

SUPLIIKKI

SUOMEN UUSPERHEIDEN LIITTO RY
2 • 2023

- Monimuotoinen neurokirjo - kuinka piirteet tulevat esiin uusparisuhteessa
- Vertaistoiminnassa ei tarvitse selitellä pimeitäkään tunteita
- Trauma voi haastaa luottamuksen uusperheessä

SUPLIIKKI

Julkaisija

Suomen Uusperheiden Liitto ry
Lintulahdenkatu 10
00500 Helsinki
www.supli.fi

Päätoimittaja

Kirsi Heikinheimo

Toimitussihteeri

Priska Autio
priska@autiocreations.fi

Taitto

Tanja Holmberg
tanja.holmberg@gmail.com

Kannen kuva

Muokattu Canva-kuvasta

Painopaikka

Printon AS, 2023

Painosmäärä

1000 kpl

Suomen Uusperheiden Liitto ry (Supli) on valtakunnallinen voittoa tavoittelematon järjestö, joka tarjoaa palveluja uusperheille ja uusperheitä työssään kohtaaville ammattilaisille.



Lehden kuvat

Shutterstock, Adobe Stock tai Suplin kuva-arkisto, jos ei muuta mainittu.

Henkilökuvat kotialbumeista.

Supli

SISÄLLYSLUETTELO

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Monimuotoinen neurokirjo
- 8 Jottei kukaan menisi rikki uusperheessä
- 10 Vertaistoiminnassa pimeitäkin tunteita ei tarvitse selitellä
- 12 Uusperheteemat kasvussa eroseminaareissa viime vuosina
- 14 Trauma voi haastaa luottamuksen uusperheessä
- 16 Somekysely: Uupunut uusperheessä?
- 18 Tj-cafe: Tarinoiden merkitys todellisuuden peilinä
- 20 Vieraskynä: Hoitavat, oivaltavat sanat
- 21 Järjestöuutiset
- 22 Alli, Hemppa ja unohtunut unilelu

TOIMISTON TERVEISET

Kesän jälkeen, syksyn alkaessa, on tavallista innostua uuden harrastuksen aloittamisesta. Postiluukusta putoaa paikallisen kansalaisopiston esite, jota on kiva selata ja miettiä, mahtuisiko omaan arkeen tunti tai pari viikossa vieraan kielen opiskelua, huonekalun restaurointia tai elävän mallin piirtämistä.

Paikallislehti ja sosiaalinen media täyttyvät paikallisten urheiluseurojen ilmoituksista. Niitä lukiessa voi jo nähdä itsensä ihanan rauhoittuneessa ja rentoutuneessa tilassa joogatunnilla tai kohottamassa sykettä kuntonyrkkeilyssä.

Innostuminen, uuden oppiminen, omien voimavarojen lisääminen ja itsensä haastaminen tuntuvat hyvältä. Myös parisuhde tai koko perhe voi tarvita huoltoa, hoivaa, aikaa ja uusia innostavia vinkkejä yhdessä tekemiseen. Olisiko tämä se syksy, kun ensimmäistä kertaa tai pitkästä aikaa osallistut kumppanisi kanssa vertaisryhmään tai pysähdyt uusperheasioita käsittelevän luennon äärelle?

Suomen Uusperheiden Liitto järjestää vuosittain uusperheille suunnattuja tuettuja lomia yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto Ry:n kanssa. Suositut Uusperhelomat kokoavat lomakohteisiin samassa elämäntilanteessa olevia perheitä ja pariskuntia. Tuetulla lomalla on mahdollisuus saada koko perheen voimin eväitä uusperheen arkeen, parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Uusperhelomat ovat hyvin edullisia, viiden vuorokauden lomia täysihoidolla. Lomalla on mahdollisuus osallistua maksuttomalle, perheen aikuisille suunnatulle vertaiskursseille. Juuri tämä on saamamme palautteen mukaan ollut monen mielestä parasta koko lomassa sekä antanut paljon voimavaroja ja valmiuksia vahvistaa uusperheen hyvinvointia.

Seuraa meitä Facebookissa ja Instassa tai käy nettisivuillamme supli.fi. Innostu oppimaan uutta ja vahvistamaan vanhaa yksin, kaksin tai koko porukan voimin. Ja jos jälkikäteen koet osallistumisen hyödyttäneen sinua, kerro siitä toiselle uusperheelliselle, sillä osallistujien itsensä levittämä sana vertaisuuden ja tiedon voimasta on parasta mahdollista mainosta toiminnallemme.

Hyvää tavallista arkea ja hetken irtiottoja!

Saija Ristolainen-Kotimäki

järjestösihteeri

Kohtaamisen taika

Yhteiskunnallinen keskustelu on käynyt tänä kesänä vilkkaana. On puhuttu siitä, mitä rasismi on ja mitä se ei ole. Kyse on kuitenkin rasismia suuremmasta kokonaisuudesta: keitä haluamme ja hyväksymme mukaan yhteiskuntaamme. Mihin olemme valmiita satsaamaan? Ulossulkeminen eli ostrakismi ei kuitenkaan ole uusi ilmiö. Ulkopuolelle jättäminen, syystä tai toisesta, on ollut sosiaalinen vallankäytön väline kautta ihmiskunnan historian. Meihin kuulumisen tuo turvaa ja antaa valtaa. Erilaisuus saattaa olla uhka.

Tutkimukset nostavat aika yksimielisesti osallisuuden kokemuksen, joukkoon kuulumisen tunteen sekä merkityksellisyyden kokemuksen ihmisen toimijuuden ja hyvinvoinnin kulmakiviksi. Siihen on helppo yhtyä. Silti rakenteellista ulkopuolelle jättämistä tapahtuu myös palvelujärjestelmissämme. Erityisesti näin tapahtuu tilanteissa, joissa henkilökunnan aikaa, perhe- ja ihmiskäsitystä tai muita resursseja ei ole kohdennettu oikein. Ellei ole työkaluja ymmärtää, ei voi aidosti kohdata.

Meillä jokaisella on oma sisäinen maailmamme, joka koostuu persoonallisista piirteistämme, koetuista hetkistä, tunteista ja muistoista. Jos emme ymmärrä toistemme maailmaa, elämme omien uskomustemme, tulkintojemme ja mielikuviamme varassa. Pitäessämme itsemme uteliaana uusille näkökulmille, meillä on kuitenkin mahdollisuus syventää omaa ymmärrystämme. Oman maailmankuvan ja ihmiskäsityksen laajentaminen lisää samalla omaa liikkumavaraamme. Opittujen vanhojen mallien ja rutiinien taipumus on kannatella, mutta myös kaventaa elämäämme.

Toisen maailmaan tutustuminen edellyttää molemminpuolista turvallista kohtaamista ja arvostavaa uteliaisuutta. Psykoterapeuttina olen kuullut usein katsotuksi tulemisen vaikeudesta ja voimasta. Meistä jokaisen itsetunto vahvistuu, kun saa tulla katsotuksi hyvällä ja arvostavalla tavalla. Se tekee näkyväksi ja olemassa olevaksi, hyväksytyksi. Niinpä onkin olennaista kysyä itseltään, minkälaisena joku toinen voi tulla hyväksytyksi minun lähelläni? Saako lähelläni olla omanlaisensa?

Olemme kaikki yksilöinä minunlaisiamme. Tarpeemme ovat samanlaisia ja toisaalta hyvin erilaisia. Voisi olla hyvä joskus pysähtyä tutkimaan, minkälaista tarinaa koen elä-

väni. Jos et juuri nyt jaksa olla rohkea ja reipas, sekin on ihan ok. Kun voimia on vähän, kannattaa keskittyä juuri tähän hetkeen, kulkea päivä kerrallaan sekä pitää kiinni arjen rytmistä ja hyvinvointia tukevista rutiineista. Tarvittaessa on hyvä hakea apua itselleen ja läheiselleen, vertaistuen voimaa unohtamatta. Tärkeää on löytää avaimia siihen, miten voisimme olla parhaita versioita itsestämme.

Minkälaisia asioita juuri Sinä tarvitsisit elämäsi, voidaksesi hitusen paremmin?



Rakkauden, tulevaisuuden ja
uusperheiden asialla

Kirsi Heikinheimo

Monimuotoinen

- kuinka piirteet tulevat esiin

On paljon aikuisia, joiden neuropsykiatrista häiriötä ei ole tunnistettu. Lähestymme tässä artikkelissa sekä työssämme neurokirjon monimuotoisuutta piirteiden ja yksilön kokemusten kautta, jolloin diagnoosit eivät ole merkityksellisiä.

Lainaukset ovat vastauksia NEPU - Neurokirjon parisuhde uusperheessä -hankkeen kyselystä.

i

MITÄ NEUROPSYKIATRISELLA HÄIRIÖLLÄ TARKOITETAAN?

Neuropsykiatrisella häiriöllä tarkoitetaan aivotoiminnan poikkeavuutta ja tämän vaikutusta yksilön tapaan hahmottaa maailmaa ja toimia siinä. Kyseessä on kehityksellinen eli synnynnäinen aivotoiminnan häiriö, joista yleisimpiä ovat ADHD, autismikirjon häiriöt, tic-oireet, Touretten syndrooma, kielellisen kehityksen ja oppimisen häiriöt sekä aistitoiminnan häiriöt.

Neuropsykiatristen häiriöiden piirteet ovat pääosin havaittavissa jo lapsesta lähtien, vaikka niiden muodot saattavatkin muuttua iän mukaan. Neuropsykiatrinen häiriö voi tulla myös aivovamman seurauksena, minkä lisäksi häiriöihin luetaan mm. Alzheimerin tauti ja MS-tauti. On hyvä huomioida, että monella ihmisellä on neurokirjon piirteitä, vaikka diagnostiset kriteerit eivät täyttyisi.

neurokirjo

uusparisuhteessa?

Neurokirjon tuomat vaikutukset arkeen, ihmissuhteisiin ja työelämään ovat yksilöllisiä. Väliällä olemmekin tekemisissä saman ilmiön ääripäiden kanssa: siinä missä yhdelle rutiinit ja niiden säännönmukaisuus ovat hyvän toimintakyvyn edellytys, on toiselle rutiinien muodostaminen ja ylläpitäminen arjen toimivuuden kompastuskivi. Kolmannelle toistuvat rutiinit aiheuttavat puolestaan ahdistusta.

”Kumppanini on todella rutiineihin menevä ja minä puolestaan spontaani.”

Neurokirjo näkyy parisuhteessa monella tasolla

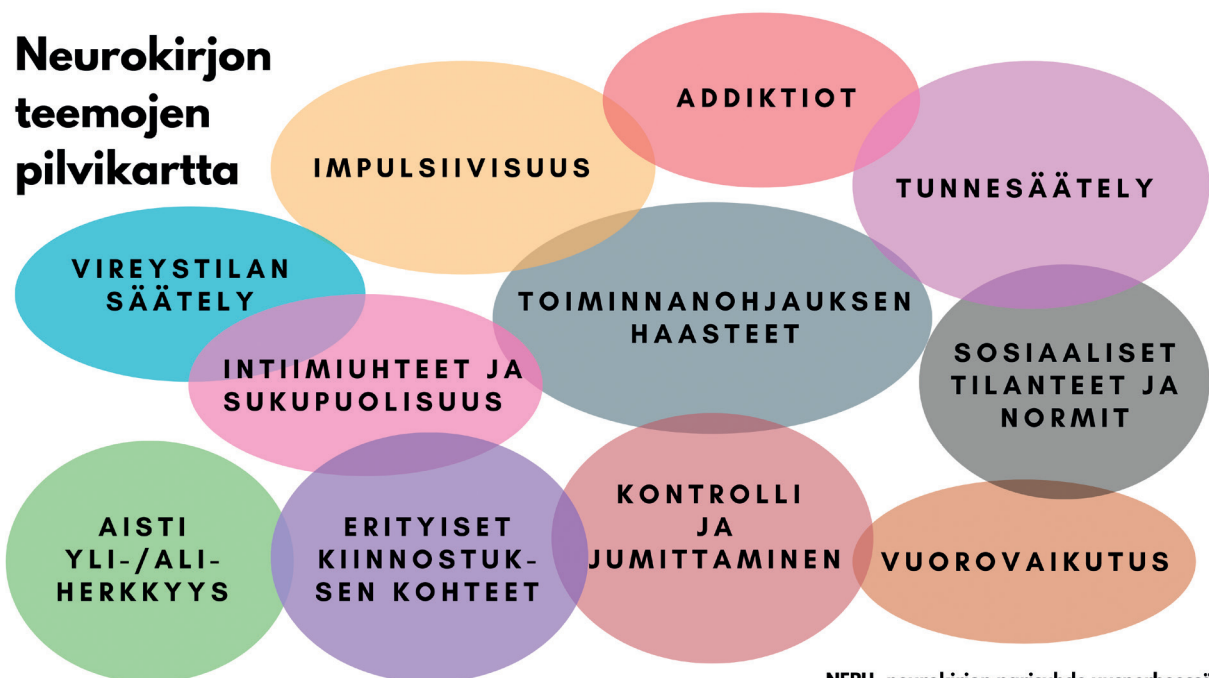
Neurokirjo tuo parisuhteeseen paljon hyvää, mutta myös eritasoisia haasteita. Oheinen teemapilvi rakentaa mielikuvaa siitä, mihin kaikkeen neurokirjo parisuhteessa voi vaikuttaa. Kuva tuo myös näkyväksi sen, kuinka monenlaisia kombinaatioita yksilöllä voi olla. Jos molemmat osapuolet ovat neurokirjolla, tuplaa tämä erilaiset variaatiot suhteessa. Neurokirjon parisuhteeseen vaikuttavat lisäksi jokaisen oma temperamentti sekä kasvuhistoria kokemuksineen ja opittuine ihmishetimitoineen.

”Kumppanini on omaa tilaa rakastava, kun taas minä haluisin olla koko ajan hänen kanssaan.”

Neurokirjosta johtuvat vuorovaikutukseen liittyvät haasteet voivat juontaa juurensa esimerkiksi siitä, että on vaikea tulkita toisen aikeiden ja käyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä tai asettua toisen asemaan. Runsas ja suoraviivainen puhe tai vaikeus keskittyä kuuntelemaan toista voivat tuoda myös omat katkokset keskinäiseen yhteyteen.

”Tohellan ja kohellan ja käyttäytymisen epäkohteliaasti, epähuomavaisesti tms. tahtomattani.”

Neurokirjon teemojen pilvikartta



NEPU- neurokirjon parisuhde uusperheessä

Neurokirjon uusparisuhteessa yhdistyvät neurokirjioon sekä uusparisuhteeseen liittyvät erityiskysymykset.

Tunteiden tunnistamisen tai säätelyn haasteet nousevat esiin monen kyselyyn vastanneen parin kuvauksissa, kuten myös kuormitusherkkyys ja sosiaalisten tilanteiden haasteet. Arjen sujuvuutta kuormittavat erilaiset toiminnanohjauksen, muistamisen ja aikaansaamisen haasteet. Impulsiivisuus ja kyky innostua tuovat elämään sisältöä ja mielenkiintoisia tilanteita, mutta voivat haastaa myös yllättävillä ja yksin tehdyillä isoilla päätöksillä tai energian suuntautumisena täysin pois parisuhteesta.

”Tunnesäätelypuolen heikkous on kumppanille joskus pelottavaa, kun menen niin voimalla johonkin. Enkä itsekään haluaisi olla näin seilava.”

”Ajanhallinnan, toiminnanohjauksen ja kommunikaation haasteet etenkin kuormittavat arjessa paljon.”

Uusparisuhteessa yhdistyvät kahdet erityiskysymykset

Neurokirjon uusparisuhteessa yhdistyvät neurokirjioon sekä uusparisuhteeseen liittyvät erityiskysymykset. Uusparisuhteessa on läsnä toisen tai molempien historia ja aikaisempi parisuhde lapsen tai lasten kautta. Tämä tuo vanhemmuuden kysymykset ja vanhemmuuteen liittyvät roolit osaksi yhteistä arkea usein heti ensimetreiltä alkaen. Lapsiperheen arjessa neurokirjon ominaisuuksilla on yleisesti enemmän vaikutusta kuin kahden aikuisen arjessa. Näin uuspari joutuu ratkomaan sekä neuronoinaisuuteen että uusperheeseen liittyviä kysymyksiä usein jo tutustumisvaiheessa.

Toimivan arjen rakentaminen vaatii asioista keskustelemista, sopimista ja kompromissien tekemistä. Tämä voi olla haastavaa, jos neuromonimuotoisuus tuo lisähaasteita juuri vuorovaikutukseen. Uusparisuhteeseen vaikuttavat välillisesti myös muutokset lasten toisen vanhemman kodissa ja aikatauluissa. Tämä tuottaa arkeen muutoksia, jolloin ennustettavan ja hallittavan arjen ylläpitäminen ei ole vain parin keskinäisistä sopimuksista kiinni. Tämä voi olla osalle neuromonimuotoisista kovin kuormittavaa.

”Kaikkein merkittävin tekijä on kuormittamisherkkyys ja se, että isossa perheessä omaa tilaa ja aikaa ei ole riittävästi latautumiseen, minkä vuoksi en jaksakaan olla läsnä vuorovaikutustilanteissa.”

”Kaikki tapahtuu hetkessä ja päiväkerrallaan. Tämä aiheuttaa haasteita uusperheessä, sillä käytännössä minä joudun muistamaan kaiken ja pyörittämään monimutkaista aikatauluja lasten tulojen ja menojen suhteen.”

”Olen luonut omat rutiinit yksi asuessa ja uusioperhetilanteessa välillä tuntuu tuskaiselta kun ne on riepoteltu ja kun monen ihmisen aikatauluja säädetään.”

Toinen ei käyttäydy neurokirjon parisuhteessa tahallaan kuormittavasti

Keskeistä neurokirjon parisuhteen toimivuudessa näyttäisi olevan hyväksyminen sekä ymmärrys, että toinen tekee parhaansa, eikä tahallaan käyttäydy tai toimi suhdetta kuormittavasti. Ymmärrys neurokirjon piirteiden vaikutuksista lisää mahdollisuuksia olla kumppanin

tukena ja sopia juuri meidän parisuhteeseemme sopivista toimintatavoista.

”Puoliso ei ymmärrä erityisyyttäni ja sen asettamia haasteita. Hän ajattelee usein, että olen laiska ja saamaton esimerkiksi silloin, kun olen kuormittunut arjen asioista, enkä saa kotitöitä tehtyä.”

”Meillä puolisoina on hyvät välit ja ymmärrys ja tahto tukea ja auttaa toista kaikissa karikoissa.”

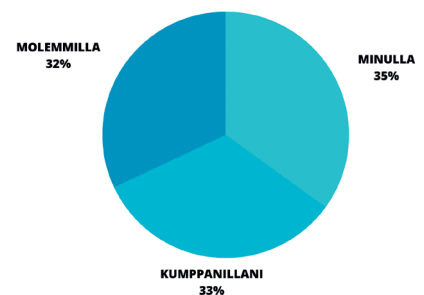
Neurokirjon uusparisuhde on haasteista huolimatta parhaimmillaan syvää sielunkumppanuutta ja toisen hyväksymistä ehdoitta.

”Hyvä ymmärrys toista kohtaan tukee parisuhdetta. Olemme tiimi ja teemme töitä sen eteen, että olemme parempi tiimi. Neurokirjon takia meillä ei ole sellaisia riitoja, mitä neurotyypillisissä parisuhteissa usein näkee.”

”Vaikuttaa myönteisesti, koska ymmärrämme toisiamme ja jaamme samoja kokemuksia, huumorintajun ja arvot.”

Maarita Karhu & Eija Saarikivi

Kyselyn vastaajista NEUROKIRJON PIIRTEITÄ ON



- Kyselyyn vastattiin 123 kertaa ja vastauksia annettiin yhteensä 162 henkilöön liittyen
- Vastauksista 58% koski epäiltyjä piirteitä ilman diagnoosia
- Suurin osa diagnooseista oli saatu aikuisena aiemmin ja noin 12% alle vuosi sitten

Ammattilainen, huomioithan nämä kohdatessasi neurokirjon pareja:

Neuropsykiatrisiin häiriöihin erikoistunut pari- ja perhepsykoterapeutti **Kaisa Humaljoki** pitää neurokirjon pareja kohdattaessa tärkeänä seuraavia asioita:

1. Psykoedukaation antaminen

– Työskennellään parin kanssa niin, että ymmärrys neurokirjon piirteistä ja niiden vaikutuksesta parisuhteeseen ja elämänhallintaan lisääntyy, sekä vahvistetaan motivaatiota muutokseen.

2. Toivon ylläpitäminen

– Työntekijä luottaa muutoksen mahdollisuuteen silloinkin, kun haasteet tuntuvat asiakkaasta ylitseväsemättömiltä tai usko muutokseen on koetuksella.

3. Erityisresurssien käyttäminen tarvittaessa

– Työntekijä esimerkiksi muistuttaa vastaanotosta tai antaa välitehtävät kirjallisena.

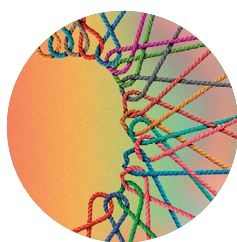
4. Mallintaminen

– Työntekijä toimii itse esimerkkinä työstettävissä asioissa, esimerkiksi olemalla itse ajoissa paikalla ja asettamalla tarvittaessa rajoja.

5. Traumaorientaatio

– Työntekijä ymmärtää trauman vaikutuksen yksilön kykyyn olla oman elämänsä subjekti. Orientaatio näkyä käytännössä mm. tietoisuutena asiakkaan mahdollisesta traumakuormasta, ymmärryksenä autonomisen hermoston toiminnasta, kohtaamisissa välittyvänä hyväksynnän ja turvallisuuden kokemuksena sekä pyrki- myksenä asiakkaan voimauttamiseen.

NEPU - neurokirjon parisuhde uusperheessä -hanke



Suomen Uusperheiden Liitossa käynnistyi huhtikuussa 2023 kolmivuotinen NEPU - neurokirjon parisuhde uusperheessä -hanke. Hanke sai alkusysäyksen parisuhde- ja uusperhepalveluissa, kyselyissä sekä yhteistyöverkostojen palvelukartoituksessa nousseesta tarpeesta sekä uusperhedynamiikkaa

että neurokirjoja ymmärtävälle tiedolle ja tuelle. Mahdollisuudet saada parisuhteeseen neurokirjon moninaisuutta ymmärtävää ja oikeaa kieltä puhuvaa tukea ovat vähäiset, sillä iso osa neuromonimuotoisille henkilöille suunnatuista palveluista on kohdistettu lapsille ja nuorille.

Lisäämällä tietoa neurokirjon piirteistä ja niiden merkityksestä parisuhteelle, tuomme lisää ymmärrystä ja kokemusta siitä, ettei kumppani tai ihminen itse ole tahallaan "vääränlainen" tai "hankala". Uskomme vahvasti, että uusparien parisuhteen hyvinvoinnin lisääminen edistää koko perheen hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskiä.

Oleellista NEPU-hankkeessa on se, että kehitystyö tehdään alusta asti yhdessä kokemusparien ja yhteistyöverkostojen kanssa. NEPU-hankkeen kokemuskehittäjäryhmä osallistuu aktiivisesti hankkeen alusta saakka ideoimaan, kommentoimaan ja tuottamaan tietoa hanketta varten.

Lisätietoa hankkeen sisällöstä ja tavoitteista: supli.fi/nepu-neurokirjon-parisuhde-uusperheessa-hanke

Hankekumppanit:

ADHD-liitto www.adhd-liitto.fi
Autismiliitto www.autismiliitto.fi
Maria Akatemia www.mariaakatemia.fi
Miessakit ry www.miessakit.fi
Opintokeskus Sivis www.ok-sivis.fi
Parisuhdekeskus Kataja www.parisuhdekeskus.fi

Ohjausryhmässä yksityisinä toimijoina ovat mukana **Kaisa Humaljoki**, **Sanna Aavaluoma** ja **Marika Rosenberg**.

Jottei kukaan menisi rikki uusperheessä

Artikkeliin haastatellut ihmiset toimivat NEPU - neurokirjon parisuhde uusperheessä -hankkeen kokemuskehittäjinä. Haastateltavien toiveesta osa nimistä on muutettu yksityisyyden suojaamiseksi.



Nooran kokemus vähätellyksi tulemisesta on vaikuttanut kykyyn hyväksyä omia neurokirjon piirteitä.

Uusperheen kokonaisuus on laaja ja monimutkainen: se sisältää rooleja, joihin on vaikea samaistua, vaikei omaisikaan neurokirjon haasteita. Silloin, kun uusperheessä on mukana neurokirjon haasteita, tekisi välillä mieli mennä vain piiloon ja paeta.

Uusperheen verkoston laajuus sekä arjen muuttuvaisuus ja moninaisuus selätetään perheen yhteisellä työnohjalla: tehtäviä jaetaan kunkin perheenjäsenen vahvuuksien mukaan ja toisaalta niitä rajataan omien piirteiden ja voimavarojen vaatimalla tavalla. Siinä missä toinen kokee itselleen sopivaksi hoitaa metatyön taulukoimalla, toiselle onkin paras vaihtoehto asua eri kodeissa ja rauhoittaa oma tila itselle sopivaksi. Itselle ja omalle parisuhteelle sopiva malli löytyy yhteisen keskustelun sekä omien piirteiden ja kuormittamisen tunnistamisen kautta. On tärkeää muistaa, että usein piirteitä ja kohtuutontakin kuormittumista on useammalla kuin yhdellä perheenjäsenellä.

Hieman yli kolmekymppisenä masennuksen jälkeen ADHD-diagnoosin saanut **Lotta** kuvaa, että vaikka omat piirteet tuovat ymmärrystä neurokirjon lapsia kohtaan, ei puolisoilla tai tämän suvulla ole samaa etua. Käyttäytymistä, kuten aistikuormittumista tai toisen tulkitsemisen haasteita, arvostellaan helposti tuntematta niiden taustoja ja niihin vaikuttavia tekijöitä.

Jirin ja **Sallan** uusperheessä asutaan puolestaan yhteisellä päätöksellä kahdessa kodissa. Autismikirjoinen Salla kokee tärkeäksi, että piirteistä ja niiden tuomasta kuormituksesta puhutaan. Myös Jiri on kokenut tiedon tuoman ymmärryksen merkittäväksi.

Neurokirjon parisuhde edellyttää hyväksymistä ja kärsivällisyyttä

Noora kokee, että arvosteluksi ja vähätellyksi tulemisen kokemus parisuhteessa on vaikuttanut itsetuntoon ja kykyyn hyväksyä omia, sittemmin diagnosoituja piirteitä. Monilla neurokirjon ihmisillä omiin piirteisiin liittyvä häpeä ja huonommuuden kokemus saattavatkin suorastaan estää asioihin tarttumista ja muutoksen toteuttamista. Noora kokee hyvin merkitykselliseksi nykyisen kumppaninsa kärsivällisyyden ja hyväksyvyyden sekä valmiuden tehdä töitä parisuhteen eteen.

Lotta ja Noora ovat molemmat joko käyneet tai harkinneet pariterapiaa. Valitettavasti kokemuksesta nousevat esiin uusperhe- sekä neurokirjonteemojen tuntemuksen puutteet palveluissa. Riittävää näkökulmaa uusperheen roolien ja stressitekijöiden tunnistamiseen tai edes yksilön neurokirjon piirteiden vaikutukseen – parisuhteesta puhumattakaan – voi olla vaikea löytää. Lotan keskeinen oivallus pariterapiassa on ollut se, että he ymmärtävät kumppaninsa kanssa vain ihan oikeasti asiat eri tavoin neurokirjon piirteiden tai niiden puuttumisen, erilaisen menneisyyden, erilaisten selviytymismallien sekä erilaisten roolien ja suhteiden kautta.

Kaikki uusparit hyötyvät yksilöllisten piirteiden tunnistamisesta, joten neurokirjonpiirteiden tuominen luontevaksi osaksi parisuhdepuhetta ennemmin tukee kaikkia kuin ylikorostaa ryhmää. Jiri ja Salla toivovatkin, että kynnys tuen saamiselle olisi matalampi ja että parisuhteissa ja parisuhdeterapiassa osattaisiin sanoittaa neurokirjonpiirteitä paremmin.

Tuen saaminen on kiinni yksilön tilanteesta ja asemasta

Haastateltujen kokemus avun ja tuen saamisesta oli ristiriitainen: toisaalta työlääksi koettu ja toisaalta hyvä, jos oma jaksaminen ja osaaminen avun hakemiseen olivat kunnossa. Lotalla omalla ammatillisella verkostolla oli suuri merkitys tiedon saamisessa ja tuen hakemisessa. Ammatillinen ote auttoi myös etäännyttämään ja tarkastelemaan tilanteita neutraalimmin ja eri näkökulmista. Nooralla ADHD todettiin puolestaan ammatinvalinnan psykologin kautta. Hän on löytänyt paljon tietoa aiheesta sosiaalisen median kanavista ja



Sallan ja Jirin uusperheessä asutaan yhteisellä päätöksellä kahdessa kodissa.

Kaikki uusparit hyötyvät yksilöllisten piirteiden tunnistamisesta, joten neurokirjon piirteiden tuominen luontevaksi osaksi parisuhdepuhetta ennemmin tukee kaikkia kuin ylikorostaa ryhmää.

löytänyt sen myötä myös vertaistoiminnan merkityksen. Ammatillisille Noora toivoo lisää tietoa aiheesta, sillä hänen kokemuksensa mukaan ammattilaisten näkökulma painottuu liikaa yksilön työkyvyn näkökulmaan. Yhteiskunnan vaatimus tuottavuudesta rikkoo herkemän ihmisen.

Sallan ja Jirin mielestä neurokirjon piirteiden hyväksymistä ja tunnistamista tulisi opettaa myös niille, jotka eivät niitä itse koe. Tämä vähentäisi ennakkoluuloja ja leimaamista. Avoimuus lisäisi tietoa ja vähentäisi piirteistä koettua syyllisyyttä ja häpeää, jotka pahimmillaan estävät avun hakemista. Piirteiden ymmärryksen tarkoitus ei kuitenkaan ole poistaa yksilön omaa vastuuta käytöksestään ja tavastaan toimia.

Yhteiskunnan muutos yksilön piirteitä ja merkitystä kunnioittavaan suuntaan on vielä kesken. Jos ja kun ollaan menossa joustavampaan suuntaan yhteiskunnan aikatauluissa ja rakenteissa, tukee se yksilön mahdollisuuksia osallisuuteen ja omanlaiseen oppimiseen. Käsitys omasta itsestä ja omista kyvyistä osana yhteiskuntaa ja osaavana toimijana on iso kysymys myös, kun ihminen määrittelee itseään osana parisuhdetta. Monien oman arvon heikkouden tunteet nimittäin pohjautuvat ja heijastuvat parisuhteeseen.

Eija Saarikivi & Maarita Karhu

”EI NOIN VOI SANOA ÄÄNEEN! VAI VOIKO?”

Vertaistoinnassa pimeitäkään tunteita ei tarvitse selitellä

Suomen Uusperheiden Liiton (Supli) vertaisohjaajat Timo, Tomi ja Miska ovat kukin käyneet uusperhematkallaan läpi haastavia ajanjaksoja. He ovat kuitenkin kääntäneet omassa elämänkaarensa olevat säröt voimavaraksi, jotta muut pystyisivät vertaistuen kautta ammentamaan niistä tukea itselleen.

Vertaisohjaajana kymmenisen vuotta toimineen **Tom**in perheeseen kuuluu neljä lasta, joista kaksi on biologisesti hänen ja kaksi kumppanin. Tomi on käynyt läpi pitkän, yhdentoista vuoden matkan uusperheellisenä.

- Vuosiin on mahtunut paljon hyvää, mutta olemme saaneet myös osamme uusperheen haastavammasta puolesta, joista esimerkkeinä avopuolison väsähtäminen, lasten haasteet ja ulkopuolelta tulevat lisäpaineet perheytymiseen. Näiden lisäksi omat terveysongelmat ovat vaikuttaneet perheeseen ja parisuhteeseen. Vertaistointia on ollut meillä iso tuki uusperheen eri vaiheissa, Tomi kertoo.

Uusperheiden parisuhderisteily avasi silmät omien tarpeiden huomioimiselle

Timolla ei ole biologisia lapsia, ja hän hyppäsikin suoraan valmiiseen lapsiperhearkeen kymmenen vuotta sitten, kun nuorin kolmesta bonuslapsesta oli viisivuotias. Vaikka Timo ja hänen puolisonsa ovat kohdanneet jonkin verran ulkopuolelta tulevaa painetta uusperheensä suhteen, on heillä ollut keskenään aina hyvä tiimihenki ja avoin keskusteluyhteys. Timo kokeekin, että suurimmat haasteet hänen uusperhematkalleen ovat tuoneet oman pään sisäiset möröt ja elämän päälle hiljalleen vuosien aikana hiipinyt usva.

- En ollut ennen uusperhettämme ollut lasten kanssa juuri tekemisissä, ja sanoinkin puolisololleni, etten oikein osaa olla lasten kanssa. Lopulta kaikki meni kuitenkin todella hyvin ja tykästyin nopeasti uudenlaiseen elämään, Timo muistelee.

Timo kertoo olevansa ihminen, joka antaa mielellään itsestään muille. Tämä kääntyi kuitenkin häntä

itseään vastaan, kun hän antoi uusperheessä huomattamaan itsestään kaiken muille: omia juttuja ei enää ollut, elämä meni suorittamiseksi ja Timo uupui perhe-elämään.

- Muistan, kuinka kuulin Suplin parisuhderisteilyllä miesten puhuvan kokemuksistaan ja kauhistelin, ettei noin voi sanoa ääneen. Sitten aloin pohtia, että voisiko kuitenkin sanoa, koska juuri noin itsekin usein ajattelen. Silloin tajusin, että on pakko pysähtyä ja miettiä, miksi voin niin huonosti, Timo jatkaa.

Timolla diagnosoitiin lievä masennus, ja uupumuksesta toipuminen käynnistyi terapian ja vertaistuen avulla.

- Sanotaan, etteivät suomalaiset miehet itke ja puhu, mutta tuon sananlaskun keksijä ei ole tavannut meitä uusperheellisiä miehiä. Muistan kerran, kun lämmitimme vertaisviikonloppuna saunaa ja syntyi spontaani keskustelu aiheesta, jossa näin ongelmia paikoissa, joissa niitä ei oikeastaan ollut. Kuuden miehen ringissä sain mahtavia oivalluksia omaan tilanteeseeni. Päälimmäinen tunne tuon jälkeen oli huojennus – tämähän olikin ihan normaalia, eikä minulla ole hätää. Elämän usva selkeytyy kummasti, kun asioita saa sanoa ääneen, Timo pohtii.

Koettelemuksina vuoroviikko-vanhemmudesta luopuminen ja yhteisen esikoisen menetys

Miska on elänyt uusperhearkea kuutisen vuotta. Hänen perheeseensä kuuluu vaimo, kaksi yhteistä lasta sekä joka toinen viikonloppu Miskan luona vieraileva tytär. Erityisesti uusperheen ensimmäiset vuodet olivat tyttären tapaamisten sopimisen suhteen myrskyisää aikaa ex-puolison kanssa, ja tilanne kärjistyi viittä vaille oikeuskäsittelyyn asti.

- Olin jo palkannut asianajajan ja päättänyt, että pidän loppuun saakka kiinni vuoroviikkoasumisesta. Keskustelu asianajajan kanssa sai minut kuitenkin havautumaan siihen, että tyttärentäni on se, joka tulee kärsimään eniten oikeusprosessista. Oli pakko tehdä vaikea päätös ja tavata tyttärentäni vain joka toinen viikonloppu. Tämä etäännytti minua lapsestani ja oli henkisesti hyvin raskasta. Koin paljon katkeruutta ja voimattomuutta, sillä luovuttamisen pakkoa on vaikea hyväksyä silloin, kun on aidosti yrittänyt tehdä parhaansa jonkin asian eteen, Miska kertoo.

Miskalla on edelleen tahto nähdä tyttärensä ja viettää tämän kanssa mahdollisimman paljon aikaa. Nykyään välit tyttären toiseen kotiin ovatkin parantuneet ja vierailut hieman lisääntyneet, sillä Miskan ex-puoliso elää itsekin uusperheessä ja ymmärtää nyt paremmin hänenkin näkökulmansa.

- Puhun vertaistoiminnassa paljon muutoksen oikea-aikaisuudesta, sillä joskus on vain hyväksyttävä se, että toisen on käytävä henkilökohtaisesti läpi jokin kokemus, joka avaa silmät. Tässä mielessä aika auttaa, vaikka siltä kriisitilanteesta usein tunnukaan, Miska pohtii.

Rankan huoltoriidan lisäksi Miskan uusperhettä on koetellut yhteisen esikoislapsen menehtyminen. Kristillinen vakaumus ja vahva tiimi puolison kanssa ovat olleet miehen selviytymiskeinot rankimpina hetkinä, sillä vertaistuen mahdollisuudet hän löysi vasta pahimpien vuosien jälkeen.

- En tiedä, olisinko selvinnyt ilman puolisoani ja uskoani, vaan olisi pitänyt hyväksyä asioiden lohduttomuus sellaisenaan. Usko antoi eväitä nähdä niiden yli ja antaa anteeksi. Vertaistuen voima astui mukaan siinä vaiheessa, kun tutustuimme Supliin ja ymmärsimme, että samassa tilanteessa on paljon muitakin perheitä. Olin kyllä tiedostanut, että töissä ja lähipiirissä oli uusperheitä, mutten ollut ajatellut heitä aiemmin vertaistuellisesta näkökulmasta, Miska jatkaa.

Miska koulutautui puolisonsa kanssa Suplin vertaisohjaajiksi, sillä hän haluaa antaa muille uusperheellisille sen, mistä itse jäi aikoinaan paitsi. Nykyään hän on mm. mukana käynnistämässä Uusperhekahvila-toimintaa Jyväskylässä.

Vertaisohjaajaksi oman kokemuksen kautta

Timo ja hänen puolisonsa olivat olleet vuoden yhdesä, kun he osallistuivat Suplin tuetulle perhelomalle. Lomalla syntyi innostus lähteä mukaan vertaisohjaajakoulutukseen: ajatus siitä, että omien kokemusten jakamisen avulla joku toinen uskaltaisi hakea tukea omaan tilanteeseensa, eikä löisi päätä samaan mäntyyn, tuntui motivoivalta. Myös Tomi lähti kumppaninsa kanssa mukaan vertaisohjaajakoulutukseen positiivisen vertaisryhmäkokemuksen kautta.

- Osallistuimme vertaisryhmään vuonna 2014, ja viimeisellä ryhmäkerralla ohjaajapariskunta pyysi meitä mukaan pian alkavalle vertaisohjaajakurssille. Parin päivän tuumaustauon jälkeen lähdimme mukaan, ja tämä on ollut pitkään kiva yhteinen harrastus. Jokaisen ryhmän päätyttyä huomaa, että on saanut itsekin avuttua uusia lukkoja omasta parisuhteesta, Tomi muistelee.

Tomin kokemuksen mukaan tieto ei lisää uusperheessä tuskaa, vaan antaa ennemminkin ahaa-elämyksiä. Kun kuulee muiden tarinoita ja ymmärtää uusperheen eri kehitysvaiheet, voi olla luottavammin mielin haastavissa hetkissä. Jotkut ryhmäläisistä tulevat

mukaan ryhmään useamman kerran käydessään läpi uusperheen eri vaiheita.

- Eri vaiheisiin on helpompi suhtautua, kun tiedostaa niiden olemassaolon, mutta siitä huolimatta haastavissa hetkissä ollaan usein vahvasti tunteiden vallassa. Tunteet laimenevat, kun oman tarinan saa kertoa muille ja he ymmärtävät oikeasti miltä tuntuu. Asiat alkavat normalisoitua ja mitä useammin omaa tarinaa jakaa eri ihmisille, sitä helpompi siitä on puhua. Myös kuuntelijan roolissa saa paljon erilaisia näkökulmia ja oivalluksia omaan tilanteeseen. Vaikka jokaisen tarina on omansa, löytyy niistä aina yhtymäkohtia muiden tarinoihin, Tomi jatkaa.

Vertaistoiminnasta tuen lisäksi uusia ystäviä

Haastateltavat kertovat, että vertaistoiminta on aina antanut enemmän kuin ottanut, eikä vuosien aikana ole tullut tunnetta, että toimintaan haluaisi ottaa etäisyyttä.

- Ihmisen elämä ja sen tarinat ovat valtavan hienoja, juonikuviot tosin joskus mutkikkaampia kuin tv-käsikirjoittajan kynästä. Huomaan, että omalla kohdallani uusia tarinoita vertaisille ei enää synny, kun viimeinenkin lapsistamme aikuistuu pian, minkä myötä virallinen uusperhetaipaleemme on ohi. Olen kiitollinen, että toiminta on tuonut elämäni vuosien aikana paljon tukea, kokemuksia, tuttuja ja ystäviä, Tomi kiittää.

Lopuksi Timo, Tomi ja Miska haluavat vielä sanoa muutamia kannustavia sanoja uusperheen haastavampiin hetkiin.

- Se menee ohi, se paranee ja aika auttaa. Jos aikuisille on puheysteys, kaikki saadaan selvitettyä. Siispä puhukaa, puhukaa, puhukaa – pariskuntana, perheenä ja uusperheellisten tuttavien kanssa, Timo kannustaa.

- Jatkuvan dialogin lisäksi tiimityö on tärkeää. Pyrkikää välttämään kumppanin ulkopuolisuuden tunteen muodostumista, sillä se alkaa nopeasti lyödä kiilaa väliin. Ja pitäkää mielessä, että kun uusperheen vanhemmat voivat hyvin, lapsetkin voivat hyvin, Miska muistuttaa.

- Ei kannata jäädä haasteiden kanssa yksin kotiin, koska silloin löytyy harvoin ratkaisuja. Laittakaa siis olkapäät yhteen, katsokaa käsi kädessä eteenpäin ja lähtekää vertaisryhmään mukaan hakemaan perspektiiviä, Tomi jatkaa.

Priska Autio

Arkikupla-podcast

Jutussa mukana ollut Timo toimii myös uusperhe-aiheisen Arkikupla-podcastin toisena hostina. Podcastin keskiössä on uusperhe, jonka ympärillä riittää huikea määrä asioita keskusteltavaksi.

Arkikupla Spotifyssa ja Instagramissa
[@arkikuplapodcast](#)

Uusperheteemat kasvussa eroseminaareissa viime vuosina

Parisuhteen päättyminen ja sen mukanaan tuoma perheen hajoaminen on yksi elämän merkittävistä kriisitilanteista. Vaikka yhden aikakauden loppu on mahdollisuus johonkin aivan uuteen, on matka erosta takaisin elämään haastava kulkea yksin. Eroseminaari tarjoaa vertaistukea ja työkaluja erosta toipumiseen, jotta seuraava suhde ja elämänvaihe voisivat alkaa menneisyydestä vapaana. Kuinka eroseminaari huomioi uusperheet? Millaiset uusperheteemat ovat olleet viime vuosina nousussa? Mitä vinkkejä kaksikymmentä vuotta eroseminaareja ohjannut Marika Rosenberg haluaa antaa vaikeassa elämäntilanteessa oleville?

Tutkimusten mukaan eroajia askarruttavat eniten lasten selviytyminen, raha ja talousasiat sekä se, löytääkö itselleen enää kumppania. Vaikea elämäntilanne voi ajaa välttelemään haastavia tunteita ja pakenemaan yksinäisyyttä uusiin suhteisiin, päihteisiin tai ylettömään työntekoon.

- Ihminen suree eron yhteydessä monia asioita, ja näyttää siltä, että perheen hajoaminen on vielä vaikeampaa kuin kumppanista luopuminen. Hylätyksi tulemisen kokemus voi olla kipeä, samoin syyllisyys, joka liittyy usein omaan toimintaan ja siihen, kuinka lapset selviävät. Erosta toipuminen ottaa aikaa ainakin vuoden verran. Eroseminaari on tarkoitettu erosta selviy-

tymisen tueksi, ja sen keskiössä on tunteiden käsittely, kertoo terapeutti, eroasiantuntija ja tietokirjailija **Marika Rosenberg**.

Uusperheteemat kasvussa viime vuosina

Eroseminaareissa edetään tietyn mallin mukaan, erilaisia jälleenrakennusvaiheita läpikäyden. Keskeisiä teemoja ovat itsetunnon ja itsetuntemuksen parantaminen, avoimuus ihmissuhteissa sekä uuden elämäntarkoituksen löytäminen. Uusperheteemat ovat olleet viime vuosina kasvussa eroseminaareissa. Teemoina ovat nousseet pintaan esimerkiksi, kuinka paljon uusperheessä



Aika hoitaa, mutta sillä on merkitystä, kuinka ajan käyttää.

on ihmisiä, jotka liittyvät asiaan, mahdolliset aiemmin huonosti selvitetty erot ja niiden vaikutus uuden suhteen dynamiikkaan, rähinävaiheen päälle jääminen sekä pelko siitä, kuinka yhteydet pysyvät entisen puolison biologisiin lapsiin.

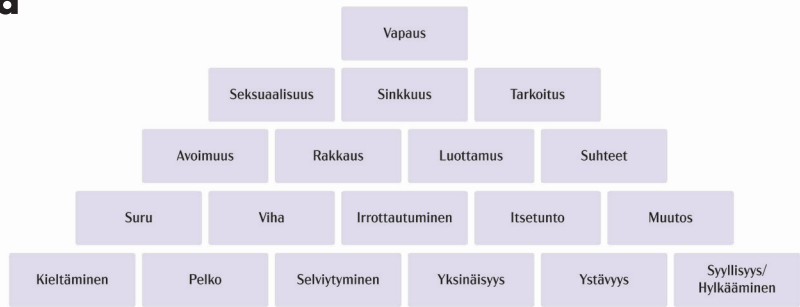
- Jo kymmenen vuotta sitten eroseminaarin kymmenen kerran ohjelmaan tuli mukaan yhdestoista kerta, jossa käsitellään lapsia ja eroja sekä uusperheteemoja. Ei ole myöskään harvinaista, että ryhmään tulee henkilö, joka on käynyt eroseminaarin vuosia aiemmin ja hakeutuu uudelleen mukaan uuden eron myötä. Nämäkin erot tuovat näkyväksi uusperheisiin yleisesti kuuluvat haasteet, Rosenberg jatkaa.

Vaikeista asioista keskusteleminen lisää läheisyyttä

Vaikea elämäntilanne saa ihmisen helposti eristäytymään, jolloin oma tilanne näyttää toivottomammalta kuin se on. Vertaistuki ja ajatusten jakaminen auttaa suhteuttamaan kriisiä tuomalla siihen uusia näkökulmia. Rosenberg on huomannut eroseminarityöskentelyn myötä vertaistuen voiman käytännössä.

- Siinä on jotain hyvin hoitavaa, kun pääsee jakamaan omia tunteita ja ajatuksia toisen samassa tilanteessa olevan kanssa. Moni kokee häpeän hellittävän, kun tapaa muitakin ihania ihmisiä, joille on käynyt näin. On valtavan vapauttavaa kokea, ettei ero olekaan epäonnistuminen. Tämä helpottaa yksinäisyyden tunnetta. Puhuminen on usein myös helpompaa jollekin sellaiselle, joka ei ole omasta lähipiiristä, mikä lisää ryhmässä avoimuutta, Rosenberg pohtii.

Rosenberg korostaa puhumisen merkitystä jo suhteen aikana, sillä vaikeista asioista keskusteleminen lisää läheisyyttä. Moni suhde paranisikin huomattavasti sillä, että hankalia asioita otettaisiin esille ja niistä uskallettaisiin puhua. Myös rohkeus tuntea kaikenlaiset tunteet, pelottavat ja kipeätkin, on tärkeää elämän kriisitilanteissa. Tunteiden kohtaaminen erityisesti vertaisten kanssa auttaa huomaamaan, ettei ole omien kokemustensa kanssa yksin. Jo sen tiedostaminen luo lisää toivoa tulevaisuuteen.



Kompastuskivistä jälleenrakennuksen aineksiksi / Fisherin eroseminaari

- Missään vaikeassa elämäntilanteessa ei kannata jäädä yksin, eikä tunteita kannata pelätä, sillä ne ovat tietoa meistä itsestämme. Kipu menee ajallaan ohi ja monet asiat löytävät selityksensä vasta ajan kanssa, kun etäisyyttä tapahtuneeseen tulee riittävän paljon. Aika hoitaa, mutta sillä on merkitystä, kuinka ajan käyttää. Sinä selviät, kun suostut prosessille, teet tilaa tunteillesi, päätät toimia vastuullisesti silloinkin, kun ottaa kovaa, ja lopuksi tärkein: luostat rakkauteen, Rosenberg muistuttaa.



MIKÄ EROSEMINAARI ON?

Eroseminaari on 11 viikon kestoinen, tietyn mallin mukaan etenevä seminaari, johon sisältyy viikoittaisten tapaamisten lisäksi koitettavia, jotka auttavat prosessia jatkumaan myös tapaamisten ulkopuolella. Osallistujilta odotetaan halukkuutta jakaa ajatuksiaan, kunnioittaa toistensa yksityisyyttä sekä valmiutta kohdata myös omasta maailmankatsomuksesta poikkeavia mielipiteitä. Kyseessä ei ole ryhmäterapia, vaikka kokemus onkin monelle terapeutin. Seminaariin voivat osallistua sekä eronneet että eroa harkitsevat henkilöt.

Terapeutti, eroasiantuntija ja tietokirjailija Marika Rosenberg on ohjannut eroseminaareja jo kaksikymmentä vuotta. www.uudenelamanvarit.fi

Kuva: Emma Ronkainen





TRAUMA VOI HAASTAA LUOT

Huomaatko itsesi tai jonkun uusperheesi jäsenistä kokevan arjen tilanteissa toistuvia vahvoja tunnereaktioita, joissa joko ylireagoidaan tai vetäydytään? Vältteletkö systemaattisesti jotakin asiaa tai pyöriikö jokin asia toisaalta korostuneen jatkuvasti mielessäsi? Toistuvatko elämän eri osa-alueilla saman teemaiset konfliktit? Taustalla saattaa olla trauma. Kuinka traumat syntyvät ja miten ne voivat näyttäytyä uusperheessä? Entä milloin uusperhe voi olla korjaava kokemus trauman kokeneelle?

Ihmisen eri elämänvaiheissa syntyvät traumat ovat monenlaisia ja monen tasoisia: niitä voi muodostua niin lapsuudessa, parisuhteessa kuin traumaattisten tapahtumien kautta. Trauma syntyy tilanteessa, joka on niin järkyttävä, ettei ihmisen mieli kestä sitä. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi fyysinen väkivalta, läheisen kuolema, vakava sairastuminen, tapaturmat ja onnettomuudet sekä henkinen väkivalta.

Nämä kokemukset aiheuttavat trauman kautta erilaisia pelkoja ja voivat estää ihmistä kokemasta arkea turvalliseksi.

- Työstämättömät ylisukupolviset traumat siirtyvät perheen vuorovaikutustapojen myötä lapsille. Lapselle voi syntyä trauma myös vanhemman poissaolevuudesta tai tarpeiden laiminlyönnistä, sillä lapsen selviytymiskyky on riippuvainen hoivaajan antamasta suojasta ja turvasta. Kaikki varhaiset kiintymyssuhteissa tapahtuneet traumat vaikuttavat aikuisena ihmisen parisuhteeseen ja perhe-elämään. Parisuhteessa koetut traumaattiset kokemukset haastavat puolestaan paria kohtaamaan tapahtuneen ja siihen liittyneet tunteet sekä prosessoimaan ja suremaan asiaa yhdessä, kertoo Suhteessa Oy:n psykoterapeutti **Sanna Aavaluoma**.

Trauma voi haastaa luottamuksen ja estää myötätunnon uusperheessä

Uusperheessä traumat voivat näkyä esimerkiksi aikuisten välillä vaikeutena luottaa suhteen jatkumiseen tai toisen luotettavuuteen sekä haasteina intiimiyden kehittämisessä ja seksuaalisuhteessa. Lisäksi trauma voi näyttäytyä esimerkiksi vaikeutena kokea myötätuntoa uusperheen lapsia kohtaan tilanteissa, joissa on itse jäänyt vaille riittävää aikuisten tukea ja turvaa.

- Uusperheen elämään kuuluvat väijäämättä esi-



Aiemmat hylätyksi tulemisen kokemukset voivat aktivoitua arkisissa ulkopuolelle jäämisen kokemuksissa, vaikka niihin ei liittyisi tarkoituksellista toisen hylkimistä.

TAMUKSEN UUSPERHEESSÄ

merkiksi ulkopuolisuuden kokemukset. Aiemmat hylätyksi tulemisen kokemukset voivat aktivoitua arkisissa ulkopuolelle jäämisen kokemuksissa, vaikka niihin ei liittyisi tarkoituksellista toisen hylkimistä. Mustasukkaisuuden, kateuden ja kilpailun teemat nousevat usein myös näissä tilanteissa pintaan, pohtii Aavaluoma.

Traumasta toipumiseen vaikuttaa se, millaisesta traumasta on kyse. Osa traumaista työstyy ja luottamus rakentuu turvallisissa olosuhteissa vähitellen hyvien ja korjaavien kokemusten kautta.

- Jos trauma liittyy esimerkiksi aiempaan eroon, voivat aikuiset auttaa lasta sallimalla hänen ikävänsä ja kaipuunsa toisen vanhemman luo. Aikuisten välillä auttaa vastavuoroinen ja molemminpuolinen jakaminen sekä toisen kokemusten aito kuuntelu. Mikäli kuitenkin kyse on vaikeista toistuvista tunnereaktioista, joiden kanssa ei pärjää arjessa, on tärkeää hakea apua ammattilaisilta, Aavaluoma jatkaa.

Uusperhe voi olla korjaava kokemus trauman kokeneelle

Kun ihmissuhteita luodaan avoimin mielin, eikä niissä esiintyviä haasteita kielletä, voivat uusperheen mukanaan tuomat uudet ihmiset olla parhaimmillaan parantavia kokemuksia ihmiselle, joka on kokenut jotakin erityisen vaikeaa elämässään. On kuitenkin tärkeää

muistaa, että uusperheen muotoutuminen siten, että jokainen löytää oman paikkansa ja voi kokea olevansa osa perhettä, on vuosien prosessi.

- Pyrkimys ja halu rakentaa luottamusta ja arvostusta jokaiseen sekä kuunnella ja kunnioittaa jokaisen kokemuksia ja ajatuksia, on tärkein väylä turvallisen perheyhteyden syntymiseen. On hyvä muistaa, ettei turvallinen yhteys tarkoita ongelmattomuutta, vaan sitä, että erilaisille tunteille on tilaa ja aikuiset kykenevät kannattelemaan monenlaisia erilaisia tunteita. Perheessä voi olla monia hyviä kiintymyssuhteita, eikä niiden tarvitse kilpailla keskenään, Aavaluoma kannustaa.

Priska Autio



Psykoterapeutti
Sanna Aavaluoma,
Suhteessa Oy

www.suhteessa.fi

SOMEKYSELY: Uupunut

Kysyimme Suplin somessa, kuka uusperheessä saa uupua ja millaisia kokemuksia uusperheellisillä on uupumuksesta. Vastausten perusteella uupumus voi koskettaa kaikkia uusperheen jäseniä joko suoraan tai välillisesti toisen perheenjäsenen uupumuksen kautta. Mitkä asiat uuvuttavat uusperheellisiä erityisesti arjessa? Kuinka uupumus näkyy tunteiden ja tekojen kautta käytännössä? Millaisia keinoja vastaa- jilla on uupumuksen keskellä jaksamiseen?

”Olen monesti miettinyt, että saanko sanoa ääneen tai edes ajatella, että olen uupunut? Olen yrittänyt kaikin keinoin saada perheeseemme yhteisiä sääntöjä ja välillä miettinyt, että kauanko tämä kestää ja tuleeeko hetki, etten vain jaksakaan enää.”

”Jokaisella on oikeus uupua: bonusvanhemmilla, lapsilla ja bioilla. Se, miten asiaa hoitaa, onkin sitten asia erikseen.”

Uupumuksen oireina nousivat vastauksissa esiin räjähdysherkkyys, pinnan kiristyminen ja elämän nautinnon puuttuminen. Uupumuksen koettiin lisäävän epäsosiaalisuutta ja ärsytyksen tunnetta jopa niin, että pelkkä kumppanin lasten läsnäolo alkoi ärsyttää. Haastavia tunteita ei aina välttämättä osata kohdata, vaan niitä saatetaan käsitellä hyvinvointia heikentävillä tavoilla.

”Olen uupunut ja niin on puolisoikin, mutta hän ei uskalla sanoa sitä ääneen. Juo sitten viikonloppuisin milloin minkäkin syyn takia.”

”Lapsia komentaa tiukemmin ja heidän kanssa vietetty aika on vähäisempää, koska oma jaksaminen on poissa.”

”Siitä olen hyvin pahoillani, että kyllähän oma uupumukseni meidän arkeen heijastuu. En jaksaisi leikkiä, ärsyynyn ja pinna palaa herkemmin. Vaikken jaksaa, niin yritän jaksaa olla lasten kanssa. Olen myös kertonut, ettei väsymykseni ole heidän vikansa.”

Uusperhedynamiikka ja arkiset asiat uuvuttavat

Uupumusta aiheuttavat vastaajien mukaan uusperheessä mm. ex-kumppanien rajattomuus, kommunikaatiohaasteet sekä vieraannut-

taminen ja lapsista vieraantuminen. Joskus uupumus on yhdistelmä monien elämän osa-alueiden kuormitusta, esimerkiksi silloin, kun uusperheen kuormitus yhdistyy työelämän haasteisiin.

Uusperhedynamiikka aiheuttaa uupumukselle aivan omanlaisensa ulottuvuuden, mutta uusperheasioiden lisäksi vastaajia kuormittavat tavalliset arjen asiat, kuten siivoaminen ja kodin ylläpito, raha ja talous, työstressi sekä omat ja perheenjäsenten terveyden tai mielenterveyden haasteet. Myös keskustelun puute ja riittävän kahdenkeskisen ajan vähyyks nousivat esiin kuormittavina tekijöinä.



uusperheessä?

”Rakastan näitä lapsia, rakastan miestäni ja rakastan tätä sekopäistä elämää, vaikka se omien sairauksieni takia näyttää enemmän helvetiltä. En vaihtaisi päivääkään, vaikka mieli on niin uupunut, että huutaa taukoa. Se ei kuitenkaan mitenkään liity tähän uusperheeseen. Enemminkin se tauko on omasta pääkopasta, ei elämästä mitä elämme.”

Joskus jokin suuri muutos omassa elämässä havahduttaa huomamaan oman uupumuksen vakavuuden. Tällöin voi olla tarpeen tarkastella ja vetää tiukempia rajoja oman hyvinvoinnin tueksi.

”Havahduin uupumukseeni vasta raskaana ollessani. On ollut paras päätös keskittyä omaan elämään ja yhteiseen lapseemme, vaikka se aiheutti parisuhteessamme kriisin, kun kumppanini joutui ottamaan lapsestaan täyden kopin tämän ollessa meidän luona. Asetin samalla rajat, ettei hän saa kertoa minulle bion ailahteluista.”

”Uusperhe oli aluksi asia, josta olin ylpeä. Suoritin perhettä ja bonusäitiyttä. Alussa olin myös työtön, joten minulla oli perheelle aikaa. Kun sitten palasin työelämään, alkoi tuntua koko ajan raskaammalta.”

Bonusvanhemmuuden kaksi puolta

Bonusvanhemman rooli nousi vastauksissa esiin kahdesta näkökulmasta. Bonusvanhemman koettiin nimittäin pystyvän säätämään vastuuta lasten suhteen helpommin omien voimavarojensa mukaan verrattuna biologisiin vanhempain. Toisaalta bo-

nusvanhemmuus koettiin kuitenkin uuvuttavana ja kuormittavana.

”Olen kokenut, että minä bonusäitinä en saa uupua, vaan minun on hoidettava omat lapset ja bonukset mukisematta. Tuntuu, että olen jatkuvan tarkkailun alla, on oltava vahva ja jaksettava kaikki. Bioäidillä on elämänhallinnan ja mielenterveyden haasteita, joten meidän on näytettävä lapsille tasapainoista perhe-elämää ja arkea. Jos näytän väsymyksen tai huonotulisuuden merkkejä, reagoivat lapset niihin suuremmalla ahdistuksella muihin lapsiin verrattuna. Myös kumppanini ahdistuu syvästi, jos en ole aina iloinen ja pirteä.”

”Tuntuu tosi kuormittavalta ne viikot, kun kumppanini lapset ovat meillä – etenkin nyt, kun meillä on yhteinen lapsi. Vauva-arki kuormittaa jo itsessään, saati siihen päälle kaksi esiteiniä.”

”Isoin kuormittava asia on varmasti muutos, miten tulla vanhemmaksi yhdessä yössä. Uupumus onkin vain voimistunut sen jälkeen, kun muutimme kumppanini kanssa yhteen.”

”Koen, etten saa koskaan vapapäivää lapsista silloin, kun on sovitettu. On olo, että kelpaan yhdeksi lisäkäsipariksi hoitamaan arkea, mutta kukaan ei muista, että ihan oikeasti minulla on vain yksi lapsi [oma biologinen lapsi] vastuullani.”

Omat jutut ja muiden tuki auttavat jaksamaan

Oma aika, ystävät, sukulaiset, harastukset, luova ilmaisu taiteen tai

kirjoittamisen kautta, vertaistuki sekä rakkaus kumppania kohtaan koettiin vastauksissa hyvinvointia tukevinasiaina uupumuksen keskellä. Myös lasten koettiin tuovan iloa, joka auttoi jaksamaan.

”En usko, että selviäisimme tästä, ellei muu elämässäni meneillään oleva tekisi minua näin onnelliseksi. Emme kuitenkaan halua heittää hanskoja tiskiinkin, koska olemme selvinneet ennenkin ja kasvaneet ihmisiä todella paljon.”

Avoin ja rehellinen keskustelu sekä käytännön ratkaisujen miettiminen kumppanin kanssa tukevat uupumuksesta toipumista. Lisäksi uusperhe itsessään koettiin vastauksissa jossain määrin vahvuutena, jos joku sen jäsenistä uupuisi. Useammassa vastauksessa nousi nimittäin esiin, että lasten toisesta kodista todennäköisesti autettaisiin, jos uupumus etenisi pahaksi – kunhan tukea vain uskaltaisi pyytää.

”Kumppanini antoi minun onnekseni puhua avoimesti tunteistani. Omista lapsista ikävien asioiden kuuleminen on ollut varmasti todella vaikeaa, mutta hän pystyi useimmiten katsomaan tilannetta objektiivisesti. Olen siitä hänelle ikuisesti kiitollinen.”

”Otimme hetkeksi kumppanillani vuokralla olleen asunnon omaan käyttöön, jotta pääsin aina välillä hengähtämään.”

”Paine luoda unelmauusperhe on hellittänyt otteensa uupumuksen kanssa samaan tahtiin. Ihan niin siistiäkään ei tarvitse enää olla!”

Priska Autio



Tarinoiden merkitys

Tj-cafessa pohdittiin tällä kertaa tarinoita ja niiden merkitystä omaan arkeemme. Ihmiset ovat kertoneet tarinoita koko ihmiskunnan olemassaolon ajan. Tarinoiden tehtävänä voidaan ajatella olevan oivallusten tuottaminen, mutta myös oikean ja väärän opettaminen.

Olimme katsomassa Kansallisteatterissa Suomi-Filmin *Salaiset kansiot, Kadonnutta naisroolia* etsimässä -esitystä, jossa **Pinja Hahtola** ja **Mari Lehtonen** käsittelivät komedian keinoin vakavaa aihetta. Esityksen oli ohjannut **Ria Kataja**, ja käsikirjoitus oli näyttelijöiden. Esityksessä käytiin läpi suomalaisen elokuvan historiaa naisroolien näkökulmasta. Millainen rooli naisilla on kautta aikojen elokuvissamme ollut? Millainen nainen voi olla elokuvassa hauska? Miten naisten palkka suhteutuu miesten vastaavista töistä saamaan palkkaan?

Näytelmän alkupuolella käytiin läpi edellä mainittua suomalaisen elokuvan historiaa: kuvattiin, kuinka nainen saattoi elokuvissa olla joko miesten halun kohde, lähes sukupuoleton ja näkymätön äitihahmo tai koomisissa rooleissa aina jollakin tavalla kummallinen. Elokuvissa tarjottiin myös perhemallia, jossa mies on

perheen pää ja vaimo kuuluu kotiin lapsia sekä koti-töitä hoitamaan. Herättelevää esityksessä oli se, miten Suomi-filmien ihmiskäsitykset, naisten ja miesten roolit, parisuhteessa olemisen mallit ja perhekäsitykset ovat vaikuttaneet meihin. Esimerkiksi Tuomari Martta -elokuvassa kerrottiin Martasta, joka aluksi uskalsi ja halusi opiskella sekä luoda omaa uraa, mutta tuli lopulta järkiinsä. Elokuvan loppukohtauksessa Martta vetoaa suoraan kameraan katsoen kaikkiin äiteihin, etteivät he koskaan jättäisi pieniä lapsiaan hoitamatta, heille. Äidin paikka on kotona lastensa kanssa.

Päällimmäiseksi mietteeksi esityksen jälkeen jäi kokemus siitä, miten tärkeää oli, että monin tavoin epäoikeudenmukaista aihetta lähestyttiin juuri komedian keinoin. Näytelmässä leikiteltiin ajatuksella, millaisilta suomalaiset klassikkoelokuvat olisivatkaan näyttäneet, jos päähenkilöinä olisi miesten sijaan nähty naisia.

Onkin suorastaan traagista, miten kapea ja nykypäivän silmin katsoen jopa kummallinen naisten saamien roolien naiskuva on ollut. Kuten myös se, että Ansa Ikonen sai neljänneksen Tauno Palon palkasta, vaikka he loistivat elokuvan päänäyttelijöinä yhdessä. Kaikesta huolimatta oli jollain tavoin vapauttavaa vaihteeksi nauraa tälle kaikelle. Yhteisen nauramisen avulla häpeää ja syyllisyyttä on helpompi



Kuva: Kansallisteatteri

todellisuuden peilinä

Kunakin ajan tarinat rakentavat niin yhteiskunnallista todellisuutta ja kulttuurista muistia kuin yksilöiden ja yhteisöjen identiteettiä, pelkoja ja unelmia.

käsitellä ja nolot tilanteet voivat asettua kontekstissaan ymmärrettäviin mittasuhteisiin. Häpeästä irti päästäminen mahdollistaa kehittymisen ja muutoksen.

Elokuvat rakentavat ja ylläpitävät kulttuurisia tarinoita, jotka kertovat meille siitä, mikä on kussakin ajassa ja ympäristössä mahdollista, tavallista, odotettavaa tai poikkeavaa. Käymällä läpi elokuvien historiaa esitys teki näkyväksi sen, miten nämä kulttuuriset mallit ovat ajan myötä muuttuneet. Monelta osin hyvä niin. Näkyväksi tuli myös se, kuinka lyhyt on Suomessakin sukupuolten tasa-arvon historia! Helposti tulee ajateltua Suomea suhteellisen tasa-arvoisena maana, mutta ei se sitä kovin pitkään vielä ole ollut.

Tarinat auttavat usein yksinkertaistamaan monimutkaisia asioita. Kuinka käsitellä vaikeita ja tunteita herättäviä asioita lempeän, mutta näkyväksi tekevän huumorin avulla? Yhteinen hyväksyvä nauru on kuin sosiaalista liimaa, jaettu yhteinen tunnekokemus. Yhdessä nauraminen, ja sen kautta samalle puolelle asettuminen, vahvistaa osallisuuden ja kuulumisen kokemuksiamme. On eri asia nauraa yhdessä kuin nauraa yhdelle.

Tarinoiden voima piilee niiden herättämissä tunteissa: iloa, surua, pelkoa, vihaa ja onnellisuutta. Ne välittävät ja vahvistavat myös tarinan kertojalle tärkeitä arvoja, kuten hyvyttä, oikeudenmukaisuutta, kunnioitusta, lojaaliutta, intohimoa, solidaarisuutta, ystävyyttä ja vaikeuksien voittamista. Saatamme usein uskotella itsellemme, että olemme rationaalisia olentoja. Silti tunteiden voima usein ohittaa järjen äänen.

Kunakin ajan tarinat rakentavat niin yhteiskunnallista todellisuutta ja kulttuurista muistia kuin yksilöiden ja yhteisöjen identiteettiä, pelkoja ja unelmia. Tarinoita

voidaan ajatella jopa kulttuurisina merkityksenannon käytäntöinä, jossa faktat vetoavat järkeen, mutta tarina tunteeseen. Yksi tarinoiden oivalluttamisen elementti on etäännyttäminen. Se tarjoaa mahdollisuuden tarkastella ilmiöitä ja tapahtumia ikään kuin lintuperspektiivistä sekä liittyä mukaan omien mahdollisuuksien ja sietämisen rajoissa. Kerromme niitä tarinoita, jotka tuntuvat omilta.

Tulevaisuuden tarinoiden aiheet rakennetaan nyt. Minkälaisia yhteiskunnallisia perhetarinoita tulemme kertomaan tästä ajasta? Kirjallisuustieteen professori **Hanna Meretojan** sanoin: "Tarinat ovat ihmisenä olemisen mahdollisuuksien tutkimista. Parhaimmillaan ne laajentavat ajattelun, olemisen ja kokemisen mahdollisuuksiamme – kykyämme kuvitella, mistä tulemme ja minne voisimme olla matkalla."

Haastamme teidät kaikki pysähtymään hetkeksi ja miettimään joko itsekseen tai yhdessä, minkälaista tarinaa te kerrotte itsestänne, toisistanne, parisuhteestanne ja perheestänne?

Meidän yhteiseen tarinaamme liittyvät ystävyys, uteliaisuus, herkkyyden ja hetkeen heittäytyminen.



Vieraana tällä kertaa psykologian tohtori, kouluttaja ja työnohjaaja Eija-Liisa Rautiainen.
www.eijaliisa.fi

VIERASKYNNÄ

Hoitavat, oivaltavat sanat

Suplin kyselyiden mukaan uusperheissä koetaan paitsi paljon rakkautta myös ulkopuolisuuden tunnetta, haastavia tilanteita, häpeää, mustasukkaisuutta, väsymistä ja neuvottomuutta.

Yksi tapa käsitellä uusperheessä koettuja tunteita on kirjallisuusterapeuttinen työskentely. Kirjallisuusterapia kuuluu luovien terapioiden kenttään ja sen tavoitteena on muutos. Olennaisena osana kirjoittamisen lisäksi kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn kuuluu vuorovaikutuksellinen keskustelu.

Moni on kirjoittanut joskus päiväkirjaa tai huolivihkoa ja huomannut sen auttavan. Kirjallisuusterapeuttisin menetelmin ohjaajan antamien tekstien ja kirjoitustehtävien avulla on mahdollista työstää mielessään olevaa asiaa syvemmälle kuin yksin.

Kirjallisuusterapian menetelmiä käytetään niin hoitotyössä kuin hoitotyön ulkopuolella. Kirjallisuusterapiassa ei tarvitse tuntea kirjallisuutta tai olla lahjakas kirjoittaja. Työskentelyssä luettu tai kuunneltu teksti toimii - usein runo, novelli, romaanin osa tai lehtileike - sytykkeenä omalle ajattelulle, käsittelylle, sille että mielessä tai alitajunnassa olevaa alkaa kirjoittamisen kautta käsittää.

Käsittää-verbi on alun perin tarkoittanut käsissä pitämistä ja käsiin saamista. Nykykielessä se tarkoittaa ensisijaisesti ymmärtämistä. Tutkimusten mukaan käsin kirjoittaminen aktivoi aivoja ja muistia. Aivotutkija Minna Huotilaisen mukaan käsin kirjoitetuissa lauseissa näkyvät myös tunteet. Tämän olen huomannut itse niin ohjattavana kuin ohjaajana. Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä pääasia ei todellakaan ole, onko kirjoitettu teksti kaunokirjallisesti upeaa tai kieliopillisesti oikein.

Kirjallisuusterapeuttisessa ryhmätyöskentelyssä vuorovaikutus muiden osallistujien kanssa on oleellista. Ryhmässä koettu vertaistuki koetaan helpottavana ja vastakkaiset näkemykset taas lisäävät ymmärrystä maailmasta. Jopa vain yksi ääneen lausuttu - joko oma tai toisen osallistujan - sana voi herättää voimakkaan tunnereaktion. Parhaimmillaan kirjoitusryhmässä jaetaan ja vastaanotetaan, keskustellaan ja oivalletaan, heittäydytään ja uskalletaan.

Toivottomalta tuntuvasta tilanteesta on aina mahdollisuus löytää ulos.

Parhaimmillaan kirjoitusryhmässä jaetaan ja vastaanotetaan, keskustellaan ja oivalletaan, heittäydytään ja uskalletaan.

Satu Pajuriutta
uusperheellinen monessa polvessa, kirjallisuusterapia-ohjaajakoulutettava, toimittaja

Lisää kirjallisuusterapiasta voit lukea osoitteesta kirjallisuusterapia.net



Kuva: Jouni Asikainen

Suomen Uusperheiden
Liiton

SYYSKOKOUS

3.11.2023 klo 17:30

Varaa päivä kalenteriin!

VALOJA JA VARJOJA PARISUHTEESSA -WEBINAARI

PE 10.11.2023 KLO 12-15:30

Häpeän tunteet parisuhteessa ja uusperheessä

Katja Myllyviita

NEPU- neurokirjon
parisuhde uusperheessä
- hanke



Supli

#UUSPERHEIDENASIALLA

WWW.SUPLI.FI

Suplin Suosittu

Parisuhderisteily

15.-16.3.2024

m/s Grace Turusta

Laita
kalenteriin
&
seuraa
ilmoitteluamme!



Bonustytär, äitipuoli, uuden kumppanin puoliso, varamummo...

Sanat ja mieli -kurssi Labbnäsin lomakodissa Kemiönsaarella 26.-28.4.2024

Tervetuloa uusperheiden naisille suunnatulle kirjoituskurssille,
jonka teemana on voimavarojen kasvattaminen
ja naisen monet roolit uusperheessä.

Kirjoittaminen on yksi keino käsitellä uusperheellisten kokemia tunteita ja asioita. Kirjoittamalla voi käsitellä muun muassa ulkopuolisuuden tunnetta, rajojen vetämistä, häpeää ja omia unelmia. Käsittelemme pienryhmässä (max. 8 henkeä) kirjallisuusterapeuttisin harjoituksin uusperheessä koettuja tilanteita. Viikonlopun aikana kirjoitetaan itse, luetaan valmiita tekstejä ja keskustellaan yhdessä sanoista, joita ryhmäläisistä kumpuaa.

Kirjallisuusterapeuttisen viikonlopun uusperheiden naisille järjestää kirjallisuusterapia-ohjaajakoulutettava, YTM, kirjoitusammattilainen ja uusperheellinen Satu Pajuriutta yhdessä Suomen Uusperheiden Liiton kanssa.

Tutustu lisää ja ilmoittaudu mukaan!
supli.fi/ajankohtaista/tapahtumat/



Sanat ja mieli -kurssi järjestetään Kemiönsaarella Labbnäsin lomakodissa, jossa on rauhallinen ja luonnonläheinen majoitus entisessä pappilassa. Kurssipäiviä rytmittävät yhteiset ateriat ja kirjoitushetket niin sisällä kuin ulkona. Huhtikuun loppupuolella aamut ja illat ovat jo melko valoisia.

Sisältötiedustelut:

Kurssin vetäjä
Satu Pajuriutta
0451882414
spajuri@gmail.com

Vapaaehtoistoiminnan
koordinaattori
Suvi Solanto
0406899080
suvi.solanto@supli.fi

Supli

Alli, Hemppa ja unoht

Kärhämän kaupungin keskiössä Himmelpolulla ei ollut koskaan hiljaista. Omakotitalojen puutarhoista ja pihapiireistä löytyi aina aineksia jos jonkinlaiseen seikkailuun. Siitä pitivät huolen parhaat kaverukset: pensasaidan molemmin puolin asuvat naapurukset Alli ja Hemppa.



Syysloma läheni loppuaan. Hemppa oli juuri palannut isänsä luota takaisin Himmelpolulle. Juuri nyt Hemppa tyhjäsi rivakasti reissulaukkuaan, joka oli levällään hänen huoneensa lattialla. Alli löhösi nojatuolin pohjalla ja seurasi tarkkaavaisena kaverinsa toimintaa.

Ensin löytyi yksinäinen sukka, sitten koko pyykkipussi, mutta ei ilmeisesti sitä, mitä Hemppa etsi. Parhaan ystävän otsa oli rutussa kuin vanhalla rusinalla.

“Leikitään jo!” Alli tuhahti, kun penkomisesta ei meinannut tulla loppua.

Alli olisi jo halunnut aloittaa yhteiset leikit. Hän oli joutunut odottamaan Hempan paluuta lähes ikuisuudelta tuntuvan ajan. Hemppa oli tavallisesti vierailulla isänsä luona vain joka toinen viikonloppu, joten viiden päivän syyslomavierailu oli jotain aivan poikkeuksellista.

“Olen ihan varma, että pakkasin sen laukkuun.” Hemppa ihmetteli. “En löydä Yrjänää mistään.”

“Ai uninalleasi?” Alli kysyi. “Oletko jättänyt sen isäsi luo?”

Alli hypähti ylös nojatuolinsa uumenista, kiirehti ystävänsä luo ja käänsi kassin ylösalaisin. Tavarat tipahittelivät lattialle sikin sokin, mutta toden totta: Yrjänää ei näkynyt missään.

“Sinun pitää pyytää äitiäsi hakemaan uninalle isäsi luota. Et taatusti saa unta ilman sitä.” Alli selitti ja katsoi Hemppaa vakavana.

Yrjänä oli Hempan mukana koko elämän kulkenut pieni uninalle. Sen turkki oli sekoitus pesussa karhen-

unut uninalle



tunutta pintaa ja silityksistä sileäksi kuluneita kohtia. Jokainen Himmelpolun asukas oli taatusti tavannut Yrjänän.

Hemppa oli aikeissa sanoa jotain, kun viereisestä huoneesta kuului yhtäkkiä kovaäänistä itkua. Äiti oli kertonut, että kaksoset, Hempan puolipikkusisaret, saivat uusia hampaita. Jostain syystä se teki heidät kiukkuiseksi - ja äidin väsyneeksi. Tänään heti ensimmäisenä kotiin tultuaan Hemppa oli pannut merkille, että niin äidin kuin Tuomaksenkin silmäanaluset olivat yhtä mustia kuin yhden eläintarhan pandalla.

”Kyllä minä pärjään ilman. En minä ole enää mikään pikkuvauva.” Hemppa sanoi päättäväisesti. ”Leikitään nyt vihdoinkin jotain!”

Illalla ennen nukkumaanmenoa Hemppa yritti vielä kerran löytää uninallensa. Ehkä hän oli kuitenkin erehtynyt aiemmin? Hän mylläsi varmuuden vuoksi peitot alas sängystä, kurkisti sängyn alle sekä tutki huoneen jokaisen nurkan. Totta se kuitenkin oli: Yrjänä oli unohnutunut isän luo.

Hempan rinnassa tuntui puristava tunne. Pärjäisikö hän todellakin yhden yön ilman Yrjänää, kuten oli Allille väittänyt? Ehkei sittenkään. Hän päätti mennä sanomaan asiasta äidille, joka hyssytteli kaksosia sylissään.

”Yrjänä jäi...” Hemppa yritti selittää, mutta ääni hukkui kaksosten parkuun.

”Mm-mitä sanoit, kultaseni?” äiti vastasi niin väsyneellä äänellä, että Hemppa luuli äidin nukahtavan siihen paikkaan.

”Ei mitään.” Hemppa vastasi, vaikka sanat meinasivat jäädä kurkkuun. Rintaa puristi entistä kovemmin, kun hän suuntasi kohti huonettaan.

Myöhemmin yöllä Hemppa tuijotti hämärässä huoneessa kattoa, pyöri ja hyöri, muttei millään saanut unen päästä kiinni. Sänky tuntui tyhjältä ilman Yrjänän turkin tuttua tuntua poskea vasten.

Hemppa hiipi viereiseen makuuhuoneeseen.

”Mikä hätänä Hemppa?” äiti havahtui ja kysyi heti, kun Hemppa kurkisti ovesta.

”Unohdin Yrjänän isin luokse, enkä saa unta. An-

teeksi...” Hemppa kuiskasi ja huomasi äänensä käheytyvän kyynelistä.

Äiti kaappasi Hempan isoon halaukseen.

”Mikset sanonut aiemmin?” hän kysyi ja rutisti kovaa.

”En halunnut, että minusta on vaivaa. Varsinkin, kun kaksosillakin on ne hampaat.”

Äiti huokaisi lempeästi.

”Voi kulta, anteeksi, etten minä huomannut, että sinulla oli huolia aiemmin. Isi varmasti nukkuu nyt, mutta sopiiko, jos haetaan Yrjänä heti aamulla? Voit nukkua tässä minun vieressäni tämän yön.” äiti ehdotti ja teki Hemppalle tilaa viereensä.

Seuraavana aamuna Hempan isä kurvasi Himmelpolulle moottoripyörällään. Isä oli löytänyt Yrjänän Hempan sängyn alta ja päättänyt tuoda sen pikimmiten takaisin kotiin. Hemppa rutisti Yrjänän rintaansa vasten ja tunsu, kuinka lämpö valtasi koko kehon.

Alli kurkisti moottoripyörän äänestä kiinnostuneena uteliaasti pensasaidan takaa Hempan pihalle.

”Saitko nukuttua ilman uninalleasi?” hän ihmetteli.

”Tietenkin. Minähän sanoin, etten ole enää mikään vauva.” Hemppa sanoi ja ajatteli heti äitiä.

Ihan kaikkea ei tarvitsisi kertoa edes Allille.

Allin ja Hempan tarinaa saat seurata Supliikissa vuoden 2023 aikana. Tekstin ovat kirjoittaneet **Emma Heinonen** ja **Priska Autio**. Kuvituksen on piirtänyt **Tanja Holmberg** ja alkuvideon hahmojen ulkonäköön tekivät **Elsa Hälli** ja **Elsa Merivirta**. Allin ja Hempan seikkailut sopivat aikuisten lisäksi lasten kanssa luettaviksi. Ne nostavat näkyväksi tärkeitä teemoja lapsen kokemuksesta uusperheen jäsenenä.

Suomen Uusperheiden Liitto ry kouluttaa UUSPERHENEUVOJAKOULUTUS™ 2024-2025

30 op ammatillinen täydennyskoulutus sosiaali-,
terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisille



Uusperheneuvojakoulutus lisää valmiuksia kohdata monimuotoisia uusperheitä sekä tarjoaa välineitä ymmärtää ja työskennellä erilaisten perheiden kanssa.

Prosessikoulutuksessa saa viimeisimmän tutkimustiedon lisäksi mahdollisuuden vahvistaa omaa itsetuntemustaan sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojaan.

Opetus koostuu teorialuennoista, toiminnallisista menetelmistä kuten psykodraama- ja sosiodraamatyöskentelystä sekä itsenäisestä opiskelusta.

Rakenne

Uusperheneuvojakoulutus (30 op) on ammatillinen täydennyskoulutus, joka koostuu 22 lähiopetuspäivästä ja itsenäisestä opiskelusta. Koulutus toteutetaan monimuoto-opetuksena ja se on mahdollista suorittaa työn ohella. Koulutuksen lähiopetuspäivät järjestetään Helsingissä tai verkkotyöskentelynä Zoom-alustalla. Koulutuksen aikana on käytössä Opintokeskus Siviksen tarjoama sähköinen oppimisympäristö.

Pääkouluttajat

Psykoterapeutti, pari- ja perheterapeutti
Kirsi Heikinheimo ja
KT, psykodraamaohjaaja Eeva Riutamaa.

Hakeminen Haku aukeaa helmikuussa 2024

Hinta

Koulutuksen hinta on 2 640 € (alv 0%)
eli 120€ / lähiopetuspäivä.
Maksu on mahdollista suorittaa 1-4 osassa.

Lisätietoa:

www.uusperheneuvoja.fi | toimisto@supi.fi | 040 689 3418
Suomen Uusperheiden Liitto ry | Lintulahdenkatu 10 | 00500 Helsinki

Yhteistyössä

Supli &  Opintokeskus Sivis

Lähiopetusjaksojen teemat

syksy 2024

22.-23.8. Minä ammattilaisena, Helsinki

19.-20.9. Vanhemmuus, Zoom

24.-25.10. Up-neuvojan työkalupakki, Helsinki

14.-15.11. Uusperhe perheenä, Zoom

12.-13.12. Parisuhde uusperheessä, Helsinki

kevät 2025

15.-17.1. Psykodraama, Helsinki

13.-14.2. Eryityskysymykset uusperheessä, Zoom

13.-14.3. Perheiden moninaisuus, Zoom

10.-11.4. Uusperheneuvojuus, Zoom

14.-16.5. Päätösjakso, Helsinki

