

# UUSPERHELUENNOT PERHENEUVOLASSA

Päivi Vainio

Kehittämistehtävä

Uusperheneuvojakoulutus 2020

Suomen Uusperheiden liitto ry

## SISÄLLYS

1. Johdanto.....	3
2. Uusperheen määrittelyä ja uusperheen kehitysvaiheet .....	5
3. Uusperheen moninaiset ihmissuhteet .....	6
4. Tunteet uusperheessä .....	7
5. Käytännön vinkkejä uusperheille .....	9
6. Pohdintaa .....	10

## Lähteet

## 1. Johdanto

Tämä työ, uusperheluennot perheneuvolassa, on Suomen Uusperheiden liitto ry:n (Supli) järjestämän uusperheneuvoja -koulutuksen kehittämishanke. Supli on valtakunnallinen uusperheiden yhteistoimintajärjestö, jonka toiminnan kohteena ovat sekä uusperheet että uusperheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset.

Koulutuksen tavoitteena on lisätä ammattilaisten valmiuksia ja työkaluja uusperheiden kohtaamiseen. Mielestäni uusperheneuvojan yksi tärkeimmistä tehtävistä on auttaa uusperhettä ymmärtämään, että heidän kohtaamansa haasteet ja ongelmat ovat yleisempiä kuin he ehkä itse luulevat. Tieto siitä voi vapauttaa uusperhettä ja vähentää onnistumisen paineita. Kehittämishankkeeni, uusperheluennot, vastaavat mielestäni hyvin tähän tarpeeseen.

Työskentelen sosiaalityöntekijänä Helsingin kaupungin perheneuvolassa. Olen toiminut nykyisessä työssäni 16 vuotta. Suurin osa työstäni on suoraa asiakastyötä, ja kohtaan työssäni kaikenlaisia perheitä, myös uusperheitä. Perheneuvolassa tuetaan perheitä vapaaehtoisen asiakkuuden pohjalta. Asiakkuus käynnistyy joko vanhempien omalla yhteydenotolla tai perheen kanssa toimivan tahon, esimerkiksi neuvolan tai koulun oppilashuollon ohjaamana. Perheneuvolaan otetaan yhteyttä lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä huolissa sekä vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Perheneuvolasta voi hakea apua perheen vuorovaikutukseen sekä lasta tai perhettä kohdanneisiin kriiseihin. Vanhempien ero, eron jälkeinen yhteisvanhemmuus sekä uusperheen vuorovaikutuksen haasteet ovat hyvin tavallisia yhteydenoton syitä.

Helsingissä perheneuvolapalvelut ovat jaettu alueellisesti neljään eri toimipaikkaan. Oma toimipaikkani, Etelän työryhmä, palvelee Helsingin eteläisten kaupunginosien lapsiperheitä. Viime kesänä 2019 perheneurolamme muutti Kallion perhekeskukseen, missä saman katon alla toimii perheneuvolan lisäksi lukuisia eri lapsiperhetoimijoita. Perhekeskuksen tarkoituksena on koota lasten ja perheiden palveluja sekä turvata perheille mahdollisimman kokonaisvaltainen ja helposti saatavilla oleva tuki. Perhekeskuksen ideana on myös toimia perheiden kohtaamispaikkana. Perhekeskuksen sisääntuloaulassa toimii perhekahvila, missä perheet voivat tavata samanlaisessa elämäntilanteessa olevia lapsiperheitä. Luentotyypinen toiminta sopii mielestäni hyvin perhekeskuksen hieman uudentyypiseen ”imagoon”.

Perheneuvolapalvelut ovat kasvattaneet tasaisesti suosiotaan. Asiakasmäärät ovat lisääntyneet ja jo pitkään kysyntä on ylittänyt tarjonnan. Tämän vuoksi olemme työryhmässämme miettineet vaihtoehtoisia tapoja suoralle asiakastyölle, kuten asiakasluentoja ja erilaista ryhmätoimintaa. Luennot ja ryhmät ovat kustannus- ja aikatehokkaita, koska ne mahdollistavat useamman perheen kohtaamisen samanaikaisesti. Vähintään yhtä tärkeänä näkökulmana on perheiden mahdollisuus kohdata samassa tilanteessa olevia vanhempia ja saada vertaistukea. Perinteisesti perheneuvolatyössä vertaistukea on ollut tarjolla varsin vähän, etenkin verrattuna

järjestöpuoleen, kuten uusperheneuvokoulutuksessa on käynyt ilmi. Erilaista ryhmätoimintaa, kuten eroryhmiä ja vanhempien ryhmiä, on toki järjestetty. Luentotyypistä toimintaa ei ole juurikaan ollut, mikä ryhmiin verrattuna mahdollistaa vieläkin suuremman asiakaskunnan tavoittamisen. Omassa perheneuvolassani lanseerattiin pari vuotta sitten ns. Uhmaluennot, koska uhmaikäisten vanhemmat olivat nousseet yhdeksi suurimmaksi asiakasryhmäksi. Uhmaluennot ovat kertaluontoisia, kahden tunnin mittaisia avoimia luentoja Kallion perhekeskuksen asiakkaille. Luentojen tavoitteena on antaa yleistä tietoa uhmaiästä sekä antaa käytännön vinkkejä uhmaikäisten vanhemmille. Uhmaluennot ovat osoittautuneet erittäin suosituiksi ja monille perheille se on ollut riittävä apu. Olemme saaneet myönteistä palautetta niin asiakkailta kuin yhteistyökumppaneilta sekä toivetta, että muistakin teemoista voisi järjestää vastaavanlaisia luentoja. Myös esimiehemme ovat suhtautuneet kannustavasti luentotoimintaan.

Syksyllä 2019 järjestimme Kallion perhekeskuksessa avoimet ovet. Tapahtuman yhteydessä keräsimme toiveita em. tyyppisten avoimien luentojen järjestämiseksi. Uusperheisiin liittyvät teemat nousivat esiin etenkin yhteistyökumppaneiden esittämissä toiveissa. Ero- ja uusperheet ovat perheneuvolassa suuri asiakasryhmä. Miltei puolet asiakasperheistämme on eroperheitä. Uusperheiden osuudesta ei ole esittää tarkempaa lukua, mutta eroperheiden määrästä päätellen se on huomattava. Suoraan uusperheeseen liittyvät haasteet ovat tavallinen yhteydenoton syy. Toisaalta monet perheet ottavat yhteyttä esimerkiksi jonkin lapsen liittyvän oireen vuoksi, minkä taustalla saattavat ainakin osittain olla uusperheen pulmat.

Edellä mainitun pohjalta syntyi idea uusperheen vanhemmille tarkoitetuista uusperheluennoista. Kanssani uusperheluentoja kehrittelemään lähti työryhmäni uusperheistä kiinnostunut psykologi. Luentojen tarkoituksena on antaa yleistä tietoa uusperheistä ja tavallisimmista haasteista sekä antaa käytännön vinkkejä uusperheen vanhemmille. Luentoja suunnitelluksamme tärkeiksi näkökulmaksi nousivat uusperheeseen liittyvät moninaiset ihmissuhteet sekä tunteet. Taustalla oli molempien vahva kokemus siitä, että tiedon jakamisen lisäksi vanhemmat tarvitsevat niin sanoja kuin ymmärrystä monenlaisille tunteille, mitkä väistämättä nousevat esiin kaikissa perheissä, mutta etenkin uusperheissä. Myös uusperheneuvokoulutuksessa tunteet ovat olleet vahvasti läsnä koko koulutuksen ajan.

Luento-osion lisäksi halusimme tärkeäksi osaksi uusperheen vanhempien itsensä esiin tuomat kysymykset. Ajatuksena oli, että vanhemmat voivat halutessaan lähettää kysymyksiä jo etukäteen sähköposti-ilmoittautumisen yhteydessä. Etukäteen lähetettyjen kysymysten lisäksi tarkoituksena on saada aikaiseksi spontaaneja kysymyksiä sekä keskustelua. Tämä voi olla haastavaa, koska uusperhe on teemana juuri niin tunteita herättävä. Voi olla, että spontaania keskustelua ei synny tai sitten se ”räjähtää käsiin”. Uhmaluentojen pitäjien kokemusten perusteella ryhmät voivat olla tässä suhteessa hyvinkin erilaisia

Esittelen seuraavaksi luennon sisällön siinä järjestyksessä kuin ne itse luennossakin esiintyvät. Varsinainen luentomateriaali on power point –muodossa ja luentomateriaali jaetaan vanhemmille ennen luennon alkua. Näin vanhemmat voivat halutessaan kirjata muistiin ajatuksiaan luennon aikana ja toisaalta palata niihin myös luennon jälkeen.

## 2. Uusperheen määrittelyä ja kehitysvaiheet

Luennon aluksi kerromme uusperheeseen liittyvistä määrittelyistä, uusperheissä käytetyistä nimityksistä sekä uusperheen tavallisimmista kehitysvaiheista.

Uusperhettä voidaan määritellä eri tavoin, esimerkiksi vanhemmuudesta tai parisuhteesta käsin, asumisesta käsin tai tilastojen näkökulmasta. Yksinkertaisimmillaan uusperhe käsittää kaksi aikuista, joista ainakin toisella on lapsi tai lapsia aikaisemmasta liitosta. Lisäksi perheeseen voi kuulua uusperheen pariskunnan yhteisiä lapsia (Raittila & Sutinen, 2008).

Uusperhe on tavallinen perhemuoto. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2016 lapsiperheistä 9% oli uusperheitä ([www.tilastokeskus.fi](http://www.tilastokeskus.fi)). Todellisuudessa luku on suurempi, koska toistaiseksi lapsella voi olla vain yksi virallinen kotiosoite ja uusperheet tilastoidaan sen perusteella. Rakenteeltaan uusperheet voivat olla hyvin monenlaisia. Tavallisin uusperhemuodoista on perhe, johon aikuisten lisäksi kuuluu vain äidin lapsia (lähes 50%). Toiseksi yleisin perhemuoto on äidin lapset sekä uusperheen vanhempien yhteiset lapset (lähes 40%). Aiemmin uusperheet ovat muodostuneet useimmiten leskeyden kautta, nykyään suuri osa uusperheistä syntyy avioeron seurauksena.

Uusperheestä ja siihen kuuluvista rooleista käytetään hyvin vaihtelevia nimityksiä, esimerkiksi äiti-, isä ja sisarpuoli, bonusvanhempi ja –sisar, sosiaalinen vanhempi ja biovanhempi. Perheenjäsenten nimityksistä voi tulla pulmallisia, mikäli nimityksiin liitetään vahvoja tunnelatauksia. Esimerkiksi lapsipuoli ja äitipuoli nimitykset voivat viitata vaillinaisuuteen (Murtorinne-Lahtinen, 2013). Toisaalta bonus- nimitys voi tuntua teennäiseltä. Sosiaalinen vanhemmuus tarkoittaa arjessa toteutuvaa aikuisen vastuuta suhteessa lapseen ilman biologista sidettä.

Usein suositellaan, että lapset saisivat valita, mitä nimityksiä he käyttävät uusista aikuisista ja sisaruksista. Pienemmät lapset saattavat kokea luontevana nimittää uusperheen aikuisia isänä ja äitinä. Monet lapset haluavat myös käyttää uudesta aikuisesta etunimeä. Virallisissa yhteyksissä ja erilaisissa kodin ulkopuolisissa tilanteissa käytetään monesti ”puoli –liitettä” selventämään tilannetta. Ammattilaisten on hyvä olla selvillä, mitä nimityksiä perhe itse haluaa käyttää ja kunnioittaa perheen valintoja. Luentojen yhteydessä on tarkoitus kysyä ja herättää keskustelua, mitä nimityksiä luennoille osallistujat ovat tottuneet käyttämään ja millaisia kokemuksia heillä on niistä.

Uusperheiden kehitysvaiheista esittelemme luennolla yksinkertaisimman kolmivaiheisen mallin. Tässä mallissa uusperheen kehitysvaiheet jaotellaan alkuvaiheeseen, keskivaiheeseen sekä myöhäisvaiheeseen. Alkuvaiheessa on ”rakastunut pari”, missä kaksi rakastunutta aikuista haluavat jakaa elämän yhdessä. Tässä vaiheessa aikuisilla on paljon odotuksia, toiveita ja unelmia yhteisestä onnellisesta perheestä. Aikuiset odottavat usein sekä itseltään että lapsiltaan liiankin nopeaa sopeutumista uusperheeseen. Taustalla voi olla toiveita hyvittää niin lapsille kuin itselleen aiemmin rikkoutunutta perhettä. Keskivaihetta kutsutaan myös ”täysrähinä” – vaiheeksi. Tunteet kuohuvat, kun toiveet ja odotukset sekä arki eivät kohtaa toisiaan. Ristiriidat lisääntyvät ja syntyy helposti liittoutumia, esimerkiksi lapsen ja biovanhemman välille. Sekä uusperheen sisältä että ulkopuolelta tulee paineita onnistumiselle sekä erilaisille rooleille (esim. bonusvanhempi). Tämä vaihe pakottaa uusperheen aikuiset työstämään em. ristiriitoja päästääkseen eteenpäin, ja usein tässä vaiheessa perhe saattaa hakea myös ulkopuolista tukea esimerkiksi perheneuvolasta. Viimeistä, kolmatta vaihetta voidaan kutsua ”meidän lauma” ja perheytyymisen vaiheeksi. Roolit

alkavat selkiytyä, läheisyys kasvaa, ristiriitoja on helpompi selvittää ja toisaalta niitä on myös helpompi sietää. Usein perheen ulkopuolelta tulevat paineet vähenevät ja yhteistyö ex-puolison kanssa sujuu paremmin (Raittila, Sutinen, 2008).

Luennolla kerromme kyseisten vaiheiden olevan tavallisia, mutta jokaisen perheen käyvän ne läpi omalla tavallaan ja omassa tahdissaan. Kukin vaihe voi kestää jopa vuosia, ja toisaalta erilaiset elämäntapahtumat kuten uuden lapsen syntymä, voivat tilapäisesti hankaloittaa jo läpikäytyjä vaiheita tai aiheuttaa takapakkia. Merkittävää on, että samanaikaisesti perheessä on meneillään muitakin kehitysvaiheita ja –prosesseja. Näitä ovat parisuhteen kehitysvaiheet, mahdollinen eroprosessi toisella tai molemmilla osapuolilla sekä oman identiteetin uudelleen muotoutumisen prosessi, niin aikuisilla kuin lapsilla.

Tarkoituksena on herättää ajatuksia/ keskustelua siitä, missä vaiheessa luennolle osallistuvat perheet kokevat olevansa ja tunnustavatko he myös muita mainittuja prosesseja omalta kohdaltaan.

### 3. Uusperheen moninaiset ihmissuhteet

Ihmissuhteiden moninaisuus on uusperheille tyypillistä. Uusperheissä on sekä biologisia suhteita että sosiaalisia suhteita, joista voi mainita ainakin seuraavat:

- uusperheen vanhempien parisuhde
- biologisen vanhemman ja biologisen lapsen välinen suhde
- biologisen lapsen ja bonusvanhemman suhde
- biologisten sisarusten väliset suhteet
- ei –biologisten sisarusten väliset suhteet
- suhteet ex –puolisoon ja sukuun.

Suhteiden moninaisuutta havainnollistamme luennolla kolmen sukupolven sukupuu- fläppien avulla. Ensimmäisessä fläpissä on tyypillinen ensiperhe: isä, äiti ja kaksi lasta sekä molempien vanhempien vanhemmat. Sukupuu näyttää varsin yksinkertaiselta ja selkeältä. Toisessa fläpissä ensiperheen vanhemmat ovat eronneet ja isä on tavannut uuden puolison. Lapset asuvat vanhemmillaan vuoroviikoin. Joka toinen viikko isän luona on myös isän uuden puolison kaksi lasta edellisestä liitosta. Kun katsoo tilannetta esimerkiksi ensiperheen lasten näkökulmasta, uusien ihmisten lukumäärä on tuplaantunut, mitä sukupuu hyvin visualisoi. Kolmannessa vaiheessa myös ensiperheen äiti on löytänyt uuden puolison, ja kumpaankin uusperheeseen on syntynyt uusparin yhteisiä lapsia. Uusperheen lasten elämään on tullut suuri määrä uusia aikuisia ja lapsia. Kolmas sukupuu näyttää kokonaisuudessaan hyvin erilaiselta kuin ensimmäinen ja havainnollistaa hyvin uusperheiden ihmissuhteiden moninaisuutta.

Kerromme tavanomaisista haasteista uusperheen suhteissa. Tavallisia haasteita ovat mm. lapsen vaikeus hyväksyä vanhemman uutta puolisoa, bonusvanhemman vaikeus luoda kiintymystä puolison lapseen, bonusvanhemman kipuilu siitä, miten hän voi osallistua ei –biologisen lapsen kasvatukseen sekä uusperheen aikuisten vaikeus sovittaa kasvatusvastuuta (minun lapset, sinun lapset). Myös lasten välillä voi ilmetä kilpailuasetelmia, mustasukkaisuutta ja he voivat kokea

puolueellisuutta. Uusperheen aikuisten voi puolestaan olla vaikea tasapainotella huomion jakamisesta biologisen lapsen ja bonuslapsen välillä. Erityisen tärkeä ja usein perheneuvolassa esiin tuleva näkökulma on ex-puolison vaikeus hyväksyä uutta puolisoa/ perhettä, mikä voi johtaa ristiriitoihin eron jälkeisessä yhteistyövanhemmuudessa. Myös suku ja esimerkiksi isovanhemmat voivat olla osallisena näissä ristiriidoissa.

Omaksi kohdaksi uusperheen moninaisista suhteista olemme nostaneet uusperheen parisuhteen, koska se on uusperheen perusta ja ydin (Malinen & Larkela, 2011). Uusperheen parisuhteen keskeinen haaste liittyy siihen, että ensiperheeseen verrattuna suhteessa on alusta asti lapsia. Parisuhteelle jää alusta asti vähemmän tilaa ja aikaa. Tämän lisäksi parisuhdetta voivat kuormittaa muutkin tekijät, kuten jommankumman tai molempien keskeneräiset ero- ja eroprosessit, huoltajuskiihkeit, syyllisyys ja huoli lapsista sekä heidän sopeutumisestaan tai lapsen kapinointi uutta kumppania ja tilannetta kohtaan. Ristiriitoja voi myös aiheuttaa uusparin erilaiset vuorovaikutustavat, mm. tapa riidellä ja puhua tunteista sekä pettymykset aiemmissa parisuhteissa.

Toisaalta toimiva parisuhde tukee myönteisesti uusperheen muita suhteita. Olemme koonneet keinoja parisuhteen tukemiseen:

- Luodaan meidän parisuhteen oma tarina, esim. valokuvat voivat olla apuna
- Kahdenkeskisen ajan järjestäminen ilman lapsia
- Toimiva keskusteluyhteys: ollaan kiinnostuneita puolison päivittäisistä kuulumisista
- Molempia tyydyttävä fyysinen läheisyys
- Huumori ja leikkely

Tarkoituksena on herättää keskustelua siitä, mitä keinoja uusperheen vanhemmat ovat käyttäneet parisuhteensa tukemiseksi. Voidaan myös kysyä, mitä ajatuksia sukupuufläpit herättivät.

#### 4. Tunteet uusperheessä

Kuten johdannossa totesin, luento suunnitellamme erittäin tärkeäksi näkökulmaksi nousivat uusperheeseen liittyvät monet **tunteet**. Läheisiin ihmissuhteisiin liittyy aina paljon erilaisia tunteita. Läheisimmissä ihmissuhteissa aktivoituvat myös opitut kokemuksemme ja tavat reagoida haastavissa tilanteissa. Esimerkiksi luotanko olevani rakastettu ja jatkanko taistelua yhteyden saamiseksi vai luovutanko ja päätän selvityä yksin ilman toista (Luento uusperheneuvoja koulutuksessa 2019).

Keskeisiä uusperheeseen liittyviä vaikeita tunteita ovat ulkopuolisuus, mustasukkaisuus sekä syyllisyys ja häpeä.

Ulkopuolisuuden tunne kumpuaa pitkälti uusperheen moninaisista jo olemassa olevista ihmissuhteista, joihin joku liittyy ulkopuolelta. Olemassa olevilla suhteilla on oma historiansa. Ensimmäisenä pohdittavaksi tulee biologisen lapsen ja vanhemman välinen suhde, johon

bonusvanhempi tulee ulkopuolelta. Miten bonusvanhempi sietää ulkopuolisuuden tunnetta? Millaiseksi bonusvanhemman ja lapsen suhde muotoutuu yhteisen historian puuttuessa? Tutkimuksissa erityisen haastavaksi on koettu äitipuolen rooli, minkä taustalla vaikuttaa myytti aina rakastavasta, kärsivällisestä ja epäitsekkäästä äidistä (Murtorinne-Lahtinen, 2013). Toisaalta myös uusperheen isät kipuilevat oman roolinsa kanssa. Kajoniemi (2007) toteaa Isäpuolesta isäksi - gradussaan: "Alkuvaiheessa vuorottelevat tuoreen parionnen, optimistisuuden ja elämänvoiman tunnot syyllisyyden, pessimismin, voimattomuuden, surun ja vihan tunteiden kanssa".

Aikuisten lisäksi myös uusperheen lapset voivat kokea ulkopuolisuuden ja mustasukkaisuuden tunteita. Lapset voivat kokea jäävänsä ulkopuoliseksi uusperheen vanhempien parisuhteesta ja tuoreesta onnesta. Lapset voivat myös kokea ulkopuolisuutta ja mustasukkaisuutta bonussisaruksiaan kohtaan mm. vuoroasumisesta johtuen. Ulkopuolisuuden ja mustasukkaisuuden tunteet ovat myös hyvin tavallisia, kun uusperheeseen syntyy uusi vauva. Lapsella voi herätä kysymys, rakastavatko vanhemmat enemmän yhteisiä lapsiaan, ja mitä he mm. tekevät silloin, kun lapsi on toisessa kodissaan.

Syyllisyys ja häpeä ovat myös tavallisia tunteita uusperheen vanhemmille. Vanhemmat voivat kokea syyllisyyttä omista valinnoistaan ja niiden vaikutuksista lapsiin. Vanhemmat voivat kokea myös epäonnistumisen tunteita päättyneestä parisuhteesta. Syyllisyyden ja häpeän tunteet voivat itsen ja perheen lisäksi ulottua laajemmallekin, esimerkiksi suhteessa sukuun ja kaveripiiriin. Pahimmillaan syyllisyyden ja häpeän tunteet saattavat estää sitoutumista uuteen parisuhteeseen ja uusperheeseen sekä hankaloittaa omaa henkilökohtaista kasvuprosessia.

Jotta niin uusperheen vanhemmat kuin lapset selviäisivät hankalien tunteiden kanssa, tarvitsemme tunnetaitoja. Keskeiset tunnetaidot liittyvät tunteiden tunnistamiseen, tunteiden sanoittamiseen, tunteiden turvalliseen ilmaisemiseen, tunteiden sietämiseen sekä kaikenlaisten tunteiden hyväksymiseen ja sallimiseen. Hyviä kysymyksiä mietittäväksi ovat:

- Osaanko kertoa mitä toivon?
- Kykenenkö kuuntelemaan?
- Osaanko rauhoittua?
- Löydämmekö kompromisseja?
- Ovatko kaikki tunteet sallittuja?

Uusperheissä tarvitaan ponnisteluja toisen ihmisen kokemusten, toiveiden, halujen ja ajatusten ymmärtämiseksi. Lisäksi on kyettävä pohtimaan omia tunnetiloja ja jakamaan niitä (Heikinheimo, K. 2019).



## 5. Käytännön vinkkejä uusperheille

Luennon lopuksi olemme koonneet erilaisia käytännön vinkkejä uusperheille. Osa vinkeistä liittyy erityisesti uusperheen lasten tukemiseen, osa perheytyymisen helpottamiseksi.

Vinkkejä lasten tukemiseksi:

- Ota vastaan lapsen tunteita, sanoita ja salli niitä! Lapsi käsittelee muutosta usein eri tavalla ja eritahtisesti kuin aikuinen. Lapsen suru voi näyttäytyä esim. vihaisuutena.
- Panosta lasten siirtymiseen kodista toiseen. Huomioi ja ota lapsi vastaan, keksikää kivoja yhteisiä rituaaleja vaihtotilanteisiin/ vaihtopäiviin.
- Huomioi, että sinulla ja lapsellasi on myös kahdenkeskistä aikaa yhteisen uusperheajan lisäksi. Lapset ylipäättään nauttivat kahdenkeskisestä ajasta vanhempansa kanssa!
- Kuule lasta ja hänen toiveitaan, mutta muista että aikuiset päättävät isoista linjoista ja säännöistä, esimerkiksi asumisesta. Se, että aikuinen päättää, lisää lapsen turvallisuuden tunnetta!
- Koska lapsen elämään tulee joka tapauksessa isoja muutoksia, mieti mitä voisi säilyttää (esim. päiväkotikoulu, harrastukset, kaverisuhteet).
- Huomioi, että lapsen sopeutuminen uuteen tilanteeseen voi kestää pitkään, jopa kaksi kertaa hänen ikänsä. Sopeutumiseen vaikuttavat mm. lapsen ikä ja hänen temperamenttinsa.
- Puhu lapsellesi myönteiseen sävyyn ex-puolisostasi, hän on lapsesi vanhempi!

Perheytyymisen helpottamiseksi:

- Aika! Anna aikaa perheytyymiselle, älä odota sen tapahtuvan liian nopeasti.
- Luokaa meidän perheen oma tarina, apuna voi käyttää esim. valokuvia
- Pitäkää viikoittaisia perhepalavereita, joissa käydään läpi perheenjäsenten seuraavan viikon menot. Varatkaa mukaan hyvää yhteistä syötävää!
- Luokaa yhteisiä toimintatapoja ja rutiineja, mutta sietäkää ja hyväksykää jo olemassa olevia tapoja, kuten hyväksi havaittuja iltarutiineja
- Keskustelkaa siitä, mitä nimityksiä perheenjäsenistä käytetään
- Sopikaa kodin huone- ja tilajärjestelyistä ja varmistakaa että kullekin perheenjäsenelle löytyy oma paikka, jota muut kunnioittavat
- Löytäkää omat tavat toimia (esim. aikatauluihin ja asumisjärjestelyihin liittyen). Ei ole yhtä oikeaa tapaa, vaan usein joutuu kokeilemaan ja hakemaan, mikä sopii kellekin perheelle ja lapselle. Kokeilua kannattaa jatkaa joitakin kuukausia, minkä jälkeen voi arvioida järjestelyn etuja ja haittoja.

Edellä mainittujen lisäksi erittäin tärkeä näkökulma on ex-puolisoiden välinen yhteistyö. Ex-puolisoiden väliset ristiriidat heijastuvat helposti uusperheen elämään. Tähän liittyen:

- Sopikaa ex-puolisoiden välisestä yhteistyöstä/ yhteisvanhemmuudesta, mm. miten lasta koskevat päätökset tehdään, milloin ja miten lapsen asioista keskustellaan, miten pidetään yhteyttä
- Ensi- ja turvakotien liiton kaksi kotia -mobiilisovellus

Esitelyämme käytännön vinkkejä, kysymme vanhemmilta heidän kokemuksiaan joko em. vinkeistä tai onko heillä muita hyväksi havaittuja tapoja uusperhearjen sujuvoittamiseksi.

Lopuksi nostamme esiin tärkeän näkökulman. Vaikka uusperheen muodostumiseen liittyy paljon haasteita ja ne ovat korostuneet myös tässä luennossa, uusperhe on myös uusi mahdollisuus onnistua. Uusperhe on haasteistaan huolimatta tavallinen perhe muiden perhemuotojen joukossa. Uusperheen myötä niin perheen aikuiset kuin lapset voivat saada kokemuksen ja mallin toimivasta parisuhteesta ja vanhemmuudesta sekä kokemuksen haasteiden selättämisestä. Lapselle on myös rikkaus, että hänellä on useampi toimiva läheinen ihmissuhde. Uusperhettä ei ole ongelma vaan uusi mahdollisuus!

## 6. Pohdintaa

Kun joulukuussa 2019 ajatus uusperheluennoista syntyi, kukaan ei voinut aavistaa mitä kevät 2020 tuo tullessaan. Tarkoituksenamme oli pitää keväällä kaksi uusperheen vanhemmille tarkoitettua luentoa. Lisäksi suunnitelmassa oli esittää luento sekä omalle työryhmällemme että perhekeskuksemme sosiaalihojajille. Maaliskuussa koronavirus ja sen myötä tulleet rajoitteet pistivät kuitenkin suunnitelmat uusiksi.

Ehdimme pitää luennon omalle työryhmällemme ennen rajoitusten alkua. Saimme myönteistä palautetta luennon rakenteesta ja valitsemistamme aihealueista. On kuitenkin varsin haastavaa koota puolentoista tunnin esitys näinkin laajasta aiheesta! Erityistä kiitosta saivat sukupuoli –fläpit, mikä vahvisti myös omaa ajatusta havainnollistamisen ja kuvan voimasta. Myös tunteiden esiin nostamista pidettiin hyvänä. Luentoa pitäessämme minun ja työparin välille syntyi yllättävän paljon spontaania keskustelua ja vuoropuhelua, mikä koettiin hyvänä ja esitystä elävöittävä. Yksi parannusehdotuksista liittyi siihen, että uusperheteemaa voisi käsitellä enemmän jokaisen perheenjäsenen näkökulmasta vieläkin yksilöllisemmin ja esimerkiksi lapsen iän huomioon ottaen (esim. nuoruusikäiset). Ihmiset usein kuitenkin haluavat, että heidän yksilöllinen kokemuksensa tulee huomioiduksi eikä vain osana perhesysteemiä. Luennon esittäminen omalle työryhmälle toimi hyvänä harjoituksena ja vahvisti ajatusta siitä, että luentorunko voisi toimia asiakkaiden ohella myös työryhmien koulutukseen ja keskustelun herättäjäksi. Tarkoituksena on pitää luento ensi syksynä ainakin sosiaalihojajille, mahdollisesti myös muille perhekeskuksen lapsiperhetoimijoille.

Koronatilanteen edetessä ja etätyöskentelyn tultua tutummaksi, päätimme pitää luennon uusperheen vanhemmille etäversiona Teams:n kautta. Nettiluento toteutui toukokuussa 2020 ja siihen osallistui kahdeksan uusperheen vanhempaa. Kyseessä oli pilottihanke sekä itse luennon että toteutustavan osalta. Tietojeni mukaan Helsingin perheneuvoloissa ei ole koskaan aiemmin toteutettu asiakkaille tarkoitettu nettiluentoa! Osallistujat saivat luentomateriaalin etukäteen sähköisesti. Luennon aluksi kerroimme mahdollisuudesta kommentoida tai pyytää puheenvuoroa chatin kautta. Lievän alkukankeuden jälkeen vanhemmat osallistuivatkin kivasti keskusteluun. Itselle tämä oli todella tärkeää, koska etenkin alkuun luennon pitäminen ilman yleisöstä tulevaa palautetta (verbaalia tai nonverbaalia) tuntui hieman hämmentävältä.

Pyysimme osallistujilta palautetta luennosta sähköisellä palautelomakkeella. Palautelomake sisälsi kysymyksiä liittyen toteutustapaan, sisältöön ja luentomateriaaliin asteikolla 1-5. Lisäksi oli mahdollisuus antaa vapaamuotoisia kommentteja ja parannusehdotuksia. Pyysimme myös kouluarvosanaa kokonaisuudesta asteikolla 4-10. Valitettavasti lopputyötä tehdessäni olemme saaneet vain yhden palautelomakkeen. Tämä palaute oli kokonaisuudessaan hyvin myönteinen. Osallistuja kertoi ilmiöiden olevan hyvinkin tuttuja ja tunnistettavia omalta kohdaltaan. Osallistuja olisi kaivannut vieläkin enemmän sekä tietoa että keskustelua, mutta arveli, olisivatko toiset kuitenkin kiinnostuneita kuulemaan kunkin kokemuksia. Luulen, että tähän saattoi osaltaan vaikuttaa se, ettei kyseessä ollut ns. live-luento, jolloin kontaktin luominen ja riittävän luottamuksen saavuttaminen olisi todennäköisesti helpompaa. Vaikka emme ehtineet saada vanhemmilta enempää varsinaisia palautteita, myös luennon aikana chattiin tuli myönteistä palautetta ja kommentteja. Mm. uusperheessä samanaikaisesti meneillään olevat prosessit tuntuivat tutuilta. Samoin uusperheessä koetut tunteet, erityisesti ulkopuolisuuden tunteet. Lisäksi mainittiin riittämättömyyden tunne, mikä liittyi mm. huomion jakamiseen perheenjäsenten kesken sekä ajan puutteeseen. Sukupuu –kuvat havainnollistivat osallistujien mukaan hyvin ihmissuhteiden moninaisuutta. Joku innostui, että voisi tehdä omastakin perheestään sukupuun.

Kaiken kaikkiaan uusperheluennot olivat mielestäni kehittämishankkeena hyvä ja toimiva. Uskon, että luennoista voi tulla pysyvä työmuoto kuten uhmaluennoista, joita on jo muutaman vuoden ajan järjestetty säännöllisesti. Koronatilanteen vuoksi alun perin perinteiseksi luennoksi tarkoitettu versio taipui myös yllättävän hyvin nettiversioksi. Joissain tapauksissa vanhempien voi olla jopa helpompi osallistua nettiluennolle, mikäli haluavat esimerkiksi säilyttää anonymiteettinsa. Olemme alustavasti suunnitelleet, että syksyn 2020 aikana voisikin järjestää sekä perinteisiä luentoja että nettiluennon. Mahdollisesti sisällön osalta voisi myös tehdä pieniä muutoksia saamamme palautteen pohjalta.

## Lähteet

Kajoniemi, A. (2007). Isäpuolesta isäksi. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Malinen, V. & Larkela, P. (2011). Parisuhde –uusperheen ydin. Väestöliitto. VL-markkinointi Oy. Helsinki.

Murtorinne-Lahtinen, M. (2013). Hyvä paha äitipuoli. Kirjapaja. Helsinki.

Raittila, K. Sutinen, P. (2008). Huonetta vai sukua –elämää uusperheessä. Kirjapaja. Helsinki.

## Painamattomat lähteet

Luento Uusperheneuvojakoulutuksessa 2019: Tunteet ja seksuaalisuus uusparisuhteessa. Kirsi Heikinheimo. Suomen uusperheiden liitto ry.

Luento Uusperheneuvojakoulutuksessa 2019: Isyys uusperheessä. Jouko Huttunen. Jyväskylän yliopisto.

[www.supli.fi](http://www.supli.fi)

[www.tilastokeskus.fi](http://www.tilastokeskus.fi)