

Jaana Savikko-Haapala
Uusperheneuvoja koulutus 2014

Uusperheen äitien vertaistukiryhmä

26.9.2014

Jokioinen

Sisällysluettelo:

- 1. Johdanto**
- 2. Vertaisryhmät**
- 3. Vertaisryhmä idea ja ryhmien alustussisällöt**
- 4. Esite ryhmästä**
- 5. Johtopäätökset ja pohdinta**

Lähdeluettelo

1.Johdanto

Haasteellinen yhtälö on uusperhe. Kahden erilaisen maailman ympärille lähtee rakentamaan uusperheen parisuhteen rakkaussuhde. Aina ei kahden perheen yhdistyessä, erilaisiin vuorovaikutuskuvioihin tottuneet ymmärrä toisiaan. Uusiksi haasteiksi muodostuvat uusparin ja puolison lapsien suhteet, jotka eivät ole yksiselliteisiä. Molemmat puoliset tuovat suhteeseen sen keskustelutavan, tunteet ja kommunikaation, joka heillä on ollut omien lastensa kanssa. Uutta perhettä perustettaessa opitaan uudenlainen vuorovaikutussuhde ja kommunikaatio, sekä luodaan uuden perheen omia sääntöjä. (Malinen, Larkela 2011, s.31)

Parin ensimmäisiä ja tärkeimpiä tavoitteita on rauhoittaa uusperheen sisäinen maailma. Rajojen merkitys korostuu uusperheessä. Uusperheen alussa korostuu tiedonkulun tärkeys biologisten linjojen, ex-perheen ja uusperheenvälillä. Kyky kompromisseihin ja sisäinen vuorovaikutus ovat tärkeitä seikkoja uusperheenmuodostumisvaiheessa. Kullannarvoiseksi uudistuneen ihmissuhdeverkoston pyörteissä osoittautuu onnistunut vuorovaikutus. Parisuhteen pysyvyydestä ja sen turhasta mitätöimisestä ei ole hyötyä, korostetusti tämän osoittaminen ympäristölle on hyödyllistä. Osoittaa että yhdessä, parina, parisuhteessa ja suhteessa lapsiin, hoitavat kaiken onnistuneesti. (emt.)

Parisuhteessa, joka toimii tarvitaan kykyä irtaantua tunneperäisistä siteistä lapsuuden perheeseen ja sitoutua uuteen suhteeseen, sekä tutustua kumppanin perheeseen ja liittyä myös siihen. Riippuvaiset suhteet alkuperäisperheeseen saattavat kilpailla liiaksi syntyvän parisuhteen kanssa, jolloin se ei pääse kehittymään riittävästi. Tässä irtaantumisessa on onnistuttu, kun kiistakysymyksissä ratkaisut tehdään neuvottelemalla ensin puolison kanssa ja huomioimalla tämän toiveita, eikä omien vanhempien vaatimuksiin sopeutumalla ensin. (Malinen, Larkela 2011 s. 33)

Valtahierarkian suurimpia kulmakiviä uusperheissä on uuden puolison paikka. Väitöskirjassaan Päivi Sutinen totesi, että äitipuoli-myytti elää voimakkaana uusperheessä. Äiti puolen pitäisi heti pystyä olemaan hellä ja rakastava äiti toisen lapselle. Myytti siitä, että biologinen äiti on aina paras vanhempi lapselle, on vahvana. Uusperheen vanhemmista monet ovat saaneet kuulla uusperheen lapsilta, että he eivät ole oikeita vanhempia, eikä heillä ole mitään määräämisvaltaa lapsiin/lapseen. Alkuvaiheessa uusperheiden puolisoitten keskinäinen suhde on se, jolle voidaan rakentaa uutta valtarakennetta. Sisälle uusperheisiin syntyy helposti erilaisia aikaisempien perherakenteiden mukaisia ”puolueita”, ja usein toisen perheenjäsenet kokevat itsensä ulkopuolisiksi. (Malinen, Larkela 2011 s. 16)

Uusperheen alkuvaiheessa äitipuolilla on perusoletuksena, että heidän tulee rakastaa puolison lapsia kuin omiaan. Oletuksena on lapsen edun takia, pitäisi muualla asuvan biologisen vanhemman kontrolli hyväksyä torjumatta ja rajoittamatta. Nämä ovat Sutisen väitöskirjasta otoksia. Äitipuolen vaikutusmahdollisuudet rajoittuvat kodin seinien sisäpuolelle. Vaikuttamista lapsipuolen kasvatukseen perusteltiin yhteisessä kodissa asumisella, arjen yhteisvastuulla ja puolison tukena olemisellä. Kodin ulkopuolisiin

asioihin vaikutettiin puolison kautta ja välityksellä. Isä ja äiti puolen toimintaan vaikuttavia perusoletuksia on lasten biologisten vanhempien ehdoton ensisijaisuus lasten elämässä, eteenkin uusperheen perustamisen alkuvaiheessa. (emt s.16)

Uusperheen perhesuhteiden syntyminen vaatii ennen kaikkea aikaa. Puolisolla tulee olla lupa, olla lapselle sellainen aikuinen kuin on. Riittävän hyvää ja keskiväistä toimeen tulemistä on monenlaista. Sen ei tarvitse olla täydellistä. (emt. s. 16)

Tässä uusperheneuvoja koulutukseen liittyvässä lopputyössäni keskityn uusperheen äitien, äitipuolien näkökulmaan uusperheessä. Vertaistuen merkitykseen ja sen tuomaan apuun kiperissä tilanteissa uusperheen arjessa. Uusperheen parisuhteen tärkeys korostuu, vahva parisuhde kestää paremmin uusperheen ja sen lasten ongelmat. Uusperhe on mahdollisuus kasvaa puolison rinnalla.

Uusperheen parisuhdetta vahvistavat seuraavat seikat ja ne myös ennalta ehkäisevät uusperheen ongelmien muodostumista.

- 1 Laaditaan meidän perheen säännöt.**
- 2 Otetaan oma aika ja kahdenkeskinen aika.**
- 3 Luodaan oma historia, meidän perheen riitti.**
- 4 Otetaan omat valokuvat meidän perheestä.**
- 5 Kiinnitetään huomiota vuorovaikutustaitoihin.**
- 6 Puhutaan pienistä asioista.**
- 7 Pidetään viikottaiset perhepalaverit.**
- 8 Ollaan kiinnostuneita puolison kuulumisista (Mitä sulle tänään kuuluu?)**
- 9 Harrastetaan ja kehitetään me-ajattelua; mm. perhealbumit ja yhteiset lomamatkat.**

(Malinen ja Larkela 2011 s.19)

Parisuhde on kuin merivedessä lilluva paatti. Sen paatin pohjaan kertyy pikku hiljaa kaikenlaista töhnää ja pieneliöitä, joka on säännöllisin väliajoin raaputettava pois, muutoin ei pian ole venettä. Meistä harvalla on luontaista kykyä nähdä toinen ihminen koko ajan arkisen tohinan läpi. Useimpien pitää tietoisesti päättää, että tähän suhteeseen olen sitoutunut, ihminen, jonka kanssa haluan olla. Toinen on valloittettava joka ikinen päivä. Vapaata ei saa, eikä lomaa ole varaa pitää. (Nevalainen, 2006 s.81)

2. Vertaisryhmät

Lopputyön aiheesta. Vertaisryhmä uusperheiden äideille/äitipuolille. Paikka jossa voi tunteitaan tuoda turvallisesti esille, saada niiden tunteiden tueksi toisen samanlaisessa tilanteessa olevan ajatuksia. Asiantuntijoiden alustus jokaisen kerran alussa, pitää ryhmän kasassa ja aiheet tulevat asiantuntijoiden tuomasta alustuksesta käynnille. Ryhmytyminen ja turvallisuus luodaan, jotta jokaisen on hyvä ryhmässä olla.

Vertaisryhmän päämääränä on tavoitella Hyvää oloa. Se merkitsee monen ryhmän jäsenen elämässä muutosta. Oman persoonallisuuden muuttamista ei ole kyse – se olisi mahdotonta. Sen sijaan, jos haluaa, on mahdollista rikastaa omaa elämää pienin askelin ja itselle armollisella tavalla. Luotsata elämäänsä väylälle, jossa oma olo tuntuu itselle kotoisalta, oma eläminen itselle riittävän aidolta ja hyvältä. Tavoitteena voi yksinkertaisesti olla, että omaan napaan tuijottaminen vähenee, jolloin elämän ja ympäristön monimuotoiset rikkaudet tulevat esiin ja alkavat maistua makoisimmilta. Ja ennen kaikkea, omat vahvuudet kirkastuvat ja samalla on helpompaa sietää omaa ja toisten keskeneräisyyttä.

Vertaistuesta on olemassa lukuisia painotuksiltaan hieman erilaisia määritelmiä. Kaikille näille on yhteistä vertaistuen liittäminen johonkin elämäntilanteeseen tai ongelmaan, tuen ja auttamisen vastavuoroisuus sekä se, että vertaistuki perustuu osapuolten omiin kokemuksiin. Vertaistuki ja ammattiapu ovat eri asioita. Ne voivat kuitenkin toimia rinnakkain ja tukea toinen toistensa vaikutuksia. (netti lähde)

Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumisen ja muutosprosessina, jonka kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään. (emt.)

Vertaistuen toteuttamistapoja ovat: kahdenkeskinen tuki, esimerkiksi vertaistukihenkilö – toiminta. Vertaistukiryhmät, joiden ohjaajana voi toimia vertainen ryhmäläinen, koulutettu vapaaehtoinen tai ammattilainen. Vertaistuki verkossa voi olla joko kahdenkeskistä tai ryhmämuotoista (emt)

Vertaistuki voi olla: Kansalaislähtöistä, omaehtoista toimintaa, joka ei välttämättä liity mihinkään taustayhteisöön. Järjestöjen ja yhteisöjen organisoimaa toimintaa, josta taustayhteisö vastaa esimerkiksi tarjoamalla toiminnalle tilat sekä ohjaajille koulutusta ja tukea. Kolmannen sektorin ja ammattilaistahon yhdessä järjestämää toimintaa. Ammattilaistahon järjestämää toimintaa, joka on kiinteä osa asiakkaan saamaa palvelua ja hoito- ja kuntoutusprosessia. (emt)

Vertaistukea voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä: ohjatuissa keskusteluryhmissä, avoimissa kohtaamispaikoissa, toiminnallisissa ryhmissä, kahdenkeskisissä tapaamisissa. Ei ole yhtä ainoata oikeata tapaa järjestää vertaistukea. Vertaistuen kautta ihmiselle tulee kokemus, että hän ei ole tilanteessaan yksin. ”En olekaan ainoa, on muitakin, joilla on samankaltaisia kokemuksia.” Toisaalta myös ihmisten tilanteiden ainutlaatuisuus ja erilaisuus tulee vertaistukisuhteissa näkyväksi, kun vaihdetaan kokemuksia ja ajatuksia. (emt.)

Omaan tilanteeseen voi avautua kokonaan uusi näkökulma. Vertaiset voivat olla myös prosesseissaan eri vaiheissa, jolloin omaan tilanteeseen saa uutta perspektiiviä.

Merkittävää on myös se, että vertaistukisuhde ei ole asiakkuus, vaan ihmisten välinen, vastavuoroinen ja tasa-arvoinen suhde. Vertaistukisuhteessa voidaan olla samaan aikaan sekä tuen antajan että saajan roolissa.(emt.)

Vertaistuen kautta osallistujat saavat omaan tilanteeseensa liittyvää tietoa ja käytännön vinkkejä, jotka auttavat selviytymään paremmin arjessa. Vertaistukitoiminnan kautta saadaan sisältöä elämään, yhdessä tekemistä ja ystäviä. Kokemusten vaihto vertaistukiryhmässä voi myös virittää ihmisiä vaikuttamaan yhdessä omaan asemaansa yhteisöissä ja esimerkiksi tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen. Parhaimmillaan vertaistuki johtaa yksilöiden ja ihmisryhmien voimaantumiseen. (netti lähde: vertaistuki)

3.Vertaisryhmän idea ja ryhmien alustussisällöt

Tarkoitukseni on perustaa vertaisryhmä uusperheiden äideille/äitipuolille.

Ryhmän tarkoituksena olisi antaa paikka äideille, joilla ei mahdollisesti ole lähipiirissä toista joka voisi ymmärtää uusperheen tuoman erilaisuuden, kuin ydinperheiden erilaisuus. Tarvetta jakaa tunteita/tuntemuksia, joita ymmärtää parhaiten toinen jolla samankaltainen tilanne.

Toive ryhmän jatkosta tulevaisuudessa on olla yksi työkalu perheneuvolassa. Ryhmämuotoiset auttamiskeinot on todettu hyviksi ja toisaalta pienessä työntekijä määrässä tällaiset vievät vähemmän työntekijän aikaa, kun ns. ”monta kärpistä yhdellä iskulla” voidaan saada autetuksi. Ryhmän idea olisi ”jatkumo”, kun sovitut kerrat ovat olleet uskon ryhmästä syntyvän ystävyys/kaverisuhteita arkeen myös.

Ongelmakohta on siinä, että pienen seutukunnan ihmisistä voi samaan ryhmään olla tulossa esim. entisten puolisoitten nykyisiä. Tällöin ryhmään haastattelut ovat tärkeässä roolissa, jottei saada aikaiseksi pahaa, kun pyrkimys on hyvään. Ryhmiä ei ole tarkoitettu oppiaksemme taitavammiksi vahingoittamaan entisten puolisoitten elämää vaan oman perheen ja lasten elämän kohentamiseksi, uusperheen haasteisiin saamaan tukea. Haastattelut tulee olla täsmälliset ja motivaation pohdinta mitkä on asiakkaiden ajatukset mitä ryhmästä hakevat/toivovat saavansa.

Tavoitteena on myös saada ryhmäläiset kokemaan, ettei uusperheen pyörittäminen ja perustaminen ole ylitsempääsemätön haaste. Kokemusten tuoman vahvistuksen siihen että selviää arjesta ja haasteiden kutistuminen ajan kanssa pienemmäksi. Kehran tuoma vahvistus, että selviää. Tavoitteena on saada positiivista näkemystä uusperheiden elämään ja saada kokemusten kautta nousemaan hyviä asioita, joita uusperheen arjessa on tarjolla. Toive saada näkyväksi uusperheissä olevaa hyvää, jolloin se lisääntyy.

Ryhmään ilmoittautumiset tapahtuvat perheneuvolassa. Ilmoitus alkavasta ryhmästä on Forssan seudun paikallislehdessä ja ilmaisjakelulehdessä. Myös neuvoloiden ilmoitustauluille laitetaan ryhmästä ilmoitus. Saatavilla on myös mainos perheneuvolan ajanvarauksesta.

Ryhmä kokoontuu 3 kertaa viikossa, sen jälkeen 3 kertaa joka toinen viikko. Näin koko ryhmän kesto on kaksi kuukautta.

Jokaiselle kerralle on asiantuntijan alustus päivän aiheeseen. Asiantuntijoiden hankinta on aloitettava ajoissa, ennen ryhmän aloitus ajankohtaa. Asiantuntijoiden saaminen, aikataulullisesti ilta aikaan ajoittuvaan ryhmään, on haasteellinen. Asiantuntijoiden alustuksella päästään ryhmän sen kerran aiheeseen. Aiheet pohdittu tarkkaan ryhmän vetäjien kesken ja myös alustajien kanssa.

Lastensuojelun sosiaalityöntekijän Anu Kankareen aiheena on kertoa lastensuojelun ja sosiaalityön antamasta tuesta ja ohjauksesta lapsiin liittyvien asioiden tiimoilta riitaisissa ja hankalissa tilanteissa. Tarjolla olevista tuista sosiaalitoimesta kertominen. On mahdollista kysellä sosiaalitoimen tarjonnasta ja siitä miten voi tukiä hakea ja muu tällaiseen liittyvä tiedon saanti tällä kerralla. Monilla saattaa kuitenkin olla omat ja bonus ja yhteiset lapset, joten kysymykset moninaisia.

Perhe- ja pariterapeutin Tarja Rannikon alustuksessa toivotaan olevan parisuhteeseen, sekä lasten vuorovaikutukseen liittyviä asioita. Käytännön keinoja toivotaan uusperheen arkeen.

Uusperheneuvojen Sanna Nummen ja Jaana Savikko-Haapalan alustus sisältää uusperheen kehjän läpikäymisen, juurikin tuoden näkyväksi jokaisen parin olevan eri kohdassa kehää. Tuodaan näkyväksi uusperheen erityisyys ja ihanuus.

Uusperheneuvojen alustus kootaan positiivisen viestin kautta ja pyritään saamaan jotenkin huumorin värittämänä uusperheen haasteet näkyväksi ja tuoda positiivisen kautta keinoja niiden ymmärtämiseen.

Sosiaaliterapeutin Tarja Nurmi-Niemelän alustus on päihteisiin liittyvää. Sosiaaliterapeutti on A-klinikan johtaja, joten sen kautta nousevien aiheiden nostaminen keskusteluun. Ryhmän on tuolloin helppo ottaa puheeksi päihteet ja niiden mahdollinen läsnäolo ryhmän perheissä. Voi olla ainut paikka, jossa asian voi ottaa puheeksi, niin tähänkin ryhmän tuki ja apu tarpeen. Mahdollisesti ei ole perheiden ongelma, mutta saa tiedon mihin yhteyttä voi tilanteessa ottaa. Myös perheiden nuorten päihdeasioissa yhteydenotto tahot tulevat näkyväksi ryhmän perheille.

Pariterapeutti Anitta Havanko alustaa ryhmäkerran parisuhdetta käsittelevällä aiheella. Menneisyys ja sen vaikutus nykyiseen parisuhteeseen. Luento tyyppinen orjentaatio keskustelun pohjaksi.

4 .Esite ryhmästä

Uusperheen äitien vertaisryhmä

Nainen, onko perheessä sinun lapsia, uusi puoliso, puolison lapsia... oletko uusperheen äiti

Haluatko tuntea muita samanlaisessa perheessä olevia/eläviä äitejä?

Meillä alkaa ryhmä uusperheiden äideille torstaina 8.1.2015 klo:17.30-19.00 alustajana ryhmäohjaajat Jaana Savikko-Haapala ja Sanna Nummi, perheterapeutti Hilikka-Maija Löytömäki.

Ryhmän muut tapaamiset:

torstai 15.1.2015 klo:17.30-19.00 lastensuojelun sosiaalityöntekijä Anu Kankare, aihe avoin.

torstai 22.1.2015 klo:17.30-19.00 Sosiaaliterapeutti Tarja Nurmi-Niemelä

torstai 29.1.2015 klo:17.30-19.00 Pariterapeutti Anitta Havanko

torstai 12.2.2015 klo:17.30-19.00 Perhe- ja pariterapeutti Tarja Rannikko

torstai 26.2.2015 klo:17.30-19.00 Uusperheneuvojat Jaana Savikko-Haapala ja Sanna Nummi

Ryhmäkertojen alustajina myös mahdollisesti jos esteitä ovat Seurakunnalta työntekijä, psykoterapeutti Minna Kansanen, työnohjaaja Tiina Latikka

5. Johtopäätökset ja pohdinta

Tarvetta tällaiselle vertaisryhmälle Forssan seudulla on. Aikaisempia ryhmiä ei ole ko. verrokeille ollut, eikä mitään vastaavaa ole aikaisemmin ollut. Ymmärrystä saadaan uusperheiden arjen haasteellisuuteen. Suhteet entisiin puolisoihin tekevät uudensuhteen kehittymisestä ja perheaseman rakentumisesta mutkikasta. Aika tekee tehtävänsä, mutta alussa on hankalaa. Tämän asian ymmärtäminen ja uudelleen ja uudelleen ”pään hakkaamista seinään” voidaan helpottaa, kun on tieto, ettei kukaan ole yksin näiden kuvioiden kanssa. Helpottavaa on myös se että on toisia, jotka ovat juurikin sen oman hetken ohittaneet onnistuneesti ja tästä tiedon ja kokemusten saaminen on tärkeää.

Uusperheen puolisoitten keskusteluryhmän aloittaminen tulee olemaan omaa luokkaansa. Miten se onnistuu ja miten saadaan luotua turvallinen ja avoimeen keskusteluun johtava ryhmähenki. Näiden asioiden kanssa pystymme toivottavasti löytämään uudenlaisen avun uusperheongelmissa painiskelevien äitien/äitipuolien tueksi.

Äitipuoliin liittyvä myytti, tämän rikkominen ryhmässä. Nostaa esiin uudenlaisesti äitipuolirooli, hyvänä ja lasta tukevana. Keskustelu äitipuolien pahuudesta yhdessä, sekä paikalla olevien äitipuolien ja äitien kesken on minusta rakentavassa hengessä hyvää keskustelua. Voidaan avoimesti tuoda esille, miksi ja voisiko olla kuitenkin toisin. ”Kissan nostaminen pöydälle”, on minusta se jolla asioihin/asenteisiin voidaan vaikuttaa. Ryhmässä aiheista kuin aiheista puhuminen on turvallista ja tuottaa oikeiden asioiden heräämistä asenteissa.

Vaarana on, että ryhmässä joku ottaa asiakseen entisen elämän ruotimisen, tarkoitus on vetäjien juurikin pitää keskustelu tasolla, jossa jokainen saa tilan. Vetäjillä on suuri vastuu pitää ryhmä koossa ja aiheessa, jotta ryhmästä tuleva hyöty on oikeanlaista. Ensimmäisen ryhmäkerran sääntöjen tekeminen ryhmälle luo raamit, joihin jokainen sitoutuu. Sääntöjen tarkastelu ryhmän edetessä, jos joku ei jostain syystä muista mitkä on ryhmän tarkoitusperät. Ryhmästä voi joutua jonkun poistamaankin, joten vetäjien on hyvä ensimmäisellä kerralla varautua kaikkeen.

Avoin keskustelu ryhmän olevan ensimmäisen, jotta ryhmäläisetkin tietävät kertoa ryhmästä aitoa palautetta vetäjille. Tällöin saatu palaute voidaan ottaa seuraavaa ryhmää ajatellen huomioon. Palaute ryhmäläisiltä on todella tärkeässä roolissa ensimmäisen ryhmän loppumisen jälkeen.

Lähdeluettelo

Vuokko Malinen ja Pekka Larkela, 2011, Parisuhde – uusperheen ydin, Oy Fram Ab, Vaasa 2011

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/>

Vesa Nevalainen, 2006, Parisuhteessa voi selvitä hengissä, Edita Prima Oy, Helsinki 2006