

# YHDESSÄ VANHEMPANA -PARISUHDEPÄIVÄ

Tanja Nykänen

# YHDESSÄ VANHEMPANA -PARISUHDEPÄIVÄ

Tanja Nykänen

Opinnäytetyö, kevät 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Nykänen, Tanja. Yhdessä vanhempana -parisuhdepäivä. Diak etelä, Helsinki, kevät 2015, 50 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalian koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyö toteutettiin osana Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Uudenmaan piirin Yhdessä vanhempana -hanketta. Hankkeen tavoitteena on kehittää vanhempien parisuhdetta tukeva ennaltaehkäisevä, vertaistoiminnan malli osaksi liiton lapsi- ja perhetoimintaa. Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Suunnitelin ja toteutin parisuhdepäivän Yhdessä vanhempana -hankkeelle. Tapahtuman kohderyhmänä olivat parisuhteessa elävät lapsiperheiden vanhemmat. Tapahtuma oli luonteeltaan ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä, jossa korostui voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu.

Parisuhdepäivä toteutettiin 11.10.2014 Espoon Matinkylässä asukastalo Kylämajassa. Tapahtumaan osallistui neljä perhettä. Tapahtuma alkoi aamulla kello 9.30 ja päättyi iltapäivällä kello 15.30. Aamupäivän aikana lapset olivat lastenhoitajien seurassa, ja käsitelimme vanhempien kanssa parisuhdetta perheen roolit -ympyrän ja parisuhteen voimavarakartan avulla. Ruokailun jälkeen ohjelmassa oli koko perheen yhteinen perheen tarina -työpaja, johon myös perheen lapset osallistuivat.

Opinnäytetyöni arviointi pohjautui perheiltä saatuun palautteeseen ja lisäksi omiin havaintoihini. Keräsin perheiltä palautetta parisuhdepäivästä kirjallisesti. Palautetta sain myös suullisesti. Palaute päivästä oli positiivista. Perheet kokivat saaneensa päivän aikana tukea omaan parisuhteeseensa. Käytännönjärjestelyt olivat myös palautteen mukaan onnistuneet hyvin. Kehittämisehdotuksia tuli työpajojen kestosta sekä päivän rakenteesta.

Avainsanat: parisuhde, lapsiperheet, ennaltaehkäisy, produktio

## ABSTRACT

Nykänen, Tanja. Together as Parents relationship day. 50 p., 3 appendices. Languages: Finnish. Helsinki, Spring 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Option in social services and Education. Degree: Bachelor of social services.

This thesis is a part of a project for Mannerheim League for Child Welfare. The together as Parents project started in 2013. The project will take three years. The aim of the project is to support the relationship of parents with children. This thesis is a functional study. The aim was to organize a relationship day. The cooperation partners in my thesis were the Together as Parents project and The Mannerheim League for Child Welfare Southern Espoo local association.

The relationship day was organized on October the 11th in 2014 in Espoo, Matinkylä. The event began at 9:30 am and ended at 15:30 pm. The relationship day was attended by four families. In the morning parents had their own activities and nannies took care of the children. There was a workshop arranged for the whole family in the afternoon.

In addition to myself, the families also participated in the reviewing of the thesis. The feedback was received in both oral and in written form. The feedback was positive. According to the feedback the relationship day supported the parents' relationship. Practical arrangements were also very successful. The structure of the day can be changed.

Keywords: relationship, families, prevention, production

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	7
2 PARISUHDE LAPSIPERHEESSÄ.....	8
2.1 Parisuhde .....	8
2.2 Parisuhteen vaiheet.....	9
2.3 Parisuhteen hoitaminen .....	11
2.4 Parisuhde ja vanhemmuus.....	12
3 PARISUHTEIDEN TUKEMINEN .....	14
3.1 Miksi parisuhteita on tärkeää tukea?.....	14
3.1.1 Parisuhteen vaikutus hyvinvointiin .....	14
3.1.2 Parisuhteiden hajoaminen .....	15
3.2 Parisuhdetyön nykytila.....	16
3.3 Ennaltaehkäisevän parisuhdetyön kehittäminen .....	17
4 MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIIITTON YHDESSÄ VANHEMPANA -HANKE .....	19
4.1 Mannerheimin Lastensuojeluliitto .....	19
4.2 Yhdessä vanhempana -hanke .....	19
4.3 Hankkeen työmenetelmiä.....	21
4.3.1 Voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu .....	21
4.3.2 Perheroolien ympyrät .....	22
4.3.3 Parisuhteen voimavarakartta .....	23
4.3.4 Perheen tarina työpaja .....	25
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	26
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	26
5.2 Ideasta tapahtumaksi .....	26
5.3 Parisuhdepäivän ohjelma .....	28
5.4 Tapahtuman mahdolliset riskit ja niiden ehkäiseminen.....	29
5.5 Tapahtuman käytännön järjestelyt .....	30
5.6 Budjetti .....	32
5.7 Parisuhdepäivän toteutus.....	32

6 PARISUHDEPÄIVÄN ARVIOINTI .....	35
6.1 Parisuhdepäivästä saatu palaute .....	35
6.2 Kehittämideoita .....	36
7 POHDINTA .....	38
7.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	38
7.2 Oma ammatillinen kasvu.....	39
LÄHTEET .....	41
LIITE 1: Parisuhdepäivän ohjelma .....	45
LIITE 2: Parisuhdepäivän mainos.....	46
LIITE 3: Palautelomake .....	47

## 1 JOHDANTO

Vanhempien parisuhteen laatu vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin (Johnson 2011, 189). Parisuhteita tukemalla voidaan edistää kaikkien perheenjäsenten terveyttä ja hyvinvointia sekä tukea lasten hyvää kasvua ja kehitystä. Parisuhde on myös perhettä koossapitävä voima. Nykypäivänä noin puolet avioliitoista päättyy eroon. Vuosittain 30 000 lasta kokee vanhempiensa avioeron. Perheet tarvitsisivat tukea parisuhdevaikeuksiin, mutta apua ei ole helposti saatavilla. Parisuhdepalveluita tarvitaan lisää, ja ennen kaikkea on tärkeää panostaa ennaltaehkäisevään työhön korjaavaan työn sijaan.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin Yhdessä vanhempana -hanke käynnistyi vuonna 2013. Kolmivuotisen hankkeen tavoitteena on luoda vanhempien parisuhdetta tukeva ennaltaehkäisevä vertaistoiminnan malli osaksi liiton lapsi- ja perhetoimintaa. Hankkeen taustalla on voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu. Toiminnassa huomiota ei kiinnitetä parisuhteen ongelmiin ja haasteisiin vaan vahvuuksiin, onnistumisiin, ratkaisujen etsimiseen ja tulevaisuuteen.

Opinnäytetyöni tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa parisuhdetapahtuma. Parisuhdetapahtuma on osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempana -hanketta. Yhteistyössä on mukana myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton Etelä-Espoon paikallisyhdistys. Parisuhdepäivän tavoitteena on lapsiperheiden parisuhteen vahvistaminen. Tavoitteena on tarjota perheille välineitä tarkastella omaa parisuhdettaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä pyrkiä vahvistamaan perheyhteyttä mukavan yhteisen tekemisen kautta. Tarkoituksena on korostaa parisuhteen positiivisia puolia ja saada harjoitteiden ja tehtävien avulla pariskunnat itse oivaltamaan keinoja parisuhteensa vahvistamiseksi.

Parisuhdepäivä toteutettiin 11.10.2014 Espoon Matinkylässä asukastalo Kylämajassa. Opinnäytetyössäni kuvaan kuinka opinnäytetyöprosessini eteni ideasta valmiiksi tapahtumaksi, kuinka käytännön järjestelyt hoidettiin, ja miten tapahtuman ohjelma rakentui. Tuon ilmi myös päivän kulkua, perheiltä saatua palautetta päivästä sekä kehittämisehdotuksia parisuhdepäivän järjestämisestä.

## 2 PARISUHDE LAPSIPERHEESSÄ

### 2.1 Parisuhde

Parisuhde on kahden aikuisen ihmisen välinen suhde, johon kuuluu pariskunnan välinen romanttinen rakkaus, seksuaalisuus, uskollisuus, ystävyys sekä kumppanuus (Rönkkö & Rytönen 2010, 119). Parisuhteen perustana ovat elämän suurimmat haasteet eli omana itsenään kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, erilaisuuden hyväksyminen, asioiden ennakointi, sekä sitoutuminen. Sitoutumista voidaan pitää yhtenä tärkeänä parisuhteen peruspilarina. Ilman sitoutumista ja tahtoa parisuhdetta on vaikea rakentaa tai korjata. (Carriatore, Heinonen, Juvakka & Oulasmaa 2006, 10–11.)

Määttä (2000, 20) kuvaa parisuhdetta kasiteräisenä miekkana. Parhaimmillaan parisuhde tuottaa ihmisille onnea, terveyttä ja hyvinvointia. Pahimmillaan se taas heikentää yksilön mahdollisuuksia toteuttaa itseään sekä saavuttaa tasapainoa erillisyyden ja läheisyyden välillä. Kataja parisuhdekeskuksen (2014a, 9) mukaan parisuhde on läheisyyden ja erillisyyden välillä tasapainottelua. On otettava vastuu omista tunteista ja yksilöllisestä kasvusta, mutta kyettävä myös huomioimaan toisen tarpeet. Tärkeimpinä parisuhdetaitoina ja hyvinvoivan parisuhteen elinehtona voidaan pitää sitä, että on kyky antaa toiselle ihmiselle hänen tarvitsemansa fyysinen ja psyykinen tila.

Kaipuu parisuhteen solmintaan on yksilöiden näkökulmasta ihmiselämän perustavimpia tarpeita. Vaikka ihmisten elämästä löytyy lukuisia asioita, jotka voivat tehdä elämästä tyydyttävän, niin siltikin rakkaus on monen ihmisen suurin unelma. Perhe on yksi suomalaisten onnen ja tyytyväisyyden perustekijöistä. EU-tutkimuksen mukaan parisuhteessa ja lasten kanssa elävät ihmiset ovat yksineläjiä ja yksinhuoltajia tyytyväisempiä elämäänsä ja kokevat enemmän mielihyvää. (Kontula 2009, 9–11.) Ihmisillä keskeiset motiivit parisuhteeseen hakeutumiselle ovat tarve turvallisuuteen ja läheisyyteen, tarve saada kunnioitusta ja arvostusta sekä tarve seksuaaliseen kanssakäymiseen. Lyhytaikaisissa suhteissa nämä tarpeet eivät ehdi toteutumaan kuin osittain. (Airikka 2003, 11.)



Väestöliiton parisuhteen kehrä (KUVIO 1) kuvastaa liikkeessä olevaa, kehittyvää ja toimivaa parisuhdetta. Kun kehrä on liikkeessä, niin sen keskiötä tai siivekkeitä on vaikea erottaa. Kun liike pysäytetään, on mahdollista tarkastella vuorovaikutuksen toimivuuteen ja yhteyden säilyvyyteen liittyviä asioita. Kehrän pyöriessä tasaisesti, siitä leviää hyvinvointia kehrän vaikutuspiirissä oleviin henkilöihin eli etenkin perheen lapsiin. Toimivassa parisuhteessa jokainen kehrän siivekkeistä toimii riittävän hyvin. (Kumpula, Malinen & Koskinen 2009.)



KUVIO 1. Parisuhteen kehrä (Kumpula, Malinen & Koskinen 2009).

## 2.2 Parisuhteen vaiheet

Parisuhde ei säily koko ajan samanlaisena vaan siihen kuuluu erilaisia vaihteita. Parisuhteen vaihteita ovat symbioosi vaihe, itsenäistymisen vaihe ja kumppanuus. Vai-

heet näyttäytyvät jokaisessa parisuhteessa eripituisina ja eri tavoin. Jokaisessa vaiheessa puolisoiden läheisyys ja etäisyys vuorottelevat. (Pukkala 2006, 50.)

Symbioosivaihe on rakastumisen aikaa. Puolisot haluavat olla koko ajan toistensa lähellä. Erillä ollessaan toinen on koko ajan mielessä ja unelmissa. Toisen toiveet ja tarpeet menevät usein omien tarpeiden edelle. Symbioosivaihe on pariskuntien mielestä usein onnellista aikaa. (Pukkala 2006, 51.) Tässä rakastumisen vaiheessa rakastettu nähdään usein myönteisenä ja lähes kaikki rakastetun piirteet ovat ihastuttavia. Puhutaankin että rakastuneena ihmiset katsovat toisiaan vaaleanpunaisten lasien läpi. (Määttä 1999, 42–43.)

Parisuhteen seuraavassa vaiheessa, eli itsenäistymisen vaiheessa, molempien todellinen persoonallisuus paljastuu. Ne piirteet, jotka ennen toisessa ihastuttivat, voivat muuttua jopa yhteiselämää hankaloittaviksi asioiksi. Tässä vaiheessa suuri rakkautenhuuma lakkaa ja se voi aiheuttaa joillekin suurta kipua ja kärsimystä. Itsenäistymisen vaihe on monille pareille suhteen kriisivaihe. Tämä vaihe kestää vuosia ja suhde joutuu usein koetukselle. Itsenäistymisen vaiheessa omat tunteet ja tarpeet voimistuvat. (Pukkala 2006, 51–52.) Yksilölle muodostuu tarve rakentaa oma yksityinen tila ja puolisoille tulee usein halu muuttaa toisiaan omia odotuksia vastaavaksi. Yksilön omat muutostarpeet johtavat joskus puolison syyttelyyn tai keskinäiseen valtataisteluun. Symbioosivaiheessa itsetuntoa vahvistanut puoliso voi alkaa tuntemaan vähättelevältä, rajoittavalta ja kahlitsevalta. (Innanen 2004, 19.) Myös ulkopuolisuuden, riittämättömyyden ja mustasukkaisuuden tunteet voivat nousta pintaan. (Pukkala 2006, 51–52.)

Itsenäistymisen vaihetta seuraa kumppanuuden vaihe. Tässä vaiheessa puolisot ovat symbioosi- ja itsenäistymisvaiheiden kautta päässeet tasapainoon suhteessaan itseensä ja toiseen. Suhteessa on tilaa sekä erillisyydelle että erilaisuudelle ilman pelkoa hylätyksi tulemisesta. Puolison erilaisuuden hyväksyminen tarjoaa mahdollisuuden tasavertaiseen suhteeseen. Puolisoiden välillä vallitsee tasavertainen ystävyys. (Innanen 2004, 19.)

### 2.3 Parisuhteen hoitaminen

Parisuhteen rakastumisvaiheessa parisuhde ei vaadi toimiakseen ponnisteluja, suhde voi hyvin ilmankin. Rakastumisen tunne ei kuitenkaan riitä pitämään suhdetta yllä loppuelämän ajan. On löydettävä muita keinoja suhteen jatkuvuuden turvaamiseksi. (Jallinoja 2000, 68–39.) Rakastumisvaiheen jälkeen puolisoilta vaaditaan työtä ja taitoja, jotta parisuhde tuottaisi iloa ja tyytyväisyyttä (Kataja Parisuhdekeskus 2014b).

Parisuhteen toimivuuteen vaikuttaa monia eri tekijöitä, joista suureen osaan voimme itse omalla toiminnallamme vaikuttaa (Airikka 2003, 18). Toimiakseen hyvin parisuhde vaatii jatkuvaa hoitamista. Hoitamalla suhdetta voimme ennaltaehkäistä ristiriitoja. (Cacciatore ym. 2006, 35.) Malinen (2011) tutki väitöskirjassaan pikkulapsiperheiden vanhempien parisuhteen hoitamista. Tutkimuksen mukaan parisuhteen hoitamisen on havaittu vaikuttavan positiivisesti parisuhteen laatuun. Parit, jotka hoitavat suhdettaan aktiivisesti, kokevat suhteessaan paljon myönteisiä ja vähän kielteisiä puolia. Parisuhdetta hoitamalla voidaan näin ollen ennaltaehkäistä parisuhdeongelmia, vahvistaa suhdetta sekä korjata ongelmia.

Parisuhteen hoitamisella tarkoitetaan toimintoja, joiden pyrkimyksenä on parisuhteen olemassaolon säilyttäminen, tietyn olotilan ylläpitäminen suhteessa, suhteen pitäminen laadukkaana tai ongelmien korjaaminen. Siihen sisältyy sekä ennaltaehkäiseviä että korjaavia toimintoja. On erotettavissa kaksi erilaista tapaa hoitaa suhdetta. Näitä ovat hoitaminen ilmaisemalla ja hoitaminen ehkäisemällä. Nämä ovat keskenään vastakkaisia suhteen hoitamisen tapoja. Molemmilla on kuitenkin keskeinen rooli toimivassa parisuhteessa. Ilmaisemisella tarkoitetaan myönteisten asioiden tuomista parisuhteeseen, ehkäisemisellä puolestaan toimintoja joilla estetään ristiriitojen syntymistä. (Malinen & Sevon 2009, 154–158.)

Suhteen hoitamiseksi mielletään usein ne teot, joita puoliset tekevät tietoisesti ja tarkoituksella suhteensa eteen. Suuri osa niistä teoista, joilla on positiivinen vaikutus suhteen laatuun, tehdään kuitenkin tiedostamatta rutiinien kautta. Tekoja ei tehdä tietoisesti parisuhteen ylläpitämiseksi, mutta teoilla on kuitenkin suhteeseen samanlainen vaikutus. Tällaisia tekoja voi olla esimerkiksi kuulumisten kyseleminen ja

kertominen tai kotitöiden teko. Joissakin tilanteissa jokin teko voi olla tietoista parisuhteen hoitamista, kun taas toisessa tilanteessa rutiini tai tapa. (Malinen & Sevón 2009, 157.)

Myös Auvisen & Punkan (2008) tutkimus käsitteli pikkulapsiperheiden vanhempien parisuhteen hoitamista ja sen yhteyttä parisuhdetyytyväisyyteen. Tutkimuksen mukaan suhteen jatkuvuuden osoittaminen, rakkauden ilmaiseminen, tehtävien jako, avoimuus ja positiivisuus ovat pariskunnilla yleisiä parisuhteen hoitamisen tapoja. Sekä naisten että miesten parisuhdetyytyväisyyttä lisää rakkauden ilmaiseminen sekä osoitus suhteen jatkuvuudesta. Naiset pitävät tärkeänä yhteisten tehtävien jakamista, miehet puolestaan arvostavat fyysistä läheisyyttä. Naiset ovat usein aktiivisempia parisuhteen hoitajia kuin miehet. Parisuhteen hyväksi hetkiksi koettiin hetket joissa korostui yhdessä tekeminen ja mukava ilmaiiri.

#### 2.4 Parisuhde ja vanhemmuus

Lapsen syntymän myötä perheiden elämäntilanne muuttuu monella tavalla. Lapsen syntymä aiheuttaa muutoksia taloudelliseen tilanteeseen, vanhempien ajankäyttöön, ihmissuhteisiin ja erityisesti parisuhteeseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80.) Kun perheeseen tulee lapsia, niin parisuhteen hoitamiselle ja vanhempien kahdenkeskiselle ajalle ei löydy enää yhtä paljon aikaa, kuin ennen lapsia. Lasten läsnäolo vaikeuttaa myös vanhempien seksuaalista kanssakäymistä. (Määttä 2002, 92–98.) Paajasen perhebarometri (2005) osoittaa, että lapsen syntymän myötä perheiden taloudellinen tilanne on heikentynyt ja vanhemmat kokevat, etteivät he saa tarpeeksi nukutuksi. Yleisimmät riidan aiheet lapsiperheissä liittyvät ajan- ja rahankäyttöön sekä kodin- ja lastenhoitoon.

Ala-Luhtalan (2008, 13) mukaan pariterapiaan hakeutuneet parit kertovat usein parisuhdeongelmien alkaneen lapsen syntymän jälkeen. Sosiaali- ja terveysministeriön (2004, 81) mukaan lapset syntyvät usein parisuhteen itsenäistymisvaiheessa, jolloin tyytyväisyys parisuhteeseen on matalimmillaan. Aiemmassa luvussa toin ilmi että parisuhteen hoitamisella on positiivinen vaikutus parisuhteen laatuun. Paajasen (2005, 52) perhebarometriin vastanneista vanhemmista kolme viidestä koki, ettei

lapsen syntymän jälkeen ole löytynyt enää tarpeeksi aikaa parisuhteen hoitamiseksi. Tämä voi olla tekijä, joka lisää parisuhdeongelmia lapsiperheissä.

Parisuhdetyytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa suhteen sisäiset tekijät, persoona, omat lapsuuden kokemukset, vanhemmuus sekä ulkoiset tekijät. Perheistä löytyy usein sekä voimia antavia että kuormittavia tekijöitä. Perheiden voimavaroja voivat olla esimerkiksi vanhempien tiedot ja taidot, myönteinen käsitys itsestään kasvattajana, toimiva parisuhde, ihmissuhteet, hyvä taloudellinen tilanne sekä muiden ihmisten tarjoama tuki perheelle. Perheiden voimavarat ovat hyvin erilaisia ja perheen vanhemmat voivat kokea perheensä voimavarat eritavoin. Vanhempien voimavarat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Vanhemmat voivat vahvistaa voimavarojaan. Yksi keino vahvistaa voimavaroja on parisuhteen hoitaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 82.)

### 3 PARISUHTEIDEN TUKEMINEN

#### 3.1 Miksi parisuhteita on tärkeää tukea?

On havaittu että parisuhteen laatu vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Parisuhteita tukemalla voidaan edistää kaikkien perheenjäsenten terveyttä ja hyvinvointia sekä tukea lasten hyvää kasvua ja kehitystä. Parisuhteiden tukemisen tärkeydestä kertovat myös avioerotilastot. Tilastojen mukaan avioero koskettaa nykypäivänä Suomessa yli 13 000 avioliittoa vuosittain. Arviolta lähes puolet avioliitoista päätyy eroon. Kolme neljästä avioeroperheistä on lapsiperheitä. Vuosittain noin 30 000 lasta kokee vanhempiensa avioeron.

##### 3.1.1 Parisuhteen vaikutus hyvinvointiin

Vanhempien parisuhteen laatu vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Vanhempien parisuhdeongelmat vaikuttavat vanhemmuuteen ja sitä kautta lasten hyvinvointiin. (Johnson 2011, 189–190.) Malisen (2011) tutkimus osoittaa, että mitä tyytyväisempiä vanhemmat ovat parisuhteeseensa, sitä paremmaksi he myös kokevat suhteensa lapsiin. Johnsonin (2011, 189–190) mukaan parisuhdevaikeudet aiheuttavat epäjohtamukaisuutta kasvatuksessa sekä ankarampaa kurinpitoa. Vanhempi ei myöskään kykene usein olemaan lapselleen emotionaalisesti läsnä. Salo (2011) tutki väitöskirjassaan parisuhdeongelmien yhteyttä lasten psyykkiseen oireiluun. Tutkimuksen mukaan vanhempien riitely lasten kuullen lisää lasten käyttäytymisongelmia sekä ongelmia vertaissuhteissa.

Parisuhteen laatu vaikuttaa lasten lisäksi myös parisuhteessa elävien puolisoitten hyvinvointiin. Kielteisillä suhteilla on terveyttä heikentävä vaikutus. Parisuhdevaikeuksien myötä masennusriski kymmenkertaistuu. Parisuhdeongelmat myös kohottavat verenpainetta sekä lisäävät sydänsairauksien riskiä. Hyvä toimiva parisuhde puolestaan suojelee meitä stressiltä ja auttaa selviytymään paremmin muista elämän mukanaan tuomista haasteista. (Johnson 2011, 31–33; Määttä 2000, 18–20.)

### 3.1.2 Parisuhteiden hajoaminen

Tilastojen mukaan avioero koskettaa nykypäivänä Suomessa yli 13 000 avioliittoa vuosittain. Arviolta lähes puolet avioliitoista päättyy eroon. (Tilastokeskus 2014.) Kolme neljästä avioeroperheistä on lapsiperheitä. Vuosittain noin 30 000 lasta kokee vanhempiensa avioeron. Avoeroista ei ole saatavilla tarkkoja lukuja, mutta tiedetään että avoliitoissa erot ovat vieläkin yleisempiä. (Kontula 2013, 28–29.)

Ennen 1900-lukua erot olivat hyvin harvinaisia. Avioliitot päättyivät yleensä puolison kuolemaan. Erot lisääntyivät 1900 -luvun aikana. 1940 -luvun lopulla puolison kuolema ei enää ollut yleisin liittojen päättymisen syy, vaan liitot päättyivät eroon. Eronneisuus lisääntyi koko vuosisadan. (Pitkänen 1986, 62–64.) Seuraava taulukko kuvaa avioerojen määrää vuodesta 1940 vuoteen 2013.

TAULUKKO 1. Avioerojen lisääntyminen (Tilastokeskus 2014).

<b>Väestönmuutokset muuttujina Vuosi ja Väkiluku ja väestönmuutos</b>		
	<b>Avioliitot</b>	<b>Avioerot</b>
<b>1940</b>	30 778	1 325
<b>1950</b>	34 205	3 687
<b>1960</b>	32 834	3 655
<b>1970</b>	40 730	6 044
<b>1980</b>	29 388	9 464
<b>1988</b>	25 933	12 146
<b>1995</b>	23 737	14 025
<b>2000</b>	26 150	13 913
<b>2013</b>	25 119	13 766

Taulukosta voi havaita, että erot ovat lisääntyneet runsaasti vuodesta 1940, jolloin eroon päätyi vain noin 4 % avioliitoista. Nykypäivänä vastaava luku on noin 50 %. Kontulan (2009, 114) mukaan erot yleistyivät 1900 -luvulla, kun asenneilmasto avioeroille muuttui suotuisammaksi ja avioero tuli lainsäädännöllisesti helpommaksi. Vuonna 1988 avioliittolakia uudistettiin. Lakiuudistus helpotti eron saantia ja syyllisyysperiaatteesta luovuttiin. (Litmanen 2001, 5.) Avioerojen määrää on lakiuudistuksen lisäksi kasvattanut myös asenteiden muuttuminen myötämielisemmiksi eroja kohtaan.

Jallinoja (1991, 34–83) kuvaa teoksessaan elämäntavan muutosta, joka alkoi 1960 -luvulla teollistumisen myötä. Uuden modernin elämäntavan myötä ihmisten arvoissa ja asenteissa tapahtui muutoksia. Ihmiset muuttuivat vapaamielisemmiksi. Aiemmin uskonnolliset, paikalliset ja suvun auktoriteetit olivat vaatineet yksilöä mukautumaan tietynlaiseen suhtautumis- ja elämäntapaan. Nyt näiden auktoriteettien vallasta irrottauduttiin. Avioero, avoliitto, vapaaehtoinen lapsettomuus, lapsen hankkiminen ilman parisuhdetta, esiaviollinen seksi, abortti, homoseksuaalisuus ovat ilmiöitä, jotka ovat yhteiskunnassamme tulleet sallituiksi modernisuuden ja vapaamielisyyden myötä. Kontulan (2009, 12) mukaan nykypäivänä parisuhteissa tunteilla on suuri merkitys. Jos suhde ei voi tunnetasolla hyvin, sillä on suuri riski hajota. Ennen lisääntyminen, suvun kunniallisuus ja toimeentulon turvaaminen toimivat riittävinä motiiveina yhdessä ololle eikä lähdetty herkästi eroamaan, jos tunteet puolisoa kohtaan viilenivät.

### 3.2 Parisuhdetyön nykytila

Parisuhdetyö voidaan jakaa ennaltaehkäisevään ja korjaavaan työhön. Korjaavan työn avulla autetaan parisuhteita ja perheitä ongelma- ja kriisitilanteissa. Ennaltaehkäisevä parisuhdetyö on puolestaan työtä, jota tehdään parisuhteen eteen ennen kuin suhteessa on varsinaisia ongelmia. (Pukkala 2006, 69). Pyrkimyksenä on opettaa parisuhdetaitoja sekä lisätä ihmisten tietoisuutta tekijöistä, jotka vaikuttavat parisuhteeseen. Nykyään käytetään ennaltaehkäisevän parisuhdetyön sijaan myös termiä vahvistava parisuhdetyö. (Kataja parisuhdekeskus 2014c.) Korjaavaa parisuhdetyötä tekee Suomessa muun muassa kirkon perheasiain neuvottelukeskus ja perheneuvolat. Tarjolla on myös yksityisten parisuhdeterapeuttien tarjoamia maksullisia palveluita. Ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä tekevät esimerkiksi neuvolat, seurakunnat sekä useat eri järjestöt kuten Kataja ry, Väestöliitto sekä Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Tarvaisen (2008, 12) mukaan parisuhdeongelmiin ei ole nykypäivänä helppoa löytää apua. Perheasiain neuvottelukeskukset ovat ruuhkautuneet ja perheneuvolan asiakkaiksi pääsevät perheet, joiden ongelmat liittyvät ensisijaisesti lapsen kehitykseen. Yksityiset palvelut puolestaan maksavat. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uuden-



maan piirin (2013, 4) mukaan ennaltaehkäisevää apua tulisi olla entistä enemmän tarjolla. Seurakunnilla ja kunnalla on ennaltaehkäisevää parisuhdetoimintaa jonkin verran, mutta toiminta on sattumanvaraista ja määrältään riittämätöntä. Myös järjestöt, kuten Kataja ry ja Väestöliitto tarjoavat ennaltaehkäisevää toimintaa sekä koulutusta kuntien työntekijöille. Koko maan kattavia palveluita ei kuitenkaan ole millään järjestöillä tarjolla.

Malinen & Kaimolan (2013, 8) mukaan yhteiskunnan resurssit eivät enää nykypäivänä riitä korjaamaan parisuhdetyöhön. Heidän mielestään ennaltaehkäisevään työhön panostaminen on kustannustehokasta ja järkevää toimintaa. Tarvaisen (2008, 12) mukaan parisuhteessa ilmeneviin ongelmiin haetaan ulkopuolista apua keskimäärin kuuden vuoden kuluttua ongelmien ilmaantumisesta. Jotkut parit ovat jo tässä vaiheessa eronneet. Tämä kuusi vuotta on aikaa, jolloin parisuhteen ongelmiin voitaisiin vastata ennaltaehkäisevän työn keinoin. Kuuden vuoden jälkeen tarvitaan jo usein korjaavaa työtä.

Eroon johtaneet syyt ovat usein myös sellaisia, joihin ennaltaehkäisevän työn keinoin on mahdollista vaikuttaa. Kiisken (2011) avioeroja käsittelevässä tutkimuksessa tarkasteltiin vastaajien käsityksiä heidän avioliittonsa purkautumisesta ja siihen johtaneista syistä. Myös Kontulan perhebarometri (2013) tarkasteli suomalaisten erojen syitä. Sekä Kiisken että Kontulan tutkimusten mukaan Suomessa yleisimmät syyt avioeroihin ovat kommunikaatiovaikeudet, parisuhteen hoitamattomuus ja toisesta vieraantuminen. Eron taustalla on usein myös rakkauden, läheisyyden ja arvostuksen puute. Ero ei yllensä johdu yksittäisestä parisuhdeongelmasta, vaan on seurausta useiden erilaisten ongelmien kasaantumisesta. (Kontula 2013, 227.) Paajasen (2003, 76–77) perhebarometriin vastanneista 20 % koki, että heidän eronsa olisi voitu välttää. Heidän kokemansa mukaan erolta olisi voitu välttyä mm. tarttumalla ongelmiin ajoissa ja hoitamalla parisuhdetta.

### 3.3 Ennaltaehkäisevän parisuhdetyön kehittäminen

Väestöliitto ja Kataja ry ovat kehittäneet aktiivisesti ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä. Kataja ry:n Kataja hanke toteutettiin vuosina 2004–2007. Hankeen tavoitteena oli

kehittää, luoda sekä kokeilla erilaisia työmenetelmiä parisuhteen tueksi. Menetelmiä käytetään sekä parisuhteiden vahvistamiseksi että kriiseissä olevien suhteiden auttamiseksi. (Kataja parisuhdekeskus 2014c.) ALKU projekti oli puolestaan Kataja ry:n valtakunnallinen projekti vuosina 2000–2002 sekä 2003–2006. Projektin tavoitteena oli täydentää neuvolan perhevalmennusta niin, että ensimmäistä lastaan odottavien vanhempien parisuhteeseen liittyviä asioita huomioitaisiin enemmän. (Kataja parisuhdekeskus 2014d.)

Väestöliitto on kehittänyt useita erilaisia parisuhdeohjelmia, joiden tavoitteena on ollut parisuhteen vahvistaminen. Näistä ensimmäisenä tuli parisuhteen lataamislaukautait ohjelma, joka toteutettiin yhteistyössä Espoon kaupungin Perhekeskus kumppanina hankkeen kanssa. Tämän pohjalta kehitettiin Tahdolla ja taidolla -ohjelma vuonna 2006. Ohjelmassa on kehitetty ennaltaehkäiseviä ohjelmia kansainvälisiä tutkimustuloksia hyödyntäen. Ohjelman ohessa kehitettiin parisuhteen kehrä malli. (Malinen & Kaimola 2007.)

Parisuhteen palikat on kirkkohallituksen kehittämä työväline, mutta myös kristillisen hankkeen nimi. Parisuhteen palikat kuvaavat parisuhteen eri osa-alueita. Palikoiden avulla pyritään lisäämään ihmisten ymmärrystä parisuhteeseen liittyvistä asioista ja herättämään keskustelua parisuhteesta. Palikoiden eri osa-alueita ovat sitoutuminen, seksuaalisuus, tunteet, riidat, sanat, teot, luottamus, anteeksianto ja rakkaus. (Kirkkohallitus i.a)

## 4 MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTON YHDESSÄ VANHEMPANA -HANKE

### 4.1 Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kaikille avoin valtakunnallinen järjestö. Toiminnan tavoitteena on edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Mannerheimin Lastensuojeluliitto koostuu keskusjärjestöstä, jolla on jäsenenään 10 piirijärjestöä sekä 558 paikallisyhdistyksestä. Jäseniä yhdistyksellä on yli 91000. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.a.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto sai alkunsa vuonna 1917, kun kenraali Carl Gustaf Mannerheimin sisar Sophie Mannerheim perusti yhdistyksen auttamaan äitejä ja lapsia. Seuraavana vuonna Sophie perusti turvakodin sekä kasasi työryhmän pohtimaan lastensuojeluongelmia. Vuonna 1919 työryhmällä oli valmiina lastensuojeluohjelma, jonka he esittelivät Sophie Mannerheimin veljelle Carl Gustaf Mannerheimille. Vuonna 1920 päädyttiin perustamaan kansalaisjärjestö jonka keulakuvana Carl Gustaf Mannerheim toimi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a.b.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton arvoja ovat yhteisvastuu, inhimillisyys, yhdenvertaisuus sekä lapsen ja lapsuuden arvostus. Toiminnan päämääränä on tehdä lapset näkyviksi ja osallisiksi yhteiskunnan jäseniksi, taata heille hyvä ja turvallinen kasvuympäristö sekä vahvistaa sukupolvien välistä ketjua lapsuuden tueksi. Päämääränä on myös että yhteistä kasvatustyötä ja vanhemmuutta arvostetaan ja tuetaan sekä vapaaehtoistyö, toisten auttaminen ja välittäminen muodostuisivat näkyviksi arvoiksi yhteiskunnassamme. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a.a.)

### 4.2 Yhdessä vanhempana -hanke

Yhdessä vanhempana -hanke on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin toteuttama hanke, joka toteutetaan vuosina 2013–2015. Hankkeen rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. Yhteistyökumppaneita ovat Mannerheimin Lasten-

suojeluliitto ry, Mannerheimin Lastensuojeluliiton piirit, Uudenmaan piirin paikallisyhdistykset, Kataja Parisuhdekeskus ja Porvoon suomalainen seurakunta. Hankkeen kohderyhmänä ovat parisuhteessa elävät lapsiperheiden vanhemmat. Tavoitteena on luoda vanhempien parisuhdetta tukeva ennaltaehkäisevä vertaistoiminnan malli osaksi liiton lapsi- ja perhetoimintaa. Näitä kehitettyjä toimintamalleja Mannerheimin Lastensuojeluliiton piirit ja paikallisyhdistykset voivat toteuttaa omalla alueellaan ympäri maata. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 2.) Hankkeen tarkoituksena on parisuhdetoiminnan kytkeminen yhteen muun Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminnan kanssa. Seuraava taulukko kuvaa, kuinka hanke tullaan linkittämään osaksi jo olemassa olevaa toimintaa.

TAULUKKO 2. Suunnitelma hankkeen liittymisestä Mannerheimin Lastensuojeluliiton olemassa oleviin toimintoihin (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 7.)

Perhekahvilatoiminta	Perhekahvilaohjaajille tarjotaan koulutusta parisuhdetee- mojen käsittelyyn. Perhekahviloissa järjestetään alustuksia parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Perhekahvilat myös tiedottavat toiminnasta.
Vertaisryhmätoiminta	Jo koulutetuille vertaisryhmäohjaajille tarjotaan jatkokoulu- tuksena parisuhderyhmien ohjaajakoulutus. Hankkeessa hyödynnetään MLL:n vertaisryhmätoiminnan osaamista.
Vapaaehtoistoiminnan ohjaushanke	Hankkeessa luodaan uusia sisältöjä kunnille tarjottavalla veto-toiminnalla.
Isä-lapsi-ryhmät	Isä-lapsi-ryhmissä järjestetään alustuksia parisuhteesta ja vanhemmuudesta ja niiden kautta tiedotetaan toiminnasta.
Lapsiperheiden tukihenkilötoiminta	Järjestetään lapsiperheiden tukihenkilöille parisuhdeaihei- nen jatkokoulutus.
Vahvuutta vanhemmuuteen -hanke	Hankkeen perheryhmiin osallistuneille tarjotaan mahdolli- suutta jatkaa parisuhdekysymysten käsittelyä MLL:n pa- risuhdetoiminnassa.
Paikallisyhdistykset	Luodaan uusia toimintamalleja paikallisyhdistysten käyt- töön.

Hankkeen tuottama toiminta tullaan toteuttamaan vapaaehtois- ja vertaistoiminnan avulla. Aluksi toimintoja ohjaavat hankkeen työntekijät, mutta vähitellen toimintojen ohjaaminen siirtyy vapaaehtoisille vertaisohjaajille, jotka koulutetaan tehtävään. Hankkeessa kokeillaan myös ammatillisesti ohjattujen ryhmien järjestämistä, mutta

toimintojen pääpaino on vertaisohjauksessa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 8.)

Hankkeessa hyödynnetään jo olemassa olevia parisuhdetta tukevia toiminnan malleja, kuten Väestöliiton Samarakas -pelikortteja, Tahdolla ja taidolla parisuhdeohjelmaa sekä Kirkkohallituksen yhteistyöhankkeessa kehitettyjä parisuhteen palikoita. Hankkeen ensimmäisen puolentoista vuoden aikana näiden valmiiden mallien toimivuutta testataan Uudenmaanpiirin alueella yhdessä paikallisyhdistysten kanssa. Kokemusten pohjalta valmiita toimintamalleja muokataan Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimintaan sopivaksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 8.) Hankkeen toisena toimintavuotena toimintamalleja käynnistetään paikallisyhdistyksissä Uudenmaan piirin alueella. Viimeisen hankevuoden aikana toimintoja levitetään maanlaajuisesti Mannerheimin Lastensuojeluliiton piirien kautta ja toiminta pyritään juurruttamaan osaksi liiton toimintaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2014.) Olen seuraavassa luvussa esitellyt tarkemmin hankkeessa käytössä olevista menetelmistä perheroolien ympyrät menetelmää, parisuhteen voimavarakartta menetelmää sekä perheen tarina työpajaa. Kyseiset menetelmät valikoituivat myös järjestämäni parisuhdepäivän menetelmiksi.

### 4.3 Hankkeen työmenetelmiä

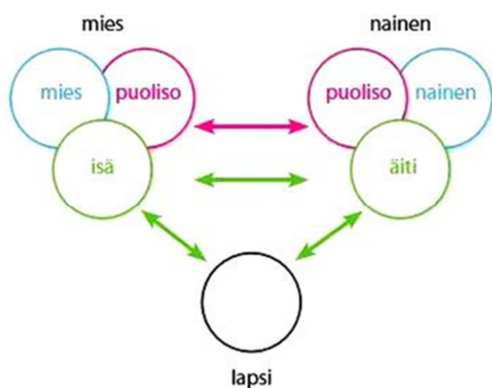
#### 4.3.1 Voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu

Yhdessä vanhempana -hankkeen taustalla on voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 6). Ajattelussa korostuvat ongelmien sijaan voimavarat. Voimavarat ovat niitä asioita, joita yksilö voi, osaa ja haluaa tehdä, ja joista hän saa onnistumisen kokemuksia. Voimavaroja löytyy yksilöstä itsestään sekä hänen lähiympäristöstään. Voimavarat voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin sekä sosiaalisiin voimavaroihin. Ratkaisukeskeisessä työssä pyritään saamaan yksilön omat voimavarat käyttöön, niin että yksilö kykenee ratkaisemaan itse omia ongelmiaan. Työn painopisteenä on tulevaisuus. Ei pohdita menneitä tai etsitä ongelmille syytä. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 118–119.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton parisuhdetoiminnassa huomiota ei kiinnitetä ongelmiin ja niiden alkuperään, vaan keskitytään ratkaisujen etsimiseen, vahvuuksiin, onnistumisiin ja tulevaisuuteen. Toiminnassa korostetaan omien odotusten ja toiveiden esille tuomista, myönteistä palautetta, pieniä edistysaskeleita sekä vanhempien omia että lähiyhteisön voimavaroja. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 6.)

#### 4.3.2 Perheroolien ympyrät

Perheroolien ympyrät on perheterapeutti Tejo de Bruijn kehittämä menetelmä. Perheissä joudutaan jatkuvasti tasapainoilemaan erilaisten rooliodotusten ja roolikäyttäytymisen välillä. Puolisot joutuvat pohtimaan, kuinka paljon aikaa ja energiaa he haluavat käyttää omiin sekä perheen yhteisiin asioihin. Tavoitteena on löytää yhdistelmä joka vastaisi mahdollisimman hyvin sekä lasten tarpeisiin että jokaisen perheenjäsenen henkilökohtaisiin tarpeisiin. Tejo de Bruijn menetelmä pyrkii yksinkertaisella tavalla selkiyttämään tätä asiaa. Menetelmä auttaa perheenjäseniä hahmottamaan sekä omiaan että toisen aikuisen rooliyhdistelmiä ja niiden välistä vuorovaikutusta sekä löytämään juuri heille sopivantasapainotilan eri roolien välillä. Menetelmässä päärooleja kuvataan eriväristen ja -kokoisten ympyröiden (KUVIO 2) avulla. (de Bruijn 2012, 2.)



KUVIO 2. Perheroolien ympyrät (de Bruijn 2012.)

Miehen/naisen roolia kuvataan sinisen ympyrän avulla. Se on rooli, joka on olemassa jo ennen parisuhteen solmimista ja ydinperheen perustamista. Tämä rooli pitää sisäl-

lään kaikki ne asiat, jotka liittyvät ydinperheen ulkopuolella oleviin asioihin ja suhteisiin, esimerkiksi suhteet omaan sukuun, ystäviin sekä tuttaviiin. Harrastukset, opiskelun, työn. Punaisen ympyrän avulla kuvataan puolison roolia. Rooli syntyy, kun puoliset päättävät solmia parisuhteen. Rooliin sisältyy kaikki mikä liittyy parisuhteeseen, kuten esimerkiksi yhdessäolo, yhdessä tekeminen, myötä- ja vastoinkäymisten jakamisen sekä seksuaalisuus. Vanhemman roolia kuvataan vihreällä ympyrällä. Rooli pitää sisällään kaiken, mikä sisältyy vanhemmuuteen sekä suhteeseen lapsiin, kuten esimerkiksi hoitamisen, yhdessäolon, kasvatuksen, yhteisen tekemisen ja roolimallina olemisen. (de Bruijn 2012, 3.)

Lapsia kuviossa kuvataan mustan ympyrän avulla. Ympyröiden määrä vastaa perheen lapsilukumäärää. Yhdessä vanhempana -hankkeessa on lisäksi piirretty kuvion ympärille ympyrä. Tämä kuvastaa osa-alueita me ja muut. Alueen sisälle nimetään asioita, jotka tukevat ja kuormittavat kutakin roolia. Tukea antavia asioita kuvataan piirtämällä nuoli tukea antavasta asiasta rooliympyrään niin, että nuolenkärki osoittaa rooliympyrään päin. Kuormittavia tekijöitä puolestaan kuvataan päinvastoin eli nuolenkärki osoittaa kyseisestä roolista poispäin. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaanpiiri i.a.)

#### 4.3.3 Parisuhteen voimavarakartta

Parisuhteen voimavarakartta on Yhdessä vanhempana -hankeen aikana kehitetty työmenetelmä, joka perustuu Aarrekartta -menetelmään. Parisuhteen voimavarakartta on rakennettu opinnäytetyöni toisessa luvussa esittelemäni Väestöliiton parisuhteen kehjän pohjalta. Voimavarakartan osa-alueet ovat samoja kuin kehjän siivekkeet. Seuraavassa kuviossa on parisuhteen voimavarakartta, joka jaetaan työskentelyn alussa perheille.

<p><b>ME KAKSI:</b> ME HENKISYYS, YHTEISET MUISTOT, FYYSSINEN HYVINVOINTI Yhteisyyden ja me-hengen ylläpitäminen vahvistaa suhdetta. kahdelle ihmiselle voi muodostua vain heille kuuluisia omia juttuja, omaa huumoria, muistoja ja salaisuuksia. Kuvia kuvaamaan sitä mitä olette tehneet yhdessä.</p>	<p><b>LÄHEISYYS:</b> Kuvia jotka kuvaavat ajatuksianne, tarpeitanne ja kokemuksiinne. Mikä meille on tärkeää, kun ajattelemme sanoja: Intiimiys, hellyys, seksuaalisuus, ihailu, arvostus.</p>	<p><b>OLEMME ERILAISIA – YKSI-LÖITÄ:</b> MINÄ MINUNA, MIEHENÄ / NAISENA. SINÄ SINUNAN Minun persoonani ja tapani - sinun persoonasi ja tapasi. Kumpikin valitsee ensin yhden kuvan kuvaamaan kumppania ja sen jälkeen toisen kuvan kuvaamaan itseään.</p>
<p><b>ONNI LÖYTYY ARJESTA</b> Kuvia aivan tavallisesta arjesta parisuhteessa, perheessä.</p>	<p><b>KUVA TEISTÄ</b> Kuva missä olette kumpikin hyvällä mielellä, mahdollisimman iloisen ja tyytyväisen näköisiä.</p>	<p><b>ME VANHEMPANA</b> Kuva siitä mitä pidätte tärkeänä vanhemmuudessa. – Yhteiset arvot – Millaisia olemme vanhempina / kasvattajina – Kasvatusperiaatteet – Mitä haluamme siirtää edellisiltä sukupolvilta omille lapsillemme?</p>
<p><b>UNELMAT</b> Kuvia esim. siitä: – mitä uutta parisuhteeseen on tulossa – mitä haluaisitte lisää – millaisesta parisuhteesta unelmoitte – mitä aiotte tehdä, että eläisitte pitkään ja terveinä yhdessä.</p>	<p><b>ME JA MUUT:</b> SUHDE SUKULAIISIIN, YSTÄVIIN, YMPÄRISTÖÖN, TYÖHÖN, OPISKELUUN, HARRASTUKSEEN Kuvia siitä, mistä suhteenne saa tukea – on se sitten vaikka suku tai ystäväpiiri. Ja / tai kuvia siitä, mikä vie aikaa ja voimavaroja.</p>	<p><b>LAPSET</b> Kuvia siitä, millainen rooli lapsilla on parisuhteessanne ja perheessänne? Kuinka lapset vaikuttavat parisuhteeseen, sen hoitamiseen. Mitä hyvää lapset ovat tuoneet tullessaan.</p>

KUVIO 3. Parisuhteen voimavarakartta (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri.)

Voimavarakartan ajatuksena on leikata lehdistä kuvia tai tekstejä kartan eri osaluueille. Tavoitteena on löytää kuvia, joissa on sitä tunnetta tai asioita, joita puoliset haluavat parisuhteeseensa. Paperin vasempaan yläreunaan kirjoitetaan päivämäärä jolloin voimavarakartan valmistaminen aloitetaan ja oikeaan alareunaan päivämäärä jolloin puoliset haluavat tarkistaa, onko heidän elämänsä menossa oikeaan suuntaan.

Voimavarakarttaa voidaan työstää eri tavoin. Näistä neljästä erilaisesta työskentelytavasta puoliset voivat keskenään sopia, kuinka he haluavat työskennellä.

1. Pari etsii yhdessä yhteisiä kuvia/ kuvan ja sijoittaa sen kartalle
2. Molemmat etsivät ensin itseään miellyttävän kuvan ja keskustelen asettavat molempien kuvat kartalle
3. Molemmat etsivät itsenäisesti useita kuvia/ kuvan ja yhdessä päättävät mitkä kuvat laitetaan kartalle



4. Molemmat etsivät kuvan/ kuvia, jonka kuvittelevat kuvaavan puolison ajatuksia käsiteltävänä olevasta kartan aihealueesta. Keskustelun jälkeen yhdessä hyväksytyt kuvat viedään kartalle.

#### 4.3.4 Perheen tarina työpaja

Perheen tarina työpaja on kehitetty Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirissä Yhdessä vanhempana -hankkeen aikana. Työpaja soveltuu kaikenikäisten lasten perheille. Jokainen perhe tekee omaa tuotostaan lastensa iät ja taidot huomioiden. Työpajaan sisältyy yleensä neljä eri kokoontumiskertaa, mutta työpaja on mahdollista tiivistää myös yhteen kertaan. Työpajan tavoitteena on perheen yhdessä olominen ja tekeminen, perheen vuorovaikutustaitojen harjoittelu sekä oman perheen pohtiminen. Työpajan aikana perheet pohtivat myös parisuhteen ja vanhemmuuden kysymyksiä.

Työpajassa perheet valmistavat yhdessä perhekohtaisen lautapelin annettujen ohjeiden mukaan. Pelissä pohditaan perheen muistoja, arkea sekä unelmia. Kun perheet olivat valmistaneet oman lautapelinsä, he pääsevät pelaamaan peliä yhdessä. Valmiit pelit perheet saavat viedä kotiin. Kotona perheillä on mahdollisuus pelata peliä yhdessä.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tulisi olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu, alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava työ, jossa lisäksi yhdistyvät myös käytännönläheisyys sekä työelämälähtöisyys. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.) Diakoniammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat luonteeltaan joko tutkimus- tai kehittämispainotteisia. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä kehitetään, toteutetaan ja arvioidaan uusia palveluita, toimintatapoja, työkäytäntöjä tai tuotteita. Kehittämispainotteisesta työstä käytetään myös nimitystä toiminnallinen opinnäytetyö. (Diakoniammattikorkeakoulu 2010.) Toiminnallisen opinnäytetyön pohjalta syntyy aina jokin konkreettinen tuote. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi jonkin tapahtuman järjestäminen tai ammatilliseen käyttöön suunnattu opas tai ohjeistus. Työssä yhdistyvät sekä käytännön toteutus että toiminnan raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10; 51.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempana -hankkeen parisuhdepäivä. Parisuhdepäivän tavoitteena on lapsiperheiden parisuhteen vahvistaminen. Tavoitteena on tarjota perheille välineitä tarkastella omaa parisuhdettaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä pyrkiä vahvistamaan perheyhteyttä mukavan yhteisen tekemisen kautta. Parisuhdepäivän toteutan yhteistyössä Yhdessä vanhempana -hankkeen sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton Etelä-Espoon paikallisyhdistyksen kanssa. Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistykset voivat hyödyntää opinnäytetyötäni, jos he haluavat järjestää alueellaan vastaavanlaisen tapahtuman.

### 5.2 Ideasta tapahtumaksi

Aloitin opinnäytetyöni tekemisen keväällä 2014. Olin kiinnostunut tekemään opinnäytetyöni liittyen parisuhteiden tukemiseen. Löysin internetistä tietoa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempana -hankkeesta. Olin yhteydessä Yhdessä

vanhempana -hankkeen projektikoordinaattoriin Tuula Severikankaaseen ja tiedustelin olisiko mahdollista päästä tekemään opinnäytetyötä osaksi heidän hankettaan. Tapasimme huhtikuussa Uudenmaan piirin toimistolla Helsingissä. Paikalla oli myös hankkeen projektipäällikkö Kari Koponen. Tapaamisen aikana syntyi idea parisuhdetapahtuman järjestämisestä syksyllä 2014. Tapaamisen jälkeen olin yhteydessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksiin. Tarkoituksena oli löytää paikallisyhdistys jonka alueella tapahtuma toteutettaisiin. Etelä-Espoon paikallisyhdistys kiinnostui aiheesta. Tämän jälkeen ryhdyin ideoimaan tapahtumaa. Tapahtuman järjestäminen eteni seuraavasti:

Kesäkuu 2014: Suunnittelin parisuhdepäivän ohjelman ja aikataulun. Etsin tapahtuman järjestämiseen sopivat tilat.

Heinäkuu 2014: Laadin suunnitelman tapahtuman markkinoinnista.

Elokuu 2014: Esittelin suunnitelmani tapahtuman ohjelmasta Yhdessä vanhempana -hankkeen työntekijöille. Tapahtuman mainonta ja tapahtumaan ilmoittautuminen alkoi.

Syyskuu 2014: Tapahtuman mainonta sekä ruokailun järjestäminen tapahtumaan.

Lokakuu 2014: Tapahtuman toteutus

Parisuhdepäivän kohderyhmä ja tapahtuman tavoitteet rakentuivat Yhdessä vanhempana -hankkeen tavoitteiden pohjalta. Parisuhdepäivän kohderyhmänä ovat parisuhhteissa elävät lapsiperheiden vanhemmat. Tapahtumassa korostuu voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu. Alkuperäinen suunnitelmani oli järjestää parisuhdepäivä perheen vanhemmille. Monilla lapsiperheillä voi kuitenkin olla haastavaa löytää lapsille hoitajaa tapahtuman ajaksi, joten koin tärkeäksi, että tapahtumapaikalla on lastenhoito järjestetty. Tein päätöksen järjestää päivän kestävän parisuhdetapahtuman, jonne vanhemmat voivat ottaa lapsensa mukaan.

Tapahtuman tavoitteena on edistää lapsiperheiden hyvinvointia ja lasten hyvää kasvua ja kehitystä tukemalla vanhempien parisuhdetta. Tapahtuma on luonteeltaan ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä. Koska hankkeen taustalla on voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu, tuli sen myös korostua järjestämässäni parisuhdetapahtumassa. Päivän aikana ei siis tulla keskittymään parisuhteen haasteisiin ja ongelmiin, vaan vahvuuksiin ja voimavaroihin. Tapahtumassa tarkastellaan parisuhdetta yhdessä puo-

lison kanssa erilaisten harjoitteiden ja tehtävien avulla. Parisuhdeasioita käydään läpi vertaisohjaaja periaatteella eli tarkoituksena ei ole tarjota asiantuntijätietoa parisuhdesta.

### 5.3 Parisuhdepäivän ohjelma

Kesäkuussa osallistuin yhdessä vanhempana hankkeen koulutukseen. Koulutuksessa esiteltiin hanketta ja eri toimintavaihtoehtoja sekä pääsimme myös testaamaan Yhdessä vanhempana -hankkeessa kehitettyjä menetelmiä. Koulutuksen pohjalta suunnittelin parisuhdepäivän ohjelman (LIITE 1). Perehdyin myös laajasti parisuhdetta käsittelevään teoriaan, ja hyödynsin teorian tarjoamaa tietoa päivän ohjelman suunnittelussa. Parisuhdepäivään valitsin menetelmiä, joiden avulla voin tarjota perheille välineitä parisuhteen hoitamiseen. Hoitamalla suhdetta parisuhde voi paremmin, joka vaikuttaa sekä perheen lasten, että myös vanhempien hyvinvointiin.

Perheroolien ympyrät -menetelmän avulla perheenjäsenten on helpompi hahmottaa sekä omiaan, että toisen aikuisen rooliyhdistelmiä, niiden välistä vuorovaikutusta ja löytää tasapainoa eri roolien välillä. Parisuhteen voimavarakartan avulla halusin puolestaan kiinnittää vanhempien huomiota oman parisuhteen ja perheen hyviin puoliin. Parisuhteen voimavarakartta koostuu niistä osa-alueista, joista Parisuhteen kehrän mukaan toimiva parisuhde koostuu. Moni lapsiperhe elää parisuhteessaan itsenäistymisen vaihetta, jolloin parisuhteen ja puolison negatiiviset puolet korostuvat. Voimavarakartan avulla vanhemmat pääsevät mahdollisesti huomaamaan suhteensa hyvät puolet ja näin ollen he saavat vahvistettua toimivan suhteen osa-alueita. Perheen tarinan työpajan avulla halusin lisätä perheiden perheyhteyttä mukavaan yhteisen tekemisen avulla. Hyvä parisuhdehetki ei vaadi aina vanhempien kahdenkeskistä yhdessäoloa. Kokemus mukavasta yhteisestä perhehetkestä voi jäädä vanhempien mieleen myös mukavana parisuhdehetkenä ja suhdetta vahvistavana kokemuksena.

#### 5.4 Tapahtuman mahdolliset riskit ja niiden ehkäiseminen

Jokainen tapahtuma sisältää riskejä, joiden seurauksena voi olla epäonnistunut lopputulos. Riskit ovat usein etukäteen tiedostettavissa ja riskien hallinnalla niiltä voidaan suojautua. Riskien hallinnassa tärkeää on tunnistaa riskit ja laatia varasuunnitelma. Riskien hallintaa tukee hyvä riskianalyysi. (Kettunen 2009, 75–76.) Riskit voidaan jakaa tapahtumaa edeltäviin, tapahtuman aikaisiin ja tapahtuman jälkeisiin riskeihin tai asiaryhmittäin. Näitä ryhmiä voi esimerkiksi olla aikatauluriskit, asiakasriskit, imagoriskit, turvallisuusriskit. Kun kaikki mahdolliset riskit on kartoitettu, tulee pohtia riskien todennäköisyyttä sekä taloudellista merkittävyyttä. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 54–56.)

Parisuhdepäivän riskikartoituksessa tapahtumaa edeltäviin riskeihin lukeutui suunnittelun vajavuus eli olen unohtanut jotain olennaista tapahtuman järjestämiseen ja suunnitteluun liittyen. Aikataulu on arvioitu väärin, jolloin aika ei riitä koko ohjelman läpi viemiseen tai aikataulu on liian väljä. Markkinoille tulee samanaikaisesti jokin kilpaileva tapahtuma. Tapahtuman mainonta epäonnistuu ja tapahtumaan ei ole tarpeeksi ilmoittautuneita tai ilmoittautumisia tulee yli odotusten.

Tapahtuman aikana esiintyviin riskeihin kuuluu tapahtumapaikalla sattuvat onnettomuudet, tarjoilut loppuvat kesken tai niiden toimituksessa ilmenee ongelmia, ilmoittautuneet jättävät tulematta tapahtumaan, viime hetken perumiset esimerkiksi lastenhoitaja sairastuu. Tapahtuman jälkeisiin riskeihin kuuluu tapahtuman huono menestys. Se voi vaikuttaa ihmisten halukkuuteen lähteä jatkossa mukaan vastaavanlaisiin tapahtumiin tai paikallisyhdistysten halukkuuteen järjestää parisuhdetoimintaa alueellaan.

Riskikartoituksen jälkeen pohdin, kuinka riskit voitaisiin ehkäistä. Tapahtumasuunnitelmani esittelen hyvissä ajoin Yhdessä vanhempana -hankeen työntekijöille. He ovat aiemmin järjestäneet vastaavanlaisia toimintoja, joten he voivat arvioida ja antaa palautetta suunnitelmani toimivuudesta ja siitä, kuinka paljon aikaa tulisi kunkin toiminnon järjestämiseen varata. Tapahtuman mainostaminen tulee olla monipuolista ja mainonta on tärkeää aloittaa ajoissa. Ennakoilmoittautumisten kautta voin seurata ilmoittautuneiden määrää ja arvioida tuleeko mainontaa tehostaa. Rajasin ilmoittau-

tuneiden määrään 15 perheeseen. Se on maksimimäärä, jolla tapahtuma voidaan toteuttaa onnistuneesti. Tapahtumapaikan valinnassa kiinnitän huomiota että tilat ovat tarpeeksi suuret ja toimintoja on mahdollista jakaa useampiin eri huoneisiin. Tämä on tärkeää etenkin lapsiparkissa, jottei melutaso nousisi liian suureksi ja lasten turvallisuus on helpompi taata. Ruokailua aion myös porrastaa, jos tilaisuuteen tulee paljon ihmisiä. Näin vältetään liialliselta odottamiselta.

### 5.5 Tapahtuman käytännön järjestelyt

Valittaessa tapahtumapaikkaa on tärkeää ottaa huomioon tilaisuuden luonne sekä osallistujat. Tapahtumapaikan valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin: Tilojen koko ja soveltuvuus tapahtuman luonteeseen ja osallistujamäärään nähden, tilojen sopivuus järjestettävän organisaation imagolle, kulkuyhteydet sekä tarjoilun järjestäminen. (Valo & Häyrynen 2014, 142–143.)

Tapahtumapaikan valinnassa tärkeiksi kriteereiksi muodostui se että tilassa on mahdollista järjestää lastenhoito, paikka on edullinen, siellä on mahdollista järjestää ruokailu ja sinne on hyvät kulkuyhteydet. Tapahtumalle soveltuvat tilat löytyivät helposti Espoon kaupungin internet sivujen kautta. Sivuilta löysin tietoa Matinkylän asukastalo Kylämajasta, jota on mahdollista varata ilta- ja viikonloppu käyttöön. Kävin kesäkuussa 2014 tutustumassa tiloihin. Mielestäni tilat soveltuivat erittäin hyvin suunnittelemalleni tapahtumalle, joten varasin tilat käyttöömmme.

Kylämaja on monille Etelä-Espoon paikallisyhdistyksen alueen lapsiperheille ennestään tuttu, koska tiloissa toimii Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvila. Kylämajassa on leikkihuone, jonne saan järjestettyä lapsiparkin. Kylämaja on tilava, joten paikalle mahtuu tarvittaessa useampikin perhe. Tarvittaessa toimintaa pystyy jakamaan useampaan eri huoneeseen, jos paikalle tulee runsaasti ihmisiä. Kylämajan vuokraus on ilmaista, joka mahdollisti sen, että voimme järjestää perheille maksuttoman tapahtuman.

Koska kyseessä on koko päivän kestävä tapahtuma, on tärkeää että tapahtumapaikalla järjestetään ruokailu. Tapahtuma on suunnattu lapsiperheille, joten ruoan tulee olla

sellaista, joka maistuu myös perheen lapsille. Tiedustelin Etelä-Espoon paikallisyhdistyksen halukkuutta ruokailun järjestämiseen. Ruokailu olisi toteutettu vapaaehtoisen ruokaryhmän voimin. Vapaaehtoiset olisivat valmistaneet ruoan tapahtumapaikalla ja huolehtineet myös ruoan esille laitosta. Halukkaita vapaaehtoisia ei kuitenkaan yhdistyksestä löytynyt joten päädyimme tilaamaan ruoat pitopalvelun kautta. Pyysin kahdelta eri pitopalvelulta tarjouksen ruoasta. Toiselta pitopalvelulta sain niin edullisen tarjouksen, että en katsonut aiheelliseksi pyytää lisää tarjouksia vaan tilasimme ruoat edullisimman tarjouksen perusteella.

Hankkeen työntekijät huolehtivat lastenhoitajien palkkaamisesta. Lastenhoitajat palkattiin Mannerheimin Lastensuojeluliiton lastenhoitopalvelun kautta. Lastenhoitajat vastaavat lastenhoidosta ja ohjelmasta päivän aikana. Tapahtumapaikalla on iso leikkihuone, jossa on leluja lapsille. Ulkona on aidattu leikkialue mahdollista ulkoilua varten.

Tapahtuman mainonta aloitettiin elokuussa 2014. Etelä-Espoon paikallisyhdistys mainosti tapahtumaa yhdistyksen nettisivuilla sekä Facebook sivuilla. Laadin myös mainostekstin yhdistyksen jäsenkirjeeseen. Tapahtuman mainos oli myös Yhdessä vanhempana -hankeen nettisivuilla. Tapahtumaan ilmoittautuminen tapahtui myös sähköisesti Yhdessä vanhempana -hankkeen sivuilla. Tapahtumasta laadin myös paperisen mainoksen (LIITE 2), jota jaoin Etelä-Espoon alueella asukaspuistoihin, neuvoloihin, kirjastoihin sekä seurakunnalle.

Tapahtuman arvioinnin aion toteuttaa palautelomakkeen (LIITE 3) avulla. Varaan tapahtuman lopuksi aikaa palautelomakkeen täyttämiseen. Päädyimme Yhdessä vanhempana -hankkeen kanssa laatimaan yhden yhteisen palautelomakkeen kahden lomakkeen sijasta. Hankkeen työntekijät kertoivat minulle mitä kysymyksiä he lomakkeeseen haluavat ja laadin lomakkeen sen pohjalta sisällyttäen siihen sekä omia että heidän kysymyksiään. Palautelomakkeen kysymykset, joissa tiedustellaan sukupuolta, ikää ja työtilannetta ovat tietoja jotka eivät olleet oleellisia tietoja oman opinnäytetyöni kannalta, mutta näitä tietoja Yhdessä vanhempana -hanke tarvitsi tilastointia varten. Lomakkeen kolme viimeistä kysymystä olivat myös tietoja, joita kerättiin hanketta varten.

## 5.6 Budjetti

Tapahtuma rahoitettiin Yhdessä vanhempana -hankkeen rahoista. Tavoitteenani oli saada järjestettyä tapahtuma mahdollisimman pienellä budjetilla. Opinnäytetyöni tavoitteena on, että paikallisyhdistykset ympäri Suomen voisivat järjestää vastaavanlaisen tapahtuman omalla alueellaan. Monilla yhdistyksillä ei ole mahdollisuutta kalliiden tapahtumien järjestämiseen, joten sen vuoksi halusin löytää edullisia ratkaisuja tapahtuman järjestämiseen. Tapahtumasta ei kerätty perheiltä osallistumismaksua, joten tapahtumasta ei tullut tuottoa. Itselleni oli erittäin tärkeää, että tapahtuma on perheille ilmainen, koska maksuttomia parisuhdetapahtumia ei juurikaan ole tarjolla. Maksuton tapahtuma edistää myös lapsiperheisen yhdenvertaisuutta.

Tapahtumapaikka oli ilmainen, joten kuluja kertyi ainoastaan ruokailusta ja lastenhoidosta. Paikalla oli kaksi lastenhoitajaa neljän tunnin ajan, joten lastenhoitajien palkkoihin meni noin 68 euroa. Ruokat tilasimme pitopalvelusta. Ruokailuun meni rahaa noin 170 euroa. Jos olisimme saaneet kasattua vapaaehtoisista koostuvan ruokaryhmän, niin ruokailukustannukset olisivat jääneet pienemmiksi. Tapahtuman yhteiskustannukset olivat noin 238 euroa.

## 5.7 Parisuhdepäivän toteutus

Yhdessä vanhempana parisuhdepäivä järjestettiin 11.10.2014 Matinkylän asukastalo Kylämajassa. Tapahtuman toteutuksesta vastasin itse yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempana -hankkeen työntekijän Tuula Severikankaan kanssa. Parisuhdepäivään oli ilmoittautunut viisi perhettä. Yksi perheistä kuitenkin perui tulonsa edellisenä iltana sairastumisen vuoksi. Paikalla oli siis neljä perhettä; kahdeksan aikuista ja neljä lasta. Jokaisessa perheessä oli yksi lapsi. Lapset olivat iältään 1–5-vuotiaita.

Aamulla, kun perheet saapuivat, olimme heitä lastenhoitajien kanssa vastassa. Vanhemmat saattoivat lapsensa leikkihuoneeseen, jonne lapset jäivät lastenhoitajien kanssa. Tämän jälkeen ohjasimme vanhemmat ryhmätilaan. Siellä vanhemmille oli



tarjolla kahvia ja sämpylöitä. Lapsille oli aamupalasämpylät tarjolla Kylämajan keittiössä.

Päivä alkoi esittelyillä. Esittelimme Tuulan kanssa itsemme ja tämän lisäksi Tuula kertoi vanhemmille Yhdessä vanhempana –hankkeesta, ja minä esittelin heille opinäytetyöprosessiani. Esittelyn jälkeen vanhemmat pääsivät esittelemään itsensä toiminnan kautta. Kerroin perheille, että lattialla on kuvitteellinen Suomen kartta. Esittelin perheille missä päin huonetta mikäkin ilma-suunta sijaitsee. Vanhempien tuli sijoittua seisomaan kartalle siihen kohtaan, mistä on lähtöisin tai kokee olevansa lähtöisin. Kun kaikki olivat sijoittuneet kartalle, niin jokainen kertoi vuorollaan nimensä ja esitteli, minkä paikkakunnan kohdalla seisoo. Tämän jälkeen pyysin heitä sijoittumaan kartalla vielä siihen kohtaan, jossa puoliset olivat tavanneet toisensa. Kävimme kierroksen, jossa jokainen sai kertoa ensikohtaamisestaan puolisonsa kanssa.

Tämän pienen alkulämmittelyn jälkeen Tuula ohjasi perheille päivän ensimmäiset toiminnot. Vanhempien tuli valita Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vertaansa vailla korteista kolme korttia, jotka kuvastivat puolisoa. Yksi kortti kuvasti puolisoa vanhempana, toinen kortti yksilönä ja kolmas kortti puolisona. Puolisot esittelivät valitsemansa kortit toisilleen. Sen jälkeen pohdimme perheen aikuisjäsenten kolmea pääroolia perheroolien ympyrät menetelmän avulla. Perheroolien ympyrät tehtävään oli varattu aikaa tunti. Seuraavaksi johdattelin perheet parisuhteen voimavarakartta työskentelyyn kertomalla heille Väestöliiton parisuhteen kehrästä, jonka pohjalta voimavarakartta on rakennettu. Tämän jälkeen perheet saivat rakentaa oman voimavarakarttansa. Ohjeistin puolisoita valitsemaan 2–4 osa-alueita, joita he työstävät päivän aikana. Voimavarakartan puoliset voivat viimeistellä kotona.

Lapset ruokailivat kello 11.00 lastenhoitajien seurassa ja aikuisille oli ruokailu tämän jälkeen kello 12.00. Ruokailun jälkeen Etelä-Espoon paikallisyhdistyksen edustaja tuli esittelemään perheille yhdistyksen toimintaa. Tämän jälkeen lastenhoitajat lähtivät kotiin ja lapset siirtyivät vanhempiensa seuraan. Loppupäivän ohjelmassa oli koko perheen yhteinen Perheen tarina työpaja, jonka Tuula ohjasi. Työskentelyn lomassa perheille oli tarjolla kahvia ja välipalaa. Perheen tarina työpajan jälkeen palasimme takaisin alkulämmittelytehtävään kuvitteelliselle Suomen kartalle. Tällä kertaa pyysin perheitä sijoittumaan kartalla siihen kohtaan, josta hänellä on hyvä muisto per-

heensä tai puolionsa kanssa. Lopuksi menimme kartalla vielä siihen kohtaan, jonne haluaisi puolionsa tai perheensä viedä. Päivän päätteeksi keräsin perheiltä vielä palautetta päivästä. Palautetta keräsin kirjallisesti, mutta sain palautetta myös suullisessa muodossa. Päivä päättyi alkuperäistä suunnitelmaa aikaisemmin kello 15.30. Perheet saivat vielä matkaeväiksi Yhdessä vanhempana -hankkeessa laaditun Vinkkejä elävään ja hyvinvoivaan parisuhteeseen monisteen.

## 6 PARISUHDEPÄIVÄN ARVIOINTI

### 6.1 Parisuhdepäivästä saatu palaute

Tavoitteenani oli suunnitella ja toteuttaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempana -hankkeen parisuhdepäivä, joka tukee lapsiperheiden vanhempien parisuhdetta ennaltaehkäisevästi. Palautelomakkeessa tiedustelin, kuinka paljon parisuhdepäivä tarjosi tukea parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Yksi vastanneista koki saaneensa suhteeseensa erittäin paljon tukea ja loput eli seitsemän vanhempaa vastasivat saaneensa paljon tukea. Kirjallisen palautteen lisäksi eräs mies kertoi, että oli tullut parisuhdepäivään ”pitkin hampain” puolisonsa halusta osallistua tapahtumaan. Hänellä oli ennakkoluuloja päivästä, mutta kokemus oli varsin positiivinen. Hän kertoi oppineensa uusia asioita itsestään. Eräs toinenkin mies yhtyi hänen ajatuksiinsa. Palautteen perusteella voin todeta, että tapahtuma tarjosi vanhemmille tukea heidän parisuhteeseensa. Kaikki perheet myös ilmoittivat, että tulisivat tapahtumaan uudelleen ja palaute päivästä oli muutenkin varsin positiivista.

Palautelomakkeessa pyysin palautetta tapahtumapaikasta, sijainnista, ruokailusta, lastenhoidosta, päivän aikataulusta ja ohjelmasta sekä mainonnasta. Palautteen perusteella minun on helpompi arvioida käytännön järjestelyjen onnistumista. Palautteen perusteella lastenhoito ja ruokailu olivat onnistuneesti järjestetty. Tapahtumapaikka soveltui myös perheiden mielestä hyvin tapahtuman järjestämiselle ja tapahtumapaikalle oli helppo saapua. Myös Yhdessä vanhempana -hankkeen työntekijöiden mielestä tapahtumapaikka soveltui hyvin kyseisen tapahtuman järjestämiseen ja sain myös hyvää palautetta ruokailun onnistuneesta järjestämisestä.

Perheiden mielestä iltapäivän osalta aikataulu olisi voinut olla tiiviimpi. Perheen tarina työpajan kesto koettiin liian pitkäksi. Kyseisen havainnon tein itsekin tapahtuma-aikana ja sen vuoksi päädyin lyhentämään työpajan kestoja puolella tunnilla. Aamupäivän parisuhteen voimavarakartan työstämiseen olisi taas puolestaan kaivattu enemmän aikaa. Perheen tarina työpaja olisi erään vanhemman mielestä pitänyt sijoittaa aamupäivään, jolloin tapahtumapaikka olisi tullut lapsille tutuksi ennen kuin he siirtyvät lastenhoitajien seuraan. Lapset olisivat myös jaksaneet keskittyä aamu-

päivästä paremmin. Tämän asian voisi huomioida jatkossa parisuhdepäivää järjestäessä. Lastenhoitajat voisivat tulla heti aamusta mukaan. Työpajan aikana he voisivat rauhassa tutustua lapsiin lasten ollessa vielä vanhempiensa seurassa. Iltapäivällä lastenhoitajat huolehtisivat lapsista, jolloin vanhemmille olisi omaa ohjelmaa.

Opinnäytetyötä tehdessä havaitsin, että maksuttomia parisuhdepalveluita oli vaikeaa löytää. Monet parisuhdekurssit maksoivat jopa useita satoja euroja, joka voi olla monelle lapsiperheelle osallistumisen esteenä. Mielestäni tulisi pyrkiä järjestämään perheille entistä enemmän maksuttomia palveluita parisuhteen tueksi. Tämä edistäisi perheiden yhdenvertaisuutta ja madaltaisi kynnyksiä osallistua parisuhdetta tukevaan toimintaan. Suunnitteluvaiheessa tärkeiksi asioiksi koin, että tapahtuma on perheille ilmainen ja tapahtumassa on lastenhoito järjestetty. Palautteessa perheet antoivat erityiskiitosta juuri näistä kahdesta asiasta. Eräs vanhempi mainitsi, että parisuhdetapahtumat ovat aiemmin jääneet väliin sen vuoksi, että ne maksavat liikaa.

Palautelomakkeen avulla olisi mielestäni voinut enemmän pyrkiä selvittämään sitä, että millaista tukea päivä on perheille tarjonnut. Mitkä menetelmät koettiin mielenkiinkoiksi ja kuinka tapahtumaan valitut menetelmät tukivat parisuhdetta? Palautelomake keskittyi selvittämään enemmänkin käytännön järjestelyiden sujuvuutta. Palautelomake ei mielestäni näin ollen tarjonnut keinoja arvioida perheiden saamaa tukea ja hyötyä päivästä.

## 6.2 Kehittämissideoita

Tavoitteena oli saada parisuhdepäivään mukaan 5–10 perhettä. Tapahtumaan ilmoitautui viisi perhettä, mutta osallistuneita oli lopulta neljä. Halusin toteuttaa tapahtuman alueella, jossa ei vielä ole järjestetty Yhdessä vanhempana -hankkeen toimintoja. Koska toiminta oli alueen perheille uutta ja vierasta, niin luulen sen vaikuttaneen siihen, ettei ilmoittautuneita ollut tämän enempää. Tapahtuma olisi kaivannut tehokkaampaa mainontaa, jotta tieto tapahtumasta olisi saavuttanut alueen asukkaat. Mainontaa olisi voinut tehostaa kiertämällä alueen asukaspuistoissa ja perhekahviloissa kertomassa hankkeesta ja tapahtumasta. Mainonnassa parhaaksi keinoksi osoittautui internet mainonta. Perheet olivat saaneet tietoa tapahtumasta Mannerheimin Lasten-

suojeluliiton facebook-sivujen ja sähköpostilistan kautta. Miehet olivat kuulleet tapahtumasta puolisoiltaan.

Tapahtumassa oli mielestäni liian vähän henkilökuntaa. Ohjasimme Tuulan kanssa toimintaa vuorotellen, mutta ruokien esille laitto ja siivous veivät myös runsaasti aikaa, joten päivä oli hyvin kiireinen. Tapahtumaan olisi tullut hyvissä ajoin rekrytoida vapaaehtoisia huolehtimaan ruokailusta, jotta päivä olisi saatu kulkemaan sujuvammin ja olisimme voineet Tuulan kanssa keskittyä vain toimintojen ohjaamiseen.

Pohdin, että voisiko koko päivän kestävä tapahtuma olla perheille liian haastavaa. Perheen lapset voivat esimerkiksi tarvita päiväunia ja sen vuoksi tapahtumaan osallistuminen lasten kanssa voi olla haasteellista. Parisuhdepäivän voisi suunnitella jatkossa niin, että päivä koostuisi useista eri työpajoista ja perheet voisivat aikataulunsa ja kiinnostuksensa mukaan valita työpajat mihin he osallistuvat. Mukana voisi olla koko päivän tai vaihtoehtoisesti osallistua vain yhteen työpajaan. Tämä tarjoaisi perheille joustoa ja myös perheet, joilla on pieniä lapsia, olisi helpompi osallistua.

Tiedustelin perheiltä millaisia teemoja he toivoisivat parisuhdepäivässä jatkossa käsiteltävän. Käsiteltävät teemat koskivat hyvin arkisia asioita; työnjakoa, kuinka löytää omaa aikaa, kuinka huomioida toista arjessa sekä millaisia asioita voisi tehdä yhdessä perheenä. Näiden aiheiden pohjalta voisi jatkossa kehittää uusia menetelmiä ja harjoitteita, joiden avulla perheet pääsisivät työstämään kyseisiä teemoja.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöstä tehtiin kirjallinen yhteistyösopimus Diakonia-ammattikorkeakoulun sekä Mannerheimin Lastensuojeluliito Uudenmaanpiirin välillä. Erillistä tutkimuslupaa ei tarvinnut hakea vaan sopimus toimi samalla tutkimuslupana. Sopimuksessa sitoudun noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia tutkimuseettisiä ohjeita hyvän tieteellisen käytännön periaatteista.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Rehellisyys ja kunnioitus muiden tutkijoiden työtä kohtaan sekä heidän saavutustensa asianmukainen huomioiminen omassa työssään. (Hirvonen 2006, 31.) Eettisen tutkimus- ja kehittämistyön lähtökohtana on, ettei tekijä sorru plagiointiin tai tutkimustulosten keksimiseen ja vääristelyyn (Hakala 2004, 138). Opinnäytetyöni lähdemerkinnät pyrin laittamaan asianmukaisesti tieteelliselle tutkimustyölle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Otin eettisyyden huomioon myös lähteiden valinnassa suhtautuen lähteisiin kriittisesti. Pyrin valitsemaan luotettavia lähteitä. Lähteiden valinnassa kiinnitin huomiota, kuka lähteen on tuottanut, mihin tarkoitukseen ja milloin. Käytin lähteitä, joiden tekijä on tunnettu omalla alallaan ja tieto on ajantasaista. Valitsin internet sivuista lähteiksi vain ne, joiden takana on tunnettu toimija. Koska jotkin parisuhdepäivässä käytetyt menetelmät pohjaavat muiden toimijoiden kehittämisiin menetelmiin, olen opinnäytetyössäni esitellyt muita toimijoita ja heidän tekemäänsä parisuhdetyötä. Työpajojen esittelyssä toin ilmi kenen kehittämästä menetelmästä on kulloinkin kyse.

Tieteellisiin käytäntöihin kuuluu myös eri ammattikuntien ammattieettisten sääntöjen sekä lainsäädännön noudattaminen (Hirvonen 2006, 34). Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet ovat arvoja, joita sosionomin tulee toteuttaa omassa toiminnassaan. Eettiset periaatteet korostavat ihmisarvon kunnioittamista, syrjäytymisen ehkäisemistä ja asiakkaan osallisuuden edistämistä. Parisuhdepäivän suunnittelussa ja toteutuksessa huomioin ammattieettiset ohjeet. Toimin myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton arvojen pohjalta sekä huomioin Yhdessä vanhempana -hankkeen tavoitteet. Koska

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminnan keskiössä on lapsi, rakensin tapahtuman lasten tarpeet huomioiden. Tapahtuman maksuttomuus edisti perheiden yhdenvertaista mahdollisuutta osallistua tapahtumaan varallisuudesta ja tulotasosta riippumatta.

Opinnäytetyön etiikka näkyy myös sopimusten noudattamisena esimerkiksi pitämällä kiinni sovituista aikatauluista (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010). Koko opinnäytetyöprosessin ajan toimin tässä suhteessa eettisesti noudattaen sovittuja aikatauluja ja hoitamalla sovitut tehtävät määräajassa. Informoin yhteistyötahoja pitäen heidät ajan tasalla tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen liittyvissä kysymyksissä.

Toiminnallisen osuuden arviointi pohjautuu tapahtumaan osallistuneiden perheiden antamaan palautteeseen. Perheiltä saatu palaute parisuhdepäivästä toimi tärkeimpänä arvioinnin mittarina. Palautetta keräsin kirjallisesti nimettömänä, joka lisää palautteen luotettavuutta. Toiminnallisen osuuden arvioinnissa tuon perheiden antaman palautteen rehellisesti ilmi. Koko opinnäytetyöprosessin aikana kirjasin tarkkaan ylös kaikki työskentelyn vaiheet ja tehdyt päätökset. Tarkkojen muistiinpanojen vuoksi olen voinut luotettavasti arvioida prosessin kulkua.

## 7.2 Oma ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu on psyykkis-emotionaalista kasvua, johon kuuluu yksilön henkiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen sekä maailmankatsomukselliseen muutokseen liittyviä asioita. Ammatillinen kehitys on välillä nopeaa ja välillä hidasta, siihen voi sisältyä ajoittain myös pysähdyksiä. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 33.) Opinnäytetyöprosessi on edistänyt ammatillista kasvuani erinomaisesti. Opinnäytetyöni aihe oli erittäin mielenkiintoinen ja se parissa työskentely oli innostavaa ja mielenkiintoista. Oma motivaationi ja kiinnostukseni aihetta kohtaan edistivät oppimistani ja ammatillista kasvua. Opinnäytetyö on osaltani edistänyt sekä teoriaosaamista että käytännön työn osaamista.

Olen tulevaisuudessa kiinnostunut tekemään perhetyötä. Mielestäni perheiden parissa työskennellessä on tärkeää hallita perustiedot parisuhdetyöstä. Pelkkä vanhemmuu-

den tukeminen ei riitä, vaan perheet tarvitsevat nykypäivänä entistä enemmän tukea myös parisuhdetta koskeviin kysymyksiin. Olen opinnäytetyöprosessin aikana syventynyt laajasti parisuhdetta käsittelevään kirjallisuuteen. Olen oppinut paljon parisuhteesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä keinoista, joiden avulla voin tulevana ammattilaisena tukea lapsiperheiden parisuhdetta ja edistää perheiden hyvinvointia.

Minulta löytyy paljon kokemusta ryhmien ohjaamisesta ja koenkin omaavani hyvät taidot ryhmien ohjaamiseen. En tämän vuoksi perehtynyt opinnäytetyöprosessin aikana ryhmien ohjaamiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla halusin oppia lisää toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta, koska uskon, että näitä taitoja tulen tarvitsemaan tulevaisuudessa työelämässä. Opin paljon tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen liittyvistä asioista. Työelämässä nämä taidot helpottavat erilaisten ryhmien ja tapahtumien suunnittelua sekä toiminnan ohjaamista.

Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkoston (2010, 2–3) luomien sosionomin (AMK) kompetenssien valossa opinnäytetyö on kasvattanut ammattitaitoani monipuolisesti. Olen ollut mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa uutta palvelua lapsiperheille. Tämä on lisännyt palvelujärjestelmä osaamistani. Olen kehittynyt palveluiden tuottajana ja kehittäjänä. Olen sisäistänyt ennaltaehkäisevän työn lähtökohdat, menetelmät ja keinot toteuttaa ennaltaehkäiseviä palveluita perheiden tueksi. Olen oppinut arvioimaan lapsiperheiden tuen tarpeita sekä löytänyt keinoja perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Asiakastyön osaamiseni on kehittynyt myös laajasti. Olen saanut lisää kokemusta asiakasryhmien ohjaamisesta oppien soveltamaan erilaisia asiakastyönmenetelmiä. Olen oppinut löytämään asiakasryhmän tarpeita ja tukemaan heidän voimavarojen käyttöönottoa ja vahvistamista.

Opinnäytetyöprosessi on edellyttänyt laajasti eettistä pohdintaa, joka on vahvistanut eettistä osaamistani entisestään. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen on puolestaan kehittynyt asiakkaita osallistavan toiminnan suunnittelun ja ohjaamisen kautta. Olen osannut pohtia kriittisesti parisuhdepalveluiden nykytilaa yhteiskunnassamme löytäen epäkohtia ja kehittämiskohteita. Opinnäytetyöni oli uuden toiminnan kehittämistä, johon kuuluin keskeisesti tapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi. Tämä on lisännyt tutkimuksellista kehittämisosaamistani. Projektin läpivieminen lisäsi myös taitojani johtamisosaamisen osa-alueella.



## LÄHTEET

- Airikka, Sauli 2003. Parisuhteen roolikartta: käyttäjän opas. Halikko: Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä
- Ala-Luhtala, Riitta 2008. Neuvola on parisuhdetyön paalupaikka. Sosiaaliturva 2/2008. Huoltaja-säätiö.
- Auvinen, Maarit & Punkka, Päivi 2008. Parisuhteen hoitaminen pikkulapsiperheiden vanhemmilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Carriatore, Raisa; Heinonen, Sanna; Juvakka, Essi & Oulasmaa, Minna 2006. Pysytään yhdessä. Helsingissä : Otava.
- de Bruijn, Teo 2012. Aikuisen roolit lapsiperheessä. Vantaan kaupunki. Sosiaali- ja terveystoimi.  
[http://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/83362\\_aikuisen\\_20roolit\\_20lapsiperheessa\\_20net.pdf](http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/83362_aikuisen_20roolit_20lapsiperheessa_20net.pdf) Viitattu 15.10.2014.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä: opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C. Katsauksia ja aineistoja. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Hakala, Juha T 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirvonen, Ari 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 31–49
- Innanen, Hannu 2009. Läheisyyden houkutus ja pelko – läheisyyden ja välimatkan kysymysten tarkastelua parisuhteessa. Perheterapia 4/2004. Suomen mielenterveys seura.
- Jallinoja, Riitta 2000. Perheen aika. Helsingissä: Otava
- Jallinoja, Riitta 1991. Moderni elämä: ajankuva ja ajankäyttö. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Johnsson, Susan 2011. Kunpa sinut tuntisin paremmin: keskustelemalla tunnekeskeiseen parisuhteeseen. Helsinki : Psykologien kustannus.

- Kataja parisuhdekeskus 2014a. Rikasta minua: matkalla parempaan parisuhteeseen.  
[http://www.katajary.fi/images/Rikasta\\_minua.pdf](http://www.katajary.fi/images/Rikasta_minua.pdf) Viitattu 27.10.2014.
- Kataja parisuhdekeskus 2014b. Parisuhteen hoito arjessa on taitolaji.  
<http://www.katajary.fi/julkaisut/artikkelit/parisuhteen-hoitaminen/413-parisuhteen-hoito-arjessa-on-taitolaji> Viitattu 23.11.2014.
- Kataja parisuhdekeskus 2014c. Parisuhteet heijastavat yhteiskuntaan.  
<http://www.katajary.fi/julkaisut/artikkelit/parisuhde-ihmisen-voimavara/412-parisuhteet-heijastavat-yhteiskuntaan> Viitattu 6.5.2014.
- Kataja parisuhdekeskus 2014d. Kataja-projekti. <http://www.katajary.fi/hankkeet/424-kataja-projekti> Viitattu 26.4.2014
- Kataja parisuhdekeskus 2014e. Elämän synnyssä on alkuvoimaa.  
<http://www.katajary.fi/hankkeet/423-elaman-synnyssa-on-alkuvoimaa> Viitattu 26.4.2014
- Kauhanen, Juhani; Juurakko, Arto & Kauhanen, Ville 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, Sami 2009. Onnistu projektissa. Helsinki : WSOYpro.
- Kiiski, Jouko 2011. Suomalainen avioero 2000-luvun alussa. Miksi avioliitto puretaan, miten ero koetaan ja miten siitä selviydytään? Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja.
- Kirkkohallitus i.a. Parisuhteen palikat. <http://www.parisuhteenpalikat.fi/> Viitattu 27.10.2014.
- Kontula, Osmo 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Helsinki : VL-Markkinointi.
- Kontula, Osmo 2013. Yhdessä vai erikseen?: tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Helsinki : Väestöliitto.
- Kumpula, Sinikka; Malinen, Vuokko & Koskinen, Arto 2009. Parisuhteen kehä. Väestöliitto.  
[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kehra/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kehra/) Viitattu 11.12.2014
- Litmanen, Marjukka 2001. Avioeroprosessin piirteet. Tutkimus helsinkiläisistä avioeroista vuonna 2000. Helsinki: Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos. Tutkimustiedonantoja 55.
- Malinen, Kaisa & Sevón, Eija 2009. Parisuhteen hoitaminen. Suhteiden arkea vai irtiottoja arjesta? Teoksessa Anna, Rönkä, Kaisa Malinen & Tiina

- Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti: vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 149–476.
- Malinen, Kaisa 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Malinen, Vuokko & Kaimola, Kari 2007. Onnellisuuden odotukset ja parisuhde. *Pari & Perhe* 02/2007. Väestöliitto.
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013. Yhdessä vanhempana. Matalan kynnyksen vertaistukea parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri ry.
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2014. Yhdessä vanhempana toiminta. Lisätietoja hankkeesta.  
<http://uudenmaanpiiri.mll.fi/toiminta/yhdessa-vanhempantoiminta/lisatietoja-hankkeesta/> Viitattu 25.8.2014.
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri i.a. Perheroolien ympyrät. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri ry.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a.a. MLL edistää lapsiperheiden hyvinvointia. [www.mll.fi/mll](http://www.mll.fi/mll) Viitattu 20.8.2014.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a.b. Historia. [www.mll.fi/mll/historia](http://www.mll.fi/mll/historia) Viitattu 20.8.2014.
- Mäkinen, Päivi; Raatikainen, Eija; Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. *Ammattina sosionomi*. Helsinki : WSOY.
- Määttä, Kaarina 1999. Rakastumisprosessi ja rakkaus kriisi. Teoksessa Sari Näre (toim.) *Tunteiden sosiologiaa 1: elämyksiä ja läheisyyttä*. Hämeenlinna: Karisto oy:n kirjapaino. 36–53.
- Määttä, Kaarina 2000. *Kestävä parisuhde*. Helsinki : WSOY.
- Määttä, Kaarina 2002. *Avioeron tuska ja helpotus*. Helsinki: Tammi.
- Paajanen, Pirjo 2003. Parisuhde koetuksella. Käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Väestöntutkimuslaitos.
- Paajanen, Pirjo 2005. Eri teitä vanhemmuuteen: kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta. Väestöliitto.
- Pitkänen, Kari 1986. Marital dissolution in Finland: towards a long-term perspective. Teoksessa. *Yearbook of population research in Finland*. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos. 60–71.

- Pukkala, Tuula 2006. Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Rönkkö, Leena & Rytönen, Timo 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOY.
- Salo, Sirpa 2011. Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010. Esitys sosionomi (AMK) –tutkinnon kompetensseista. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Moniste.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Tarvainen, Minna 2008. Lyhyt kurssi voi kantaa liittoa pitkään. Sosiaaliturva 2/2008. Huoltaja-säätiö.
- Tilastokeskus 2014. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat.  
<http://193.166.171.75/Dialog/Saveshow.asp> Viitattu 25.8.2014.
- Vallo, Helena & Häyrynen, Eija 2014. Tapahtuma on tilaisuus: tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## LIITE 1: Parisuhdepäivän ohjelma

Aamupäivästä lapset ovat lastenhoitajien seurassa ja vanhemmille on omaa ohjelmaa. Lounaan jälkeen on yhteistä ohjelmaa koko perheelle.

Parisuhdepäivän aikataulu ja ohjelma:

9.30 Yhteinen aloitus: Yhdessä vanhempana -hankkeen ja opinnäytetyöni esittely, sekä vanhempien esittäytyminen/ tutustuminen toiminnan kautta

10.00–11.00 Perheroolien ympyrät. Menetelmään virittäydytään Vertaansa vailla korttien avulla.

11.00–12.00 Parisuhteen voimavarakartta

11.00 Lapset syövät lastenhoitajien seurassa

12.00–13.00 Aikuisten lounas

13.00–15.00 Perheen tarina työpaja koko perheelle

Työskentelyn lomassa tarjolla kahvia ja välipalaa

15.00–15.45 Yhteinen päätös: Palautteen kerääminen päivästä

LIITE 2: Parisuhdepäivän mainos

## **Yhdessä vanhempana -parisuhdepäivä Matinkylän asukastalo Kylämajassa lauantaina 11.10.2014**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri ja Etelä-Espoon paikallisyhdistys järjestävät Yhdessä vanhempana -parisuhdepäivän Matinkylän asukastalo Kylämajassa lauantaina 11.10.2014 klo 9.30–16.00.

Tilaisuus on suunnattu lapsiperheiden vanhemmille. Päivän aikana pohditaan vanhemmuuden ja parisuhteen peruskysymyksiä sekä vietetään mukavaa ja kiireetöntä aikaa yhdessä muiden lapsiperheiden kanssa. Päivän aikana keskitytään positiivisiin asioihin, parisuhteen ja perheen vahvuuksiin, voimavaroihin, arjen iloihin sekä unelmiin.

Päivä koostuu kahdesta työpajasta. Ensimmäinen työpaja on perheen vanhemmille. Lapsille on järjestetty työpajan ajaksi omaa toimintaa MLL:n lastenhoitajien kanssa. Perheen tarina -työpajaan osallistuu koko perhe. Tapahtumassa ilmainen ruokailu.

### **Yhdessä vanhempana – parisuhdepäivän alustava ohjelma:**

9.30 Tervetuloa!

10.00–12.00 Aikuisten työpaja

11.00 Lapset ruokailevat lastenhoitajien kanssa

12.00 Aikuisten lounas

13.00–15.00 Perheen tarina työpaja koko perheelle

Työskentelyn lomassa tarjolla kahvia ja välipalaa

15.00–15.45 Yhteinen päätös



n kesken koot

Aamupäivän työpajassa on aikaa aikuisten kesken koota meidän aarrekarttaa: mitä tarvitsen tai toivon juuri nyt?

Tapahtumaan ilmoittaudutaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin nettisivuilla. Viimeinen ilmoittautumispäivä on perjantai 26.9.2014. Lisätietoja saat Tuula Severikankaalta [tuula.severikangas@mll.fi](mailto:tuula.severikangas@mll.fi) tai 044 752 6000.

**Ilmoittautumiset:** <http://uudenmaanpiiri.mll.fi/toiminta/yhdessa-vanhempana-toiminta/etela-espoossa-tapahtuu/>

LIITE 3: Palautelomake

## *PALAUTETTA PARISUHDEPÄIVÄSTÄ*

Vastaajan taustatiedot (ympyröi oikea vaihtoehto)

Mies

Nainen

Ikä

20–25

26–30

31–35

36–40

41–45

46–50

51–

töissä

työtön

opiskelija

vanhempainvapaalla/äitiyslomalla tms.

Miten/mistä sait tietoa tapahtumasta?

Saitko tarpeeksi informaatiota tapahtuman mainoksesta/mainonnasta? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

Erittäin hyvin

Hyvin

Melko huonosti

Huonosti

Millaisia odotuksia sinulla oli tapahtuman suhteen?

Vastasiko tapahtuma odotuksiasi, jos ei niin millä tavalla?

Onko tapahtuman ajankohta teille sopiva? Jos ei, niin mikä olisi parempi ajankohta?

Tarjosiko parisuhdepäivä tukea vanhemmuuteen/parisuhteeseen? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

Erittäin paljon

Paljon

Melko vähän

Vähän

Tulisitko parisuhdepäivään uudestaan?

Millaisia teemoja toivoisit parisuhdepäivässä käsiteltävän?

Kuinka mielestäsi lapset huomioitiin päivän aikana?



## PALAUTETTA SEURAAVISTA ASIOISTA:

- *Tapahtumapaikka ja sijainti*
- *Ruokailu*
- *Lastenhoito*
- *Tapahtuman aikataulu ja ohjelma*

Parisuhdepäivän kaltaisia tapahtumia voidaan toteuttaa myös vapaaehtoisvoimin. Sopisiko tapahtuman rakenne ja sisältö mielestäsi vapaaehtoisten toteutettavaksi? (ympyröi oikea vaihtoehto)

Erittäin hyvin

Hyvin

Melko huonosti

Huonosti

Voisitko sinä kuvitella toimivasi tällaisen tapahtuman/toiminnan ohjaajana?

Kyllä

En

Mahdollisesti

Osallistuisitko ohjaajille järjestettävään vertaisohjaajakoulutukseen?

Kyllä

En

Mahdollisesti

TÄHÄN VOITTE VIELÄ KIRJOITTA A JOS TEILLÄ HERÄSI JOTAIN MUITA AJATUKSIA PÄIVÄSTÄ TAI MAHDOLLISIA KEHITTÄMISIDEOITA.

***KIITOS PALAUTTEESTASI!***