elokuvat ja televisio. Totuus on kuitenkin se, ettei täydellistä parisuhdetta ja kumppania ole. Päinvastaisesti parisuhteessa on vaarana tyytyä liian vähään, jolloin parisuhde ei ole lainkaan miellyttävä, mutta siinä eletään siitä huolimatta. Paras alku parisuhteelle on realistisen myönteiset odotukset, jossa kumppanilta tai itseltä ei odoteta liikoja, mutta ollaan kuitenkin valmiita kasvamaan ihmisenä ja kumppanina. Vaikeinta hyvään parisuhteeseen kasvamisessa on aito anteeksi pyytäminen. (Luukkala 2015, 47-49.)

Parisuhteeseen liitetään usein suuria unelmia täydellisestä yhteenkuuluvuudesta. Käytännössä kuitenkin parisuhde johdattaa kumppanit käsittelemään elämän ristiriitaisuutta, jolloin elämä rikastuu vaikeuksien kautta. Parisuhteessa elävät oppivat vastakohtia ja erilaisuutta sekä kyseenalaistavat omia käsityksiä elämästä. Parisuhteessa kumppanit tasapainoilevat omien ja toisen tarpeiden huomioimisen välillä. Parisuhde on erinomainen tilaisuus opetella tuomaan omat tarpeensa esille sekä huomioida kumppanin tarpeita. (Wahlbeck 2010, 23.)

Parisuhteen laatuun vaikuttavat osapuolten tuoma panostus, aikaisemmat sekä nykyiset elämän tapahtumat, mielenterveys ja oma vanhemmuus. Parisuhdetta kuormittavia tekijöitä ovat esimerkiksi työttömyys, hedelmättömyys, sairaudet ja menetykset. Parisuhde muuttuu vanhemmuuden myötä. Ensimmäinen vuosi vanhemmuudessa on aikaa, jolloin ristiriitoja saattaa ilmetä odotusten ja välittämisen suhteen. Tämä voi näkyä unettomuutena sekä vaikeutena löytää yhteistä aikaa. (Redshaw & Martin 2014.)



## 2.2 Parisuhteen kehitysvaiheet

Parisuhteeseen ryhdytään ihastuneena tai rakastuneena. Oman rakkaan löytäminen on mahtavaa. Parisuhteessa seurustelukumppanit oppivat ajan kanssa tuntemaan toisensa, mutta erityisesti oman itsensä tunteminen vahvistuu. (Vainikainen, Väilä & Väilä 2015, 46.) Parisuhde voidaan nähdä erilaisina vaiheina. Parisuhteessa vaiheiden painotukset vaihtelevat parisuhteesta riippuen. Jos suhde alkaa voimakkain tuntein, se usein tyyntyy ajan kuluessa. Suhteen ominaispiirteet vaikuttavat parisuhteen vaiheiden kulkuun. (Väestöliitto A, [viitattu: 22.2.2016].)

Parisuhteen alussa tapahtuu useimmiten rakastumisen vaihe, jossa koetaan voimakasta kiinnostusta toista ihmistä kohtaan. Rakastuneena tilanteen kokee usein ainutlaatuisena ja toisen osapuolen näkee enimmäkseen positiivisesti ja myönteisesti. (Väestöliitto A, [viitattu: 22.2.2016]). Rakastumiseen kuuluu huumaava tunne, joka saa aikaisemmat pettymykset tuntumaan merkityksettömiltä. Rakastuessa ihminen kokee, että hän tulee vihdoinkin täysin nähdyksi ja kuulluksi, tällöin rakastuneen henkilön identiteetti vahvistuu. (Arjanne 2007, 30, 32.) Rakastumisen vaiheessa kumppanit luovat yhteisiä ajanviettotapoja. Niin sanotut rakkaushormonit, seksuaalinen vetovoima ja intohimo vetävät kumppaneita toisiaan kohden. Rakastuminen saa elämän tuntumaan paremmalta kuin ennen. (Vainikainen ym. 2015, 47.)

Jokaisella meistä on yhteenkuuluvuuden tunne ja tarve läheisyyteen toisen ihmisen kanssa. Ihmisen perustarpeisiin kuuluu myös pysyvien kiintymyssuhteiden luominen. Rakastuminen on yleensä todella vahva tunne, joka lievittää yksinäisyyttä ja tyhjyyden tunnetta. Rakastuminen on ihmiselle luontaista, se pyrkii lajin jatkamiseen ja luo edellytykset parisuhteen syntymiselle. Rakastumisvaihe ei kestä ikuisesti, vaan jossain vaiheessa tunne muuttuu ja suhde siirtyy luonnollisesti eteenpäin. (Väestöliitto B, [viitattu: 22.2.2016].)

Rakastumisen jälkeen alkaa yleensä itsenäistymisen vaihe. Tämä vaihe muodostuu vain sitoutuneissa ja pitempään kestäneissä suhteissa, johon kumppanit ovat sitoutuneet. Itsenäistymisen vaiheeseen kuuluu rajojen etsiminen, jossa mietitään yhdessäoloa. Vaiheessa korostuvat oma tahto ja ristiriidat pienistäkin asioista, jolloin oma kumppani ei välttämättä tunnukaan enää samalta henkilöltä kuin suhteen

alussa. Pahimmassa tapauksessa kumppani nähdään hyvin kielteisenä. Saattaa myös olla, että kumppanissa tai itsessä nähdään uusia puolia, joita rakastumisen vaiheessa ei vielä ilmennyt. Itsenäistymisen vaiheeseen kuuluu läheisyyden ja etäällä olon tasapainottelua, jolloin asioita aletaan tehdä itsenäisesti ilman kumppania. Ongelmanratkaisu painottuu ja yhteen kietoutuneisuus vähenee. Suhteessa sovitaan, mitkä ovat yhteisiä ja mitkä omia harrastuksia ja opetellaan oman tilan ottamista uhkaamatta kumppania. Varsinainen intimizeetti muodostuu kumppanien jakaessa totuudenmukaisesti kokemuksiaan ja tunteitaan. (Väestöliitto C, [viitattu: 22.2.2016].) Usein parisuhteessa hankalaksi koetut tilanteet liittyvät kumppanien itsenäistymiseen ja yksilölliseen kasvuun. Itsenäistyminen alkaa, kun toinen kumppaneista tarvitsee enemmän omaa tilaa. Tällöin läheisyys saattaa alkaa ahdistamaan, mutta etäisyyttä on hankala ottaa. Oman itsenäisyyden ja erillisyyden löytäminen kuitenkin lisää molempien kumppaneiden hyvinvointia. (Vainikainen ym. 2015, 52.)

Usein edellä mainitut asiat koetaan liian vaikeiksi, jolloin useat parit ajautuvat erilleen itsenäistyttyään liikaa. Toisille tästä vaiheesta selviytyminen on ylitsepääsemättömän hankalaa ja he hakeutuvat uuteen suhteeseen. Jos suhteessa ei pysty olemaan oma itsensä, ei omien ajatusten ja tunteiden esiintuominen luonnistu. Mikäli joitain piirteitä ei ole hyväksynyt itsessään, niitä vastaan taistellaan kumppanin kautta. Riskinä on, että jäädään taistelemaan epäolennaisista asioista, elleivät todelliset syyt riitelyyn selviä ja niitä selvitetä. Erimielisyyksien selvittämättä jättäminen voi aiheuttaa katkeruutta ja suhteen, jossa tunnetasolla ero on jo tapahtunut. (Väestöliitto C, [viitattu: 22.2.2016].) Kokkonen, Pulkkinen & Suomalainen (2004, 370-373) toteavat, että parisuhteessa voi ilmetä mustasukkaisuutta, joka saatetaan ymmärtää uhkana parisuhteen laadulle. Lievä mustasukkaisuus saattaa kuitenkin parantaa parisuhteen laatua, sillä kumppani voidaan tällöin nähdä miellyttävämpänä. Yleisempää on, että mustasukkaisuudella on negatiivisia vaikutuksia parisuhteeseen, kuten toistuvaa riitelyä, parisuhteen muuttumista ja pahimmillaan parisuhde voi päättyä.

Vaikeudet ylitettäessä suhde muuttuu todellisemmaksi (Väestöliitto D, [viitattu: 22.2.2016]). Viimeistä vaihetta kuvaillaan kumppanuuden vaiheeksi, jolloin oma identiteetti ei ole riippuvainen toisesta. Tässä vaiheessa on hyväksyttävää ajatella

eri tavalla kuin kumppani. (Vainikainen ym. 2015, 58.) Suhteessa tulee edelleen vastaan tilanteita, joihin kumppani joutuu sopeutumaan. Neuvottelutilanteissa on hyvä olla itsekontrollia, eikä riitatilanteisiin kannata ryhtyä liian tunnevaltaisesti. Parisuhteessa eläminen on molemmille osapuolille mahdollisuus kasvaa hyväksi kumppaniksi omana itsenään. Tähän vaiheeseen kuuluvat tunneyhteys ja intiimiys, joka sisältää psyykkistä ja fyysistä läheisyyttä sekä romanttisuutta. Sitoutuminen on vahvaa, eivätkä vaikeudet horjuta suhdetta helposti. Ehtona kumppanuudelle on, että kykenee hyväksymään itsensä. Omia huonoja puolia ei enää tarvitse purkaa kumppaniin. Kumppani koetaan hyväksi ystäväksi, jonka kanssa jaetaan ajatuksia, arvoja ja tunteita. Tähän kuuluu vahvaa hyväksyntää ja pitkäaikaista sitoutumista. Toisen tarpeita saatetaan asettaa omien edelle ja toisen hyvinvointi koetaan tärkeäksi. Turvallinen suhde sallii omat tunteet, sekä antaa edellytyksiä kasvulle, kehitykselle ja itsensä arvostamiselle. Myös kateuden, aggressiivisuuden ja hallitsemisen tunteita voi oppia käsittelemään. (Väestöliitto D, [viitattu: 22.2.2016].)

### **2.3 Ympäristön vaikutus parisuhteeseen**

Parisuhteessa kumppanit luovat suhteen toistensa lisäksi myös kumppanin vanhempiin ja sisaruksiin sekä muuhun sukuun ja ystäväpiiriin. Lapsuudenkodin vanhemmat saattavat toisinaan puuttua liikaa pariskunnan asioihin. (Parisuhdekeskus 2016, 163.) Parisuhdelaatua voi heikentää kumppanin liiallinen riippuvuus omaan lapsuudenperheeseensä. Parisuhteen onnistumiseksi on pystyttävä sitoutumaan kumppaniin ja itsenäistymään ilman, että se on joltain läheiseltä pois. Liian voimakkaassa riippuvuussuhteessa kumppanin läheinen voi ilmaista, että parisuhde ei ole hyväksyttävää ja esimerkiksi lastenhoitoapua voi olla vaikea saada, jos läheisen suhtautuminen on kielteinen. (Malinen & Alkio 2007, 91.) Irtaantuminen lapsuudenkodin vanhemmista ilmenee yleensä ristiriitatilanteessa vanhempien tai muun suvun kanssa (Parisuhdekeskus 2016, 163).

Läheisten antama tuki voi olla henkistä tukea, apua käytännön asioissa sekä tiedon ja arvon antamista. Pelkästään yhdellä hyvällä ihmissuhteella on positiivisia vaikutuksia ihmiseen. Puoliso on tärkeä tuen lähde parisuhteessa eläville. Ystävät, sukulaiset, työkaverit ja muut kontaktit vaikuttavat parisuhteeseen. (Martelin ym.

2009.) Vähäinen lastenhoitoapu saattaa heikentää parisuhdetyytyväisyyttä, mikäli vanhemmat eivät saa tarpeeksi tukea esimerkiksi sukulaisiltaan tai ystäviltään (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 31,33).

Nyky-yhteiskunta luo paineita parisuhteeseen, sillä elämä on muuttunut kiireisemmäksi, vaativammaksi ja suorituskeskeisemmäksi. Pelkkä perhe-elämän hoitaminen ja töissä käyminen ei näytä riittävän, vaan menestyvällä aikuisella tulisi olla harrastuksia ja omaa aikaa. Nykyään parisuhteessa korostetaan aiempaa enemmän yksilöllisyyttä, jonka seurauksena kumppania ja parisuhdetta ei välttämättä jakseta enää huomioida riittävästi. Tällöin kumppanit saattavat vieraantua toisistaan eivätkä keskustele enää keskenään. Joissain parisuhteissa liiallinen television katseleminen ja muun viihde-elektroniikan käyttö saattavat ajaa kumppaneita erilleen. Myös oma lapsuus ja perhetausta vaikuttavat parisuhteen laatuun. Muita tekijöitä voivat olla ympäröivä kulttuuri ja sen arvot, kumppaneiden omat voimavarat ja terveys. (Honkala 2010, 100-102.)

Muita parisuhteeseen vaikuttavia ympäristötekijöitä voivat olla kumppaneiden taloudellinen tilanne ja työelämään sijoittuminen. Parisuhde saattaa joutua koetukselle työelämän vaatimusten myötä, sillä joskus työt tuodaan kotiin asti. Siten työn ja kotielämän raja hämärtyy. Erityisesti vuorotyötä tekevien parisuhteessa elävien henkilöiden on usein hankala löytää yhteistä aikaa. Työn aiheuttama väsymys ja vaikeudet työelämässä voivat näkyä kotona kumppaneiden välisenä riitelynä ja kiristyneenä ilmapiirinä, jolloin puolisolta voi olla haasteellista saada ymmärrystä. Myös työttömyys, pelko työn menettämisestä tai taloudelliset vaikeudet voivat aiheuttaa ongelmia parisuhteeseen. Työn aiheuttama jatkuva kuormitus tai paha olo saattaa johtaa kumppanin uupumiseen ja ahdistumiseen. (Honkala 2010, 101.)

## **2.4 Parisuhteen hoitaminen**

Parisuhteen hoitamisella viitataan suhteen olemassaolon ylläpitämiseen. Parisuhteelle on hyvä asettaa tavoitteita, joilla suhde pyritään pitämään kumpaakin osapuolta miellyttävänä. (Malinen 2011, 21.) Parisuhteen hoitamista on määritelty tutkimuskirjallisuudessa neljällä erilaisella tavalla. Ensimmäisenä on suhteen säilyttäminen ja toisena parisuhteen tämänhetkisen tilan ylläpitäminen ja tavoitteiden

asettaminen. Kolmantena määritteenä parisuhde on molempia tyydyttävä ja viimeisenä asiana parisuhdetta pyritään hoitamaan ja pitämään kunnossa, pyrkien ennaltaehkäisemään ja korjaamaan parisuhteen ongelmia. Parisuhteen hoitamiseksi ei ole kuitenkaan olemassa yhtä tiettyä määritelmää, mutta parisuhteen osapuolten välinen vuorovaikutus, teot ja tunteet vaikuttavat parisuhteen hoitoon. (Malinen 2011, 21.)

Ymmärtääksemme parisuhteessa elävien parisuhteen hoitamista, on ymmärrettävä heidän välillään päivittäin tapahtuvaa vuorovaikutusta. Tarkasteltaessa parisuhteen hoitamista, käytetään termejä strategia ja rutiini, jotka ovat tarkastelussa toistensa ääripäät. Strategialla tarkoitetaan niitä tekoja, joita käytetään parisuhteen hoitamiseen tavoitteellisesti. Rutiinit ovat arjessa tapahtuvaa vuorovaikutusta ilman tietoisia tavoitteita. (Malinen 2011, 22–23.) Strategista parisuhteen hoitamista voi olla esimerkiksi parisuhdekurssille osallistuminen tai kielteisten tunteiden ilmaisutavan hallitseminen. Yleensä kyse on kuitenkin paljon arkisemmista hoitamisen keinoista. Hoitamisen rutiineilla tarkoitetaan esimerkiksi omien ja kumppanin kuumusten jakamista ja kumppanille suunnatulla ilolla ja hymyllä. Tosielämässä strategiat ja rutiinit ovat usein teennäisiä, sillä sama teko voi olla sekä tietoisista, että tiedostamatonta parisuhteen hoitamista. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 157.)

Parisuhteen hoitamista käsittelevässä kirjallisuudessa on etsitty tapoja, joilla pariskunnat hoitavat parisuhdettaan. Keskeisimpiä parisuhteen hoitamisen ja ylläpidon keinoja ovat yhdessäolo ja läheisyys, tasa-arvo, uskollisuus, rehellisyys, luotettavuus, kuunteleminen, avoimuus, tukeminen, ja spontaanisuus. Näiden lisäksi tärkeitä ovat myös kommunikointi suhteesta ja sen ongelmista, tarvittaessa ulkopuolisen avun hakeminen, nautinnon löytäminen, toisen mukaan ottaminen, optimistisuus, fyysinen viehättävyys ja itsestä huolehtiminen, huomionosoitukset lahjoilla, puolison itseluottamuksen tukeminen, samankaltaisuus, itsensä kehittäminen, osallistuminen, herkkyys ja jaettu hengellisyys, myönteiset suhteet kumppanin läheisiin, sanalliset läheisyyden osoitukset, tehtävien jako sekä ristiriitojen hallinta. (Malinen ym. 2010, 117–118.) Ruszin (2011, 274-275, 304) mukaan pariskunnat mainitsevat usein sopeutumiskyvyn ja joustavuuden, kompromissien tekemisen, keskinäisen ymmärryksen, suhteeseen, empatian osoittamisen, oikeudenmukaisuuden, yhteisen päämäärän ja ystävyysominaisuuksiksi, jotka ovat yhteydes-

sä onnelliseen suhteeseen. Näiden lisäksi yhteinen päämäärä, rakkauden ja tunteiden osoittaminen, intiimiys, kärsivällisyys, kunnioitus, avoimuus, huumorintaju sekä molempia tyydyttävä seksielämä kuuluvat tyytyväiseen parisuhteeseen. Sitoutumisen parisuhteeseen tulee hyvässä suhteessa olla niin vahvaa, ettei tunne-side katkea myötä tai vastamäessä. Parisuhteessa on tärkeä pystyä ilmaisemaan omat tarpeensa ja tulevaisuuden toiveensa ja odotuksensa. Puolisoiden tulee ylläpitää uteliaisuutta ja kiinnostusta toisiaan kohtaan ja pyrkiä ymmärtämään toisen eriäviä mielipiteitä. Vanhat kielteiset tunteet eivät saisi vaikuttaa suhteen nykyisyyteen tai tulevaisuuteen. (Rusz 2011, 45.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kyselyn mukaan suomalaisista pariskunnista noin 80% kuvailee parisuhteensa tilaa melko onnelliseksi. Kyselyn vastauksista merkittävimiksi parisuhdetyytyväisyyttä lisääviksi asioiksi nousivat oikeudenmukaisuus, kommunikaatio ja seksuaalisuus. Tyytymättömyys näkyi eniten äitien kokemana yhteisen ajan puuttumisena ja isien kokemana sukupuolielämän vähäisyytenä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu: 30.3.2016].)

### 3 VANHEMMUUS PIKKULAPSIPERHEESSÄ

#### 3.1 Perhe ja vanhemmuus

Väestötietojärjestelmän mukaan perheeksi katsotaan kuuluvan ne henkilöt, jotka asuvat samassa taloudessa. Perheitä voidaan luokitella sen mukaan, ovatko pariskunnat avo- vai avioliitossa ja onko heillä lapsia. (Haapio ym. 2009, 31.) Perhe on yhteisö, jonka tärkeitä tehtäviä ovat hoivaaminen ja sosiaalinen vuorovaikutus. Perhettä voidaan tarkastella myös taloudellisesta, psykologisesta ja kulttuurillisesta näkökulmasta. (Haapio ym. 2009, 36.) Kuitenkaan perhettä ei haluta määritellä enää vain taloudessa asuvien henkilöiden mukaan. Perheeksi voidaan katsoa kuuluvan esimerkiksi ystäviä, vanhemman sisaruksia tai omat vanhemmat. (Haapio ym. 2009, 34.)

Vanhemmuus voi olla biologista, juridista, sosiaalista tai psyykkistä. Biologisella vanhemmuudella tarkoitetaan vanhemman ja hänen lapsensa biologista suhdetta ja yhteistä geeniperimää. Juridinen vanhemmuus perustuu usein biologiseen vanhemmuuteen, mutta voi alkaa myös adoption tai isyyden tunnustamisen myötä. Psyykkisellä vanhemmuudella tarkoitetaan ketä tahansa aikuista, jonka lapsi kokee vanhemmakseen ja sosiaalisella vanhemmuudella aikuista, joka on osana lapsen elämää ja huolehtii hänen asioistaan. (Vilén ym. 2010, 10-11.) Vanhemmuus on lapsen perustarpeista ja perusturvallisuudesta huolehtimista sekä sosiaalisten taitojen, tunne-elämän, vastuullisuuden, itsehillinnän ja oikean ja väärän opettamista (Mannerheimin lastensuojeluliitto [Viitattu: 8.12.2016]).

Vanhemmaksi kasvaminen alkaa raskauden ensivaiheista ja kestää loppuelämän. Se on prosessi, joka alkaa ensimmäisen lapsen myötä. Vanhemmuutta kasvatetaan kuitenkin uudelleen seuraavien lapsien myötä. Vanhemmuuteen vaikuttavat omat kokemukset lapsuudesta. (Haapio ym. 2009, 83-84.) Luukkalan (2015) mukaan lapsuudenkodilla on merkittävä vaikutus myöhemmässä elämässä itsearvotukseen ja kiintymystyyliin parisuhteessa. Kun lapsuudenkoti on ollut turvallinen ja sen puitteet hyvät, näkee usein itsensä ja kumppaninsa myönteisesti. Mikäli lapsuudenkodissa ei ole saanut tuoda ilmi omia ajatuksiaan tai tunteitaan, vanhempien välisestä kiintymyssuhteesta saattaa tulla pelokas, takertuva tai itseriittoinen.

Haapion (2009) mukaan vanhemmuus on asia, joka sitoo pitkäksi aikaa. Tulevien vanhempien tulisi tiedostaa asia.

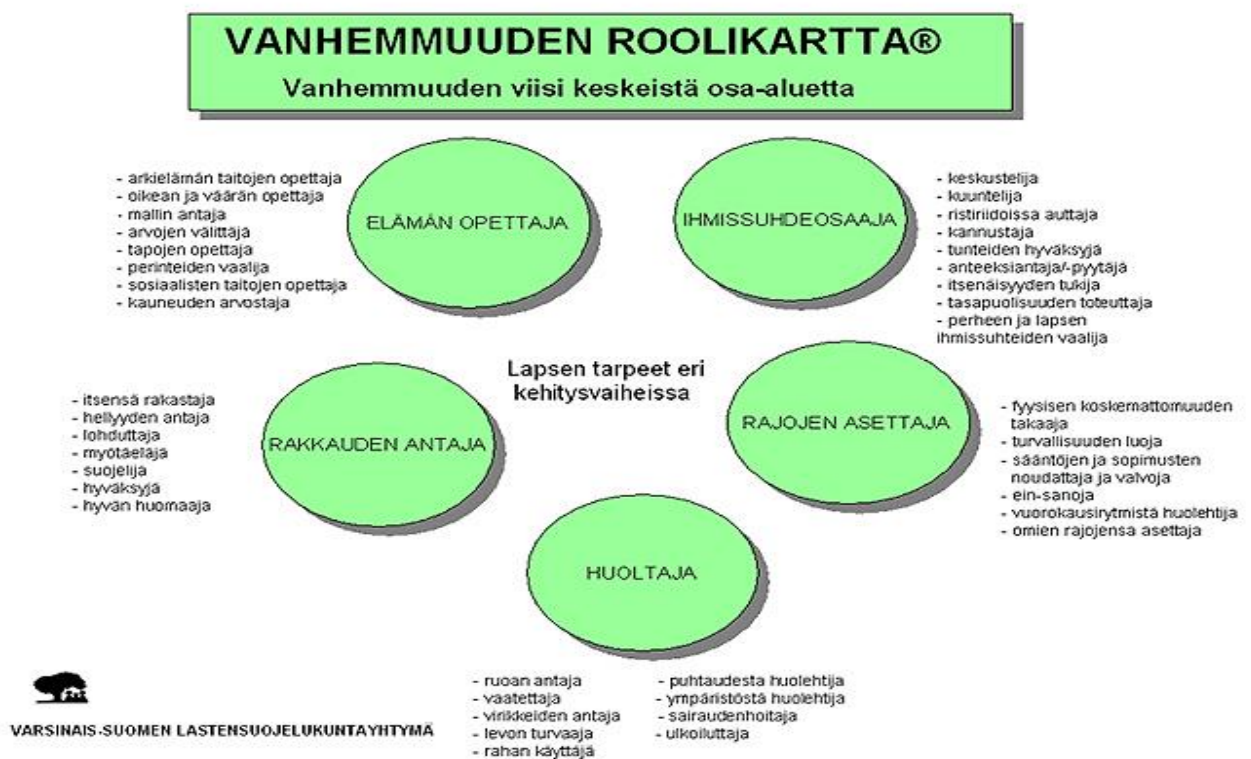
Vanhemman ja vastasyntyneen lapsen suhteen muodostuminen on tärkeimpiä asioita varhaisessa vanhemmuudessa. Vanhempien parisuhteelle antama panostus vaikuttaa parisuhteen kehittymiseen lapsen syntymän jälkeen. Vanhempien keskinäinen ymmärrys vanhemmuudesta luo iloisen ja turvallisen perheilmapiirin lapselle. Kumpikin vanhempi luo omanlaisen suhteen lapseensa. Vanhemmilla joilla on riitaisa aviosuhde, saattavat ottaa lapsen tarpeet huonommin huomioon, näyttävät harvemmin tunteita ja ovat harvemmin käytettävissä. Etenkin isillä alempi avioliiton tyytyväisyys on yhteydessä huonompaan lapsi-vanhempi suhteeseen. (Bell ym. 2007, 179-182.)

Kun nainen kasvaa äidiksi, kokee hän emotionaalisen muutoksen lisäksi myös biologisen ja fyysisen muutoksen raskauden myötä. Vanhemmuuteen kasvaminen naisesta äidiksi koetaan usein konkreettisempänä jo raskauden alusta lähtien. Miehen kasvaminen isäksi koetaan usein enemmänkin emotionaalisenä ja sosiaalisenä prosessina, sillä isä seuraa äidin raskautta erilaisesta näkökulmasta. Vanhemmuus tulee konkreettiseksi isälle usein vasta syntymän jälkeen ja isäksi kasvamiseen vaikuttaa se, onko vauvan syntymä isälle haluttu vai painostettu asia. Kun vanhemmat yhdessä sitoutuvat vauvasta huolehtimiseen ja kasvavat vanhemmuuteen, edesauttaa se molempien vanhempien luottamusta vanhemmuuteen. Monille vanhemmille on tärkeää luoda tasavertainen vanhemmuus, jossa molemmat vanhemmat osallistuvat tasapuolisesti kaikkiin kodin- ja lapsenhoitoon liittyviin asioihin. Tässä ajattelussa niin sanotut perinteiset miehen ja naisen roolit väistyvät ja kumpikin on valmis tekemään päätöksiä ja neuvottelemaan eteen tulevista haasteista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83-84.)

Vanhemmuuden roolikartan (kuvio 1.) avulla pyritään näkemään vanhemmuuden ongelma-alueita, sekä auttamaan vanhempia löytämään omat vahvuutensa. Roolit kehittyvät vanhemmuuden myötä ja vanhemmat voivat itse kehittää omia vanhemmuutensa rooleja. Tärkeintä on, että roolin kehitys tapahtuu aina lapsen vastavuoroisen toiminnan kautta. Vanhemmuuden roolikartta sisältää viisi keskeistä osa-aluetta: ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja, rakkauden antaja ja elämän opettaja. Ihmissuhdeosaajan roolissa vanhemman kuuluu esimerkiksi olla



lapsen kuuntelijana, kannustajana, keskustelijana, tunteiden hyväksyjänä, sekä itsenäisyyden tukijana. Rajojen asettajan rooliin kuuluu lapsen turvallisuudesta huolehtiminen, sääntöjen ja sopimusten noudattamisen valvojana oleminen, vuorokausirytmistä huolehtiminen ja fyysisen koskemattomuuden takaaminen. Huoltajan roolissa vanhempi huolehtii lapsen ravinnon, vaatetuksen, virikkeiden ja levon saannista, sekä ulkoilusta ja sairauden hoidosta. Rakkauden antajana vanhempi antaa lapselle hellyyttä, lohtua, suojelua ja hyväksyntää. Elämän opettajana vanhempi opettaa arkielämän taitoja, arvoja ja tapoja, sekä oikean ja väärän erottamista. (Armanto & Koistinen 2009, 449, 459.)



Kuvio 1. Vanhemmuuden roolikartta. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013).

### 3.2 Perheen kehitysvaiheet

Perheen kehitysvaiheet ovat peräisin ajalta, jolloin perheeseen kuuluivat vanhemmat ja heidän yhteiset lapsensa. Nykyisin tavataan enemmän uusioperheitä, joissa kehitysvaiheet etenevät eri tavoin. Uusioperheellä tarkoitetaan virallisen määritelmän mukaan perhettä, jossa asuu vähintään yksi alaikäinen lapsi puolison edellisestä suhteesta. Uusioperheen lisäksi homo-, lesbo-, bi- ja transperheiden määrä on kasvanut. (Tukiainen & Lindroos 2009, 49, 80.) Tässä työssä perheellä tarkoitetaan avo- tai avioparia ja heidän yhteisiä alle kouluikäisiä lapsiaan.

Ensimmäisen lapsen synnyttyä voidaan puhua muodostuvasta perheestä, jossa pariskunta opettelee uudenlaista elämää vauvan kanssa. Tässä vaiheessa terveydenhoitajan tulee ottaa puheeksi parisuhteen tärkeys. Vauvan syntymän jälkeen on tärkeää jatkaa parisuhteen hoitamista. (Tukiainen & Lindroos 2009, 50.)

Pikkulapsella tarkoitetaan 0-7 -vuotiasta lasta, josta voidaan käyttää myös nimitystä leikki-ikäinen. Leikki-ikä voidaan jakaa varhaiseen taaperoiikään ja myöhäiseen leikki-ikään. Pikkulapsi-ikässä opitaan monenlaisia käytännön taitoja. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 66.) Pikkulapsiaika on merkittävän kehityksen ja kasvun aikaa. Lapsen hyvinvoinnin kannalta suhde vanhempiin ja perheeseen on oleellinen. (Armanto & Koistinen 2009, 127.)

Lapsen kasvaessa aktiivisuus kasvaa ja hän vaatii vanhemmilta enemmän aikaa ja valppautta. Tätä vaihetta pidetään raskaana, sillä parisuhteessa joudutaan huomioimaan yhteiset ja omat hetket, sekä miettimään työnjakoa. Tässä vaiheessa eri vanhemmilla on suuria eroavaisuuksia lapsen hoidossa. Jotkin vanhemmat eivät pysty irrottautumaan lapsesta eroahdistuksen takia, toiset taas turvautuvat muiden ihmisten hoitoapuun pitkäksi aikaa päästäkseen jatkamaan itselleen tavalista elämää. Tässä kohtaa terveydenhoitajan tulee keskustella vanhempien kanssa lapsen tarpeista ja erossa olon vaikutuksista lapsen kehitykseen. (Tukiainen & Lindroos 2009, 51.) Parisuhdetta rasittaa elämänrytmin muuttuminen, lisääntyneet kotityöt ja lapsenhoidosta aiheutunut väsymys, joka asettaa myös puolisoitten kanssakäymistä koetukselle. (Itkonen 2005, 73). Mikäli vanhemmat ovat samaa mieltä lapsen tarpeiden hoitamisesta ja hyväksyvät parisuhteensa toissijaisuuden, parisuhde voi hyvin. Ongelmia ilmenee, jos toinen vanhemmista kokee

jäävänsä liikaa lapsen tarpeiden sivuuttamaksi. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 154.) Lapsen persoonallisuus kehittyy runsaasti kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana, jonka vuoksi monet vanhemmat haluavat olla lapsensa kanssa kotona hoidaen lastaan itse. Työelämään palaaminen on kuitenkin joillekin vanhemmille taloudellisesti suotavaa, mikä aiheuttaa vanhemmille haasteita tässä elämän vaiheessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto [Viitattu: 8.12.2016]).

Kouluikä on vanhemmille helpompaa aikaa, sillä pikkulapsivaihe on nyt takana ja murrosikä ei ole vielä alkanut. Lapsi oppii kouluikäisenä toimimaan yksin sekä ryhmässä. Perheessä opetellaan arjen taitoja yhdessä. Terveystieteiden on hyvä kertoa vanhemmille arkisten hetkien merkityksestä lapselle, sekä turvallisesta läsnäolosta. (Tukiainen & Lindroos 2009, 53.)

Murrosikäisillä lapsilla eniten muutoksia aiheuttaa kognitiivinen kypsyminen, kiinnostuksenkohteiden lisääntyminen etenkin kodin ulkopuolella, sekä seksuaalisuuden kehittyminen. Vanhempien mielipiteet ja arvot tulevat haastetuksi. Vanhemmat joutuvat sopeutumaan ajatukseen, ettei murrosikäinen kaipaa hellyyttä enää samalla tavalla kuin ennen. Lasta kiinnostaa enemmän kaverit ja vastakkainen sukupuoli. (Tukiainen & Lindroos 2009, 53–54.)

Nuoren kotoa muutto on joillekin vanhemmille raskasta. Jatkuva huoli omasta lapsesta saattaa aiheuttaa vanhemmille epämääräisiä fyysisiä oireita ja ahdistusta. Tämä vaatii vanhemmilta taas kykyä sopeutua uuteen tilanteeseen. Tässä vaiheessa nuoren omat valinnat korostuvat ja tarvittaessa ammattihenkilö voi antaa tukea ja neuvoja vanhemmille tai nuorelle. (Tukiainen & Lindroos 2009, 54–55.)

Kun lapset ovat muuttaneet kotoa, vanhempien parisuhde korostuu. Nykypäivänä ikääntyvillä pariskunnilla esiintyy entistä enemmän parisuhdeongelmia, uskottomuutta ja väkivaltaa. Ammatillaisen rooli keskusteluapuna on merkittävä etenkin ahdistuksen lievittämiseen. Tässä elämänvaiheessa luopuminen on keskeistä. (Tukiainen & Lindroos 2009, 55.)

### 3.3 Pikkulapsivaiheen vaikutus parisuhteeseen

Aunola ym. (2003, 167, 175) mukaan vauvan syntymä on yksi vaativimmista parisuhteen muutoksista ja sillä on suuri vaikutus vanhempien elämäntilanteeseen, parisuhteeseen ja käsitykseen omasta itsestään. Vauvan syntyessä perheeseen molemmat vanhemmat kokevat huomattavia roolimutoksia ja haasteita parisuhteessa. Puolisoiden tullessa vanhemmiksi, parisuhdetyytyväisyys usein laskee ja ristiriidat lisääntyvät. Toisinaan naisten kokema parisuhdetytymättömyys heijastuu myös miehen tyytymättömyyteen ja on todennäköistä, että jos toinen puolisoista kokee parisuhteensa huonoksi, myös toinen tuntee samoin. Parisuhteen tyytyväisyys ei kuitenkaan heikkene kaikilla puolisoilla vauvan syntymän jälkeen. (Aunola ym. 2003, 167, 175.)

Huomattava muutos vanhemmissa lapsen syntymän jälkeen on erityinen herkkyysvaihe, jolloin puoliset tarvitsevat erityistä tukea. Uusi elämäntilanne vaatii sopeutumista ja vanhempien parisuhde on pohja tulevalle vanhemmuudelle. (Itkonen 2005, 16–17.) Vanhempien voi olla vaikea löytää itsestään kumppanin ja parisuhteessa eläjän roolia, kun ensisijainen rooli on äiti tai isä. Ajan ja oman rauhan järjestäminen voi tuntua haastavalta. (Armanto & Koistinen 2009, 359.)

Parisuhteelle ja seksuaalielämälle asetetut liian korkeat tavoitteet ja odotukset ovat haaste pikkulapsivaiheessa. Myös tiedon puute parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen vaikuttavista asioista voivat lisätä ongelmia. Pikkulapsivaiheessa parisuhdetyytyväisyys voi vähentyä lisääntyneiden kotitöiden, lastenhoidon ja stressin myötä. Vanhempien haasteena lapsen syntymän jälkeen on kyetä muodostamaan kahden henkilön välisestä suhteesta kolmen henkilön suhde. Tällöin parisuhde jää vähemmälle huomiolle. Pikkulapsivaiheessa kehityskohteina vanhemmilla ovat itsensä, puolisonsa, lapsensa ja koko perheensä näkeminen myönteisesti, sillä myönteinen ajattelu vaikuttaa parisuhdetyytyväisyyteen. Isille haasteena tässä vaiheessa on isyyteen sitoutuminen, joka merkittävästi vaikuttaa vanhempien parisuhteeseen. Isän ja lapsen välinen tiivis vuorovaikutus edistää parisuhdetyytyväisyyttä. Äidit kokevat pikkulapsivaiheessa enemmän parisuhdeongelmia. Parisuhteeseen ei jakseta panostaa yhtä paljon kuin ennen lapsen syntymää, sillä lasten- ja kodinhoito sekä työssä käyminen kuormittavat äitiä suuresti. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 31-33.)

Tutkimusten mukaan naiset ja miehet kokevat vanhemmuuden eri tavoin. Sosiaalinen ja kulttuurillinen vaikutus on muuttunut selkeistä sukupuoliarvoista -ja rooleista neutraalimpaan, tasa-arvoisempaan suuntaan. Vanhemmuuteen siirtymisestä on kuitenkin tullut haastavampaa kuin aikaisemmin. Vanhemmuuteen kuuluu aika, jolloin pariskunnan täytyy sovitella eri näkemyksiään vanhemmuudesta ja vanhempien rooleista sekä vastuutaan kumppanina ja vanhempana. (Sevón 2009, 29.)

Salmela-Aron ym. (2006) mukaan ne pariskunnat, jotka ovat raskauden alkaessa keskivertoa vähemmän tyytyväisiä sen hetkiseen parisuhteeseensa, saattavat lapsen syntymän jälkeen kokea parisuhdetyytyväisyyden kasvaneen. Tämä selittyy sillä, että lapsi tuo mukanaan parisuhteelle päämäärän ja yhteistä tekemistä. Vuorostaan ne pariskunnat, jotka ovat raskauden alkaessa parisuhteeseensa erittäin tyytyväisiä, kokevat lapsen synnyttyä parisuhteensa laadun heikentymistä. Tämä siksi, että vanhemmat ovat aikaisemmin antaneet toisilleen enemmän aikaa ja huomionosoituksia ja nyt huomio keskittyy enemmän syntyneeseen lapseen. Muutokset parisuhdetyytyväisyydessä liittyvät usein seksuaalisuuteen. (Kontula 2009, 82, 84.) Parisuhteita koskevissa tutkimuksissa on huomattu parisuhdeongelmien vaikuttavan vanhemmuuteen eri tavalla. Parisuhdevaikeuksista kärsivät äidit ovat lapsiaan kohtaan vähättelevämpiä ja vaativampia, sekä vähemmän myötätuntoisia ja lempeitä. Isät puolestaan saattavat käyttäytyä kielteisesti tyttäriään kohtaan ja poikien koulumenestys saattaa laskea, mikäli isä ei ole parisuhteeseen tyytyväinen. (Salo 2011, 26–27.)

Vanhempien hyvinvointi vaikuttaa siihen, kuinka vanhemmat ovat lapsensa kanssa vuorovaikutuksessa. Vanhempien uupumus on usein huonosti huomioitu asia tutkimuksissa ja terveydenhuollossa. Se on yleinen terveysongelma pikkulasten vanhemmille. Uupumus on seurausta syvästä väsymyksestä, joka ei helpotu lepäämällä tai nukkumalla. Uupumuksen lisäksi vanhemmat kokevat usein myös stressiä. Pikkulasten vanhemmilla uupumisen riski on suurentunut jatkuvan huolenpidon ja imettämisen sekä yöllisten heräämisten vuoksi. (Chau & Giallo 2014, 626, 632.)

Vauvan syntymän jälkeinen muuttunut elämäntilanne ja kuormittavien tekijöiden kasautuminen on haaste niin vanhemmille kuin terveydenhoitajalle. Erityistä tukea

tarvitsevat ne vanhemmat, jotka saavat kerralla useamman kuin yhden lapsen. Vanhempien voimavaroja vauvan syntymässä ovat koulutus, riittävät tiedot ja taidot sekä luottamukselliset ihmissuhteet. Vanhemman tulee myös luottaa itseensä ja kumppaniinsa kasvattajana, sillä luottamuksellinen parisuhde luo turvallisen kasvun lapselle. Terveystyöntekijä toimii ulkopuolisena neuvonantajana, jolloin vanhemmat huomaavat, että he eivät ole yksin ongelmiansa kanssa. Tietoisuuden lisääminen voimia antavista ja kuormittavista tekijöistä voi saada vanhemmat huomaamaan parisuhteensa hyvät puolet sekä ne asiat, joissa olisi kehitettävää. Kannustaminen ja hyvien asioiden ääneen sanominen on tärkeää, jotta vanhemmat saisivat lisää itsetuottamusta. Kun vanhemmat tietävät parisuhteen normaaleista vaiheista ja yleisistä ongelmista vauvan syntymän jälkeen, he osaavat suhtautua niihin luottavaisemmin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80-81.)

## 4 TERVEYDENHOITAJAN TYÖ JA PARISUHTEEN TUKEMINEN LASTENEUVOLASSA

### 4.1 Terveydenhoitajatyö lastenneuvolassa

Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ammattilainen. Terveydenhoitaja työskentelee erilaisissa terveyspalveluissa ja osallistuu aktiivisesti yhteiskunnallisten muutosten seuraamiseen. Terveydenhoitolaki on tärkeä osa työskentelyä ohjaava tekijä. Se määrää jokaisen kunnan huolehtimaan asukkaiden terveysneuvonnasta ja terveystarkastuksista, joka on yksi osa terveydenhoitajan työtä. (Haarala ym. 2008, 42, 44–45.) Terveydenhoitaja pyrkii huomioimaan asiakkaiden voimavaroja, kuuntelee heitä aktiivisesti, tukee elämän eri vaiheissa sekä hyödyntää teoreettista osaamistaan. Tavoitteena on saada asiakas lisäämään osaamistaan oman elämän hallinnassa. (Itkonen 2005, 21). Terveydenhoitajan työote on asiakasta kunnioittavaa, aitoa, rohkaisevaa ja myötätuntoista. Työssä käytetään myös havainnointia. On tärkeää osata olla läsnä, kuunnella asiakasta ja keskustella hänen kanssaan sekä antaa tukea asioiden selvittämiseen. Terveydentilan tarkkailuun on olemassa erilaisia interventioita, mittareita ja kyselylomakkeita. (Itkonen 2005, 23–24.)

Terveyden edistäminen on osa jokaisen terveydenhoitajan osaamista. Terveys on asia, joka voi heikentyä tai kohentua. Siihen vaikuttavat omat valinnat ja elämäntavat, mutta myös ne asiat, joihin ei voi vaikuttaa. Terveyden edistämällä pyritään vaikuttamaan ihmisten valintoihin ja elämäntapoihin. Tärkeitä terveyden edistämisen osa-alueita ovat ravitsemus, liikunta ja päihteiden käyttämättömyys. Ne vaikuttavat merkittävästi koko kansan terveyteen. (Haapio ym. 2009, 97). Terveyden edistämistä pidetään prosessina, jolla luodaan mahdollisuus ylläpitää ja parantaa jokaisen terveyttä (Haarala ym. 2008, 51).

Lastenneuvolan palvelut on järjestetty yhtenäiseksi, mutta toiminnan sisältö ja toimintatavat vaihtelevat eri puolilla Suomea. Valtakunnalliset suositukset ohjaavat toimintaa eri kunnissa, mutta käytännössä niitä toteutetaan vaihtelevasti. Ryttyläisen (2007) mukaan äidit kaipaavat terveydenhoitajalta enemmän konkreettista ohjausta ja aikaa keskustelulle. Neuvolatyöhön kohdistuvat vaikeudet ja odotukset

ovat muuttuneet niin, että nykyään ne kohdistuvat voimavaraiseen vanhemmuuteen sen sijaan, että neuvolassa keskityttäisiin lapsen henkeä uhkaaviin vaaratekijöihin. Vanhempien itsenäinen kotona pärjääminen edellyttää riittävää tiedon saantia lastenneuvolan terveydenhoitajalta. Suomalaista neuvolatoimintaa on pidetty korkeatasoisena ja olennaisiin asioihin on osattu puuttua. Eniten apua on saatu lapsen fyysiseen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä ongelmissa, mutta parisuhdetta, vanhemmuutta ja kasvatuseuvontaa ei ole koettu huomioitavan tarpeeksi. (Hautala, Liuksila & Alin 2004, 4-5.)

#### **4.2 Terveydenhoitaja parisuhteen tukijana**

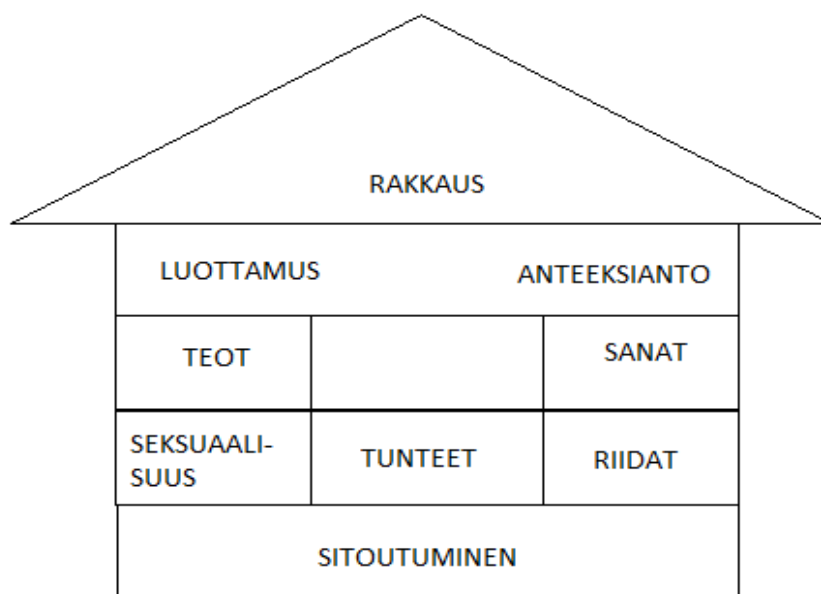
Counselling sana tulee englannin kielestä ja sillä tarkoitetaan vuorovaikutuksellista tukemista. Siinä asiakasta tai potilasta pyritään ymmärtämään ja tukemaan. Se voi sisältää esimerkiksi kuuntelemista, keskustelua, ratkaisun miettimistä yhdessä, tiedon antoa ja asioiden selvittelyä. Ammatillinen tukeminen on neuvon ja tiedon antamista sekä opettamista. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 11.) Tukemisen tavoitteena on asiakkaan tai potilaan voimaantuminen, joka syntyy tämän omien ratkaisujen pohjalta (Vilen ym. 2008, 23). Olennainen osa terveydenhoitajan työtä on neuvojen antaminen, joka voi olla suoran ohjeen antamista, työntekijän hienovarainen mielipide tai rohkaisun ja kannustuksen muoto. Neuvojen anto on sitä suotuisampaa, mitä paremmin työntekijä ja asiakas ovat yhteistyössä asiakkaan ongelmien ratkaisun etsimiseksi. Neuvon antaminen tulee tehdä hienovaraisesti, sillä asiakas voi muutoin kokea sen uhkana. (Ikonen & Lajunen 2008, 26-27, 37.)

Monet neuvoloissa työskentelevät terveydenhoitajat kamppailevat löytääkseen keinoja auttaakseen nuoria, uusia vanhempia perhe-elämään siirtymisessä. Haasteita, joissa terveydenhoitajan apua kaivataan, ovat useimmiten väsymys, oman ajan puuttuminen, jatkuva käytettävissä olemisen tarve ja vauvan tarpeiden tunnistaminen. (Tukiainen & Lindroos 2009, 50.) Terveydenhoitajan on tärkeää huomioida parisuhde ja sen haasteet, mutta muistettava kuitenkin asian arkaluonteisuus ja yksityisyys. Seksuaalisuus, parisuhde ja perhe-elämä ovat asioita, jotka ovat jokaiselle henkilökohtaisia. Parisuhteen tuen tarve kasvaa etenkin alkuraskauden aikana, lapsen syntymän jälkeen, imetysvaiheessa sekä lapsen hoidon yhteydes-



sä. Puolison tuen tai ulkopuolisen avun ollessa heikkoa tuen tarve on erityisen suuri. (Itkonen 2005, 22–23.)

Terveystenhoitaja voi lasta odottavien vanhempien ja jo lapsen saaneen vanhempien kanssa käyttää keskustelun apukeinona erilaisia voimavaralomakkeita. Lasta odottavan perheen arjen voimavarat –lomaketta voidaan käyttää äitiysneuvolassa ja vauvaperheen arjen voimavarat -lomaketta (Liite 3.) vauvan ensimmäisenä elinvuotena. Lomakkeet kattavat laajasti koko perheen terveyden ja yhtenä tärkeänä osa-alueena on parisuhde ja vanhemmuus. Lomakkeiden tarkoitus on saada vanhempien ja terveydenhoitajan välille aikaiseksi keskustelua. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu: 23.4.2016].) Terveystenhoitaja voi lomakkeiden lisäksi hyödyntää varhaista vuorovaikutusta tukevaa haastattelua (VaVu), jonka avulla terveydenhoitaja voi edistää vanhempien ja lapsen välistä vuorovaikutusta (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 34). Terveystenhoitaja voi parisuhteesta keskustellessaan hyödyntää parisuhteen palikoita havainnollistaakseen parisuhteen tärkeimpiä osa-alueita. (Kuvio 2.) Parisuhteen palikat on tarkoitettu selkeyttämään pariskunnan ymmärrystä omasta parisuhteestaan. Parisuhteen palikoita eli osa-alueita ovat sitoutuminen, tunteet, seksuaalisuus, riidat, sanat, teot, luottamus, anteeksianto ja rakkaus. (Vilén ym. 2010, 122-123.)



Kuvio 2. Mukailten: Parisuhteen palikat. 2016.

Aivan kuten vanhemmuuden roolikartta, myös parisuhteen roolikartta (Kuvio 3.) on luotu helpottamaan terveydenhoitajan ja vanhempien välistä vuorovaikutusta. Terveydenhoitaja voi käyttää parisuhteen roolikarttaa apuna keskusteltaessa parisuhteesta. Roolikartta sisältää yhtä lailla viisi keskeistä osa-aluetta ja roolia: kumppani, suhteen vaalija, rajojen kunnioittaja, arjen sankari ja rakastaja. Kumppanin roolissa toista kunnioitetaan, lohdutetaan ja sitoudutaan yhdessä parisuhteeseen. Suhteen vaalijan roolissa keskustellaan, ilmaistaan tunteita, annetaan ja pyydetään anteeksi ja neuvotellaan. Rajojen kunnioittajan roolissa annetaan toiselle tilaa ja hyväksytään toisen asettamat rajat sekä pidetään puolia. Arjen sankarin roolissa huolehditaan vastuullisesti taloudesta, rahankäytöstä, kotitöistä ja lastenkasvatuksesta. Rakastajan roolissa annetaan hellyyttä, mutta rakastetaan myös itseä sekä huomioidaan molempien tarpeet. Terveydenhoitajalla on monia eri tapoja käyttää parisuhteen roolikarttaa työvälineenä. Hyvä tapa on antaa pariskunnan tehdä itsearviointia roolikartan pohjalta. Tämä auttaa usein keskustelun aloittamiseen, jossa terveydenhoitaja toimii taustakysymysten esittäjänä. Jos parisuhde on kriisivaiheessa, vaatii se usein terveydenhoitajalta aktiivisempaa osallistumista keskusteluun. Roolikartan avulla ongelman perimmäistä syytä voidaan lähteä selvittämään. (Armanto & Koistinen 2009, 456-458.)



Kuvio 3. Parisuhteen roolikartta. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013).

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla kehitysvaiheiden ilmenemistä ja pikkulapsivaiheen näkymistä vanhempien parisuhteessa, ympäristön vaikutusta vanhempien parisuhteeseen, vanhempien parisuhteen hoitamista sekä mitä keinoja terveydenhoitajalla on parisuhteen tukemiseen ja minkälaista tukea vanhemmat haluavat terveydenhoitajalta parisuhteelleen.

Tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajan tietoja siitä, miten hän voi työssään tukea pikkulasten vanhempien parisuhdetta.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä ovat parisuhteen kehitysvaiheet ja miten vanhemmat kuvaavat parisuhteensa kehittymistä?
2. Miten ympäristö vaikuttaa vanhempien parisuhteeseen?
3. Miten vanhemmat hoitavat parisuhdettaan ja mitkä ovat parisuhteen vahvuudet ja kehittämiskohteet?
4. Miten pikkulapsivaihe näkyy vanhempien parisuhteessa?
5. Millaista tukea vanhemmat ovat saaneet parisuhteelleen terveydenhoitajalta?
6. Millaista tukea vanhemmat haluavat parisuhteelleen terveydenhoitajalta?

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyö perustuu kvalitatiiviseen, eli laadulliseen tutkimukseen. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan tiedonkeräämistä, jonka perustana on ihminen ja tämän kokemukset. Tähän voidaan käyttää erilaisia aineistonkeruumenetelmiä, kuten haastattelua. Toisin kuin määrälliseen tutkimukseen, laadulliseen tutkimukseen eivät kuulu tilastolliset yleistykset, sillä tiedonkeruu perustuu kertomuksiin ja kokemusperäisiin haastatteluihin. (Kylmä & Juvakka 2007, 16.)

Laadulliseen tutkimukseen sisältyy asenteita, uskomuksia ja muutoksia käyttäytymisessä. Yleisiä tutkimusalueita kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat vähemmistöihin kohdistuvat ja elämänkerralliset tutkimukset, joiden lähtökohtana on usein ongelmien havaitseminen ja tiedostaminen yhteiskunnassa. Kvalitatiivista tutkimusta käytetään uuden näkökulman selvittämiseksi, sekä tutkitaan teorian tai käsitteen merkityksiä. Naturalistisuus, yksilöllisyys, dynaamisuus, kontekstispesifisyys ja induktiivisuus ovat tunnuspiirteitä laadullisessa tutkimuksessa. Näillä tarkoitetaan tietojen käsittelyä luonnollisissa olosuhteissa, induktiivisuutta ja henkilön tunteiden ja ajatusten kuuntelua, tilanteiden ja paikkojen kuvaamista tarkasti sekä tiedonhakua monista kohteista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49–51.)

Laadullista tutkimusta voidaan lähestyä induktiivisesta, deduktiivisesta tai abduktiivisesta näkökulmasta. Tässä työssä näkyy abduktiivinen näkökulma, joka tarkoittaa sitä, että tutkittavasta aiheesta on aiempaa tietoa saatavilla. Opinnäytetyössä hyödynnettiin sekä teoriaa että haastattelun pohjalta saatavaa aineistoa. (Kylmä & Juvakka 2007, 23.) Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ilmiöistä, joita voidaan kysyä mitä-, miksi-, ja miten –alkuisista kysymyksistä. Näin saadaan selville haastateltavan omaa näkökulmaa. Tutkimukseen osallistujia on usein vain vähän. Hyvällä haastattelulla saadaan kuitenkin paljon tietoa kustakin haastateltavasta, jolloin haastateltavien määrä on melko vähäinen. (Kylmä & Juvakka 2007, 27.)

Opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelua. Tämä tarkoittaa etenemistä etukäteen valittujen teemojen mukaisesti, sisältäen myös tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelussa korostuvat henkilön omat tulkinnat ja merkitykset. Tämän haastattelun kysymyksillä oli pyrkimyksenä löytää vastauksia tutkimustehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Teemahaastattelussa tarkoitus oli kerätä kustakin tutkimuskysymyksestä keskeiset aiheet, joita haastatteluissa oli tärkeintä käsitellä. Tavoitteena oli, että haastateltava vastaa kaikkiin tutkimuskysymyksiin ja jokaiseen löytyy kattava vastaus. (Vilkkä 2007, 101.) Haastattelurunko (Liite 1.) rankennettiin siis muodostamalla jokaiseen tutkimuskysymykseen liittyviä haastattelukysymyksiä. Tutkimuskysymykset ja niihin liittyvät haastattelukysymykset järjestettiin loogiseen järjestykseen.

Haastattelemista ja haastattelurungon toimivuutta harjoiteltiin etukäteen. Tarkoitus oli, että haetaan tietoa opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Haastateltaville kerrottiin haastattelun tarkoituksesta ja opinnäytetyön aiheesta. Haastattelutilanteeseen mentäessä hyväksyvän ilmapiirin luominen oli tärkeää. Haastattelussa pyrittiin pysymään rajatussa aiheessa. Haastattelevien oli tärkeää pysyä rauhallisena ja rentoutuneena, sekä olla läsnä ja käyttää hyväksi myös sanatonta viestintää, esimerkiksi nyökyttelyä ja hymyilyä, sekä kohdella haastateltavia kunnioittavasti. Haastattelu järjestettiin haastateltavan valitsemassa paikassa. Haastattelukysymykset oli muotoiltu niin, ettei vastauksiksi tullut pelkästään ”kyllä” tai ”ei”. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 98-99.)

Opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla pienten lasten vanhempia. Vanhempia haastateltiin erikseen yksilöhaastatteluna. Haastateltavien valinnassa käytettiin lumipallo-otantaa, jossa avainhenkilön kautta voidaan löytää useampia haastateltaviksi sopivia henkilöitä. Kummatkin pariskunnat haastatteluihin löytyivät omien tuttavien kautta, kahden henkilön ehdottamana. Haastattelimme kahta pariskuntaa, josta saatiin yhteensä neljä erillistä haastattelua. Pariskunnat valittiin sen perusteella, että heillä on yhteisiä pikkulapsia, eli 0-7 -vuotiaita lapsia ja he elävät avo- tai avioliitossa. Haastatteluja tehdessä tiedonantajien lukumäärä on yleensä pienempi kuin määrällistä tutkimusta tehtäessä ja niissä painotetaan laatua, ei määrää. Haastattelut nauhoitettiin, jolloin alkuperäiseen aineistoon oli mahdollista palata ennen analyysivaihetta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 83, 99.)

Tulokset koottiin haastatteluiden ja teorian tiedon pohjalta abduktiivisella sisällönanalyysillä.

## 6.2 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on yleisin aineiston analyysimenetelmä, jolla tavoitellaan sisältöjä, seurauksia ja merkityksiä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 132). Opin- näytetyön tulokset saadaan näkyviin analysoinnilla, joka tehdään, kun haastattelu- aineisto on kerätty ja kirjoitettu tekstimuotoon. Analyysin tavoitteena on haastatte- luaineiston avulla kerätä tietoa tutkimuskysymyksiin liittyvistä aiheista. Sisäl- lönanalyysissä selvitetään, mitä saatu aineisto kertoo tutkimuksen kohteena ole- vista asioista. (Kylmä & Juvakka 2007, 112.)

Teemahaastattelulla kerätään tutkimusaineistoa, joka muutetaan analyysiksi (Vilk- ka 2007, 102). Aineiston analysointi aloitetaan litteroimalla eli haastattelunauhojen kirjoittamisella tekstimuotoon. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 132- 134.) Aineistoa analysoidaan etsimällä vastauksia työssä esitettyihin tutkimusky- symyksiin. Tutkimuskysymykset saattavat vielä tässä vaiheessa työtä tarkentua. Analyysivaiheessa haastatteluaineisto jaetaan osiin teemojen mukaisesti, jonka jälkeen aineistosta tehdään tiivistetty kokonaisuus. Tämän tarkoituksena on vasta- ta tutkimuskysymyksiin ja tutkittavaan ilmiöön tiivistetysti. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.) Analyysitaulukon kokoaminen aloitetaan olennaisten alkuperäisilmausten kirjoittamisella, jonka jälkeen alkuperäisilmaukset pelkistetään. Pelkistettäessä alkuperäisiä ilmauksia, niiden olennainen sisältö täytyy säilyä. Tämän jälkeen pel- kistettyjä ilmauksia vertaillaan ja kootaan sisällöltään saman kaltaiset ilmaukset ala- ja pääluokkiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 117-118.)

Aloitimme opinnäytetyön analyysin litteroimalla tekemämme haastattelut. Luokitte- limme haastatteluvastaukset teemoittain tutkimuskysymysten mukaan. Aluksi kir- joitimme alkuperäiset ilmaisut tutkimuskysymysten mukaiseen järjestykseen. Tä- män jälkeen muodostimme jokaiselle alkuperäiselle ilmaisulle pelkistetyn version ja alaluokan, joka vastasi tutkimuskysymyksistä muodostettuja pääluokkia. Tämän jälkeen aloimme koota opinnäytetyön tuloksia ja johtopäätöksiä. (Liite 2.)

## 7 TULOKSET

Haastattelimme kahta heteropariskuntaa, eli yhteensä neljää vanhempaa. Työn rajaamiseksi haastateltaviksi valittiin pelkästään heteropariskuntia. Kaikki haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Molemmat pariskunnat olivat naimisissa ja heillä oli pian kaksi vuotta täyttävä lapsi. Lisäksi molemmat pariskunnat odottivat toista lastaan. Kummankin pariskunnan parisuhde oli kestänyt noin kymmenen vuotta. Iältään pariskunnat olivat 25-31 -vuotiaita.

### 7.1 Parisuhteen kehitysvaiheet ja parisuhteen kehittyminen vanhempien kuvaamana

**Haastatteluissa ilmeni, että kaikki vanhemmat olivat kokeneet parisuhteen alussa rakastumisen vaiheen.** Yksi haastateltava kuvaili rakastumisen vaihetta tiiviiksi yhdessä olemiseksi ja hienoksi vaiheeksi. Rakastumisen vaiheessa moni haastateltava mainitsi kuuntelemisen, huumorintajun ja avoimuuden. Jokainen haastateltava kertoi ihastuneensa ensimmäisenä enemmän puolison luonteeseen kuin ulkonäköön. Kaksi haastateltavaa kertoivat olleensa melko meneviä ja viettivät paljon aikaa juhlien ja kodin ulkopuolella. Toiset kaksi kertoivat viihtyneensä kotona käyden esimerkiksi kävelemässä yhdessä ja rentoutuen. Yksi haastateltava kuvaili parisuhdetta normaaliksi ja keskustelun olevan helppoa.

*”...toki mä muistan kuinka hienoa ja heikumallista se oli silloin aivan aluksi.”*

*”...silloin ku kummatki asu vanhempiensa luona nii oltiin käytännössä liimautuneena yhteen.”*

*”...se kuunteli ja oli helppo puhua ja oli tosi avoin ja huumorintajuisen.”*

*”...enemmän luonteenpiirteitä ku tietokoneen välityksellä juteltiin, sen jälkeen vasta kiinnitti huomiota, että minkäs näkönen se on.”*



**Itsenäistymisen vaiheen mainitsi kolme haastateltavaa.** Yksi haastateltava kertoi pitäneensä parisuhteessaan taukoa ja pohti parisuhteensa jatkumista. Toinen haastateltava mainitsi, ettei jossain kohtaa parisuhdetta mennyt hyvin. Yksi koki epävarmuutta sitoutumisesta.

*”...jossai vaiheessa tuli sellanen pieni breikki...”*

*”...joku viitisen vuotta sitten oli sellanen vaihe, ettei menny niin hyvin...”*

*”...tottakai mielti ennenku meni naimisiin, että onko toi se oikea ja haluaako sitoutua, mut ei nyt muuten.”*

**Kaikki haastateltavat kokivat elävänsä parisuhteessa kumppanuuden vaihetta.** Kumppanuuden vaihetta kuvailtiin luottamukselliseksi, tiimityöksi ja yhteen kasvamiseksi. Kaikkien alkuhuuma oli jo kaukana takana päin. Yksi haastateltava kuvaili avioliiton olevan elinikäinen asia ja ongelmiin haetaan apua, eikä eroa pidetä vaihtoehtona. Yksi haastateltava kertoi, että kun parisuhteessa päästiin yli vaikeista vaiheista, hän pystyi luottamaan parisuhteen jatkuvuuteen.

*”...sit me vaan palattiin takas, kyl meillä on nyt sitä vahvaa kumppanuutta...”*

*”...haetaan mieluummin apua ku erottais, et avioliitto on kyl elinikäinen asia...”*

*”...sitte ku päästiin taas eteenpäin, niin luotti toiseen ihan toisella tavalla.”*

*”... me ollaan kasvettu yhteen.”*

*”...ensihuuma on kaukana takana, mutta sitte taas enemmänki on kumppanuus vaihe.”*

Vanhemmat kuvasivat parisuhdetta ennen lapsen syntymää. Kaksi haastateltavaa kuvailivat parisuhdettaan ennen lapsen syntymää rauhalliseksi kotona oleskeluksi. Kaksi muuta haastateltavaa kertoivat olleensa meneviä, mutta toinen heistä kertoi heidän saaneensa ajatuksen lapsen hankkimisesta ja elämän rauhoittumisesta.

Parisuhteissa puolisoa kuvattiin hauskaksi ja hyväksi kuuntelijaksi. Yksi kertoi kylästyneensä ajan kuluessa kuuntelemaan puolison samoja vitsejä.

*”...ei ne jutut enää samalla lailla naurata ku sillon 10 vuotta sitten...”*

*”...johnai kohtaa tuli ajatus, että jos hankkis lapsen nii vähä rauhotus.”*

*”...me ollaan kotirottia, kotona me aina oltiin.”*

*”...me oltiin vaa kotona, könnötettiin sohvalle tai katottiin elokuvaa.”*

*”...se oli mun mielestä hirveen hauska sillon..”*

*”...oli se minusta kauheen komeakin silloin.”*

Lapsen syntymän jälkeen yksi haastateltava kertoi yllättyneensä, miten herttainen isähahmo puolisoista oli tullut. Haastateltavista yksi kuvaili lapsen saannin olevan luontevaa tässä vaiheessa parisuhdetta ja toinen mainitsi keskustelemaan asioista avoimesti. Eniten lapsen saaminen kaikilla haastateltavilla vaikutti yhteiseen ajankäyttöön ja yksi kertoi spontaanien asioiden vähentyneen merkittävästi. **Lasta kuvattiin vanhempien keskipisteeksi** ja lapsenhoidon rajoittavan jonkin verran suunnitelmia. Huumorintajun ja hyväntahtoisen kiusoittelun nähtiin vähentyneen.

*”...ehkä se oli alkuun sellasta kiusoittelua ku oli ihastusta nii se on vähä jääny.”*

*”...tuntu luontevalta, että oltiinhan me ehitty oleen kahestaan nii lapsi oli luonteva jatke...”*

*”...lapsen syntymän myötä kauheen herttainen isähahmo se ainakin on.”*

*”...no onhan se sillee muuttunu, että keskittyy enemmän tenavaan ja tenavasta tulee vanhempien keskipiste.”*

## 7.2 Ympäristön vaikutus vanhempien parisuhteeseen

**Kaikki haastateltavista mainitsivat perheenjäsenen, joka vaikutti heidän parisuhteeseensa.** Toisella pariskunnista oli huonot välit miehen puolen perheeseen, eivätkä he olleet missään tekemisissä heidän kanssaan, eikä miehen perhesiten tavannut myöskään vanhempien lasta. Huonojen välien syyksi ilmeni vaimon uskuntoon liittyvät asiat. Toinen vanhemmista kertoi, että mahdolliset tapaamiset vaikuttaisivat sekä omaan, että lapsen hyvinvointiin negatiivisesti. He kokivat parisuhteen voivan paremmin ilman, että ovat tekemisissä miehen perheeseen. Vaimo koki, ettei häntä ole koskaan hyväksytty miehen perheeseen. Kyseessä olevan pariskunnan miehen isä on kuollut tämän ollessa lapsi.

*”...äiti vastusti, vissiin sillä on jotain uskovaisia kohtaan.”*

*”...ei oo kaikki puolison perheestä mua koskaan hyväksynyt heidän perheeseensä.”*

*”...mulla on nyt vähän rikkonainen tuo oma suhde vanhempiin ja perheeseen.”*

*”... en oo periaatteessa tekemisissä niiden kanssa.”*

Perhe saa tukea ja lastenhoitoapua ystävilta sekä vaimon perheeltä. Vaimon lähipiiristä tulee jonkin verran vinkkejä lapsenhoitoon ja vanhemmat poimivat niistä itselleen tärkeimmät asiat. He kokivat pärjäävänsä lapsenhoidossa, mutta tukiverkosta saisi olla enemmänkin. Toinen pariskunnasta on työskennellyt lasten parissa ja kokee saaneensa sitä kautta varmuutta vanhemmuuteen. Hän myös kuvailee itseään ja kumppaniaan itsenäisiksi vanhemmiksi.

*”...tietenki vaimon vanhemmat on tukeneet.”*

*”...ollaan saatu apua vaimon veljen vaimolta ja mummolaan ollaan viety.”*

*”...kaikki isovanhemmat on sillä lailla käytettävissä.”*

*”...lapsen kummit, et niille voi välillä viedä hoitoon.”*

*”...enemmänki sais olla tukiverkostoa.”*

Toisella pariskunnalla ympäristöstä tulevat ongelmat olivat lievempiä, mutta niillä oli kuitenkin merkitystä. Haasteita ilmeni lähinnä molempien isän vuoksi. Toinen kertoi omalla isällä olevan alkoholiongelmia, eikä haastateltava halua ottaa mallia Toisen isä ei alkuun hyväksynyt puolisoa perheeseen tämän alhaisen koulutustason vuoksi, mutta hyväksyi asian lopulta. Alkuvaiheen ongelmilla ei ollut vaikutusta enää nykyiseen parisuhteeseen tai vanhemmuuteen. Molemmat vanhemmista kokivat saavansa runsaasti apua ja tukea lapsenhoitoon. Parisuhteeseen vaikutti merkittävästi se, että koko perhe joutuu asumaan toisen puolison vanhemmalla talon rakentamisen ajan, eikä näin ollen omaa rauhaa ole juurikaan.

*”...hän oli sitä mieltä, että olisi pitänyt hankkia joku korkeammin koulutettu ihminen kumppaniksi.”*

*”...yrittää hoitaa asiat paremmin ku oma isä, alkoholiongelmia lähinnä.”*

*”...isähän mulla on kuollu kauan sitten, olin joku 6v, itsemurha.”*

### **7.3 Parisuhteen hoitaminen sekä parisuhteen vahvuudet ja kehittämiskohteet**

Vanhempia pyydettiin kertomaan, kuinka he hoitavat parisuhdettaan. Kaikki haastateltavat kertoivat käyvänsä joskus ulkona syömässä. Yhteinen aika koettiin kuitenkin vähäiseksi. Muita tapoja viettää yhteistä aikaa oli tv:n katselu lapsen menetyä nukkumaan. Toinen pariskunnista viettää säännöllisesti kihla- ja hääpäivää menemällä ulos syömään. Ennen nykyistä raskautta toinen pariskunnista kävi mahdollisuuksien mukaan juhlimassa tai esimerkiksi Tangomarkkinoilla. **Perheiden yhteisenä ajanviettona oli eniten ulkoilua.** Toinen perheistä kävi yhdessä myös seurakunnan tapahtumissa, musiikkileikkikoulussa ja perhekerhossa. Molemmat perheet kokivat, että lapsen kasvaessa harrastusmahdollisuudet lisääntyvät. Toisen pariskunnan vaimo kertoi huomioivansa miestänsä esimerkiksi kehumalla uusia vaatteita. Toisen pariskunnan mies kertoi huomioivansa vaimoan kosketuksin ja suukoin sekä kertomalla rakastavansa häntä.

*”...no kyllä mä nyt välillä kosketan ja suukottelen ja sanon rakastava-ni.”*

*”...joskus viedään lasta hoitoon ja lähetään Fransmanniin syömään.”*

*”...yhteinen vapaa-aika on siellä makuuhuoneen sängyllä ku katotaa jotai sarjaa.”*

*”...vietetty vuosipäivää, kihlapäivää ja hääpäivää.”*

*”...jossai kaverien työnä on käyty.”*

**Haastateltavat kuvasivat parisuhteensa vahvuuksiksi luottamuksen ja hyväksynnän.** Muita esille tulleita vahvuuksia olivat turvallisuus, keskustelu, yhteiset arvot, kuten toisen kunnioittaminen ja arvostaminen, rehellisyys ja avoimuus. Lisäksi toinen pariskunta koki yhteisen ajan ja arkiset asiat hauskaksi, sekä oli tyytyväinen siihen, etteivät pienet asiat parisuhteessa ole hävinneet vuosien kuluessa. Toinen miehistä oli tyytyväinen vaimonsa järjestelmällisyyteen ja huolenpitoon ja toinen oli sitä mieltä, että molemmilla puolisoilla oli tarpeeksi omaa vapaa-aikaa. Kummankin pariskunnan arki oli tasapainoista ja he olivat tyytyväisiä.

*”...molemmilla hyvä olla ja saa olla hyväksytyjä omana itsenään.”*

*”...no tasa-arvo, luottamus ja toisen kunnioitus on tärkeitä.”*

*”...no ei tarvi pelätä että jos mokaa, ettei uskaltais kertoa.”*

*”...toinen tietää sun hyvät ja huonot puolet.”*

*”...luottamusta on, ihan kaikesta voi keskustella.”*

**Kaikilla haastateltavilla oli omia harrastuksia tai muuta vapaa-aikaa.** Kaikki kokivat oman ajan riittäväksi. Miespuoliset haastateltavat harrastivat lähinnä liikunnallisia asioita, kuten pyöräilyä ja kilpaurheilua. Naispuoliset haastateltavat viettivät omaa vapaa-aikaansa kavereiden kanssa, kaupungilla, leväten ja rentoutu-  
tuen. Toinen naishaastateltavista kävi lisäksi kuorossa ja kirjoitti blogia.

*”...paljolti otan päikkäreitä ja lepään ihan rauhassa.”*

*”...käyn kuoroharjoituksissa ja seurakunnan*

*pienryhmä toiminnassa.”*

*”...pyöräily on kesällä semmosta jota oon harrastanut.”*

*”...kotona kirjoitan blogia, valokuvaan ja muokkaan kuvia.”*

*”...toisinaan käyn kahvilla kaverin työnä.”*

**Parisuhteen hoitamista heikensivät yhteisen ajan puute, lapsen ensisijainen huomiointi, kännykän liiallinen käyttäminen ja oletus toisen lapsen syntymän vaikutuksesta.** Etenkin naispuoliset haastateltavat kokivat haluavansa enemmän huomionosoituksia ja hellyyttä. Mieheltä toivottiin enemmän pieniä arjen asioita, kuin suuria tekoja.

*”Täytyy myöntää, että molemmilla taitaa olla aika paljon nokka kii facebookissa ja olla kännykällä...”*

*”...heikosti aikaa hoitaa parisuhdetta, kaikki menee pojan rytmin mukaan.”*

*”...varmaa vielä vähemmän aikaa ku toinen lapsi syntyy.”*

Yksi haastateltava halusi varata aikaa kalenteriin parisuhteelle sekä uskoi, että oman käytöksen parantamisella olisi vaikutusta parisuhteen hyvinvointiin. Hän mainitsi, että voisi olla vähemmän järjestelmällinen, jotta aikaa jäisi myös parisuhteelle. Lisäksi hän koki olevansa enemmän vastuussa parisuhteen ylläpidosta kuin puoliso. Toisen pariskunnan vaimo koki, että tiuskimisen ja vihaisena kommentoimisen vähentäminen parantaisivat parisuhteen laatua. Miespuoliset haastateltavat ymmärsivät, että puoliso kaipaisi enemmän huomiota ja totesivat, että olisi parisuhteen kannalta tärkeää huomioida puolisoa enemmän. Lisäksi he ajattelivat, että osallistuminen kotitöihin vaikuttaisi positiivisesti parisuhteen hyvinvointiin.

*”...varmaa auttaa kotitaloushommis enemmän.”*

*”...kai sitä vois jotaki tunteilla ja hempeillä enemmän.”*

*”...vois ite enemmän jättää puhelinta pois ja varata aikaa kalenteriin, sillee suunnitellusti tehdä jotai.”*

#### **7.4 Pikkulapsivaiheen näkyminen vanhempien parisuhteessa**

**Kaikki haastateltavat kertoivat, että ajankäyttö on muuttunut lapsen saamisen jälkeen.** Yksi haastateltava kertoi, että yhteistä parisuhdeaikaa alkoi kaivata vasta myöhemmässä vaiheessa lapsen ollessa vanhempi. Jokainen haastateltava laittaa lapsen tarpeet parisuhteen edelle ja kokee hankalaksi matkoille lähtemisen ja joutuvat pohtimaan, pystyykö lasta edes ottamaan mukaan. Haastateltavat kertoivat vanhemmuuden näkyvän puoliossaan lapsirakkautena, suojelemisena, vastuullisuutena, lapsen kanssa yhteisenä ajanviettona, hoivaamisena ja varmuutena lapsenhoidosta. Yksi haastateltavista kertoi, että vaikka vanhemmat kasvatavat lastaan, niin samalla lapsi kasvattaa vanhempiaan. Haastateltavat kokivat oman tai yhteisen ajan olevan vähäistä ja vain osa koki sen olevan riittävää. Yksi kertoi puolison valittavan enemmän kuin ennen lapsen syntymää. Naispuoliset haastateltavat huolehtivat lähinnä kodin- ja lapsenhoidosta, kun taas miehet kävivät töissä. Yksi haastateltava koki elävänsä ruuhkavuosia.

*”...parisuhde on vähän jäänyt, sen hoitaminen ja ylläpitäminen on jäänyt ja lapsi tulee ensin.”*

*”...se keskittyy nyt enemmän lapsen tarpeisiin kuin omiin tai meidän parisuhteen tarpeisiin.”*

*”...isoin asia on ajankäyttö, enää ei voi vaan tehdä mitä lystää vaan joutuu ottaa lapsen huomioon.”*

*”...no kai sitä on oppinu laittamaan jonku toisen tarpeet itsensä edelle.”*

*”...jotku reissut on jäänyt tekemättä sen takia ku on lapsi.”*

*”...et harvoin on sitä kahdenkeskistä aikaa...”*

Vanhemmille näytettiin esimerkkejä parisuhteen- ja vanhemmuuden roolikartoista, joista he saivat valita eniten itseään kuvaavia rooleja. Naispuoliset haastateltavat valitsivat eniten itseään kuvaaviksi rooleiksi arjen sankarin, tunteiden ilmaisijan, keskustelijan ja ihmissuhdeosaajan. Toinen naisista koki kuitenkin kaikkien roolien sopivan itseensä. Miespuoliset haastateltavat kokivat alkuun epävarmuutta valita itselleen sopivaa roolia, mutta päätyivät huoltajan, elämänopettajan ja rajojen asettajan rooleihin. Toinen miehistä koki omaavansa jotain lähes kaikista rooleista.

*”...suhteen vaalija et kyl se on minä joka ekana on et heittää kysymyksiä et miten sä koet tän meidän parisuhteen tällä hetkellä.”*

*”...arjen sankari lähinnä, kotona pyöritän arkea.”*

*”...eniten tuo huoltaja ihminen.”*

*”...rajojen asettaja ku oon täs enemmän kotona.”*

*”...rakkauden antaja on tärkeä ku on niin pieni lapsi.”*

## 7.5 Terveydenhoitajan antama tuki vanhempien parisuhteelle

Vanhemmat kertoivat, että parisuhteesta keskusteltaessa terveydenhoitaja käytti apuna erilaisia kyselyitä ja voimavaralomakkeita. Kukaan haastateltavista ei muistanut tarkalleen, mitä kyselyt sisälsivät. Yksi haastateltavista muisteli, että terveydenhoitaja olisi antanut jonkinlaisen kyselyn, mikä oli ohjattu täyttämään ja palauttamaan. Kukaan haastateltavista ei kokenut, että kyselyssä esiintyviä aiheita, kuten parisuhdetta olisi käyty läpi kunnolla. Haastateltavien mukaan terveydenhoitaja saattoi ikään kuin ohimennen kysyä, onko vanhemmilla kaikki hyvin ja kun siihen vastasi, että on, asia jäi siihen. Vanhemmat kokivat, että kiire tai kiireettömyys, sekä kiinnostus ja aktiivisuus keskustelulle oli terveydenhoitajasta kiinni. Yhden haastateltavan mielestä terveydenhoitajan luonne ja asenne vaikuttivat paljon keskustelutilanteeseen ja hän mainitsi terveydenhoitajan olevan kivan ja herttaisen oloinen. **Ainoana konkreettisena neuvona kaikista haastateltavista yksi mainitsi terveydenhoitajan sanoneen, että parisuhteelle tulee antaa aikaa.**



*”...varmaan annettu semmosia arvioi yhdestä viiteen, kuinka tyytyväinen olet siihen ja tähän asiaan.”*

*”Ei oo kyllä kiire näkynyt (terveydenhoitajan olemus), että aina on ollu sillai aikaa.”*

*”...se on kauheen kivan ja herttaisen oloinen (terveydenhoitaja).”*

*”...oisko ollu joku sellanen (kyselylomake), mikä piti täyttää ja palauttaa.”*

*”...sanottu et täs oli tällänen paperi (kyselylomake), täytäkö sen ja tuot ens kerralla.”*

*”On vaa kysytty että mitäs teille kuulu tyyliin.”*

*”...seksistä synnytyksen jälkee jotai kerrottiin.”*

## **7.6 Vanhempien haluama tuki parisuhteelle terveydenhoitajalta**

Haastateltavista naispuoliset kokivat kaipaavansa enemmän terveydenhoitajan tukea parisuhteelle. Toisen naisista kaipasi **tietoa ja keskustelua** parisuhteen muutoksista lapsen syntymän jälkeen, sekä neuvoja muutoksista selviämiseen. Lisäksi sama henkilö halusi, että terveydenhoitaja kertoisi parisuhteeseen liittyvistä asioista ilman kysymistä ja että asioista puhuttaisiin sekä miehen että naisen kanssa. Toinen haastateltavista naisista epäili, tunnistaako terveydenhoitaja tarpeen parisuhteesta puhumiselle, jos terveydenhoitaja ei kysy asioista suoraan. Haastateltavista kaikki luottivat terveydenhoitajan osaamiseen ja riittäviin tietoihin ja taitoihin parisuhteen tukemiseksi. Yksi kuitenkin mainitsi, ettei ole asiasta täysin varma, koska ei ole ollut tarvetta keskustella parisuhteen tukemisesta enempää. Toinen miespuolisista haastateltavista oli sitä mieltä, että terveydenhoitajan tulisi jo jollain tasolla tietää, jos parisuhteessa ei ole kaikki hyvin ja apua tarvitaan ja toisen mielestä terveydenhoitaja voisi antaa tavallisia yleisneuvoja koskien parisuhdetta. Yksi haastateltavista kaipaisi terveydenhoitajalta rohkaisua, että uskaltaisi kysyä arkaluontoisiakin asioita ja esimerkiksi keskustella seksistä synnytyksen jälkeen. Toisen naispuolisista haastateltavista koki tärkeäksi, että terveyden-

hoitaja käsittelisi vanhemmuuden-ja parisuhteen roolikarttoja. Lisäksi hän ehdotti, että parisuhdeterapian mahdollisuus olisi hyvä olla olemassa, sillä avun pyytäminen parisuhdeongelmiin on vaikeaa. Hän kokee, että muutama käynti pariterapiassa olisi ennaltaehkäisevää parisuhteen ongelmien kannalta.

*"...käytäis vähän läpi niitä asioita kuinka parisuhde voi muuttua ja muuttuu kun lapsi syntyy."*

*"...jos ois pari tutustumiskertaa ja keskustelua terapeutin kaa se ois semmosta ennaltaehkäisevää."*

*"...ois ihan kiva et niistä asioista (parisuhdeasiat) kerroittais ihan ilman että kysyy..."*

*"...olis hyvä, että näitä roolikarttoja käytäis neuvolas läpi ku ei monet osaa näitä varmaa ajatella, et ihmettelen et (terveydenhoitaja) ei oo käyny läpi."*

*"...mut kai ne (terveydenhoitajat) vois jotai yleisneuvoja antaa."*

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 8.1 Johtopäätökset

**Parisuhteessa on erilaisia vaiheita.** Työmme tulokset osoittavat, että parisuhteeseen kuuluu rakastumisen, itsenäistymisen ja kumppanuuden vaiheet. Haastateltavat kuvailivat rakastumisen vaihetta hienoksi ja tiiviiksi yhdessäoloksi. Itsenäisyyden vaihetta tukee se, että haastateltavista osa kertoi parisuhteessa olleen taukoa ja vaiheita, jolloin ei mennyt hyvin. Haastateltavista jokainen kuvaili nykyistä parisuhteensa tilaa kumppanuudeksi ja koki, että parisuhde on vakaa eikä ero ole vaihtoehtona. Väestöliiton ja Vainikaisen (2015, 58) mukaan parisuhteen alussa tapahtuu useimmiten rakastumisen vaihe, jossa koetaan voimakasta kiinnostusta toista ihmistä kohtaan (Väestöliitto A, [viitattu: 22.2.2016]). Rakastumisen jälkeen alkaa yleensä itsenäistymisen vaihe, joka muodostuu vain sitoutuneissa ja pitempään kestäneissä suhteissa (Väestöliitto C, [viitattu: 22.2.2016]). Viimeistä vaihetta kuvaillaan kumppanuuden vaiheeksi, jolloin oma identiteetti ei ole riippuvainen toisesta (Vainikainen ym. 2015, 58). Terveystoimittajan on tärkeää keskustella parisuhteeseen kuuluvista kehitysvaiheista vanhempien kanssa ja kertoa, millaisia piirteitä kuhunkin vaiheeseen sisältyy. Tämä on tärkeää, sillä vanhempien on hyvä parisuhteensa hyvinvoinnin kannalta sisäistää, missä kehitysvaiheessa heidän parisuhteensa on.

**Ympäristö vaikuttaa parisuhteeseen.** Haastateltavat toivat esille erilaisia sosiaalisia ongelmia omien perheiden kanssa, jotka ovat vaikuttaneet heidän parisuhteeseensa kielteisesti. Yksi haastateltavista kertoi asuvansa perheineen oman äidin luona ja kertoi sen vaikuttavan parisuhteeseen. Luukkalan (2015, 57-59) mukaan ympäristöstä tulevia parisuhteeseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaaliset tekijät. Sosiaalisia tekijöitä ovat molempien omat ja yhteiset ystävät ja heidän tuomat paineet parisuhteelle. Terveystoimittajan tulee ottaa puheeksi vanhempien lähipiiri ja sen tuomat vaikutukset parisuhteeseen, sillä esimerkiksi rikko- naiset perhesuhteet voivat vaikuttaa merkittävästi parisuhteeseen.

**Keskeistä parisuhteen hyvinvoinnissa on sen hoitaminen.** Haastateltavat kertoivat, että tärkeitä asioita parisuhteessa ovat esimerkiksi yhteiset arvot, luottamus, rehellisyys, avoimuus ja asioista keskusteleminen. Haastateltavat kertoivat huomioivansa kumppania kosketuksiin ja suukoin, sekä viettämällä yhteistä aikaa esimerkiksi menemällä ulos syömään. Malinen (2011, 21) kuvailee parisuhteen hoitamisen tarkoittavan toisen huomioimista ja yhdessäoloa. Keskeisimpiä parisuhteen hoitamisen ja ylläpidon keinoja ovat yhdessäolo ja läheisyys, tasa-arvo, uskollisuus, rehellisyys, luotettavuus, kuunteleminen, avoimuus, tukeminen, ja spontaanisuus. Terveystenhoitajan on tärkeää keskustella vanhempien kanssa heidän parisuhteestaan ja kysyä miten he sitä hoitavat. Tarvittaessa terveystenhoitaja voi auttaa löytämään erilaisia hoitamisen keinoja.

**Pikkulapsivaiheella on vaikutusta vanhempien parisuhteeseen.** Haastateltavista kaikki mainitsivat yhteistä aikaa olevan vähemmän, kuin ennen. Redshawin & Martinin (2014) mukaan ensimmäinen vuosi vanhemmuudessa on aikaa, jolloin ristiriitoja saattaa ilmetä odotusten ja välittämisen suhteen. Tämä voi näkyä parisuhteessa vaikeutena löytää yhteistä aikaa. Terveystenhoitajan on hyvä ottaa puheeksi vanhempien jaksaminen ja kysyä yhteisestä ajankäytöstä.

**Vanhemmuuteen kuuluu rooleja.** Haastateltavista jokainen valitsi vanhemmuuden roolikartasta jonkin vanhemmuuden roolin, joka kuvasi häntä vanhempana parhaiten. Armanto ja Koistinen (2009, 449, 459) kertovat vanhemmuuden roolikartan sisältävän viisi keskeistä osa-aluetta: ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja, rakkauden antaja ja elämän opettaja. Terveystenhoitaja voi työssään hyödyntää vanhemmuuden roolikarttaa keskustellessaan vanhemmuudesta. Tämä on tärkeää, sillä oman roolinsa tunnistaminen vahvistaa vanhemmuutta ja saa vanhemmat itse pohtimaan omaa vanhemmuuttaan.

**Parisuhteeseen kuuluu rooleja.** Haastateltavat valitsivat eniten itseään kuvaavan roolin parisuhteen roolikartasta. Armanto & Koistinen (2009, 456-458) selittävät parisuhteen roolikartan sisältävän viisi keskeistä osa-aluetta ja roolia: kumppani, suhteen vaalija, rajojen kunnioittaja, arjen sankari ja rakastaja. Terveystenhoitaja voi työssään hyödyntää parisuhteen roolikarttaa keskustellessaan parisuhteesta, sillä pariskunnan on laadukkaan parisuhteen ylläpitämisen kannalta hyödyllistä tunnistaa oma roolinsa parisuhteessa.

**Terveydenhoitajan antama parisuhdetuki on vähäistä.** Haastateltavien mukaan voimavaralomakkeita oli käsitelty jonkin verran terveydenhoitajan vastaanotolla ja heiltä on kysytty jaksamisesta ja neuvottu antamaan aikaa parisuhteelle. Terveydenhoitajan antama parisuhdetuki on keskittynyt enimmäkseen voimavaralomakkeisiin ja niiden vähäiseen läpikäyntiin. Terveydenhoitaja voi työssään käyttää vauvaperheen arjen voimavarat –kaavaketta. Lomakkeiden yhtenä tärkeänä osa-alueena ovat parisuhde ja vanhemmuus ja niiden tarkoituksena on saada vanhempien ja terveydenhoitajan välille aikaiseksi keskustelua. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos [Viitattu: 23.4.2016].) Terveydenhoitajan tulisi panostaa enemmän parisuhteesta keskustelemiseen ja tuen antamiseen sekä hyödyntää työssään voimavarakaavakkeita.

**Terveydenhoitajalta kaivataan enemmän parisuhdetukea.** Erityisesti haastateltavat naiset kaipasivat keskustelua parisuhteesta, seksuaalisuudesta, sekä parisuhteen muutoksista ja niistä selviytymisestä terveydenhoitajan kanssa. Yksi haastateltava haluaisi, että vanhemmuuden ja parisuhteen roolikarttoja käytäisiin enemmän läpi ja toivoisi terveydenhoitaja esittävän kysymyksiä oma-aloitteisesti sekä rohkaisevan vanhempia puhumaan. Terveydenhoitajalta kaivataan enemmän keskustelua koskien parisuhdetta ja sen vaiheita, seksuaalisuutta ja pikkulapsiajan tuomia muutoksia. Armannon ja Koistisen (2009, 456-458) mukaan terveydenhoitajalla on monia eri tapoja käyttää parisuhteen roolikarttaa työvälineenä ja hyvä tapa on antaa pariskunnan tehdä itsearviointia roolikartan pohjalta. Tämä auttaa usein keskustelun aloittamiseen, jossa terveydenhoitaja toimii taustakysymysten esittäjänä. Itkonen (2005, 22-23) toteaa parisuhteen tuen kasvavan etenkin alkuraskauden aikana, lapsen syntymän jälkeen, imetysvaiheessa sekä lapsen hoidon yhteydessä. Terveydenhoitajan tulee enemmän keskustella parisuhteeseen liittyvistä asioista ja hyödyntää roolikarttoja. Etenkin parisuhteen kehitysvaiheet, seksuaalisuus ja pikkulapsivaiheen tuomat muutokset tulisi ottaa puheeksi ilman, että vanhemmat joutuvat niistä kysymään.

## 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa eettisyys huomioidaan seuraavilla asioilla: tarvitaan aitoa mielenkiintoa tiedonhankintaa kohtaan, tunnollista syventymistä tutkittavaan aiheeseen, rehellisyyttä, vahinkotilanteiden välttämistä ja kunnioitusta tutkimukseen osallistuvia kohtaan (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172.)

Opinnäytetyötä tehtäessä luotettavuudesta puhuttaessa voidaan käyttää käsitteitä uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Nämä tarkoittavat sitä, että tulokset kuvataan niin selkeästi, että ulkopuolinen lukija voi ymmärtää koko työn sisällön analyysin tekemisestä tutkimuksen vahvuuksiin ja rajoitteisiin. Uskotavuus sisältää myös sen, miten hyvin työn tekijät ovat osanneet muodostaa koko aineiston kattavan haastattelurungon. Analyysi kuvataan mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Siirrettävyys sisältää huolellista teoria-aineiston kuvausta ja haastateluun osallistuvien henkilöiden taustojen selvittämistä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.) Työn tulosten on vastattava haastateltavien kertomaan tietoon.

Eettiset kysymykset koskevat useimmiten tutkimuskohdetta ja siihen käytettävän menetelmän valintaa, aineistonhankintaa, luotettavuutta, haastateltavien huomiointia, tuloksia ja analyysia. Opinnäytetyön eettisyys huomioitiin henkilötietolain mukaisesti. (Kuula 2006, 11, 80.) Eettisyyttä lisäsi oma aito mielenkiinto aihetta ja haastateltavia kohtaan, sekä paneutumista tutkittavaan aiheeseen. Salassapitovelvollisuudesta huolehdittiin niin, että opinnäytetyössä ei tullut ilmi haastateltavien henkilöllisyyttä, eikä heitä voi tunnistaa. Useimmat opinnäytetyön lähteistä ovat uutta tietoa, mutta harkitusti olemme valinneet myös muutaman vanhemman lähteen. Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi se, että emme itse henkilökohtaisesti tunneneet haastateltavia. Teimme analyysin kaikista haastateltavista aluksi itse, jonka jälkeen tarkastelimme yhteneväisyyksiä ja kokosimme analyyseista yhtenäisen kokonaisuuden. Osallistuimme kummatkin yhtä paljon opinnäytetyön tekemiseen.

### 8.3 Pohdinta

Pohtiessamme opinnäytetyön aihetta, molempia kiinnosti parisuhteeseen liittyvät asiat ja parisuhteen tukemisen mahdollisuudet ja keinot terveydenhoitajatyössä. Mielestämme opinnäytetyömme aihe oli haastava, mutta mielenkiintoinen. Opinnäytetyön tekeminen alkoi syksyllä 2015 etsimällä tietoa aiheesta. Valitsimme tutkimuskysymykseksi itsellemme tärkeimmiltä tuntuja aiheita. Halusimme tietää, mitä parisuhteelle tapahtuu ajan kuluessa ja lapsen syntymän jälkeen. Lisäksi halusimme selvittää, miten terveydenhoitaja voi tukea vanhempia ja onko tukemiseen olemassa sopivia keinoja. Samalla pohdimme, miten itse voisimme tulevana terveydenhoitajina auttaa ja tukea vanhempia parisuhdeasioissa sekä mitä itse toivoisimme terveydenhoitajalta. Haastattelujen perusteella huomasimme, että vielä nykyisinkin terveydenhoitajatyössä parisuhteesta puhuminen on vähäistä. Uskomme tähän vaikuttavan sen, että haastateltaviemme parisuhteet voivat hyvin eivätkä he kokeneet tarvitsevansa erityistä parisuhdetukea.

Opimme paljon opinnäytetyöprosessista ja sen toteuttamisesta. Lisäksi opimme etsimään tutkittua tietoa, mutta olisimme toivoneet löytävämme sitä vielä enemmän. Opimme, miten parisuhde muuttuu lapsen syntymän jälkeen, mutta emme löytäneet haastattelujen pohjalta erityisiä neuvoja sen tukemiseen. Saimme selkeästi kuvailtua parisuhteen eri kehitysvaiheita ja syvennyttyä pikkulapsivaiheen tuomiin muutoksiin parisuhteessa. Lisäksi ympäristön vaikutusta parisuhteeseen oli mielenkiintoista selvittää. Parisuhteen hoitamiseen löytyi paljon erilaisia keinoja. Opinnäytetyötä tehdessämme saimme selville, ettei terveydenhoitaja käsittele parisuhdetta riittävästi tai keskustele siitä tarpeeksi. Kävi ilmi, että haastateltavat haluavat terveydenhoitajalta enemmän tukea parisuhteelleen. Tavoitteena oli terveydenhoitajatyön kehittäminen lisäämällä terveydenhoitajan tietoja parisuhteen tukemisesta. Saavutimme tämän tavoitteen melko hyvin, sillä työ sisältää paljon tietoa parisuhteesta ja sen tukemisesta. Oma ammattitaito on kehittynyt lisääntyneen tiedon ja opinnäytetyöprosessin myötä.

Aiheen tutkiminen jatkossa olisi tärkeää, sillä uskomme että hyvällä parisuhdetietämyksellä terveydenhoitaja voi myönteisesti vaikuttaa vanhempien parisuhteeseen ja siten koko perheen hyvinvointiin. Jatkotutkimusaiheena koemme tärkeäksi etsiä lisää tietoa terveydenhoitajan keinoista tukea parisuhdetta. Muita vähän tut-

kittuja aiheita ovat parisuhteen kehitysvaiheet ja ympäristön vaikutus parisuhteeseen.



## LÄHTEET

- Arjanne, T. 2007. Rakkauden viisi vihollista. [Nastola]: Magentum
- Armanto, A. & Koistinen, P. 2009. Neuvolatyön käsikirja. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. 3. painos. Helsinki: Tammi.
- Aunola, K., Halmesmäki, E., Nurmi, J-E., Saisto, T. & Salmela-Aro, K. 2003. Puolisoiden masentuneisuus ja tyytyväisyys parisuhteeseen lapsen syntymän yhteydessä. *Psykologia* 38 (03) 167-178.
- Bell, L., Boisclair, A., Goulet, C., Paul, D., St-Cyr Tribble, D. & Tronick, E. 2007. Mothers' and fathers' views of the interdependence of their relationship with their infant. *Journal of family nursing*. 13 (02), 179-200.
- Chau, V. & Giallo, R. 2014. The relationship between parental fatigue, parenting self-efficacy and behaviour: implications for supporting parents in the early parenting period. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu: 1.12.2016]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O. & Mäentausta-Tervaskanto, T. 2008. Terveystieteiden ja terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hansen, M., Janhunen, T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen, P., Seppänen, S., Tapio, N. & Vilén, M. 2010. Perhe ja perhetyö. Teoksessa: Kohtaamisia lapsiperheissä: menetelmiä perhetyöhön. Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Helsinki : Kirjapaja.
- Hautala, L., Liuksila, P-R. & Alin, J. 2004. Vanhempien odotukset ja kokemukset lastenneuvolan terveystieteiden neuvonnasta. *Tutkiva hoitotyö*. 2 (04), 4-9.
- Honkala, S. 2010. Vanhemmuus lapsuuden mahdollistajana – vanhemmuuden haasteista ja vaikeudesta ajassamme paripsykoterapian näkökulmasta. Teoksessa: Paripsykoterapia ja parisuhteen kätkeytyvät mahdollisuudet. Alkio, P. & Mäkelä, V. (toim.) Helsinki: VL-markkinointi.
- Ikonen, T. & Lajunen, K. 2008. Neuvonanto ja sen mutkikkuus auttamiskeskusteluissa – Osa 1: Neuvon antamisen arkaluonteisuus. *Perheterapia*. 24 (04), 26-39.

- Itkonen, A. 2005. Parisuhteen muutosvaiheen tukeminen terveydenhoitajan työssä: Haastattelututkimus puolisoille ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Kuopion yliopisto: Hoitotieteen laitos. Pro Gradu-tutkielma.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.
- Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas: Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Väestöliitto. Perhebarometri. Helsinki: VL- Markkinointi.
- Kokkonen, M., Pulkkinen, L. & Suomalainen, S. 2004. Neuroottisuus ja mustasukkaisuus parisuhteen laadun heikentäjinä. *Psykologia* 39 (05), 370-381.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. [Helsinki]: Edita
- Kääriäinen, A., Hämäläinen, J. & Pölkki, P. (toim.) 2009. Ero, vanhemmuus ja tukeminen. [Helsinki]: Lastensuojelun keskusliitto.
- Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde: Rakkaussuhteen psykologia. Helsinki: Duodecim.
- Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Malinen, K., Rönkä, A., Auvinen, M. & Punkka, P. 2010. Miten pienten lasten vanhemmat hoitavat parisuhdettaan? *Psykologia* 45 (02), 116-133.
- Malinen, V. & Alkio, P. 2007. Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus. [Verkojulkaisu]. [Viitattu: 1.2.2016]. Saatavana: [http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/73dceb22163f5cbc5df726ba1491c24c/1480582123/application/pdf/2539328/PariPsykoterapia\\_2013Web%20%282%29.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/73dceb22163f5cbc5df726ba1491c24c/1480582123/application/pdf/2539328/PariPsykoterapia_2013Web%20%282%29.pdf)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ei päiväystä. Vanhemmuuden kaari. [Verkkosivusto]. [Viitattu: 8.12.2016]. Saatavana: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/vanhemmuuden\\_kaari/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmuuden_kaari/)

- Martelin, T., Hyyppä M., Joutsenniemi K., & Nieminen, T. 2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. [Verkkojulkaisu]. Duodecim: Terveyskirjasto. [Viitattu: 10.12.2016]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00107](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107)
- Parisuhdekeskus (toim.) 2016. Sata kysymystä parisuhteesta: Väestöliiton Parisuhdekeskus vastaa. Helsinki: Duodecim
- Parisuhteen palikat. 2016. Parisuhteen palikat. [Verkkosivu]. [Viitattu: 14.12.2016]. Saatavana: <http://www.parisuhteenpalikat.fi/>
- Parisuhteen roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2013. [Verkkosivu]. [Viitattu: 24.4.2016]. Saatavana: <http://www.vslk.fi/index.php?id=20>
- Redshaw, M. & Martin, C. 2014. The couple relationship before and during transition to parenthood. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Reproductive and Infant Psychology. [Viitattu: 30.3.2016]. Saatavana: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02646838.2014.896146>
- Rusz, E. 2011. Suhdekoodit: 6 avainta parempaan parisuhteeseen ja seksielämään. Helsinki: Minerva
- Ryttyläinen, K. 2007. Äitiyshuolto tulevaisuudessa - naisten näkemykset. Tutkiva hoitotiede. 5 (02), 22-28.
- Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (Toim.). 2009. Perhe-elämän paletti: Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salo S. 2011. Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Sevón, E. 2009. Maternal responsibility and changing relationality at the beginning of motherhood. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: Opas työntekijöille. Helsinki: Edita. [Viitattu: 23.4.2016]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ei päiväystä. Tyytyväisyys parisuhteeseen. [Verkkosivu]. [Viitattu: 30.3.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/lapsiperhekysely/tuloksia/tyytyvaisuus-parisuhteeseen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Lomakkeet neuvolatyöhön: voimavaralomakkeet. [Verkkosivu]. Tampere: THL. [Viitattu: 23.4.2016]. Saatavana:

[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/lomakkeet/lomakkeet\\_neuvolatyohon](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lomakkeet/lomakkeet_neuvolatyohon)

- Tukiainen, S & Lindroos, S. Perheen rakenteet ja kehitysvaiheet. 2009. Teoksessa: Potilas, perhe ja perusterveydenhuolto. Larivaara, P., Lindroos, S. & Heikkilä, T. (Toim.) Helsinki: Duodecim.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vainikainen, T., Väkilä, L. & Väkilä, J. 2015. Rakastan, rikastan: Polkuja parempaan parisuhteeseen. Helsinki: Kirjapaja.
- Vanhemmuuden roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2013. [Verkkosivu]. [Viitattu: 24.4.2016]. Saatavana: <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Viljamaa, M. 2003. Neuvola tänään ja huomenna: Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Väestöliitto A. Ei päiväystä. Parisuhteen vaiheet rakastumisesta rakkauteen. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohti\\_a/parisuhteen\\_vaiheet2/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohti_a/parisuhteen_vaiheet2/)
- Väestöliitto B. Ei päiväystä. Rakastuessa syntyy tarve kuulua yhteen. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohti\\_a/parisuhteen\\_vaiheet2/rakastuminen/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohti_a/parisuhteen_vaiheet2/rakastuminen/)
- Väestöliitto C. Ei päiväystä. Itsenäistymisvaiheessa haetaan rajoja yhdessä ja erilleen ololle. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohti\\_a/parisuhteen\\_vaiheet2/itsenaistymisvaihe/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohti_a/parisuhteen_vaiheet2/itsenaistymisvaihe/)
- Väestöliitto D. Ei päiväystä. Rakkaus on hyväksyvää vastavuoroisuutta. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohti\\_a/parisuhteen\\_vaiheet2/rakkaus/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohti_a/parisuhteen_vaiheet2/rakkaus/)

Wahlbeck, J-C. 2010. Miten elämä näyttäyty parisuhteessa? Teoksessa: Pari-psykoterapia ja parisuhteen kätkeyt mahdollisuudet. Alkio, P. & Malinen, V. (toim.) Helsinki: VL-markkinointi.

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Liite 2. Esimerkki sisällönanalyysistä kysymyksestä: Millaista tukea vanhemmat haluavat parisuhteelleen terveydenhoitajalta?

Liite 3. Vauvaperheen arjen voimavarakaavake

## **LIITE 1. Haastattelukysymykset**

### **Taustatietoa**

Oma ikäsi?

Parisuhteenne kesto?

Montako lasta perheessänne on? Minkä ikäisiä he ovat?

### **Mitä ovat parisuhteen kehitysvaiheet ja miten vanhemmat kuvaavat parisuhteensa kehittymistä?**

Mihin asioihin ihastuit/rakastuit kumppanissasi?

Mitkä edellä mainitsemistasi asioista ovat säilyneet tähän päivään?

Kuvaile parisuhdettasi ennen lasten syntymää

Millaisia muutosvaiheita olet huomannut omassa parisuhteessasi? Esim. suhteen etääntyminen alkuhuuman jälkeen.

### **Miten ympäristö vaikuttaa vanhempien parisuhteeseen?**

Miten läheisesi ovat vastustaneet tai tukeneet parisuhdettasi?

Millaista apua olet saanut lasten hoitoon?

### **Miten vanhemmat hoitavat parisuhdettaan ja mitkä ovat parisuhteen vahvuudet ja kehittämiskohteet?**

Oletko tyytyväinen parisuhteeseesi tällä hetkellä? Miksi?

Millainen on mielestäsi onnellinen parisuhde?

Miten hoidatte parisuhdettanne?

Mitkä ovat parisuhteesi vahvuuksia?

Mitä voisit itse tehdä toisin parisuhteenne hoitamiseksi?

Mitä toivoisit kumppanisi tekevän toisin parisuhteenne eteen?

Miten vietät kumppanisi kanssa yhteistä vapaa-aikaa?

Mitä harrastatte perheen kesken?

Mitä teet omalla vapaa-ajallasi ja koetko oman ajan riittäväksi?

### **Miten pikkulapsivaihe näkyy vanhempien parisuhteessa?**

Miten parisuhde on muuttunut lasten syntymän jälkeen?

Miten omat lapsuuden kokemuksesi ovat vaikuttaneet omaan vanhemmuuteesi?

Miten olet huomannut eri roolien ilmenemisen itsessäsi vanhempana ja miehenä/vaimona?

Miten vanhemmuus on muuttanut kumppaniasi tai itseäsi?

Minkälaista on mielestäsi hyvä vanhemmuus?

### **Millaista tukea vanhemmat ovat saaneet parisuhteelleen terveydenhoitajalta?**

Millaista tukea olet saanut terveydenhoitajalta koskien parisuhdettasi?

Onko terveydenhoitaja esitellyt teille perheen ja parisuhteen roolikartat? Miten niitä käsiteltiin?

Onko terveydenhoitaja antanut teille voimavarakaavakkeita? Miten niitä käsiteltiin?



Onko terveydenhoitajalla mielestäsi tarvittavat tiedot ja taidot parisuhteen tukemiseen?

Onko terveydenhoitajalla mielestäsi ollut riittävästi aikaa keskusteluun?

Millaisia konkreettisia neuvoja/ohjeita olet saanut terveydenhoitajalta koskien parisuhdetta?

**Millaista tukea vanhemmat haluavat parisuhteelleen terveydenhoitajalta?**

Millaista tukea toivoisit saavasi terveydenhoitajalta koskien parisuhdettasi?

**LIITE 2. Esimerkki sisällönanalyysistä kysymyksestä: Millaista tukea vanhemmat haluavat parisuhteelleen terveydenhoitajalta?**

"...käytäis vähän läpi niitä asioita kuinka parisuhde voi muuttua ja muuttuu kun lapsi syntyy."	Käytäisiin läpi parisuhteen muutoksia lapsen syntymän jälkeen	Parisuhteen muutoksista keskusteleminen	<u>Vanhempien haluama tuki terveydenhoitajalta</u>
"...ja kuinka selvitä muutoksista..."	Kuinka selvitä muutoksista		
"...ois ihan kiva et niistä asioista kerrotais ihan ilman että kysyy..."	Kertominen ilman kyselemistä		
"...sekä niinkun kertoa naiselle sekä miehelle..."	Kertominen naiselle ja miehelle		
"...seksistä synnytyksen jälkee jotai kerrottiin."	Kerrottiin seksistä synnytyksen jälkeen	Seksistä keskusteleminen	
"Jos on aihetta, terkkarin pitäis varmaa siinä vaiheessa jollai tasolla tietää ottaa puheeksi ongelma-kohtaa tai jotai."	Terveydenhoitajan pitäisi aavistaa, onko pariskunnalla ongelmia ja ottaa ne puheeksi	Terveydenhoitajan ammattitaito	
"...jos sillä riittää mielenkiintoa ja aktiivisuutta nii ei se varmaan siitä jää kiinni, ettei sillä olis taitoa."	Terveydenhoitajan mielenkiinto ja aktiivisuus		
"...olis hyvä että näitä roolikarttoja käytäis neuvolas läpi, ku ei monet osaa näitä varmaan ajatella et ihmettelen ettei oo käyny läpi."	Roolikarttoja pitäisi käydä neuvolassa läpi	Roolikarttojen läpikäyminen	

## LIITE 3. Vauvaperheen arjen voimavarat -lomake

Voimavarainen vanhemmuus – terveellinen lapsuus –projekti  
Itä-Suomen lääni, lokakuu 2002

### **VAUVAPERHEEN ARJEN VOIMAVARAT**

#### **Hyvä äiti ja isä**

Vauvaperheen elämään sisältyy monenlaisia ilonaiheita, mutta välillä arki voi olla melko rankkaa. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he joskus kiireenkin lomassa pysähtyvät pohtimaan omaa elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä. Tästä hyötyvät yleensä myös lapset ja näin koko perhe.

Tähän lomakkeeseen on koottu vauvaperheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla perheelle voiman lähteitä tai arkea kuormittavia. Lomakkeen avulla voit tarkastella tekijöitä, jotka sinun tai perheesi elämässä tällä hetkellä **antavat voimia** (lomakkeen vaihtoehdot täysin tai osittain samaa mieltä) tai **kuormittavat arkea** (täysin tai osittain eri mieltä). Tunnistaessasi näitä tekijöitä sinun on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissasi. Halutessasi voit keskustella perheesi voimavaroista myös neuvolassa. Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvien osien.



**Rengasta joka kohdassa neljästä vaihtoehdosta yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.**

**Lomakkeen täytti:** Äiti \_\_\_ Isä \_\_\_ Äiti ja isä yhdessä \_\_\_ (Äidille merkintä X ja isälle O)

**Lapsen ikä:** \_\_\_\_\_ kuukautta

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
<b>Vauvan syntymän jälkeinen uusi elämäntilanne</b>				
Olen kyennyt riittävästi työstämään raskauteen ja synnytykseen liittyviä asioita.....	1	2	3	4
Olen saanut riittävästi tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta .....	1	2	3	4
Olen osannut varautua vauvan tuomiin elämänmuutoksiin ....	1	2	3	4
Otamme vauvan tarpeet huomioon perheemme ajankäytössä..	1	2	3	4
Työn ja perhe-elämän yhdistäminen sujuu vaivattomasti .....	1	2	3	4
Kotimme sopii lapsiperheelle .....	1	2	3	4
Asuinympäristömme on lapsiystävällinen ja turvallinen .....	1	2	3	4
<b>Vanhemmuus ja vauvan hoito</b>				
Minulla on riittävästi aikaa olla vauvan kanssa .....	1	2	3	4
Minun on yleensä helppoa ymmärtää vauvan tarpeita .....	1	2	3	4
Uskallan käsitellä vauvaa kohtaan tuntemiani kielteisiä tunteita.....	1	2	3	4
Vauvan luonne/temperamentti vastaa odotuksiani .....	1	2	3	4
Tietoni vanhemmuudesta ovat riittävät .....	1	2	3	4
Minulla on monia mukavia hetkiä vauvan kanssa .....	1	2	3	4
Osaan hoitaa vauvaani .....	1	2	3	4
Imetys sujuu odotetusti .....	1	2	3	4
Pystyn käsittelemään epävarmuuden tunteitani .....	1	2	3	4
Vanhemmuus on odotusteni mukaista .....	1	2	3	4
Tunnen olevani riittävän hyvä vanhempi .....	1	2	3	4
Tunnistan itsessäni asioita, joissa voisin kehittyä vanhempana	1	2	3	4
Voin tarvittaessa keskustella omien vanhempieni kanssa vanhemmuudesta .....	1	2	3	4
<b>Parisuhde</b>				
Välillämme on hyvä keskusteluyhteys .....	1	2	3	4
Meillä on riittävästi yhteistä aikaa .....	1	2	3	4
Suhteemme on läheinen .....	1	2	3	4
Pystymme keskustelemaan seksuaalielämästämme	1	2	3	4
Osaamme riidellä ja sopia .....	1	2	3	4
Osoitamme toisillemme hellyyttä .....	1	2	3	4
Olen tyytyväinen parisuhteeseeni .....	1	2	3	4
Kotityöt jaetaan perheessämme oikeudenmukaisesti .....	1	2	3	4
Vuorottelemme aika ajoin vauvan hoidossa .....	1	2	3	4
Pyrimme tekemään mukavia asioita yhdessä .....	1	2	3	4

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
<b>Perheen tukiverkosto</b>				
Saamme tarvittaessa apua isovanhemmilta .....	1	2	3	4
Meillä on apua antavia naapureita tai tuttavuuksia .....	1	2	3	4
Tarvitessani saan tukea läheiseltä henkilöltä .....	1	2	3	4
Saamme tukea muilta lapsiperheiltä .....	1	2	3	4
Meidän on mahdollista saada lastenhoitoapua .....	1	2	3	4
Paikkakunnallamme on riittävästi lapsiperheille tarkoitettuja palveluja .....	1	2	3	4
<b>Perheen terveys ja elämäntavat</b>				
Vanhempien terveys on hyvä .....	1	2	3	4
Huolehdimme terveydestämme .....	1	2	3	4
Kenelläkään ei ole huolta aiheuttavaa sairautta tai vammaa ..	1	2	3	4
Perheenjäsenet ovat enimmäkseen hyvällä tuulella .....	1	2	3	4
Perheemme elämäntavat virkistävät meitä .....	1	2	3	4
Kenenkään perheenjäsenen päihteiden käyttö ei aiheuta huolta.....	1	2	3	4
Tunnen itseni useimmiten virkeäksi .....	1	2	3	4
Minulla on mieluinen harrastus .....	1	2	3	4
Meillä on riittävästi perheen yhteistä aikaa .....	1	2	3	4
Nukun riittävästi .....	1	2	3	4
Perheellämme on huumorintajua .....	1	2	3	4
<b>Perheen tulevaisuudennäkymät</b>				
Perheemme taloudellinen tilanne on turvattu .....	1	2	3	4
Perheessämme ei ole pelkoa työttömyydestä .....	1	2	3	4
Perheemme tulevaisuudennäkymät ovat valoisat .....	1	2	3	4
Hengelliset tai henkiset asiat antavat meille voimaa.....	1	2	3	4
Meillä on riittävät voimavarat selvitä tässä elämäntilanteessa	1	2	3	4

**Mitkä muut tekijät antavat perheelle voimia?**

**Mitkä muut tekijät kuormittavat perhettä?**

Lomakkeen käyttöoikeus pyydettyä Tuovi Hakulinen-Viitaselta, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, PL 30, FI-00271 Helsinki, tuovi.hakulinen-viitanen@thl.fi

Copyright: Tuovi Hakulinen-Viitanen, Marjaana Pelkonen 2002