



ONKO RYHMÄLLÄ MERKITYSTÄ VANHEMMAN HYVINVOINTIIN JA MENTALISAATIOKYKYYN



ESITYKSEN SISÄLTÖ

Tässä esityksessä käsitellän hyvinvointia vanhemmuudessa koetun stressin ja mentalisaatiokykyn näkökulmasta.

Millaisia kansainvälisiä tutkimustuloksia on aiheeseen liittyen?

Mitä suomalaisen Families First -tutkimuksen tulokset kertovat vanhemmuudessa koetusta stressistä, mentalisaatiokyvystä ja ryhmämuotoisesta tuesta?



KUN TULEE VANHEMMAKSI

- Tässä esityksessä näkökulmana on erityisesti ensimmäisen lapsensa saavat isät ja äidit
- Vanhemmaksi tuleminen on yksi elämän suurimmista muutosvaiheista



VANHEMMUUDESSA KOETTU STRESSI

- Tunnettu stressitutkija tiivistää vanhemmuudessa koetun stressin tarkoittavan jatkuvaa tasapainoiluja vanhemman kokemien vaatimusten ja käytössä olevien voimavarojen välillä (Deater-Decard, 2004).
- Vanhemmaksi tuleminen on monelle erityisen stressaavaa aikaa, koska siihen liittyy niin suuria fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia (Parfir & Ayers, 2014).



MIKSI STRESSI KIINNOSTAA VANHEMMUUDEN NÄKÖKULMASTA?

- Korkean stressin on todettu vaikuttavan negatiivisesti vanhemman käyttäytymiseen, kuten sensitiivisyyteen ja vanhemmuuteen sitoutumiseen.
- Vanhemmuudessa koettu stressi vaikuttaa myös lapsen kehitykseen, esimerkiksi lisääntyneiden käytös- ja tunne-elämän ongelmien muodossa.
- Stressi vaikuttaa negatiivisesti myös vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen.



MIKSI MENTALISAATIOKYKY KIINNOSTAA VANHEMMUUDEN NÄKÖKULMASTA?

- Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky on yhteydessä asianmukaiseen ja riittävän hyvään lasten hoivaan ja lapsen turvalliseen kiintymyssuhteeseen.
- Vanhemman heikko mentalisaatiokyky on puolestaan riski lapsen kehityksen näkökulmasta, se voi liittyä mm. lapsen käytösongelmiin, ahdistukseen tai tunteidensäätelyn ongelmiin.



STRESSI JA MENTALISAATIOKYKY VANHEMMUUDESSA

- Hyvä mentalisaatiokyky auttaa vanhempaa sietämään lapsensa kokemaa hätää (distress), minkä ajatellaan auttavan vanhempaa myös oman vanhemmuudessa koetun stressin sietämisessä (Rutherford et al. 2013).
- On myös havaittu, että pre-mentalisaatio (siis ei mentalisoivat tilat) vaikuttaisi olevan yhteydessä huonontuneeseen stressin sietokykyyn vanhemmuudessa. (Rutherford et al. 2015).
- Yhteenvetona voi todeta PRF:n olen keskeinen toimivan tai riittävän hyvän vanhemmuuden tekijä, koska se auttaa vanhempaa ymmärtämään lapsensa käyttäytymistä paremmin (Turner et al., 2008), mikä on puolestaan tärkeä kyky stressin sietämisessä (Nijssens et al., 2018).



RYHMÄMUOTOISEN TUEN VAIKUTUS VANHEMMAN MENTALISAATIOKYKYYN

- Tutkimusnäyttöä tästä on vielä vähän.
- Vanhemmuuteen kohdentuvista mentalisaatiointerventioista on kuitenkin lupaavaa näyttöä, kuten esimerkiksi Pajulo et al. 2012, Suchman et al. 2017 ja Slade et al. 2019.
- Kaksi tuoretta tutkimusta raportoi **mentalisaatioryhmän** vaikutuksia:
- Sijaisvanhemmille suunnatussa mentalisaatioryhmässä vanhempien mentalisaatiokyky nousi ja stressi laski merkitsevästi vertailuryhmään verrattaessa (Adkins, Lyuten, Fonagy, 2018).
- Mentalisaatioryhmään osallistuneiden vanhempien, joiden lapsella on todettu autismi, mentalisaatiokyky ja luottamus omaan kykyihin nousi ja vanhemmat raportoivat vähemmän käyttäytymisen ja tunne-elämän ongelmia lapsilla ryhmän jälkeen vertailuryhmään verrattaessa (Enav et al., 2019).



SOSIAALISEN TUEN VAIKUTUS VANHEMMAN KOKEMAAN STRESSIIN

- Vanhemmuuteen siirryttäessä sosiaalinen tuki on yksi stressiltä suojaava tekijä.
- Sosiaalisen tuen on todettu vahvistavan ensimmäisen lapsensa saavien vanhempien hyvinvointia. Sosiaalinen tuki vahvistaa vanhempien sosiaalisia verkostoja, vähentää stressin negatiivisia terveysvaikutuksia ja suojaa yllättävien stressaavien tilanteiden vaikutukselta.



FAMILIES FIRST -TUTKIMUS, RYHMÄMUOTOISEN TUEN NÄKÖKULMA

- Tutkimus on toteutettu Suomessa ja siihen on osallistunut ensimmäisen lapsensa saavia isiä 276 ja äitejä 601 viidessä eri mittauspisteessä.
- Tässä esityksessä keskitytään mittauspisteisiin, jolloin vauvat olivat 3 kk ja 12 kk.
- Vanhemmilta kysyttiin millaiseen ryhmätoimintaan ovat osallistuneet (Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmät, ohjatut vanhempainryhmät ja avoimet ryhmät, kuten MLL:n perhekahvila).
- Vv -ryhmiin osallistuneita isiä oli 29 ja äitejä 53.
- Ohjattuihin ryhmiin ja avoimiin ryhmiin osallistuneita isiä oli 93 ja äitejä oli 406.
- Heidän vastauksiaan verrattiin niiden vanhempien vastauksiin, jotka eivät olleet osallistuneet ryhmiin ollenkaan, näitä isiä 71 oli ja äitejä oli 79.



HUOMIOITA AINEISTOSTA

- Tutkimukseen osallistuneet isät ja äidit ovat osallistuneet aktiivisesti monenlaiseen vauvaperheille suunnattuun toimintaan (esim. vain neljä äitiä osallistui vain Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmään).
- Tutkimukseen osallistuneiden vanhempien lähtökohtainen mentalisaatiokyky on tässä tutkimuksessa käytetyllä mittarilla mitattuna on korkea.



MITEN STRESSIÄ JA MENTALISAATIOKYKYÄ TUTKITTIIIN?

- Stressiä tutkittiin ruotsalaisella versiolla paljon käytetystä PSI- (Parenting Stress Index) lomakkeesta.
- Stressistä katsottiin kokonaispistemäärä isillä ja äideillä ja pistemäärät myös alaluokkien mukaan (Incompetence, Social Isolation, Role Restriction, Relationship problems, Health Problems).
- Mentalisatiokykyä tutkittiin PRFQ-FI lomakkeella.



ALUSTAVIA TULOKSIA, RYHMÄTOIMINNAN JA STRESSIN NÄKÖKULMA, ÄIDIT

- Roolien kaventumiseen liittyvä stressi kasvoi lähes merkitsevästi 3 kk → 12kk, ryhmien välillä ei ole eroa 3 kk kohdalla, mutta niillä jotka osallistuivat ryhmiin stressi laski huomattavasti ollen 12 kk:n kohdalla merkitsevästi matalampi kuin ryhmiin osallistumattomilla.
- Yksinäisyyteen liittyvä stressi oli merkitsevästi matalampi ryhmiin osallistuneilla äideillä ja laskee 3 kk → 12 kk.
- Ryhmiin osallistuneiden ja ei-osallistuneiden välillä ei ole eroa parisuhdeongelmiin liittyvässä stressissä 3 kk kohdalla, siihen liittyvä stressi kasvoi merkitsevästi 3kk → 12 kk niillä äideillä, jotka eivät osallistuneet ryhmiin, mutta niillä jotka osallistuivat ryhmiin, stressi laski merkitsevästi.
- **Kun katsotaan stressimittarin kokonaispisteitä, ryhmiin osallistuneilla äideillä stressi oli merkitsevästi matalampi 12 kk:n kohdalla kuin ryhmiin osallistumattomilla äideillä.**



ALUSTAVIA TULOKSIA, RYHMÄTOIMINNAN JA STRESSIN NÄKÖKULMA, ISÄT

- Roolien kaventumiseen liittyvä stressi kasvoi merkitsevästi lapsen kasvaessa (3 kk → 12 kk)
- Terveysongelmiin liittyvä stressi kasvoi merkitsevästi lapsen kasvaessa (3kk → 12 kk)
- **Stressimittarin kokonaispistemäärää katsoessa stressi kasvoi merkitsevästi lapsen kasvaessa (3kk → 12 kk) niillä isillä, jotka eivät osallistuneet ryhmiin ollenkaan.**



ALUSTAVIA TULOKSIA, RF:N JA STRESSIN YHTEYS AINEISTOSSA

- Tällä hetkellä näyttäisi siltä, että mentalisaatiokyvyssä ei ollut selkeää muutosta tässä aineistossa ajallisesti tai ryhmien välillä isillä tai äideillä
- Kiinnostavaa on, että aineistossa näkyy yhteyttä mentalisaatiokyvyn ja vanhemmuudessa koetun stressin välillä.
- Tässä erityisen kiinnostavaa se, että mentalisaation hyödyllisyys näkyy aineistossa, siis korkeampi RF on yhteydessä matalampaan stressiin, tässä näkyy merkitsevä yhteys sekä isien että äitien kohdalla.



INTERVENTION KEHITTÄMINEN JA ARVIOIMINEN

- Interventiota kehitettäessä ja arvioitaessa on suositeltu käytettävän sekä määrällistä että laadullista tutkimustietoa. Ohjeistuksen mukaan myös käyttäjien näkökulma on huomioitava (The Medical Research Council, 2008).
- Families First -tutkimuksessa on mukana myös laadullinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmään osallistuneilta isiltä ja äideiltä ryhmään osallistumisen jälkeen (550 vastaajaa, joista isiä 183 ja äitejä 367).
- Aineisto koostuu isien ja äitien vastauksista seitsemään avoimeen kysymykseen, yhteensä 1584 vastausta.
- Kiinnostavaa on se, että vanhemmat itse raportoivat hyötynsä Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmästä monin tavoin. Aineistossa on yhteensä 1102 hyödyn kuvausta.



VERTAISTUKI

- Äideille suurin hyöty oli ryhmästä saatu vertaistuki, kokemusten ja ajatusten jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa. Myös isät korostivat vertaistuen merkitystä.
- *”Tämä oli meille tosi tärkeä juttu. Aina oli tilaa keskustella sen hetkisistä arjen ongelmakohdista ammatti-ihmisten ja toisaalta vertaisten kanssa. Oli ”kiva” huomata, että ei olla ainoita, joilla vauva-arki on tuntunut ajoittain raskaalta ja vaikealta, kaikista ilonaiheista huolimatta. Minusta täällä pystyttiin puhumaan rehellisesti aroistakin asioista.” (äiti)*
- *”Ajatus, että ei ole tekemässä mitään suuria virheitä vauvan hoidossa, vaikka vaikeuksia onkin.” (isä)*

(Sourander, Laakso, Kalland, 2019, käsikirjoitus lähetetty julkaistavaksi)



LAPSEN YMMÄRTÄMINEN PAREMMIN

- Isille suurin hyöty oli oman lapsen ymmärtäminen paremmin ryhmän jälkeen
- *”Lapsen tunteiden ja ajatusten pohtiminen, koska tuntui niin kuin vauvasta olisi silloin vasta tullut minulle ihminen” (isä)*
- *”Kaikki keskustelut jotka selittivät mitä kaikkea lapsen tietyn käyttäytymisen takana saattaa olla. Nämä keskustelut auttoivat ymmärtämään paremmin lapsen käyttäytymistä ja sitä miten vanhempi voi ohjata lasta.” (isä)*
- *(Sourander, Laakso, Kalland, 2019, käsikirjoitus lähetetty julkaistavaksi)*



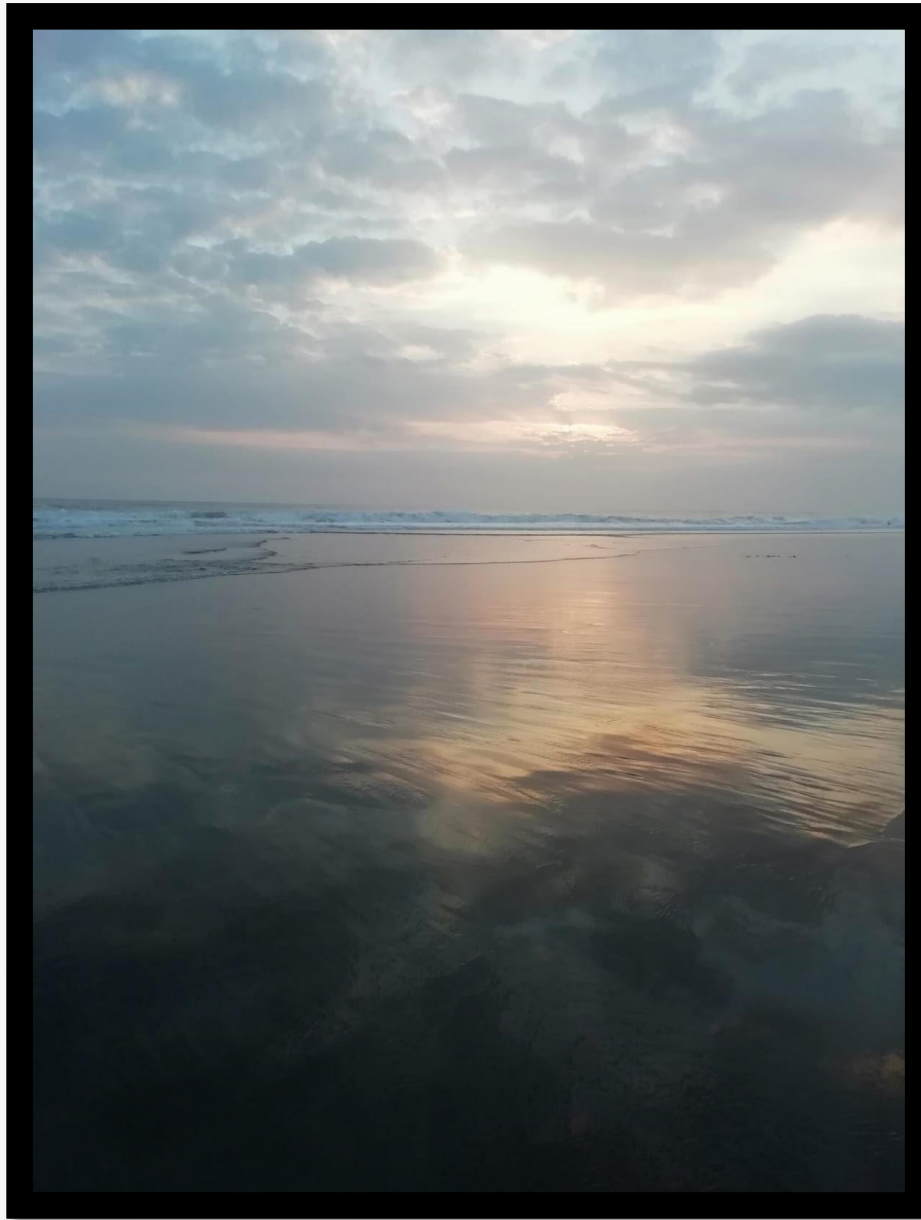
LISÄÄ YMMÄRRYSTÄ VANHEMMUUTEEN JA VANHEMPI-LAPSI-SUHTEESEEN

- Vanhemmat myös raportoivat hyötynensä lisääntyneestä ymmärryksestä omaan vanhemmuuteen ja vanhempi-lapsi-suhteeseen liittyen sekä siitä, että ryhmä oli perheen ensimmäinen yhteinen juttu.
- *”Otan rauhallisesti tilanteissa, jotka eivät suju niin kuin toivoisi. Yritän ymmärtää lastani ja säilyttää oman malttini ja toimia johdonmukaisesti ja rauhallisesti. Syömistilanteet ovat meillä tällaisia joskus. Tiedostan nyt että oma hermostuminen ei ainakaan edes auta sitä, että lapsi oppii nauttimaan ruokailuhetkistä.”(äiti)*
- *”Osaan ottaa kiukkukohtaukset paremmin. Olen tajunnut ettei vauva itke vain ilkeyttään vaan taustalla on aina joku syy ja hän kun ei sitä osaa kertoa muuten kun itkemällä, osaan ajatella sen myös niin ja pysyn itse näissä tilanteissa rauhallisempänä ja kärsivällisempänä.”(äiti)* (Sourander, Laakso, Kalland, 2019, käsikirjoitus lähetetty julkaistavaksi)



JOHTOPÄÄTÖKSET

- Families First -tutkimuksen alustavat tulokset puolustavat ryhmäntuen merkitystä ja ennaltaehkäisevän tuen tarjoamista ensimmäisen lapsensa saaville isille ja äideille.
- Myös Cowan & Cowan (2019) summaavat heidän 40 vuoden kehittämis- ja tutkimustyönsä tuloksia vanhemmuuden ennaltaehkäisevän tuen näkökulmasta. He korostavat isien huomioimista ja vanhempien parisuhteen merkitystä vanhempien saadessa ensimmäisen lapsensa.
- Tutkimus- ja kehittämistyönsä perusteella he suosittelevat kohdentamaan voimavaroja, energiaa ja rahoitusta ennaltaehkäiseviin interventioihin ja niiden tutkimukseen.



KIITOS

Tarkemmat lähdeviitteet ja
lisätietoja:

johanna.sourander@helsinki.fi