



Mitä kuuluu, vanhempi? -kysely

0–3-vuotiaiden lasten vanhempien
vastausten yhteenveto



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

1. Tiivistelmä

”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!”

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) toteutti yhdessä Otavamedian kanssa kyselyn, jonka vastaajiksi kutsuttiin 0–18-vuotiaiden lasten vanhempia. Kyselyn linkki oli avoinna ajalla 1.3.–31.3.2016. Vastanneista vanhemmista 610:llä oli 0–3-vuotiaita lapsia. Tässä yhteenvedossa kerrotaan heidän vastauksistaan. Syksyllä 2016 julkaistaan lisää tuloksia kaikista vastauksista (yhteensä 1035). Kyselyn teemoja olivat vanhemmuuden ilonaiheet, huolet ja elämän kolhut, yksinäisyys ja vertaistuki, tuen hakeminen ja saaminen sekä mediassa käytävät kasvatusaiheet keskustelut.

Kyselyssä selvitettiin vanhempien kokemuksia julkisista palveluista, sukulaisilta ja tuttavilta, järjestöiltä ja verkosta saatavasta tuesta. Vertaistuellalla ja kokemusten vaihtamisella oli vanhemmille tärkeä merkitys. Läheisiltä saatua apua arvostettiin. Monet äidit ja isät toivoisivat apua järjestääkseen aikaa parisuhteelleen, ystäviensä tapaamisille ja harrastuksilleen. Erityisesti äidit tarvitsisivat tukea saadakseen joskus nukkua ja levätä.

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

Perheen läheiset ihmiset nähtiin useimmiten tärkeänä 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 pienten lasten vanhemmilta useammin: ”Mitä sinulle kuuluu?” ja tarjoaisivat apua myös pyytämättä.

2. Kun kaikki on hyvin

Kun pikkulapsiperheen asiat ovat hyvin, vanhemmat eivät koe tarvitsevansa erityisesti tukea:

- *"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."*
- *"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 vadelmilla koristeltuna, kuvatekstinä "oi, ihanaa kaurapuuroaamua kaikille!". Miksi on niin hirvittävästi tarve esittää jotain muuta mitä on? Ihan hirveästi ei saa omaan arkeen mitään hyötyä tuollaisesta."*

Pienten lasten vanhempien kokemia ilonaiheita ovat:

1. Ilo lapsen olemassaolosta, rakkaus lapseen, läheisyys

- *"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."*
- *"Vauvan ihana hymy nähdessään äidin ja kun 3,5-vuotias esikoinen tulee kesken leikin äidin syliin ja haluaa halata."*

2. Lapsen oppiminen ja kasvu

- *"Lapsen kasvun ja kehityksen seuranta! Hän hämmästyttää ja riemastuttaa taidoillaan ja mielikuvituksellaan, loppumattomalla elämän ihmettelyllään."*

3. Lapsen hyvinvointi

- *"Eniten iloa tuottaa ne hetket, kun lapsi pötköttelee iloisena lattialla ja jokeltelee eikä "kärsi" hampaiden tulosta."*

4. Perhearjen jakaminen

- *"Rakkaus lapseen ja puolisoon. Yhdessäolo, toisista huolehtiminen, perhearki. Vaikea pukea täsmällisesti sanoiksi. Lapseni ovat kerta kaikkiaan ihania ja valtava ilon lähde."*

5. Vanhemmuuden taitojen kehittyminen

- *"Vanhempana koen onnistumisen iloa, kun saan jonkun kinkkisen vuorovaikutushaasteen ratkaistua tai onnistun säilyttämään hermoni vaikeassa tilanteessa."*

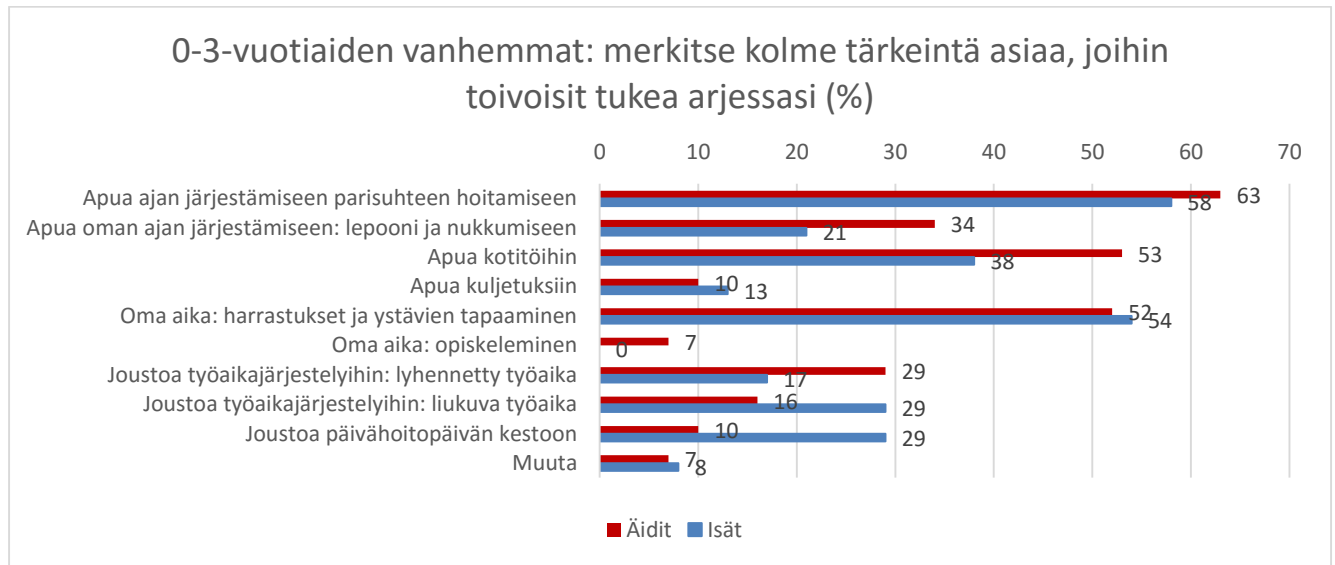
6. Ulkopuolisilta saatu hyvä palaute lapsesta

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

3. Millaista käytännön tukea pienten lasten vanhemmat tarvitsisivat?

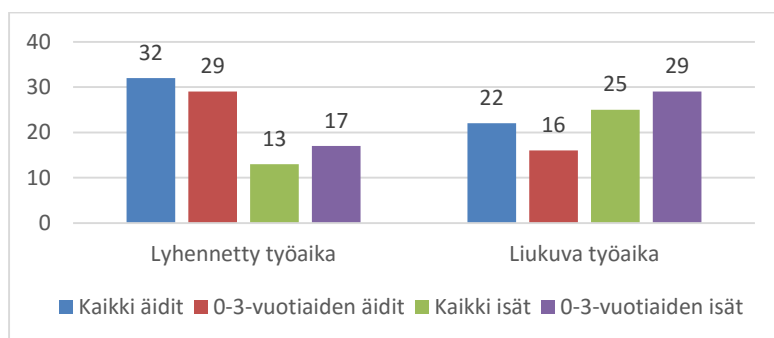
0–3-vuotiaiden lasten äideistä 63 % ja isistä 58 % toivoisi apua ajan järjestämiseen parisuhteensa hoitamiseksi. Noin puolet vanhemmista toivoisi myös apua oman ajan järjestämiseen harrastuksiin ja ystävien tapaamiseen. **Äitien** arjessa myös kotitöihin (58%) ja nukkumiseen (34%) saatava apu olisi merkittävää. **Isistä** 38 % toivoisi apua kotitöihin ja aikaa nukkumiseen ja lepoon 21 %.

Kuvio 1. Toiveita arjen tueksi



Isät toivoisivat työajan liukumaa ja päivähoitopäivältä joustoa. Monet pienten lasten äidit lyhentäisivät työaikaansa mieluummin kuin venyttäisivät lapsen hoitopäiviä työn ehdoilla.

Kuvio 2. Työaikajousten toiveet kolmen tärkeimmän tuentarpeen joukossa 0–3-vuotiaiden lasten vanhemmilla ja kaikilla vanhemmilla



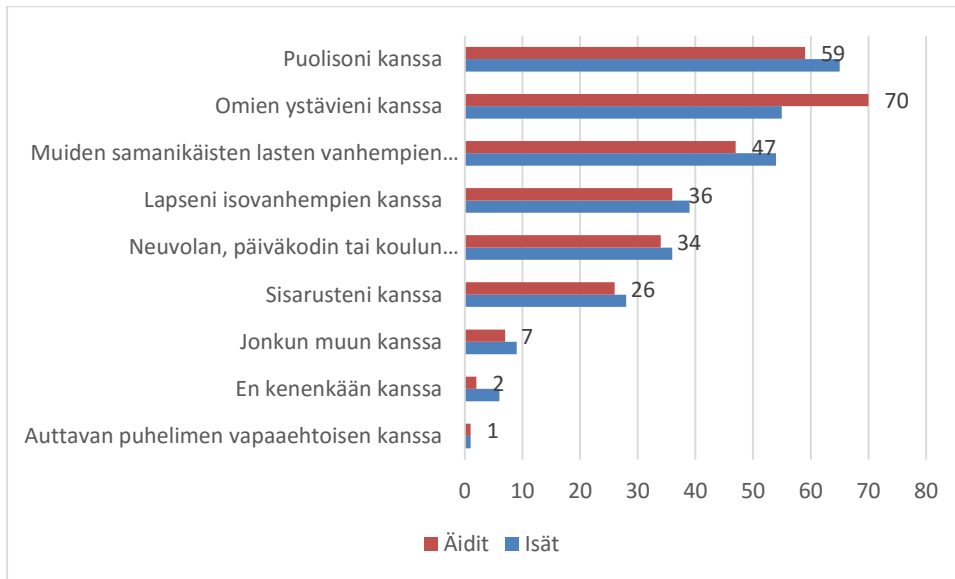
Työn ja perheen yhteensovittamisen vaikeudet

- *”Olen ollut välillä väsynyt hoitamaan lapset yksin koska kumppanini on paljon töissä. Väsymys ja erimielisyydet työajoista aiheuttaa riitaa ja kärhämää parisuhteeseen.”*
- *”Meillä vanhemmilla on vakituiset työpaikat, mutta niiden sijainnit ovat 150 kilometrin päässä toisistaan... jonkinlaista joustoa meidän pitänee tehdä kaikkien muuttujien suhteen, mikäli haluamme juurruttaa elämämme jotenkin vakinaisempaan kuvioon.”*

4. Keskustelemisen ja vertaistuen hyödyt

Vanhempien mukaan hyvä tuki on sellaista, jossa tulee kuulluksi ja kuunnelluksi, saa apua oikealla hetkellä ja oikeaan asiaan. Arjesta ja vanhemmuudesta keskusteleminen on tärkeää ja vanhemmat saavat keskusteluseuraa eri henkilöistä. Äideille jäi useimmin hyvä mieli ystävän kanssa keskustelemisesta ja isille puolison kanssa keskustelemisesta.

Kuvio 3. Kenen kanssa juttelet vanhemmuudesta niin, että siitä jää sinulle hyvä mieli?



Keskustelut omien ystävien kanssa

- *”Poika oli sairastellut monta viikkoa ja en ollut nukkunut aikoihin kokonaista yötä, heräsin jopa 10kertaa 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.”*
- *”Minulla on niin viisaita ystäviä, että heiltä saamani tuki riittää. En todellakaan jaksa lähteä puhumaan asioistani kellekään tuntemattomalle.”*

Keskustelut puolison kanssa

- *”Olen saanut parasta apua vanhemmuuteeni keskustelemalla lapsen toisen vanhemman kanssa vahvuksistamme ja heikkouksistamme vanhempina.”*
- *”Puoliso oli tosissaan mukana hommassa ja sai minut kokemaan, että tämä on meidän yhteinen asiamme eikä minun tarvitse selviytyä vaikeuksista yksin.”*

Keskustelut muiden vanhempien kanssa, vertaistuki

- *”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 seuran.”*
- *” 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.”*

Samanlaisessa erityistilanteessa olevien vertaistuki

- *”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 testeihin ja lukuisia allergioita löytyikin. Tältä äidiltä saimme myös paljon käytännön vinkkejä allergisen lapsen ruokavalioon, eli ihan käytännön ruokareseptejä. Niitä ei ravitsemusterapeutilta saanut.”*

Keskustelut ammattilaisen kanssa

- *”Minulla oli ihana äitiysneuvolan täti. Hänen luonaan olen käynyt juttelemassa vanhemmuudesta. Lastenneuvolantädin kanssa minulla ei synkkää, 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.”*

Keskustelut ja tiedonhaut verkossa

- *”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.”*
- *”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 faijosten somerinkiin, jossa jaettiin kokemuksia. Imetysasioissa neuvolassa oltiin myös aika kädettömiä ja ei ollut voimia etsiä apua. Netti oli ainoa tuki silloin.”*

5. Kun apua löytyi tarvittaessa

Julkisista palveluista 0-3-vuotiaiden lasten vanhemmat olivat hakeneet suurimpaan huoleensa tukea yleisimmin neuvolasta, mutta monet myös erikoissairaanhoidosta ja perheneuvolasta. Tärkein syy siihen, että vanhempi ei ollut hakenut apua julkisista palveluista oli, että hän arvioi selviytyvänsä ilman apua tai sai apua muualta. **Ystäviltä ja sukulaisilta** saadussa avussa on useimmiten kyse käytännön avusta tai tsemppaamisesta. **Järjestöiltä** haetaan vertaistukea ja yhteisöllisyyttä ja **verkosta** erityisesti tietoa ja vertaistukea. Seuraavassa muutamia kuvauksia tilanteista, joissa vanhempi on kokenut saaneensa tukea.

Hyvä kohtaaminen ammattilaisen kanssa

- *”Päivähoidossa vienti ja hakutilanteet ovat erinomaisia kun asioita voidaan käsitellä siinä heti. Myös neuvolasta olen saanut erinomaisia neuvoja ja tukea.”*
- *”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.”*

Käytännön apu ammattilaisilta

- *”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.”*
- *”Kun nuorimmainen oli kovin itkuinen vauva, meillä kävi perhetyöntekijä kerran viikossa auttamassa sillä meillä ei ole lähistöllä tukiverkostoja/sukulaisia. Hänestä oli kyllä apua.”*
- *”Sain apua vanhemmuuteen ja vaikeaan raskausaikaan kun lapset pääsivät avoimeen päiväkotiin. Saan itse lepoa ja jaksan olla parempi vanhempi sen jälkeen.”*

Käytännön apu ystäviltä tai sukulaisilta

- *”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.”*
- *”Tarvitsimme kahdenkeskistä aikaa ja saimme isovanhemmat lasten hoitajiksi meidän viettäessämme yhteistä viikonloppua.”*

Vertaistuki järjestöjen kautta

- *”Perhekahvilat/vauvaryhmä ovat olleet yksi suurimmista tekijöistä siihen että arki sujuu. Ensimmäisen lapsen synnyttyämenin 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 lapsiperheille 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.”*
- *”MLL:n perhekerhossa löysin toisen isä-kaverin, jonka kanssa olen jatkanut mm. liikuntaharrastusta hänen palattua hoitovapaalta töihin. 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 :)”*

Ammattilaisten ennaltaehkäisevä tuki kriisitilanteessa

- *”Neuvolan tuki uniasioissa vaikuttavaa. Uniohjaajan saaminen käyttöön todella nopeasti.”*
- *”Kun otin yhteyttä neuvolaan synnytyksen jälkeiseen masennukseen liittyen, tilanne otettiin heti vakavasti ja minulle järjestyi lääkäriaika ja keskusteluapua nopeasti eikä tilanne ehtinyt mennä pahaksi.”*
- *”Neuvolasta meidät ohjattiin välittömästi perheneuvolaan ja saimme heti apua ja tukea. Pelkästään positiivista sanottavaa. He osasivat auttaa tavoilla, joita itse ei osannut edes pyytää.”*
- *”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.”*

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.”*

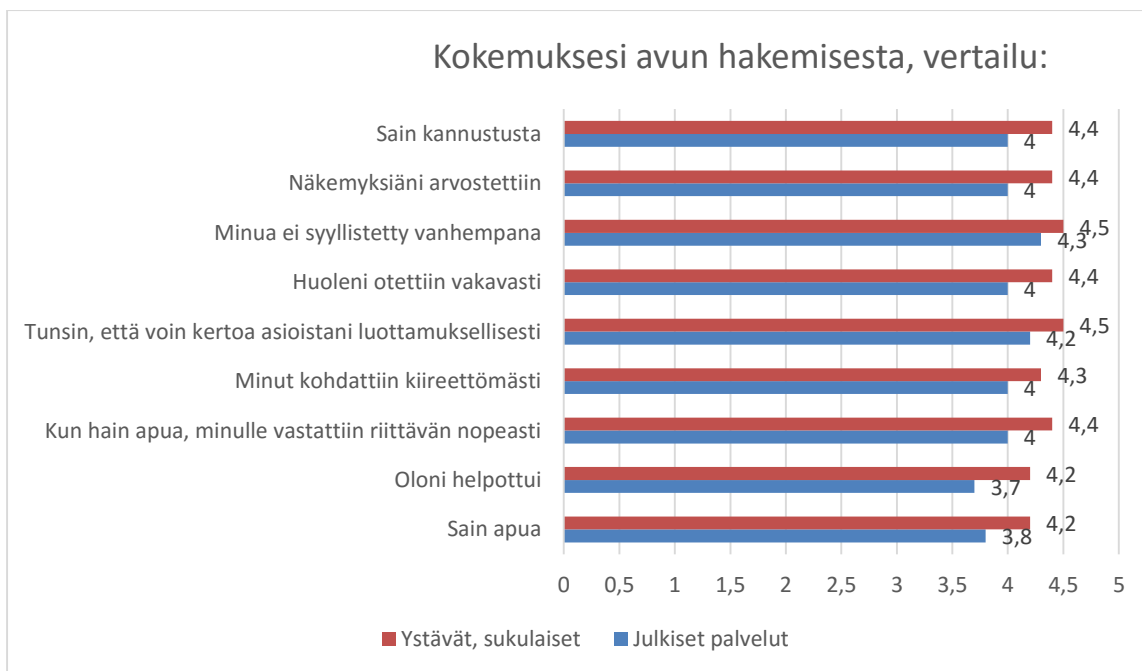
6. Avun hakeminen ja hakematta jättäminen

Avun hakeminen

Kyselyyn vastanneita pyydettiin nimeämään yksi keskeisin huoli viimeksi kuluneen kahden vuoden ajalta. He kertoivat lapsiin, vanhempiin tai koko perheeseen liittyvistä huolista. Lapsiin liittyvät huolet jakautuivat sairauteen, vammaan tai kehitykseen liittyviin huoliin sekä kasvatuksellisiin huoliin. Sen sijaan vanhempiin itseensä tai perheeseen liittyvät huolet olivat moninaisempia: väsymystä ja jaksamisen ongelmia, parisuhdeongelmia, työn ja perheen yhteensovittamisen haasteita sekä erilaisia ikäviä yllätyksiä, joita elämä on tuonut eteen (mm. työttömyys, vakava sairastuminen, läheisen kuolema). 0–3-vuotiaiden vanhemmista (610) apua oli hakenut ystäviltä, tuttavilta tai sukulaisilta 76 %, julkisista palveluista 44%, netistä ja verkkopalveluista 28 % sekä järjestöjen toiminnasta 20 %.

Julkisista palveluista yleisimmin vanhempien nimeämiin huoliin oli haettu tukea neuvolasta (41%), erikoissairaanhoidosta (18 %) tai perheneuvolasta (12%). Lähiverkostosta tukea haettiin eniten omilta ystäviltä tai tuttavilta (35 %), seuraavaksi eniten lapsen toiselta vanhemmalta (29 %) ja kolmanneksi isovanhemmilta (22 %). Muilta sukulaisilta tukea haki 10 %. Uusperheessä tukea haettiin nykyiseltä puolisoilta. Avun hakemisen kokemukset näyttävät hyvin positiivisina, sillä asteikolla 1–5 arviot olivat keskimäärin noin 4. Kuitenkin läheisiltään apua saaneet näyttävät pitävän avun hakemisen kokemustaan vielä parempana kuin ammattilaisilta apua haettaessa.

Kuvio 4. Kokemukset avun hakemisesta julkiselta sektorilta ja lähiverkostosta

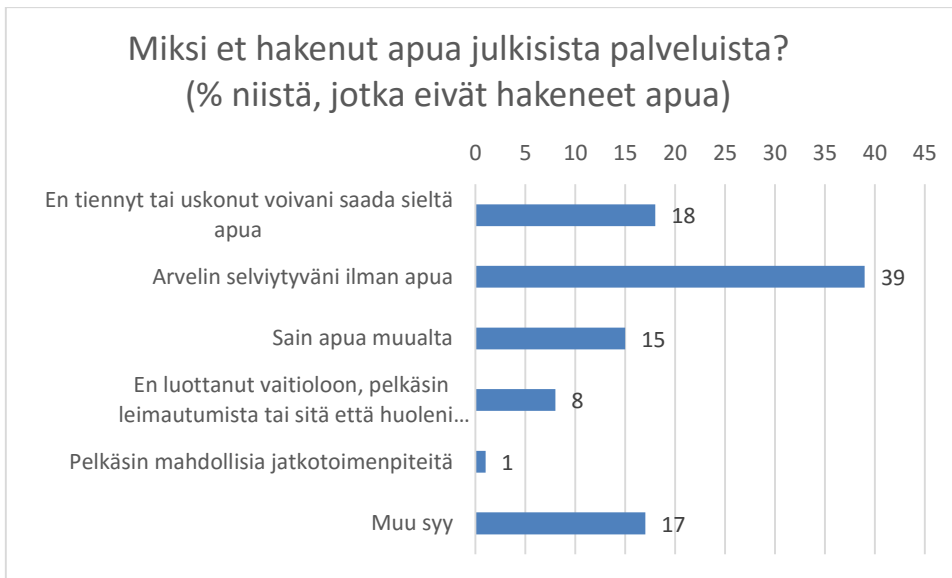


Valitettavasti kaikilla vanhemmilla ei ole käytettävissään puolison, ystävien tai sukulaisten tukea. Silloin on erityisen tärkeää, että julkiselta sektorilta saatava apu olisi kannustavaa, arvostavaa ja kiireetöntä.

Miksi apua ja tukea ei haeta?

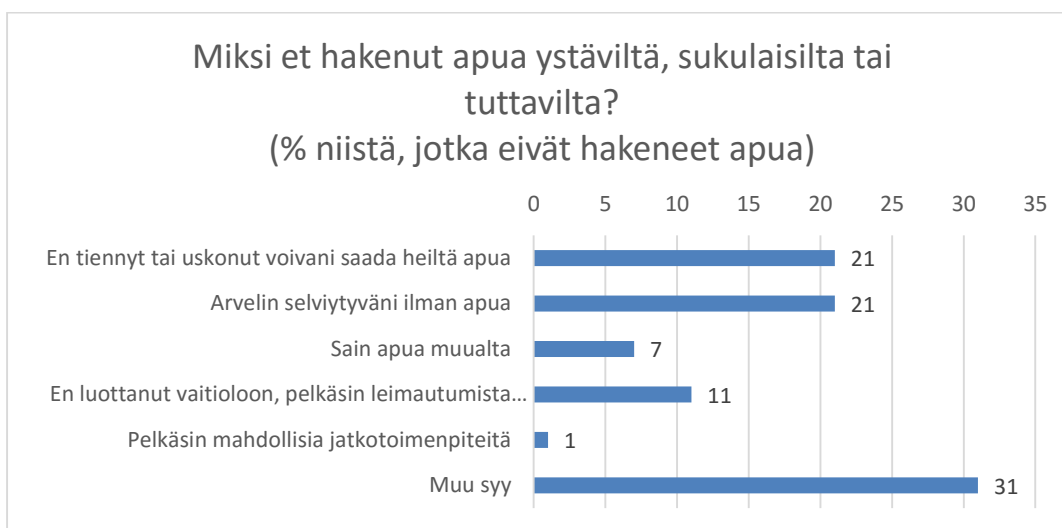
Ne vanhemmat, jotka eivät olleet hakeneet apua julkisista palveluista, kertoivat yleisimmin syyksi arvioineensa, että pärjäävät omin voimin. Lähes viidennes ilmoitti syyksi, että ei tiennyt tai uskonut voitavansa saada apua ongelmaan julkisista palveluista. 15 % sai apua muualta ja 17 % nimesi muun syyn. 8 % ei hakenut apua, koska ei luottanut vaitioloon, pelkäsi leimautumista tai huolensa vähättelyä. Vain prosentti kertoo jättäneensä hakematta apua siksi, että pelkäsi mahdollisia jatkotoimenpiteitä.

Kuvio 5. Syyt sille, että vanhempi ei hakenut apua julkisista palveluista



Apua sukulaisilta tai tuttavilta hakematta jättämisen syyt ovat moninaisia. Niistä eri erotu yksittäistä keskeistä syytä. On mahdollista, että kohdassa "muu syy" olisi yhtenä syynä mm. yksinäisyys: se, että verkostoa ei ole olemassa. Huomionarvoista on, että vanhemmista 11% pelkäsi leimaantumista, ei voinut luottaa vaitioloon tai pelkäsi, että hänen huolensa mitätöitäisiin.

Kuvio 6. Syyt sille, että vanhempi ei hakenut apua läheisiltä ihmisiltä



7. 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. Kaikki kyselyyn vastanneet vanhemmat eivät olleet saaneet apua. Avun pyytäminen saattoi olla itselle vaikeaa tai sitä pyydettyä vanhempi ei tuntenut tulleen kohdatuksi.

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..."*

Ei ole tullut kuulluksi tai ymmärretyksi, vaikka apua tarvittaisiin

- *"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."*
- *"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."*

Sopivaa tukea ei ole löytynyt

- *"Vertaistuesta olisi todella suurta hyötyä, mutten tunne ketään; joka olisi ollut samankaltaisessa tilanteessa."*
- *"Uusperheen tilanteessa lastensuojelu ei toimi, neuvolat eivät ota kantaa, vertaistukikanavilta saa tarvittaessa neuvoja/kokemuksia ja näkemyksiä, tosin ne eivät auta, jos vastassa on valtion laitokset, jotka eivät puutu ongelmaan vaan pikemminkin vähättelevät sitä. Jatkuvat pettymykset, mikäli tilanteeseen hakee helpotusta (kaikki mahdolliset tahot jo kokeiltu) ja on huoli lasten hyvinvoinnista."*
- *"Neuvolasta tarjotaan psykologia mutta tosi paikan tullen ajan saa 4 kk päähän. Terveystoimittaja kysyy, että kai pärjää. Mitä apua hakeneena ja nöyryytettynä voi sanoa muuta kuin että kai minä pärjään. Sain kerättyä voimani ja pyydettyä neuvolasta apua, jota saa sitten myöhemmin. Nyt olen jo kerennyt lyödä lastani."*

Kukaan ei auta lastenhoidossa

- *”Meillä ei ole minkäänlaista tukiverkostoa ympärillä. 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 puolisoni kanssa vuorotelleet, 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. Minulle selvisi tätä testiä tehdessä että MLL tarjoaa lastenhoitoapua.”*
- *”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.”*

Neuvolasta ei saakaan tukea

- *”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 nauttimaan tästä hetkestä.”*
- *”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 vielä opi kääntymään vatsalleen tai jos on liian hidas painonnousu tms.”*
- *”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. Vaikka sanoisi olevansa aivan loppu, ei asiassa auteta.”*

Tarvittaisiin ammattilaisen apua

- *”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.”*

8. Pohdinta

Tässä kyselyssä 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.

Aiemmissa tutkimuksissa ja selvityksissä on ollut samansuuntaisia tuloksia. Parisuhdetyytyväisyys laskee, kun perheessä on pieniä lapsia (Kontula 2009 ja 2013). Vanhemmuuden ja parisuhteen taitoja pyritään tukemaan neuvolan laajoissa terveystarkastuksissa (VNA 338/2011). Vanhemmuuden ja parisuhteen vaikeuksien puheeksi ottaminen ei aina ole työntekijällekään helppoa. On turvallisempaa puhua lapsesta ja lapsen asioista. Monet lapsiperheitä kohtaavat työntekijät ovat kuitenkin nimenneet yleisiksi huomaamukseen vanhemmuuteen liittyviksi huoliksi yhteisen ajan riittämättömyyden, parisuhdeongelmat ja perheen taloudelliset vaikeudet. (Halme, Vuorisalmi & Perälä 2014.) Parisuhteensa hyvinvoinnista, omasta vanhemmuudestaan tai jaksamisestaan huolissaan olleista vanhemmista vain osa kokee saavansa riittävästi apua ja tukea ongelmiinsa (Perälä, Halme & Kanste 2014). Tämän kyselyn tuloksissa nousi esiin myös pikkulasten vanhempien väsymys: unen tarve ja avun saaminen, jotta pääsisi joskus nukkumaan. Vauva-arjen vaatavuus 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 viivyttelä.
- Ohjaa yksinäiseltä vaikuttava vanhempi vaikka perhekahvilaan, tai järjestä mahdollisuuksia tutustua toisiin vanhempiin esimerkiksi 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 ystäväsi 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. 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.”*

9. Lähteet

Halme Nina, Vuorisalmi, Merja, Perälä, Marja-Leena. 2014. Tuki, osallisuus ja yhteistoiminta lasten ja perheiden palveluissa - Työntekijöiden näkökulma. THL. Raportti: 2014_004

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114954/URN_ISBN_978-952-302-110-5.pdf?sequence=1 (luettu 9.6.2016)

Kontula, Osmo. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009. 149 s. Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos Katsauksia E 38.

Kontula, Osmo. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestöliiton Perhebarometri 2013. 249 s. Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos Katsauksia E 47.

Perälä, Halme & Kanste. 2014. Lapsiperheiden kokemus palvelujen saatavuudesta ja tuen riittävydestä. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. THL, Teema 21, 2014.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (VNA 338/2011).

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338> (luettu 9.6.2016)