

Minna Raunio

**VANHEMMAN JA LAPSEN VÄLISEN
KASVATUSSUHTEEN TUKEMINEN
VANHEMMAN UUPUESSA**
Vanhempien omakohtaisia kokemuksia

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Pro Gradu- tutkielma
Maaliskuu 2020

TIIVISTELMÄ

Minna Raunio: Vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen tukeminen vanhemman uupuessa. Vanhempien omakohtaisia kokemuksia.

Pro Gradu-tutkielma

Tampereen yliopisto

Elinikäinen oppiminen ja kasvatus

Maaliskuu 2020

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten vanhemman ja lapsen välistä kasvatussuhdetta voidaan tukea vanhemman uupuessa. Lapsen varhaisten vuosien tiedetään olevan lapsen kehityksen kannalta merkityksellinen vaihe. Kuitenkin juuri pienten lasten perheissä vanhemmat kokevat usein uupumusta.

Tutkimuksessa haluttiin saada vanhempien oma ääni kuuluville ja aineisto koostui vanhempien kirjoittamista omakohtaisista kokemuksista. Vanhemmille suunnattuun kirjoituspyyntöön saatiin kahdeksan vastausta. Niiden lisäksi aineistoa täydennettiin kuuden vanhemman blogikirjoituksella sekä yhden vanhemman uupumusta käsittelevällä kirjalla.

Tutkimuksen lähestymistapa on fenomenologis-hermeneuttinen. Sen tavoitteena oli kuvata ja ymmärtää vanhempien kokema uupumusta ilmiönä sekä muodostaa kokonaiskuvaa siitä, mitkä asiat ovat oleellisia vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen tukemisessa silloin kun vanhempi on uupunut. Tarkoituksena oli lisäksi tuottaa sellaista tietoa, josta eri palveluja tarjoavat tahot voisivat hyötyä. Analyysissä edettiin lähes kaikissa kirjoituksissa samanlaisena ilmenneen juonirakenteen mukaan ja teemoiteltiin kirjoituksissa esiintyneitä merkityksiä. Lopuksi merkityskokonaisuudet ja niiden suhteet tuotiin yhteen ja tarkasteltiin tuloksia tutkimuskysymysten ohjaamista näkökulmista.

Tutkimustulokset osoittivat, että vanhemmat käsittelivät uupumusta enimmäkseen oman jaksamisen kannalta eivätkä juurikaan pohtineet uupumisen vaikutuksia vanhemman ja lapsen väliseen kasvatussuhteeseen. Kasvatussuhde nähtiin silti tärkeänä. Vanhemmat reflektoivat omaa käyttäytymistään ja tunsivat huolta ja syyllisyyttä omasta jaksamattomuudestaan. Rakkaus ja kiintymys lasta kohtaan näyttäytyivät vahvana ja osaltaan ne saattoivat jopa pahentaa uupumusta. Vanhemmuus tiedettiin tärkeäksi ja siitä haluttiin suoriutua mahdollisimman hyvin.

Tutkielma osoitti, että vanhemman ja lapsen välinen kasvatussuhde on tärkeää huomioida silloin, kun vanhempi kokee uupumusta. Vanhempien uupumus on kuitenkin hyvin moniulotteinen ilmiö ja jokainen tilanne on ainutlaatuinen. Eri palveluja tarjoavien tahojen tulisikin kohdata perheet yksilöllisesti. Eniten vanhemmat kokivat tarvetta tulla kuulluksi ja ymmärretyksi.

Avainsanat: Vanhemmuus, lapsi, kasvatussuhde, uupumus, kokemukset, fenomenologia, hermenutiikka.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	KÄSITTEELLISIÄ LÄHTÖKOHTIA	6
2.1	KASVATUS	6
2.2	VANHEMMUUS.....	8
2.3	LAPSEN ETU JA LAPSEN OIKEUDET	10
3	VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE	12
3.1	VASTAVUOROISUUS	12
3.2	KIINTYMYS	14
3.3	KIINTYMYSTEORIA	15
3.4	NYKYTETÄMYS JA KIINTYMYSTEORIAAN PERUSTUVIA INTERVENTIOITA	18
4	PERHEIDEN HYVINVOINTI	24
4.1	HAASTAVA VANHEMMUUS.....	24
4.2	ÄIDIN ENSISIJAISUUS.....	25
4.3	VANHEMMUUDEN TUKEMINEN.....	28
4.4	LAPSEN HYVÄ KASVU	31
5	VANHEMMUUDESSA UUPUMINEN	34
5.1	UUPUMINEN KOKEMUKSENA	34
5.2	UUPUMISEN SEURAUKSIA	36
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	40
6.1	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA AINEISTO	40
6.2	FENOMENOLOGIS-HERMENEUTTINEN LÄHESTYMISTAPA	43
6.3	AINEISTON ANALYYSI	46
6.4	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	49
7	TULOKSET	53
7.1	KUVAILEVIA ILMAUKSIA UUPUMISEN KOKEMUKSESTA.....	53
7.2	UUPUMISEN TAUSTALLA VAIKUTTAVIA ASIOITA	54
7.3	KOKEMUKSIA AVUN JA TUEN SAAMISESTA.....	57
7.4	VANHEMMAN JA LAPSEN VÄLINEN KASVATUSSUHDE VANHEMMAN UUPUESSA	63
7.5	VANHEMPIEN NÄKEMYKSIÄ JA EHDOTUKSIA JAKSAMISEN TUKEMISEKSI.....	69
8	PÄÄTELMÄT	74
8.1	TULOSTEN YHTEENVETOA	74
8.2	TULOSTEN SOVELTAMINEN JA JATKOTUTKIMUS-EHDOTUKSIA.....	79
9	LÄHTEET	81

1 JOHDANTO

Olen työskennellyt yli kymmenen vuotta varhaiskasvatuksen opettajana ja kokenut vanhempien tukemisen yhtenä työni suurimmista haasteista. Kasvatuskumppanuudesta on puhuttu aina, mutta käytännössä sen toteuttaminen on ollut vaikeaa ja se on aiheuttanut itsessäni välillä suurtakin riittämättömyyden tunnetta. Pidän vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä työhöni kuuluvana velvollisuutena sen ollessa merkittävä tekijä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kasvulle ja kehitykselle. Viime vuosina vanhempien puheista ja käyttäytymisestä on kuitenkin välittynyt neuvottomuutta ja väsymystä yhä enenevässä määrin, mikä on vain lisännyt huolta työssäni. Vanhemmuudessa uupumista sivutaan yhä useammin myös julkisessa keskustelussa ja uutisoinnissa, mikä on vahvistanut näkemystäni aiheen ajankohtaisuudesta.

Halusin tutkielmassani saada vanhempien oman äänen kuuluville ja siksi kokosin aineistoni vanhempien kirjoittamista omista kokemuksista. Heidän kirjoitusten lisäksi täydensin aineistoa kuudella blogikirjoituksella, joissa äidit käsittelevät uupumusta eri näkökulmista. Tunsin kuitenkin edelleen aineiston jäävän vajaaksi, sillä en mielestäni ollut vielä tavoittanut tarpeeksi kattavia vastauksia tutkimuskysymyksiini. Täydensin aineistoa lopulta vielä äidin uupumusta käsittelevällä ja hiljattain ilmestyneellä kirjalla. Kirjan avulla monet jo tekemäni johtopäätökset vahvistuivat. Samalla sain myös vastauksia muusta aineistosta auki jääneille kysymyksille.

Lähestymistapani on fenomenologis-hermeneuttinen. Fenomenologisen lähestymistavan mukaisesti tutkielmani taustalla vaikuttaa aiempi ymmärrys tutkittavasta asiasta ja tutkimuksen tavoitteena on ymmärryksen kyseenalaistaminen, siitä etäännyminen ja lopulta ymmärryksen laajentaminen. Fenomenologisessa tutkimuksessa kiinnostus kohdistuu merkityssuhteisiin ja merkityskokonaisuuksiin, jotka perustuvat tutkijan oman elämäkokemuksen tuomaan merkitysten tajuun. (Vilka 2015, 172.)

Hermeneuttinen ulottuvuus tutkielmaani tulee tulkinnan tarpeesta. Fenomenologisella ja hermeneuttisella tutkimuksella perustaso muodostuu tutkittavan koetusta elämästä esiymmärryksineen ja toisella tasolla tapahtuu itse tutkimus, joka kohdistuu tuohon perustasoon. Toisin sanoen tutkittava kuvaa omia kokemuksiaan ja niihin liittyvää ymmärrystä ja tutkija pyrkii refleктоimaan, tematisoimaan ja käsitteellistämään kyseisiä merkityksiä. Tutkimuksen tavoitteena voidaan sanoa olevan tunnetun tekeminen tiedetyksi. Tutkimuksessa pyritään nostamaan huomaamaton ja itsestäänselvyys tietoiseksi ja näkyväksi, koettu nostetaan tietoiseksi ja ajatelluksi. (Laine 2015, 34.)

Tutkielmani tavoitteena on syventää käsitystäni vanhempien kokemasta uupumuksesta sekä löytää vastauksia vanhemman ja lapsen välistä kasvatussuhdetta koskeviin kysymyksiin. Pyrin tutkielman avulla muodostamaan kokonaiskuvaa siitä, mitkä asiat ovat oleellisia vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen tukemisessa silloin kun vanhempi on uupunut. Tutkielmani tavoitteena on lisäksi tuottaa sellaista vanhempien omiin kokemuksiin pohjautuvaa tietoa, josta vanhemmille ja perheille palveluja tarjoavat tahot voisivat hyötyä.

Tutkielmani alussa pohdin ensin varsin yleisellä tasolla kasvatusta toimintana ja määrittelen, mitä vanhemmuus pitää sisällään. Tarkoitukseni on selvittää varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen suotuisan kehityksen kannalta sekä kiintymyssuhdeteorian avulla tuoda esiin turvallisen kiintymyssuhteen edellytyksiä. Käsittelen myös muita lasten ja perheiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja huomioin tutkielmassa myös lapsen edun ja oikeuksien toteutumisen. Omana lukunaan tarkastelen erityisesti vanhemman kokemaa uupumusta. Aikaisempien tutkimustulosten avulla kokoan yhteen uupumukseen vaikuttavia tekijöitä, sen ilmenemismuotoja ja seurauksia niin vanhemmalle kuin lapselle. Lopuksi avaan tutkimukseni kulkua ja perustelen tuloksia, joihin tutkielmassani päädyin.

2 KÄSITTEELLISIÄ LÄHTÖKOHTIA

2.1 Kasvatus

Kasvatusta voidaan tarkastella tieteenalasta riippuen joko laajasta tai suppeasta näkökulmasta. Kasvatus voidaan lisäksi nähdä joko prosessina tai tuotoksena. Puhuttaessa kasvatuksesta kasvatopsykologisen kirjallisuuden tapaan suppeasta näkökulmasta kyseessä on kahden ihmisen, kasvattajan ja kasvatettavan, välinen vuorovaikutus. Se on käytännöllistä toimintaa, kommunikaatioon perustuvaa vastavuoroista vuorovaikutusta sekä tavoitteellista, intentionaalista toimintaa. (Hirsjärvi 1995, 34-35.)

Siljanderin (2014) mukaan kasvatuksen tavoitteellisuudesta huolimatta sen tarkempi päämäärä jää avoimeksi ja toiminnan lopputulosta on vaikeaa määritellä. Kasvatus voi olla myös spontaania ja välitöntä eikä sitä aina ajatella tietoisesti. Intentionaalisuuden lisäksi kasvatus voi siis olla myös funktionaalista tarkoittaen silloin kasvatuksellisia tehtäviä ilman tietoista tarkoitusta. (Siljander 2014, 28-29.)

Kasvatus on interaktiivista toimintaa tarkoittaen, että se edellyttää vähintään kahden ihmisen välistä vuorovaikutussuhdetta. Interaktioon kuuluu kuitenkin epäsymmetriaa, joka aiheutuu siitä, että kasvattajan asema rakentuu erilaiseksi kuin kasvatettavan. Kasvattajalla on erityinen vastuu yhteiskunnassa välttämättömien sosiaalisten valmiuksien tuottamisesta kasvatettavalle sekä myös vastuu kasvatettavan itsenäisen toimintakyvyn kehittymisestä. Kasvatustoiminnan tavoite on vapaus ja kasvatettavan itsenäisyys. Toteutuakseen se vaatii kuitenkin myös vapauden ja itsenäisyyden rajoittamista. Ristiriidan ytimenä on, että kasvatuksen tehtävä on tehdä itsensä tarpeettomaksi ja samalla vapauttaa kasvatettava ohjauksellasta. (Siljander 2014, 30-31.)

Kasvatussuhde ei voi vallita kahden tasavertaisen ihmisen välillä vaan se edellyttää lapsen ja vanhemman välistä epätasaista suhdetta (Kyrönlampi-

Kylmänen 2010, 123). Värriin (2004) mukaan kasvatuksen ensisijainen tehtävä on yhteiseen maailmaan orientointi. Kasvattajan ja kasvatettavan erilaiset maailmasuhteet kohtaavat kasvatussuhteessa ja erityisesti kasvatussuhteen alkuvaiheessa kasvattaja on kasvatettavalleen ensisijainen maailmankantaja. Kasvatussuhde kehkeytyy maailmassa eli maailmasuhde on siinä mukana. Kasvatus on eettisesti perusteltua vain, jos siinä noudatetaan hyvän elämän ja itsekki tulemisen ideaaleja. Kyseiset ideaalit toteutuvat vain dialogisessa kasvatussuhteessa. (Värri 2004.)

Kasvatustieteen syntyvaiheista lähtien on ajateltu, että kasvatuksen edellyttämän vuorovaikutussuhteen ydin muodostuu kasvattajan ja kasvatettavan välisestä suhteesta (Siljander 2014, 30). Karila, Alasuutari, Hännikäinen, Nummenmaa ja Rausku-Puttonen (2006) muistuttavat, että kasvatuksen hahmottaminen aikuisen ja lapsen välisenä vuorovaikutuksena on kuitenkin vain yksi tapa. Kasvatus voidaan ymmärtää myös moniulotteisemmin ja siinä voidaan nähdä eri tasoja ja toimintakenttiä, esimerkiksi yksilöiden, ryhmien ja kulttuurin välinen vuorovaikutus, eri sukupolvien välinen vuorovaikutus, vanhempien ja ammattilaisten välinen vuorovaikutus, lasten välinen vuorovaikutus ja kasvatusinstituutiossa työskentelevien ammattilaisten välinen vuorovaikutus. (Karila ym. 2006, 7).

Tavallaan jokainen onkin jonkun toisen kasvattaja, toteaa myös Hirsjärvi (1995, 31). Vuorovaikutuksen ja ihmisten subjektiluonteen lisäksi varsinaisen kasvattajan tunnusmerkkinä voidaan pitää kasvatustahtoa. Sillä tarkoitetaan aikomusta tai suunnitelmaa, jonka kasvattaja aikoo toteuttaa. Kasvatuksellisen vaikutuksen suunta on kasvattajasta kasvattiin ja voidaankin sanoa, että kasvatus on kasvamaan saattamista. (Hirsjärvi 1995, 35).

Kokoavasti voidaan todeta, että kasvatustilanteet ovat aina ainutlaatuisia, samoin kasvatus. Lisäksi se on aina tilanteisiin ja todellisuuteen reagoivaa toimintaa, jossa kasvavalle suodaan mahdollisuus kehittyä omien taipumusten mukaisesti. (Hirsjärvi 1995, 38.)

2.2 Vanhemmuus

Kasvattaessaan lasta myös aikuisessa käynnistyy jatkuva, elinikäinen mahdollisuus sisäiseen kasvuun. Lapsi on siis myös aikuiselle eteenpäin vievän muutoksen lähde (Tamminen 2004, 69). Vanhemmuus muuttaa joiltain osin naisen ja miehen persoonallisuutta pysyvästi (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 113). Äidin ja isän oman kasvuprosessin lisäksi vanhemmuuteen vaikuttaa vanhempien välinen parisuhde ja koko perhesysteemi, vanhempien oma kokemushistoria, kulttuurinen tausta sekä suvun perinteet (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 113; Tamminen 2004, 72).

Ennen kaikkea vanhemmuudessa on kuitenkin kyse lapsen ja aikuisen välisestä ihmissuhteesta (Hirsjärvi 1995, 49; Tamminen 2004, 69). Keskeistä tässä ihmissuhteessa on toisiinsa sidottu, jatkuva ja inhimillisesti perustavanlaatuisen yhdessä muuttuminen ja kasvaminen (Tamminen 2004, 69). Psykologisesta näkökulmasta se on suhde, joka rakentuu kiintymykselle ja vuorovaikutukselle ja jolla on oma elämänkaari (Hirsjärvi 1995, 49). Usein vanhemmuutta tarkastellaan myös isän ja äidin roolien näkökulmasta, mutta se on vaikeaa aikojen jatkuvasti muuttuessa. Vanhemmat itse eivät myöskään oletettavasti koe toteuttavansa tietynlaista heille annettua roolia. Familistisesta, perhettä insitituutiona korostavasta perhekäsityksestä on siirrytty esimerkiksi naisten työssäkäynnin ja avoliittojen yleistymisen myötä individualistisempaan suuntaan ja samalla vanhemmuus on muuttunut. (Hirsjärvi 1995, 52).

Vanhemmuutta voidaan myös määritellä sen mukaan, onko kyseessä vanhemman biologinen tai sosiaalinen asema. Psykologisen vanhemmuuden käsitteen mukaan vanhemmuudessa on kyse muustakin kuin kahdesta edellä mainitusta asemasta ja kun kasvatustieteessä puhutaan vanhemmista, tarkoitetaan silloin Hirsjärven (1995) mukaan juuri psykologisia vanhempia. (Hirsjärvi 1995, 53.)

Psykologinen vanhemmuus edellyttää muun muassa lapsen ja aikuisen välistä jatkuvaa vuorovaikutusta. Sen lisäksi psykologisten vanhempien tulee tyydyttää lapsen perustarpeet ja huolehtia lapsen hyvinvoinnista. Psykologinen vanhempi on lapselle samastumiskohde ja samalla myös välttämättömyys lapsen normaalille kehitykselle. Lapsen itsekunnioituksen edellytyksenä on, että hänellä on ainakin yksi aikuinen, jota rakastaa ja jonka rakkauden hän voi tuntea.

(Hirsjärvi 1995, 54-55.) Oman tutkielmani lähtökohdat perustuvat tähän psykologiseen näkemykseen vanhemmuudesta sulkematta kuitenkaan kokonaan ulkopuolelle muita vanhemmuuteen vaikuttavia tekijöitä.

Suonisen (2008) mukaan vanhempien ja lasten elämänpiirien voidaan sanoa erkaantuneen toisistaan. Kasvatusta koskevat ihanteet ja ohjeet ovat muuttuneet ristiriitaisemmiksi ja sen seurauksena vanhempana toimimiseen on ilmaantunut uudenlaisia jännitteitä. Suoninen on nimennyt neljä ajassa vallitsevien ihanteiden pohjalta syntyneitä toimintamallia: lapsilähtöisyys, rajojen asettaminen, kiintymyksen osoittaminen ja lapsen opettaminen. Periaatteellisella tasolla on mahdollista toteuttaa lapsen todesta ottamisen ihannetta eli lapsilähtöisyyttä ja sen ohella asettamaan lapselle myös rajoja. Käytännössä ulkoisesti annetut realiteetit kuitenkin pakottavat vanhempia nopeisiin ratkaisuihin ja ristiriitaisiin valintoihin eri ihanteiden edustamien toimintalinjojen välillä. (Suoninen 2008, 142- 143.) Näkemyksiä tulisikin siirtää enemmän dialogisen kasvatuksen suuntaan ja painottaa vuorovaikutuksen olennaisuutta (Suoninen 2008, 154).

Värrin (2004) tarkoittaa sanattoman vuorovaikutuksen ja dialogisuuden toteutuvan, kun myönnetään ettei lasta voi ennakolta tuntea ja ymmärtää. Värrin mukaan dialogisuus ei ole perustaltaan kielellistä kommunikointia vaan dialogisuus toteutuu asennoitumisena, myötätuntona ja huolena toisesta. (Värrin 2004). Konkreettisemmalla tasolla kasvatuksen dialogisuudessa voidaan ymmärtää olevan kyse vanhemman ja lapsen keskinäisen ymmärryksen saavuttamisesta. Se edellyttää vanhemmalta huomattavan paljon keskittyneitä läsnäoloa ja osallisuutta. Kasvatuksen kokonaisuuden kannalta vuorovaikutukselle ja dialogille tulisi olla mahdollisuus aina, kun siihen on tarvetta eikä vain silloin kun vanhemmalle sopii. Vanhemmalla on kokonaisvastuu dialogille otollisista tilanteista ja niihin sisältyvistä pienistä vihjeistä, joihin vanhemman on osattava tarttua. (Suoninen 2008, 154-155.) Pohjimmiltaan hyvä kasvatussuhde perustuukin aina molemminpuoliseen luottamukseen ja toisen kunnioittamiseen ja muita siihen vaikuttavia seikkoja voidaan pitää toisarvoisina. Kestävä ja toimiva kasvatussuhde syntyy vain kahdenkeskisestä vuorovaikutuksesta. (Huttunen 1995, 46-47).

Suomessa on siirrytty yhä enemmän tottelevaisuuskulttuurista kohti puhe- ja neuvottelukulttuuria, jossa vanhemmat kuuntelevat lapsia ja keskustelevat

heidän kanssaan (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 113). Vanhemman ja lapsen välille rakentuva dialogi on korvaamatonta. Vanhemman on mahdotonta tietää keskustelematta lapsen kanssa, mikä on milloinkin lapselle parasta eikä kasvatustaitoa voi oppia osallistumatta itse kasvatusprosessiin. (Suoninen 2008, 157).

Alasuutarin (2003) tutkimuksessa tarkasteltiin vanhempien käyttämiä puhetapoja ja niistä voitiin todeta, että vanhemmat tulkitsivat kyseisessä tutkimuksessa lapsen kasvattamisen projektiksi, joka tarkoitti vanhemman tai muun kasvattajan aktiivista roolia ja intensiivistä suhdetta lapseen. Lapsen kehityksen ymmärrettiin etenevän luonnollisesti ja kehitysedellytysten mukaisesti ja aikuisen tehtäväksi nähtiin lähinnä seurata ja tunnistaa lapsen kehitys sekä sopeuttaa toiminta sen mukaisesti. Vanhempien tulkinnoissa painottui asiantuntijuuden merkitys kasvatuksessa. Yhteiskunnallisia kasvattajia arvostettiin lasta ja hänen kasvatustaan koskevan tiedon hallitsijoina ja välittäjinä eivätkä vanhemmat täten määritelleet olevansa yksin toteuttamassa lapsen kasvatusta. (Alasuutari 2003, 163-164.) Kasvatustutkimuksen tarkastelu laajempaan ulottuvuuteen on aiheellista. Karilan ym. (2006) mukaan kasvatusta ei ole ainoastaan kasvattajan ja kasvatettavan vuorovaikutusta vaan kasvatusta on rakennettu myös yhteisön sisällöllisiin rakenteisiin, kasvatustyöhön ja sen kasvatuskulttuuriin. (Karila ym. 2006, 23).

2.3 Lapsen etu ja lapsen oikeudet

Lapsen perustarpeista huolehtiminen ja muutoin lapselle suotuisan kehityksen mahdollistaminen on vanhemmuuden tärkeimpiä tehtäviä. Lapsi on kykenemätön huolehtimaan niistä itsenäisesti eikä näin ollen pysty myöskään vaatimaan niitä. Lapsen kehityksen turvaamiseksi YK on laatinut lapsen oikeuksien sopimuksen. Siinä luetellaan ihmisoikeudet, joiden toteutumisesta vastaa ensisijaisesti valtio, mutta joiden tulisi vaikuttaa vanhempien lisäksi kaikkien muidenkin lasta ympäröivien ihmisten toimintaan lasten kanssa. (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista).

Sopimuksen neljä periaatetta ovat: syrjimättömyys (artikla 2), lapsen edun huomioiminen (artikla 3), oikeus elämään ja kehittymiseen (artikla 6) sekä lapsen näkemyksen kunnioittaminen (artikla 12). Jo lapsen oikeuksien johdannossa

mainitaan, että ”lapsen tulisi persoonallisuutensa täysipainoisen ja sopusointuisen kehityksen vuoksi saada kasvaa perheessä onnellisuuden, rakkauden ja ymmärtämyksen ilmapiirissä”. (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista.)

Lasten oikeuksien toteuttamisessa on monenlaisia haasteita. Hautamäen (2008) mukaan lapsen kasvavien oikeuksien ja lapsen osaamisen painottamisen myötä on päädytty korostamaan lapsen oikeutta itsemääräämiseen niin varhaisesta iästä lähtien kuin suinkin. Tämän seurauksena aikuis-lapsi-suhde on helposti nähty mahdollisimman tasavertaisena ja symmetrisenä ja ajateltu, että aikuisten ja lasten maailmat voisivat ikään kuin sulautua toisiinsa. Lapsen kyvykkyys ei kuitenkaan koske omien tunnetilojen ja jatkuvuuden kokemusten säätelyä. Niihin lapsi tarvitsee aina herkästi reagoivaa ja tulkitsevaa aikuista. Haasteena voidaankin pitää osaavan, itsemääräämisoikeuden omaavan lapsen yhdistäminen suojaan ja hoivaan oikeutettuun lapseen. Paikoitellen voi olla vaikeaa selvittää, mitkä ovat lasten oikeudet ja velvollisuudet ja mitkä aikuisten. (Hautamäki 2008, 135-136.)

3 VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE

3.1 Vastavuoroisuus

Lapsen aivot muovautuvat vuorovaikutuksessa ja mukautuvat ympärillä vallitsevaan tunneilmapiiriin. Lapsi omaa syntyessään tietynlaisen geeniperimän, mutta keskeisenä voidaan pitää tuon niin sanotun ”rakennusaineen” sijaan sen ”valmistustapaa” eli sitä miten lapsi on yhteydessä muiden mieliin. (Kanninen ja Sigfrids 2012, 27.) Vauvalla on jo syntyessään valmiuksia suuntautua toisiin ihmisiin. Toimiva vuorovaikutus edellyttää kuitenkin vastavuoroisuutta. Varhaisimmat vastavuoroisuuden kokemukset vanhemman ja lapsen välillä muodostuvat vauvan mielihyvän tai mielihänen ilmauksista ja niihin vastaamisesta. (Silvén 2010, 54-55; Tamminen 2004, 47).

Vastavuoroisuuden voidaan katsoa koostuvan eri tasoista. Ulkoisen käyttäytymisen lisäksi siihen vaikuttaa tunnetaso eli emotionaalinen tila. Jaettu tunnetila on yhdistävä elementti vuorovaikutuksessa olevien ihmisten välillä. Kolmas vuorovaikutuksen taso muodostuu yksilöiden sisäisistä kokemuksista, jotka ovat kummallakin osapuolella omanlaisia. (Tamminen 2004, 48-49.) Ihmissuhteen, tässä tapauksessa kasvatussuhteen, tärkeys ja läheisyys riippuu vastavuoroisuuden tasojen osuvuudesta ja yksilöllisestä onnistumisesta (Tamminen 2004, 51).

Vastavuoroisuuteen vaikuttaa molempien osapuolten persoonallisuudet. Vauvassa näkyy jo ensimmäisinä viikkoina temperamenttipiirteitä ja jotkut vauvat saattavat olla jo syntyjään herkempiä reagoimaan ulkomaailmaan ja sen ärsykkeisiin. Myös vauvan hoitajalla on aina oma yksilöllinen tyylinsä ja hän voi tuntea olevansa joko täysin eri aaltopituudella vauvan kanssa tai olla esimerkiksi helpottunut helposti rauhoitettavissa olevasta vauvasta. Vanhemmilta vaaditaan

vastavuoroisuuteen perustuvaa sopeutumista vauvan tarpeisiin tai muutoin vauvan suotuisa kehitys on vaarassa. Persoonallisuuksien välisen vuorovaikutuksen tulos riippuu enemmän vanhemmista kuin vauvasta. Vanhemmilta edellytetään kykyä antaa vauvalle herkkätunteisesti tarpeeksi huomiota. (Gerhardt 2007, 32.)

Sensitiivinen vanhempi havaitsee ja tulkitsee vauvan tarpeita nopeasti ja vastaa niihin tarkoituksenmukaisesti. Itkevä vauva otetaan syliin ja häntä lohdutetaan suukotellen ja silitellen. Tällaisten tilanteiden myötä lapsi oppii, että hän voi ilmaista tarpeitaan ja niihin vastataan. Lapselle muodostuu myönteinen minäkäsitys niin itsestä kuin vanhemmasta. Joskus tilanteet ovat vaativampia ja vanhemman kärsivällisyys joutuu koetukselle. Vanhempi voi ahdistua ja kokea epävarmuutta, ja jos hän ei saa tukea puolisoiltaan tai muilta läheisiltä, voimavarat vähitellen kuluvat ja tilanne voi johtaa uupumukseen, lopulta vauvan tarpeiden laiminlyöntiin ja jopa pahoinpitelyyn. Vakava kaltoinkohtelu ilmenee vauvassa vähäeleisyytenä, jäykkyytenä, hymyttömyytenä ja katsekontaktin välttelynä. (Silvén ja Kouvo 2010, 82-83.)

Äidin ja vauvan välinen suhde on hyvin herkkä ja sitä voivat haavoittaa esimerkiksi vauvan psyykkinen tai fysiologinen erityisherkyys, vammaisuus tai keskisuus. Yhtä lailla siihen vaikuttaa myös vanhemman mielentila, perheen rakenne ja yhteiskunnan ymmärrys ja tuki. Myös vanhemman omat varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat merkittäviä silloin, kun vanhempi rakentaa suhdettaan vauvaan. Jos ne ovat olleet epävakaita tai kaoottisia, voivat ne häiritä vastavuoroisuuden syntymistä. (Siltala 2003, 18.) Äidin omat varhaisvaiheen kokemukset pysyvät hänen persoonallisuudessaan ja tulevat esiin vauvaa hoitaessa. Äiti voi tuntea avuttomuutta, ilottomuutta tai hoitaa vauvaa vain mekaanisesti. Vauva vastaa äidin psyykkiseen ja ruumiilliseen hiljaisuuteen ja poissaoloon lopulta itsekkin vetäytymisellä. (Siltala 2003, 33). Varhainen vuorovaikutus on poikkeuksellisen avoin ja altis kaikille tunteille ja siten suojaamaton esimerkiksi stressaavalle elämänmuodolle. Ahdistunutta ja jännittynyttä vuorovaikutusta on pidetty yleisimpänä lapsen varhaisen kasvun ongelmana. (Tamminen 2004, 117.)

Varhaisessa vuorovaikutuksessa on kyse myös hermoston kehityksestä, samoin kuin kognitiosta ja kielen kehityksessä. Vanhempien hoivasta ja esimerkiksi puhutusta kielestä tallentuu havaintoja vauvan muistiin. Kokemukset

rikastuttavat vauvan käsityksiä itsestään, toisista ja hoivasuhteesta ja niistä rakentuu aivoihin yhä tiheämpiä hermoverkkoja. Esimerkiksi puhe- ja liiketoimintojen säätely ja ajattelun ohjaus kehittyvät näiden hermoverkkojen sekä kehosta tulevien viestien varassa. (Silvén 2010, 58.) Vanhemman vuorovaikutuksen riittämätön laatu ja määrä voivat vaarantaa lapsen aivojen kehitystä ja tunne-elämän säätelyä (Mäntymaa ja Puura 2011, 24).

Hughes (2011) kuvaa vanhemman ja lapsen välistä vastavuoroisuutta vertaamalla kokemusta vanhemman ja lapsen väliseen tanssiin, joka auttaa käsittelemään sen hetkistä tilannetta. Lapsen sallitaan myötävaikuttaa vanhemman päätöksiin, vanhempi pystyy virittäytymään samaan tunnetilaan lapsen kanssa ja kyseisessä tilanteessa toimiminen helpottuu. Myös ihmissuhde hyötyy tilanteesta. Vanhemman tiedostaessa, miten lapsi reagoi, hän pystyy mukauttamaan käytöstään tilanteeseen sopivaksi ja tukemaan samalla lapsen itseohjautuvuutta. Kaiken keskiössä on turvallisuudesta, tuesta ja vastavuoroisesta mielihyvistä sekä asioiden jakamisesta koostuva konteksti. Tällainen kiintymykseen keskittyvä vanhemmuus johtaa vanhemman ja lapsen väliseen tanssiin, joka tuo heille iloa ja mielihyvää. (Hughes 2011, 17-18.)

3.2 *Kiintymys*

Tammisen (2004) mukaan vanhemmuuden tärkein tehtävä on vastavuoroisen kiintymyksen mahdollistaminen. Kiintymyksen antamisen ja saamisen tarve on lapselle elinehto ja vanhemmalta edellytetään kykyä ottaa vastaan lapsen kiintymys. (Tamminen 2004, 74.) Kiintymyssuhteet näyttävät vaikuttavan ihmissuhteiden laatuun läpi elämän ja ihmisen voi sanoa olevan elettyjen ihmissuhteidensa summa (Tamminen 2004, 64). Konkreettisten vuorovaikutuskokemusten seurauksena kehittynyt yksilön sisäinen dialogi vaikuttaa siihen, miten lapsi kohtelee muita. Vanhempien lisäksi merkitystä on myös sisaruksilla, päivähoidon aikuisilla ja lapsilla sekä kavereilla. (Kanninen & Sigfrids 2012, 27-28).

Kiintymyksellä tarkoitetaan lapsen voimakasta halua pyrkiä läheisyyteen ja yhteyteen henkilön kanssa. Se tapahtuu vähitellen ja siihen liittyy positiivista tunteita. Kiinnittymiskäyttäytymisellä puolestaan viitataan pyrkimystä toisen läheisyyteen hetkellisesti tai ilman myönteisiä tunteita. Lapsi kiinnittyy aina

lähimpään aikuiseen, myös laiminlyövään, etäiseen tai jopa vihamieliseen. (Bowlby 2006, 31; Sinkkonen 2003, 93.) Sinkkonen ja Kalland (2003) tekevät eron myös kiintymyssuhteen ja rakkauden käsitteisiin. Vanhempi voi olla kykenemätön toimimaan lapselleen kiinnittymishahmona, mutta silti rakastaa häntä. (Sinkkonen ja Kalland 2003, 10). Hughes (2011) puolestaan muistuttaa, että sanalla ”kiintymys” viitataan suhteeseen, joka lapsella on vanhempaansa eikä suhteeseen, joka vanhemmalla on lapseensa. Lapsi turvautuu vanhempaansa tarvitessaan tukea ja turvaa, mutta vanhempi turvautuu vastaavassa tilanteessa elämänkumppaniinsa, omiin vanhempiinsa tai ystäviinsä. Vanhemmilla on tunneside lapseen, mutta he eivät ole kiinnittyneitä häneen. (Hughes 2011, 25.)

Lapsi muodostaa tunnesiteen eli kiintymyssuhteen läheisiin ihmisiin, joilta lapsi saa turvaa, lohtua ja hoivaa. Bowlbyn mukaan ensimmäinen, johon lapsi yleensä kiintyy, on lapsen biologinen äiti ja ensisijainen huoltaja. Lapsi ilmaisee läheisyyden tarpeensa *kiintymyskäyttäytymisellä* eli katseen, ääntelyn, hymyn tai itkun keinoin sekä tulemalla fyysisesti lähemmäs. (Silvèn & Kouvo 2010, 70-71.) Läheinen ihminen puolestaan ilmaisee *hoivakäyttäytymistä* vastatessaan lapsen tarpeisiin esimerkiksi katsomalla ja puhumalla lempeästi lapselle, nostamalla lapsen syliin tai halaamalla ja suukottamalla lasta. (Silvèn & Kouvo 2010, 73.) Vauvat tasapainottelevatkin kahden toimintaa säätelevän vastakkaisen voiman välillä: jos vauva kokee, että läheinen ihminen on läsnä ja saatavilla, hän suuntautuu ympäristöön. Jos taas turvallisuuden tunne jää vaillinaiseksi, lapsi tuntee pelkoa ja hakee turvaa. Stressin jatkuessa ja lisääntyessä lapsi hakee lohtua turvallisuuden tunteen palauttamiseksi. (Silvèn & Kouvo 2010, 74.)

3.3 Kiintymysteoria

Kiintymysteoriassa on kyse ihmisen biologisesta perustarpeesta toiseen ihmiseen sekä ihmisvauvan eloonjäämistarpeesta turvautumalla häntä hoivaavaan aikuiseen. Aivoissa voidaan ajatella olevan kaksi toimintamallia, joiden pyrkimyksenä on turvata eloonjääminen: lähestyminen ja taistele (pakene, jähmety). Jälkimmäisenä mainittu malli aktivoituu yksilön kokiessa itsensä uhatuksi. (Kanninen & Sigfrids 2012, 28-29.)

Mary Ainsworthin ja hänen tutkimusryhmänsä vuonna 1978 kehittämän vierastilanne-menetelmän avulla tutkittiin, miten lapsi toimii turvallisuuden tunnetta uhkaavassa tilanteessa. Erikseen järjestetyssä tilanteessa tarkkailtiin lapsen reaktioita, kun lapsi joutuu eroamaan hetkeksi kiintymyksen kohteesta ja myös kun lapsi joutuu kohtaamaan vieraan aikuisen. Seitsemästä eri jaksosta koostuvassa tilanteessa lapsen ajateltiin toimivan eri tavalla sen mukaan, miten he ennakoivat kiintymyksen kohteen tai vieraan aikuisen vastaavan heidän tunneviesteihinsä ja tarpeisiinsa. Näin löydettiin kolme eri tavalla jäsentynyttä kiintymystyyppiä: turvallinen, välttelevä ja vastustava. (Silvén & Kouvo 2010, 75.)

Turvallisessa kiintymyksessä lapsi kokee tulevansa nähdyksi ja ymmärretyksi. Lapsella on kokemus siitä, että hätää ilmaistessaan hän saa hoivaa. Kiintymyksen kohde toimii lapselle turva-alustana, josta lähteä tutkimusmatkalle sekä turva-satamana, johon lapsi palaa kaivatessaan lohtua. (Kanninen & Sigfrids 2012, 32.) Turvallisesti kiintynyt lapsi tutkii kiinnostuneena ympäristöään ja hakeutuu vanhemman läheisyyteen, kun ympärillä tapahtuu liikaa asioita tai hänellä on nälkä tai väsy. Turvallisesti kiintynyt lapsi myös ilahtuu tai purskahtaa huojentuneena itkuun nähdessään vanhemman lyhyenkin eron jälkeen. (Silvén & Kouvo 2010, 75.) Turvallisesti kiintyneellä lapsella on kyky tunnistaa ja ilmaista tunteita. Hänellä on itsesäätelykykyä ja hyvät sosiaaliset valmiudet. Hän kykenee toipumaan stressitekijöistä ja haasteellista käyttäytymistä ilmenee vähemmän. (Kanninen & Sigfrids 2012, 35).

Välttelevästi kiintyneellä lapsella on tarve luottaa itseensä. Kokemustensa perusteella hän olettaa, että on selviydyttävä omin voimin, koska läheisyyttä ei ole ollut siinä määrin kuin turvallisesti kiintyneillä lapsilla. Lapsi oppii toimimaan niin kuin läheiset ihmiset ovat odottaneet hänen toimivan. Välttelevästi kiintynyt lapsi leikkii mielellään yksin ja epävarmuuksia tai hätää kohdatessaan hän saattaa päällisin puolin näyttää rauhalliselta eikä hän hae turvaa läheiseltä ihmiseltä. (Silvén & Kouvo 2010, 76.) Myös Kannisen ja Sigfridsin mukaan välttelevästi kiintynyt lapsi voi ulospäin vaikuttaa reippaalta, mutta sisäisesti hän kokeekin turvattomuutta. Toisaalta lapsi voi myös olla jatkuvasti varuillaan ja toimia aikuisen pienimmänkin mielenliikkeen mukaan ja silti näyttää ulospäin hyväntuuliselta. Jos lapsi on jäänyt vaille tunnesäätelyn mallia hänellä ei silloin ole kokemusta siitä, miten omia tunnetiloja voi muokata ja säädellä tai miten

tasapainoa pidetään yllä. Päinvastoin hän yrittää tukahduttaa niitä onnistumatta siinä kuitenkaan kovin hyvin. (Kanninen & Sigfrids 2012, 33-34.)

Vastustavasti tai ristiriitaisesti kiintyneellä lapsella on kokemuksia läheisen ihmisen epäjohdonmukaisesta saatavuudesta ja uudet kokemukset herättävät hänessä epävarmuutta ja hätäännystä (Silvén & Kouvo, 77). Lapsi tarkkailee vanhemman käyttäytymistä ja mielialoja ja saattaa käyttäytyä joko ripustautuvasti tai huomionhakuisesti (Kanninen & Sigfrids 2012, 34). Läheisen ihmisen läsnäolo esimerkiksi eron jälkeen voi aiheuttaa vastustavasti kiintyneessä lapsessa ristiriitaisia tunteita. Hän saattaa ilmaista tarpeensa, mutta hän ei välttämättä tee itse aloitetta hakeakseen läheisyyttä. Toisaalta hän saattaa myös ripustautua vanhempaan voimakkaastikin, mutta pian jo pyristellä irti ja torjua toisen läsnäolon. (Silvén & Kouvo 2010, 77.) Kiintymyssuhde on jatkuvasti virittäytynyt ja lapsi saattaa tuntea, ettei hän kelpaa (Kanninen & Sigfrids 2012, 34).

Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan välttelevä tai ristiriitainen kiintymysluokittelu eivät itsessään ole merkki ongelmasta vaan niissä on kyse useimmiten normaaleista vuorovaikutuksen muunnelmista. Esimerkiksi vielä muutama vuosikymmen sitten välttelevä kiintymyssuhde oli sen aikaisessa Suomessa hyvinkin tyypillinen ja strategia toimiva silloisissa oloissa. Nykytutkimusten mukaan turvallinen kiintymyssuhde sen sijaan tarjoaa lapselle parhaimmat edellytykset kehittyä. Kiintymystyyppiä tulisikin Kannisen ja Sigfridsin mukaan ajatella enemmän ulottuvuutena, jossa ollaan enemmän tai vähemmän turvallisia tai turvattomia. (Kanninen & Sigfrids 2012, 32-33.)

Neljäs kiintymystyyppi löydettiin myöhemmin ja sitä kutsutaan organisoitumattomaksi tai jäsentymättömäksi kiintymyssuhteeksi (Kanninen & Sigfrids 2012, 34; Silvén & Kouvo 2010, 77). Sitä on vaikea luokitella sen monimuotoisuuden takia. Se on yhdistetty psyykkisiin häiriöihin, erityisesti aggressiivisuuteen ja yleisesti voidaan sanoa, että lapsen käyttäytyminen on silloin nopeastikin vaihtelevaa. Lapsi voi olla varuillaan, ahdistunut ja stressaantunut vanhempiensa seurassa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 34). Myös Silvén ja Kouvo (2010) kuvailevat jäsentymättömää kiintymystyyppiä ristiriitaisen toimintojen sarjana, jossa vaihtelee läheisyyden etsiminen ja välttely sekä välillä jähmettyminen. Vauvan käytös voi olla kaavamaisesti toistuvaa tai hänellä voi olla omituisia asentoja. Vauva saattaa lisäksi suorastaan pelätä omia vanhempiaan. Usein taustalla on traumaattisia elämäkokemuksia, kuten lapsen

laiminlyöntiä, pahoinpitelyä, perheväkivaltaa, alkoholismia, vanhemman vakavaa masennusta tai kaksisuuntaisia mielialahäiriöitä. Ongelmallista onkin, että vauvat ovat biologisesti virittäytyneitä hakemaan vanhemman läheisyyttä samaan aikaan kun kiintymyksen kohde on pelon lähde. (Silvèn & Kouvo 2010, 77-78.)

3.4 Nykytietämys ja kiintymysteoriaan perustuvia interventioita

Hughesin (2011) mukaan kiintymysteoria osoittaa, että lapset ovat enemmän kuin käyttäytymismalliensa summa ja pelkästään arvioimalla lastemme käyttäytymistä emme voi ymmärtää heitä saatikka vanhemman ja lapsen keskinäistä suhdetta (Hughes 2011, 14). Pitkään on uskottu, että palkitsemiseen ja rankaisemiseen keskittyvä toiminta lasten kasvatuksessa on helpoin keino vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Sama yksisuuntainen prosessi ja oppimisteoria on korostanut vanhempien mahdollisuuksia ja kykyä vahvistaa lapsen käyttäytymisen piirteitä. Lapsen kehityksen kannalta ratkaisevan tärkeää on kuitenkin vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde, ei lapsen käyttäytymisen korjaaminen, painottaa Hughes. Keskityttäessä vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen, pystytään parhaiten löytämään lapselle sopiva tasapaino. (Hughes 2011, 16.)

Vauvojen väliset kiintymyserot selittyvät nykytietämyksen mukaan geneettisen perimän vaihteluilla, kasvuympäristöillä ja näiden yhteisvaikutuksilla. Kiintymyskäyttäytymisellä tiedetään olevan neurofysiologinen perusta ja sitä säätelee aivokuoren alla olevat rakenteet: limbisen järjestelmä, hypotalamus ja aivolisäke sekä autonominen hermosto ja immuunijärjestelmä. Erilaiset reaktiot pieniinkin muutoksiin johtuvat siis eroista aivojen toiminnassa. Temperamentilla voidaan selittää puolestaan reaktioiden nopeus ja voimakkuus, unohtamatta kuitenkin aikaisempien kokemusten vaikutusta käyttäytymiseen. (Silvèn & Kouvo 2010, 78-79.)

Lapset syntyvät erilaisina ja temperamentilla tarkoitetaan lapsen biologispohjaista taipumusta reagoida sekä ulkoisiin ärsykkeisiin että sisäisiin aistimuksiin ja tunnetiloihin. Ei voida esimerkiksi yleistää, että lapset rakastavat yllätyksiä. Jokainen lapsi on yksilöllinen luontaisten taipumustensa mukaisesti. (Kanninen & Sigfrids 2012, 35). Erilaisia piirteitä on toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Niiden yksittäisen tarkastelun sijaan eri piirteiden yhdistelmät antavat

totuudenmukaisemman kuvan lapsen tavasta reagoida asioihin. On kuitenkin syytä miettiä, mikä lapsen käyttäytymisessä on opittua ja mikä biologispohjaista. Toimintamallit eri tilanteisiin syntyvät vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja lapsen temperamentti sisältääkin vaatimuksen siitä, että kasvattajan on mukautettava oma käytös lapsen synnynnäisiin ominaisuuksiin. Lapsen ja ympäristön välillä voi tutkimuskielen mukaan vallita joko hyvä tai huono yhteensopivuus. Lapsessa ei ole vikaa, mutta voi olla, että häneltä odotetaan vääriä asioita ja tällainen huono yhteensopivuus aiheuttaakin lapselle helposti stressin kokemuksen. Toiset lapset saattavat esimerkiksi kärsiä rakenteiden puutteesta elämässä enemmän kuin toiset ja tällaiset lapset tarvitsevat päiviinsä enemmän ennustettavuutta kuin toiset. (Kanninen & Sigfrids 2012, 40-42.)

Tieto kiintymyksen syntymisestä ja kehittymisestä sekä siihen vaikuttavista tekijöistä auttaa tukemaan lasta tai vanhempia niin, että lapsi kokee ympäristön turvalliseksi ja itsensä psyykkisesti hyvinvoivaksi. Tietoa voidaan soveltaa eri tavoin. Esimerkiksi kiintymyksen kohteen menettämisen tiedetään aiheuttavan lapsessa syvää surua, joka Bowlbyn mukaan ilmenee ensin vastustuksena, sitten epätoivona ja lopuksi kiintymyksen kohteen kieltämisenä ja irrottautumisena tästä. Avo- ja avioerojen yhteydessä olisikin tärkeää, että lapsen kiintymyssuhteet voisivat erosta huolimatta jatkua. (Silvén & Kouvo 2010, 84-85.) Tutkittaessa esimerkiksi kiintymyssuhteen roolia traumaattisista kokemuksista selviytymisessä kiintymyssuhdeteorian avulla voidaan valottaa sellaisia intervention kannalta keskeisiä kysymyksiä kuin esimerkiksi lasten selviytymiskeinoja ja heidän haavoittavuutensa ja voimavarojensa luonnetta. Kiintymyssuhdeteorian avulla voidaan myös ymmärtää, miksi lapset havaitsevat ja tulkitsevat vaaran ja uhkan eri lailla. (Punamäki 2003, 185.) Kiintymyssuhdeteoriam voidaan soveltaa myös sellaisissa tilanteissa, joissa lapsi on sijoitettu tai adoptoitu tai kun lapsi syntyy sairaana tai kehityksellisesti riskivauvana (Kalland 2003, 198).

Monissa vanhemmuuden tukemisen ohjelmissa käytetään tietoa kiintymyssuhteista. Samoin päivähoiton piirissä on eri puolilla Suomea käynnistetty projekteja, joiden tavoitteena on ollut lapsen turvallisuuden tunteen edistäminen päivähoitossa. Päivähoitossa lapsen varhaisia kiintymyssuhteita voidaan tukea esimerkiksi niin, että hoitopaikkaan tutustuminen tapahtuisi vähitellen yhdessä vanhemman kanssa. Hoitopäivien aikana suhdetta

vanhempiin voidaan tukea ottamalla päivähoitoon vanhempien valokuvia ja niistä keskustellaan lapsen kanssa hoitopäivien aikana. (Silvèn & Kouvo 2010, 84-85.)

Sinkkonen (2003) muistuttaa, että kiintymyssuhteita luokitellessaan tutkija saattaa tuijottaa liikaa kategorioihin eikä silloin huomioi, mistä ne kertovat ja mitä niiden ulkopuolelle jää. Sinkkonen toteaa luokittelun pysyvyyden olevan parhaimmillaan silloin, kun tutkitaan keskiluokkaa ja heikointa, kun tutkitaan huonossa sosiaalisessa asemassa olevien perheiden lapsia. Sinkkosen mukaan on esitetty myös näkemyksiä, joiden mukaan kategorioilla ei ole dramaattista merkitystä ja että kulttuuriset tekijät tulee myös ottaa huomioon. (Sinkkonen 2003, 97-98.)

Kiintymysteoriaa on kritisoitu muun muassa sen representaationäkökulman korostumisesta. Leiman (2003) nostaa esiin kysymyksen, miten näkyvä, ulkoinen vuorovaikutus siirtyy kehittyvän lapsen sisäiseksi rakenteeksi. Leiman toteaa, että tätä ongelmaa kiintymyssuhteiden tutkijat eivät ole huomioineet tutkimuksissaan. Sen sijaan heitä on kiinnostanut enemmän sukupolvien yli ulottuvien representaatioiden heijastuminen kiintymyssuhdetyyppeihin sekä mahdollisuus ennustaa myöhempää persoonallisuuden kehitystä varhaisten kiintymyssuhteiden avulla. (Leiman 2003, 46-47.) Toista näkökulmaa kutsutaan semioottiseksi. Se hahmottaa sisäisen ja ulkoisen välisen yhteyden merkkien välittämäksi tapahtumaksi ja näyttäisi täten tarjoavan yksinkertaisen ratkaisun representaatioajattelun ongelmiin. Tätä semioottisesti suuntautunutta varhaisen vuorovaikutuksen tutkimusta on olemassa kuitenkin vain vähän. (Leiman 2003, 45).

Sinkkosen (2003) mukaan kiintymyssuhteen tutkimusmenetelmien nopea kehittyminen on johtanut lieveilmiöihin. Yhtenä niistä hän mainitsee pyrkimyksen löytää teoriasta kaikkia psyykkisiä ilmiöitä koskeva selitys, kaikille yhteinen kokonaisteoria. Sinkkonen muistuttaakin, että kyseessä on vain erään, vaikkakin hyvin tärkeän, käyttäytymissysteemin kuvaus. (Sinkkonen 2003, 94). Sinkkonen tuo esiin myös, että toisinaan teorialla on tuotettu tutkimusnäyttöä varsin kyseenalaisten tekniikoiden avulla. Monet terapeutit interventiot voivat kuitenkin hyötyä kiintymyssuhteen ja sen häiriöiden ymmärtämisestä. Interventio, jossa äidin saama tuki lapsen signaalien parempaan ymmärrykseen johti suurempaan määrään turvallisesti kiintyneitä kuin kontrolliryhmä, joka jäi tukea vailla. (Sinkkonen 2003, 103-104.)

Woodhouse (2018) käsittelee artikkelissaan esimerkkejä kiintymisperustaisista interventioista ja taustoittaessaan aihetta hän toteaa, että niitä on useita. Kyseiset interventiot on kehitetty tukemaan vanhempia, parantamaan hoivan laatua ja edes auttamaan lasten turvallista kiintymistä sekä parempaa mielenterveyttä. Niiden tehokkuudesta on yhä enemmän todisteita. Kiintymisperusteiset interventiot keskittyvät erityisesti lisäämään hoivaajien sensitiivisyyttä ja todennäköisyyttä turvallisen kiintymyssuhteen syntymiseen. Niitä perustellaan alunperin Bowlbyn esittämällä ajatuksella sisäisistä työskentelymalleista, jotka voivat jatkua aikuisuuteen asti, ellei niitä korjata esimerkiksi hyvän terapeutin avulla. Vanhemman omat kiintymyskokemukset vaikuttavat hoivaan, jota he antavat lapsilleen ja tähän perustuen on niin ikään tehty interventioita. (Woodhouse 2018.)

Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen on erityisesti neuvoloiden keskeinen tehtävä. Neuvolatoimintaa ohjaa valtioneuvoston asetus, jonka mukaan neuvolan terveysneuvonnan on tuettava vanhemmaksi kasvamista ja parisuhdetta, lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta sekä äidin voimavaroja imettä. (Puura, Sannisto ja Riihonen 2018).

Kaikilta vanhemmilta tulisi neuvolassa kysyä, mitä he esimerkiksi ajattelevat vauvastaan ja millaiseksi he tätä kuvailisivat. Myös konkreettisista vauvan hoitamiseen liittyvistä asioista tulisi kysellä ja keskustelun avulla herättää vanhemmissa mielikuvia omasta toiminnastaan ja arjestaan vauvan kanssa. Näin vanhemmat pystyvät tunnistamaan vahvuuksiaan ja mahdollisia pulmia. Neuvoloiden terveydenhoitajat ovat usein käyneet Vavu-koulutuksen, jossa opittua menetelmää he soveltavat työssään. Vanhempien tarvitsema lisätuki järjestetään tilanteen vaatimalla tavalla ja siinä hyödynnetään esimerkiksi neuvolapsykologin, perhetyön ja pikkulapsipsykiatrian osaamista. (Puura ym. 2018.)

Vavu-haastattelumenetelmä on yksi esimerkki vauvaperheiden kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttämistä varhaisen vuorovaikutuksen arviointimenetelmistä. Niiden avulla arvioidaan lapsen ja vanhemman toiminnan vastavuoroisuutta ja tunneilmaisujen yhteensopivuutta. (Silvèn & Kouvo 2010, 83).

Vanhemmuutta vahvistavan työn ytimenä on lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tehostaminen ja siten lapsen kehityksen ja kasvun turvaaminen. Se voi tapahtua monin eri tavoin. On totta, että monet vanhemmat tarvitsevat ohjeistusta ja tietoa liittyen esimerkiksi lapsen ruokailuun, rokotuksiin tai toimintaan erilaisissa ristiriitatilanteissa. Niiden lisäksi vanhemmat kuitenkin tarvitsevat tukea sensitiivisyyteen ja lapsen tunnetilan – ja kokemuksen tavoittamiseen. Vanhemman mentalisaatiokyvyllä tarkoitetaan, että sen lisäksi että vanhempi pohtii lapsen kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita, hän pohtii myös omia ajatuksiaan ja tunteitaan sekä niiden vaikutusta vuorovaikutustilanteisiin. (Kalland 2014, 26-27.)

Esimerkkinä ennaltaehkäisevästä, vanhemman ja lapsen välistä kasvatussuhdetta tukevasta mallista, voidaan pitää Mannerheimin Lastensuojeluliiton järjestämää Vahvuutta Vanhemmuuteen-perheryhmätoimintaa. Sen kehittämisen taustalla vaikuttaa tieto siitä, miten vanhempien mentalisaatiokyky voi lisätä koko perheen hyvinvointia erityisesti riskiperheissä. Lapsi saa sitä enemmän osakseen ymmärtävää, hänen kasvua ja kehitystä tukevaa hoivaa ja huolenpitoa, mitä parempi mentalisaatiokyky hänen vanhemmallaan on. Vahvuutta vanhemmuuteen- perheryhmämallin taustalla on ajatus siitä, että mentalisaatiokykyä voi harjoitella ja kehittää. Ryhmät on suunnattu ensimmäisen lapsen saaneille perheille neuvolan perhevalmennuksen jatkeeksi. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa ja jokaisella kerralla on oma fokusoitu teema ja sama perusrunko, joka koostuu vanhempien kokemuksista kotitehtävästä ja keskustelusta päivän teemaa koskien. (Viinikka, Sourander ja Oksanen 2014, 121-122.)

Kokemukset Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmistä ovat olleet hyviä. Erityisen hyödyllisiksi vanhemmat kokivat ryhmässä käytyt keskustelut vanhemmuudesta, arjen tilanteista ja vauvan kanssa elämisestä. (Viinikka ym. 2014, 125). Vanhemmat kokivat, että mentalisoimista oli pitänyt harjoitella eikä se ollut aina helppoa, mutta ryhmästä oli ollut siihen apua. Moni ryhmään osallistunut vanhempi kertoi oivaltaneensa syvemmin vauvan ja oman itsensä välistä vuorovaikutussuhdetta. (Viinikka ym. 2014, 128).

Onnistunut interventiohanke edellyttää huolellista valmistelutyötä ja pitkäjänteisyyttä prosessin toteuttamiseen. Se vaatii myös toimijoiltaan innostuneisuutta ja strategisesti laadittua yhteistyöverkostoa. Suomessa yleinen

ongelma on, että interventiomalleja on kehitetty kunnissa ilman, että niiden vaikuttavuutta on arvioitu tieteellisin menetelmin. Sama ongelma on myös monessa muussa maassa. Vahvuutta Vanhemmuuteen- perheryhmämalli on ensimmäisiä universaalisia mentalisaatioon perustuvia malleja, joiden vaikuttavuutta on tutkittu tieteellisesti. (Kalland ja Von Koskull 2014, 162-163.)

4 PERHEIDEN HYVINVOINTI

4.1 Haastava vanhemmuus

Vanhemmuuteen liittyy hyvin monenlaisia haasteita. Ne ovat ajassa muuttuvia ja ne koetaan yksilöllisesti. Tämän päivän yhteiskunnassa monien perheiden hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti työn ja perheen yhdistämiseen liittyvät asiat. Monien töiden luonne on viime vuosina muuttunut ja vanhempia rasittaa työn lisääntynyt vaativuus ja tiukentunut työtahti. On todennäköistä, että työelämän paineet tulevat lähivuosina lisääntymään entisestään ja jännitteet työn ja perheen välillä kasvavat. Toisaalta työ voidaan kokea myös perheelle resursseja antavana, mikä on puolestaan osoitus hyvinvoinnin moniulotteisuudesta. (Salmi ja Lammi-Taskula 2014, 49-50.)

Vanhemmat kokevat arjessa monia huolia ja useat niistä liittyvät tutkimuksen mukaan lapsen kasvuun ja kehitykseen, terveyteen sekä terveisiin elämäntapoihin, kuten liikuntaan, ruokailuun ja lepoon. Lapsen sosiaaliset suhteet, tunne-elämän kysymykset, tietokonepelien pelaaminen sekä lapsen tupakointi tai päihteiden käyttö aiheuttavat myös monille vanhemmille huolta. (Halme ja Perälä 2014, 218). Enemmän koetaan kuitenkin vanhemmuuteen tai perheeseen liittyviä huolia. Yleisin huolenaihe liittyi perheen taloudelliseen tilanteeseen, mutta huolta tunnetaan myös parisuhteesta, maltin menettämisestä lapsen kanssa ja riittämättömyydestä vanhempana. (Halme & Perälä 2014, 219; Perälä, Salonen, Halme ja Nykänen 2011, 38). Vanhemmat tuntevat huolta omasta jaksamisestaan ja uupumisesta sekä niihin läheisesti liittyvästä työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta (Perälä ym. 2011, 38).

Huolten kokeminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet asiat. On todettu, että perheen sosioekonominen asema ja perherakenne ovat yleisimpiä huolten esiintyvyyteen vaikuttavia asioita. Taloudellisista vaikeuksista kärsivät vanhemmat kokevat muita vanhempia useammin huolta omasta jaksamisestaan ja vanhemmuuden taidoista. (Halme & Perälä 2014, 221.) Suorien

johtopäätösten tekemistä tulisi kuitenkin välttää. Perheessä voi esimerkiksi tapahtua positiivisia elämänmuutoksia, mutta ne aiheuttavat samalla helposti myös huolta. Näin ollen iloisetkin elämänmuutokset voivat myös olla vanhempien voimavaroja kuluttavia asioita. (Halme & Perälä 2014, 221-223.)

Vanhempien tiedetään kokevan monenlaisia tunteita ja vanhemmuudesta koetaan helposti paineita. Vanhemmuuteen usein liitetty huonommuuden tunne voi kertoa kasvatuksen projektitulkintaan liittyvästä vanhemman sitoutumisesta ja vastuullisuudesta. Lapsen kehityksen kulusta muodostuu vanhemman arvioinnin kriteeri ja vanhemman katsotaan onnistuneen hyvin, kun lapsen elämä sujuu hyvin. (Alasuutari 2003, 166.)

Syyllystyminen voi tuottaa pyrkimystä tyydyttyvämpään vanhemmuuteen, mutta yhtä hyvin se voi myös lamaannuttaa vanhemman toimijuutta (Alasuutari 2003, 169). Aina ristiriitaisuutta ei tunneta tai se kielletään. Silloin syytä haetaan herkästi muista ihmisistä, jotka koetaan tuomitsevinä, syyllistävinä tai pahaa tarkoittavina. (Reenkola 2012, 56-58). Myös Hirsjärven (1995) mukaan kulttuuriset ns. ”ennakkolataukset” vaikuttavat vanhemmaksi tulemisen muutoksen voimakkuuteen. Äideiltä odotetaan monin tavoin enemmän kuin isiltä ja tämä voi selittää, miksi isyydellä ei ole todettu olevan niin suurta merkitystä miehen elämässä. (Hirsjärvi 1995, 59.)

4.2 Äidin ensisijaisuus

Äitien on todettu tuntevan huolia itsejä enemmän ja lisäksi äidit tuntevat itsejä useammin itsensä yksinäiseksi heidän kokiessa myös kantavan vastuuta vanhempnana yksin (Halme & Perälä 2014, 218-219). Äidit kokevat isiä enemmän vanhemmuuteen liittyviä huolia, kurinpito-ongelmia ja vaatimusten kuormittavuutta. Syynä siihen voi olla se tosiasia, että äidit kantavat edelleen suurimman osan kasvatustavasta, kotitöistä ja käyttävät enemmän aikaa lastenhoitoon. Näin ollen äidit myös joutuvat luultavasti enemmän kiista- ja ongelmatilanteisiin lasten kanssa. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 117).

Jo varhaiset kehityspsykologiset tutkimukset, Bowlbyn kiintymysteoria mukaan lukien, ovat korostaneet äidin merkitystä vanhempnana, johon lapsen on tärkeää muodostaa pysyvä kiintymyssuhde ensimmäisen elinkuukausiensa aikana (Hirsjärvi 1995, 57). Käsitys on pysynyt suhteellisen vankkumattomana.

Alasuutarin (2003) tutkimuksessa vanhempien määrittelemästä vanhemmuudesta ja yhteiskunnallisen kasvatuksen merkityksestä vanhempien puheessa keskeiseksi lähtökohdaksi nousi nimenomaa äidin ensisijaisuus lapsen hoidossa ja kasvatuksessa. Se ei tullut tutkimuksessa ilmi varsinaisesti omana kysymyksenään vaan puhetavoissa ja haastattelutilanteissa. Äidin ja lapsen välinen suhde nähtiin emotionaalisenä juuri äidin tunnistaessa lapsen tarpeet ja tunnetilat ja vastatessa niihin. Äidit myös ottivat ainakin osittain lapsen vaikeuksien syyt itselleen. (Alasuutari 2003, 160.)

Äidin ensisijaisuutta vanhempana on perusteltu muun muassa näkemyksellä siitä, että äiti on korvaamaton hänen hormoniensa aikaansaaman virittyneisyyden ansiosta. Riittävät sisäiset voimavarat omaavan äidin tiedetään samaistuvan voimakkaasti vauvan tunteisiin ja tämä on ymmärretty hoivan ytimenä. Äiti haluaa välittömästi helpottaa vauvan epämukavaa oloa, koska se tuntuu äidistäkin pahalta. Vauva tarvitsee hoivaajan, joka tuntee, että vauvan tarpeet ovat hänen omiaan ja äitiä on pidetty ruumiillisena ja psykologisenä vauvan jatkeena. (Gerhardt 2007, 35-36.)

Aikaisemmin vallinnut ”toisille elämisen malli” on sittemmin korvautunut yksilökeskeisemmällä itsensä toteuttamisen ihanteella (Hautamäki 2008, 122). Äitikuva ja ihanneäitiys on muuttunut liikkeelle lähteväksi, itseään määrääväksi ja yksilöllistyneemmäksi aiheuttaen äideissä ristiriitaisuutta ja syyllisyydentunteitakin. Naiset haluavat sekä uran että perhe-elämän. He haluavat säilyttää herkkyytensä, mutta myös toteuttaa itseään ja sen seurauksena kiintymyshahmoroolin ja yksilöllistymisen kietoutuminen toisiinsa on herättänyt kysymyksiä. (Hautamäki 2008, 137).

Vanhemmaksi tultuaan äidit kokevat ristiriitaisia tunteita heidän joutuessaan luopumaan itsensä toteuttamisen tarpeista (Reenkola 2012, 71). Äitiyden ja ammatillisten pyrkimysten lisäksi ikuinen ristiriita voi vallita myös äitiyden ja seksuaalisuuden välillä (Hautamäki 2008, 137; Reenkola 2012, 73). Reenkola (2012) muistuttaa, että äidin rakastuminen vauvaan ensisilmäyksellä ei ole aina itsestään selvää. Vauva voi herättää jopa kuoleman toiveita, mikä aiheuttaa äidissä syyllisyyttä ja häpeää. Kyseessä on tällöin piilotajuiset yllykkeet ja niihin tarvitaan psykoterapian apua, mutta myös kykyä sietää itsessään ristiriitaiset tunteet. (Reenkola 2012, 75-76).

Äitiyteen liittyvien tunteiden voidaan katsoa juontavan juurensa äitimyytin vuosia jatkuneeseen ihailuun. Syy siihen, etteivät naiset puhu ongelmistaan, voi johtua huonommuuden tunteesta äitien kokiessa jäävänsä kauas äitimyytin ihanteista. (Reenkola 2012, 79). Äitimyytti koostuu Reenkolan mukaan naisten piilotajuisista käsityksistä äitiyden ihanteellisista ja täydellisistä ominaisuuksista johtaen naisten ihannointiin äitinä ja vähättelyyn äitiyden nurjista puolista (Reenkola 2012,59). Reenkola vertaa äitiyden ihanteita suuntaa näyttäväksi kompassiksi ja toisaalta myös kuristavaksi korsetiksi. Hyvän äidin ihanne opastaa naisia lasten hoidossa ja antaa suunnan kohti hyvän äitiyden ominaisuuksia ja lapsen parasta, mutta vaatimukset olla täydellinen äiti sekä menestyä niin töissä kuin opinnoissa aiheuttaa paineita. Silloin ihanteet tuntuvat pakottavalta korsetilta. (Reenkola 2012, 56.)

Törrönen (2015) ihmettelee, eikö vanhemmuuden ristiriidoista puhuminen jo riitä. Sen sijaan hän kehottaa kysymään, missä määrin negatiiviset tunteet hallitsevat vanhemman elämää ja ennen kaikkea missä määrin niitä osoitetaan vauvalle? Vanhemman satunnainen hampaiden kiristely ei ole vielä huolestuttavaa, kunhan vauva ei jää toistuvasti vaille ikätasonsa edellyttämää huolenpitoa. Törrönen haastaa kiinnittämään huomion kysymyksiin, jotka liittyvät arkeen ja siihen millaista se on. Lisäksi hän pitää olennaisena selvittää, miten vanhemmat näkevät vauvansa ja kuinka hyvin vanhemmat ymmärtävät esimerkiksi vauvan eri kehitysvaiheita? (Törrönen 2015, 55-56.) Törrösen mukaan negatiiviset tunteet kertovat niistä epätoivon hetkistä, joihin vanhemmat tarvitsevat apua. Vauvan syntymä avaa aina vanhemmassa niin keskeneräisyyksiä kuin voimavaroja ja jaksamistakin. Vaikeiden ja hallitsemattomienkin reaktioiden seuraukset voivat olla hyvät, jos niiden äärelle pysähdytään ja kyetään tarkastelemaan omaa itseään ja omia reaktioitaan. Törrösen mukaan on tärkeää, ettei kielteisiin tunteisiin jäädä jumiin eikä niitä pidetä normaaleina tai salata. (Törrönen 2015, 57-58.)

Gerhardt (2007) painottaa syyttelyn ja arvostelun sijaan vanhempain tukemisen tärkeyttä, jotta vanhemmat voisivat luopua puolustavasta käytöksestä ja ongelmien ulkoistamisesta lapseen. Vain siten voidaan estää turvattomuuden ja tunteiden säätelykyvyttömyyden jatkuvuus seuraaville sukupolville. Gerhardtin mukaan laajemmalla sosiaalisella tasolla äitien masennusta ja mielihapaa aiheuttaa aikuistukiverkkojen ja päivittäisten rutiinien vaihtelun puute. Naiset

joutuvat tekemään valintoja koskien esimerkiksi työelämään paluuta ja vaihtoehdot ovat rajoitettuja. Gerhardt toteaa, että valintojen tulisi perustua ennen kaikkea ymmärrykseen siitä, mistä vauvan kehityksessä on kyse. (Gerhardt 2007, 34-35.)

4.3 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmuuden tukemisen tarpeet vaihtelevat perheiden tilanteiden mukaan. Myös odotukset palveluita kohtaan vaihtelevat ja ne ovat yksilöllisiä. Rantalaihон selvityksessä merkittäväksi voimavaroja tuovaksi tueksi perheet kokivat läheisiltä saadun emotionaalisen tuen. Vastaavasti ongelmat läheisissä perhesuhteissa kuluttivat tutkimukseen osallistuneiden vanhempien voimavaroja. (Rantalaiho 2006, 72-73.)

Perälän ym. (2011) tutkimuksessa perheet kokivat saaneensa tukea varsinkin lapsen terveyteen liittyvissä asioissa. Lähes puolet vanhemmista koki saaneensa tukea myös arjessa jaksamiseen, henkistä tukea lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä myönteistä palautetta vanhempana olemiseen. Lapsen asioihin liittyen kokemukset tuen saamisesta vaihtelivat avun tarpeen mukaan. Lapsen terveyteen ja oppimiseen saatu apu koettiin riittäväksi, mutta lapsen tunne-elämään ja psykososiaaliseen kehitykseen liittyvissä huolissa apu koettiin vähäisemmäksi. (Perälä ym. 2011, 42.)

Avun riittävyys myös vanhempana toimimiseen vaihteli ja riippui yksittäisistä muuttujista. Parhaiten toteutui avun saaminen liittyen vanhempana olemisen taitoihin ja niiden riittävyteen, syyllisyyden tuntemiseen ja vanhemman maltin menettämiseen ristiriitatilanteissa. Lähisuhdeväkivaltaan ja lapsen perustarpeiden laiminlyömiseen liittyvissä huolissa apu koettiin sen sijaan usein riittämättömäksi. (Perälä ym. 2011, 43.)

Äitiys- ja lastenneuvoloista, päivähoidosta, esiopetuksesta, opettajalta tai luokanvalvojalta, kouluterveydenhoidosta sekä terveystieteiden tai sairaalan lääkäriltä saatu tuki on yleisesti koettu riittäväksi. Kyseiset palvelut ovat helposti saatavilla ja avoimia, mutta niihin kohdistui myös täyttämättömiä odotuksia. Noin kymmenesosa vanhemmista koki, että niistä saatu tuki ei ollut vastannut heidän odotuksiaan ja reilu viisi prosenttia vanhemmista koki, että oli jäänyt kokonaan tukea vailla kyseisistä palveluista. (Perälä, Halme ja Kanste 2014, 233.) Myös

Rantalaihon (2006) tutkimuksessa osa vanhemmista koki palveluiden hakemisen turhauttavana luukulta luukulle kulkemisena päätyen lopulta sinne, mistä olivat aiemmin saaneet apua (Rantalaiho 2006, 72).

Kohdennetuista palveluista kuten kasvatus- ja perheneuvoloista, lastensuojelusta, opiskeluhuollon psykologilta, kuraattorilta sekä poliisilta saatu tuki on koettu yleisesti riittämättömänä. Tutkimustulos saattaa liittyä siihen, että kyseisiin palveluihin liittyvät tuen tarpeet voivat olla vaikeita ja niistä haetun tuen saamiseen liittyy usein myös harkintaa. Joka tapauksessa tuen saatavuudella ja niistä saadun tuen riittävyydellä on todettu olevan selkeä yhteys. Mitä helpompaa palveluja oli saada, sitä riittävämpää oli niistä saatu tuki. (Perälä ym. 2014, 233.)

Tuen saatavuuden kokemuksissa havaittiin selkeä yhteys perheen sosioekonomiseen asemaan (Perälä ym. 2014, 234). Samoin heikko terveydentila, läheisen ihmisen sairaus tai kuolema sekä tyytymättömyys parisuhteeseen vaikuttivat palveluista saatuihin negatiivisiin kokemuksiin. Tulos selittyy mitä luultavammin sillä, että kyseisissä tilanteissa sekä palvelujen että niihin kohdistuvan tuen tarve on lisääntynyt samaan aikaan kun voimavarat ovat kuormittuneet. (Perälä ym. 2014, 235-236).

Muuttunut arki lapsiperheissä on vaikuttanut myös perheiden palvelutarpeisiin. Tällä hetkellä palvelut eivät täysin vastaa perheiden tarpeita. Palveluihin hakeutumiseen ja tuen saamiseen vaikuttaa edellä mainittujen tekijöiden lisäksi myös tiedon puute, palveluihin pääsyn pitkä viive, leimautumisen pelko ja erilaiset vanhempien ja perheiden asemaan liittyvät tavat ja uskomukset. (Perälä ym. 2014, 237-238.) Pikkulapsiperheissä yleinen avun tarpeen tilapäisyys on myös tilanne, joka on jäänyt palveluiden tarjonnassa toisinaan huomioimatta. Julkisista järjestelmistä saatu tuki on koettu vaihtelevana ja tavallinen avun tarvitsija on jäänyt helposti väliinpuotoajakasi. Avusta vaille jääminen voi johtaa monessa perheessä vanhemman uupumiseen ja lopulta totaaliseen romahdukseen. (Rantalaiho 2006, 73).

Kunnilla voi olla toisistaan poikkeavia mahdollisuuksia järjestää lapsiperheiden palveluita eikä kaikille lapsille kuuluvat oikeudet toteudu tällöin tasapuolisesti. Lapsen asuinpaikka tai sen paremmin vanhemman tulotasokaan ei saisi vaikuttaa lasten oikeuksien toteutumiseen. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 27-28.) Lasten ja perheiden palveluita ja sosiaaliturvaetuuksia pidetään kuitenkin helposti yhteiskunnassa kuluerinä eikä investointina ja lapsuuden arvoa

itsessään ei oteta huomioon. Palveluiden resursseihin on tehty leikkauksia esimerkiksi varhaiskasvatuksessa. Sen seurauksena lapsen mahdollisia tuen tarpeita ei huomata riittävän ajoissa ja heikoimmassa asemassa ovat eniten tukea tarvitsevat lapset. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPE on yksi askel kohti johdonmukaisempaa ja lasten ja perheiden palveluita paremmin huomioivaa lapsi- ja perhepolitiikkaa. (Heinonen, Iivonen, Korhonen, Lahtinen, Muuronen, Semi ja Siimes 2016, 175.)

Tärkeäksi ennaltaehkäiseväksi keinoksi nousee vakava suhtautuminen vanhempien ilmaisemaan lieväänkin huoleen. Vanhemmuutta vahvistamalla voidaan ennaltaehkäistä monia lapsen kehitykseen haitallisesti vaikuttavia tekijöitä. (Halme & Perälä 2014, 216.) Vanhemmat tarvitsisivat enemmän tietoa saatavilla olevista palveluista ja toisaalta perheiden parissa työskentelevän ammattihenkilöstön mahdollisuuksia tunnistaa tuen tarve tulisi parantaa. Vanhemmat kokevat saavansa lapsen asioihin liittyen hyvin apua, mutta vanhemmuuteen ja perheeseen liittyen huonommin. Tieto on huolestuttava, kun tiedetään, että vanhempien voimavarojen tukeminen suojaisi eniten huolten kasaantumiselta ja siten tilanteen kokonaisvaltaiselta pahentumiselta. (Halme & Perälä 2014, 224-226.)

Lapsen etu tulisi aina ottaa huomioon, kun tehdään lasta koskevia päätöksiä. Se koskee kaikkia aikuisia vanhemmista ammattikasvattajiin ja tutkijoihin. Lasta tulee kuunnella ja siten turvata hänelle hyvä lapsuus. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 31.) Lapsi- ja perhepalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa tulisi lisäksi huomioida, että vanhemmat ovat lasten ensimmäisiä kasvattajia ja tätä vanhempien vastuuta tulee kunnioittaa (Heinonen ym. 2016, 224). Vanhemman voidaan sanoa olevan lapsen ”edun valvoja” (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 28). Lapsen oikeuksien komitean periaatteiden mukaisesti vanhempien oletetaan tarjoavan lapsille asianmukaista ohjausta ja neuvoa oikeuksien käyttämiseksi ja luovan puitteet luotettaville kiintymyssuhteille. Samalla sopimusvaltioilta edellytetään tarvittaviin toimenpiteisiin ryhtymistä mitä tulee vanhempien ymmärryksen lisäämiseen ja lastenkasvatuskäytäntöjen tukemiseen. Komitea on kuitenkin huolissaan vanhempien ja muiden lapsista vastuussa olevien tahojen voimavaroista, joista lasten oikeuksien toteutuminen on riippuvainen. (Heinonen ym. 2016, 224-225.)

Perheiden jaksaminen on uudella tavalla kuormittunutta ja se säteilee myös palvelujärjestelmään. Esimerkiksi päivähoiton lapsiryhmien koko ja päivähoiton hinta ovat aiheuttaneet tyytymättömyyttä. Mielenterveyden suojelun voi myös sanoa toteutuneen huonosti, kun vakaviin lasten kehitykseen liittyviin ongelmiin on saatavana tukea vain rajallisesti. Myöskään voimavarojen oikeudenmukainen jakautuminen ei toteudu tasaisesti. Yksinhuoltajaperheiden elämää vaikeuttaa niin köyhyys kuin sen vastapuoli kulutus. Monet lapsuudenperheiden vaikeudet periytyvät myös eteenpäin ja esimerkiksi vanhemman kuolema, sairastuminen ja mielenterveysongelmat aiheuttavat ongelmia lapsen myöhemmissä elämänvaiheissa. (Lammi-Taskula ja Karvonen 2014, 20-21.)

Kokonaisuutena lasten oikeuksien toteutuminen YK:n sopimuksen hengessä sisältää niin onnistumisia kuin kehityksen paikkojakin. Ennen kaikkea työelämän ja vanhemmuuden käytäntöjen muutokset kuormittavat perheitä ja lisäävät paineita uudistuksiin. Lasten osallisuutta heitä koskevaan keskusteluun on lisätty, mutta se ei välity suoraan hyvinvointiin ja eriarvoisuus perheiden välillä on kasvanut usealla hyvinvoinnin alueella. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 21).

4.4 Lapsen hyvä kasvu

Oleennaista lapsen kehityksessä on hyvä vuorovaikutus kasvattajan kanssa. Sensitiivinen ja kohtaava vuorovaikutus toimii lapsen kehitystä suojaavana tekijänä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 47.) Vanhemman ja lapsen välinen kiintymys on lapselle erittäin tärkeä ja siihen liittyy kokemus läheisyydestä ja keskinäisestä ymmärryksestä (Solantaus 2006, 234). Hyvään kasvuun lapsi tarvitsee ainakin yhden riittävän hyvän kiintymyssuhteen (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 115). Hyvän kiintymyssuhteen vaikutukset ovat moniulotteisia. Se edistää vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta leikki-iässä, mutta lisää myös myönteisyyttä sisarusten välisiin suhteisiin. Kiintymyssuhteen on todettu myös lisäävän lapsen luottamusta vanhempiin murros -iässä. Lisäksi kotona luotu turvallinen suhde auttaa lasta sopeutumaan kodin ulkopuolella ja edistää lapsen sosiaalista kehitystä toverisuhteissakin. (Silvén & Kouvo 2010, 84.)

Lapsen kehityksessä on kuitenkin kyse monen tekijän yhteisvaikutuksesta. Synnynnäiset tekijät, temperamentti, perhe ja yhteiskuntakin voivat toimia joko

lapsen kehitystä suojaavina tekijöinä tai riskitekijöinä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 46.) Leikki-ikäisen lapsen elämä voi rakentua esimerkiksi kodin, perheen ja päivähoiton ympärille, mutta välillisesti siihen voi vaikuttaa myös vanhempien palkkatyö ja täten myös työlainsäädäntö ja päivähoitolaki (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 35).

Ympäristön vaikutukset voivat olla monenlaisia ja aiheuttaa epätietoisuutta siitä, mikä on lopulta lapsen kehityksen kannalta parasta. Vanhemman läsnäolo arjessa tulee asettaa keskiöön. Enemmän kuin mitään muuta lapsi tarvitsee vanhemman läsnäoloa. Vanhemman on syytä muistaa, että sitä ei voi korvata harvoilla intensiivisillä hetkillä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 119.) Lapsen tulee iästä riippumatta saada kokea, että hän tuottaa vanhemmilleen iloa, vanhemmat viihtyvät heidän kanssaan ja nauttivat heidän seurastaan. Lapsi kokee itsensä täten hyvänä lapsena ja ihastuttavana ihmisenä ja hänelle muodostuu terve itsetunto. (Solantaus 2006, 234). ”Kyllin hyvä” vanhempi iloitsee lapsesta, nauttii hänen kanssaan olemisesta, ymmärtää lapsen tarpeet ja huolehtii arjen säännöllisyydestä ja tällainen vanhempi on lapselle kaikkein paras. Turvallinen koti on lapselle luonnollisin kasvupaikka eikä sitä voi korvata mikään instituutti. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 129).

Lapsen aito kuuntelu ja ymmärtäminen edellyttää kiireettömyyttä ja myös vanhemman kykyä ottaa vastaan lapsen tunteet, niin myönteiset kuin kielteisetkin. Kodin turvallisessa ilmapiirissä lapsella on tilaa ja lupa ilmaista erilaisia tunteita. Tunteiden sanottaminen yhdessä lapsen kanssa on ensiarvoisen tärkeää. Kaikissa kodeissa on joskus riitaa ja erimielisyyksiä ja kodin ilmapiiriin sekä vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen vaikuttaa joskus vanhemman omat huolet. Silloin on vanhemman vastuulla, että riidat sovitaan ja ne eivät jää painamaan lapsen mieltä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 120-122.)

Vanhemman sairastuessa ja esimerkiksi kokiessa huolia tai uupumusta, lapset tarvitsevat apua ymmärtääkseen vanhemman tilannetta ja sen vaikutuksia vanhemman käyttäytymiseen ja tunnereaktioihin. Jos vanhempi itse ei pysty antamaan tällaista tukea, voi toinen vanhempi olla sitäkin tärkeämpi. Kuten edellä jo todettiin, yksi lasta eniten suojaava tekijä on hyvä suhde lapsen ja ainakin toisen vanhemman välillä. Vanhemmilla tulisi olla tietoa eri häiriöiden oireista ja

niiden vaikutuksista lapsiin. Usein oireiden aikaansaamat ihmissuhdeongelmat ovat vaikeita hahmottaa myös aikuiselle itselleen. (Solantaus 2006, 241.)

5 VANHEMMUUDESSA UUPUMINEN

5.1 Uupuminen kokemuksena

Rantalaiho (2006) kuvailee uupumisen tunnetta voimavarojen kokonaisvaltaisena kulumisena ja väsymyksenä. Hän kuvaa sitä fyysisen olotilan lisäksi psyykkisenä olotilana, jossa mielen valtaa toivottomuus ja toimijuudesta tulee avuttomuutta. Kokemusmaailma muuttuu uupumuksen myötä laadullisesti kielteisempään suuntaan ja uupumus voi johtaa masennukseen. (Rantalaiho 2006, 72.)

Mikolajczakin, Briandan ja Roskamin (2018) tutkimuksessa vanhempien uupumukseen todettiin liittyvän niin vanhemman rooliin uupumista kuin siihen kyllästymistäkin sekä emotionaalista etäisyyttä lapsiin. Uupumusta kuvailtiin tyhjyyden ja rasittuneisuuden tunteilla. Uupumusta kokevat vanhemmat kertoivat tuntevansa perinpohjaista väsymystä vanhemman rooliin eikä heillä ollut energiaa katsoa lapsensa perään. He tunsivat, että vanhemmuus vei heidän kaikki voimavaransa. He yrittävät vain selviytyä ja huolehtivat lapsistaan ikään kuin kauko-ohjattuina. (Mikolajczakin, Briandan ja Roskam 2018.) Hubertin ja Aujoulatin (2018) tutkimuksessa uupuneet äidit kertoivat tuntevansa uupumusta heti herättyään aamuisin ja aloittaessaan jälleen uuden päivän lastensa kanssa.

Uupumus mielletäänkin läheisesti väsymyksen käsitteeseen eikä suotta. Väestöliiton keräämässä äitien kirjoituksista koostuvassa aineistossa väsymys mainittiin yli puolessa kirjoituksista ja väsymys sai myös kaikista tunnetiloista eniten mainintoja. Somaattisen eli fyysisen levon tarpeen lisäksi väsymyksen on kerrottu ilmenneen psyykkisenä, jolloin kyseessä on väsymys, joka ei helpotu lepäämällä. (Janhunen ja Saloheimo 2008, 37.) Väsymys ei kuitenkaan riitä ainoaksi perusteeksi uupumiselle. Giallo, Rose, Cooklin ja McCormack (2013) tutkivat äitien ja isien kokemuksia väsymyksestä heidän vanhemmuutensa varhaisissa vaiheissa sekä strategioita, joita he käyttivät sen hallintaan. Tutkimuksessa todettiin unihäiriöiden lisäävän sekä äitien että isien uupumusta,

mutta äidit korostivat myös, että päivittäiset vaatimukset ja rajalliset mahdollisuudet taukoihin vaikuttivat heidän uupumiseensa. (Giallo ym. 2013).

Jokinen (1994) toteaa väsymisen olevan monipuolinen ilmaisu. Ensinnäkin se on ruumiillinen, kokonaisvaltainen kokemus, jonka avulla voi hahmottaa aikaa ja paikantaa tilaa. Se ei kuitenkaan ole patologinen tila, koska ihminen ei välttämättä ole sairas sanoessaan olevansa väsynyt. Väsyminen ei Jokisen mukaan liity pelkästään äitinä olemiseen vaan suomen kielessä se vaikuttaa liittyvän kaipuuseen olla huolenpidon kohde ja toisaalta myös halua pitää huolta. (Jokinen 1994, 74.)

Mikolajczakin ja Roskamin (2018) mukaan vanhempien uupumuksessa on ensisijaisesti kyse vaatimusten ja resurssien välillä vallitsevasta epätasapainosta. Heidän tutkimuksessaan todettiin vanhempien uupumisen olevan erityinen oireyhtymä, joka johtuu pitkäaikaisesta altistumisesta krooniselle vanhemmuuden stressille. Tekijät, jotka Mikolajczakin ja Roskamin mukaan lisäävät stressiä voidaan jakaa 5 kategoriaan: sosiodemografia, lapsen yksilölliset luonteenpiirteet, vanhemman vakaat piirteet, vanhemmuuteen liittyvät tekijät ja perheen toimintakykyyn liittyvät tekijät. Näistä eniten uupumuksen kanssa korreloivia kategorioita olivat vanhempien piirteet, vanhemmuus sekä perheen toimintakykyyn liittyvät tekijät. (Mikolajczak & Roskam 2018.)

Tutkimukset osoittavat vanhempien kokeman uupumuksen olevan jopa hämmästyttävän yleistä. Jyväskylän Yliopiston psykologian laitoksen Vanhemmuuden voimavarat ja kuormitustekijät - tutkimukseen (2019) osallistuneista suomalaisvanhemmista yli puolet koki esimerkiksi saavansa riittämättömästi unta, joka on suoraan yhteydessä uupumiseen. Kyseinen tutkimus selvittää tekijöitä, jotka lisäävät vanhempien tyytyväisyyttä sekä tekijöitä, jotka lisäävät riskiä uupumiselle. Tutkimus on osa kansainvälistä tutkimusta, joka on jo osoittanut vanhemmuudessa uupumisen olevan täysin oma ilmiönsä eikä olevan suoraan verrattavissa työuupumukseen, stressiin tai masennukseen. (VoiKu-tutkimus 2019.)

VoiKu-hankkeen tutkimustulokset osoittivat, että perheeseen liittyvät taustatekijät kuten vanhemman sukupuoli ja ikä, perheen taloudellinen tilanne, työttömyys ja lapsella olevat erityistarpeet selittivät suhteellisen vähän vanhemmuudessa uupumista. Suurimpaan rooliin nousi hankkeessa vanhempien kokemukset ulkopuolelta tulevista vaatimuksista ja odotuksista.

Uupumusriski kasvoi, jos vanhemmalla itsellä oli lisäksi korkeat vaatimukset myös itseään kohtaan. Äidit kokivat isiä enemmän sekä itsestään että ulkoapäin tulevia vaatimuksia ja äidit olivat isiä uupuneempia. (Sorkkila ja Aunola 2019.)

Jatkuva metatyön tekeminen on viime aikoina nostettu myös esiin yhtenä näkökulmana vanhempien uupumiseen. Damingerin (2019) tutkimuksessa todettiin metatyön olevan usein näkymätöntä ja tiedostamatonta niin sen tekijälle kuin ihmisille hänen ympärillään. Kyseessä on kuitenkin hyvinkin kuormittava eri osa-alueista koostuva kognitiivinen prosessi, joka ei useinkaan jakaudu pariskuntien välillä tasaisesti vaan uuvuttaa vain toista vanhemmista aiheuttaen konflikteja parien välillä. (Damingen 2019.)

5.2 Uupumisen seurauksia

Jo pieni vauvakin kykenee aistimaan toisen ihmisen mielen tilaa ja reagoi eri lailla äidin eri tapoihin pitää vauvaa sylissä. Myös perheissä yhteiselon ollessa tiivistä on mahdotonta peittää omia tunnelmia toisilta huomaamatta. Tunnereaktiot ja tavat ajatella ja toimia riippuvat vanhemman häiriön laadusta. Vaikeudet näkyvät joka tapauksessa ilmeissä, eleissä, olemuksessa, puhutavassa, hymyn määrässä, toimeliaisuuden luonteessa ja määrässä. Nämä lapsen arkista elämää ja kokemusmaailmaa koskevat asiat saattavat myös vaihdella epäjohdonmukaisesti ja lapsen on mahdoton tietää, mitä on milloinkin kyse. Lapsi rakentaakin selityksen niistä aineksista, joita hänellä on käytettävissään, ellei vanhempi itse selvitä asiaa mitenkään. (Solantaus 2006, 232.)

Reenkolan (2012) mukaan masentuneelta äidiltä puuttuu kyky ja voimat toimia vauvan kaipaamana peilinä ja äiti on ikään kuin väärällä värähtelytaajuudella vauvan toiveiden suhteen (Reenkola 2012, 162). Lapsi voikin tehdä kaikkensa tavoittaakseen vanhempansa. Lapsi saattaa pyrkiä virittämään itsensä samalle aaltopituudelle ja käy siten vanhemman lailla vaisuksi ja tarmottomaksi, vähemmän vaativaksi. (Solantaus 2006, 234). Reenkola (2012, 162) kuvailee masentunutta äitiä lapselleen ikään kuin elottomaksi muuttuneeksi elämänilon lähteeksi.

Riski lapsen myöhemmille häiriöille ja masennukselle kasvaa, kun vauva jää toistuvasti vailla kaipaamaansa vastausta (Reenkola 2012, 162). Masentunut

vanhempi kaipaa ympärilleen rauhaa ja kaikenlainen melu ja lasten mekastus suututtaa ja väsyttää vanhempaa. Lapsen menon rauhoittuessa vanhempi saattaakin tuntea helpotusta ja lapsi tuntua läheisemmältä. Lapsi saattaa täten löytää etsimänsä yhteyden vanhempaan ja aikuisten on vaikea nähdä, että lapsi on itsekin masentumassa. (Solantaus 2006, 235). Lapselle saattaa myös muodostua vääristynyt käsitys siitä, millaisena hän kelpaa. Lapsi saattaa saada äidin reagoimaan hetkellisesti omilla suorituksilla. Pienetkin lapset saattavat yrittää piristää tai ilahduttaa alakuloista vanhempaa tarjoamalla äidille esimerkiksi karamellin tai tekemällä erilaisia ilahduttavaksi tarkoitettuja temppuja. (Solantaus 2006, 233). Äidin elämän ilon herättämisestä saattaa muodostua lapselle raskas tehtävä (Reenkola 2012, 163; Solantaus 2006, 233). Lapsi voi olla myös vihainen masentuneelle äidilleen, mutta hän ei uskalla kohdistaa sitä äitiin suoraan ja myös tällöin masennuksen psykologinen perintö voi siirtyä sukupolvelta toiselle (Reenkola 2012, 163).

Kyrönlampi-Kylmäsen (2010) mukaan vanhemman väsymys voi lisätä lapsen ja vanhemman välisiä ristiriitoja. Väsymys vie voimia olla johdonmukainen kasvattaja ja voi johtaa ongelmien kasaantumiseen. Yksittäiset tekijät voivat olla pieniä, mutta elämänmuutosten keskellä niistä voi aiheutua suurtakin stressiä, mikä pahentaa tilannetta entisestään. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 116.)

Vanhemman kiukkuisuus on konkreettinen ongelma monelle lapselle. Vanhempi voi suuttua täysin yllättäen ja tilanne voi johtaa jopa lyömiseen tai pahoinpitelyyn. Koko perheen ilmapiiri saattaa kärsiä ja lapsi voi kokea, että hän on itse paha ja ansaitsee vanhemman kiukun. Lapselle saattaa siis siirtyä alttius depressiiviseen itsetunto-ongelmaan. Samalla lapsen ja vanhemman välinen kiintymys kärsii. (Solantaus 2006, 236-237.)

Vanhemman alakuloisuus, itkuisuus ja epätoivoisuus on lapselle pelottavaa turvallisuudentunteen levätessä vahvasti vanhempien varassa. Äkilliset, selittämättömät mielialamuutokset merkitsevät tärkeän peruspilarin huojumista. Turvallisuuteen liittyy myös kodin arjen sujuminen, joka yleensä häiriintyy varsinkin masennuksen ollessa jo vakavaa. (Solantaus 2006, 237-238.) Perheen sosiaaliset kontaktit vähentyvät depressiivisen ihmisen kokiessa seurustelun muiden ihmisten kanssa liian vaativana tai epäkiinnostavana. Oma ja perheen tilannetta saatetaan hävetä tai itseä pidetään huonona seurana. Perheen

seurustelu muiden perheiden kanssa olisi kuitenkin tärkeää niin vanhemmuuden kuin lastenkin kehityksen kannalta. (Solantaus 2006, 239.)

Perheissä saatetaan myös pyrkiä suojelemaan lasta ja vaikeat asiat yritetään pitää heiltä piilossa. Tilanne voi johtaa siihen, että koko perhe osallistuu tähän yhteiseen salaliittoon ja sanattomaan sopimukseen vaieta vaikeista asioista. Valitettavasti toisinaan myös ammattiauttajat osallistuvat salaliittoon hoitamalla vain aikuista, kun ei tiedetä miksi tai miten asiasta pitäisi puhua lapsille. Taustalla voi olla pelko huostaanotosta tai syy piilee puutteellisissa yhteyksissä aikuisten ja lasten mielenterveyspalveluiden sekä lastensuojelun välillä. Aikuispsykiatria voi katsoa tehtävänsä rajautuvan vain oman potilaan lääketieteelliseen hoitoon ja mielenterveyspotilaiden lapset jäävät väliinpuotoajiksi. (Solantaus 2006, 243-244.)

Solantaus (2006) muistuttaa, että suurin osa lapsista kehittyy normaalisti perheissä, joissa on vanhempi sairastaa psyykkisesti. Vaikeat tilanteet voivat myös lisätä lapsen vahvuuksia ja myös monet vanhemmat ovat kertoneet, että masennus on auttanut heitä pysähtymään ja panemaan asioita oikeaan arvojärjestykseen. On myös syytä muistaa, että kaikissa perheissä on tavalla tai toisella ongelmia eivätkä ne ole este lasten kehitykselle, kunhan niihin vain etsitään ratkaisuja. (Solantaus 2006, 247.)

Pienten lasten vanhemmista saattaa tuntua, että stressi on pysyvää, mutta lasten kasvaessa arki muuttuu yleensä erilaiseksi ja osittain myös helpottuu (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 117). Masennuksen ja normaalin väsymisen raja on kuitenkin hyvin häilyvä ja tilanteen pahentumista on vaikea huomata toisin kuin vaikkapa alkoholismien ollessa kyseessä. Tästä syystä vanhemman masennus on yksi vaikeimpia häiriöitä lapsen kannalta. (Solantaus 2006, 231.)

Mikolajczakin, Briandan, Avalossen ja Roskamin (2018) tutkimus vanhemmuudessa loppuun palamisen seurauksista osoitti, että kyseessä on vakava asia ja uupumuksen diagnosointi tärkeää. Pahimmillaan uupumus voi johtaa pariskuntien vieraantumiseen toisistaan, lapsien laiminlyöntiin ja väkivaltaan sekä pako- ja itsemurha-ajatuksiin. (Mikolajczak ym. 2018.) Vanhempien uupumusta ei täten tule vähätellä. Gillisin ja Roskamin (2019) tutkimus osoittaa, että jopa hyvin alhaista tasoa oleva, ”tavallinenkin” uupumus vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Tutkimuksessa todetaan, että turvalliselle vanhempi-lapsi-suhteelle on ominaista vanhemman vahva

saatavilla olo, responsiivisuus sekä sensitiivisyys. Nämä ovat kaikki ominaisuuksia, joihin vanhemmuudessa uupuminen vaikuttaa kielteisesti. (Gillis & Roskam 2019.)

Gillisin ja Roskamin (2019) tutkimuksen yhteydessä todettiin myös, että jos vanhemmat tunsivat olevansa erityisen uupuneita, he kokivat myös lapsensa silloin vaikeammaksi. Tästä aiheutui siten noidankehä, jossa vanhemman negatiivinen arvio lapsesta pahensi vanhemmuuteen liittyvän uupumuksen oireita. Kyseinen tutkimus poikkeaa aikaisemmista vastaavista siten, että nyt tutkittiin myös isiä ja saatiin tuloksia myös koskien heitä. Uupumuksen huomioiminen koko perhejärjestelmässä tulee näin ollen ottaa huomioon. (Gillis & Roskam 2019.)

Aina ei ole täysin selvää mikä on ollut uupumisen seurausta ja mikä syytä. Suomalaisten äitien kertomissa kielteisissä tunteissa havaittiin niiden yhteys stressin ja suuttumuksen lisäksi uupumukseen. Kyseiset äidit tunsivat syyllisyyttä kielletyiksi kokemistaan tunteista ja he kokivat itsensä myös yksinäisiksi. Merkittävää onkin, että ikävistä asioista puhuminen on äitien mielestä usein vaikeaa, samoin kuin avun hakeminen esimerkiksi neuvolasta. (Janhunen 2008, 10-11.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuskysymykset ja aineisto

Tutkielman tarkoituksena oli saada vanhempien oma ääni kuuluville ja selvittää, mitä he kertovat uupumisesta ja sen vaikutuksista vanhemman ja lapsen väliseen kasvatussuhteeseen. Halusin selvittää, millaista tukea vanhemmat ovat siihen saaneet silloin kun vanhempi on ollut uupunut ja toisaalta myös, millaista tukea he toivoisivat siihen saavansa. Halusin muodostaa käsityksen uupumisesta ilmiönä ja selvittää miten siinä näyttäytyy vanhemman ja lapsen välinen kasvatussuhde ja sen tukeminen.

Tutkimuskysymyksiäni olivat:

- Millaista tukea vanhemmat ovat saaneet vanhemman ja lapsen väliseen kasvatussuhteeseen vanhemman uupuessa?
- Millaista tukea vanhemmat toivovat vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen tukemiseen vanhemman uupuessa?
- Miten vanhemman ja lapsen välistä kasvatussuhdetta voidaan tukea vanhemman uupuessa?

Tutkimukseni kohteena on uupumusta tällä hetkellä kokevat tai uupumuksesta jo toipuneet alle kouluikäisten lasten vanhemmat. Tutkimustekstissä olen perustellut kyseistä rajausta varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymysteorian teemoilla. Lapsen varhaisten vuosien tiedetään olevan lapsen kehityksen kannalta erityisen merkityksellinen ja herkkä vaihe. Varhaisen vuorovaikutuksen tiedetään luovan pohjan kaikelle muulle kehitykselle ja myöhemmin tapahtuvalle. Tiedettävästi myös pienten lasten perheissä vanhemmat kokevat muita useammin uupumusta.

Laadin kirjoituspyynnön, jossa pyysin uupumusta kokeneita varhaiskasvatukseen lasten vanhempia kirjoittamaan kokemuksistaan (Liite 1). Kirjoituksista muodostuvan aineiston avulla uskoin saavani vanhemmilta

mahdollisimman rehellisiä vastauksia. Lisäksi arkaluontoisista asioista voi olla helpompi kirjoittaa kuin keskustella kasvotusten. Jokinen (1997) on omassa tutkimuksessaan todennut kirjoittamisen olevan yksi tapa antaa asioille kuten tuskalle ja nautinnolle nimi. Kirjoittaessa piirretään Jokisen mukaan ruumiin rajat aikaan ja tilaan ja esimerkiksi äitiydestä kirjoittaminen voidaan siten nähdä hyvin konkreettisena äitiytenä. (Jokinen 1997, 24).

Jaoin kirjoituspyyntöä Facebookissa muutamissa vanhempien vertaisryhmissä ja kävin kertomassa siitä myös Mannerheimin lastensuojeluliiton toimipisteessä heidän perhekahvilassaan ja vauvakerhossa. Lisäksi ilmoitustani jaettiin muissakin MLL:n toimipisteissä, yhdessä perheneuvolassa, seurakunnan perhekerhossa ja kirjoituspyynnön jakamiseen osallistui myös asiantuntija- ja kansalaisjärjestö Maria-Akatemia. Kirjoituspyynnössä ohjeistettiin tutkielmaan osallistuvia vanhempia lähettämään kirjoitukset sähköpostiini.

Laajasta levikistä huolimatta sain sähköpostiin vain kahdeksan kirjoitusta. Syitä siihen on varmasti monia. Aihe on arkaluonteinen ja kynnyks ylipäättään kirjoittamiselle voi olla monelle korkea. Sain myös yhden kommentin, jossa äiti kertoi olevansa aivan liian uupunut jaksakseen kirjoittaa. Hän ei varmasti ollut ainoa, joka niin koki. Myös ajan löytäminen kirjoittamiselle voi olla monelle vanhemmalle hankalaa. Kirjoituspyynnön aihe saattoi myös tuntua monelle vaikealta hahmottaa. Kirjoituksissa kävi ilmi, että vanhemman ja lapsen välinen kasvatussuhde on asia, jota harvemmin mietitään. Sain kuitenkin paljon kiitosta aiheen valinnasta ja monessa tahossa, jonka kautta kirjoituspyyntöä jaoin, koettiin aihe todella ajankohtaiseksi ja merkittäväksi. Tämä kannusti minua jatkamaan valitsemallani suunnalla siitäkin huolimatta, että aineiston hankinta osoittautui verraten hankalaksi.

Päädyin kartuttamaan aineistoa aihetta koskevilla blogikirjoituksilla, jotka valitsin niin että ne edustaisivat mahdollisimman erilaisia näkökulmia aiheeseen. Poimin kirjoitukset yhtä lukuun ottamatta blogeista, joita julkaistaan pienten lasten perheiden ja vanhempien suosimilla sivustoilla. Yksi blogikirjoitus oli julkaistu muista poiketen eri aihepiiriin kuuluvalla sivustolla, mutta se oli kirjoitettu vahvasti vanhemman näkökulmasta ja soveltui siksi erinomaisesti täydentämään aineistoani. Kriteerinä kaikkien kirjoitusten valintaan oli, että kirjoituksen aiheena tuli olla tavalla tai toisella kirjoittajan kokemus väsymys ja uupuminen vanhemman näkökulmasta. En kokenut tutkielmani kannalta tarpeelliseksi perehtyä blogien

muihin kirjoituksiin tai niiden kirjoittajan taustatietoihin vaan halusin tavoittaa vain näkökulman minkä he aiheeseen toivat. Näin sain täydennettyä aineistoani monipuolisesti ja ilman, että vaikutin itse liikaa aineiston sisältöön. En myöskään tarkoituksella etsinyt samantyyllisiä kirjoituksia kuin muut aineiston kirjoitukset. Teinkin päätökset blogikirjoitusten valinnasta suhteellisen nopeasti vain niiden aiheen perusteella. Edellytyksenä pidin, että kaikki blogikirjoitukset oli julkaistu vuoden 2019 aikana ja näin ollen niiden edustamat näkökannat olisivat mahdollisimman tuoreita ja ajankohtaisia.

Minulle henkilökohtaisesti lähetettyjen kirjoitusten lisäksi blogikirjoitukset tarjosivat julkisesti esitettyjä näkemyksiä. Blogeille ominaista on niiden päiväkirjamaisuus ja blogeja on kutsuttu nettipäiväkirjoiksi (Kilpi 2006, 5; Pedersen 2010, 15). Blogien voidaan katsoa sijoittuvan julkisen ja yksityisen välimaastoon, jossa kirjoittajat kirjoittavat sekä itselleen että yleisölleen. Yhteistä päiväkirjojen kanssa blogeilla on kuitenkin niiden kronologinen rakenne ja keskittyminen henkilökohtaisiin kokemuksiin ja mielipiteisiin. Erona on ainoastaan se, että blogeja kirjoitetaan tarkoituksella muiden luettaviksi. (Pedersen 2010, 16-17.)

Blogikirjoituksia voidaan pitää merkittävänä lähteenä tiedonhankinnassa niiden ollessa journalismin yksi muoto. Blogien kirjoittajien motiivina on usein heidän mahdollisuutensa julkaista mielipiteitään ajankohtaisista asioista. Mielipiteitä esitetään mahdollisesti eri näkökulmista tai tarjoten syvällisempää materiaalia kuin valtaviiran media. (Pedersen 2010, 27.)

Blogikirjoituksia voidaan myös pitää rehellisinä ja aitoina kokemusten välittäjinä. Kirjoittajia tiedetään motivoivan blogien tarjoama mahdollisuus päästää kirjoittamisen myötä niin sanotusti höyryjä ulos (Pedersen 2010, 53). Myös kirjoittajan halu syventää ymmärrystä itsestään toimii usein motiivina niiden kirjoittajille. Kirjoittaminen voi auttaa heitä käsittelemään elämäntapahtumiaan. Tällaista itse-reflektiivistä kirjoittamista voi verrata perinteisen päiväkirja-kirjoittamisen lisäksi moderniin psykoterapeuttiseen metodiin, jossa asiakkaita kehoitetaan kirjoittamaan kokemuksistaan ja siten saavuttamaan syvempi ymmärrys niistä. Internet voi tarjota turvallisen tilan, jossa voi tuoda esille arkojakin asioita ja jossa julkisuuden ansiosta siihen on mahdollisuus saada tukea muilta. Tuki voi tulla täysin tuntemattomilta tai ennestään jo tutuilta ystäviltä

tai sukulaisilta, jotka kirjoittaja on ehkä epäsuorasti halunnutkin kirjoituksellaan tavoittaa. (Pedersen 2010, 131.)

Aineistostani muodostuikin blogikirjoitusten myötä monipuolisempi, mutta yhä edelleen tutkimuskysymyksiäni ajatellen aineistossa oli tyhjiä aukkoja. Olin koko tämän prosessin ajan lukenut omalla vapaa-ajallani kirjaa, joka pohjautui erään blogin kirjoittajan kokemuksiin äitiydestä. Huomasinkin pian, että kirjasta löytyi useita kohtia, jotka toisaalta vahvistivat jo muussa aineistossa esiintyneitä havaintojani ja toisaalta täyttivät niissä olevia aukkoja. Kirjasta tuli lopulta osa aineistoani ja totesin aineiston vihdoinkin saavuttaneen saturaation.

Aineisto koostui lopulta siis

1. minulle henkilökohtaisesti lähetetyistä vanhempien omakohtaisista kokemuksista kertovista kirjoituksista. Niitä on 8 kappaletta ja yhteensä 19 sivua. Olen nimennyt ne kirjaimilla A-H
2. blogikirjoituksista, joissa käsitellään vanhemman uupumusta eri näkökulmista. Näitä kirjoituksia on 6 kappaletta ja yhteensä 18 sivua. Olen nimennyt ne numeroiden kirjoitukset yhdestä kuuteen (1-6)
3. aihetta käsittelevästä kirjasta. Kirjassa on 282 sivua ja olen nimennyt kirjan sisällöstä muodostuvan kokonaisuuden aineiston analyysin tulosten yhteydessä koodilla X

6.2 Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa

Lähestymistapani tutkielmassani on fenomenologinen. Tutkimuksen kohteena ovat silloin kokemukset, jotka ovat fenomenologian mukaan ihmisen maailmansuhteen perusmuoto (Laine 2015, 31; Vilkkä 2015, 171). Kokemukset rakentuvat merkityksistä ja kun tutkitaan kokemuksia, tutkitaan silloin myös niiden merkityssisältöä ja rakennetta. Yksilön perspektiivin lisäksi siinä huomioidaan myös yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen näkökulma. Saman yhteisön jäsenillä on yhteisiä piirteitä ja yksilön kokemuksen avulla tavoitetaan myös jotain yleistä. (Laine 2015, 31-32.)

Tutkimuksellani voidaan sanoa olevan myös hermeneuttinen ulottuvuus, joka ilmenee tulkinnan ja ymmärtämisen tarpeen kautta. Fenomenologisella ja

hermeneuttisella tutkimuksella perustaso muodostuu tutkittavan koetusta elämästä esiymmärryksineen ja toisella tasolla tapahtuu itse tutkimus, joka kohdistuu tuohon perustasaan. Toisin sanoen tutkittava kuvaa omia kokemuksiaan ja niihin liittyvää ymmärrystä ja tutkija pyrkii refleктоimaan, tematisoimaan ja käsitteellistämään kyseisiä merkityksiä. (Laine 2015, 34.)

Tutkielmani aiheen valintaan vaikutti aikaisemmat kokemukseni, joita olin kohdannut työssäni varhaiskasvatuksen opettajana. Olen työssäni kokenut vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tärkeänä ja lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevana. Kokemusteni mukaan vanhempien uupumus on kuitenkin viime vuosina lisääntynyt merkittävästi. Se on aiheuttanut minussa huolta niin vanhemmista kuin lapsista ja saanut myös pohtimaan, millaista tukea he tilanteeseen tarvitsisivat. Aiemmat ennako-olettamukset ja tiedot on tärkeää tiedostaa. Moilasan ja Räihän (2015) mukaan tutkimukseen ja sen aineistoon liittyvät tulkintakysymykset nojaavat aina jonkinlaiseen esiymmärrykseen tai olettamukseen ja tutkijan tulisi pystyä näkemään nämä lähtökohdat. Tutkijan tulee tiedostaa oma esiymmärryksensä. (Moilanen ja Räihä 2015, 58).

Jonkinlainen esituttuus on myös ymmärtämisen edellytys. Hermeneuttisessa kirjallisuudessa esiymmärryksellä tarkoitetaan luontaista ymmärrystä, jonka varassa normaalisti toimimme. Tutkimuksen ollessa kyseessä sillä tarkoitetaan tutkijalle luontaista tapaa ymmärtää tutkimuskohdetta jo ennen tutkimusta. (Laine 2015, 34.) Ennakkoluuloista ei tule täysin pyrkiä eroon, koska ennakkoluulot ovat välttämättömiä tulkinnan prosessin käynnistymiselle. Ennakkoluulot mahdollistavat vaillinaisen ja puutteellisen tulkinnan, jota korjataan tulkinnan edetessä. (Moilanen ja Räihä 2015, 58). Halusinkin tutkielmani avulla perehtyä syvemmin minulle entuudestaan tuttuun aiheeseen ja luoda siitä aiempaa monipuolisemman näkemyksen.

Koin tutkielman aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Toiveenani oli myös tutkielmani avulla saavuttaa tietoa, josta eri palveluja tarjoavat tahot voisivat mahdollisesti tulevaisuudessa hyötyä. Laine (2015) toteaa fenomenologisen tutkimuksen tarkoituksen olevankin ymmärryksen lisääminen jostain inhimillisen elämän ilmiöstä. Se voi samalla olla merkityksellistä inhimillisen todellisuuden ongelmien selvittämisen ja muuttamisen kannalta. Yleensä tarve tutkia jotain inhimillisen elämän aluetta lähtee siihen liittyvistä ongelmista ja kehittämistarpeista. Kehittäminen edellyttää kuitenkin olemassa olevien tapojen

merkitysrakenteiden ymmärtämistä. (Laine 2015, 50.) Kyseisiä merkityskehyyksiä olen käsitellyt vanhempien kirjoittamien omakohtaisten kokemusten avulla. Lisäksi ne toimivat ikään kuin kriittisenä näkökulmana tehtyyn tulkintaan tutkittavasta asiasta (Vilkkä 2015, 173).

Merkityskokonaisuuksien etsimistä ohjaa merkityksen tajun lisäksi tutkimusaineisto, tutkimusongelma sekä tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymysten avulla tutkijan mielenkiinto ohjautuu siihen, mikä on tutkimusongelman ja tutkimuksen tavoitteiden kannalta olennaista. Aineistosta etsitään sisällöllisesti yhteenkuuluvia kuvauksia ja lopullinen tulkinta löytyy merkityskokonaisuuksien välisistä suhteista. (Vilkkä 2015, 172-173.)

Fenomenologisesta tai hermeneuttisesta metodista ei ole olemassa tarkkaa kuvausta (Laine 2015, 35; Vilkkä 2015, 171). Fenomenologisen lähestymistavan voidaan sanoa olevan aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Ne eroavat toisistaan kuitenkin siten, että fenomenologisessa lähestymistavassa aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena eikä sitä pelkistetä tai pureta analyysiyksikköihin. Tutkijalta se edellyttää merkitysten lukutaitoa ja tutkijan esiymmärryksen käyttämistä tutkimusvälineenä. Lisäksi tutkijan tulee muistaa koko ajan analysoida oman esiymmärryksensä muuttumista. Sen sekä tutkittavan kokemuksista muodostuneiden merkityskokonaisuuksien avulla myös toiset ihmiset voivat ymmärtää tutkittavaa asiaa tai ilmiötä paremmin tai syvemmin. (Vilkkä 2015, 174.)

Toisen kokemuksen ja hänen ilmaisujen merkitysten saavuttaminen mahdollisimman autenttisina edellyttää tilannekohtaista harkintaa (Laine 2015, 35). Tutkijalta edellytetään kriittistä ja reflektiivistä otetta. Tutkimuskohdetta selittävät teoreettiset mallit tulisi tiedostaa ja näkökenttää ohjaavat mallit tulisi niin ikään tunnistaa. Tutkimusta on kuitenkin mahdoton aloittaa tyhjästä, mutta tietynlaisia paradigmoja tulisi arvioida kriittisesti ja ottaa niihin etäisyyttä silloin kun tehdään omia tulkintoja tutkimusaineistosta. Vasta tutkimuksen lopussa voidaan aiemmat tutkimustulokset ja teorit ottaa mukaan keskustelemaan saaduista tuloksista. (Laine 2015, 37.)

Kriittisesti ja reflektiivasti aineiston läpikäytyäni peilaan tavoittamaani tietoa aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin. Vilkkä (2015) korostaa, että fenomenologisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston suhteuttaminen maailmaan

tehdään vasta, kun oma tulkinta on tehty ja oma ymmärrys on laajentunut, syventynyt ja korjaantunut (Vilkkä 2015, 173).

Tutkimustyötäni ohjaa sen tiedostaminen, että vastaukset kysymyksiini ovat ikään kuin jo olemassa ja tehtäväni on löytää ne tulkitsemalla kokemuksia, joita vanhemmat ovat kirjoituksissaan kertoneet. Laineen (2015) mukaan tutkimuksen tavoitteena voidaankin sanoa olevat tunnetun tekeminen tiedetyksi. Tutkimuksessa pyritään nostamaan huomaamaton ja itsestäänselvyys tietoiseksi ja näkyväksi, koettu nostetaan tietoiseksi ja ajatelluksi. (Laine 2015, 34).

6.3 Aineiston analyysi

Aloitin aineiston läpikäymisen lukemalla sen useaan kertaan. Luin kirjoituksia sitä mukaa kun sain niitä sähköpostiini ja löysin niitä eri blogien alaisuudesta. Kirjan luin ensin kokonaan ja sitten samalla muistiinpanoja tehdessä. Huomasin tekeväni aineistosta nopeita johtopäätöksiä, mutta en pitänyt niitä ehdottomina. Laineen (2015) mukaan tällä tavalla kuljetaan niin sanottua hermeneuttista kehää eli käydään tutkimuksellista dialogia aineiston kanssa. Tämänkaltaisen vuoropuhelun tavoitteena on toiseuden ymmärtäminen ja tieto syntyy tuossa dialogissa. Tutkijan ymmärrys korjaantuu ja syventyy kehämäisessä liikkeessä aineiston ja tutkijan oman tulkinnan välillä. Tärkeintä on kriittinen tietoisuus omasta rajoittuneesta subjektiivisuudesta. (Laine 2015, 38.)

Kokemusten ja käsitysten välinen suhde on ongelmallinen. Monet käsitykset ovat lähtöisin yksilön yhteisöstä. Kokemus sen sijaan on aina omakohtainen. Käsitykset ovat tutkimuksen kannalta kiinnostavia vain silloin, kun niillä on side tutkittavan henkilön toimintaan tai jos tutkimuksen kiinnostuksen kohteena ovat tietyn yhteisön jäsenten yleiset käsitykset ja ajattelutavat. Pyrin kuitenkin pitämään koko ajan mielessäni, että kokemusten tutkija ei kuitenkaan hyödy aineistosta, joka sisältää vain yleisiä ajatuksia ja mielipiteitä. (Laine 2015, 40-41.)

Aineiston tulkinnassa tulee noudattaa erityistä tarkkuutta. Kokemuksista ei aina puhuta konkreettisella tasolla ja usein käytetään myös metaforia ja vertauksia. (Laine 2015, 41). Tätä monimerkityksellisyyden ongelmaa pyrin välttämään esimerkiksi kirjoituksista lainattujen sitaattien avulla. Sitaatit mahdollistavat tutkittavien ajatusten tavoittamisen sellaisina kuin he itse ovat ne

ilmaisseet. Laineen (2015) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa edetään kuvauksen kautta olennaisen saavuttamiseen. Aineiston työstämisen ensimmäisessä vaiheessa kuvataan mahdollisimman alkuperäisesti, mitä aineistossa on sanottu. Ilmaisujen merkitys tutkittavan omasta näkökulmasta edellyttää huolellisuutta ja aineiston lukemiseen ja kuunteluun tulee käyttää paljon aikaa. (Laine 2015, 42.)

Aineistoa kuvatessani huomasin niissä ilmenevän hyvin samankaltaisena toistuvan rakenteen: ensin kirjoittaja kertoi uupumisen taustalla vaikuttavista asioista, sitten kerrottiin omista tuntemuksista niihin liittyen. Kirjoitukset etenivät käsittelemällä seuraavaksi, mitkä asiat tai tahot olivat auttaneet uupumisesta toipumiseen ja toisaalta myös mitkä asiat eivät olleet auttaneet. Lopuksi kirjoituksissa esitettiin näkemyksiä ja mielipiteitä siitä, mitkä asiat auttaisivat uupunutta vanhempaa ja miten uupumista voitaisiin ennaltaehkäistä. Laine (2015, 43) toteaaakin, että kuvauksen jälkeen aineistosta pyritään saamaan esiin merkitysten muodostamia kokonaisuuksia ja että ne pystytään näkemään, kun aineistoon paneudutaan riittävästi.

Olennaista fenomenologisessa aineiston analyysissä ei ole, mitä informantit sanovat vaan tutkittavien lausumat ovat ennemminkin vihje jostain, jota tutkijan on lähdettävä selvittämään. Merkitysrakenteen analyysin tarkoitus on mennä pintaa syvemmälle ja paljastaa toimintaa ohjaavia latenteja merkitysstruktuureja. Näin pyritään pääsemään havaintojen taakse eikä ottamaan asioita sellaisena kuin ne näyttäytyvät. (Moilanen ja Rähä 2015, 61.)

Tästä huolimatta huomasin nopeasti, että aineistosta ei noussut esiin selkeää vastausta etsimiini tutkimuskysymyksiin. Uupumista käsiteltiin kirjoituksissa konkreettisella tasolla eikä sitä pohdittu toivomastani näkökulmasta eli vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen kannalta. Kuten Laine (2015) korostaa, itsekin huomasin löytäväni merkityskokonaisuudet intuitiivisesti, mutta varsinainen analyysi edellytti suurempaa harkintaa. Ensimmäisen tason kuvauskieltä tuli nyt tulkita omalla kielelläni ja näin edetä analyysissä tematisoiden kirjoitettuja tekstejä mutta huomioiden samalla, etten tekisi liian raakoja yleistyksiä. (Laine 2015, 44-45). Moilasan ja Rähän (2015) mukaan yleistämisen sijaan laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää käsitettä suhteuttaminen. Tutkijan tulee perustella, missä suhteessa hän olettaa tai väittää

tutkimuksensa kertovan muustakin kuin ensisijaisesti analysoimastaan yksittäisestä tapauksesta. (Moilanen & Rähä 2015, 72).

Yksittäiset osat tuli tulkita tunnetun kokonaisuuden kehyksessä. Vaikka olen koonnut kirjoituksissa esiintyviä asioita omiksi teemoikseen, en tutkimustuloksissa irrota niitä omista konteksteistaan. Näin pyrin säilyttämään merkitysyhteyden, jossa asiat ovat alun perin esiintyneet. Sen seurauksena totesin, että kirjoituksista oli kuitenkin lopulta löydettävissä viitteitä tutkimuskysymyksiini liittyen ja että vastauksia niihin oli kuin olikin löydettävissä.

Moilasan ja Rähän (2015) mukaan merkitysten tulkinta edellyttää herkkyyttä havaita niissä eri vivahteita. Merkityksiä ei tule havaita ilman, että otetaan huomioon eri merkitysten suhteita toisiinsa. Toisin sanoen tutkittavan antamat merkitykset on suhteutettava hänen muuhun elämäänsä liittyviin merkityksenantoihin. Tulkitsija saattaa myös toisinaan ymmärtää merkityksiä väärin ja samalta näyttävä tilanne voi olla erilainen eri ihmisille. Merkityksiä etsiessä tulee huomioida niiden henkilökohtaisuus. (Moilanen & Rähä 2015, 52-53.) Omassa aineistossani totesin, että toisessa kirjoituksessa uupumista helpottavaksi tekijäksi oli nimetty asia, joka toisessa kirjoituksessa tuotiin esille uupumusta lisäävänä tekijänä. Moilanen ja Rähä (2015, 57) toteaa, että samasta aineistosta voidaan löytää erilaisia merkityksiä. Olenkin välttänyt yhdenmukaistamasta aineistoa omavaltaisesti ja huomioinut sen analysoidessani aineistoa.

Analysoin aineistoa ensin eritellen henkilökohtaiset kirjoitukset omaksi kokonaisuudeksi erilleen blogikirjoituksista ja kirja-aineistosta. Sen jälkeen yhdistin kaikki yhdeksi kokonaisuudeksi ja tulosten käsittelyssä peilasin koko aineistoa teorian tietoon ja aikaisempiin tutkimustuloksiin. Laineen (2015) mukaan lopullinen kuva ilmiöstä saadaan, kun merkityskokonaisuudet ja niiden väliset suhteet tuodaan yhteen. Tässä vaiheessa ilmiön kokonaisrakenne on valmis ja tutkimus onnistunut, jos näemme ilmiön nyt selvemmin ja monipuolisemmin ja ymmärrämme asian paremmin kuin tutkimuksen alussa. Saatuja tuloksia voidaan nyt tarkastella muista tutkimuksen kannalta olennaisista näkökulmista. Tuloksia voidaan arvioida suhteessa muuhun tutkimuskirjallisuuteen tai käsitteellistää niitä pitemmälle ja arvioida erilaisten ajatustapojen yhteydessä. (Laine 2015, 48-49.)

6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkielmani aineisto muodostuu vanhempien omakohtaisista kokemuksista ja kirjoituksista. Osa niistä oli vastauksia kirjoituspyyntööni ja informanteilla oli tieto tutkielman tarkoituksista. Heidän osallistumisensa perustui vapaaehtoisuuteen ja heidän anonymiteetti suojattiin sovitusti tutkielman kaikissa vaiheissa. Anonymisoinnilla tarkoitetaan tunnisteiden poistamista tai muuttamista. Lähtökohtana siinä on tutkittavien suojeleminen mahdollisilta negatiivisilta seurauksilta. (Kuula 2006, 200-201.)

Olen huomioinut tunnistamisriskin myös tulosten raportoinnin yhteydessä ja noudattanut siinä Kuulan (2006) painottamaa erityistä varovaisuutta (Kuula 2006, 204). Tunnistamisen lisäksi olen kiinnittänyt huomiota siihen, miten ja mistä asioista olen tutkielmassani kirjoittanut tutkittavistani. Tutkimuseettisten kysymysten huomioiminen edellyttää aineiston läpikotaista tuntemista. Aineistoa tulee tulkita tutkittavien lähtökohdista ja heidän kulttuurinsa ja oikeuksiensa huomioiminen on kaiken tutkimusetiikan perusta. (Turtiainen ja Östman 2013, 55). Sensaationhakuisuutta on syytä välttää sekä suojella tutkittavia kaikelta vahingolta ja haitalta. Epäeettisellä kirjoittamisella saatetaan leimata yksittäisen henkilön lisäksi koko tutkittavien edustama ryhmä. (Kuula 2006, 206).

Aineistooni kuului lisäksi julkisia blogikirjoituksia. Kuulan (2006) mukaan blogien tutkiminen ei edellytä sivustojen haltijalta lupaa ja tekijänoikeudellisesti sivustoihin voi viitata normaalein viitetiedoin. Viitetietojen kirjaamiseen vaikuttaa kuitenkin se, miten yksityisten ihmisen julkaisuja analysoidaan. (Kuula 2006, 188). Oman tutkielmani aineistoon kuuluvat blogikirjoitukset käsittelevät arkaluontoista ja henkilökohtaista aihetta. Kyseiset julkaisut voivat olla hyvin poikkeavia blogin muista kirjoituksista ja blogille ominaisesta tyylistä, joten voisi olla liian leimaavaa tuoda blogikirjoitusten tarkempia tietoja julki. Sellainen menettely ei myöskään ole tutkielmani tulosten kannalta oleellista. Kuulan mukaan tällaisissa tapauksissa lähtökohdaksi voi ottaa henkilötietolain peruseriaatteen, jonka mukaan tutkimukseen tulee sisällyttää tunnistetiedot vain, jos tutkimuksen toteuttaminen ei onnistu muutoin. Nimettömyyttä puoltaa sekin tosiasia, että verkkojulkaisuja voidaan poistaa ja muuttaa milloin tahansa. (Kuula 2006, 189.)

Blogien kirjoittajat ovat tutkielmassani olleet tietoisia heidän kirjoitusten päätyemisestä tutkimukseeni. Turtiaisen ja Östmanin (2013) mukaan tutkittavilla on poikkeustapauksia lukuun ottamatta oikeus tietää olevansa tutkimuksen kohteena. Itsemääräämisoikeus tulee huomioida sitä tarkemmin, mitä syvemmälle tutkimuksessa mennään ihmisten henkilökohtaiseen elämään, kokemuksiin ja tuntemuksiin. (Turtiainen & Östman 2013, 56). Olen ollut sähköpostitse yhteydessä kaikkiin tutkimusaineistona käyttämieni blogikirjoitusten kirjoittajiin. Pyysin heiltä luvan kirjoitusten käyttämiseen osana aineistona ja kerroin heille myös tutkielmani tarkoituksista ja tavoitteista. Samalla tavalla toimin aineistooni kuuluvan kirjan ja sen kirjoittajan kohdalla. Kuula (2006) painottaa, että tutkittavien ei tule kokea itsemääräämisoikeuttaan ja yksityisyyttään loukatuksi (Kuula 2006, 194). Sama koskee aineiston tallentamista ja säilyttämistä, joiden yhteydessä niin ikään huolehditaan ettei, aineistoon ole pääsyä ulkopuolisilla. (Turtiainen & Östman 2013, 56-57). Arkaluonteisen materiaalin ollessa kyseessä huolehdin myös aineiston hävittämisestä tutkimuksen päätyttyä.

Tutkijan tulee tunnistaa ja tunnustaa kokemuksensa, näkemyksensä ja ennako-oletuksensa tutkimuskohteesta. Eettisistä syistä on tärkeää välttää aineiston vääristymistä niiden takia (Turtiainen & Östman 2013, 61). Tutkielmani aihe on jo pitkään ollut minulle sekä henkilökohtaisesti että ammatillisesti tärkeä. Pyrin tiedostamaan sen tutkielman teon jokaisessa vaiheessa ja huolehdin, että tekemäni ratkaisut olivat ennako-oletuksistani huolimatta tieteellisesti perusteltuja. Arvostin suuresti tutkielmaani osallistuvien uupuneiden vanhempien panosta ja halukkuutta kertoa arkaluonteisista tuntemuksista. Koin myös velvollisuudekseni välittää heidän ajatuksensa juuri sellaisina, kuin he ovat itse ne kokeneet ja välttää asioiden vääristelyä ja irrottamista kontekstistaan.

Fenomenologisessa tutkimuksessa kurinalaisuus ja systemaattisuus ovat keinoja, joilla omalta osaltaan pyritään vähentämään tutkijan omien välittömien tulkintojen vaikutus lopputulokseen. Käytännössä se tarkoittaa prosessia, joka etenee vaihe vaiheelta palaten myös edellisiin vaiheisiin. (Laine 2015, 41). Omassa tutkielmassani kävin aineistoa läpi useaan kertaan tutkielman teon eri vaiheissa. Poissuljin liian nopeasti tehtyjä johtopäätöksiä ja tarkastelin tekemiäni tulkintoja eri näkökulmista. Laineen (2015) mukaan olennaiseen pääsee kiinni vasta, kun ilmaisujen merkitystä tutkitaan tutkittavan omasta näkökulmasta

(Laine 2015, 42). Kertomusten tuottajien näkökulma voidaan ottaa Apon (1990) mukaan huomioon myös spekulatiivisemmin, jolloin tarkkaillaan niiden kulttuurikontekstia. Kertomusten tuottajien tiedossa oleva ajattelu ja käsitysjärjestelmä huomioiden tehdään oletuksia siitä, miten aineistossa havaitut merkitysrakenteet ovat vastanneet käyttäjien elämäntilannetta. Näin pyritään vastaamaan kysymykseen, mitä analysoidut kertomukset ovat saattaneet heille merkitä. (Apo 1990, 75-76).

Luotettavuuden takaamiseksi pyrin aineiston analyysissä ja teemoittelussa varomaan liiallisia pelkistyksiä. Halusin myös tulosten yhteydessä käyttää aineistosta nostettuja suoria lainauksia havainnollistamaan tekemiäni johtopäätöksiä ja vahvistamaan näkemyksiäni. Apo (1990) painottaa, että tutkijan tulee tiedostaa kuvaustapojensa valinnaisuus, perustella ne ja kuvata ne järkevällä tarkkuudella. Vain tämä on Apon mukaan ratkaisu myös itsellenikin ajoittain tutuksi tulleeseen epävarmuuteen siitä, olinko muodostanut teemat asianmukaisesti. Koko tutkielmaa ajatellen sen luotettavuus perustuu siihen, että olen pyrkinyt perustelemaan tieteellisesti ja kattavasti kaikki tekemäni valinnat. (Apo 1990, 74).

Aineistoni koko on nähdäkseni riittävä, kun hankkiessani sitä alkuperäistä aikomusta enemmän sain todeta, että tutkimusongelmani kannalta en enää tavoittanut uutta tietoa. Eskola ja Suoranta (1998) toteavat tämänkaltaisen aineiston kylläntymisen eli saturaation olevan yksi tapa ratkaista aineiston riittävyys (Eskola ja Suoranta 1998, 62). Tulosten yleistettävyyden kohdalla keskeiseksi voidaan nostaa aineistosta tehdyt tulkinnat, niiden kestävyys ja syvyys. Ratkaisevaa ei silloin ole aineiston koko. (Eskola & Suoranta 1998, 67-68).

Tutkielman tuloksia rajoittavana näkökulmana voidaan pitää sitä tosiasiaa, että todella uupuneet vanhemmat ovat todennäköisesti jääneet tutkielman ulkopuolelle. Minuun otti yhteyttä eräs vanhempi, joka totesi, että osallistuisi tutkielmaan mielellään mutta voimavarat eivät sillä hetkellä siihen riittäneet. Kyselylomakkeen täyttäminen olisi voinut olla monelle vanhemmalle helpompi kuin kirjoituspyyntöön vastaaminen, mutta sen avulla en mielestäni olisi saanut tarpeeksi kattavaa kuvaa vanhempien kokemuksista. Kirjoituspyyntö antoi vanhemmille vapauden tuoda heidän tärkeänä pitämiään näkökulmia aiheesta

esiin. Sen heikkous kuitenkin on, ettei silloin voida esittää tutkittavalle tarkentavia lisäkysymyksiä, joiden avulla olisi voitu päästä vieläkin syvemmälle aiheeseen.

Lisäksi ymmärsin, että käsitteenä ”kasvatussuhde” voi olla monelle vanhemmalle vieras. Olen pohtinut, olisiko käsitettä pitänyt avata tutkittaville kirjoituspyynnössä perusteellisemmin tai asettaa tutkimuskysymykset selvemmin. Toisaalta saattaa olla, ettei sekään olisi muuttanut tutkimustuloksiani merkittävästi. Osa tutkimukseni antia myös oli kirjoitusten analysoiminen niin, että etsin niistä viitteitä kasvatussuhteen pohtimisesta ilman että sitä oli erikseen pyydetty. Näin tapahtui blogikirjoitusten ja uupumusta käsittelevän kirjan kohdalla ja tulokset olivat mielenkiintoisia.

7 TULOKSET

7.1 Kuvailevia ilmauksia uupumisen kokemuksesta

Laine (2015) muistuttaa, että puheen metaforisuus ja kokemuksellinen side tulee säilyttää. Tiivistystä tehdessä tutkijan pitää kuitenkin välttää kuvauksen pelkistämistä liian yleisiksi lauseiksi, koska silloin merkityksiä katoaa. (Laine 2015, 42.) Koinkin tarpeelliseksi nostaa omana osionaan esiin tutkittavien kuvailevia ilmaisuja uupumuksesta, sillä näin mielestäni tavoitan mahdollisimman aidosti tutkittavan kokemusmaailman.

Uupumukseen ja väsymykseen liittyviä tuntemuksia verrattiin monessa kirjoituksessa synkkiin väreihin tai erilaisiin asioihin, jotka ottavat kirjoittajasta ikään kuin yliotteen.

1: "... ja ääriään myöten täynnä oleva kuppini kiepsahtaa nurin."

3: "Kaikki asiat oli harmaata, sakeaa mössöä."

2: "Kaikkea oli liikaa ja ne vyöryivät yli laidan."

X: "Se oli kuin mustaa liejua, johon hiljalleen vajosin ja jota vajotessani vedin henkeen. Sitä kulkeutui joka sopukkaani, ja lopulta olin liejua kaikkialle pudotteleva ihmisen kuori. Masennus."

Monissa kirjoituksissa kuvailtiin selkeä taitoskohta, joka oli johtanut uupumuksen pahentumiseen.

3: "Mä olen kuvaillut sitä romahdustani korttitalona, joka huojui jo pitkään. Liian pitkään. Siihen juuri ja juuri koossa pysyvään korttitaloon ei enää tarvinnut kuin yhden ihmisen puhaltaa ja kaikki sortui."

Useassa kirjoituksessa kerrottiin tuntemuksista, joita uupuminen sai kirjoittajassa aikaan sekä siitä, miten kyseiset tuntemukset ilmenivät kirjoittajan käyttäytymisessä.

3: "Miltä tuntuu kun pää räjähtää? Se tuntuu sakealta. Se tuntuu sielussa ja mahanpohjassa. Ahdistaa. Kuristaa. Repii. Ahdistus painaa sut sängynpohjalle, sohvalle, sikiöasentoon."

X: "Itkin sitä, että oli paha olo. Itkin sitä, että lapseni oli niin rakas ja ihana, viaton. Viaton kaikkeen ja syytön mihinkään, mutta silti osallinen siinä tapahtumaketjussa, joka laukaisi minussa niin sysimustan olon."

Monesta kirjoituksesta kävi ilmi, että kirjoittaja itse tiedosti tilanteen vakavuuden ja näki myös itse negatiivisen muutoksen itsessään.

6: "Minussa on tyhjyys. Olen paikalla, mutta en läsnä."

4: "Vuodesta jää väsymysarvet, jotka tuntuvat osaltaan yhä."

Monet vertaukset kertovat kirjoittajan syvästä epätoivosta ja siitä, miten lopulliselta uupuminen tuntuu.

X: "Jos vain saisin maata kokovartalokipsissä sairaalassa muiden hoivattavana. Silloin muiden olisi pakko kantaa vastuu minun puolestani. Kyllä se heiltä onnistuisi, jos olisi pakko. Jos vain uskaltaisin hypätä auton alle..."

C: "Itkulle ei ole loppua. Paniikki, shokki, väsymys. Huoli lapsista. Se harhaluulo että kaikki päättyy tähän."

7.2 Uupumisen taustalla vaikuttavia asioita

Monet uupumisen taustalla vaikuttavista asioista liittyivät *äidin omiin taustoihin*. Arkaluonteisista asioista kerrottiin kirjoituksissa avoimesti ja osassa hyvin yksityiskohtaisestikin. Muutamassa kirjoituksessa kerrottiin hankaluuksien alkaneen vaikeasta raskaudesta ja synnytyksestä. Useimmissa kuitenkin viitattiin muihin aikaisempiin kokemuksiin ja kerrottiin esimerkiksi kirjoittajan aiemmasta masennustaustasta, työn aiheuttamasta burn outista, syömishäiriöstä, aistiyliherkkyydestä, vahvasta tunnemaailmasta, traumamenneisyydestä, koulukiusaamisesta, aiemmista väkivaltakokemuksista, sosiaalisten tilanteiden pelosta ja äidin omasta kehityksellisestä kielihäiriöstä ja sen aiheuttamista väärinymmärryksistä.

Aiempien kokemusten lisäksi monessa kirjoituksessa kerrottiin omista luonteenpiirteistä ja muista ominaisuuksista, jotka vaikuttivat jaksamiseen.

1: "Olen helposti kaikista ärsykkeistä rasittuva herkkä ihminen, joka tarvitsee paljon omaa tilaa, ja jolle on saada kuulla hiljaisuutta päivittäin."

Kirjoittaja toteaaakin rasittavinta olevan se, että koko ajan tapahtuu ja sama toteamus ilmeni muutamassa muussakin kirjoituksessa. Pitkään jatkunut kaoottisuus johti heidän kohdallaan lopulta totaaliseen romahtamiseen.

3:"Jokainen ääni on liikaa. Jokainen ärsyke on ylivoimainen. Ruokahaluttomuus, kyvyttömyys, hallitsemattomuus. Kepeitä lauseita. Eikö? Tältä se tuntui viime syksynä. Silloin kun mun pää räjähti."

Muutamassa kirjoituksessa korostui äidin suorittamiseen taipuvainen luonne ja sen vaikutus uupumiseen. Myös äitimyytti ja sen aiheuttamat paineet näkyivät osassa kirjoituksista. Itseä saatettiin myös helposti verrata niin omaan kuin kaikkiin muihinkin äiteihin.

X:"En ollut hitustakaan se leuka pystyssä kulkeva itsevarma äiti, jollaisia kaikki muut minusta olivat."

C:"Järkihän sanoo että loputtomiin ei voi jaksaa mutta itseään kohtaan armoton suorittaja ei sitä ymmärrä."

X: "Suoritin arkeamme minuutintarkasti, pakko-oireisen tarkasti, vaikka olen suurpiirteinen boheemi, välillä aivan huithapeli. Synnytyksen jälkeinen ahdistus ja tunne kontrollin menetyksestä saivat minut kuitenkin luomaan kaavoja, aikatauluja ja säätelyä sinnekin, missä niitä ei olisi tarvittu."

Äidin omien taustojen lisäksi *lapsen erityistarpeet* nousivat myös merkittäväksi uupumiseen vaikuttavaksi asiaksi kirjoituksissa. Näitä olivat esimerkiksi lapsen allergioiden aiheuttamat yöheräilyt ja äidin kokema väsymys, yksinhuoltajaäidin taistelu tukien ja kuntoutuksen saamisesta autistiselle lapselleen tai lapsen adhd:n kuormittavuus perheen arjessa. Eräälle kirjoittajalle suurta huolta aiheutti tietämättömyys lapsen allergioista, toisessa puolestaan viitattiin vauvan vaikeaan sydänsairauteen ja kolmannessa tyttären masennukseen. *Elämäntilanne* ylipäättään koettiin kirjoituksissa raskaaksi. Perheissä oli pieniä lapsia pienellä ikäerolla, oli muutettu uuteen kaupunkiin, remontoitiin taloa, suvun kanssa koettiin ristiriitoja, läheinen sairasti syöpää tai suvussa oli alkoholismia. Muita uupumuksen taustalla vaikuttaneita elämäntilanteeseen liittyviä syitä oli aloittaminen uudessa työssä, työn ja opiskelun yhdistäminen, kodinhoito ja taloudelliset huolet. Joissain kirjoituksissa taustalla vaikuttaneita yksittäisiä

asioita ei tarkennettu, mutta silti niistä kävi ilmi, miten moninaisia tilanteet saattoivat olla.

2:”Itkin kaikkea epäoikeudenmukaisuutta ja vaikeuksia, joita olen kohdannut. Myös kaikki ihanat asiat itkettivät, yksinäisyys itketti ja lapsen hoitaminen yksin ahdisti. Kaikkea oli liikaa ja ne vyöryivät yli laidan. Miksi kaiken pitää tulla samaan aikaan?”

Uupumuksesta kertovassa kirjassa elämäntilanne oli hyvin vakaa kaikilta osin, mutta vauvan syntymä ja sen aiheuttama elämänmuutos sai kirjoittajan ahdistumaan. Samalla kirjoittajan kokema kateuden tunne miehen ennallaan pysyntyä elämää kohtaan pahensi ahdistusta entisestään.

X:”Samalla kun onnentoivotuksia sateli, olo oli tyhjä ja omituinen. Elämä oli muuttunut isommin kuin koskaan. En tiennyt, miten siihen olisi pitänyt suhtautua. Niinpä suhtauduin siihen samalla tavalla kuin muihinkin muutoksiin elämässäni: ahdistumalla, pelkäämällä ja murehtimalla.”

X:”Miehen elämä jatkui lähes ennallaan, hän kävi töissä ja harrastuksissa. Minusta ei ollut jäljellä enää mitään. Vain ja ainoastaan minua painoi valtava huoli ja vastuu.”

Monessa kirjoituksessa uupumisen taustalla vaikuttavat asiat liittyivät jollain tavalla kirjoittajan *tukiverkoston*. Moni kirjoittaja oli juuri eronnut puolisosstaan, oli tällä hetkellä yksinhuoltaja tai eli uusperheen arkea. Monet kertoivat parisuhteessa olleen aikaisemmin ongelmia tai niitä koettiin parasta aikaa. Puolison kerrottiin esimerkiksi olevan paljon töissä ja yhdessä kirjoituksessa oli esiintynyt väkivaltaa puolison taholta. Vain kahdessa kirjoituksessa puoliso mainittiin auttavaisena ja voimia antaneena osapuolena.

B: ”Minulla ei ole mitään turvaverkostoa 500 kilsan säteellä. Ystäviä onneksi on. Mutta kaikilla on omat perheet ja elämät.”

Kielteisiä tunteita oli uupumuksen taustalla paljon. Kirjoittajat kokivat huonommuutta ja syyllisyyttä omasta jaksamattomuudesta. Monella oli vaikeuksia hyväksyä oma jaksamattomuus ja omat tunteet myös säikäyttivät. Muutamissa kirjoituksissa koettiin häpeää ja kirjoittaja ajatteli, että muut näkevät hänet huonona äitinä tai että lapsi ansaitsi paremman äidin. Monista kirjoituksista välittyi ulkopuolisuuden tunne: osa koki vähättelyä ja ohjailua ja osalla oli tunne, etteivät tule kuulluksi eikä ymmärretyksi.

B:”Taistelin töissä pitkään, en halunnut jäädä kotiin koska pelkäsin, että se olisi luovuttamista. Mitä kaikki ajattelisi?”

6:”Itsellä siinä on todella paljon hyväksymistä, kun ei enää jaksanut sitä mitä ennen on jaksanut, kun en pysty antamaan sitä äitiä näille nuoremmille mikä isommilla joskus oli. Itsesyytökset ja huononmuuden tunne ovat läsnä koko ajan.”

X:”Yksinäisyys valtasi mieleni seurassakin. Tuntui, ettei kukaan jakanut valtavaa vastuuta ja huolta, jota uusi ihmiseni minulle tuotti. Olin niin yksin tunteideni kanssa, ja ne olivat tukahduttamaisillaan minut. Koin, ettei kukaan todella ymmärtänyt, mitä kävin läpi.”

Kielteiset tunteet saattoivat liittyä myös vanhemman omiin tarpeisiin, joiden toteuttamisesta tunnettiin huonoa omatuntoa. Uupumuksesta kertovassa kirjassa kerrottiin esimerkiksi, miten syyllisyyttä aiheutti kaiken muun lisäksi töihin palaamisen kaipuu.

X:”Kaipasin omien kirjoitus- ja kuvaustöideni pariin ja podin siitä jatkuvasti huonoa omatuntoa. Tunsin itseni jotenkin vialliseksi, vaikka käsitin, että suuri osa vauvan kanssa kotona olevista äideistä koki todennäköisesti samaa kaipuuta oman toimeentulonsa ja elämänsä pariin.”

Monessa kirjoituksessa kirjoitettiin *väsymyksestä* ja sillä tarkoitettiin sekä fyysistä että psyykkistä väsymystä. Kaikki eivät nimenneet sitä suoraan, mutta se oli silti havaittavissa muista asiayhteyksistä.

A:”Koska toinen vanhempi ei suostunut jäämään lasten kanssa kotiin missään vaiheessa eikä lyhentämään työaikaansa ja piti lastenhoitoa kotona loisimisena aloin väsyä myös merkityksettömyyden tunteeseen ja puolisen vuotta ennen töihin paluutani en enää jaksanut hoitaa lapsia kotona sillä innolla ja tarmolla kuin aiemmin.”

G:”Joskus yksin ajaessa mietin kun sattuis hirvikolari niin pääsisin lepäämään ja joku tekis mun hommat. En tiedä oliko se väsymystä vai turhautumista yksin oloon. En koe silloin olleeni masentuneen tavalla väsynyt vaan oikeasti väsynyt.”

7.3 Kokemuksia avun ja tuen saamisesta

Kokemukset avun ja tuen saamisesta liittyivät nekin aineistossa enimmäkseen vanhemman uupumiseen, ei vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteeseen. Muutamassa kirjoituksessa tuotiin varsin selvästi esiin, ettei varsinkaan perinteiset lohduttaviksi tarkoitetut lausahdukset auttaneet. Ne vaikuttivat suorastaan ärsyttävän ja syyllistävän muutamaa kirjoittajista.

2: ”Se, että yhdelle ihmiselle ei anneta enempää kuin tämä jaksaa kantaa, on paskapuhetta. Kukahen sen on keksinyt? Jotkut kärsivät ihan liikaa ilman omaa syytään. Jotkut sairastuvat, menettävät perheenjäseniään, menettävät työnsä, kohtaavat ihmisiä, jotka käyttävät heitä hyväkseen. Heillekö ei anneta enempää kuin he jaksavat kantaa? Tuo sanonta syylistää. Se sanoo, että tämä minun kuuluukin kestää, ikään kuin ansaitsisin tämän kaiken. Ja jos ei jaksakaan: omaa syytä.”

Myös täysin tahattomiksi tarkoitettut kommentit saattoivat vain pahentaa tilannetta. Terveystietäjän tietämätön kommentti tuntui erään kirjoittajan mielestä ”kuin karateiskulta vatsaan”. Sama kirjoittaja kertoo, miten joka puolelta tarjotut neuvot ja ohjeistukset hämmensivät häntä monin tavoin. Toinen kirjoittaja koki puolestaan saaneensa koko elämänsä ajan osakseen vähättelyä ja arvostelua. Sama jatkui hänen mukaansa synnytyssairaalassa heti vauvan synnyttyä ja esimerkiksi imetyksen aloittamiseen liittyvää epätietoisuutta ei otettu hänen mielestään riittävän vakavasti.

Avun saamisen tärkeys ymmärrettiin kaikissa aineistoni kirjoituksissa. Yhdessäkään niistä avun tarvetta ei kielletty. Sen saaminen koettiin kuitenkin monissa kirjoituksissa *vaikeaksi tai apu oli vain tilapäistä*. Osa kirjoittajista kertoi, miten apua oli saatu, mutta se ei ollut vastannut suoranaisesti tarvetta. Toiset kertoivat puolestaan, että olivat kieltäytyneet avusta viimeiseen saakka, kun taas toiset kokivat kynnyksen avun pyytämiseen olevan todella korkea.

H:”Neuvolassa ei kysytä, kuinka oikeasti voit tai jaksat. En ole ottanut itse puheeksi, en ole jotenkin uskaltanut. Enkä tiedä mikä siinä pelottaa. Toivoisin, että siellä kysyttäisi aktiivisemmin jaksamisesta.”

B:”Kelan tukemassa terapiassa käyn ja keskusteluapua olisi kyllä joka suunnalla tarjottavana mutta ei konkreettista apua.”

A:”Kaikkialta tarjotaan kyllä lastenhoitoapua. Teen vuorotyötä ja lapset ovat välillä isällään, enkä halua nyt olla lapsistani erossa yhtään enempää kuin on pakko. On kuitenkin mahdotonta hoitaa kaikkia eroon liittyviä lippulappuja, taloutta, kotitöitä ja ruokaa pöytään eroon reagoivat lapset jaloissa.”

D:”Sanottiin että ei ole budjettia hoitoavulle mutta laitospaikka (lapselle) tai taksin olisin saanut joka päivälle. Laitospaikkaan hoitoapu oli halvempaa sekä taksia en ymmärtänyt miten se auttaa jaksamiseen jos ajan aamulla ja iltapäivällä sen kanssa kaupunkiin peräkanaa...”

Eräs kirjoittaja koki, ettei hänellä ollut ikään kuin oikeutta pyytää tai vastaanottaa lastenhoitoapua. Hän kertoi tuntevansa huolta siitä, miten vauvaa hoitamaan jäänyt mies pärjäisi ja halusi vain pitää niin miehen kuin vauvankin tyytyväisenä.

Hän tunsi myös vauvan hoitamisen olevan juuri hänen velvollisuutensa ja omatunnon soimaavan, jos joku muu huolehti vauvasta hänen puolestaan. Eräässä toisessa kirjoituksessa tuotiin taas julki se tosiasia, ettei kaikilla olisi edes varaa palkata kotiin lastenhoitajaa, vaikka haluaisi.

Ulkopuolisten tahojen tuki koettiin toisinaan myös tavalla tai toisella saavuttamattomaksi.

G:”Isosti kaipaisin apua niihin iltoihin ja viikonloppuihin, kun olen lapsen kanssa kaksin. Kunnan perhepalvelut tekee töitä vain 8-16 ma-pe. Tämä ei siis ole mahdollista.”

Myös tuen eväämisestä kerrottiin muutamassa kirjoituksessa tai sitä oli vanhemman saaman tiedon mukaan haettu väärin perustein. Avun hakemisen koettiin myös olevan aikaa vievää ja kuluttavan jo valmiiksi vähäisiä voimia.

A:”Tyhjilleen ammennetusta kupista on vaikea kaivaa tippaakaan lisää. Kovin montaa kertaa ei ihminen hae apua, jos ei sitä ensimmäisillä kerroilla saa tai kokee joutuvansa itse arvostelun kohteeksi.”

D:”Olin kaivannut hoitoapua mutta pitemmissä pompseissa eikä koko ajan lakkautuksen uhalla sekä ratsioita, puida asioita joka 2-3kk väli onko autismin kirjon lapsi parantunut tai olenko voittanut lotossa... selaiselta se tuntui.”

H:”Yritin saada ennaltaehkäisevästi apua kiireisimpään remontti- ja muuttohetkeen lapsiperheiden kotipalvelusta. Emme kuitenkaan kuuluneet kohderyhmään, joten apua ei tullut. Jos olisin sanonut olevani uupunut ja haluavani vain olla tai nukkua, olisimme kyllä saaneet apua.”

Osassa kirjoituksista tuli ilmi asiantuntijuuden puutteellisuus apua tarjoavien tahojen palveluissa. Päiväkodissa ei erään äidin mukaan ollut riittävästi tietämystä lapsen adhd:sta tai allergioista ja vikaa haettiin äidin kokemusten mukaan kotoa ja erityisesti äidistä. Toisessa kirjoituksessa koettiin niin ikään, että lapsen allergioiden kanssa oli jääty yksin.

Ulkopuolisilta tahoilta saadusta tuesta kerrottiin kuitenkin myös hyviä kokemuksia. Muutamissa kirjoituksissa mainittiin esimerkiksi päiväkodista ja neuvolasta saadun tuen olleen hyvää ja merkityksellistä. Eräs kirjoittaja kertoi saaneensa Facebookin vertaisryhmästä vinkkejä ja Äimän vertaisryhmä oli puolestaan tarjonnut eräälle kirjoittajista huomattavaa helpotusta oloon Kelan tarjoaman terapian lisäksi. Yhdessä kirjoituksessa äiti mainitsi hoitosuhteensa mielenterveyshoitajaan, psykologiin ja lääkäriin olevan korvaamatonta ja myös työpsykologi mainittiin muutamassa kirjoituksessa. Muita auttaviksi koettuja

ulkopuolisia tahoja olivat varhaisen tuen perhetyö, lastensuojelu, tukihenkilö ja neuvolapsykologi. Eräs kirjoittajista kertoi saaneensa kaupungilta rahallista tukea päästäkseen muutamaksi yöksi pois kotoa muualle nukkumaan, koska he eivät voineet turvautua omaan tukiverkoston sen ollessa kaukana. Synnytyspelkoklinikka mainittiin yhdessä aineiston kirjoituksista äidin oloa helpottaneeksi tahoksi ennen vauvan syntymistä.

Äitien vertaisryhmät ja niiden tarjoama tuki saivat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta aineistossani vain vähän mainintoja. Uupuneen äidin kirjoittamassa kirjassa kerrottiin yksi näkökulma siihen.

X:”Monen neuvoja tarjoavan ratkaisu yksinäisyyteen olikin erilaiset äiti-lapsi-kerhot ja muut paikat, joissa voi jakaa tuntojaan muiden äitien kanssa. Minulle sellainen ei ollut vaihtoehto. Vieraiden ihmisten tapaaminen oli minulle liian korkea kynnyks, eikä minulla ollut voimia sen ylittämiseen.”

Läheisiltä saatu tuki oli aineistoni kirjoituksissa vähäistä tai sitä ei oltu saatu ollenkaan. Vain muutamassa kirjoituksessa puolisolta saatua tukea pidettiin merkittävänä. Mies oli jäänyt töistä vapaalle tilanteen ollessa kotona pahimmillaan tai miehen ymmärrystä muuten äidin tilanteelle pidettiin merkittävänä tukena. Myös isovanhemmilta kertoi muutama kirjoittaja saaneen apua. Toisaalta yhdessä kirjoituksessa isovanhempien mainittiin vain pahentaneen tilannetta heidän hemmotellessaan ”lapsen piloille”. Kirjoituksissa tuli muutenkin monessa yhteydessä ilmi asioiden ristiriitaisuus. Kirjoittaja saattoi tuntea itsensä yksinäiseksi, mutta silti kaipaavansa yksin oloa. Yksinäisyyden tunteesta huolimatta arkeen kaivattiin välillä sellaisia hetkiä, jolloin olisi saanut olla yksin ilman vauvaa edes pienen ajan.

Ystäviltä saatu tuki mainittiin kirjoituksissa ainoastaan epäsuorasti. Siitä huolimatta se näyttäytyi kirjoituksissa merkityksellisenä.

2:”Lause ’tuu meille kahville’ sinetöi kaiken. Sain oksentaa tämän kaiken ulos.”

4:”Toinen ystävä sanoo sanat, jotka kannattelevat. Hän sanoo, että en ole huono äiti vaan että elämäntilanteemme on rankka.”

Aineistossa tuli esiin myös näkökulma, jonka mukaan lapset eivät pelkästään kuluta vanhempien voimia vaan lapset ovat monelle myös voimavara.

G:”Sain lapsista voimaa ja heidän vuoksi nousen aamuisin.”

6:”On tätä hetkeä, nykypäivää kun huolehdin lasteni tarpeista ja omat lapseni siis maadoittaa myös minua hyvin tähän päivään. Lohduttaminen, hoitaminen, hyväksyminen, jutteleminen, huomioiminen; tuo kaikki on paljon helpompaa tehdä jonkun toisen eteen.”

Ymmärretyksi ja kuulluksi tuleminen näyttäytyi monissa kirjoituksissa selkeänä taitekohtana, jonka jälkeen asiat alkoivat menemään parempaan suuntaan.

C: ”Kukaan ei minulta lapsia vienyt. Sosiaalityöntekijä painotti, että kotiin tulee kaikki apu mitä perheemme tarvitsee. Lapset pysyy kotona. Minun hätä kuultiin. Ja ymmärrettiin. Asioihin tartuttiin heti.”

G:”Toivoin, että joku olisi kysynyt, että miten jaksan. Siis sillai että kysytään miten oikeasti jaksan.”

G:”Ihmiset tarvitsevat aikaa ja kuuntelijaa.”

Muutamassa kirjoituksessa uupumisen helpottumiseen tuntui vaikuttavan sitä kokeneen vanhemman oma asennoituminen ja tietynlainen päättäväisyys.

2:”Joskus on hyvä antaa uupumisen tulla. Oppia siitä, antaa sen jalostaa.”

3:”Tunsin suurta tyhjyyttä sydämessä, joka oli antanut ja antanut, mutta saanut vain sokerilusikalla. Tunsin epätoivoa. Ja tunsin poltetta. Ja se polte. Se oli ainoa mistä pidin kiinni.”

5:”Mielessäni välähtelee usein tietyt hetket teho-osastolta. Muistan hajuja ja tunteita. Muistan pelon ja muistan epätoivon. Olen kuitenkin tosi kiitollinen siitä, että mieli suojaa minua siltä suurimmalta hädältä, mikä sai joskus paniikissa huutamaan pelosta. Onneksi en muista ihan kaikkea. En kestäisi sitä, jos muistaisin.”

6:”Matka parempaan äitiyteen on varmasti ihan hirvittävän pitkä ja rosoinen vielä, mutta yritän ja teen parhaani.”

Useat kirjoitukset olivat hyvin tunnepitoisia ja monessa korostettiin armollisuutta itseä kohtaan sekä tilanteen hyväksymistä sellaisena kuin se on. Uupumuksesta huolimatta kirjoituksesta saattoi välittyä sinnikkyys ja tahto selviytyä.

C:”En olisi ottanut apua vastaan ikinä ellen olisi uponnut ihan pohjalle ja saanut juuri tällä tavalla apua kun sain.”

3:”Päätin hyväksyä, että elämä kolhii joskus ja mun ei tarvitse kääntää toista poskea.”

1:”Ainoa mahdollisuus on tiedostaa oma riittämättömyytensä ja kuolevaisuutensa, pudottaa jo ennestään tipahtamaisillaan olevat rimat ja mennä rytisten siitä, missä ei ole aitaa ollenkaan. Sinnikkäästi puhua ja

opettaa lapsille, vaikka he eivät näytä kuuntelevan ja koettaa näyttää omalla esimerkillään mallia.”

3:”Todellisuudessa mun on pakko tehdä. Mun on pakko tehdä, koska muuten en millään jaksa tätä kaikkea. On pysyttävä liikkeessä ja tehtävä niitä asioita, joista itse saan voimaa. Muuten mieli nielaisee minut johonkin todella synkkään paikkaan enkä tiedä, miten sieltä pääsee ylös.”

Yhdessä kirjoituksista kerrottiin konkreettisista asioista, jotka olivat helpottaneet uupumusta. Sama kirjoittaja halusi jakaa myös muille vinkkejä, jotka voivat helpottaa tilannetta ja auttaa vanhempia jaksamaan ruuhkavuosissa. Niitä oli muun muassa neuvo tehdä arkiruuat valmiiksi jo viikonloppuna, eineksiin tarvittaessa turvautuminen, lastenhoitorinkien perustaminen naapureiden kanssa, lapsenvahdin palkkaaminen, sotkujen sietäminen, nukkuminen aina kun vain voi sekä lasten harrastusten ja muiden menojen karsiminen.

Toinen kirjoittaja kertoo niin ikään, kuinka hän on saanut voimaa ja energiaa hyvin asioiden tekemisestä sekä asioista, joista itse nauttii. Muutamasta kirjoituksesta oli havaittavissa, että uupumusta oli pyritty helpottamaan erilaisilla käytännön järjestelyillä ja vastuuta luovuttamalla.

C:”Luovutan vastuuta toiselle aikuiselle, isälle. Suljen korvani jatkuvalta haluamiselta. Hoen itselleni ettei minun tarvitse olla saatavilla joka sekunti. Lapsi voi hetken leikkiä itse. Kunhan pidän silmällä. Voin juoda kahvini.”

Nukkumista ei nähty kirjoituksissa juurikaan ratkaisuksi ja vain kahdessa mainittiin sairausloma helpotusta tuovana tekijänä. Lääkitys niin ikään mainittiin vain kahdessa kirjoituksessa ja toisessa niistä lääkkeet todettiin tehottomiksi hormonien jyrätessä niiden vaikutuksen.

Äidin *tietoisuus* uupumukseen liittyvistä asioista auttoivat erästä kirjoittajaa käsittelemään asiaa.

X:” Olin lukenut siitäkin, että hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaisakseli oli yliaktiivisessa tilassa raskauden viime vaiheissa ja muuttuu synnytyksen jälkeen aliaktiiviseksi. Tiesin tutkimustuloksista, joiden mukaan synnytyksen jälkeen herkistyneillä ja masentuneilla äideillä tuon akselin aliaktiivisuus on merkittävämpi ja pidempikestoisempi kuin oireettomilla äideillä. Tiesin, että hormonimuutoksille herkällä äideillä masentuneisuus voi liittyä matalaan estrogeenitasoon.”

Hormonien vaikutus apeaan mielialaan oli ilmeinen myös sen perusteella, miten samainen kirjoittaja kertoo kuukautisten uudelleen alkamisen olleen käänteentekevä hetki ja merkittävää toipumisen kannalta.

X:”Lopullinen helpotuksen tunne tuli yhtäkkiä. Ei huomaamatta pikkuhiljaa vaan äkkiä ja yllättäen. Lapseni oli silloin puolivuotias. Kun kuukautiskivut kouristivat ensimmäisen kerran kohtuani synnytyksen jälkeen, se elvytti minut. Kuin joku olisi sytyttänyt valon.”

Kirjassa tuli myös esiin, miten ulkoisesti perheessä voi näyttää kaiken olevan hyvin, mutta silti avun tarve on kova. Äiti voi vaikuttaa muiden silmissä reippaalta olematta sitä oikeasti tai äiti voi itse uskoa, ettei näennäisen reippautensa takia ole oikeutettu hakemaan ja saamaan apua.

X:”Mutta ei minun olisi pitänyt yrittää olla niin reipas. Minun ei kuulunut olla reipas vaan jonkun muun olisi kuulunut tulla ja sanoa, että mene sinä lepäämään, me hoidamme vauvan, halusit tai et. Minun olisi pitänyt voida lyödä hanskat tiskiin edes hetkeksi ja sanoa, etten pysty tähän. Ja sitten joku olisi tullut ja kannatellut minua. Minun olisi kuulunut saada tuntea itseni kannatelluksi. Mutta en ollut siihen tarpeeksi huonovointinen. Ainakaan muiden silmissä. Minähän olin niin kertakaikkisen reipas!”

7.4 Vanhemman ja lapsen välinen kasvatussuhde vanhemman uupuessa

Suurimmassa osassa kirjoituksia vanhemman ja lapsen välistä kasvatussuhdetta pohdittiin epäsuorasti. Sitä lähestyttiin lähinnä oman jaksamisen kannalta ja pohdittiin, mikä on lapselle parasta.

C:”Lapsille ei olisi ollut hyvä kotiin sulkeutunut ahdistunut itkuinen ja kiukkuinen uupunut äiti. Lapsille on hyväksi myös muut turvalliset aikuiset. Joihin myös äiti luottaa. Ja isä. Äidin ja isän jaksaminen on kaiken perusta.”

1:”Pyydän jälleen kerran lapsilta anteeksi sitä, että raivostuin iltatoimien yhteydessä. Se, että välillä väsy, ei tarkoita sitä, että ei rakasta tai välitä. Äitikin on vain ihminen.”

Muutamassa kirjoituksessa otettiin esille vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus, joka on käsitteenä varmasti monelle tutumpi ja joka on osa kasvatussuhdetta.

A:”Keskimmäisen lapseni vauva-aikoihin muistan olleeni todella onnellinen. Ympäriällä oli vertaistukea ja lähellä puisto, jossa äidit ja lapset kokoontuivat säännöllisen epäsäännöllisesti. Siihen aikaan luotin vielä parisuhteen tulevaisuuteen ja koin kotiäitiyden merkittävänä työnä. Luulen, että nämä seikat ovat olleet merkittäviä myös tältä osin hyvän äiti-lapsi-vuorovaikutussuhteen syntymisessä.”

Aiheeseen liittyvä teoreettinen viitekehys sekä aiemmat tutkimustulokset ohjasivat etsimään ja löytämään aineistosta vastauksia tutkimuskysymyksiini. Ensinnäkin pelkästään jo se, että vanhemmat ovat kirjoittaneet uupumuksestaan, kertoo siitä, että vanhemmat ovat pohtineet asiaa. Vaikka useimmissa kirjoituksissa ei suoraan käsitellä vanhemman ja lapsen välistä kasvatussuhdetta, monet kirjoittajien käsittelemät näkökulmat liittyvät siihen läheisesti. Kirjoituksista käy myös monella tapaa ilmi, että vanhemman ja lapsen välistä suhdetta pidetään tärkeänä. Eräs kirjoittaja esimerkiksi kertoo vauvan syntymän ensihetkestä ymmärtäen sen ainutlaatuisuuden.

X:”Mies oli saanut hoitaa ensimmäisen syötön, sillä minä olin silloin leikkaussalissa. Sillä oli valtava merkitys isän ja tyttären suhteeseen ja kiintymyksen muodostumiseen.”

Vanhempi-lapsi-kasvatussuhteen tärkeänä pitäminen kietoutui kirjoituksissa monella tapaa jo edellä esiteltyihin kohtiin: uupumisen taustalla vallitseviin asioihin sekä kokemuksiin avun ja tuen saamisesta. Trauma-menneisyyden omaava kirjoittaja esimerkiksi kertoi, miten hänen aiemmat kokemuksensa ovat vaikuttaneet vanhemmuuteen.

6:”Koen, että minun äitiys on jakautunut kahteen aikaan. Aikaan ennen sairastumista ja sen jälkeen. Olen tosi surullinen, että meidän nuorimmat lapset eivät ole saaneet sitä samaa äitiä, mikä isommilla lapsilla oli.”

Totesin jo aiemmin, että kaikissa kirjoituksissa ymmärrettiin avun saamisen tärkeys ja useimmissa se nähtiin tärkeänä oman hyvinvoinnin lisäksi myös lapsen hyvinvoinnin kannalta. Vanhemman uupumuksen tiedettiin vaikuttavan myös lapseen.

D:”Poikani valvoi 5 v eli heräsi öisin 4-5 krt yössä eli kyllä siinä uupuminen näkyy että ei jaksanu olla niin läsnä sekä ei ollu niin hyvällä tuulella. helposti meni siitä missä aita matalin. erityislapsen kanssa se on huono juttu kun pitäisi jaksaa.”

1:”Tunnen toki myös iloa lapsistani ja rakastan heitä eniten maailmassa, silti koen ajoittain olevani todella väsynyt. Koetan tietoisesti korjata asennettani ja muistuttaa itseäni, että nämä vuodet jäävät lapsille muistoihin heidän lapsuutenaan.”

Monessa kirjoituksessa tuli esiin kasvatussuhteeseen olennaisesti liittyvä *rakkaus ja kiintymys* lasta kohtaan. Lapsista kannettiin huolta ja heidän hyvinvoinnistaan tunnettiin vastuuta.

6: "Kerron heille aina, kuinka paljon rakastan."

C: "Koin olevani huono kun en raskausvaivojeni takia kyennyt liikkumaan totuttuun tapaan. En viemään lasta mihinkään äiti lapsi kerhoon. Siihen vaikutti myös sosiaalisten tilanteiden pelko."

Rakkaus lasta kohtaan saattoi myös olla syy uupumiseen. Rakkaus ja kiintymys lasta kohtaan saivat varsinkin yhden kirjoittajan ahdistumaan ja lopulta uupumaan.

X: "Kiintymys tuota täysin uutta ja vierasta ihmistä kohtaan oli niin syvä, että tuijotin tuntitolkulla nukkuvaa lasta ja ahdistuin sydänjuuriani myöten kaikesta maailman pahuudesta ja vaaroista, jotka häntä uhkasivat, ellen olisi herkeämättä suojelemassa häntä. Mutta huomasin, että rakkaus vauvaa kohtaan ei ole välttämättä iloista, herkän seesteistä, sellaista, jota ehkä puolisoa kohtaan tunnetaan. Se on alkukantaista, rajun repivää ja sydäntä raastavaa. Välillä kouriintuntuvankin kauhistuttavaa."

Oma vanhemmuus ja suhde lapseen nähtiin monessa kirjoituksessa ristiriitaisena yhtälönä, jossa tasapainoillaan äitiyden ihanuuden ja kamaluuden välillä.

X: "Ymmärsin, että äiti ja lapsi kasvavat eri tahtiin. Kun vastasyntynyt vauva on luonnostaan niin lähellä äitiä, että se tuntee olevansa yksi ja sama kuin äitinsä, äiti puolestaan vasta tutustuu uuteen ihmiseen. Ajan kuluessa lapsi erkaantuu äidistään vähän kerrallaan ja äiti taas kiintyy lapseensa päivä päivältä tiukemmin. Äitiys on kaunein ja tärkein tehtävä, jonka nainen voi saada. Samalla se on hirveä ja epäkiitollinen tehtävä."

X: "On rankkaa huolehtia maailman tärkeimmästä ihmisestä ja hänen alkeellisimmista tarpeistaan. Ja on rankkaa tajuta, ettei jaksaisi sitä koko ajan."

Äidit pohtivat paljon omaa rooliaan ja kyseenalaistivat omaa vanhemmuuttaan. Toisaalta muutamastakin kirjoituksesta oli nähtävissä jo aiemmin mainittu äidin vahva tahto selviytyä juurikin lapsen takia.

C: "Edelleen on äitinä vaikea hyväksyä tilanne. Miksi minä? Miksi uuvuin? Miksi en ole enää reipas? Olenko pilannut lasteni elämän?"

6: "Teen kaikkeni lasten eteen, asioita mihin näillä voimavaroilla voi pystyä."

G: "Esikoinen oli pienenä tosi haastava isoine tunteineen ja uhmineen. Silloin huusin lapselle pari kertaa kun kaikki meni koko ajan huonosti. Mikä ei

käynyt. Olen itse elänyt 10 vuotta väkivaltaperheessä ja säikähdin tunteitani ja vihaani niissä tilanteissa ja hakeuduin psykologin juttusille. Ei se oikeastaan auttanut kun olin jo itse lukenut niin paljon perheväkivaltaperheen lapsista mutta huutaminen jäi. Se loppui kuin seinään.”

Monet kirjoittajista ymmärsivät tilanteen vakavuuden ja he pohtivat myös, mikä siihen auttaisi. Monet ymmärsivät lasten tarpeita ja ajan sekä läsnäolon antamisen tärkeyden.

A:”Jos olisi mahdollista saada kuukaudeksi kotiapu, että pääsisin jaloilleni eron jälkeen, se luultavasti pelastaisi paljon. Ihminen, joka hoitaisi arkea pahimman yli. Joka laittaisi ruokaa tai laittaisi pyykit pyörimään, jotta ehtisin itse keskittyä olemaan äiti lapsilleni: istumaan ja pitämään sylissä, ohjaamaan yhteisleikkiä (tai edes estämään tappelut), lukemaan kirjoja, maalaamaan lasten kanssa, kuuntelemaan heidän juttujaan.”

6:”En enää leivo, en askartele, en laula enkä jaksaa retkeillä. Mutta jokainen saa tulla kainaloon, pienet saavat nukkua vieressä yöllä. Lapsilla on kuitenkin lämpöä, ruokaa ja aina syli mihin kiivetä. Olen kiinnostunut isompien lasten elämästä, kuulumisista; koulusta ja työstä. Kannustan heitä tekemään omia päätöksiä ja pyrin olemaan puuttumatta liikaa, että he saavat tilaa itsenäistystä, pysyen kuitenkin taustalla, kun he tarvitsevat minua.”

Vain muutamassa kirjoituksessa vastattiin suoraan kysymykseen *uupumisen vaikutuksista vanhemman ja lapsen väliseen kasvatussuhteeseen*. Eräs kirjoittajista kertoi lapsen adhd:n kuluttaneen voimavaroja ja sen vaikuttaneen vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Hän käsitteli asiaa myös lapsen sisarustenkin kannalta ja kertoi yhden lapsen adhd:n vaikuttaneen myös sisarusten keskinäisiin suhteisiin.

A:”Nuoremmat sisarukset jäävät väkisin vaille huomiota ja se vaikuttaa sisarussuhteiden lisäksi vanhempi-lapsi-suhteeseen jokaisen lapsen kanssa. Esikoisen kohdalla vuorovaikutussuhteemme on täysin vinoutunut. Minä olen se, joka elää lääkkeettömät ajat päivästä hänen kanssaan... Jos mulla olisi vain tuo yksi lapsi, varmasti klaaraisin paremmin ja huutamatta, mutta en voi jatkuvasti keskittyä vain hänen ohjaamiseensa kahden pienemmän kustannuksella.”

Eräs äiti kertoi suoraan, ettei ollut koskaan miettinyt uupumisen vaikutusta hänen ja lapsen väliseen suhteeseen eikä hän näin ollen osannut sanoa, miten se on vaikuttanut. Toinen taas käsitteli kasvatussuhdetta varsin yleisellä tasolla kertoessaan välien parantumisesta lapsen kanssa tukihenkilön saamisen myötä. Kyseinen kirjoittaja pohti muidenkin heille tarjottujen tuki-vaihtoehtojen vaikutusta niin hänen ja lapsen väliseen suhteeseen kuin yleisestikin lapsen kehitykseen.

D:”Laitospaikka olisi heti mutta se vain huonontaa mm meidän välejä ja kun on matkiva autisti niin saa vielä huonompia vaikutteita. Sain pitkän taistelun jälkeen tukihenkilön ja nyt jos 2kk tapamisissa meidän välit lapsen kanssa on paremmat ja valoa pienesti näkyy... on auttanu sekä antanu vahvistusta siihen että olen ilman sekoamista jaksanut tämän 6 v taistella budjetteja ja tuulimylyjä vastaan sekä jaksamisessakin...”

Eräs kirjoittajista kertoi tulleen elämän varrella usein väärinymmärretyksi ja sitä seuranneen useita vastoinikäymisiä, jotka vaikuttivat lopulta kirjoittajan ja lapsen väliseen suhteeseenkin.

E:”Ympäristö ja ihmissuhteet suurin vaikuttaja. Ja koen ettei minua osata kuunnella. On vaikuttanut liikaakin lapseni suhteeseen, kun hänet on saatu lellittyä piloille ja siinä kohtaa mua lähetty syyllistää äitinä, kun itse ovat sen lapsen piloille lellineet.”

Aineiston kirjoituksista vain muutamassa todettiin, että vanhemman ja lapsen välinen suhde oli hyvä. Eräs kirjoittaja perusteli sitä kertomalla, että lapsi näyttää äidilleen avoimesti tunteitaan ja hakeutuu äidin syyliin. Toisessa kirjoituksessa äidin ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde oli todettu hyväksi, mutta äiti itse ei ollut siitä vakuuttunut.

A: ”Kaiken tämän keskellä olen onnistunut erinomaisen hyvin keskimmäisen lapseni kanssa siinä että hän tulee syyliin kun hänellä on paha mieli. Vaikka pahan mielen aiheuttaja olisin minä, lapsi juoksee syyliin itkemään turhautumistaan.”

F: ”Vuorovaikutusta minun ja lapsen välillä on seurattu ajan saatossa ja on arvioitu todella hyväksi. Itse en vain ole samaa mieltä, koska tänäkin päivänä kun olen lapseni kanssa kahdestaan mieheni ollessa töissä suoritan päivät. Olen aina yrittänyt, ettei lapsi näkisi paha oloani, joten tämä on tuonut vielä omat haasteensa arjen jaksamiseen.”

Joistain kirjoituksista pystyi päättelemään, että vanhemman ja lapsen välinen kasvatussuhde oli monilta osin vankalla pohjalla, vaikka kirjoittaja itse ei sitä korostanutkaan. Vanhempi näyttäytyi kirjoituksissa turvallisena ja luotettavana aikuisena, johon lapsi voi nojautua.

1:”Sinnikkäästi puhua ja opettaa asioita lapsille, vaikka he eivät näytä kuuntelevan ja koettaa näyttää omalla esimerkillä mallia. Keitellä ja tarjoilla terveellistä kotiruokaa, vaikka kukaan ei sitä syö. Olla turvasatama ja järkkymätön taustavaikuttaja, jolle sitten kuitenkin tiukan paikan tullen esikoinen soittaa kesken koulumatkan pusikossa hänen havaintonsa mukaan varmasti lymyilevästä sudesta.”

Vanhemmat kuvailivat kirjoituksissa uupumisen monenlaisia vaikutuksia. Eräs kirjoittaja kertoi esimerkiksi uupumisen aiheuttavan tunnetta siitä, että on ikään kuin ”paikalla mutta ei läsnä”. Monet kirjoittajat kertoivat pohjattomasta väsymyksestä ja siitä, miten ei jaksa touhuta lapsen kanssa samalla lailla kuin ennen. Paljon kuvailtiin myös, miten pinna on kireällä ja pienetkin vastoinkäymiset saavat aikaan totaalisen romahduksen. Yhdessäkään kirjoituksessa uupumuksen ei kuitenkaan kerrottu johtaneen sellaisiin vakaviin seurauksiin, joista aiemmat tutkimukset ovat kertoneet esimerkiksi lapsen pahoinpitelyyn. Edes mitään sellaiseen viittaavaa kirjoituksissa ei ollut.

X:”En koskaan tuntenut halua vahingoittaa lastani, päinvastoin. Pahin pelkoni oli, että lapselleni kävisi jotakin enkä pystyisi estämään sitä. Tiedostin tuon pelon jokaisena hetkenä hereillä ollessani.”

Uupumisen vaikutuksista vanhemman toimintaan kerrottiin kuitenkin avoimesti eikä totuutta myöskään kaunisteltu.

4: ”Isommat tappelevat kaikesta vastaan. Muistan, että tappelen A:n kanssa hampaidenpesusta ja huudan sen jälkeen isommille, että nonni, teidän vuoro, olkaa hyvä ja aloittakaa tappelu siitä, että ette halua pestä hampaitanne.”

6:”Nyt äitinä oleminen on raskaampaa, kun omia voimia ei ole. Emme enää leivo, emme askartele. En jaksa reissata saatikka pystyisin edes kaupassa käymään. Lapsilla on nyt ahdistunut ja itkuinen äiti. Äiti, joka ahdistuu metelistä ja yleisestä hälinästä nanosekunnissa. Joskus on kyllä päivä, kun jaksan pelata ja lukea lasten kanssa kirjaa. Mutta oleminen pienten kanssa on nyt erilaista, sellaista pienempää.”

Monissa kirjoituksissa osattiin suhteuttaa omia voimavaroja vallitsevaan tilanteeseen sopiviksi. Siihen, miten tilannetta käsiteltiin, vaikutti kuitenkin se, oliko tilanne juuri tällä hetkellä niin sanotusti päällä vai oliko pahin vaihe jo ohi. Monet oivallukset oli tehty vasta, kun ensin oli käyty jo ihan pohjalla.

C:”Se, että lapsilla säilyy normaali arki. Päivärytmi. On puhtaat vaatteet, lämmin koti ja ruokaa. Olkoon vaikka kaupan puolivalmista. Tiskit voi odottaa aamuun. Tai iltaan. Kylpyhetki ja illalla yhdessä olo sohvalla tärkeimmät. Olla läsnä. Sanoa lapselle, että äiti rakastaa sinua.”

X:”Jokainen äiti yrittää olla paras äiti lapselleen, ja silloin on pakko uskoa vakaasti, että tekee itse kaiken oikein. Mutta entä jos jonkun toisen tapa onkin oikeampi? Se tuntuu kauhistuttavalta ajatukselta ja uhkaa romuttaa omat kuviot. Silloin oman tavan on pakko olla se oikea ja toisen tapa väärä. On vaikea luottaa itseensä, kun kyseessä on kaikkea muuta kuin vähäpätöinen asia. Oman lapsen terveys, onnellisuus ja tulevaisuus. Jotta

välttyisi värväytymästä äitien loputtomaan sotaan, on vain pakko oppia luottamaan itseensä ja vaistoihinsa.”

7.5 Vanhempien näkemyksiä ja ehdotuksia jaksamisen tukemiseksi

Kirjoituksissa esitettiin näkemyksiä ja ehdotuksia koskien vanhemman tukemista ja uupumisen ennaltaehkäisyä. Useimmat niistä koskivat vain äitiä eikä asiaa käsitelty varsinaisesti vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen kannalta. Toisaalta kirjoituksista oli pääteltävissä, että *vanhemman tukeminen* edesauttaisi myös myönteisen vanhempi-lapsi-suhteen muodostamista. Kuten kahdessakin eri kirjoituksessa todettiin:

A: ”Lapsen hyvinvointi ja vanhempi- ja lapsivuorovaikutussuhde on juuri niin hyvä kuin pääasiassa hoitavan vanhemman hyvinvointi.”

D:”Lapsi voi hyvin kun äitikin voi hyvin.”

Näin ollen katson aiheelliseksi käsitellä lyhyesti näitä kirjoituksissa ilmi tulleita näkemyksiä siitä, mikä olisi kirjoittajien mielestä auttanut heitä eniten. Useassa kirjoituksessa mainittiin *neuvola ja niihin toivottiin psykologikäyntiä osaksi raskausajan käyntejä*.

G:”Toivoisin että joku olisi kysynyt että miten jaksan. Siis sillai että kysytään miten oikeasti jaksan. Neuvolan seula on aika löyhä.”

G:”Lapset puheeksi-keskustelu takaisin perheneuvoloihin tiettyihin lapsen ikätarkastuksiin.”

A:”Neuvoloissa tulisi olla psykologikäynti osana raskausajan käyntejä. Perheen ollessa vaikeassa tilanteessa, vanhemmat eivät jaksakaan lähteä hakemaan apua. Avun hakemista helpottaisi se, että olisi jo tuttu kontakti raskausajoilta. Tuttu talo, tuttu paikka josta pyytää apua. Kaikille yhteinen psykologikäynti vähentäisi myös psykologilla käymiseen ja mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa, mikä on edelleen yhteiskunnassamme vahva.”

Monet äidit kirjoittivat konkreettisista keinoista, mitkä olisivat voineet auttaa heitä. Niitä olivat esimerkiksi kotiapu, pidempi kestoinen lääkitys ja lyhennetty työaika. Eräs kirjoittaja listasi seuraavia keinoja, joista vinkkaamalla hän toivoi olevan apua muille väsyneille äideille: kotitöiden helpottaminen/organisointi, lastenhoitoapu, lepo ja nukkuminen ja ylimääräisten menojen karsiminen. Samassa yhteydessä hän listaa tahoja, joista uupunut vanhempi voi hakea apua:

neuvola, työterveys tai terveyskeskus ja sosiaalitoimi. Merkittävää on, että lopuksi hän painottaa läsnäolon tärkeyttä ja kehottaa ottamaan lapset syliin ja lukemaan satuja

Toisaalta samalla, kun kirjoittajat listasivat asioita, jotka olisivat helpottaneet heidän tilannettaan, toivat he monessa kirjoituksessa myös esiin kyseisten asioiden ristiriitaisuuden. Esimerkiksi lyhennetty työaika toisi mukaan myös tilanteeseen negatiivisesti vaikuttavia rahahuolia. Samoin isovanhempia pidettiin toisessa kirjoituksessa tärkeänä voimavarana, kun taas eräs kirjoittaja kertoi, miten isovanhemmat olivat vain pahentaneet heidän tilannettaan ”lellimällä” lapsen piloille. Eräs kirjoittajista puolestaan totesi, että isovanhemmat voisivat olla tärkeä apu, mutta nykyään isovanhemmat ovat pitkään työelämässä eivätkä ehdi siten auttamaan pikkulapsiarjessa. Kirjoittaja esitti näkemyksen eläkeiän laskemisesta, mutta asialla on silti monia puolia.

A: ”Siinä missä toisilla on käytössään kahdet isovanhemmat jotka hoitavat lapsenlapsia vuoron perään, toisilla taas on tilanne jossa pikkulapsikaaoksen keskellä on autettava lisäksi omia jo ikääntyneitä, sairaita tms. vanhempiaan.”

Toinenkin kirjoittaja mainitsee, että hänellä olisi ollut *suuri tarve hoitaa vauvaa yhdessä suuren joukon kanssa.*

X: ”Pelastukseni olisi ollut vanhanaikainen ja hyvin epäsuomalainen perheyhteisö, jossa suuri perhe asuisi ja hoitaisi yhdessä lapsia. Selvää on, että se oli vain haavekuva, hypoteettinen ratkaisu jossain toisessa todellisuudessa.”

Ratkaisuksi tukiverkoston puutteeseen eräs kirjoittaja ehdottaa esimerkiksi kuntosaleilta tuttuja *lapsiparkkeja*, joita voisi olla päiväkotien yhteydessä.

A: ”Vanhemmat voisivat tuoda lapset sovitusti iltahoitoon tuttuun päiväkotirakennukseen vaikka muutaman kerran kuukaudessa ja jostain maksusta. Olisi kustannuksiltaan yhteiskunnalle varmasti tehokkaampaa kuin perhetyö ja perheille kynnys viedä lapset hoitoon olisi matalampi kuin kutsua perhetyöntekijä omaan arkisotkuiseen kämppäänsä.”

Vanhemman ja lapsen välistä suhdetta ajatellen olikin merkittävää huomata, miten useassa kirjoituksessa tuli ilmi äidin levon tarve ja lapsen saaminen hoitoon. Toisaalta sitä perusteltiin kuitenkin sillä, että kyseessä oli ennen kaikkea lapsen etu.

F:”Itse toivoisin että voisin yöt viettää työstä erillään jotta saisin nukuttua enemmän kuin 2-3 tuntia yössä. Lapsi kyllä nukkuu nykyään hyvin yönsä yhtenäisesti. Oma paha olo vaan jaksaa pitää pintansa ja lapsen nukahdettua minulla on aikaa miettiä omaa pahaa oloani kun en halua että päivän aikana en pystyisi toimimaan lapsen kanssa.”

Vain yhdessä kirjoituksessa lapsen hoitoon saamista ei nähty ratkaisuna.

A: ”He (lapset) kaipaavat nyt eniten oman vanhemman syyliä, eivät taas vierasta hoitajaa iltapäiviin pitkän päivähoitopäivän jälkeen.”

Monesta kirjoituksesta kävi ilmi, että heitä auttaisi ennen kaikkea ymmärrys.

Uupumusta kokevat vanhemmat tarvitsevat kuuntelijaa ja tukijaa.

G: ”Jokaiselle joka kertoo tukiverkkonsa olevan suppea pitäisi olla oikeus perhetyöhön/kotipalveluun/alvittomaan siivoukseen tai palveluseteliin/tukiperheeseen ilman mitään sen erillisempää syytä (väsymys, lapsen haastava käyttäytyminen). Vanhemmat tarvitsevat aikaa yhdessä olemiseen ja tieto siitä, että tukea on kun sitä tarvitsee niin auttaa jaksamaan ja kaikki ei välttämättä edes tarvitse sitä tukea.”

X:”Äiti tarvitsisi rinnalleen jonkun, joka lupaa, etteivät hänen kielletyiksi kokemansa tunteet olekaan kiellettyjä.”

Kirjoituksissa kerrottiin jonkinlaisten hengähdystaukojen ja oman ajan tarpeesta.

Monet kertoivat kaiuusta päästä edes välillä todellisuutta pakoon.

X:”Ihanin lahja, jonka minulle olisi voinut antaa, olisi ollut hotellihuone, jonne olisin sitten paennut yksin ja vetänyt oven perässäni visusti kiinni.”

Osassa kirjoituksista muistutettiin, että myös *parisuhteen tukeminen* olisi ensiarvoisen tärkeää vanhemmuudessa jaksamisessa.

A:”Yhteiskunnalle tulee varsin kalliiksi tämän tyyliset erotarinat. Tämäkin oli loppujen lopuksi aika turha ja paljon olisi voinut korjata, jos olisimme saaneet enemmän tukea ja apua aiemmin. Meistä tuli ajan myötä vain taistelupari tai työkavereita, jotka yrittävät selvitä liian vaativassa tilanteessa päivästä toiseen.”

Äidin uupumusta käsittelevässä kirjassa kirjailija käsittelee jälkikäteen häneenkin vahvasti vaikuttanutta äitimyyttiä ja toteaa, että naista ei tulisi pitää ylivertaisena lastenhoitajana ja isää pelkkänä apulaisena. Hän toteaa myös, että äitiydessä pääsisi ylipäättään helpommalla, jos ajattelisi vähemmän sitä, mitä muut ajattelevat. Kirjoittaja perään kuuluttaa *avoimuutta* ja toivoo, että asioista puhuttaisiin rehellisemmin.

X: "Elämänmuutos oli järjestyttävämpi kuin kukaan osaisi varoittaa etukäteen tulevaa äitiä. Kunpa äitiydessä koetuista menetyksistä puhuttaisiin enemmän ja niiden kohtaamiseen kannustettaisiin. Äitiys ei ole vain saamista vaan myös monesta asiasta luopumista."

X: "Äidit kipuilevat jatkuvasti ajatuksiensa kanssa, koska ne tuntuvat monesti niin kielletyiltä. Saako näin edes ajatella, he kysyvät. Samalla he uskovat, ettei kukaan varmasti ajattele samalla tavalla."

Kirjoituksissa kyseenalaistettiin yhteiskunnassa vallitsevia asenteita ja arvomaailmaa. Monien mielestä äitien kokemista kielteisistä tunteista tulisi puhua enemmän. Se olisi suorastaan välttämättömyys.

G: "Väsyminen on edelleen tabu eikä siitä kerrota kenelle tahansa. Siihen vaaditaan luottamus."

X: "Vaikeinta ei ollut näiden tunteiden käsittely vaan sen hyväksyminen, että ne olivat aivan normaaleja tunteita, joita muutkin kokevat. Yleisiä, vaarattomia, ohimeneviä ja sallittuja."

Uupumusta käsittelevässä kirjassa korostettiin, että äidin tarve olla muutakin kuin äiti pitäisi olla yleisesti hyväksyttävämpää.

X: "Hyvinvoiva äiti on parempi äiti lapselleen, mutta miksi äidit joutuvat edes lausumaan tällaisia itsestäänselvyksiä?"

Kirjoituksissa tuotiin esiin, että monet vanhemmat tarvitsisivat lisää tietoa esimerkiksi hormonien vaikutuksista heidän kokemiinsa monenlaisiin tunteisiin.

X: "Kukaan vanhempi, joka tekee parhaansa lapsensa eteen, ei ole huono vanhempi. Vaikka pään sisällä jylläisi millaisia tunteita. Paras kuulemani vauvaan valmistava vinkki kuuluu: kaikki tunteet ovat sallittuja. Teksti pitäisi lukea elefantin kokoisilla kirjaimilla neuvolan ja synnytyssairaalan seinällä. Jokaisen neuvolahoitajan ja kättilön pitäisi olla velvoitettu muistuttamaan tuoreita vanhempia tästä. Etenkin hormonimyrskyssä luovivia äitejä."

X: "Sairaallinen huoli ja päähäni tunkeutuvat kauhukuvat olivat minunkin sairauteni ydin. Jälkikäteen oli huojentavaa huomata, että minua kalvaneista tunteista oli tehty tiedettä. Ehkä äitien pitäisikin lukea mieluummin tiukkaa psykologiaa ylimalkaisten ja lässyttävien äitiysoppaiden sijaan. Ehkä se toisi heidän huolen täyttämiin aivoihinsa hyödyllisempiä elämyksiä: tuollainen minäkin olen, oppikirjaesimerkki ihmisen psykologiasta. Täällä ei ole mitään nähtävää. En tarvitsekaan manaajaa vaan terapeutin!"

Kirjoittajan mukaan äidin tunteiden voimakkuus tulisi ottaa huomioon jo synnytyssairaalassa ja viimeistään neuvolassa. Lapsen syntymä itsessään on muutos, johon on vaikeaa valmistautua ja josta selviämiseen moni tarvitsee apua.

X: "Vaikkei saisi diagnoosia masennuksesta, ahdistuksesta, psykoosista, paniikkihäiriöstä tai muista pakko-oireista, vähintäänkin synnytyksen jälkeinen stressi on tila, josta suurin osa vanhemmista kärsii. Jokaisen uuden vanhemman pitäisi päästä automaattisesti edes lyhytkestoiseen terapiaan. Lapsen syntymä on mullistus jokaiselle."

Muita tuoreille vanhemmille tarkoitettuja neuvoja listattiin seuraavasti: salli itsellesi jokainen tunne, kuuntele itseäsi ja joustu periaatteista, hoida itseäsi, lähde ulos, vaadi apua, nauti.

8 PÄÄTELMÄT

8.1 Tulosten yhteenvetoa

Vanhemman kokema uupumus näyttäytyi aineistoni perusteella hyvin monimuotoisena ilmiönä. Vanhempien kirjoituksista oli löydettävissä paljon samankaltaisuuksia, mutta toisaalta jokainen kirjoitus oli omanlaisensa ja toi siten eri näkökulman aiheeseen. Monissa kirjoituksissa keskityttiin kertomaan perusteellisesti uupumisen taustoja. Tutkielmani varsinainen tarkoitus ei ollut paneutua uupumisen syihin tai siihen johtaneisiin asioihin, mutta työni edetessä huomasin sen kuitenkin olevan välttämätöntä saadakseni muodostettua ilmiöstä tarpeeksi kattavan kuvan. On mahdotonta löytää vastauksia vanhemman ja lapsen kasvatussuhdetta koskeviin kysymyksiin, jos ei tunneta sen taustalla vaikuttavia pulmia.

Merkittävimpiä uupumukseen vaikuttaneita asioita olivat aineistoni perusteella äidin oma tausta ja menneisyys, vanhemmuuden suorittamis paineet sekä lapsen erityistarpeet. Havaintoni ovat hyvin samansuuntaisia kuin aikaisemmat vanhempien uupumusta koskevat tutkimukset, joissa on todettu vanhemmuuteen liittyvien ominaisuuksien, vanhempien piirteiden ja perheen toimintakykyyn liittyvien tekijöiden korreloivan eniten uupumuksen kanssa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös todettu, että uupumukseen liittyy usein vanhemman suorittamiseen taipuvainen luonne ja sekin näkyi myös omassa aineistossani. Samoin lapsiperheiden kokemiksi yleisimmiksi huolenaiheiksi todetut asiat tulivat omassa aineistossani esiin. Monet kirjoittajien kokemat huolet liittyivät taloudellisiin asioihin ja perheen sosioekonomiseen asemaan. Äitien on todettu kantavan vastuuta ja kokevan huolia enemmän kuin isien ja kaikki omaankin tutkielmaani osallistuneet olivat äitejä.

Lähes kaikissa aineistooni kuuluvissa kirjoituksissa kyseessä oli tilanne, missä uupumisen taustalla vaikutti hyvin monenlaisia haasteita ja ne olivat kasaantuessaan aiheuttaneet kirjoittajalle totaalisen romahduksen. Samalla

aineistossa tuli ilmi myös sellainen tilanne, jossa vastaavia haasteita ei ollut lainkaan vaan äidin kokema ahdistus ja uupumus oli seurausta lähinnä suuren elämänmuutoksen aiheuttamista ristiriidoista äidin elämässä. Tämä on osoitus siitä, että uupumusta voi ilmetä myös ilman selkeästi nimettävää syytä ja että sitä voi kokea kuka tahansa taustoista riippumatta.

Avun saaminen nähtiin aineistoni kirjoituksissa tärkeänä ja monessa jopa välttämättömänä. Kokemukset sen saamisesta olivat kuitenkin hyvin monenlaisia ja ne näyttäytyivät erilaisina myös sen mukaan, oliko uupumuksesta jo selvitty vai oliko tilanne juuri sillä hetkellä ajankohtainen. Monet kirjoitukset olivat tunnepitoisia ja niissä korostettiin armollisuutta itseä kohtaan ja tilanteen hyväksymistä. Tämän pystyi tulkitsemaan myös eräänlaisena jälkiviisautena, kun kirjoittaja oli jo käynyt pohjalla ja pahin uupumus oli jo takana.

Eniten mainintoja avun saamisen yhteydessä sai ymmärretyksi tulemisen tarve ja kuulluksi tulemisen tärkeys. Tukea tarjoavasta tahosta riippumatta kirjoittajat tuntuivat kokevan erityisen tärkeäksi sen, että joku olisi aidosti kiinnostunut heidän jaksamisestaan. Konkreettisen avun tarpeet vaihtelivat suuresti toisten kaivatessa lastenhoitoapua, toisten kodinhoitoapua. Yhtä selkeää keinoa tai ratkaisua tilanteeseen ei kirjoituksissa osattu nimetä lukuun ottamatta yhtä aineistooni kuuluvaa näkökulmaa: siinä selkeäksi taitekohdaksi ja toipumisen edellyttäjäksi koettiin kuukautisten alkaminen uudelleen synnytyksen jälkeen. Hormonien vaikutus äidin tunne-elämään on varmasti yksilöllistä. Silti sen merkitystä ei tulisi vähätellä vaan huomioida se samalla lailla kuin muutkin uupumiseen vaikuttavat tekijät.

Kaikkiaan kokemukset avun ja tuen saamisesta koskivat aineistossani enimmäkseen äidin kokemaa uupumusta eikä niinkään vanhemman ja lapsen välistä kasvatussuhdetta, joka oli tutkimukseni varsinainen aihe. Kirjoitusten tarkempi tarkastelu osoitti kuitenkin selvästi sen, että vanhemman ja lapsen välinen kasvatussuhde nähtiin tärkeänä. Ensinnäkin kirjoittajien ajatuksena vaikutti olevan vahva näkemys siitä, että lapsi voi hyvin, kun äitikin voi hyvin ja että vanhempi-lapsi-suhde on juuri niin hyvä kuin on vanhemman jaksamisen tilanne. Kasvatussuhteen pitämisestä tärkeänä kertoi lisäksi se, että uupumuksen vaikutukset lapseen tiedostettiin ainakin jollain tasolla. Kirjoittajat refleктоivat omaa käyttäytymistään ja vanhemmuuttaan ja pohtivat sitä myös lapsen ja tämän sisarusten näkökulmasta. Monet kertoivat ”huono äiti”-tuntemuksista ja surivat,

etteivät jaksaneet olla sellaisia vanhempia kuin haluaisivat. Lapsuus ymmärrettiin ainutkertaisena ja ohimenevänä aikana, jota ei haluttu niin sanotusti pilata.

Tiedostaminen oli uskoakseni myös syy, miksi aiheesta on koettu olevan tarpeellista kirjoittaa, vaikka sitä ei suoraan kirjoituksissa mainita. Aihe koetaan tärkeäksi ja kirjoittajat halusivat tuoda omia kokemuksiaan siitä julki huolimatta siitä, että taustalla vaikutti arkaluonteisiakin ja hyvin henkilökohtaisia asioita. Merkittävää oli, että kokemuksista ja tuntemuksista kirjoitettiin hyvin avoimesti myös julkisissa blogikirjoituksissa. Sama on havaittavissa muutenkin tämän päivän mediassa ja julkisessa keskustelussa. Äidin kokemista kielletyistä tunteista puhutaan koko ajan avoimemmin ja usein niiden yhteydessä perään kuulutetaan armollisuutta vanhemmuutta kohtaan. Suunnan voi ajatella olevan oikea, mutta merkittävää on, että useinkaan aihetta ei käsitellä lapsen kannalta eikä varsinkaan vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen kannalta. Omassa aineistossani päättelin sen johtuvan siitä, että aihe voi olla vaikea hahmottaa vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen näkökulmasta tai ainakin siitä voi olla vaikea kirjoittaa. Vanhemman voi olla myös vaikea arvioida omaa toimintaansa ja sen vaikutuksia lapseen silloin kun voimavarat ovat jo muutenkin vähissä. Luotettavan arvion saaminen tilanteesta edellyttäisi mahdollisesti ulkopuolisen ja asiaan perehtyneen asiantuntijan tekemää havainnointia. Oma tutkielmani oli kuitenkin rajattu koskemaan vain vanhempien omakohtaisia kokemuksia.

Lähes kaikista kirjoituksista välittyi syvä rakkaus ja kiintymys lasta kohtaan, minkä tiedetään olevan turvallisen kiintymyssuhteen muodostamisessa olennaista. Rakkaus ja kiintymys näkyi muun muassa huolena ja vastuuna, jota vanhemmat tunsivat lapsesta sekä vanhemman tarpeena saada apua juurikin lapsen takia. Samaan aikaan syvä välittäminen lapsesta näyttäytyi osittain myös uupumusta pahentavana syynä. Vanhemmuus tiedetään tärkeäksi ja sitä haluttaisiin suoriutua mahdollisimman moitteettomasti, mikä aiheuttaa loputtoman noidan kehän. Monista kirjoituksista välittyi syyllisyys ja häpeä omasta jaksamattomuudesta, mikä pahensi entisestään vanhemman huono oloa ja uupumusta. Noidan kehään joutuminen selitti myös ainakin osittain avun saamisen ja hakemisen vaikeuden. Se koettiin liian hankalaksi tai työlääksi, kun voimavarat olivat jo muutenkin koetuksella.

Vanhemman ja lapsen välisen kasvatussuhteen huomioiminen osoittautui tutkielmani myötä tärkeäksi aiheeksi, jota ei tulisi sivuuttaa silloin kun vanhempi kokee uupumusta. Uupuminen ilmeni vanhempien toteamuksissa loputtomasta väsymyksen tunteesta. Lapsen kanssa ei jaksettu tehdä asioita ja vanhemmilla oli vaikeuksia olla läsnä lapselleen. Uupumusta kokevan vanhemman oli myös vaikeaa sietää erilaisia ärsykejä ja vastoinkäymisiä. Ne saattoivat aiheuttaa totaalisen romahduksen, jota vanhemmat myöhemmin kertoivat häpeävänsä. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet kyseisten kaltaisten tilanteiden olevan sellaisia, jotka voivat vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen eikä uupumuksen tarvitse silloin olla edes erityisen suurta. Tutkimukset ovat myös osoittaneet miten monella muulla eri tavalla vanhemman uupumus voi vaikuttaa lapseen. Pienenkin vauvan tiedetään aistivan vanhemman tunnetiloja ja mukauttavan omaa käytöstään niiden mukaisesti. Poissaoleva tai epäjohtonmukaisesti käyttäytyvä vanhempi voi aiheuttaa lapsessa hämmennystä ja johtaa turvattoman kiintymyssuhteen muodostumiseen. Uupumusta kokevan vanhemman tiedetään myös kokevan lapsensa helposti vaikeammaksi kuin mitä tämä oikeasti on ja pahimmillaan vanhemman uupumus voi johtaa jopa lapsen laiminlyöntiin tai väkivaltaan.

Parisuhde oli monessa aineistoni kirjoituksessa suuressa roolissa. Sen katsottiin pahentavan uupumusta entisestään, jos siinä koettiin ongelmia ja toisaalta parisuhde nähtiin muutamassa kirjoituksessa tärkeänä voimavarana. Kumppanilta saadulla tuella onkin todettu olevan merkitystä varsinkin silloin, kun uupumus on vielä alhaista tasoa. Perheen muiden aikuisten merkitys on olennainen myös, kun asiaa tarkastellaan lapsen kannalta. Kuten kiintymysteoria ja sitä vahvistavat tutkimukset osoittavat, lapsen kehittymisen kannalta on erityisen tärkeää, että hänen elämässään on ainakin yksi kiintymyssuhde, joka vastaa lapsen tarpeisiin. Yksinhuoltajat ovat tässä mielessä vaikeammassa tilanteessa ja on myös perheitä, joissa molemmat vanhemmat voivat uupua. Monessa yhteydessä on tullut ilmi, että isien jaksamista on tutkittu hämmästyttävän vähän. Näin ollen myös perheen ulkopuoliset lasta ja vanhempaa ympäröivät läheiset ihmiset ovat tärkeässä roolissa uupumisen tunnistamisessa, jaksamisen tukemisessa sekä lapsen kehitystä suojaavana tekijänä. Sama koskee lapsiperheille eri palveluita tarjoavia tahoja. Tiedetään, että esimerkiksi neuvolat ovat jo nyt tehostaneet toimintaansa vanhempien

uupumisen tunnistamiseksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja samantulisi koskea päiväkotien ja koulujen henkilökuntaa.

Usein automaattisesti oletetaan, että uupuneet vanhemmat tarvitsevat apua voidakseen levätä ja kerätä voimia. Kuitenkin aineistossani tuotiin myös esiin, että lastenhoitoavun sijaan toivottiin kotiin sellaista apua, joka mahdollistaisi äidille tilaisuuden keskittyä lapseen ja heidän tarpeisiinsa. Tämä saattaa olla näkemys, jota myöskään palveluja tarjoavat tahot eivät aina huomioi. Suurimmassa osassa kirjoituksia kerrottiin kuitenkin lepäämisen tarpeesta ja toiveesta saada lapsi muualle hoitoon. Tämän voi kyseenalaistaa, kun tarkoituksena on vanhemman ja lapsen välisen suhteen tukeminen mutta toisaalta jos se auttaa äitiä jaksamaan paremmin niin kyseisen avun voi ajatella olevan perusteltua. Vanhemman kyky mahdollisimman intensiiviseen läsnäoloon lapsen kanssa tiedetään olevan merkittävää lapsen suotuisan kehityksen kannalta. Väsyneelle vanhemmalle se voi olla vaikeaa ja silloin vanhemmalle pitäisi saada järjestettyä aikaa ja mahdollisuuksia lepoon. Osassa kirjoituksista oli tulkittavissa, että lapsi koettiin myös voimia antavana osapuolena vanhemmalle. Se, että lapsi on vanhemmalle syy nousta uuteen päivään, on varmasti positiivinen asia. Vanhemman ei tulisi kuitenkaan kiintyä lapseen samalla tavoin kuin lapsi vanhempaan. Lapsen ei tule olla vanhemmalle taho, jolta vanhempi hakee ja saa turvaa.

Kaiken kaikkiaan kirjoituksissa korostui jokaisen tilanteen ainutlaatuisuus. On mahdotonta löytää yhtä selkeää ratkaisua, joka helpottaisi uupumusta ja vanhemman ja lapsen välistä kasvatussuhdetta. Lähtökohtana voidaan kuitenkin tutkielmani perusteella pitää tietoisuuden lisäämistä. Sitä tarvitaan ensinnäkin vanhemmille koskien uupumisen vaikutuksia lapseen. Vanhempia saattaisi myös auttaa lisääntynyt tieto lapsen kehitysvaiheista sekä siitä mikä niiden tukemisessa olisi tärkeää. Vanhempien kykyä havainnoida omaa jaksamistaan tulisi lisätä ja uupumisen tunnistamista parantaa. Tietoisuutta tarvitaan lisää myös vanhempia ympäröiville ihmisille ja palveluja tarjoaville tahoille uupumisen ilmenemismuodoista ja oikeanlaisen avun tarjoamisesta. Perheiden tilanteet tulisi kohdata yksilöllisesti eikä tarjota samaa auttamisen muottia kaikille.

Lapsen kehitykseen vaikuttavat monet asiat ja yhteiskunnassa vallitsevat arvot ovat yksi niistä. Ne vaikuttavat niin lapseen kuin aikuisiinkin sekä heidän toimintaansa vanhempina. Muutosta on tapahtunut aivan viime vuosina eikä

enää ole tavatonta tuoda julki vanhemmuuteen liittyviä kielteisiä tunteita. Sen seurauksena vanhemmat saattavat suhtautua itseensä ja vanhemmuuteensa armollisemmin ja myös leimautumisen pelko uupumisen yhteydessä vähentyy. Siitä kertoo jo sekin, että oli varsin vaivatonta löytää julkisia blogikirjoituksia aiheesta. Vanhemman väsyminen ja uupuminen on tänä päivänä melko yleistä ja siitä kerrotaan avoimesti. Jäin miettimään, voiko uupumisesta avoimesti puhuminen myös aiheuttaa uupumisen lisääntymistä ja että olisiko oleellisempaa keskittyä vanhemmuuden positiivisiin puoliin kielteisten sijasta. Aineistostani pystyi myös päättämään, että jo pitkään vallalla ollut äitimyytti ei ole vielä kukaan kokonaan kadonnut vaan se aiheuttaa edelleen monissa vanhemmissa syyllisyyttä, häpeää ja uupumusta.

8.2 Tulosten soveltaminen ja jatkotutkimus-ehdotuksia

Tavoitin mielestäni tutkielmani avulla kattavan käsityksen uupumisesta ilmiönä. Samalla sain kuitenkin todeta, että lapsen kasvun ja kehityksen nostaminen keskiöön vanhemman uupumisen yhteydessä on vähemmän tunnettu näkökulma. Tutkittua tietoa löytyy siitä vain vähän ja sitä koskevalle lisätutkimuksille olisi mielestäni tarve varsinkin nyt, kun lasten osallisuus on ollut muutenkin esillä.

Kuten aiemmin totesin, aineistoni muodostui pelkästään äitien kirjoittamista kokemuksista ja olisikin mielenkiintoista tutkia myös sitä, millaisena uupumus näyttäytyy isillä. Yhtä lailla tutkimusta tarvittaisiin ylipäätään siitä, millainen rooli perheissä on uupuneen vanhemman puolisolla lapsen kasvun ja kehityksen tukijana.

Vanhempien tilanteet näyttäytyvät tutkielmassani erittäin yksilöllisinä ja monitahoisina. Vanhemmille ja perheille suunnatut tukea tarjoavat tahot voisivat hyötyä tutkielmani tuloksista niiden kehittäessään palveluitaan. Vanhempien avun ja tuen tarpeet ovat hyvin monenlaisia, mutta lähes kaikille tutkittavilleni vaikutti olevan erityisen tärkeää kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen tarve. Vertaisryhmät eivät näyttäisi olevan kuitenkaan itsestään selvä ratkaisu siihen vaan vaikuttaa siltä, että monet vanhemmista hyötyisivät jonkinlaisesta vain heille itselleen suunnatusta kanssakulkijasta, tuesta, joka olisi tilanteesta riippumatta. Tuesta, joka tuntisi heidän kokonaistilanteensa eikä olisi vain tilapäistä.

Erityisesti yksinhuoltajat, joilta puuttuu puolisoilta saatu tuki, voisivat hyötyä sellaisesta. Tällaiselle palvelulle saattaisi olla tilausta ja se sai pohtimaan omaa ammatillista tulevaisuuttani ja sitä, miten voisin kehittää tätä ajatusta eteenpäin.

Varhaiskasvatuksen opettajana näen tutkielmani tarjoavan tarpeellista tietoa myös päiväkodin työntekijöille. Päiväkoti on taho, joka kulkee usein yksittäisen perheen parissa montakin vuotta. Vanhempien jaksamisen tukeminen sekä samalla lapsen suotuisan kasvun ja kehityksen turvaaminen nousevat merkittävään rooliin päiväkodeissa silloin, kun vanhempi on uupunut. Yhtenä jatkotutkimuksen mahdollisuutena voisi olla varhaiskasvatuksen opettajan näkemykset siitä, miten hän voi työssään tukea vanhemman ja lapsen välistä kasvatussuhdetta silloin, kun vanhempi on uupunut.

9 LÄHTEET

- Alasuutari, M. (2003) *Kuka lasta kasvattaa?* Helsinki: Gaudeamus
- Apo, S. (1990) Kertomusten sisällön analyysi Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta.* (s. 62- 80) Helsinki: Gaudeamus
- Bowlby, J. (2006) *A Secure base. Clinical Applications of Attachment Theory.* London: Routledge
- Daminger, A. (2019) The Cognitive Dimension of Household Labor. *American Sociological Review.* 84
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen.* Tampere: Vastapaino
- Gerhardt, S. (2007) *Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitykselle.* Helsinki: Edita.
- Giallo, R., Rose, N. Cooklin, A. & McCormack D. (2013) In survival mode: mothers and fathers' experiences of fatigue in the early parenting period. *Journal of Reproductive and Infant Psychology.* 31
- Gillis, A. & Roskam, I. (2019) Daily exhaustion and support in parenting. Impact on the quality of the Parent-Child-relationship. *Journal of Child and Family Studies,* 28(7)
- Halme, N. ja Perälä, M-L. (2014) Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014.* Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (s. 216-226) Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hautamäki, A. (2008) Naisen yksilöllistymisen mahdollisuus ja hinta – oman äänen löytäminen ja äitiys Teoksessa Lahikainen, A-R., Punamäki, R-L., Tamminen, T. *Kulttuuri lapsen kasvattajana.* (s. 117- 141) Helsinki: WSOY
- Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R. ja Siimes, U. (2016) *Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa.* Jyväskylä: PS-kustannus

- Hirsjärvi, S. 1995 Kasvatusta koskevia peruskäsitteitä Teoksessa Hirsjärvi, S. ja Huttunen, J. *Johdatus kasvatustieteeseen*. (s. 31- 44) Porvoo: WSOY
- Hubert, S. & Aujoulat, I. (2018) Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology* 01
- Hughes, Daniel A. (2011) *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen*. Tampere: PT-Kustannus.
- Huttunen, J. (1995) Kasvattajana toimiminen Teoksessa Hirsjärvi, S. ja Huttunen, J. *Johdatus kasvatustieteeseen*. (s. 45-62) Porvoo: WSOY
- Janhunen, K. (2008) Tutkimuksen tausta. Teoksessa Janhunen, K. ja Oulasmaa, M. (toim.) *Äidin kielletyt tunteet*. (s. 8-11) Helsinki: Väestöliitto.
- Janhunen, K. ja Saloheimo, A. (2008) Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Janhunen, K. ja Oulasmaa, M. (toim.) *Äidin kielletyt tunteet*. (s.28-52) Helsinki: Väestöliitto.
- Jokinen, E. (1994) Äitiyden kirjoitetut tunnot. Teoksessa Virkki, J. (toim.) *Ydinperheestä yksilöllistyviin perheisiin*. (s. 68-86). Porvoo: WSOY
- Jokinen, E. (1997) *Väsänyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kalland, M. (2014) Vanhemman mentalisaatiokyky Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. (s. 26- 38) Mannerheimin lastensuojeluliitto. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy
- Kalland, M. ja Von Koskull, M. (2014) Promotiivinen näkökulma vanhemmuuden tukemiseen Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. (s. 158-167) Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Kanninen, K. ja Sigfrids, A. (2012) *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A. R. ja Rausku-
Puttonen, H. (2006) *Kasvatusvuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino
- Kilpi, T. (2006) *Blogit ja bloggaaminen*. Helsinki: Readme.fi
- Kuula, A. (2006) *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Kyrönlampi-Kylmänen, T. (2010) *Lapsen hyvä arki*. Helsinki: Kirjapaja
- Laine, T. (2015) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. ja Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*

Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. (s. 29- 51) Jyväskylä: PS-kustannus.

- Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (2014) Johdanto. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (s. 13-22) Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Leiman, M. (2003) Varhaisen vuorovaikutuksen semiotiikka. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P., ja Tamminen, T. *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. (s. 44- 57) Helsinki: WSOY.
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H. ja Roskam, I. 2018 Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect* 80
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E. ja Roskam, I. 2018 A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA) *Frontiers in Psychology*. 9
- Mikolajczak, M. ja Roskam, I. (2018) A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, 9
- Moilanen, P. ja Räihä, P. (2015) Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. ja Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* (s. 52- 73) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäntymaa, M ja Puura, K. (2011) Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. (s. 17- 27) Helsinki: WSOYpro.
- Pedersen, S. (2010) *Why Blog? Motivations for blogging*. Oxford: Chandos.
- Perälä, M-L., Halme, N. ja Kanste, O. (2014) Lapsiperheiden kokemus palvelujen saatavuudesta ja tuen riittävydestä Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 228-240) Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Perälä, M-L, Salonen, A., Halme, N., Nykänen, S. (2011) *Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 36/2011. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

- Punamäki, R-L (2003) Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen yhteys Teoksessa Sinkkonen, J. ja Kalland, M. (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. (s. 174- 197) Helsinki: WSOY
- Puura, K., Sannisto, T. ja Riihonen, R. (2018) Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. *Lääkärilehti*, 1345-1350.
- Rantalaiho, U-M (2006) Kun ei tule kuulluksi – lapsiperheiden vanhempien kokemuksia arjesta ja avun tarpeista Teoksessa Hokkanen, L. & Sauvola, M. (toim.) *Puhumattomat paikat – Puheenvuoroja perheestä*. (s. 46-77) Haettu 20.11.2019 osoitteesta http://www.sosiaalikallega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaistu_22.pdf
- Reenkola, E. (2012) *Äidin valta ja voima*. Helsinki: Minerva.
- Salmi, M. ja Lammi-Taskula, J. (2014) Työn ja perheen yhteensovittaminen hyvinvoinnin tekijänä Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 38-51) Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Siljander, P. (2014) *Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen. Peruskäsitteet ja pääsuuntaukset*. Tampere: Vastapaino
- Siltala, P. (2003) Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P., ja Tamminen, T. (2003) *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. (s. 16-43) Helsinki: WSOY
- Silvén, M. (2010) Varhainen vuorovaikutus, kognitio ja kielen kehitys: hermostoa kaikki tyynni. Teoksessa Silvén, M. 2010 (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen*. (s. 45 – 63) Helsinki: Minerva.
- Silvén, M. ja Kouvo, A. (2010) Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Silven, M. 2010 (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen*. (s. 65- 89) Helsinki: Minerva.
- Sinkkonen, J. (2003) Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P., ja Tamminen, T. *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. (s. 92-106) Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, J. ja Kalland, M. (toim.) 2003 *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Vantaa: WSOY
- Solantaus, T. (2006) Vanhemman masennus ja lapset. Teoksessa Hokkanen, L. & Sauvola, M. (toim.) (2006) *Puhumattomat paikat – Puheenvuoroja*

- perheestä*. (s.230-249) Haettu 20.11.2019 osoitteesta
http://www.sosiaalikallega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaisu_22.pdf
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2019) Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies* 29
- Suoninen, E. (2008) Ihanteet ja arki. Teoksessa Lahikainen, A-R., Punamäki, R-L., Tamminen, T. *Kulttuuri lapsen kasvattajana*. (s. 142-159) Helsinki: WSOY.
- Tamminen, T. (2004) *Olipa kerran lapsuus*. Helsinki: WSOY
- Turtiainen, R. ja Östman, S. (2013) Verkkotutkimuksen eettiset haasteet: Armi ja anoreksia. Teoksessa Laaksonen, S-M, Matikainen, J. ja Tikka, M. (toim.) *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. (s.49-67) Tampere: Vastapaino.
- Törrönen, H. 2015 *Vauvan kanssa vanhemmaksi. Selviytymisen ja ilon kirja*. Helsinki: Kirjapaja
- Viinikka, A., Sourander, J. ja Oksanen, E. (2014) Vahvuutta vanhemmuuteen – perheryhmä Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. (s. 121- 141) Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Vilkka, H. (2015) *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- VoiKu-tutkimus 2019. *Vanhemmuuden voimavara– ja kuormitustekijät -tutkimus (Voiku)*. Haettu 13.9.2019 osoitteesta
<https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/pe-rhetutkimus/voiku-tutkimus>
- Värri, V-M (2004) Hyvä kasvatusta — kasvatusta hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Haettu 5.10.2019 osoitteesta
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101122/varri_hyva_kasvatusta_kasvatusta_hyvaan.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Woodhouse, S. (2018) Attachment-based interventions for families with young children. *Journal of Clinical Psychology*. 74
- YK:n yleissopimus LAPSEN OIKEUKSISTA. Haettu 9.9.2019 osoitteesta
https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Liite 1(1)

KIRJOITUSPYYNTÖ

Hei!

Oletko sinä kokenut vanhemmuudessa uupumista lastesi ollessa alle kouluikäisiä? Tai olet ehkä jo toipunut uupumuksesta, jota koit lastesi ollessa alle kouluikäisiä?

Opiskelen kasvatustiedettä Tampereen yliopistossa. Pro Gradu-työssä tarkoitukseni on selvittää, miten vanhemmuudessa uupuminen vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen ja miten sitä voitaisiin tukea.

Haluan saada vanhempien oman äänen kuuluville ja tutkielmani aineisto muodostuu vanhempien kirjoittamista omakohtaisista kokemuksista.

Kirjoitukselle ei ole tarkkoja ohjeita vaan saat kirjoittaa juuri niin kuin itsestäsi tuntuu hyvältä. Kaikki ajatuksesi aiheeseen liittyen ovat kiinnostavia ja tutkielman kannalta hyödyllisiä. Kerrothan kuitenkin myös lyhyesti perheen tilanteesta: Keitä perheeseen kuuluu? Minkä ikäisiä lapset ovat tarkalleen ottaen olleet silloin kun uupumus ilmeni? Erityisen toivottavaa on, että pohtisit kirjoituksessasi uupumusta kokevan vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Toivoisin, että vastaisit ainakin seuraaviin kysymyksiin: Millaista tukea olette saaneet siihen? Millaista tukea olisitte toivoneet saavanne siihen?

Kaikki kirjoitukset käsitellään nimettöminä ja tutkielman kaikissa vaiheissa huolehditaan, ettei kukaan ole kirjoituksista tunnistettavissa.

Lähetä kirjoituksesi minulle sähköpostitse joulukuun 2019 loppuun mennessä. Osoite on: kertomuslaatikko@gmail.com. Vastaan myös mielelläni kaikkiin tutkielmaani koskeviin kysymyksiin.

”Ja ei oo mitään mitä ei vois sanoo,

meissä on pimeä, mut meis on myös valo.”

(Aurora/Kaikki mitä näät)

Kiittäen, Minna Raunio

kertomuslaatikko@gmail.com