JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Arola, Anni; Aunola, Kaisa

Title: Vanhemmat – toistensa puolella

Year: 2019

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © 2019 Lions Club Palokka

Rights: In Copyright

Rights url: http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en

Please cite the original version:

Arola, A., & Aunola, K. Vanhemmat – toistensa puolella. Palokan Joulu, .

Vanhemmat – toistensa puolella

Pienten lasten vanhemmat elävät aikaa, jossa erilaiset vaiheet seuraavat toisiaan tiuhaa tahtia. Lapsen odotus, syntymä, tunteet, työ, sairauskierteet, yövalvomiset… Paljon tapahtuu ja vanhemmat harjoittelevat sopeutumista eri tilanteisiin. Onni omasta lapsesta on suurta ja rakkaus kantaa läpi valvottujen öiden. Lapsen oppimista seurataan ihaillen ja ihmetellen. Valokuvia tallentuu kameraan valtavat määrät! Perhe itse tuntee oman lapsensa ja tarpeensa parhaiten ja pystyy pitkälti itse rakentamaan arkeaan sen mukaan, mikä on juuri omalle perheelle parasta. Sen lisäksi tarvitaan myös tietoa ja tukea toimivan lapsiperhe-elämän pohjalle. Lapsen kanssa elämään kuuluu paljon pohdittavaa; koska siirrytään sormiruokailuun? Milloin puheenkehitys on viivästynyttä? Voiko pakkasella nukuttaa lasta ulkona?

Neuvolasta saadaan uusimpia suosituksia ja ohjeita lapsen kasvun tueksi. Neuvolakäynnit ovat kuitenkin suhteellisen lyhyitä ja soittoajat rajallisia. Kun huoli iskee illalla, mistä vanhempi saa tukea? Vertaistuki – se on korvaamatonta pikkulapsivuosina: samassa tilanteessa olevat ystävät, tutut äidit perhekerhosta, whatsup-ryhmät tai facebook:in mammaporukat. Kaikki vanhemmat eivät saa tukea omasta perhepiiristä, oma puoliso ei ymmärrä tai ystävät eivät ole samassa elämänvaiheessa. Äiti tai isä voi tuntea olevansa todella yksin univelkansa, huoliensa, ilojensa ja mietteidensä kanssa. Silloin yhteys ihmiseen, joka pohtii samoja aiheita, voi kirkastaa ja rauhoittaa ajatukset. Yhteiset tapaamiset puistoissa, kerhoissa tai kahvikupin äärellä ovat sekä vanhemmille että lapsille kultaakin kalliimpia; ihan siis vain se, että saa viettää aikaa ja jakaa vaiheita yhdessä. Silti kuulostaa siltä, että tänä päivänä vanhemmat painiskelevat yksinäisyyden, riittämättömyyden ja uupumisen kanssa.

Jyväskylän Yliopiston psykologian laitoksella on tutkittu vanhemmuuden voimavaroja ja kuormitustekijöitä vuodesta 2018 lähtien. Tutkimuksen kyselyyn vastasi keväällä 2018 yli 1700 suomalaista vanhempaa ja myyttejä murtavia tuloksia on nyt saatu julkisuuteen. Hankkeen uusimmat tutkimustulokset kertovat konkretiaa niistä asioista, jotka uuvuttavat vanhempia tänä päivänä. Taustatekijöillä, kuten taloudellisilla seikoilla näyttää olevan vaikutuksensa, mutta yllättävin tutkimustulos liittyi vanhempien kokemiin paineisiin ja vaatimuksiin, joita tulee ulkopuolelta. Uupumusriski oli erityisen suuri, jos koettujen muualta tulevien vaatimuksen lisäksi vanhemmalla oli korkeat vaatimukset myös itseään kohtaan. Erityisesti äidit kokivat tällaista tuplaperfektionismia.

Vertaistukea saa nykypäivänä useilta eri palstoilta internetissä. Perheblogit ovat suosittuja ja Instagramissa sosiaalisen median vaikuttajilla on tuhansia seuraajia. On hyvä saada esikuvia oman vanhemmuuden rinnalle ja rohkaistua tekemään valintoja, jotka kannattelevat omaa vanhemmuutta. Avoimesti vanhemmuudestaan kirjoittavat bloggarit voivat omalla toiminnallaan lisätä rohkeutta ja tuoda vastauksia mielessä oleviin pohdintoihin.

Tässä ajassa on kuitenkin myös jotain julmaa. Useat internetissä asioitaan jakavat äidit ovat kertoneet, kuinka paljon saavat kielteistä ja asiatonta palautetta omista valinnoistaan. Osa kokee jopa tulleensa kiusatuksi. Imetys, uupumus, mielenterveys ja lapsen terveysongelmat ovat herkkiä aiheita, joita jakaessaan ihminen on haavoittuvainen. Sen sijaan, että näistä asioista avoimesti kertonut ihminen saisikin kiitosta, tukea ja lämpöä, hän kohtaakin arvostelua ja tuomitsemista. Eräs ammattibloggaaja (Kolmistaan-blogi) kirjoitti aiheesta ja julisti talveksi 2019-2020 Äitirauhan. Olisiko aika ryhtyä tukemaan toisiamme paremmin?

On toki myös niin, että pystymme luomaan sosiaalisessa mediassa ”kulissit” elämällemme. Perheen arki saattaa ulkopuolisen katsojan silmään näyttää harmoniselta, helpolta ja autuaalta kodin sisustusta myöten. Osa haluaa jakaa sosiaalisessa mediassa vain ne parhaat palat, osa taas laukoo kaunistelematta totuuksia pikkulapsiarjesta. Jotkut taas tekevät yhteistyötä erilaisten yritysten kanssa ja some on heille työtä. Heiltä voi saada vinkkejä erilaisista tuotteista, joita lapsiperhe saattaa tarvita. Meneekö oma vanhemmuus sekaisin tästä kaikesta? Vinkkejä, esimerkkejä ja vanhemmuuden erilaisia malleja vilisee silmien edessä päivittäin. Tarvitaan medianlukutaitoa, kykyä tunnistaa mikä on itselle hyväksi

ja maalaisjärkeä näkemään kauniiden kuvien taakse. Se on varmaa, että kaikki ovat välillä hukassa vanhemmuudessaan.

Aihe, josta vanhempien on ollut vaikeaa puhua ääneen kautta vuosikymmenten, on ne pimeyden hetket, kun kaikki tuntuu vaikealta. Kun väsymys ylittää sietokyvyn, puhe muuttuu huudoksi tai epäonnistuminen värittää mielen. On vaikea sanoa, ettei jaksa. Että tarvitsen apua. Että taidan tulla hulluksi. Pelko siitä, että leimautuu ”huonoksi äidiksi tai isäksi” tai mielenvikaiseksi on todellinen tässä pärjäämisen yhteiskunnassa. Vanha ajatus istuu tiukassa: itsehän olen lapseni tehnyt, itse tässä täytyy kaikki hoitaakin. Voi olla, että vasta voimien romahtaessa pystyy tunnustamaan ja tunnistamaan, että on aivan poikki. Paineita syntyy omista mielikuvista siitä, millainen täydellinen vanhempi on. Myös omasta perhetaustasta tai saaduista vanhemmuuden malleista saattaa nousta paineita. Entäpä mitä kaikki muut äidit ja isät miettivät minusta ja lapsestani? Miksi vain minulla on vaikeaa? Kun sitten heikkoina hetkinä selaa sosiaalista mediaa, paineet sen kuin yltyvät.

Olemme saaneet ensimmäistä kertaa tämänkaltaisia tutkimustuloksia vanhemmuudesta. Tulokset herättävät kysymään, voisimmeko alkaa konkreettisesti tukea toisiamme vanhempina arvostelun ja syyllistämisen sijaan. Vanhemmuuden ei kuuluisi olla suorittamista. Vanhemman uupuessa lapset ovat ne, jotka kärsivät. On tärkeää pukea happinaamari ensin itselleen, jotta jaksaa pitää huolta tärkeimmistään. Mutta pelkkä happinaamari ei auta. Tarvitsemme muita ihmisiä pysyäksemme pystyssä. Saisimmeko muovattua ajatteluamme vertaisvanhemmuuden suuntaan, jossa herkillä aisteilla kysyttäisi toiselta: mitä sinulle kuuluu? Ja kun toinen kertoo, todella kuultaisiin. Kohdattaisiin ja tuettaisiin. Jokainen vanhempi on vanhempi omalla tavallaan ja niin saa olla. Myös jokaisen erilaisen vanhemman kuuluu saada tukea, ymmärrystä ja apua aikana, jolloin sitä tarvitaan.

Anni Arola & Kaisa Aunola

Äitiystäväni.
Mitä kaikkea yhdessä jaetaankaan, silloinkin jos joudutaan väsyn valtaan.
Oli sitten kyseessä vauvan ummetus tai oman mielen tummennus.

Lähetellään kuvia, monta sataa kappaletta. Katso nyt tämän varpaita, ei ole ihanampia tällä planeetalla!
Montako tuntia teillä nukuttiin, kyllä se pian helpottaa, puhuttiin.
Milloin lähdetään skumpalle, pakko päästä humpalle!
Onko teillä kenkiä 23-kokoa, unohdin hankkia pojalle uudet, äitimokoma.

Ja hei mikä tuota siippaa vaivaa, aina saa tiskeistä muistuttaa.
Parisuhteessakin vertaistukea, kaipaa joskus roppakaupalla.

Tsemppiä, voimia, haleja. Viestit lentää välillä vailla sanoja.
Olette naiset rautaa, aivan parasta porukkaa!
Kiitos kun jaatte tunteet suuret ja pienet, lohdutatte kun vauvalla vaivaa ikenet.

Nautitaan ja niin paljon rakastetaan, ihan kaikki hetket sydämeen tallennetaan.

Rimmaillen.blogspot.com