



## Mitä kuuluu, vanhempi? -kysely 2016



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

# 1. Sisällys

2.	Tiivistelmä.....	4
3.	Kyselyn vastaajat .....	5
4.	Kun asiat ovat hyvin ja tukea saa tarvittaessa.....	7
4.1	Vanhempien vahvuudet ja ilonaiheet .....	8
5.	Vanhempien toivoma tuki .....	11
6.	Keskusteluapu.....	14
6.1	Keskusteleminen ja ymmärrys.....	14
7.	Tuen saamisen kokemukset ja tukiverkostot .....	17
7.1	Julkisista palveluista saatu tuki.....	17
7.1.1	Hyvä kohtaaminen ammattilaisen kanssa .....	17
7.1.2	Käytännön apu.....	18
7.1.3	Ennaltaehkäisevää tukea kriisitilanteessa .....	19
7.1.4	Taloudellinen tuki .....	19
7.1.5	Parisuhteen tuki.....	19
7.1.6	Oli vaikeaa hakea apua .....	20
7.1.7	Kritiikkiä neuvolaan kohtaan .....	20
7.2	Sukulaisilta, ystäviltä ja järjestöiltä saatu tuki.....	20
7.2.1	Käytännön apu.....	20
7.2.2	Yhteisöllisyys.....	21
7.2.3	Puolison antama tuki .....	22
7.3	Verkosta saatu tuki .....	22
8.	Huolet ja haastavat tilanteet elämässä .....	24
8.1	Lapsiin liittyvät huolet .....	25
8.1.1	Sairastaminen, vamma, kehityksen ongelmat.....	25
8.1.2	Kasvatukselliset huolet .....	26
8.2	Aikuisiin ja koko perheeseen liittyvät huolet .....	26
8.2.1	Unen puute.....	26
8.2.2	Taloudelliset paineet .....	27
8.2.2	Tuen puute käytännön tilanteissa .....	27
8.2.3	Syyllyttäminen .....	28
8.2.4	Vanhempien erilaiset tavat ja kasvatuskäytännöt .....	28

8.2.5 Oma jaksaminen .....	28
8.2.6 Puolison jaksaminen .....	29
8.2.7 Epävarmuus vanhempana .....	29
8.2.8 Ero.....	29
8.2.9 Vaikeudet suhteessa lapsen isovanhempiin ja muihin läheisiin.....	31
8.2.10 Ikävät yllätykset .....	31
8.2.11 Surun käsitteleminen.....	31
9. Kun tukea ei saa.....	33
10. Pohdinta .....	34
11. Lähteet.....	36

## 2. Tiivistelmä

Isäksi tai äidiksi tullessaan ei voi tietää, miten monenlaisia haasteita ja hauskoja hetkiä lapsen kanssa tullaan kokemaan. Iloa siitä kun lapsi oppii uusia asioita. Huolta siitä, kun asiat eivät mene kuten olisi toivonut. Joskus ehkä yksinäisyyden tunteita. Selvittääkseen, mitä alaikäisten lasten vanhemmille kuuluu, Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) toteutti yhdessä Otavamedian kanssa kyselyn, jonka vastaajiksi kutsuttiin 0–18 -vuotiaiden lasten vanhempia. Webropol-kyselyn linkkiä jaettiin KaksPlus -lehdessä ja verkkopalveluissa, MLL:n sekä useiden yhteistyöjärjestöjen sosiaalisen median kanavissa. Kyselyn linkki oli avoinna ajalla 1.3.–31.3.2016

Kyselyn teemoja olivat vanhemmuuden ilonaiheet, huolet ja elämän kolhut, yksinäisyys ja vertaistuki, tuen hakeminen ja saaminen sekä mediassa käytävät kasvatusaiheiset keskustelut.

Tulokset osoittavat, että äidit ja isät toivoisivat usein apua järjestääkseen aikaa parisuhteelleen, ystäviensä tapaamisille ja harrastuksilleen. Erityisesti moni äiti tarvitsisi tukea, jotta saisi joskus nukkua ja levätä. Isien tuen toiveissa korostuvat myös työaikaan ja lapsen päivähoitopäivän joustavuuteen liittyvät ratkaisut. Kyselyssä selvitettiin vanhempien kokemuksia julkisista palveluista, sukulaisilta ja tuttavilta, järjestöiltä ja verkosta saatavasta tuesta. Osoittautui, että ne jotka olivat saaneet tukea sukulaisilta ja tuttavilta, pitivät sitä hyödyllisempänä kuin muita tuen muotoja. Vertaistuella ja kokemusten vaihtamisella oli vanhemmille tärkeä merkitys.

Vanhempien huolet saattoivat olla 1) luonnollisesti elämänvaiheeseen liittyviä, kuten imetykseen liittyvät ongelmat tai vauvan valvottaminen, 2) kriisitilanteeseen liittyviä, kuten lapsen vamma tai sairastuminen, vanhemman sairastuminen, mielenterveyden tai jaksamisen ongelmat, riippuvuusongelmat, tai parisuhteen vaikeat ongelmat tai ero. Kyselyn avovastauksissa kerrottiin erityisen paljon parisuhteen haasteista ja vaikeista erotilanteista. Tilastojenkin mukaan pienten lasten vanhempien erot ovat yleistyneet.

Perheen läheiset ihmiset nähtiin pääosin voimavarana, mutta monet vanhemmat olivat myös kokeneet vaikeita ristiriitoja esimerkiksi isovanhempien kanssa kasvatusasioista tai isovanhempien ongelmista, joista perheen vanhemmat ovat joutuneet huolehtimaan. Osa vanhemmista koki jääneensä ilman tukea, vaikka olisi sitä tarvinnut. Olisikin tärkeää, että sekä läheiset että ammattilaiset kysyisivät vanhemmilta useammin: ”Mitä sinulle kuuluu?”

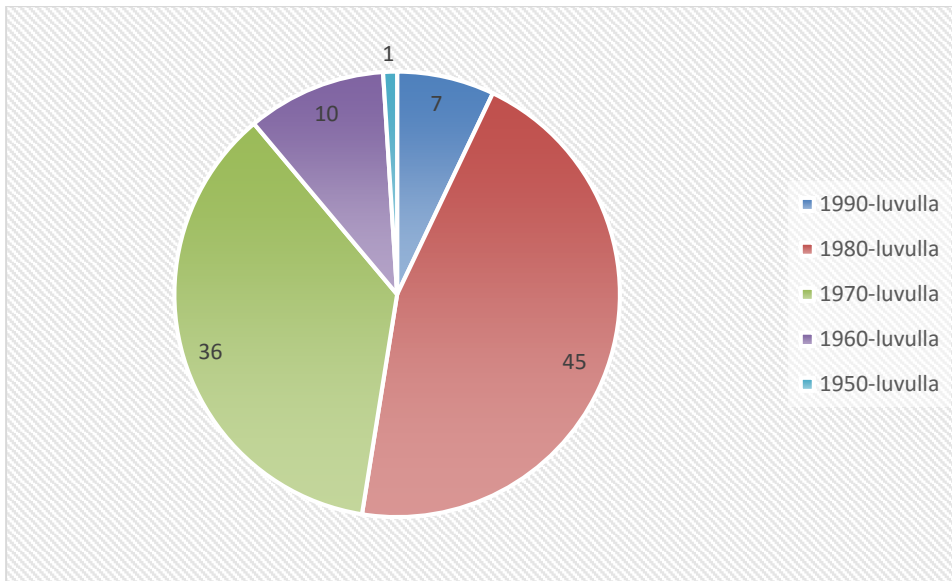
Lomakkeen kysymykset laativat MLL:n asiantuntija Jenni Helenius, Turun yliopiston dosentti Niina Junttila sekä Itä-Suomen yliopiston professori Juho Saari, ohjelmajohtaja Marie Rautava ja auttavien puhelinten päällikkö Tatjana Pajamäki.

Tämä 31.5.16 päivätty raportti on tehty Otavamediaa varten. Aineiston analysointia jatketaan ja tuloksia käytetään mm. MLL:n vaikuttamistyössä sekä vanhemmuustutkimuksessa. Yhteystiedot: Jenni Helenius, asiantuntija, Mannerheimin Lastensuojeluliitto. P. 050 570 0023 / jenni.helenius@mll.fi

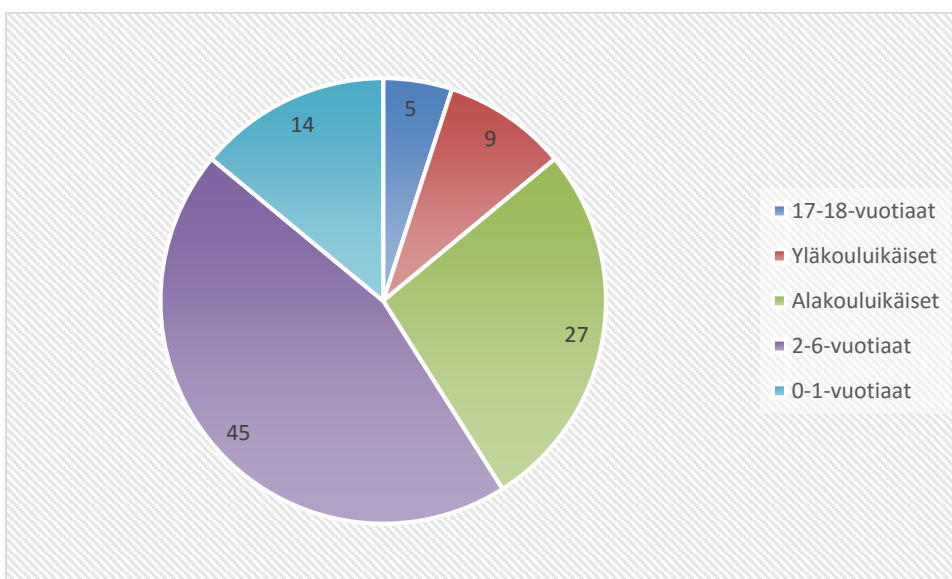
### 3. Kyselyn vastaajat

Kyselyyn vastasi 1035 vanhempaa, joita miehiä 69, naisia 962, muut 4. Vastanneista 610 vanhemmalla oli 0–3-vuotiaita lapsia.

**Kuvio 1. Vastanneiden vanhempien ikäjakauma.** Vastaajista 81 % oli syntynyt 1970–1980-luvulla. 1990 -luvulla syntyneitä (20–26 –vuotiaita) vanhempia joukossa oli 67 (7 % vastaajista) ja toisaalta 1950–1960 -lukuilla syntyneitä vanhempia oli n. 11 %.

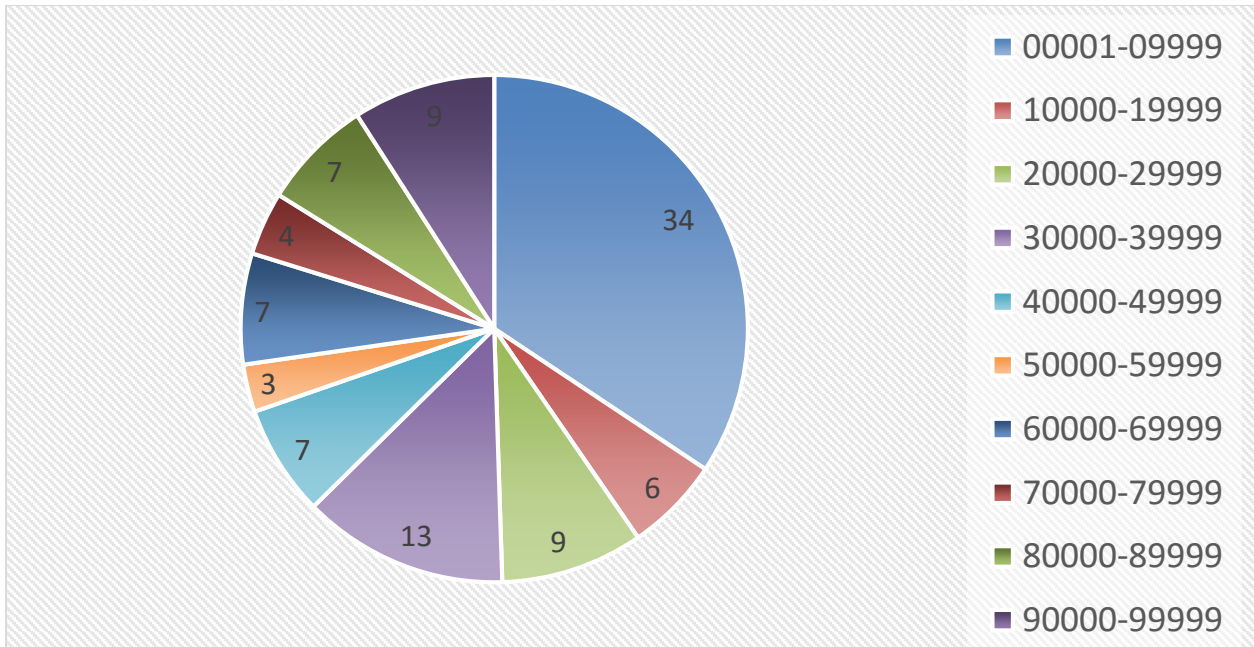


**Kuvio 2. Vastaajien lasten ikäjakauma.** Vastaajilla oli yhteensä 1937 lasta, joista 45 % oli 2–6 –vuotiaita, 27 % alakoululaisia ja 14 % vauvaikäisiä. Teini-ikäisiä lapsista oli 14 %.



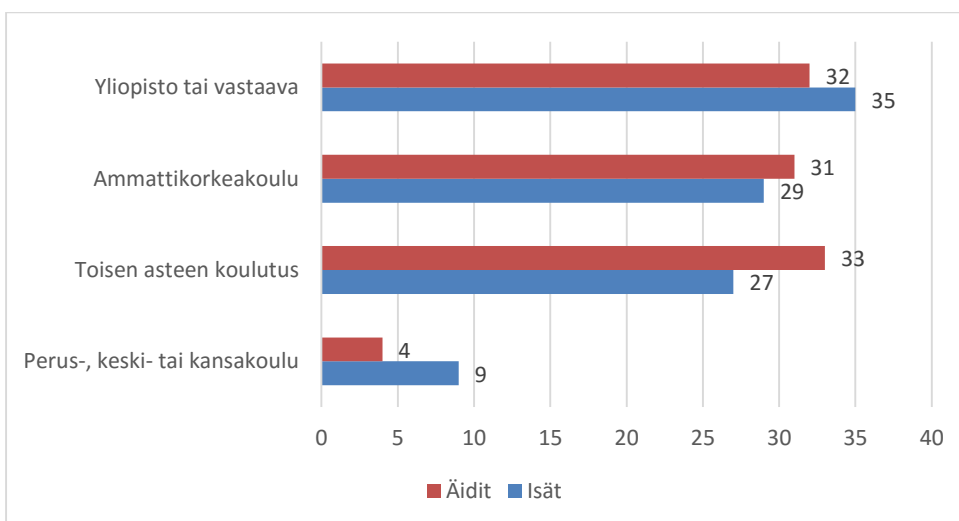
### Kuvio 3. Vastaajien asuinalueet

Kyselyyn vastanneet asuivat kattavasti eri postinumeroalueilla. Heistä 34 % asui postinumeron perusteella Uudellamaalla. Muuten vastaajat jakautuivat melko tasaisesti eri alueille. Vähiten vastaajia (3–4%) oli numerolla 5 ja 7 alkavilta postinumeroalueilta, jotka sijoittuvat Etelä-Savoon, Etelä-Karjalaan, Kainuuseen ja Pohjois-Savoon.



### Kuvio 4. Vastaajien koulutustausta (%)

Vastaajista yli 60 % oli käynyt joko yliopiston tai ammattikorkeakoulun ja kolmanneksella oli toisen asteen koulutus. Perus-, keski- tai kansakoulun käyneitä vastaajista oli



#### 4. Kun asiat ovat hyvin ja tukea saa tarvittaessa

Kun pikkulapsiperheen asiat ovat hyvin, he eivät juurikaan koe tarvitsevansa erityisesti tukea, kuten käy ilmi seuraavista lainauksista: ”

- *”En oo tarvinnu mitään tukea 😊 Kaikki menny hyvin ja ystävät on ollu läsnä jos tarve ollut.”*
- *”Minulla ei ole ollut suuria huolia. Elämässä on tapahtunut kahden viime vuoden aikana suuria ja ihania muutoksia, kuten lapsen syntymä ja muutto. Välillä olen kokenut uupumusta.”*
- *”Lasten sairastelut. Vesirokot, kuumeet, flunssat yms. tavalliset taudit.”*
- *”Leikkipuistojen perheryhmissä on ihanaa se, että sinne voi mennä puurotahrat rinnoilla ja kertoa, että se samperin puuro paloi pohjaan ja kotona on niin sotkuista, että itku tulee. Ei kukaan sellaista tietoa laita Facebookiin tai Instagramiin, vaan sinne laitetaan söpö kuva puuroannoksesta terveellisillä vadelmoilla koristeltuna, kuvatekstinä ”oi, ihanaa kaurapuuroaamua kaikille!”. Miksi on niin hirmuinen tarve esittää jotain muuta mitä on? Ihan hirveästi ei saa omaan arkeen mitään hyötyä tuollaisesta.”*

Muutama kyselyyn vastanneista perheistä hankkii itselleen maksullista tukea arkeensa:

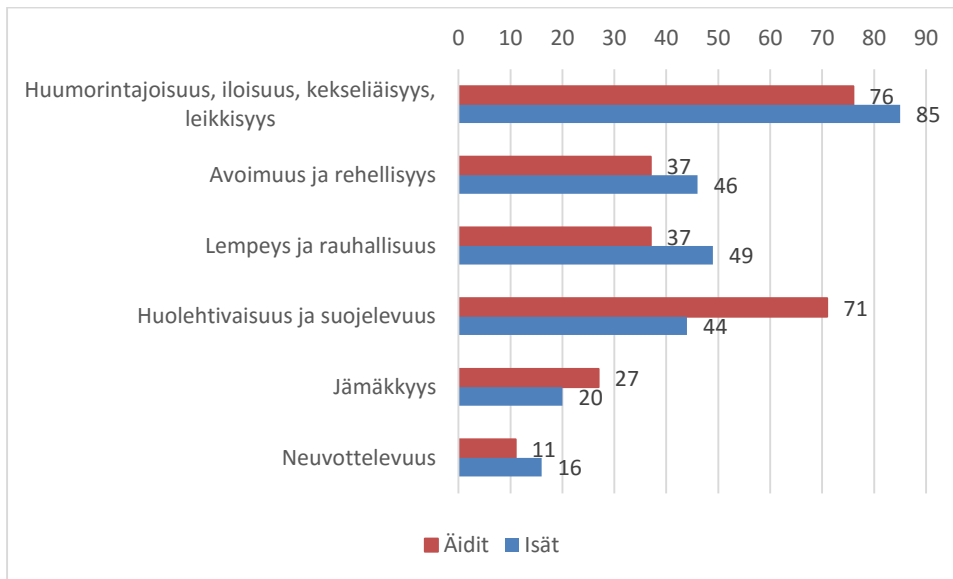
- *”Vielä voisi olla kysymys siitä, mitkä arjen valinnat/tavat/asiat ovat tärkeimpiä siinä, että arki SUJUU. Esim. itsellämme on siivoaja, tilaamme ruokaostokset netistä, molempien työaika joustaa, itse olen valinnut tehdä lyhennettyä työaikaa, päiväkotimatka on lyhyt ja yhteistyö siellä sujuu, kaukana asuvien isovanhempien kompensaatioksi olemme rekrytoineet satunnaisen hoitajan -> kaikki tämä siksi, että pikkulapsi arki olisi mahdollisimman vaivatonta, voisimme hyvin, aikaa jää myös harrastuksille ja molemmilla vanhemmilla on mahdollisuus tehdä vaativaa asiantuntijatyötä. Tällaisia ”keinoja” olisi mielenkiintoista kuulla muiltakin.”*

## 4.1 Vanhempien vahvuudet ja ilonaiheet

### Vanhempien vahvuudet

Iloisuus, huumorintajuisuus ja kekseliäisyys olivat eniten mainittuja vanhempien vahvuuksia. Lisäksi äidit mainitsivat huolehtivaisuuden ja suojelevuuden. Rajojen asettamisessa isät kokevat hieman äitejä useammin olevansa neuvottelevia ja äidit isiä useammin jämäköitä.

### Kuvio 5. Vanhempien nimeämät vahvuudet



### Vanhempien ilonaiheet

Keskeiset teemat vanhempien kokemissa ilonaiheissa olivat:

1. Ilo lapsen olemassaolosta. Rakkaus lapseen, läheisyys, ilo siitä, että he ovat juuri minun lapsiani
2. Lapsen oppiminen ja kasvu. Lasten hauskat jutut ja yhdessä tekeminen
3. Lapsen hyvinvointi, tavallinen arki
4. Oma perhe: puoliso, lapsen sisarukset
5. Vanhemmuuden taitojen kehittyminen
6. Ulkopuolisilta saatu hyvä palaute lapsesta

#### 1. Ilo lapsen olemassaolosta ja yhteisistä hetkistä

- ”Lapsi 9 kk ja pitkällisen lapsettomuuden ja hoitojen jälkeen vieläkin välillä epätodellinen olo, että tämä on totta. Siis ihan vain itse vanhemmuus on suuri ilo. Myös lapsen kehityksen seuraaminen ja sen tukeminen.”



- *"Etu oikeus saada olla läsnä ja seurata läheltä kuinka tyttäreni kasvaa ja kehittyy joka päivä. Hänen hymynsä ja naurunsa tuovat raskaaseenkin päivään auringonpaisteen."*
- *"Koko päivän suosikkihetkeni ovat yhteisiltä päiväunilta herääminen, koska silloin 9 kk vanha poikani tykkää vaan makoilla kainalossani. Luen usein romaaneja ääneen pojalleni, joka nauttii ääneenlukemisen kuuntelemisesta ja istuu rauhassa sylissä pitkiäkin aikoja. Myös leikki- ja kutitushetket tuovat hyvää mieltä molemmille."*
- *"Vauvan ihana hymy nähdessään äidin ja kun 3,5-vuotias esikoinen tulee kesken leikin äidin syliin ja haluaa halata. Myös lasten aito ilo perheen yhteisistä touhuista, kun esimerkiksi leivotaan yhdessä, mennään metsäretkelle tai leikitään kotipihalla hippaa."*
- *"Yhteiset ilon hetket, kun vauva selvästi on kanssani samalla aaltopituudella. Meillä on jo nyt samanlainen huumorintaju!"*
- *"Miten sitä nyt sanoin kuvaisi. Se rakkaus jota saa ja ilo joka lämmittää sydämessä joka kerran kun näkee oman lapsensa hymyilevän." (isä)*

## **2. Lapsen oppiminen ja kasvu**

- *"Lasten kasvun ja kehittymisen seuraaminen."*
- *"Katsella kolmevuotiaan oivalluksia, sitä että hän soveltaa saamaansa tietoa, tai tekee tarkkoja kommentteja ympäristöstään. Se kuinka lapsi kiipeää syliin ja vaikka on kiire, on vaan pakko itsekin pysähtyä. Lapsen ilo mitättömiltä tuntuvista asioista, kuten siitä, että pihalta löytyy uusi keppi. Siitä kuinka lapsi kuvailee isovanhemmilleen Amaryllis-kukan kasvua ja elehtii nupun aukeamisen käsillään ja on ihmeissään asiasta. Siitä kuinka tietyt automatkalla aiheuttavat riemua harmistuksen sijaan, tai kuinka ruumasta saapua ensimmäinen matkalaukkumme aiheuttaa pettymyksen, eikö hihnaa voikkaan katsella pidempään? JNE"*
- *"Lapsen kasvun ja kehityksen seuranta! Kohta neljä vuotta täyttävä hämmästyttää ja riemastuttaa taidoillaan ja mielikuvituksellaan, loppumattomalla elämän ihmettelyllään. Vanhempana koen onnistumisen iloa, kun saan jonkun kinkkisen vuorovaikutushaasteen ratkaistua tai onnistun säilyttämään hermoni vaikeassa tilanteessa."*

## **3. Lapsen hyvinvointi, tavallinen arki**

- *"Eniten iloa tuottaa ne hetket, kun lapsi pötköttelee ilosena lattialla ja jokeltelee eikä "kärsi" hampaiden tulosta."*
- *"Lapsi on iloinen ja energinen, kiva olla yhdessä. Ihana suunnitella mitä tehdään yhdessä kun kasvaa."*
- *"Tavallinen arki oman perheen kanssa: ulkoilu, kotiaskareet lasten kanssa, lukeminen lapsille, muiden lapsiperheiden tapaaminen, rauhalliset viikonloput ja lomat ilman suorituspainetta. Se, että voi joskus lapset yllättää jollakin mukavalla tavalla, vaikkapa leipomalla tai tuomalla tuliaisia."*

## **4. Vanhemmuus yhdessä toisen kanssa, oma perhe**

- *"On ihanaa saada lapsen myötä oma perhe, vaikka toki olemme jo aiemmin pelkästään mieheni kanssa muodostaneet kahden aikuisen perheen. Lapsi kuitenkin täydensi meidän porukan, ja on ihanaa yhdessä toisen vanhemman kanssa seurata lasta ja lapsen kehitystä. Odotamme mielenkiinnolla, millainen tyyppi lapsestamme kasvaa, ja mistä asioista hän kiinnostuu. Iloa tuo myös jo nyt se, kun tietää, että pääsee tekemään lapsen kanssa sellaisia*

*asioita, joita ehkä muuten ei saisi aikaiseksi enää tehdä, kuten käydä laavulla makkaranpaistossa, metsässä retkellä tai huvipuistossa.”*

- *”Se kuinka tärkeitä sisarukset ovat toisilleen. Se että lapset ovat onnellisia ja käyttäytyvät kauniisti toisiaan ja muita kohtaan.”*
- *”Rakkaus lapsiin ja puolisoon. Yhdessäolo, toisista huolehtiminen, perhearki. Vaikea pukea täsmällisesti sanoiksi. Lapseni ovat kerta kaikkiaan ihania ja valtava ilon lähde.”*
- *”Vanhemmuudessa parasta on se, että sen voi jakaa rakkaan ihmisen kanssa ja kokea tekevänsä arvokasta työtä.”*

## **5. Vanhemmuuden taitojen kehittyminen**

- *”Vanhemmuudessa iloa tuottaa myös esimerkiksi lapsen hymy aamulla tai se, että on osannut tulkita lapsen itkua ja viedä hänet vaikkapa oikeaan aikaan päivänunille.”*
- *”On ilo nähdä lapsen kehittyvän vuorovaikutuksessa niin meidän vanhempien kuin varhaiskasvattajien kanssa. Yksivuotiaan vanhempänä sitä ällistelee joka päivä, että lapsen oma persoona näkyy hänen toiminnassaan koko ajan enemmän. On myös hienoa, että sitä saa itse vanhempänä myös onnistumisen kokemuksia ja tunnetta siitä, että olen tärkeä lapseni hyvinvoinnille.”*
- *”Vanhemmuudessa nautin siitä, että voin opettaa lapselle uusia asioita lelujen ja kertomusten kautta. Odotan myös innolla, että lapseni hieman kasvaa ja voimme mennä yhdessä vaikka eläinpuistoon. Lapset ovat ihanan aitoja ja innoissaan uusista asioista, että into tarttuu itseinkin.”*

## **6. Ulkopuolisilta saatu hyvä palaute lapsista**

- *”Positiivisista palautetta saan usein meidän lasten käytöksestä ja iloisuudesta.”*

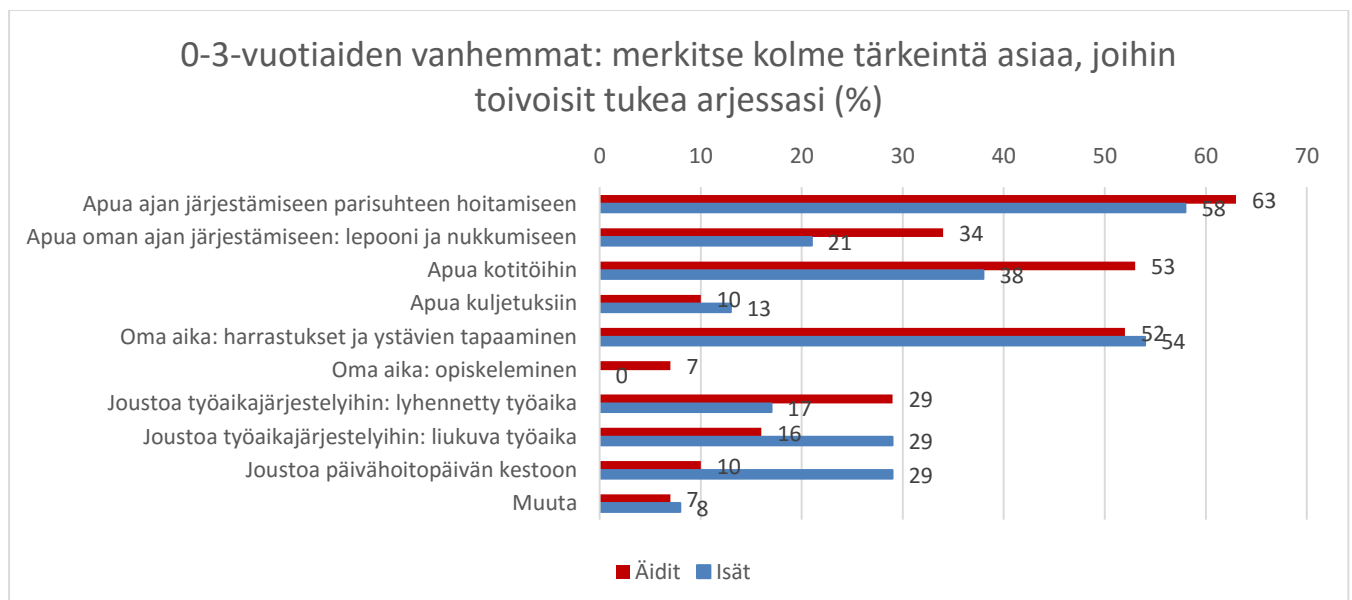
## 5. Vanhempien toivoma tuki

Vanhemmilta kysyttiin, millaista tukea he eniten kaipasivat arjessaan. Kaikista kyselyyn vastanneista äideistä ja isistä puolet toivoi **apua ajan järjestämiseen parisuhteensa hoitamiseksi**. 0–3 -vuotiaiden lasten vanhemmilla tämä toive on vielä korostuneempi: äideistä 63 % ja isistä 58 % toivoisi apua ajan järjestämiseen parisuhteensa hoitamiseksi. Pienten lasten vanhemmista noin puolet toivoisi myös apua **oman ajan järjestämiseen harrastuksiin ja ystävien tapaamiseen**. Huomioiden näiden kahden tekijän ylivoimaisesti suurimmat vastausmäärät, voidaan päätellä, että sosiaaliset tarpeet ovat merkittävin asia, johon pienten lasten vanhemmat kaipaisivat tukea arjessaan.

**Äidit.** Pienten lasten äitien arjessa myös kotitöihin saatava apu olisi merkittävää (53%). Pikkulapsiarkeen liittyvä väsymys näkyy tuen tarpeissa. Äideistä peräti 34 % kaipaisi ajan järjestämistä lepoon ja nukkumiseen. Lisäksi äideistä 7 % tarvitsisi aikaa opiskeluunsa. Tämä voi olla heille tärkeää esimerkiksi työllistymisen helpottumiseksi perhevapaiden jälkeen.

**Isien** vastauksissa painottuvat työaikaan ja päivähoitopäivän kestoon liittyvät joustotoiveet. Tämä kertonee siitä, että pienten lasten isät tekevät pitkää työpäivää. Myös isistä 38 % toivoisi apua kotitöihin ja aikaa nukkumiseen ja lepoon toivoisi 21 % isistä.

### Kuvio 6. Tärkeimmät asiat, joihin arjessa toivotaan tukea, 0–3-vuotiaiden vanhemmat



Merkittävä äitien ja isien välinen ero löytyy toiveessa **päivähoitopäivän keston joustosta**, jota toivoisi päivähoitoikäisten lasten isistä 29 % ja äideistä vain n.10 %. Kun äitien ja isien vastausten eroa tarkastellaan suhteessa työaikaan liittyviin tarpeisiin, huomataan, että samalla kun isät toivoisivat työajan liukumaa, he toivoisivat myös päivähoitopäivältä joustoa. Tämä saattaa kertoa siitä, että isillä työpäivät saattavat venyä yllättäen pitkiksi ja silloin päivähoitolta tarvittaisiin joustavuutta – mutta he myös tunnistavat sen, että työajan tulisi olla liukuvaa, jotta lapsen

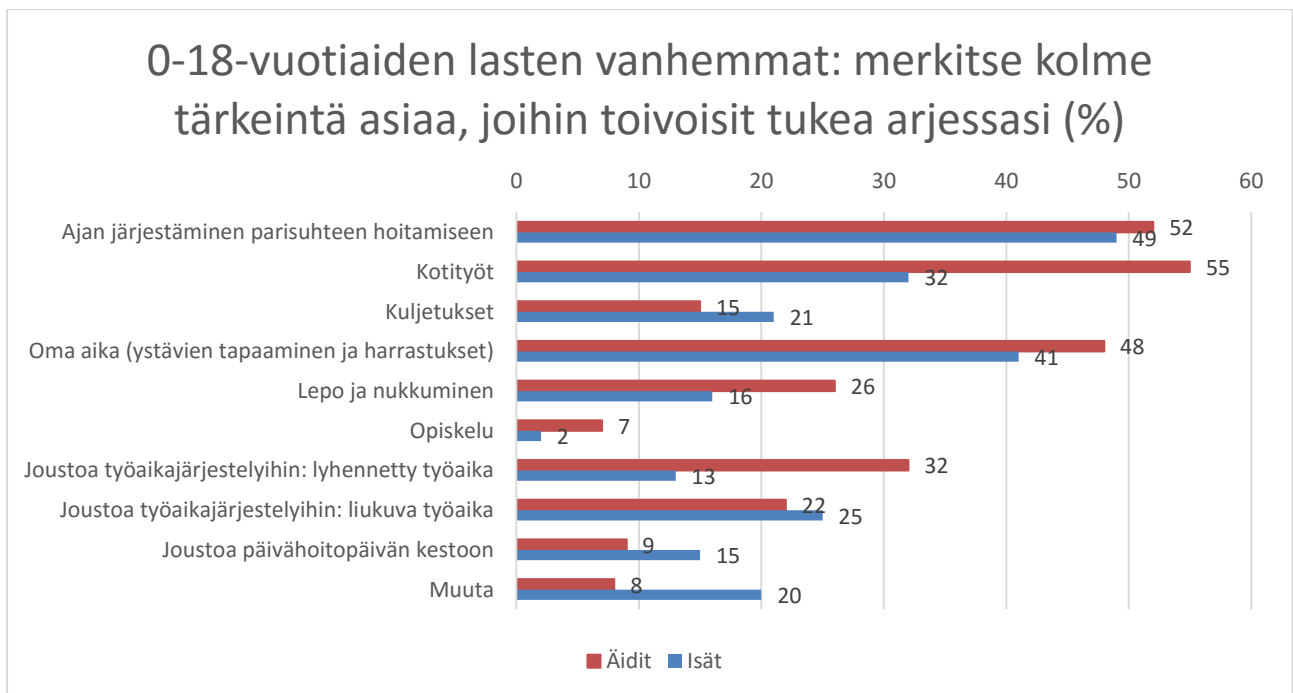
hoitopäivistä tulisi sujuvia. Monet pienten lasten äidit haluaisivat lyhentää omaa työaikaansa ennemmin kuin venyttää lapsen hoitopäiviä työn ehdoilla.

### Pienten lasten vanhempien tuen tarpeet verrattuna kaikkien vanhempien tuen tarpeisiin

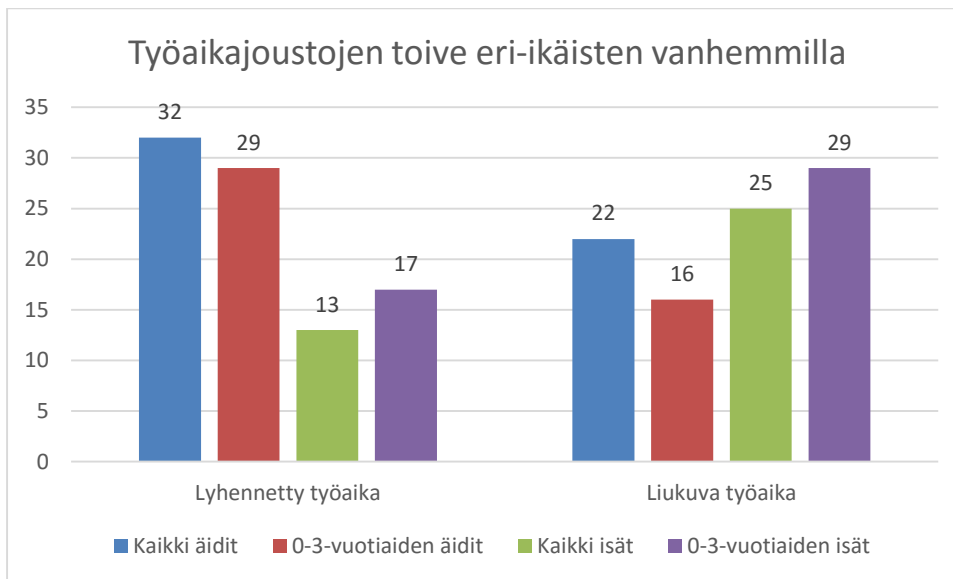
Kun verrataan 0–3 -vuotiaiden lasten vanhempien tuloksia koko vastaajaryhmään, keskeisimmät huomiot: Äitien toive kotitöihin saatavaan apuun pysyy samana koko sen ajan kun alaikäisiä lapsia asuu kotona, isillä tämä toive hieman laskee lasten kasvaessa. Apua tarvitaan lapsen kasvaessa vähemmän lepoon ja nukkumiseen. Useimmiten vanhempien väsymys vähenee, kun lapset alkavat nukkua kokonaisia öitä. Lasten kuljetuksiin saatavan tuen toive kasvaa lasten myötä kun päivähoito-, koulu- ja harrastuskyeistä tulee arkipäivää.

Tärkeimpinä tuen tarpeina ovat kaikilla alaikäisten lasten vanhemmilla ajan järjestäminen parisuhteen hoitamiseen ja oman ajan järjestäminen ystävien tapaamiselle ja harrastuksille. Tämä voi kertoa siitä, että monet käytännön arkiasiat saadaan kyllä hoidettua tavalla tai toisella, mutta kodin ulkopuolella tapahtuvaan sosiaalisen toimintaan osallistuakseen vanhemmat tarvitsevat jonkun hoitamaan lapsia.

**Kuvio 7. Tärkeimmät asiat, joihin arjessa toivotaan tukea, 0–18-vuotiaiden vanhemmat**



**Kuvio 8. Työaikajoustojen toiveet 0–3 -vuotiaiden lasten vanhemmilla ja kaikilla vanhemmilla**



### **Työn ja perheen yhteensovittamisen vaikeudet**

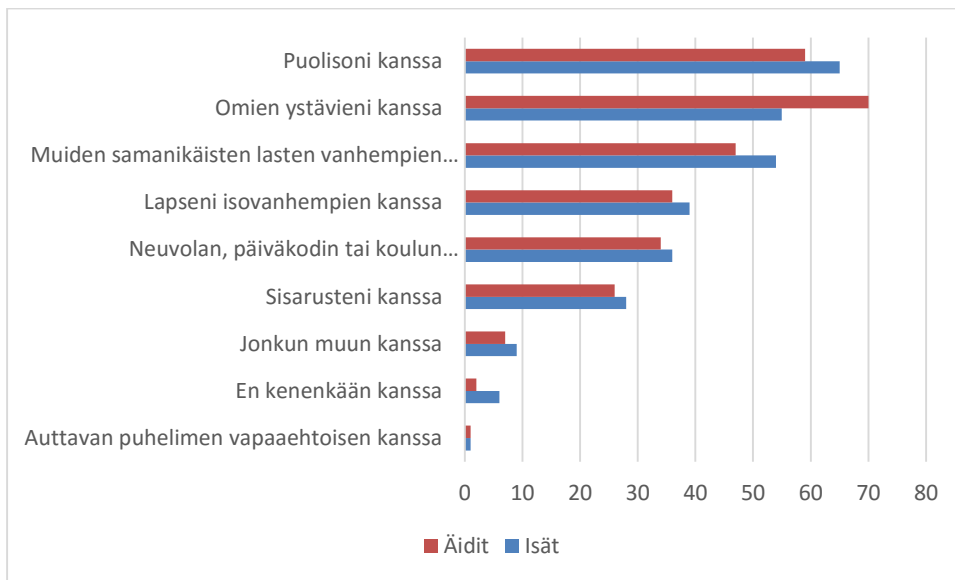
- *"Meillä vanhemmilla on vakituiset työpaikat, mutta niiden sijainnit ovat 150 kilometrin päässä toisistaan. Huoli ei varsinaisesti liity lapseen, mutta olemme miettineet että millainen asumisjärjestely meidän pitäisi tehdä, että molemmat pystyisivät jatkamaan töissään. Ensimmäinen vuosi asuttiin lähellä minun työpaikkaa kun vaimo oli äitiyslomalla ja virkavapaalla, nyt toisen vuoden olen ollut hoitovapaalla ja asumme lähellä vaimon työpaikkaa. Jossain vaiheessa edessä on paitsi asumisen, myös työelämä-arjen vakiintuminen. Lapsemme ei ole vielä edes kaksivuotias, ja toistaiseksi olemme menneet valinnoissa pitkälti hänen parhaansa ehdoilla, ja se pysyy varmasti korkealla prioriteettina tulevaisuudessakin, mutta jonkinlaista joustoa meidän pitänee tehdä kaikkien muuttujien suhteen, mikäli haluamme juurruttaa elämäämme jotenkin vakinaisempaan kuvioon."*
- ***"Olen ollut välillä väsynyt hoitamaan lapset yksin koska kumppanini on paljon töissä. Väsymys ja erimielisyydet työajoista aiheuttaa riitaa ja kärhämää parisuhteeseen."***

## 6. Keskusteluapu

Vanhempien kirjoittamien avovastausten perusteella hyvä tuki on sellaista, jossa tulee kuulluksi ja kuunnelluksi, saa apua oikealla hetkellä ja oikeaan asiaan.

### 6.1 Keskusteleminen ja ymmärrys

#### Kuvio 9. Kenen kanssa juttelet vanhemmuudesta niin, että siitä jää sinulle hyvä mieli?



#### Keskustelut ammattilaisen kanssa

- *"Minulla oli ihana äitiysneuvolan täti. Hänen luonaan olen käynyt juttelemassa vanhemmuudesta. Lastenneuvolantädin kanssa minulla ei synkkaa, joten hänelle en osaa puhua. Myös lastemme päiväkodissa on avoin ilmapiiri ja voimme siellä käydä läpi kasvatuksellisia asioita ja saan sieltä paljon neuvoja ja näkemystä lapsen kustakin kehitysvaiheesta."*
- *"Kerhon ohjaajat, joita tapasin usean kerran viikossa tuntuivat suhtautuvan minuun vakavasti ja kuunnellen. Sain heiltä luottavaisena mielen."*

#### Keskustelut muiden vanhempien kanssa

- *"Muiden perheellisten tuki oli tarpeen. Kun on ensi kertaa vanhempi, ei tiedä yhtään mitä tulevaisuus tuo, ei tiedä sitä, että kaikki tapahtuu vaiheittain/kausittain, ja että jo huomenna voi kaikki olla toisin. Tämän oivaltaminen muiden avulla toi paljon helpotusta oloon ja arjessa selviytymiseen."*
- *"Pikkulapsikaudelta muistelen lämmöllä MLL:n perhekahvilaa. Oli paikka mihin mennä säännöllisesti ja josta aina löytyi juttukaveri minulle ja lapsille. Olen hyvin sosiaalinen ihminen, mutta vaihtanut paikkakuntaa lasten syntymän aikoihin. Kotikyläilyjen järjestäminen on hankalaa kun pitää valita ketä kutsuu ja sitten on sairastumisia jne. jne. Valmiiseen paikkaan meneminen isommalla porukalla takasi sosiaalisen seurauksen."*
- *"Minua ei arvosteltu, tuen antaja käyttäytyi empaattisesti, sain käytännön neuvoja ja*

vertaistukea. Pystyin luottamaan ettei asia leviää muiden korviin enkä leimaudu joksikin asian takia.”

- ”Kerhossa on eräs äiti, joka oli lapsensa kanssa samaan aikaan lasten teho-osastolla. Vaikka lapsillamme on erilaiset diagnoosit, niin vain sairaan lapsen äiti ymmärtää millaista on hoitaa sairasta lasta.

Keskustelemme usein kerhon jälkeen viikon tapahtumista ja on mukava huomata miten samanlaisia tunteita voi herätä arjen vaikeissa tilanteissa sairaan lapsen kanssa, vaikka taustat lapsilla ovatkin erilaisia.

Olemme myös paljon keskustelleet siitä miten paljon ohjeita tulee eri terveydenhoidon ammattilaisilta ja mitä niistä ei olisi kannattanut noudattaa. Lisäksi puhumme ihan tavallisia asioita. Mistä löytäisin kurahousut, tai mitä olet kuullut paikallisista päiväkodeista.”

- ”Vertaistuki, vanhemmat, jotka ovat kokeneet samankaltaisia murheita, heidän tarinoidensa lukeminen auttoi itseä, helpotti oloa, avarsi näkökulmaa, auttoi surutyössä eteenpäin.”
- ”Olen huomannut, että puhuminen helpottaa. Onneksi minulla on ystäviä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Jo asian ääneen sanominen antaa voimaa eteenpäin.”
- ”Sain vertaistukea samankaltaisessa tilanteessa olevalta äidiltä. Hän auttoi minua uskomaan omiin vahvuuksiini äitinä, eikä pitänyt minua ”hysterisenä esikoisen äitinä”. Siihen mennessä olimme hakeneet apua lapsen allergiaoireiluihin jo neuvolasta ja terveyskeskuslääkäriltä, sekä keskussairaalan lastenlääkäriltä. Kukaan ei uskonut allergioiden mahdollisuuteen. Tämä äiti tsemppasi meitä jaksamaan vielä. Hakeuduimme yksityisen lääkärin vastaanotolle, pääsimme asianmukaisiin tseteihin ja lukuisia allergioita löytyikin. Tältä äidiltä saimme myös paljon käytännön vinkkejä allergisen lapsen ruokavalioon, eli ihan käytännön ruokareseptejä. Niitä ei ravitsemusterapeutilta saanut.”
- ”Huoleni ovat toistaiseksi olleet kohtuullisen pieniä, esikoiseni kun on vielä alle vuoden ikäinen. Hänen kehitykseensä liittyvissä mietinnöissä (nukkuminen, syöminen, mikä on normaalia lapsen kehityksessä) olen kääntynyt usein siskoni puoleen, hän on toiminut vertaistukena ja järjen äänenä. Myös puolisoni on ollut arjessa suurena apuna ja tukena.”
- ”Kaksi lapsuudenystävääni ovat saaneet esikoisensa kahden kuukauden erolla meistä ja päivittäinen viestittely on monta kertaa pelastanut turhilta epävarmuuksilta, koen että vertaistuki on erittäin tärkeää ensimmäisen lapsen kohdalla.”
- ”Minulla on niin viisaita ystäviä, että heiltä saamani tuki riittää. En todellakaan jaksaa lähteä puhumaan asioistani kellekään tuntemattomalle.”

### **Keskustelut monien ihmisten kanssa**

- ”Olen kokenut vanhemmuuden haastavimmaksi asiaksi hermojen pitämisen kasassa. Minulla on kaksi pientä lasta joista toinen pahassa uhmassa. Olen usein keskustellut siskoni, mieheni sekä neuvolan henkilökunnan kanssa mitä tehdä kun hermot oikeasti meinaa loppua, olen saanut siihen hyviä arjen vinkkejä ja nyt jaksan taas paremmin.”

### **Ymmärtävä tuki**

- ”Tuki on sitä, kun toinen kuulee ja ymmärtää. Tukea on esim. se, että voi mennä leikkipuiston vauvaryhmään ja sanoa, että oli ihan paska yö ja olen aivan poikki, ja toinen kuuntelee ja antaa kahvimukin käteen. Tukea on se, että voi soittaa jollekulle, joka tietää mikä perheen tilanne on eikä tarvitse selittää tarinaa TAAS ihan alusta. Tukea on se, kun kumppanin kanssa hoidetaan arkea niin ettei tarvitse edes kertoa toiselle mitä nyt tehdään: kun lastenhuoneesta kuuluu yöllä oksennuksen ääni, ovat molemmat pystyssä ja toinen

ottaa lapsen ja toinen huoltaa sängyn ilman että tarvitsee sanallakaan sopia. Tukea on se, kun vauvan herätessä se joka on vähemmän väsynyt nousee ja antaa toisen nukkua. **Parasta on kaikki se tuki, jota ei tarvitse erikseen pyytää!**

- ”Puolison keskustelutuki, ymmärtävää ja läsnäolevaa.”

#### **Vertaistuki**

- ”Itselleni eniten hyötyä on ollut ylipäänsä vertaistuesta. Ei tule mieleen konkreettista tilannetta.”
- ”Facebookissa toimiva Imetyksen tuki ry:n ryhmä on ollut korvaamaton tuki imetystaipalleellamme ja sen ansiosta imetyksemme on tähän mennessä (vajaa 1,5v.) sujunut täydellisesti!”
- ”Poika oli sairastellut monta viikkoa ja en ollut nukkunut aikoihin kokonaista yötä, heräsin jopa 10 kertaa yössä lapsen kanssa ja olin todella uupunut.. Silloin puhuin asiasta parhaalle ystävälleni joka kehui ja kannusti minua äitinä, ja sai minut uskomaan että tilanne tulee vielä helpottamaan, hän oli oikeassa.”

#### **Tietää, mistä saa keskusteluapua tarvittaessa**

- ”Keskusteluapua, yhdessä pohtiminen esim perhekahviloissa tai puhnumero johon voi soittaa ja puhuamieltä painavista asioista.”



## 7. Tuen saamisen kokemukset ja tukiverkostot

Kyselyssä vertailtiin kokemuksia julkiselta sektorilta, järjestöiltä, sukulaisilta ja verkkopalveluista saadusta tuesta. Tuloksista käy ilmi, että:

- Vanhemmat, jotka olivat hakeneet apua julkisista palveluista (48%), järjestöjen toiminnasta (14%) tai verkkopalveluista (30%), antoivat suunnilleen samanlaisen arvion niiden hyödyistä (n. 3,8/5).
- Sukulaisilta ja tuttavilta saatu tuki (77%) koettiin hieman hyödyllisemmäksi (yli 4/5). Kaikilla ei kuitenkaan ole käytettävissään sukulaisten ja tuttavien tukea.

### 7.1 Julkisista palveluista saatu tuki

0-3 -vuotiaiden lasten vanhemmat olivat hakeneet useimmin tukea neuvolasta, mutta monet olivat hakeneet sitä myös erikoissairaanhoidosta ja perheneuvolasta. Yksittäiset vanhemmat olivat hakeneet apua myös lastenvalvojalta. Tärkein syy siihen, että vanhempi ei ollut hakenut apua julkisista palveluista oli, että vanhempi arvioi selviytyvänsä ilman apua tai että sai apua muualta. Vanhemmat ovat todella arvostaneet sitä, että julkisen palvelun työntekijä on ymmärtänyt heidän kriisinsä vakavuuden ja järjestäneet nopeasti apua.

#### 7.1.1 Hyvä kohtaaminen ammattilaisen kanssa

- *"Päivähoidossa vienti ja hakutilanteet ovat erinomaisia kun asioita voidaan käsitellä siinä heti. Myös neuvolasta olen saanut erinomaisia neuvoja ja tukea."*
- *"Perhekahvilassa/leikkipuistossa työskennellyt sosiaaliohjaaja/päivätoiminnan vetäjä tuli tutuksi ja hänelle avauduin kun lapsen jättäminen jonkun toisen hoitoon ahdisti. Oli samasta aiheesta jutellut äitikavereiden kanssa mutta jotenkin koin, että muut äidit vähättelivät ongelmaani (tai ehkä eivät uskaltaneet omalta ahdistukseltaan kohdata minun tuntemuksia). Sosiaaliohjaaja ei oikeastaan sanonut muuta kuin että valtaosa lapsista pärjää hienosti mutta ymmärtää huoleni ja vakuutti, että muita ratkaisuja voi miettiä sitten jos tuntuu ettei arki lähde toimimaan. Hän pysyi rauhallisena ja kuitenkin koin, että sain tuntea näin."*
- *"Uhmaikäisen lapsen saadessa valtavia raivareita soitin neuvolaan. Neuvolan täti ei lähtenyt siitä ajatuksesta, että lapsessani olisi vikaa, vaikka muut äidit ihmettelivät kovasti lapseni käytöstä. Hän sanoi kannustavia asioita lapsestani, kuten että hänellä tulee olemaan elämässään hyötyä siitä, että hän on sinnikäs eikä anna periksi. Tämä auttoi todella. Nyt näen että hän oli oikeassa."*
- *"Ohjatut vertaistukiryhmät, ensimmäisen lapsen kohdalla perhevalmennus (pitkä versio, jossa tapasimme ryhmän kanssa n. 4 kertaa vielä synnytyksen jälkeen) ja kahden opiskelijan vetämät "Kun toinen lapsi syntyy taloon" ovat olleet todella hyödyllisiä. Se, että kuulee muiden kokemuksia ja saa jakaa omia ohjatusti ja joskus vierailevan asiantuntijankin avulla, auttaa hurjasti."*

- *"Perheohjaajan kuukausittaiset käynnit. Harvoin yh:na saa mistään tukea ja kiitosta vanhemmuuteen, sitä saan häneltä."*
- *"Neuvolassa olen pystynyt keskustelemaan huolistani ja kysymään "tyhmiäkin" kysymyksiä. Neuvolatätimme on aina suhtautunut kysymyksiini ja huoliini asiallisesti ja onnistunut lohduttamaan. Hän on myös tarjonnut muuta apua, jos on kokenut, ettei itse osaa vastata kaikkiin kysymyksiin, esim. antanut lähetteen ravitsemusterapeutille."*
- *"Neuvolassa olen kokenut saavani lääkäriltä ja omalta terveydenhoitajalta tukea ja apua paljon. Olen kokenut, että minut ja lapseni huomioidaan yksilöinä ja asiani otetaan vakavasti."*
- *"Kaikesta pienestä. En osaa ihmeemmin eritellä. Oli kuka hyvänsä, missä hyvänsä, tuntuu hyvältä että joku kuuntelee ja on ainakin ymmärtävinään. Olo helpottuu hetkeksi, kunnes taas stressi ja huolet kerääntyvät. Mainittakoon nyt vaikka neuvolapsykologi."*
- *"Neuvolassa saan ohje joka auttaa lasten hoidossa. Käyn säännöllisesti kunnan perhepsykologin luona. (Lapsen kuolema ja synnytyksen jälkeinen masennus)"*
- *"Haimme apua lapsen käytösongelmiin neuvolasta, tarhasta, perheneuvolasta ja lopuksi lastensuojelusta."*
- *"Olen ollut avoin puolisoni alkoholiongelman suhteen joka puolelle; omille vanhemmilleni ja ystäväilleni, puolison perheelle ja sukulaisille, lasten opettajille, valmentajille, päivähoitoon, neuvolaan, kotipalveluun, lastensuojeluun, omaan työ- ja opiskelupaikkaani.. Olen hakenut apua ja tukea monelta taholta. Miehen perhe ja suku ei auta minua ollenkaan, eikä ymmärrä minkälaista meidän perhe-elämä on. Omat vanhempani ja ystäväni auttavat niin paljon kuin voivat, niin taloudellisesti kuin esim. lastenhoidossa. Viralliset tahot ovat tuoneet itselleni henkistä vahvuutta jaksaa ja yrittää saada elämä paremmaksi."*

### 7.1.2 Käytännön apu

- *"Ihan käytännön kotipalvelu. Vei vauvaa ulos, jotta sain hetken itselleni. Tai kotitöiden teko. Keskusteluapu. Pienen lapsen vanhempi tarvitsee juuri sitä käytännön apua eniten., koska elämä on niin hektistä ja vaativaa."*
- *"Synnytyksen jälkeen imetyshommissa sain paljon tukea. Se oli tarpeen ammattilaisilta."*
- *"Kerran jouduin soittamaan hätäkeskukseen kun lapseni oksenteli ja meni veltoksi. Hätäpuheluun vastannut mies auttoi minua rauhoittumaan ja selviämään tilanteesta."*
- *"Kun nuorimmainen oli kovin itkuinen vauva, meillä kävi perhetyöntekijä kerran viikossa auttamassa sillä meillä ei ole lähistöllä tukiverkostoja/sukulaisia. Hänestä oli kyllä apua."*
- *"Lapsiperheiden Kotipalvelusta sain kolmannen lapsen ollessa n 1,5 kk-2,5 kk hoitajan käymään kolme kertaa kaksi tuntia kahden vanhemman lapsen kanssa ulkona. Sillä aikaa sain keskittyä vauvaan ja arkipuuhiin."*
- *"Helsingissä toimiva päivystyspuhelin liittyen terveydellisiin ongelmiin on huippu. Esim lapsi putoaa portaissa ja saa kolhun, mutta rauhoittuu itkemisen jälkeen. Kuitenkin mieleen jää epäily, pitäisikö lapsi viedä lääkäriin (varsinkin yöllä päässä on 100 kauhuskenaariota, onko sisäistä verenvuotoa tai jotain muuta joka ei ulos päin näy), puhelu terveysneuvontaan ja ohjeet kuinka toimia. Todella hieno ja matalan kynnyksen palvelu, joka ei vie myöskään liikaa aikaa. Tämä on erinomainen esimerkki ja vastaavaa toivoisin myös muihin ongelmiin esim. lapsen käyttäytymisongelmat, ruokailut jne. Joskus pelkkä puhuminen vaikeasta asiasta auttaa."*

- *"Sain apua vanhemmuuteen ja vaikeaan raskausaikaan kun lapset pääsivät avoimeen päiväkotiin. Saan itse lepoa ja jaksan olla parempi vanhempi sen jälkeen."*

### 7.1.3 Ennaltaehkäisevää tukea kriisitilanteessa

- *"Minulla ja pojallani oli aivan mahtava th odotusaikanani ja lapseni synnyttyä. Hän oli tietoinen vaikeasta kotitilanteestani ja masennustaustastani. Pohdimme yhdessä voimavarojani ja pääsin mukaan pieneen suljettuun äiti-lapsi ryhmään, joka oli masennuksen estoon. Ryhmä auttoi kummasti jaksamaan vaikeina aikoina ja sain ryhmästä myös aivan ihanan uuden ystävän. Masennusta ei tullut ja sain voimaannuttavia vinkkejä, joita käytän vielä tänäkin päivänä hyödykseni."*
- *"Erotilanteessa sain käydä juttelemassa perheneuvolassa psykologin kanssa. Tämä auttoi luottamaan itseeni vanhempana ja tuki itsetuntoani. Sain myös neuvoja kaikkiin käytännön asioihin, kuten lastenvalvojalle ajan varaamiseen."*
- *"Neuvola auttoi mieheni terapiaan*
- *"4 tunnin kotikäynti väestöliiton kotisisäpalvelusta, johon meillä on kaupungin maksusitoumus. 4 tuntia on niin pitkä aika saada apua, että hoitajan aikana ehdin sekä hoitaa arjen tärkeitä asioita, kuten ruoan laittoa ja siivousta että nukkua. Käynnit ovat todella piristäneet ja olen jaksanut niiden ulkopuolellakin paremmin."*
- *"Perheneuvolassa ollaan oltu tosi kannustavia, olen kokenut saavani sieltä tukea ja tunteen, että teen monia asioita oikein vaikka lapsi ja tilanteet ovat ajoittain haastavia."*
- *"Neuvolan tuki uniasioissa vaikuttavaa. Uniohjaajan saaminen käyttöön todella nopeasti."*
- *"Neuvolasta meidät ohjattiin välittömästi perheneuvolaan ja saimme heti apua ja tukea. Pelkästään positiivista sanottavaa. He osasivat auttaa tavoilla, joita itse ei osannut edes pyytää."*
- *"Kun otin yhteyttä neuvolaan synnytyksen jälkeiseen masennukseen liittyen, tilanne otettiin heti vakavasti ja minulle järjestyi lääkäriaika ja keskusteluapua nopeasti eikä tilanne ehtinyt mennä pahaksi."*
- *"Neuvola kertoi sosiaalitoimen lapsenhoitoavusta, jota olisi ollut tarjolla sairauteni ajaksi. Oli hyvä tietää, että apua on tarjolla, vaikkei sitä sitten tarvittukaan."*
- *"Esikoinen nukkui vauvana huonosti. 8 kk neuvolassa otimme asian puheeksi ja saimme perhetyöntekijän tukea unikoulun pitämiseen. Perhetyöntekijän mahtava tuki ja kannustus antoi uskoa ja voimia unikoulun toteuttamiseen, hän soitti sovitusti ja kysyi miten menee jne. Tiesimme itsekkin että muutosta tarvitaan mutta ilman ulkopuolista ohjausta ja tukea emme välttämättä olisi jaksaneet viedä unikoulua loppuun asti. Unikoulu onnistui hyvin ja öiden parannuttua omakin väsymys ja alakulo väistyi. Seuraavien lasten kanssa osasikin sitten toimia alusta alkaen hieman eri tavalla."*

### 7.1.4 Taloudellinen tuki

- *"Toimeentulotukea. Sai lyhennettyä ruokalaskua ja taas ostettua parempaa ruokaa."*
- *"Neuvolassa kerrottiin että köyhä saa maksutta lastenhoitoapua kunnalta. Tämä on ollut paras apu. Neuvolassa osataan myös neuvoa todella hyvin lastenhoidon suhteen."*

### 7.1.5. Parisuhteen tuki

- *"Luottamuksen arvoiset ystävät ovat kultaakin kalliimpia vaikeina hetkinä. Olemme saaneet myös yllättävää apua kirkon diakoniatyöstä ja kirkon perheasiainneuvottelukeskukseen*

*pariterapiasta.”*

#### 7.1.6 Oli vaikeaa hakea apua

- *”Tuen hakemista viivästytti ja esti asian kohtaamisen välttely, ahdistus ja pelko tulevasta, henkinen väsymys. Kun asia on arka, on vaikea sanoa sitä ääneen.”*
- *”Olen halunnut hakea apua vaikka mistä, mutta mies pelkää leimautumista ja jatkotoimenpiteitä. Hänen mielestään selviämme kyllä oman perheen keskenkin.”*
- *”Miestä ymmärretään huonommin ja neuvoja ja ohjeita ei saa sanoa...”*
- *”Tukea on vaikeaa hakea, kun on omat tunteet niin pinnassa että tuskin pystyi edes puhumaan.”*
- *”Tietoa siitä, mistä apua voisi hakea on vähän. Kaikkea ei jaksaa selvittää ja etsiä netistä. Neuvolasta puuttuu asiantuntijoita.”*

#### 7.1.7 Kritiikkiä neuvolaan kohtaan

- *”Voin sanoa, että enemmän tukea ja neuvoja saan kavereiltani. Neuvola systeeminä on aivan turha ja rasittava. Neuvolan nimen voisi muuttaa **kontrollilaksi**. Ei sieltä tarvittavia neuvoja saa, tai sitten saa neuvoja asiaan jota ei kaipaa. Enemmän neuvola kuitenkin kyllää kasvukäyriä ja muita kasvun pisteitä, ja mussuttaa sitten niistä jos ei opi kääntymään vatsalleen ennen 6kk tai jos on liian hidaskasvu painonnousu tms. Tästä syystä olen monesti huijannut neuvolassa siitä mitä vauva osaa ettei jouduta fyssarille...”*
- *”Neuvolasta en ole juuri apua pyytänyt, sillä ne vähäiset kerrat, kun jotain olen ollut vailla, olen joutunut pettymään. Neuvola antaa ympäröiväisiä **”läsytysvastauksia”**, ja miltei aina koen, että itse joko googlailtuani tai oman koulutukseni (PsM) kautta olen kyseessä olevasta ilmiöstä paremmin perillä kuin neuvolan täti. Suurin apu tulee puolisoilta ja toisaalta samassa elämäntilanteessa olevilta ystäviltä. He ymmärtävät ja tunnistavat oitis, mistä on kyse, ja osaavat jakaa omia vastaavia kokemuksiaan arjesta. Usein myös joku empaattinen sana auttaa, kuten ”lapsella on 99% tilanteista asiat niin hyvin, ettei yksi typerä raivari kaikkea pilaa”.*
- *”Lapseen liittyvä huoli johtuu lapsen sairastamisesta astmasta. Huolta herättää se asutaanko huonon sisäilman omaavassa asunnossa ja teenkö väärin ettei muuteta, vaikka itsekin olen paljon sairaana. Mies ei sairastele. Lapsi on sairauden vuoksi erittäin paljon sairaana syys-huhtikuun aikana, mikä aiheuttaa huolta, surua, stressiä ja väsymystä aikuisissa. Aikuisiin liittyvä huoli kohdistuu omaan mielenterveyteen. Lapsen syntymän jälkeen mieliala ei noussut toivotunlaisesti. Neuvolassa kolmen kuukauden käynnin aikana toin täytetyn voimavarakaavakkeen ja epds kyselyn terkkarille. Tämä vain laski laskimella nenäni edessä kyselyiden pisteet yhteen ja laittoi paperit syrjään, kun vakavasti masentuneen kriteerit ei täyttyneet. **Tämä oli minulle kuin märkärätti päin kasvoja ja viesti, ettei näistä keskustella.** Olen ulospäin iloinen ja annan jaksavamman kuvan kuin oikeasti olen. :( En ole osannut hakea itselleni apua masentuneeseen oloon. Erityisesti tämä näkyy arjen rutiinien säilyttämisessä, lipsun niistä herkästi, kun koitan vaan jaksaa eteenpäin.”*

## 7.2 Sukulaisilta, ystäviltä ja järjestöiltä saatu tuki

### 7.2.1 Käytännön apu

- *”Pääsimme viettämään aikaa miehen kanssa kahdestaan. Ja nukkumaan.”*

- *"Minulla oli hankaluuksia esikoiseni imettämisessä. Kerroin asiasta neuvolassa, jossa terveydenhoitaja ymmärsi tilannettani ja tarjosi **imetysohjausta**, mutta aluksi en halunnut mennä imetysohjaajalle, koska en uskonut siitä olevan apua. Olin itse kokeillut jo monia imetystuen sivuilta lukemiani vinkkejä, mutta ne eivät olleet auttaneet. Näin ollen ajattelin, että imetysohjaaja osaa antaa vain samat ohjeet, mihin olin jo itse perehtynyt. Lopulta ongelmien jatkuessa suostuin käymään imetysohjaajalla, mikä olikin iso apu. Sain ohjaajalta käytännön vinkkejä ja konkreettista apua imetysasentojen a rytmin kanssa. Esimerkiksi **hoitoapua** on järjestynyt silloin kuin on tarvinnut kerätä voimia tai hoitaa asioita ilman lapsia."*
- *"Puolisoni käyttää joskus lastamme vaunulenkillä, niin saan **omaa aikaa**."*
- *"Parhaat **neuvot** sain molemmilta siskoilta, huonoimmat neuvolasta ja eniten kaikenlaisia kikkoja ja ideoita vauva.fi:stä."*
- *"Mieheni työskentelee ulkomailla ja "osa-aikaisena yksinhuoltajana" olo voi olla välillä väsyttävää ihan pienen lapsen kanssa. Isovanhempamme eivät enää kykene auttamaan pienen lapsen hoidossa. Ystäväni kautta sain **lastenhoitoapua** ja oma jaksamiseni koheni."*
- *"Toisen lapsemme synnyttyä keskosena vuoden ikäerolla isoveljestään saimme kotiin perhetyöntekijän auttamaan lasten hoidossa antaen äidille mahdollisuuden levätä edes pienen hetken. Vaikka apu oli vain kerran viikossa pari tuntia kerrallaan ja kesti noin kaksi kuukautta, oli se kaikki mitä tarvittiin ja enemmän, jotta pahimman väsymyksen yli selvitettiin."*
- *"Tarvitsimme kahdenkeskistä aikaa ja saimme isovanhemmat lasten hoitajiksi meidän viettäessämme yhteistä viikonloppua."*

### 7.2.2 Yhteisöllisyys

- *"Olen saanut tukea ihan tavalliseen lapsiperheen arkeen seurakunnan perhekerhosta ja sen työntekijöiltä, MLL:n perhekahvilasta, Virtapiiristä ja leikkipuistosta."*
- *"Paras tuki oli ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen ESIKKO-kerho ensimmäisen lapsensa saaneille vanhemmille. Siellä oli hyvä jakaa kokemuksia ja huomasi, ettei ole asioiden kanssa yksin."*
- *"Vertaistukea ystäviltä. Koen, että ystäväpiirini on tiivis ja tukee toinen toistaan."*
- *"Perhekahvilat/vauvaryhmä ovat olleet yksi suurimmista tekijöistä siihen että arki sujuu. Ensimmäisen lapsen synnyttyä menin ensimmäisen lapsen saaneiden vauvaryhmään, jossa tapasin muita äitejä lapsineen. Aiemmin tuttavapiirissäni ei vielä ollut lapsia kenelläkään, joten olin tilanteessa aika yksin. Lähisuvustakaan ei ollut ollenkaan apua missään arjen asioissa. Olin valmistautunut vauvan tuloon hyvin, mutta muutos oli silti suuri kun apua ei ollut lainkaan saatavissa mistään ja vauva oli suuritarpeinen. Omaa aikaa ei ollut enää koskaan. Parisuhteelle ei ollut aikaa. Kukaan ei mieheni lisäksi edes tarjonnut apua kertaakaan. Ryhmässä keskustelimme arkeen liittyvistä asioista ja sain ensimmäiset vauvakaverit. Arjen sai jakaa muiden kanssa keskustellen, eikä ollut enää yksin. Sen jälkeen olen käynyt aktiivisesti erilaisissa perhekerhoissa ja lapsperheille suunnatuissa tapahtumissa. Nyt tutustun muihin vanhempiin helposti vaikkapa kävelyllä. Eli kerhoista sain rohkaisua hankkiutua vertaistuen pariin ja se on kannattanut. Saan muilta hyviä vinkkejä vanhemmuuteen, lastenhoitoon, kasvatukseen, vaatetukseen ja ruuanlaittoon liittyen. Lisäksi huimasti filosofisia pohdintoja maailman menosta. Olen itsevarmempi, onnellisempi, aktiivisempi ja varmasti myös parempi vanhempana."*
- *"Perhekahvilat ja kerhot auttoivat jaksamaan erityisesti esikoisen synnyttyä."*

- *"Nykyisin käyn lapsen kanssa kerran viikossa MLL:n perhekerhossa, joka on oikeastaan pääasiassa ainoastaan lasten leikkikerho, mutta sielläkin on kiva tunnelma, ja lasten leikkiessä vanhempien mahdollista jutella keskenään. Varsinkin näin vieraalla paikkakunnalla (tällä kertaa siis Nummelassa) ei uusiin ihmisiin juuri muuten tule tutustuttua, mutta sieltä löysin toisen isä-kaverin, jonka kanssa olen jatkanut mm. Liikuntaharrastusta hänen palattua hoitovapaalta töihin. MLL:n kerhot ovat olleet ennen kaikkea paitsi lasten, myös aikuisten kohtaamis- ja tutustumispaikka. Aikuisena tuntuu, että uusiin ihmisiin tutustuminen on paljon hankalampaa kuin lapsena.' - tai vielä opiskelijana, siksi arvostan MLL:n kerhoja myös omista lähtökohdistani - ihan jopa ihmisenä, en pelkästään vanhempana :)"*

### 7.2.3 Puolison antama tuki

- *"Miehen kanssa keskusteltiin nukkumaanmenorutiinien toimimattomuudesta ja päätettiin kokeilla uutta taktiikkaa. Uusi taktiikka sopi tilanteeseen."*
- *"Olen saanut parasta apua vanhemmuuteeni keskustelemalla lapsen toisen vanhemman kanssa vahvuksistamme ja heikkouksistamme vanhempina."*
- *"Valitin miehelleni, kuinka huono vanhempi olen, kun hermostun niin helposti. Hän lohdutti, että en varmaan ole ainoa :)"*
- *"Keskustelemme paljon mieheni kanssa yhteisen poikamme kasvatuksesta varsinkin nyt kun pojalla on uhmaikä meneillään. Mieheni kysyy myös usein mielipidettäni poikapuoleni kasvatusasioihin. Koen että saan tasapainoisen kumppanin miehestäni kasvatusasioissa. Myös äidiltäni sekä isoäidiltäni olen saanut vinkkejä lapseni mm. ruokailuun, pottailuun, päivärytmin rakentamiseen."*
- *"Myös puolison tuki oli hyvin tärkeää. Hän oli tosissaan mukana hommassa ja sai minut kokemaan, että tämä on meidän yhteinen asiamme eikä minun tarvitse selviytyä vaikeuksista yksin. Hän oli valmis tekemään mitä tahansa, mikä voisi helpottaa oloani."*

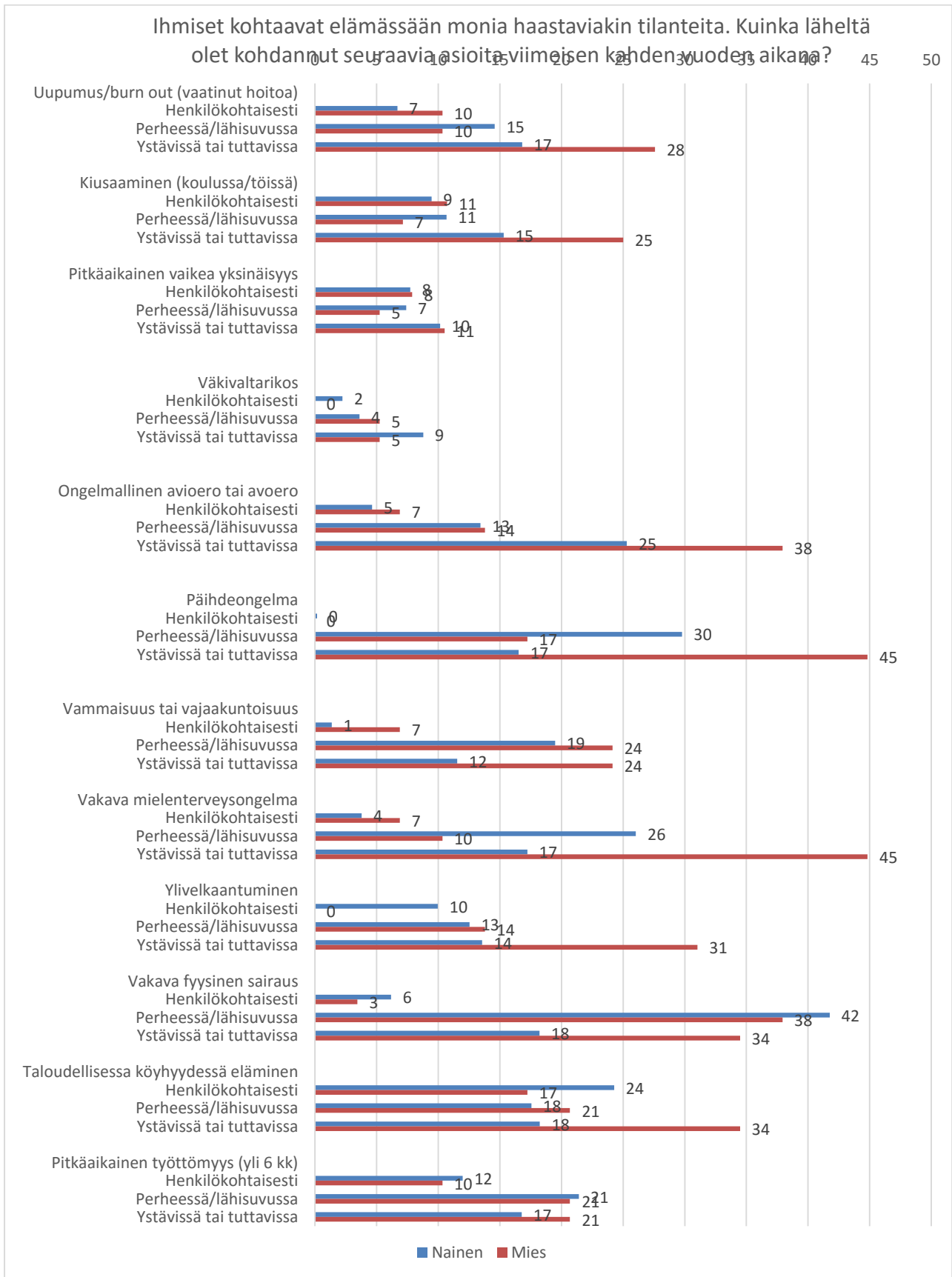
### 7.3 Verkosta saatu tuki

- *"Facebookin ryhmä kohtukuoleman kokeneille on ollut todella isossa roolissa. Vertaistuen arvo on auennut minulle, he tietävät mistä puhun."*
- *"Esimerkiksi Facebookissa olevat keskusteluryhmät, joissa on äitejä, ovat hyviä tiedon jakamisen paikkoja. Esimerkiksi mainittakoon imetykseen liittyvä Imetyksen tuki ry., jossa keskustelu on avointa eikä leimaavaa."*
- *"Vertaistuki allergioissa facebookissa."*
- *"Eri foorumeilla ja facebookissa olen voinut avoimesti kertoa huolistani muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Se että saa purkaa ajatuksiaan helpottaa oloa kun tietää että on joku joka on samassa tilanteessa ja ymmärtää tunteeni."*
- *"Lapsen terveyteen ja kehitykseen liittyvistä asioista olen saanut esim. neuvontasivustoilta. Tiedosta oli apua, koska se auttoi suhteuttamaan lapsen tilannetta muihin vastaavan ikäisiin."*
- *"Etenkin lapsen ensimmäisinä viikkoina etsin paljon tietoa netistä ja koin sieltä saatavien vertaisten kokemuksista paljon rauhoittavaa fiilistä, että muillakin on yhtä vaikeaa ja hankalaa. Myös mieheni etsi paljon tukea ja liittyi fajojen somerinkiin, jossa jaettiin*

*kokemuksia. Imetysasioissa tunsin jääväni tosi yksin, molemmat siskot onnistuivat itse imetyksessä hyvin eivätkä osanneet tukea. Neuvolassa oltiin myös aika kädettömiä ja ei ollut voimia etsiä apua. Netti oli ainoa tuki silloin.”*

- *”Minulle paras tuki on ollut Facebook-ryhmä, jossa on samassa elämäntilanteessa olevia ja voi puhua luottamuksellisesti.”*
- *”Olen kaksplussan kautta perustetussa facebook ryhmässä josta on tullu todella läheinen minulle. Voin kertoa huolia sielä ja kaikki auttavat js tukevat aina! Koen sen avun olevan todella hyvä minulle.”*
- *”Hain apua nettiterapiasta. Sain hyviä vastauksia, mutta palvelu mielestäni liian kallista ja yhteydenottovälit liian pitkät (vajaa viikko). Hinnan vuoksi otin vain kolme terapiakertaa.”*
- *”Laitoin neuvolaan sähköpostia ja sitä kautta puolisoni pääsi lääkäriin ja psykiatrian puolelle avohoitoon.”*
- *”Mll nettisivut ovat hyvä paikka hakea tietoa esim. lapsen normaalista kasvusta ja eri ikävaiheisiin liittyvistä pulmista. Erityisesti tykkään vinkeistä esim. tutista luopumiseen yms.”*
- *”Mll vanhempainnetistä on ollut paljon iloa ja hyötyä. Siellä olevat vinkit ja neuvot ovat auttaneet monessa tilanteessa ja tuoneet myös tukea ja kannustusta vanhemmuuteen, joka välillä on myös aika raskasta ja haastavaa. Siellä olevat neuvot ovat niin sanotusti puolueettomia ja neutraaleja neuvoja, joihin ei vaikuta yksittäiset mielipiteet”*
- *”Haen silloin tällöin tietoa verkosta erilaisiin spesifeihin kasvatuskysymyksiin, kuten lapsen netinkäyttöön, seksuaalisuuteen, terveyteen jne. Olen saanut asiallista tietoa esim. MLL:n sivuilta, blogeista jne. Samoin väestöliiton ja muiden järjestöjen materiaaleista. Vauva- ja perhelehdetkin tuottavat nykyään huiman paljon hyvää materiaalia ilmaiseksi nettiin. Myös kesustelupalstat käsittelevät kiitettävän kattavasti erilaisia aiheita, mutta niiden taso vaihtelee ja niiden plaraaminen on usein uuvuttavaa. Lisäksi niiden ongelma on vahva asenteellisuus. Toisaalta ammattilaisten tuottaman aineiston huono puoli taas on niiden yleistävyys ja tietynlainen "naiivius".”*
- *”Olen löytänyt äitien yhteisön, jossa jaetaan asioita luottamuksellisesti, rehellisesti ja avoimesti. Sieltä olen saanut valtavasti apua ja vertaistukea. Yhdessä on mietitty ratkaisuja ongelmiin ja olen myös saanut ymmärrystä ja tukea. ”*

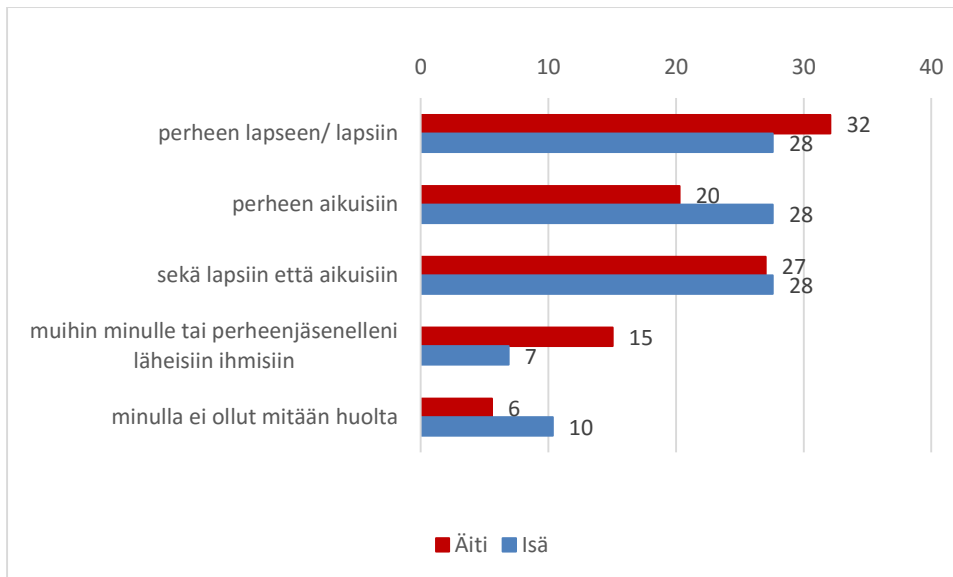
## 8. Huolet ja haastavat tilanteet elämässä(kuvio 10)





Vanhempien kuvaamat huolet liittyivät usein erityisesti lapsiin, mutta usein myös aikuisiin tai koko perheeseen. Vain 6 % äideistä ja 10% isistä kertoi, että heillä ei ollut erityisiä huolia viimeisen 2 vuoden aikana. Myös perheen läheisiin ihmisiin liittyvät huolet olivat ajankohtaisia monelle perheelle.

**Kuvio 11. Huolet –3 -vuotiaiden vanhemmilla: mihin suurin huolesi liittyi?**



## 8.1. Lapsiin liittyvät huolet

### 8.1.1 Sairastaminen, vamma, kehityksen ongelmat

- *"Huolta aiheutti vastasyntyneen terveys ja kehitys (imetus, keltaisuus, tyrä/tyräleikkaus, motorinen kehitys/pään kannattelu). Nyt lapsi on yli vuoden ikäinen, terve ja normaalisti kehittynyt. Esikoisen kohdalla olisin kuitenkin kaivannut läsnäolevampaa tukea esim. neuvolasta. Nyt tuki neuvolan taholta jäi pintapuoliseksi ja aiheutti enemmän huolta mm. terveydenhoitaja teki turhan suuren numeron vastasyntyneen vauvan motoristeista kehityksestä, jonka toinen terveydenhoitaja kuittasi myöhemmin vauvan normaalina kehityksenä. **Tukea olisin kaivannut ehdottomasti sietämään omaa epävarmuutta tuoreena vanhempana sekä epävarmuutta lapsen kehityksestä/nauttimaan tästä hetkestä.**"*
- *"Lapsi syntyi 06/15 ja siitä asti ollaan oltu sairaalassa, suurimmaksi osaksi vaikean sydänvian takia, mikä vaati 3 avosydänleikkausta."*

- *"Kuopus sairasti ja hänelle haettiin apua tuloksetta 7kk. Sen ajan hän huusi yöt ja päivät. Refluksi dg ja lääkitys. Allergia löytyi. Uniongelmat jatkuivat pitkään vaikeina ja koko perhe oli ääri rajoilla 2 vuotta."*
- *"Lapsen synnynnäisen ominaisuuden korjaava toimenpide oli vuosi sitten huolta herättänyt ajanjakso, mutta lopulta kaikki sujui niin hyvin, että huoli oli lopulta ihan turha."*
- *"Oppimiseen liittyvät huolet. Onko lapsella hätä kun ei osaa samoja asioita kuin ikätoverit."*

### 8.1.2 Kasvatukselliset huolet

- *"Huoli ei ole ollut suuri, mutta välillä on huolettanut lapseni käytös, tietynlainen tottelemattomuus, johon en aina saa otetta."*
- *"Riittääkö aika kolmelle pienelle tasapuolisesti? Osaanko rakastaa kaikkia yhtä paljon? Olenko liikaa omien askareiden parissa? Miksi joku lapsista ärsyttää niin vietävästi? Olnko hyvä vanhempi? Miksi mieheni ei osaa relata? Yms."*
- *"Vanhemman ja lapsen välinen suhde ja kuinka lapsi voisi luottaa ja aistia ettei ole se syyppää kaikkeen. Sekä vanhempien väsymys tukiverkoston puuttuessa."*
- *"3-vuotiaan raivokohtaukset, oman jaksamisen riittämättömyys."*
- *"Kaipaisin tukea esikoiseni kasvatukseen. En halua hakea apua julkisista palveluista, koska siellä rekisteröidään ja luokitellaan kaikki yhteydenotot ja pelkään leimautumista ja jatkotoimenpiteitä. Kaipaisin lähinnä kasvatusvinkkejä. Olen välillä hukassa, mitä tekisin kurinpidon suhteen. Itse olen saanut lapsena löylykauhasta heti, jos en ole totellut. En tietenkään sovelta tätä omiin lapsiini, mutta kun he eivät tottele en oikein tiedä mitä tekisin. Poikani on niin herkkä, että jos edes korotan ääntäni ja huudan hänelle, hän kyselee rakastanko häntä vielä."*

## 8.2 Aikuisiin ja koko perheeseen liittyvät huolet

Perheen aikuisiin liittyvissä huolissa olivat mukana parisuhdeongelmat sekä jommankumman vanhemman sairaus, päihdeongelma, mielenterveysongelmat. Työttömyys tai työn saamiseen liittyvä huolet olivat myös ajankohtaisia perheille. Samoin arjen kuormittavuus näkyi vastauksissa.

### 8.2.1 Unen puute

- *"Lapseni nukkui öisin noin vartin pätkissä -> minäkään en nukkunut. Vaikutti koko perheeseen."*
- *"Lapsellamme oli kolmeen ikävuoteen saakka isoja haasteita nukkumisen kanssa erityisesti öisin. Välillä tuntui, että perheessämme valvottiin enemmän kuin nukuttiin. Olimme yhteydessä neuvolaan, josta emme valitettavasti saaneet apua, sillä siellä oli lähes kolmen vuoden ajan sijaisia neuvolatädiä ollessa virkavapaalla. Vastaus huoleemme oli lähes poikkeuksetta, että jotkut lapset nyt vain ovat huonoja nukkujia. Meillä oli perusasiat kotona kunnossa, säännöllinen rytmi ja rutiinit. Univaje alkoi näkyä meidän vanhempien jaksamisessa ja jopa oma persoonallisuus tuntui välillä olevan jokin muu kuin mitä oikeasti olemme. Kolmevuotisneuvolan aikoihin oli onneksemme varsinainen neuvolatäti palannut*

töihin ja häneltä saimme ensimmäiset "kunnolliset" neuvot. Hän on erikoistunut nukkumispulmiin ja tiesi heti mitä pitää tehdä. Sen jälkeen toteutimme pienimuotoisen unikoulun ja vihdoin kolmen vuoden yöheräilyjen jälkeen perheemme sai nukkua ensimmäisen kokonaisen yön. Nyt meillä on nukkunut puoli vuotta hyvin ja tuntuu, että koko perhe voi taas hyvin, kun olemme energisiä ja hyväntuulisia omia itseämme."

- "Olemme mieheni kanssa molemmat valvoneet viimeiset 2,5 vuotta 5-15 yöherätyksen kanssa/yö. Lapsillamme on ollut paljon flunssaa ja kahdella nuorimmalla on atooppinen iho. Olemme olleet äärimmäisen väsyneitä, sillä kunnollista tukiverkkoa ei ole. Olemme saaneet apua ystäviltä. Olemme hakeneet MLL:n perhekumia, mutta emme ole sitä vielä saaneet. Meillä on käynyt kaupungin kotipalvelu 2,5 tuntia/vko, mutta se on ollut riittämätön apu. Varhaisen tuen sosiaaliohjaaja neuvoi ottamaan yhteyttä lastensuojeluun ja pyytämään kartoitusta. Meille avattiin lastensuojeluasiakkuus ja nyt olemme saaneet 2 vkoa tehostetusti apua kotiin 3\*4 tuntia/vko. Nyt tuntuu siltä, että toipuminen on mahdollista aloittaa."

## 8.2.2 Taloudelliset paineet

Noin neljännes kyselyyn vastanneista pienten lasten vanhemmista kertoo eläneensä viimeisen kahden vuoden aikana taloudellisessa köyhydessä (ks. kuvio 10)

- "Taloudellista vaikeutta ollut. Puoliso ollut osakkaana yrityksessä joka meni konkurssiin, tästä johtuen ollaan edetty taloudellisesti tiukoilla. Ei onneksi isoja summia ja järkevästi rahaa käytettynä siitäkin selvittään mutta kaikki ylimääräinen on tullut karsittua pois. Esim. lasten harrastusvälineistä jne."
- "**Taloudellisia huolia: Laskut eräänny ja ruokaankin pitäisi riittää rahaa.**"
- "Kynnys esimerkiksi lainata rahaa tuttavilta on suuri, kun edellisiäkin velkoja on vielä maksettavana. Sitä mieltii, että kyllä tässä vielä seuraavan kuukauden pärjää ja keksii jotain. Olen koittanut hakea ylimääräisiä tukia esim. Kelalta, mutta sieltä hakemukset on hylätty. Omakotitaloasujana, isä työttömyystuella opiskelijana ja kotiäitinä perhe ei voi saada muualtakaan taloudellista apua."
- "Raha asiat on suurin murhe. Vaikuttaa sitten kaikkeen."
- "Raha! Ja sen riittävyys. Toisen vanhemman jaksaminen työelämässä."
- "Rahahuolia työttömyyden vuoksi."
- "Lähinnä kiristää se että rahaa ja aikaa ei ole koskaan riittävästi."
- "Taloudellinen huoli selviytymisestä."
- "Työelämän vaikeuksia, jotka heijastuivat perhe-elämään."
- "Huolenaiheet liittyvät enimmäkseen töihin ja toimeentuloon, vaikka eivät nyt niin suuria huolia olekaan. Nykypäivänä työelämä tuntuu vain olevan niin kovin epävarmaa..."

### 8.2.2.Tuen puute käytännön tilanteissa

- "Kuopuksemme laskettuaika oli samaan aikaan mieheni uudessa työssä aloittamisen kanssa. Työn alkuun kuului harjoittelujakso, jolloin ei poissaolo ollut mahdollista. Koska kotona oli

kaksi alle kolmevuotiasta, asetelma oli synnyttämään lähdön kannalta haastava. Tukiverkostomme on toisella paikkakunnalla.”

### 8.2.3 Syyllistäminen

- *”Imetys ei onnistunut, vaikka kaikkea mahdollista yritettiin. Lapsi ei alkuun kasvanut, koska sitkeästi yritin imettää, eikä lapsi sen jälkeen enää jaksanut vaatia lisämaitoa. Imetyksen tärkeyttä korostetaan yhteiskunnassamme aivan liikaa, ja kun maitoa ei vain tule, vauva kärsii, kun äidit sitkeästi yrittävät ja yrittävät ja yrittävät saada imetyksen onnistumaan, vaikkei maitoa edelleenkään tule. Eikä asiaa helpota tippaakaan se, että joka ainoassa tuttupullopaketissa, äidinmaidonkorvikepakettissa ja ohjevihkosessa on boldattuna ja ison TÄRKEÄÄ-otsikon alla samanlainen syyllistävä teksti, jossa ylistetään äidinmaidon parhautta ja kielletään käyttämästä korviketta. Meille maitovammaisille pitäisi saada omat pakkaukset, joissa tuota syyllistystekstiä ei olisi, koska imetyksestä luopuminen on jo riittävän raskasta ja surullista muutenkin, ja mieluummin olisin näkemättä tuollaista syyllistystekstiä monta kertaa vuorokaudessa. Kun ei tule, niin ei tule, kaikki on tehty oikein, sairaalassa, neuvolassa ja imetyspolilla tämä on todettu, eikä mikään kivi jäänyt kääntämättä, eikä maitoa vaan edelleenkään tule.”*

### 8.2.4 Vanhempien erilaiset tavat ja kasvatuskäytännöt

- *”Parisuhteen ongelmat: Miehen sotkuisuus kotona (siis oikeasti, en ole pirttihirmu, mutta mieheni siisteystandardit eivät varmasti läpäisisi lastensuojeluviranomaisen seulaa) ja epäjohdonmukaisuus lasten kasvatuksessa.”*
- *”Isän runsas pelaaminen ja sen vaikutus lapseen. Lapsi on isänsä seurassa kun tämä pelaa k18 pelejä eikä isä kiellä sitä.”*

### 8.2.5 Oma jaksaminen

- Oma jaksaminen. Vauvavuosi ja sen tuomat muutokset tulivat yllätyksenä, vauvan ja imettämisen sitovuus ja oman ajan katoaminen. Ensimmäinen vuosi oli kaikista rankin osittain miehen runsaasta matkustelusta johtuen.
- **”Kuinka jaksamme yhdessä läpi pikkulapsiarjen ja töiden ristipaineen. Stressiä työstä, onko sitä. Isovanhemmat ovat kaukana ja arjessa on todella yksin. Vaikka tiedän, että suhteemme kestää tämän arjen, joskus mietin, kestänkö minä.”**
- *”Jaksaminen, koska hyvät äidit jaksaa.”*
- *”Minulla on vaikea sairaus, jonka takia olen välillä huolissani omasta jaksamisestani ja myös siitä, saanko elää niin kauan kun lapset ovat aikuisia. Esikoisellamme taas todettiin astma pitkällisten tutkimusten jälkeen viime kesänä kun hän oli vasta 2,5v. Mietin, miten astma tulee vaikuttamaan hänen elämänsä, esim. kuinka koululiikunta sujuu, saako hän kohtauksia usein, pysyykö motivaatio lääkehoitoon myös murrosiässä ym.”*
- *”Oma synnytyksen jälkeinen masennukseni ja sen vaikutukset lapseen ja parisuhteeseen.”*
- *”Nuoruudessani sairastavani anoreksia palasi synnytyksen jälkeen jollain tapaa, ja käytin ensimmäisen vauvavuoden liikaa oman kehon stressaamiseen ja vahtimiseen.”*
- **”Oma ja puolisoni jaksaminen on mietityttänyt. En luota muihin, avun pyytäminen on vaikeaa. Kaksivuotias itsenäistyy ja kokeilee rajoja. Koen, etten osaa haasteellisissa tilanteissa käsitellä omia tunteitani kypsästi vaan vajoan kiukuttelevan teinin tasolle. Olen**

**raskaana ja ennen niin selkeä tavoite, kahden lapsen äitiys, pelottaa. Jaksanko kahden pienen kanssa kuten tähän saakka vai onko minun pakko oppia luottamaan muiden apuun?**

*Lähipiirissämme on aikuisia, joiden elämä ei ole kunnossa. Haluaisin auttaa heitä mutta koen, että apuni ei tule riittämään ja itse asiassa perhettä perustaessa oletus oli, että he auttavat meitä. Tunnen itseni riittämättömäksi ja samalla petetyksi.”*

- *”Omani ja mieheni jaksaminen on välillä mietityttänyt. Ensin vauvan ollessa sairaalassa ja myöhemmin kun öistä tuli katkonaisia. Nyt menee taas paremmin ja olemme myös saaneet ajoittain apua läheisiltä.”*

#### 8.2.6 Puolison jaksaminen

- Kuinka puoliso jaksaa olla läsnäoleva vanhempi (psykykinen sairaus takana, nyt on ns.terve)
- Puolisollani oli paha burn out töissä juuri lapsemme syntymän aikoihin.
- Vauvan isän lievä masennus ja työttömyys, joista on seurannut se, että vaikka isä on fyysisesti läsnä arjessa hän ei ole sitä henkisesti. Olen huolissani siitä, miten vauvaan vaikuttaa se, ettei isä aina vastaa hänen kontaktirytyksiin. Isä ei puhu lapselle paljoa eikä usein vastaa vauvan katsekontaktiin. Olen huolissani siitä, miten tilanne vaikuttaa lapseen paitsi nyt, myös tulevaisuudessa. Pelkään että tilanne pahenee tulevaisuudessa.
- Sekä lapseni odotusaikana ja syntymän jälkeen oli huolta lapsen voinnista. Kaikki kuitenkin hyvin nykyään ja suurin huoleni onkin mieheni jaksaminen. Pitkät päivät työssä yms. Onneksi on läsnä töiden jälkeen lapsen ja minun elämässä

#### 8.2.7 Epävarmuus vanhempana

- *”Onko lapsella kovin turvaton olo, kun en ole osannut huomioida/luoda meille minuutin tarkkaa päivärytmiä. Meillä on selvää rytmiä päivässä, mutta en vielääkään oikein ymmärrä, pitäisikö mennä kellon mukaan vai riittääkö kun huomaan lapsesta milloin hän on väsynyt/nälkäinen. Meillä on suunnilleen kello, jonka mukaan unet ja ruoat menevät, ellei lapsi (9kk) ilmaise, että pitää esimerkiksi päästä aiemmin unille.”*
- *”Pelko estää minua haluamasta enempää lapsia.”*
- *”Kun lapsilla on ollut kaikenlaista vaivaa ja kovaa huutoa vauvaiässä, niin onneksi lopulta joku sanoi, ettei kaikki oikeasti ole kunnossa. Ettei ole kyse mistään omasta ylireagoinnista.”*
- *”Nuorin lapsemme syntyi vajaat pari vuotta sitten. Uuden vauvan syntyessä huoli on tietenkin aina olemassa; meneekö synnytys hyvin, sujuuko vauva-aika, onko vauvalla kaikki hyvin, miten isommat sisarukset ottavat tulokkaan, kuinka oma jaksaminen venyy sekä vauvan että isompien tarpeisiin... Kaikki kuitenkin sujui hyvin ja kohta kaksivuotias neiti on löytänyt oman paikkansa perheessämme ja itsekin jaksoin ja jaksan ihan mukavasti.”*

#### 8.2.8 Ero

Erotilanteeseen saadut tuen kokemukset olivat vaihtelevia. Useimmat kuitenkin kertoivat erotilanteen ja sen jälkeisen yhteistyön vaikeudesta lapsen toisen vanhemman kanssa.

- *”Ex-puoliso ja Isät lasten asialla ry auttoivat.”*

- *"Oikeudesta ja asianajajalta kun muuten en olisi saanut tavat lastani lainkaan."*
- *"Eroryhmässä työstin vaikeaa ja kuormittavaa ihmissuhdetta, Seminaari antoi vertaistukea ja käytännön neuvoja."*

### **Yksinhuoltaja, lähivanhempi**

- *"Lapseni isä otti eron minusta, kun ei kokenut minua kohtaan mitään tunteita melkein heti syntymän jälkeen, muutettiin erilleen lapsen ollessa 8kk ikäinen. Kävin muuton jälkeen heti seuraavat 7kk psykologilla puhumassa joka viikko erosta sillä se auttoi minua jaksamaan päivästä toiseen lapsen kanssa. Tällähetkellä lapseni on 2v3kk ja elämämme kahdestaan on ihanaa."*
- *"Lapseni isä otti minusta eron kun lapsi oli alle puolivuotias.. On kuitenkin tekemisissä lapsen kanssa jokatoinen viikonloppu. Mutta pojan ja isän suhde välillä mietityttää. Isä kun ei ole kovin puheliasta sorttia tulee mietittyä miten heillä menee viikonloppuisin.. Kun jokatoinen viikko kotona menee palatessa takaisin siihen rytmiin."*
- *"Olen vuoden ikäisen lapsen totaaliyksinhuoltaja ja olen ollut huolissani siitä, miten lapseni tulee suhtautumaan siihen, ettei ikinä saa tuntea isäänsä."*
- *"Etävanhemman (vanhimman lapseni isä) ja hänen "tukiverkkonsa" käytökseen. Lapsen tapaamiset. Keskusteluyhteyden puute."*

### **Etävanhempi**

- *"Etävanhempana en ole voinut olla tarpeeksi läsnä, vaikka olisin halunnut."*
- *"Eron jälkeen olen erittäin huolissani lapsen vieraannuttamisesta. Lapsi ei saa nähdä toista vanhempaa ja lapsen mielipidettä toisesta vanhemmasta ja erityisesti toisen vanhemman suhteesta lapseen yritetään manipuloida vieraannuttamisen keinoin.*

*Esimerkkeinä:*

*Toisen vanhemman kotia ei tunnusteta kuin kyläpaikaksi.*

*Lapsen asioista ei anneta yhteisvanhemmuudessa mitään päätösvaltaa toiselle vanhemmalle*

*Lapselle vähätellään toisen vanhemman vanhemmuuden osaamista systemaattisesti*

*Lapsen vaihtotilanteessa lapsen lähteminen toisen vanhemman mukaan syyllistetään."*

### **Uusperhe**

- *"Uusperheessä kohdattuihin isoihin haasteisiin, jotka liittyvät lasten biologisen äidin ongelmiin."*
- *"Uusperheessämme pienimpien lasten isä on tuonut arkeemme alkoholin. Hän on alkoholisti ja hänen toimintansa vaikuttaa meidän kaikkien elämään. Pienimmät lapset eivät vielä ymmärrä, mutta minun isommat lapset ymmärtävät ja olen erityisen huolissani heidän jaksamisesta. Minulle myös kasaantuu monet vanhemmuuteen liittyvät asiat, enkä pääse "vapaalle" vanhemmuudestani juuri ikinä. Myös oma jaksaminen on välillä vähissä, varsinkin jos sairastetaan ja/tai laskut kasaantuu."*

### **Väkivaltaisuus eroon liittyen**

- *"Ero, toisen vanhemman alkoholin käyttö ja väkivaltaisuus itseäni kohtaan."*
- *"Eron jälkeen oli vaikea huoltajuusriita ja oli huoli lasten hyvinvoinnista, kun ei ole tietoa*

*mitä toisen vanhemman luona tapahtuu. Lapset oirehtivat eivätkä halua puhua tapahtuneesta. Toinen vanhempi kieltää tehneensä mitään; kuitenkin lapset ovat toisinaan tulleet kotiin mustelmilla. Lapset oirehtivat nyt todella paljon mielestäni ja pelkona on, että oireilu pahenee ajan kuluessa.”*

#### 8.2.9 Vaikeudet suhteessa lapsen isovanhempiin ja muihin läheisiin

##### **Suhteista lasten isovanhempiin koitui huolia monelle perheelle.**

- *”Erimielisyydet miehen isovanhempien kanssa.”*
- *”Ongelmat miehen perheen kanssa.”*
- *”Ristiriidat isovanhempien odotusten kanssa. Isovanhemmat haluavat pikkulapsiperheemme osallistuvan heidän elämäänsä ja ovat hyvin pettyneitä kun emme heidän mielestään käytä lapsiamme riittävästi heillä. Isovanhemmat itse eivät ole halukkaita osallistumaan meidän elämäämme eivätkä oma-aloitteisesti halua nähdä lapsiamme, käydä meillä vierailulla yms. Harmittaa lähinnä isovanhempien suunnalta tuleva syyllistäminen etteivät he muka kelpaa, kun ei olla heitä riittävästi heidän omasta mielestään viihdyttämässä.”*

##### **Vaikeudet suhteessa muihin läheisiin**

- *”Lähisuvun ongelmat, kaikilla arki ei suju. Kaikilla ei ole yhtä tervehenkistä yhteisöä ympärillään, jolloin ei myöskään arjenhallinta ole kovin järkevää. Tämä koskee etenkin talouden ja pääteiden hallintaa. Myös työelämän vaatimukset tuovat osalle läheisistä erittäin kovia paineita. Työn ja perheen yhteensovittaminen tuntuu olevan mahdoton yhtälö. Paineet tuovat mukanaan ahdistusta ja masennusta. Perhettä tukeva yhteisö puuttuu työelämässä vahvasti olevilta perheellisiltä ihmisiltä, jolloin noidankehä on valmis ja lapsetkin väsyvät ja ahdistuvat.”*
- *”Läheisen peliriippuvuus ja muutenkin rahankäyttö joka vaikuttaa meihinkin kun ollaan aina vailla lainaa.”*

#### 8.2.10 Ikävät yllätykset

- *”Kodistamme löytyi hometta. Jouduimme muuttamaan muualle remontin ajaksi. Remontin rahoitus on täysin ratkaisematta- kotihoidontuella ja yhdellä palkalla lainansaanti on hankalaa. Terveys rakoilee, kaikki oireilemme pahasti homeiden takia. Lapsi on allergisoitunut pahasti monille ruoka-aineille ja muillekin aineille. Irtaimisto piti hävittää, mutta se on vähäpätöisin asia. Kunpa saisimme remontin onnistumaan ja pääsisimme palaamaan kotiimme. Emme haluaisi muuttaa pois, sillä olen itse joutunut alaikäisenä muuttamaan varmaan vuoden välein eri vuokra-asunnosta toiseen. Haluaisin säilyttää pysyvän kodin tunteen lapsellani, ettei lapsestani tulisi yhtä juureton. Kunpa terveyshuolet väistyisivät, ja erityisesti lapsemme tervehtyisi.”*
- 

#### 8.2.11 Surun käsitteleminen

- Keskenmenomme, niitä tuli kolme peräkkäin.

- Raskausaika oli huolen sävyttämää, koska taustalla oli kohtukuolema.
- Moni läheinen on sairastunut ja liian moni myös kuollut viimeisen vuoden aikana..jonka seurauksena paniikkihäiriö oireeni ovat palanneet ja olen välillä ollut huolissani omasta jaksamisestani.
- Kohtukuoleman jälkeen minulla on ollut pelko, että menetän myös isommat sekä enkelivauvan jälkeen syntyneen lapsen. Myös pelko miehen menettämisestä on.
- Raskaat lapsettomuushoidot, toiveita, pettymyksiä, menetyksiä, lopulta suuri ilo, joka muuttui myös suureksi suruksi toisen kaksosen menehtyessä.



## 9. Kun tukea ei saa

Pahimmillaan vanhemmalle voisi käydä esimerkiksi niin, että kriisitilanteessa ensimmäinen aika julkisiin palveluihin osuu vasta muutaman viikon päähän. Ystäviä ei ole. Puolison kanssa on parisuhdeksi tai jo erottu. Lapsi sairastaa tai käyttäytyy haastavasti. Sukulaiset asuvat kaukana tai eivät pidä yhteyttä. Verkkovertaistuuessa vanhempi tuleekin loukatuksi tai syyllistetyksi. Järjestön vertaistoiminnassa tutustutaan uusiin ihmisiin. Auttavaan puhelimeen ei saa yhteyttä. Perheellä on taloudellisia vaikeuksia. Työn ja perheen yhteensovittaminen on hankalaa, tai työtä ei ole.

Useimmiten kuitenkin huolet liittyvät vain johonkin osa-alueeseen.

- *"Sosiaalipuolen perhetyöstä on ollut jonkinverran apua valtavan uupumuksen keskellä mutta olen kokenut että minun väsyä/uupumusta ei ole ymmärretty riittävästi ja en ole saanut riittävästi apua."*
- *"Vertaistuesta olisi todella suurta hyötyä, mutten tunne ketään; joka olisi ollut samankaltaisessa tilanteessa."*
- *"Jaksamiseen liittyvät ongelmat. Tuntuu, etten saa niihin mitään vastakaikua. Olen todella onnellinen yksinhuoltajana ja tunnen eläväni todella ihanaa ja onnellista elämää, mutta olen todella väsynyt ajoittain, koska en saa minkäänlaista lastenhoitoapua esim. lapsen isovanhemmilta ja tuntuu, ettei kukaan ymmärrä, miten kuormittunut ja väsynyt ajoittain olen. Pienet vihjailut eivät auta, enkä halua ketään kuormittaakaan omilla ongelmillani."*
- *"Meillä ei ole minkäänlaista tukiverkostoa ympärillä. Esim. Lapsemme ei ole olleet koskaan tarhan ulkopuolella hoidossa, koska siihen ei ole ketään. Neuvolasta en ole koskaan kuullut mitään suosituksia esim. Lastenhoitoon liittyen. **Olemme nyt viisi vuotta hoitaneet poikamme puolisoni kanssa ja vuorottelemme, että kumpikin saa hieman omaa aikaa. Yhdessä ilman lapsia meillä ei ole mahdollista koskaan viettää aikaa. Me olemme tämän hyväksyneet ja vuosi vuodelta sitä kaipaa vähemmän sitä mitä ei ole, mutta toivoisin neuvolan esim. Kertovan jos MLL tarjoaa apua meidän kaltaisille perheille. Minulle ei ole koskaan tarjottu tietoa. Vain huokaistu ja toivotettu voimia jaksaa. Yhteistyötä neuvoloiden kanssa toivoisin ehkä tiiviimmin. Minulle selvisi tätä testiä tehdessä että MLL tarjoaa lastenhoitoapua."***
- *"Onhan tuolla teidän sivuilla paljon hyviä vinkkejä ja tietoa. On vaan nyt itsellä takki niin tyhjä, ettei mistään tunnu olevan hyötyä nykyisessä tilanteessa."*
- *"Neuvolasta tarjotaan psykologia mutta tosi paikan tullen ajan saa 4 kk päähän. **Terveydenhoitaja kysyy että kai pärjää. Mitä apua hakeneena ja nöyryytettynä voi sanoa miuta kuin etä kai minä pärjään. Sain kerättyä voimani japuudettyä neuvolasta apua, jota saa sitten myöhemmin. Nyt olen jo kerennyt lyödä lastani."***
- *"Julkisella puolella huoltani ei otettu vakavasti, vaan lasta käytettiin lopulta yksityisellä puolella. Pienituloiselle ilman vakuutuksia käynnit olivat kalliita, joten jatkoneuvoja ja vertaistukea haettiin sosiaalisen median kautta."*
- *"Uusperheen tilanteessa on mahdotonta saada tukea tai neuvoja hankaliin tilanteisiin. Lastensuojelu ei toimi, neuvolat eivät ota kantaa, vertaistukikanavilta saa tarvittaessa vertaistukea, neuvoja/kokemuksia ja näkemyksiä, tosin ne eivät auta, jos vastassa on valtion laitokset, jotka eivät puutu ongelmaan vaan pikemminkin vähättelevät sitä. Kuten lastensuojelun toiminnasta on tehty jo usea kantelu ja valitus, lapset kärsivät samoin kuin koko uusperhe kuvio ja uusperheen yhteisetkin lapset. Jatkuvat pettymykset mikäli*

*tilanteeseen hakee helpotusta (kaikki mahdolliset tahot jo kokeiltu) ja huoli lasten hyvinvoinnista.”*

- ***”Olin TODELLA uupunut ja väsynyt esikoisen valvottamisen vuoksi. Neuvolasta vain kerrottiin, että vauvat itkevät ja valvottavat. Taustalta löytyi kuitenkin suolioireinen maitoallergia, minkä seurauksena jätimme maitotuotteet pois ja parin viikon päästä meillä asuikin hymyileväinen ja paremmin nukkuva vauva... Olen ollut pettynyt neuvolan tukeen kaikkina näinä vuosina. Esikoinen syntynyt 2012 ja kuopus 2014. Vaikka sanoisi olevansa aivan loppu, ei asiassa auteta.”***
- *”En ole keksinyt mistä saisin tukea jos työttömyys pitkittyisi. toistaiseksi yritän vain hakea töitä.”*
- *”Kaipaisin auttavaa ja osaavaa, konkreettisten esimerkkien kautta kerrottavaa apua. Tärkeintä olisi että auttava taho ottaa huolen vakavasti, eikä vähättele sitä. Tuntuu ettei neuvolassa tartuta avunhuutoihin.”*
- ***”Kokisin tärkeäksi keskustelun psykologin kanssa, mutta minulla ei ole siihen varaa. Vertaiskeskustelusta en tässä tilanteessa usko olevan kovin paljon apua. Ystävien kanssa en halua puhua, jottei tule vaikutelmaa, että yritän mustamaalata ketään. Omalle puolisolalle puhuminen on erittäin tärkeää, mutta koska olemme molemmat samojen haasteiden edessä, emme oikein pysty antamaan toisillemme muuta kuin tukea.”***
- *”En ole saanut tukea. Yksin olen vastuussa omasta elämästäni ja valinnoistani. Tähän kuuluu myös valintani olla äiti ja saada lapsia. Toki mieheni on tukena ja yhteinen päätöshän se on.”*

## 10.Pohdinta

Tässä tutkimuksessa oli tavoitteena tarkastella vanhempien ilonaiheita ja tuen tarpeita sekä sitä, mistä he kokevat saaneensa tukea vanhemmuuteensa. Kriittisiä kohtia olivat pienten lasten vanhempien tarve saada apua ajan järjestämiseen parisuhteelleen ja ystävien tapaamiselle. Moni olikin huolissaan parisuhteensa tilasta tai yksinäisyydestään pienen lapsen vanhempana.

Tutkimusten mukaan parisuhdetyytyväisyys laskee, kun perheessä on pieniä lapsia (Kontula 2009 ja 2013). Parisuhteensa hyvinvoinnista, omasta vanhemmuudestaan tai jaksamisestaan huolissaan olleista vanhemmista vain pieni osa kokee saavansa riittävästi apua ja tukea ongelmiinsa (Perälä & Halme 2014; Kanste ym. 2016). Perheiden olisi tärkeää saada parisuhteelleen tukea sekä vertaisilta että ammattilaisilta. Esimerkiksi erojen ehkäisyssä pariterapiapalveluja on tärkeää olla saatavilla. Vanhemmuuden ja parisuhteen taitoja pyritään tukemaan neuvolan laajoissa terveystarkastuksissa (VNA 338/2011). Vanhemmista 62 % koki saaneensa laajoissa terveystarkastuksissa riittävästi tietoa ja tukea vanhemmuuteensa vuonna 2012 (Hakulinen-Viitanen ym. 2014).

Tämän tutkimuksen tuloksissa nousi esiin myös pikkulasten vanhempien väsymys: unen tarve ja avun saaminen, jotta pääsisi joskus nukkumaan. Vauva-arjen vaativuus saattaa yllättää tuoreet vanhemmat. Vaikka useimmat kertovat vauvan tuottamasta ilosta ja oman perheen saamisen

tärkeydestä, arkeen kuuluu myös monenlaisia huolia. Perheet tarvitsevat erilaista tukea eri tilanteissa.

### **Miten ammattilainen voi auttaa vanhempaa?**

- Kuuntele, miten vanhempi itse kuvailee tilannettaan.
- Kerro, mitä ajattelet tilanteesta. Anna reilua palautetta, puhu suoraan, mutta kannustavasti.
- Kiinnitä huomio lapseen: mitä lapsi tarvitsisi tässä hetkessä vanhemmaltaan ja sinulta?
- Kiinnitä huomio vanhempaan: mitä tukea vanhempi tarvitsisi?
- Mieti, mitä keinoja sinulla on käytettävissäsi perheen tukemiseksi.
- Jos sinulla ei ole keinoja, mieti, kenellä voisi olla?
- Varmista, että perhe saa apua. Älä viivyttelyä.
- Ohjaa yksinäiseltä vaikuttava vanhempi vaikka perhekahvilaan, tai järjestä mahdollisuuksia tutustua toisiin vanhempiin vaikka vanhempainillassa tai perheryhmässä.

### **Miten ystävä tai sukulainen voi auttaa vanhempaa?**

- Kysy, mitä ystävällesi kuuluu. Pidä yhteyttä, ole kiinnostunut hänestä ja lapsesta.
- Keskustele, neuvo tarvittaessa. Kunnioita ystäväsi ajatuksia.
- Kerro, miten itse selvisit vastaavasta tilanteesta. Muista kuitenkin, että ystäväsi tilanne voi olla osin erilainen kuin omasi.
- Auta ystävääsi huomaamaan hyviä puolia lapsessaan.
- Auta käytännössä: käytä vauvaa vaunulenkillä, että äiti saa päiväunet. Auta vaikka ikkunanpesussa tai kauppareissulla.
- Kysy, haluaisivatko vanhemmat kahdenkeskistä aikaa ja ota lapset hoitoon. Tai jos lapsella on yksi vanhempi, tarjoa hänelle omaa aikaa.

Tämänkin kyselyn tuovat vahvasti esiin vanhemman ja perheen oman toimijuuden omassa arjessaan: erilaisia ratkaisuja tehdään niissä olosuhteissa, jotka perheen elämässä ovat. Perheiden palaute tuen saamisesta kertoo siitä, että aivan kaikkea ei pystytä hoitamaan julkisten palvelujen keinoin. Tuen tarpeessa on paljon sellaista, mikä liittyy sosiaaliseen ja emotionaaliseen tukeen: kannustamiseen, ymmärtämiseen ja läsnäoloon. Sitä halutaan ennen kaikkea itselle läheisiltä ihmisiltä. Palveluja kuitenkin tarvitaan monissa tilanteissa, jotka vaativat ammattiapua: lapsen tai vanhemman sairastaminen, lapsen kehitykseen tai käyttäytymiseen liittyvät huolet, päivähoito, erotilanteessa eteen tulevat haasteet jne.

Kyselyn keskeinen viesti on, että kaikilla on jotakin huolia, suuria tai pienempiä. Niistä voi puhua. Kun huolet ovat suuria, pelkkä puhumalla tukeminen ei aina auta. Hyvää tarkoittava ”koeta jaksaa” voi myös ärsyttää ja pahentaa tilannetta, jos puhuja ei ole valmis konkreettisesti auttamaan uupunutta vanhempaa. Kyselyn alkuosasta nousee kuitenkin esille myös suuri ilo lapsesta: ajan viettämisestä hänen kanssaan, kehittymisen seuraamisesta, hymystä. *”Siitä, että hän on minun lapseni”*.

## **11.Lähteet**

Kanste, Outi, Halme, Nina & Perälä, Marja-Leena. 2016. Viidesluokkalaisten oppilaiden vanhempien näkemyksiä hyvinvoinnista, palveluista ja koulu yhteisöstä. THL