

Isyys ja voimavaratekijät masennusoireisilla isillä

Janica Säynäväjärvi

Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2021

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Säynäväjärvi, Janica. 2021. Isyys ja voimavaratekijät masennusoireisilla isillä. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 83 sivua + liitteet.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää masennusoireisten isien kokemuksia omasta isyydestään. Isien masennusta on tutkittu äidin masennukseen verrattuna vähän. Erityisesti syvälinen ymmärrys isien masennusoireilusta ja sen aikaisesta isyydestä on vähäistä. Isyyden kokemusten lisäksi tässä tutkimuksessa selvitetään masennusoireisten isien voimavaratekijöitä. Tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena on tuottaa tietoa masennusoireisten isien perhe-elämän ja arjen haasteista sekä toisaalta isien voimavaroista ja eteenpäin vievistä voimista.

Tutkimus toteutetaan laadullisin tutkimusmenetelmin. Tutkimuksen aineiston muodostavat kuusi masennusoireista isää. Aineistonkeruu on toteutettu yksilöhaastatteluina teemahaastattelurunkoa hyödyntäen ja haastatteluiden keskiössä ovat masennusoireisten isien omakohtaiset kokemukset. Aineiston analyysi on toteutettu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulosten perusteella masennusoireisten miesten isyys koostuu niin isyyden myönteisistä että haasteellisista puolista, isyyden suhteesta äitiyteen sekä isän masennusoireilusta perheessä. Voimavaratekijöiksi voidaan puolestaan nimetä isien sosiaaliset tukiverkostot, isyys, arjen mielekkyys sekä kokonaisvaltainen ymmärrys tilanteesta. Tuloksista voidaan päätellä, että isyys on masennusoireisille isille sekä haaste että voimavara. Isän onnistumiset ja hyvä suhde lapseen kannattelevat isyyttä, kun taas vaikea suhde lapsen äitiin, oma jaksamattomuus, kielteiset kokemukset omasta isästä sekä koetut isyyden vaatimukset ovat isyyden haasteena.

Asiasanat: isyys, masennus, voimavarat, laadullinen tutkimus, sisällönanalyysi

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	5
2	NÄKÖKULMIA ISYYTEEN	7
	2.1 Isyyden monimuotoisuus	7
	2.2 Isän vastuu ja sitoutuminen	8
	2.3 Isän roolit perheissä.....	10
3	ISÄN MASENNUS	14
	3.1 Miesten masennus	14
	3.2 Isän masennuksen taustatekijöitä.....	17
	3.3 Masennus perheessä.....	23
	3.4 Masentuneen isän voimavaratekijöitä	27
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	31
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	32
	5.1 Tutkimuskonteksti.....	32
	5.2 Tutkimukseen osallistujat.....	33
	5.3 Tutkimusaineiston keruu.....	34
	5.4 Aineiston analyysi	37
	5.5 Eettiset ratkaisut.....	39
6	MASENNUSOIREISTEN ISIEN KOKEMUKSIA ISYYDESTÄÄN	42
	6.1 Isyyden myönteiset kokemukset	42
	6.2 Isyyden moninaiset haasteet	45
	6.3 Isyys ja äitiys perheessä	50
	6.4 Isän masennusoireilu perheen arjessa	53

7	ISIEN KOKEMUKSIA OMISTA VOIMAVAROISTAAN	56
7.1	Isää kannatteleva tukiverkosto	56
7.2	Isyys ja arki lapsen kanssa	58
7.3	Arjen valinnat ja mielekkyys.....	60
7.4	Itse koettu ja muilta saatu ymmärrys.....	62
8	POHDINTA.....	65
8.1	Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset	65
8.2	Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset	70
	LÄHTEET	74
	LIITTEET.....	84

1 JOHDANTO

Masennus ja muut mielenterveyden ongelmat muodostavat Suomessa valtakunnallisen haasteen. Mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosina (Kela 29.1.2020) ja vuodesta 2000 asti mielenterveyden häiriöt ovat olleet suurin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen (Tilastokeskus 7.4.2021). Mielenterveyden tutkimiseen olisi siis syytä kiinnittää erityistä huomiota suomalaisten mielenterveydellisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Lukuisissa kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että keskimäärin vajaa kymmenen prosenttia isistä kärsii masennuksesta, mutta tutkimuksissa luku on vaihdellut julkaisuvuoteen, tutkimuspaikkaan sekä menetelmiin liittyen (Cameron, Sedov & Tomfohr-Madsen 2016). Esimerkiksi Goodman (2004) on tutkimuksessaan todennut isien masennusta ilmenevän jopa neljäsosalla lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana, ja hänen mukaansa isien masennus on vielä yleisempää niillä isillä, joiden puoliset kärsivät synnytyksen jälkeisestä masennuksesta.

Sorkkila ja Aunola (2020) ovat tutkimuksessaan tuoneet esiin suomalaisvanhempien uupumisen, jonka taustalla on monesti esimerkiksi työttömyyteen, taloudelliseen tilanteeseen, lapsen erityistarpeisiin sekä vanhempien omiin vaatimuksiin liittyviä tekijöitä. Nomaguchi ja Milkie (2020) linjaavat, että vanhempien hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden ymmärtäminen on tärkeää, sillä vanhempien hyvinvoinnilla on vaikutuksia paitsi heihin itseensä, myös lapsen kehitykseen sekä koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Onkin todettu, että isän masennus on yhteydessä esimerkiksi myönteisen vanhemmuuden vähenemiseen (Wilson & Durbin 2010, 173–174) sekä lapsen tunne-elämän ja käyttäytymisen haasteisiin (Ramchandani ym. 2005).

Isyys rakentuu aina kulttuurisesti ja sosiaalisesti kussakin aikakaudessa (Lamb 2010, 2; Dick 2011, 108). Erilaiset isyyden ihanteet ja isänä olon tavat muotoutuvat siis koko ajan. Tällä hetkellä yhteiskunnassamme vallitsee sitoutuneen isyyden ihanne (ks. Eerola & Huttunen 2011). Lambin (2010, 11) mukaan lapsen ja vanhemman välillä olisi hyvä olla vanhemman lapselle tarjoama turvallinen,

kannustava, vastavuoroinen ja sensitiivinen suhde. Monella isällä tällaista suhdetta kuitenkin hankaloittavat erilaiset tekijät. Isyyteen ja isäksi tulemiseen liittyy usein vaikeuksia, kuten oman isänä olon tavan ja roolin löytäminen. Isät saattavat myös kokea paineita omista taidoistaan ja mahdollisuuksistaan hoitaa lasta sekä elättää perhe. Isien kokemukset tuen tarpeista saatetaan sivuuttaa tai niihin vastataan vain osittain. (Eerola & Mykkänen 2014, 15.)

Suomessa isän masennusta on käsitelty parin viime vuoden aikana enenevässä määrin mediassa esimerkiksi Ylen (15.12.2019, 8.12.2020) artikkeleissa sekä Perjantai-ohjelmassa (Yle Areena 6.11.2020). Kuitenkin isän masennusta on tutkittu maailmanlaajuisesti verrattain vähän esimerkiksi äidin masennukseen verrattuna (Wilson & Durbin 2010, 178). Erityisesti laadullinen ja isien omiin kokemuksiin perustuva syvällisempi masennustutkimus on toistaiseksi vähäistä. Suomessa on kuitenkin tehty miesten masennukseen liittyvää tutkimusta, jossa on sivuttu myös isyyden teemaa (ks. Valkonen & Hänninen 2013). Tutkimusnäyttöä suomalaisten isien masennuksesta ja isyydestä masennusoireiden aikana on toistaiseksi hyvin vähän, ja siksi tässä laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena onkin selvittää, millaisia kokemuksia masennusoireisilla isillä on omasta isyydestään. Lisäksi selvitän niitä voimavaratekijöitä, jotka kannattelevat isiä raskaan ajanjakson aikana ja sen yli. Tutkimuksen näkökulmasta onkin tärkeää saada lisää tietoa siitä, millaisena vanhemman, erityisesti isän, masennusoireilu näyttäytyy lapsiperheessä. Lisääntyvän ymmärryksen myötä olisi keskeistä pohdita niitä keinoja ja tekijöitä, joilla voitaisiin tukea masennusoireisten isien jaksamista ja vanhemmuutta sekä koko perheen hyvinvointia.

Ensin käsitelen isyyden ja isän masennuksen teoreettista viitekehystä tuoden esiin aiheesta tehtyä aikaisempaa tutkimusta, minkä jälkeen kuvaan tutkimuksen toteuttamista ja käyttämiäni menetelmiä. Tämän jälkeen esittelen tutkimuksesta saadut tulokset. Lopuksi pohdin vielä tutkimuksen johtopäätöksiä ja luotettavuutta sekä jatkotutkimusehdotuksia.

2 NÄKÖKULMIA ISYYTEEN

2.1 Isyyden monimuotoisuus

Isyydellä tarkoitetaan useimmiten miespuolista vanhemmuutta, mutta käsitteenä se ei vielä tuo esiin koko isänä olon ja isyyden monimuotoisuutta (Eerola & Mykkänen 2014, 10–11). Isyys on aina hyvin monitasoista ja tilannesidonnaista (Kolehmainen & Aalto 2004, 15). Erityisesti 2000-luvulla isää ja isyyttä on pohdittu paljon mediassa, asiantuntijoiden keskusteluissa ja ylipäättään yhteiskunnassa, vaikka lapsiluvun pienentyessä yhä harvempi mies tulee isäksi. Isyyspuheen myötä tietoisuus ja isyyden monimuotoisuus ovat kasvaneet, mutta samalla myös hyvän isän kriteerit ovat tiukentuneet (Eerola & Mykkänen 2014, 7).

Isä voi olla lapselle biologinen isä, mutta myös mies, joka asuu lapsen kanssa, mies, jolla on oikeuksia ja velvollisuuksia lasta kohtaan tai mies, jota lapsi pitää isänään (Kolehmainen & Aalto 2004, 15). Myös Pleck (2010a, 29) muistuttaa, että isyys voi olla biologisen suhteen lisäksi tai sijasta myös esimerkiksi sosiaalista isyyttä adoption myötä, isäpuolena olemista uusperheessä tai muunlaista isän vastuuta lapsesta.

Huttusen (2001) mukaan isyyttä voidaankin tarkastella biologisen, juridisen, sosiaalisen tai psykologisen isyyden näkökulmasta. Biologisella isyydellä tarkoitetaan sitä, että isän ja lapsen välillä on biologinen eli perinnöllinen suhde, kun taas juridinen isyys käsittää isän lain määrittelemät oikeudet ja velvollisuudet lapseen nähden. Sosiaalinen isyys puolestaan pitää sisällään lapsen kanssa asumista, arjen jakamista sekä hoivaa ja huolenpitoa, ja psykologinen isyys voidaan määritellä isäsuhteen tunnepohjaisena ja kiintymykseen perustuvana puolella. (Huttunen 2001, 58–64.) Pleckin (2010a, 29) mukaan isyys käsitteenä pitää sisällään myös muita näkökulmia kuin vain lapsen ja isän välisen suhteen laadun. Isyyttä rakentaa se, minkä ikäisenä isyys on alkanut, lasten lukumäärä ja siihen liittyvä lasten välinen tasa-arvoisuus sekä välimatka lapsiin. (Pleck 2010a, 29).

2.2 Isän vastuu ja sitoutuminen

Isäksi kasvaminen ja siitä vastuun ottaminen on aina yksilöllinen prosessi. Paajasen (2006, 33) mukaan ajatus isyydestä voi muotoutua jo raskauden aikana tai jopa ennen sitä isäksi tulemisen haaveissa. Osalla isistä tunne yhteenkuuluvuudesta lapsen kanssa tulee jo syntymän hetkellä, ja isä kokee heti lapsen omakseen ja näkee myös itsensä isänä. Ei ole kuitenkaan tavatonta, että isän suhde lapseen syvenyy vasta ajan myötä ja tunne omasta isyydestäkin muotoutuu vasta myöhemmin. (Paajanen 2006, 33.)

Eerolan ja Huttusen (2011, 213) mukaan sitoutuneisuus kuvaa nykypäivän hyvää isyyttä Suomessa. Lamb, Pleck, Charnov ja Levine (1985, 884) ovat jo 1980-luvulla määritelleet isän sitoutumisen pitävän sisällään vuorovaikutuksen (*interaction*), saatavuuden (*accessibility*) sekä vastuullisuuden (*responsibility*). Vuorovaikutuksella he ovat tarkoittaneet isän suoraa kontaktia lapseen hoitamisen ja yhteisen tekemisen kautta. Saatavuuden he ovat määritelleet niin, että isän ei tarvitse olla suorassa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, mutta isä on kuitenkin lapsen saatavilla aina tarvittaessa. Vastuullisuus puolestaan näkyy siinä, että isä huolehtii ja varmistaa, että lapsi voi hyvin, hänestä pidetään huolta ja hänellä on kaikki tarvittava. (Lamb ym. 1985, 884.)

Pleck (2010b, 65) puolestaan on jaotellut isyyden vastuun vielä kahteen eri kokonaisuuteen: epäsuoraan hoivaan (*indirect care*) sekä kokonaisvaltaiseen vastuuseen (*process responsibility*). Epäsuoralla hoivalla voidaan tarkoittaa sitä, että isä ei ole suorassa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, mutta ottaa vastuuta lapsesta taloudellisesti ja sosiaalisesti. Isä voi tarjota ja järjestää lapselleen esimerkiksi rahallista tukea sekä sosiaalisia ja materiaalisia hyödykkeitä ja palveluita. Kokonaisvaltainen vastuu puolestaan pitää sisällään sen, että isä huolehtii lapsesta ja hänen hyvinvoinnistaan kokonaisvaltaisesti ja aktiivisesti vuorovaikutuksessa. (Pleck 2010b, 65–66.)

Isät itse ovat eri tutkimuksissa todenneet vanhemmuuteen sitoutumisen ja hyvän isyyden pitävän sisällään niin vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteen, lapsen kasvatuksen, kokonaisvaltaisen huolehtimisen ja saatavilla olon kuin myös taloudellisen vastuun (mm. Carlson, Kendall & Edleson 2015/2016, 189; Lemay,

Cashman, Elfbein & Felice 2010, 224; Mykkänen & Eerola 2014, 63). Sekä Carlson ym. (2015/2016, 189) että Mykkänen ja Eerola (2014, 49) ovat todenneet, että isän oma halu ja motivaatio tulla hyväksi isäksi vaikuttaa isyyteen sitoutumiseen. Kyse on myös siitä, millainen kyky isällä on kantaa vastuuta ja olla mukana lapsen elämässä (Mykkänen & Eerola 2014, 49).

Isän sitoutuneisuuteen on yhteydessä se, miten lapsen äiti antaa isälle tilaa ja mahdollisuuksia sitoutumiseen (Mykkänen & Eerola 2014, 49). Cabrera, Fagan ja Farrie (2008, 1100) ovat tutkimuksessaan todenneet, että isän sitoutumista helpottaa isän työllisyys sekä lapsen äidin kanssa asuminen. Lisäksi Cabrera ym. (2008) ovat todenneet, että isyyteen sitoutuminen vahvistuu lapsen kasvaessa. Myös Cook, Jones, Dick ja Singh (2005, 7) ovat saaneet samankaltaisia tuloksia: isän sitoutumista helpottavat sekä työllisyys että jo raskauden aikana alkaneet odotukset esimerkiksi lapsen hoitamiseen ja lapsen kanssa olemiseen liittyen, jotka toteutuvat lapsen synnyttyä. Yksilöllisten tekijöiden ohella on myös huomattava, että laajempi kulttuurinen ilmapiiri antaa aina raamit isän hoivaavuudelle ja sitoutumiselle. On siis monesta tekijästä kiinni, miten sitoutunut tai sitoutumaton isä on. (Mykkänen & Eerola 2014, 49–50.)

Miesten omaan isyyteen ja isäksi kasvamiseen vaikuttavat myös isän omien vanhempien antamat roolimallit (Paajanen 2006, 54). Se, millaista isyyttä isät ovat kohdanneet omilta isiltään, vaikuttaa siihen, millaista isyyttä he itse toteuttavat (Dick 2011, 10; Guzzo 2011, 286). Omalta isältä miehet haluavat ottaa mallia erityisesti perheen kanssa vietetystä ajasta, rakkauden osoittamisesta, rajojen asettamisesta sekä vastuunotosta suhteessa perheeseen. Lisäksi miehet arvostavat omien isiensä hyviä kasvatuskäytänteitä sekä hyviä tapoja toimia lapsen kanssa, kuten oikeudenmukaisuutta, kannustamista, turvallisuuden tunnetta sekä lapsen kuuntelemista. (Paajanen 2006, 56.)

Toisaalta moni isä myös kokee olevansa vailla sopivaa isän mallia (Carlson ym. 2015/2016, 192). Osa isistä haluaa toimia täysin päinvastoin kuin oma isänsä. Monet miehet haluavat esimerkiksi käyttää enemmän aikaa lastensa kanssa sekä näyttää heille enemmän rakkauttaan kuin oma isänsä näytti heille. Lisäksi miehet haluavat toimia eri lailla esimerkiksi fyysisen kurituksen ja alkoholin kulutuksen

kanssa. Osa isistä haluaa myös tehdä omaa isäänsä vähemmän työtä ja hoitaa parisuhdettaan paremmin. (Paajanen 2006, 55–58.) Myös Dick (2011, 123) on todennut, että moni isä haluaa olla ennen kaikkea enemmän läsnä emotionaalisesti ja tarjota lapsilleen niitä asioita, joita ei itse saanut omalta isältään. Isille on tärkeää, että he saavat ikään kuin katkaistua ikävän sukupolvien välisen kierteen (Carlson ym. 2015/2016, 192).

2.3 Isän roolit perheissä

Kunakin aikakauden isyyteen heijastuvat aina vallitsevat historialliset, kulttuuriset sekä perheeseen liittyvät ideologiat, jotka muokkaavat sitä, miten paljon isä viettää aikaa lastensa kanssa ja millainen suhde hänellä on lapsiinsa (Lamb 2010, 2; Dick 2011, 108). Naisten ja miesten rooli perheessä on sotien jälkeisenä aikana 1950-luvun tienoilla jaoteltu niin, että kodin ja lasten hoito kuuluu naisille ja perheen elättäminen miehille (Lamb 2010, 2; Autonen-Vaaraniemi 2008, 189). Huttunen (2014, 181) kutsuu tätä perinteisen isyyden valtakaudeksi. Isän rooliin kuului perheen elättäminen maalaistalossa tai kaupunkilaisperheen ainoana työssäkäyvänä (Huttunen 2014, 182). Kaupungistumisen myötä isyys asettui uuteen valoon, sillä etäinen kurinpidollinen isyys ei enää ollut ainoa vaihtoehto. Naisten kouluttautumisen ja työssäkäynnin myötä vanhemmuuden roolit muotoituivat uudelleen niin, että isän aktiivinen rooli kodin ja lasten hoitamisessa tuli tarpeelliseksi. Tästä voidaan katsoa alkaneen isyysajattelun muutos. (Huttunen 2014, 182.)

Tiukkaa kahtiajakoa naisten ja miesten vanhemmuuden roolien välillä onkin pyritty pehmittämään ajan saatossa (Autonen-Vaaraniemi 2008, 189). Isän rooli on nähty joko tasa-arvoisuuden ja äidin työelämän jatkumisen mahdollistajana tai hoivaajana, johon lapsen on mahdollista luoda läheinen suhde yhtä lailla kuin äitiinkin. Ajan saatossa isän roolin kehitys on voitu nähdä siis sekä yhteiskunnallisesta että isän henkilökohtaisen sitoutumisen näkökulmasta. Miesten asema on vähitellen noussut itsenäisemmäksi kasvattajaksi (Vuori 2004, 48–50).

Osa isistä osallistuu lapsen elämään yhä aktiivisemmin, ja osan osallistuminen on vähäisempää (Kolehmainen & Aalto 2004, 15). Huttunen (2001, 153) on määritellyt 2000-luvun alussa isyyden muutossuuntia, jotka ovat oheneva ja vahvistuva isyys. *Vahvistuvan* isyyden kehityssuuntaan kuuluvat muun muassa miehen sitoutuminen isyyteen huolimatta siitä, onko isä biologinen vai sosiaalinen isä. Vahvistuvassa isyydessä isä nähdään nimenomaan osallistuvana ja hoitavana isänä, kun taas *ohenevan* isyyden kehityssuunnassa psykologinen ja sosiaalinen isyys heikkenevät biologisen ja juridisen isyyden vahvistuessa. (Huttunen 2001, 153.)

Jotta isä voisi toteuttaa hoitavaa ja osallistuvaa isyyttä, tulee pohjalla olla *jaetun vanhemmuuden* periaate. Jaetussa vanhemmuudessa keskeistä on jakaa arjen vastuu niin, että vanhemmista kumpikin osallistuu niin hoivan, huolenpidon kuin ulkoistenkin edellytysten turvaamiseen. Tämä tarkoittaa käytännössä molempien vanhempien työn ja perhe-elämän yhteensovittamista. Isien kannalta jaettu vanhemmuus mahdollistaa osallisuuden lapsen ja perheen suhteen sellaisiin asioihin, joihin aikaisemmin ei ole ollut mahdollisuutta. Jaetun vanhemmuuden voidaankin katsoa täysivaltaistaneen myös isyyden (Huttunen 2001, 174–176). Sevón ja Huttunen (2004, 165) kuitenkin muistuttavat, että jaetun vanhemmuuden periaatteissa pyritään neutralisoimaan sukupuolten välisiä eroja, vaikkei tämä ole täysin mahdollista vanhemmuuden linkittyessä aina sukupuoleen. Äidin ruumiillinen perusta lapseen luo tunnemaailman, joka ei ole isälle mahdollista. Isille ei olekaan tarpeellista näiden biologisten tunnekokemusten tavoitteleminen vaan ennemminkin psykologinen vanhemmuus, joka mahdollistuu kaikille vanhemmille läheisyyden ja yhdessäolon kautta. (Sevón & Huttunen 2004, 165.)

Arjessa isyys ja äitiys eivät aina esiinny samassa kontekstissa, ja perheiden moninaistuessa olisikin hyvä laajentaa näkökulmaa pois heterovanhemmuudesta. Kuitenkin yhteiskunnassa isyys ja äitiys ovat edelleen vahvasti sidoksissa toisiinsa. (Kolehmainen & Aalto 2004, 14.) Vaikka isyydestä puhutaan tänä päivänä enemmän ja myös miehet puhuvat itse vanhemmuudestaan, äitien puhe vanhemmuudestaan on silti yleisempää. Äitiyttä koskevassa puheessa otetaan

monesti kantaa myös isyyteen ja isyyttä saatetaan vähätellä tai yksinkertaistaa äitiyden rinnalla. (Eerola & Mykkänen 2014, 8–9.) Huttusen (2014, 194) mukaan isiltä kuitenkin odotetaan nykypäivänä jo odotusajasta lähtien samanlaista sitoutumista kuin äidiltä ja isien osaamiseen ja tekemiseen liittyy erilaisia odotuksia. Myös Lamb (2010, 11) tiivistää, että todellisuudessa 2000-luvun vanhemmuudessa isyys ja äitiys ovat vaikutuksiltaan lapsen hyvin samankaltaisia. Täten esimerkiksi vanhemman lapselle antama lämpö, hoiva ja läheisyys vaikuttavat lapsen myönteisesti huolimatta vanhemman sukupuolesta. Tärkeintä on vanhemman lapselle tarjoama turvallinen, kannustava, vastavuoroinen ja sensitiivinen suhde. (Lamb 2010, 11.) Monet isät ovat silti pohtineet isän rooliaan suhteessa äitiyteen ja sitä, vievätkö he liikaa tilaa äitiydeltä (Paajanen 2006, 63). Vuoren (2004, 51) mukaan isien tarkoituksena ei ole syrjäyttää äitejä tai ryhtyä korvaamaan heitä. Isille olisi kuitenkin tärkeää osoittaa itselleen, että he pärjäävät lapsen kanssa myös itsenäisesti ilman puolison apua. Siksi kahdenkeskeinen aika lapsen kanssa olisi isille tärkeää. (Paajanen 2006, 43.)

Isien ja lasten välille syntyy yhteisiä leikkejä, jotka ovat usein hieman fyysisempiä ja rajumpia kuin leikit äidin kanssa (Paajanen 2006, 43). Lambin (2010, 3) mukaan tutkimuksissa on ollut viitteitä siitä, että isän rooliin nimenomaan kuuluu leikkimielisyys ja lasten kanssa leikkiminen. Samalla on hyvä muistaa, että vaikka isä leikkiikin paljon lasten kanssa, tekee isä lasten kanssa paljon muutakin (Lamb 2010, 3). Connellyn ja Kimmelin (2015, 7–8) amerikkalaistutkimuksessa tuli esiin, että isä ja äiti itse asiassa leikkivät lasten kanssa lähestulkoon yhtä paljon. Tutkimustulokset kertoivat, että äidit tekevät puolestaan keskimäärin enemmän kodinhoidollisia ja lastenhoitoon liittyviä tehtäviä kuin isät (Connelly & Kimmel 2015, 8). Suomalaiset isät ovat kokeneet, että leikin ohella heidän rooliinsa kuuluu vahvasti lasten harrastuksiin osallistuminen ja erityisesti yhteisten, liikunnallisten toimintojen tekeminen lasten kanssa (Paajanen 2006, 52). Paajasen (2006, 53) mukaan isät itse pitävät kaikista tärkeimpänä kuitenkin sitä, että he osoittavat rakkautta ja huolenpitoa lasta kohtaan päivittäin.

Paajasen (2006, 50) sekä Autonen-Vaaraniemen (2008, 189) mukaan moni isä kokee edelleen olevansa vastuussa perheen taloudellisesta tilanteesta ja tämä

perinteinen rooli voi olla miehille hyvin tärkeä. Jaetussa vanhemmuudessa kaikkein vaikeinta saattaakin olla nimenomaan taloudellisen vastuun jakaminen (Mykkänen & Eerola 2014, 64). Lapsen myötä uran luominen ja työssä menestyminen ovat kuitenkin nykyisin vähemmän tärkeitä isille perheen ja lapsen arvon noustessa. Isät ovatkin toivoneet työpaikoilta enemmän tukea esimerkiksi pienten lasten isien ylitöiden vähentämiseen. Samalla kun isät pitävät elättäjän rooliaan tärkeänä, he myös toivovat yhteiskunnalta nimenomaan taloudellista tukea ja työelämän järjestelyitä perheellistymisen ja perheidensä hyvinvoinnin tukemiseksi. (Paajanen 2006; 66, 87, 92.)

Lapsen synnyttyä perheeseen isät kokevat pääsääntöisesti ylpeyden ja merkityksellisyyden tunteita sekä ovat valmiita järjestelemään elämänsä uudelleen lapsen ehdoilla (Mykkänen & Eerola 2014, 63). Isäksi tuleminen voi tuoda uuden suunnan elämälle, ja sen myötä mies saattaa esimerkiksi raitistua tai tehdä muita muutoksia elämäänsä (Mykkänen & Huttunen 2008, 180). Paajasen (2006, 48) mukaan jopa hieman yli 90% suomalaisista isistä kokee, että lapsen syntymä on parasta, mitä heille on tapahtunut. Isyyden koetaan esimerkiksi vahvistavan itsetuntoa ja lisäävän työssäkäynnin merkitystä. Lisäksi osa miehistä kokee saavansa enemmän arvostusta olleessaan isä kuin ennen isyyttä. (Paajanen 2006, 48.) Isyys voi tarjota miehelle paljon hyvää elämään, ja siksi isien toiveissa ei olekaan isyyden oheneminen. Voi kuitenkin olla, että miehiä täytyy edelleen hieman vakuutella siitä, että lasten kanssa oleminen ja perhekeskeisyys tuovat heille onnellisuutta. (Huttunen 2014, 195–196.)

3 ISÄN MASENNUS

3.1 Miesten masennus

Masennustilat eli depressiot ovat mielenterveyden häiriöitä, joiden taustalla tunnistetaan moninaisia syitä niin fyysisiin, psyykkisiin että sosiaalisiin tekijöihin liittyen (Isometsä 2017, 259). Menetykset, aikaisemmat traumaattiset kokemukset tai ajankohtainen elämäntilanne voivat aiheuttaa kriisejä yksilön elämässä. Kuitenkin persoonallisuus ja tukiverkostot ovat yhteydessä siihen, johtaako kriisi masennukseen. (Wasserman 2011, 4.) Isometsän (2017, 254) mukaan normaaliin tunne-elämään kuuluvat hetkelliset masennuksen tunteet menetysten ja pettymysten seurauksena, mutta pitkittyessään, vaikeutuessaan ja muuttuessaan moni- ja vaikeammiksi niistä voidaan puhua masennushäiriöinä, jolloin ne luokitellaan mielenterveyden häiriöiksi.

Masennukselle tyypillisiä oireita ovat muun muassa masentunut mieliala, mielihyvän menetys, keskittymiskyvyn vaikeudet ja uupumus sekä unihäiriöt ja muutokset ruokahalussa. Lisäksi yksilöllä on vaikeuksia uskoa ja arvostaa itseään, ja myös itsetuhoisuutta saattaa esiintyä. Masennus voidaan diagnosoida, kun yksilöllä esiintyy useampia masennuksen oireita ja ne ovat kestäneet yhtäaikaaisesti vähintään kaksi viikkoa. Masennustilat jaetaan lievistä jopa psykoottisiin masennustiloihin riippuen oireiden vaikeudesta ja laadusta. Mitä vaikeampi yksilön masennus on, sitä enemmän hänen päivittäinen toimintakykynsä laskee. Masennus vaikuttaa oleellisesti esimerkiksi työssäkäyntiin, sillä noin kolmannes työelämässä olevista masentuneista henkilöistä on jossain vaiheessa sairauslomalla. (Isometsä 2017, 254–279.) Tässä tutkimuksessa puhutaan isien masennusoireilusta, sillä masennuksen diagnoosilla, vaikeusasteella tai laadulla ei ollut tutkittavien valinnassa merkitystä. Tutkimukseen osallistumiseen riitti, että isällä oli kokemus masentuneisuudesta ja masennusoireista.

Suomessa vuonna 2011 toteutetun terveystutkimuksen mukaan 4,4% miehistä ja 10% naisista olivat olleet masentuneita viimeisen vuoden aikana (Markkula ym.

2015, 75–76). Masennuksen esiintyvyydestä on tehty maailmanlaajuisia tutkimuksia ja niiden tuloksena on todettu, että masennusta esiintyy kaikkialla maailmassa ja se näyttäisi olevan kaikkialla yleisempää naisilla (ks. esim. Van de Velde, Bracke & Levecque 2010; Kessler & Bromet 2013). Van de Velden ym. (2010) tutkimuksen mukaan Suomessa masennuksen esiintyvyyden sukupuolierot ovat Euroopan alhaisimpien joukossa eli naisten ja miesten masennuksen välillä ei ole niin paljoa eroa kuin monessa muussa maassa (Van de Velde ym. 2010, 308).

Jo vuosikymmenten ajan on pyritty tutkimaan ja selittämään masennuksen sukupuolieroja. On haluttu selvittää miesten masennuksen syntyä, syitä ja ilmenemismuotoja (ks. Addis 2008; Nolen-Hoeksema 1987). On arveltu, etteivät miehet ole sen terveempiä kuin naisetkaan, vaan he eivät erinäisistä syistä päädy masennustilastoihin (ks. Möller-Leimkühler 2002). Muun muassa Mahalik, Good ja Englar-Carlson (2003) nostavat esiin erilaisia sosiaalisia ja kulttuurisia rooleja, odotuksia ja käyttäytymismalleja, jotka saattavat vaikeuttaa miesten avun piiriin hakeutumista ja hoitoa psyykkisissä vaikeuksissa. Nämä näkemykset tuovat esiin muun muassa usein miehiin yhdistettyä rationaalisuutta, vahvuutta, tunteettomuutta ja kilpailuhenkisyttä (Mahalik ym. 2003). Erilaiset odotukset ja käyttäytymismallit voivat siis osaltaan vaikeuttaa miesten masennuksen huomaamista ja hoitamista. Täten voi olla mahdollista, että miesten masennus on osin alidiagnosoitu ja väärin ymmärretty. Toisaalta on myös näyttöä siitä, että naisten ja miesten masennus ovat pääosin samantyyppisiä oireiltaan (ks. Kornstein ym. 2000). Näyttäisikin siis siltä, että masennuksen sukupuolierot eivät tule esiin niinkään masennuksen kokemuksissa, vaan ennemminkin siinä, miten masennus näyttäytyy ulospäin (Brownhill, Wilhelm, Barclay & Schmied 2005, 921).

Masennus pitää sisällään paljon erilaisia tunteita ja kokemuksia. Brownhill ym. (2005, 923) kertovat masennuksen olevan miesten arkikielessä synonyymi lukuisille eri tunnetiloille, kuten surulle, suuttumukselle, hylkäämisen kokemukselle, eristyneisyydelle, pettymykselle, turvattomuudelle ja epätoivolle. Masennusta on kuvattu sietämättömänä tilanteena, jota leimaavat toivottomuus, hyödyttömyys ja tyytymättömyys. Epätoivoisessa tilanteessa yksilö on ristiriidassa

sekä sisäisen vastenmielisyytensä että ulkoisen maailman kanssa. (Ahlström, Skärsäter & Danielson 2010, 287.) Masennusta on tutkimuksissa kuvattu myös totaalisenä pimeytenä, jossa ei ole valoa, ja jossa voi vain odottaa, mitä tulevaisuus tuo tullessaan (Ahlström ym. 2010, 287; Hänninen & Valkonen 2019, 5).

Masennus aiheuttaa siihen sairastuneelle hyvin raskaita ajatuksia ja kokemuksia, mutta tunteista puhuminen voi olla vaikeaa. Miehet puhuvatkin tyypillisesti työskentelyn tai keskittymisen vaikeuksista surullisuuden, saamattomuuden tai ahdistuksen tunteiden sijaan (Wasserman 2011, 35). Alexander (2001, 71) tuo 2000-luvun alussa tekemässään isobritannialaisessa tutkimuksessa esiin, että monesti miehet pitävät huolensa ja ajatuksensa piilossa muilta ja toisaalta joillakin miehillä ei ole edes läheisiä ihmissuhteita. Moni masentunut mies kokee, ettei heitä ymmärretä tai kuunnella. Jotkut miehet ovat raportoineet asuvansa erillään vaimostaan ja lapsistaan, koska paine elää ”normaalia” elämää heidän kanssaan on liian suuri. Toisaalta osa miehistä koki, että heidän täytyy suojella lähimmäisiään ja esittivät siksi kaiken olevan hyvin. (Alexander 2001, 71–72.)

Vaikka masennusta monesti peitellään, näkyy se jollain tavoin myös ulospäin. Brownhillin ym. (2005, 923) tutkimuksen mukaan miehillä masentuneisuus saattaa näkyä esimerkiksi lysähtäneenä olemuksena, vaikeuksina pitää hygieniasta ja kodin siisteydestä huolta, olemuksen, asenteiden ja mielialan muutoksina, eristäytymisenä sekä poissaoloina työstä fyysisten sairauksien vuoksi. Masentuneet miehet ovat kertoneet yrittävänsä vältellä masennusta ja siihen liittyviä ikäviä ajatuksia, turruttavansa ikäviä tunteita päihteillä sekä pakenemalla kärsimystä työskentelemällä enemmän tai ottamalla enemmän riskejä elämässään. Ongelmien kasautuminen voi johtaa miesten vihaan itseään ja muita kohtaan, väkivaltaisuuteen ja itsetuhoisuuteen. (Brownhill ym. 2005, 927.) Wasserman (2011, 35) huomauttaakin, että miesten masennus verhoutuu monesti muiden ongelmien, kuten alkoholin käytön, ärtyneisyyden, aggressiivisuuden ja väkivallan taakse. Monella masentuneella on taustalla itsetuhoajatuksia tai -yrityksiä, vaikka samanaikaisesti itsetuhoisuus aiheuttaa siitä kärsivälle pelkoa (Ahlström, Skärsäter & Danielson 2010, 287). Vuonna 2019 Suomessa tehtiin yhteensä 746

itsemurhaa, joista $\frac{3}{4}$ oli miesten tekemiä (Tilastokeskus 14.12.2020). Miesten diagnosoimaton ja hoitamaton masennus voi selittää miesten korkeita itsemurhalukuja (Cochran & Rabinowitz 2003, 132).

Miesten masennuksen kartoittamiseksi ja havaitsemiseksi on eri tutkijoiden kesken kehitelty ja testattu erilaisia mittareita (ks. esim. Zierau, Bille, Rutz & Bech 2002; Sigurdsson, Pálsson, Aevársson, Ólafsdóttir & Johannsson 2014; Magovcevic & Addis 2008; Martin, Neighbors & Griffith 2013; Rice, Fallon, Aucote & Möller-Leimkühler 2013). Kaikkien näiden päämääränä on ollut löytää toimiva tapa miesten masennuksen luotettavaan arviointiin. Carlberg, Edhborg ja Lindberg (2018) ovat tarkastelleet isäksi tulleiden miesten masennusta kahden eri kyselyn avulla ja tulleet siihen tulokseen, ettei kumpikaan näistä kyselyistä ole pelkästään käytettynä riittävä mittari isien masentuneisuuden selvittämiseen. Miesten ja isien masennuksen ymmärtämiseen ja selvittämiseen tarvitaan siis yksilöllisyyttä ja koko tilanteen hahmottamista yksittäisten oirekyselyiden sijaan.

3.2 Isän masennuksen taustatekijöitä

Isän masennuksen taustalla on usein monet yhtäaikaiset haasteet. Lapsen syntymän läheisyydessä esiintyvän masennusoireilun taustalla saattaa olla monia yhtäaikaisia elämäntapahtumia, kuten läheisen kuolema tai sairastuminen, työn vaihtaminen, uuteen asuntoon muuttaminen sekä taloudellisen vastuun taakka (Edhborg, Carlberg, Simon & Lindberg 2016, 433). Yksi keskeisistä isän masennuksen taustatekijöistä on myös puolison eli lapsen äidin synnytyksen jälkeinen masennus (Goodman 2004, 2008). Masennukseen liittyy usein puutteellisia tunne- ja hoivataitoja, parisuhteen mahdolliseen erotilanteeseen liittyvää turvattomuutta sekä hämmennystä isäksi kasvamisesta jo raskauden ajalta. Masennustilaan voikin helposti johtaa monen tekijän yhtäaikaisuus ja niiden kanssa samanaikainen tarve rakentaa vanhemman identiteettiä (Jämsä 2010a, 70). Seuraavaksi käsittelen niitä tekijöitä, joita voidaan tunnistaa isän masennusoireilun taustalta.

Isäksi kasvamisen tunteet

Isäksi tulo voi herättää isässä kahtiajakautuneita tunteita suuresta ilosta, onnesta ja ylpeydestä aina pelkoon, ahdistukseen ja ulkopuolisuuden tunteisiin (Carlson, Kendall & Edleson 2015/2016, 189; Mykkänen & Huttunen 2008, 181). Mykkäsen ja Huttusen (2008, 181) mukaan isät jäävät valitettavan usein suurten tunnekokemusten kanssa yksin vaille tukea. Kaiken kaikkiaan lapsen syntyminen perheeseen on suuri muutos. Monessa perheessä alku vauvan kanssa koetaan hyvin raskaana ja kaoottisena aikana, jota leimaavat väsymys ja epävarmuus lapsen kanssa olemisesta (Paajanen 2006, 39). Valvomisen takia alkuaika on usein paljon väsyttävämpää kuin isät olivat kuvitelleet ennen lapsen syntymää (Edhborg ym. 2016, 432). Isälle voi olla vaikeaa oman paikkansa ja omanlaisen isänä olemisen tavan löytäminen, ja näin ollen uudenlaiseen elämäntilanteeseen ja rooliin sopeutuminen voi olla isälle haasteellista (Eerola & Mykkänen 2014, 15). Aika lapsen syntymän jälkeen voi tuntua paljon vaikeammalta, hämmentävämmältä ja ahdistavammalta kuin aika ennen lapsen syntymää (Mykkänen & Huttunen 2008, 178). Lapsen synnyttyä isä voi kohdata odottamattoman ristiriidan toiveidensa ja todellisuuden välillä (Mykkänen & Huttunen 2008, 178; Edhborg ym. 2016, 432). Uudenlainen ja muutoksia sisältävä arki tulee konkreettiseksi vasta siinä vaiheessa, kun lapsi ja äiti kotiutuvat sairaalasta synnytyksen jälkeen. Isät saattavat olla yllättyneitä siitä, miten vähän heillä on etukäteen ollut tietoa lapsen hoidosta tai isyydestä. (Mykkänen & Huttunen 2008, 178.)

Edhborgin ym. (2016, 432) ruotsalaistutkimuksen mukaan masentuneet isät kokevat alun lapsen kanssa paljon haastavammaksi ja intensiivisemmäksi kuin he koskaan osasivat kuvitella. Tutkimuksessa on raportoitu erityisesti siitä, että ensimmäistä kertaa vanhemmaksi tulleet isät ovat olleet yllättyneitä ja valmistautumattomia siihen, miten kokonaisvaltainen muutos lapsen syntymä on ja miten paljon vastuunottoa tilanne heiltä vaatii. Toista tai useampaa kertaa isäksi tulleet ovat olleet puolestaan pettyneitä siihen, ettei uuden lapsen tulo ollutkaan edellisiä helpompaa tai aiemmilla kokemuksilla ei ollutkaan niin paljoa merkitystä uuden vauvan kanssa. (Edhborg ym. 2016, 432.) Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet Carlson ym. (2015/2016, 196), jossa tuoreet isät ovat kokeneet, ettei

aikaisemmilla lapsenhoidon kokemuksilla ole merkitystä, sillä vastasyntyneen kanssa tilanne on joka tapauksessa uusi. Isyyteen kasvamista voivat vaikeuttaa entisestään vaikea raskaus, synnytys tai lapsen enneaikainen syntymä tai sairaus (Edhborg ym. 2016, 432). Toiveikkaat mielikuvat hyvästä isyydestä, läsnäolosta ja lapsen kanssa yhdessä tekemisestä eivät välttämättä toteudu ja isä kohtaa pettymyksen. Pettymys saattaa syntyä siitä, ettei pienen vauvan kanssa voi vielä aktiivisesti tehdä juuri mitään hänen nukkuessa ja syödessä suurimman osan ajasta. (Mykkänen & Huttunen 2008, 178.) Vaikeaa voi olla hyväksyä myös se, ettei lasta kohtaan heti synnykään suuria tunteita tai lapsen syntymä ei tunnu niin hienolta hetkeltä kuin isä oli etukäteen toivonut (Edhborg ym. 2016, 432).

Edhborgin ym. (2016, 432) tutkimuksessa masennusoireiset tuoreet isät ovat kertoneet kokeneensa myös voimattomuuden ja kontrollin menettämisen tunteita, jotka nousevat tietämättömydestä, riittämättömydestä, epävarmuudesta sekä suuresta vastuusta. Isät saattavat pelätä, että vauvalle sattuisi jotain pahaa (Edhborg ym. 2016, 432). Huolta isille aiheuttaa myös se, tekevätkö he jotain väärin kasvatuksessa ja jaksavatko he olla niin hyviä esimerkkejä lapsilleen kuin toivoisivat olevansa. Isät pohtivat paljon sitä, miten lasta hoidetaan, miten tämän tarpeet huomioidaan riittävän hyvin ja miten pienen lapsen päivärytmi löytyy. (Paajanen 2006, 61).

Isät ovat myös kuvailleet vaikeita tunteita vanhemmuuden haasteiden lisäksi uudenlaiseen arkeen liittyen. Esimerkiksi unen puute on erittäin ongelmallista jaksamisen kannalta (Paajanen 2006, 62). On todettu, että ne isät, joiden vauvoilla on itkuisuutta ja uniongelmia, kokevat helpommin myös masennusoireita sekä kärsivät heikommasta unenlaadusta ja -määrästä verrattuna muihin isiin. Lisäksi nämä isät kokevat enemmän esimerkiksi suuttumusta vauvaa kohtaan. (Cook ym. 2017, 133.) Edhborgin ym. (2016, 432) tutkimuksessa isät ovat puolestaan kertoneet olleensa vauvan ensimmäiset kuukaudet ikään kuin vankina tai eristettynä vauvakuplassa ja tunteneet yksinäisyyttä. Isien yksinäisyyden kokemukset voivat olla yhteydessä samanaikaisesti niin parisuhteeseen kuin myös muihin ihmissuhteisiin ja elämän osa-alueisiin. Isä voi joutua ulkopuolelle esimerkiksi ystävien ja harrastusten piirissä tai työelämässä, mikäli perhekeskeistä

elämäntapaa ei ymmärretä ja tueta (Mykkänen & Eerola 2014, 52). Vauvan syntymiseen ja perhe-elämän aloittamiseen voi liittyä paljon menettämisen tunteita esimerkiksi omien harrastusten, parisuhdeajan ja ystävien suhteen (Edhborg ym. 2016, 433). Lapsen syntymä voi tuntua vapaan elämän päättymiseltä (Paajanen 2006, 39). Erityisesti isyysvapaalla olevat isät kokevat itsensä ulkopuoliseksi ja eristetyksi (Edhborg ym. 2016, 434).

Isä saattaa kokea oman roolinsa epäselvänä ja lastenhoidon taitonsa puutteellisina erityisesti seuratessaan äidin ja vauvan tiivistä suhdetta (Eerola & Mykkänen 2014, 15). Äidillä ja vauvalla tulee usein jo imettämisen myötä luonnollinen läheisyys ja yhteys, minkä myötä isä voi kokea ulkopuolisuutta ja kateutta yrittäessään hakea läheisyyttä muulla tavoin (Mykkänen & Huttunen 2008, 178). Monet isät kokevat, että omasta tahdostaan huolimatta heidän tasavertainen vanhemmuutensa ei ole mahdollista ja he kokevat toissijaisuutta vauvan viihtyessä paremmin äidin kanssa. Isien mukaan heidän puolisonsa myös usein kritisoivat ja arvioivat heidän toimintaansa sekä kertovat mitä heidän kuuluu tehdä, mikä vaikeuttaa isän mahdollisuutta toteuttaa isyyttä haluamallaan tavalla. Lisäksi isät saattavat kokea, että yhteiskunnassa esimerkiksi terveydenhuollossa isyyttä ei arvosteta yhtä lailla kuin äitiyttä ja äidit nähdään monesti ensisijaisina vanhempina. (Edhborg ym. 2016, 434.) Isän ulkopuolisuuden tunne voi kokonaisvaltaista sekä vanhempana että puolisona (Mykkänen & Huttunen 2008, 179).

Vanhempien välisen parisuhteen muutos

Isän ja äidin välinen suhde asettaa omat haasteensa niin uusien vanhemmuuden roolien myötä kuin parisuhteen muodossa. Malisen ja Sevónin (2009, 153) mukaan parisuhde on yleisesti ottaen elämän keskeisin ja läheisin ihmissuhde ennen kuin perheeseen syntyy lapsi. Lasten myötä tämä suhde jakautuu useammalle henkilölle, ja erityisesti ensimmäisen lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta. Lapsen myötä esimerkiksi perheessä tehtävien kotitöiden määrä kasvaa huomattavasti ja puolisoitten välinen romanttinen rakkaus saattaa siirtyä taustalle. (Malinen ja Sevón 2009, 153–154.) Yavorskyn, Dushin ja Schoppe-Sullivanin (2015, 671) tutkimuksen mukaan tehtyjen kotitöiden osuus ja niihin käytetty aika kasvoivat

selvästi lapsen synnyttyä perheeseen. Naiset käyttivät enemmän aikaa kotitöihin kun taas miehet palkkatöihin. (Yavorsky ym. 2015, 671.)

Uudenlaisen arjen keskellä suhde puolisoon on koetuksella, ja kommunikaatio-ongelmat lisäävät riskiä tilanteen kärjistymiselle. Parisuhteessa voi olla äänettömiä toiveita ja odotuksia sekä haluttomuutta ymmärtää toista osapuolta. (Mykkänen & Huttunen 2008, 179.) Vaikeuksia parisuhteeseen pikkulapsiperheen arjessa tulee erityisesti silloin, kun toinen puolisoista kokee tarpeensa sivuutetuksi tai puolisoiden ajattelutavat arjen tarpeista ovat eriäviä (Malinen & Sevón 2009, 154). Lapsen syntymän myötä puolisoiden välille tulee helposti riitoja, ärtymystä ja turhautumista. Riidat myös monesti paisuvat, puoliset eivät ymmärrä toinen toistaan ja ongelmat jäävät selvittämättä kahdenkeskeisen kommunikoinnin heiketessä. Parisuhteen laatu saattaa heikentyä oleellisesti, mikä aiheuttaa isille masennusoireilua. (Edhborg ym. 2016, 433.) Myös parisuhteen pituus vaikuttaa tilanteeseen, sillä Edhborgin ym. (2016, 433) mukaan isät pitävät tilannetta sitä vaikeampana, mitä lyhyempi parisuhde on ollut ennen lapsen syntymää ja moni isä kertoi pysyttelevänsä parisuhteessa vain lapsen takia.

Vanhempien parisuhdetilanne on yhteydessä esimerkiksi vanhemmuuden huoliin (Halme & Perälä 2014, 223). Kun parisuhteeseen ollaan tyytyväisiä, vanhemmilla esiintyy vähemmän lapsen ja vanhemmuuteen liittyviä huolia (Halme & Perälä 2014, 223). Lammi-Taskulan ja Salmen (2008, 46) mukaan parisuhteen haasteet puolestaan heijastuvat vanhempana jaksamiseen. Esimerkiksi kotitöistä kiistelyn voidaan katsoa olevan yhteydessä huoleen vanhempana jaksamisessa. Kotitöistä riitely aiheuttaa erityisesti isille huolta. Saattaa olla, että miehet tekevät naisia vähemmän kotitöitä ja kokevat syyllisyyttä siitä. (Lammi-Taskula & Salmi 2008; 47, 56.)

Työn ja perheen yhteensovittamisen haasteet

Lapsen synnyttyä ilon ja onnen kokemuksiin sekoittuu monesti huoli itsestä perheen elättäjänä (Mykkänen & Huttunen 2008, 183). Carlson ym. (2015/2016, 193) saivat tutkimuksessaan selville, että tulevat isät kokevat monesti huolta siitä, miten he voisivat elättää sekä itsensä että lapsensa ja voisivatko he tarjota lapsilleen

haluamansa. Moni isä kokee huonommuutta siitä, että heidän työtilanteensa on huono lapsen syntyessä (Carlson ym. 2015/2016, 194). Vaikeudet työelämässä voivatkin haastaa isiä, sillä epävarmuudet työuran rakentamisessa horjuttavat isien kokemaa elättäjän identiteettiä (Närvi 2014, 91). Isien keskuudessa tulotaso on yhteydessä huoleen omasta jaksamisesta vanhempana. Monissa pikkulapsiperheissä haasteena koetaan pienituloisuus, vaikka toisaalta toimeentulo-ongelmien merkitys korostuu lasten kasvaessa kouluikään, jolloin myös kulutustarpeet lisääntyvät. (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 42–43.) Vuorotyö ja osa-aikatyö herättävät isissä huolta omasta jaksamisestaan vanhempana. Huoli osa-aikatyöiden vaikutuksesta jaksamiseen liittyy usein heikompaan toimeentuloon ja täten miesten kokemaan vastuuseen perheen elatuksessa. (Salmi & Lammi-Taskula 2011, 161–162.)

Lapsen myötä perheeseen tulevat uudet rutiinit ja suunnitelmat, joiden takia isien mahdollisuudet spontaaniuteen ovat hyvin vähäiset. Arki koostuu työn ja perheen yhteensovittamisesta, mikä on isille usein hyvin vaikeaa. (Edhborg ym. 2016, 432.) Työn ja perheen yhteensovittaminen aiheuttaa jännitteitä lapsiperheissä, ja erityisesti työn aiheuttama ajanpuute koetaan haasteena perheissä (Salmi & Lammi-Taskula 2011, 158). Lähes puolet vanhemmista kokee huonoa omaatuntoa kotiasioiden laiminlyönnistä työn vuoksi. Vaikka isillä on usein äitejä enemmän joustavuutta työssä, he ovat siitä huolimatta enemmän kiinni työssään ja työasioiden jättäminen työpaikalle on haastavampaa kuin äideillä. (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 45.) Isien kokema taloudellinen taakka voi vähentää perheen ja lapsen kanssa vietettyä aikaa (Eerola & Mykkänen 2014, 15). Kotiasioita laiminlyödään työn vuoksi ja toisaalta myös työhön keskittyminen on haastavaa perheasioiden vuoksi (Salmi & Lammi-Taskula 2011, 158). Isien on kuitenkin hiukan äitejä helpompaa keskittyä työasioihin töissä ollessaan. (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 45.) Monet isät kokevat syyllisyyttä siitä, että sekä työn että perhe-elämän tasapainoinen ja onnistunut hoitaminen on vaikeaa (Edhborg ym. 2016, 432). On todettu, että ristiriitatilanteissa perhe joustaa työn vuoksi (Salmi & Lammi-Taskula 2011, 158).

Isän omat lapsuuden kokemukset

Lapsen syntymän myötä isä alkaa monesti pohtia enemmän myös omaa lapsuuttaan, lapsuudenperhettään ja suhdetta omaan vanhempiinsa. Yksi masennukselle altistavista tekijöistä on lapsuuden vaikeat kehitysolosuhteet ja kokemukset (Isometsä 2017, 271). Esimerkiksi fyysinen kaltoinkohtelu ja emotionaalinen laiminlyönti ovat erityisen vakavia riskitekijöitä myöhemmälle psyykkiselle sairastuvuudelle. Lapsuuden pitkäaikaiset stressitekijät voivat johtaa haavoittuvuuteen, joka puolestaan tulee esiin aikuisiän kuormittavissa elämäntilanteissa. (Isometsä 2017, 271.)

Dickin (2011, 120) mukaan moni mies käsittelee psykoterapiassa omia lapsuuden kokemuksiaan ja suhdettaan omaan isäänsä, vaikka pääasiallinen syy terapiaan hakeutumiselle olisikin esimerkiksi masennus. Monesti miehillä saattaa olla kokemuksia siitä, että heitä arvostellaan, kritisoidaan, häpäistään tai heitä ei huomioida ja näillä ihmissuhteisiin liittyvillä kokemuksilla voi olla yhteys kokemuksiin omasta isästä (Dick 2011, 120).

Vanhempien omilla lapsuuden kokemuksilla on tutkitusti yhteys huoleen vanhempana jaksamisessa, ja vanhemmuuden ongelmien voidaan katsoa siirtyvän sukupolvelta toiselle ainakin jossain määrin. (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 49–50.) Isistä jopa neljännes on kokenut omassa lapsuudenperheessään usein tai jatkuvasti ongelmia, kuten riitoja, alkoholin liikakäyttöä, väkivaltaa, lasten laiminlyöntiä tai toimeentulo-ongelmia. Lapsuudenperheessä vallinnut tunneilmapiiri, kokemus rakkauden tai huolenpidon puuttumisesta sekä pelko ja väkivalta perheessä ovat yhteydessä vanhempien huoliin omasta vanhemmuudestaan. (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 49–50.)

3.3 Masennus perheessä

Ahlström, Skärsäter ja Danielson (2010, 289) ovat tutkimuksessaan kertoneet, että masentunut vanhempi kokee olonsa erityisen huonoksi, jopa toivottomaksi, koska keskittyminen kohdentuu omaan pahaan oloon perheen sijasta. Masennus

aiheuttaa suuria ristiriitaisuuksia sairastuneen sisäisen ja ulkoisen maailman kesken sekä eritahtisuutta arjen ja perheen kanssa. Sairastunut kokee kyvyttömyyttä niin tekemisessä, ajattelussa, rakkauden ja kiintymyksen näyttämisessä perheenjäsenille kuin sosiaalisten suhteiden ylläpidossa. Masennus näkyy kyvyttömyytenä tehdä asioita ja siksi masennuksen vaikutukset näkyvät myös perheenjäsenissä. Usein masentunut vanhempi kokee pettymystä sekä itseensä että perheenjäseniinsä, kun tavanomaiset kodin askareet jäävät tekemättä. (Ahlström ym. 2010, 287–288.)

Vaikka vanhempi olisi tietoinen kasvatuksestaan ja pyrkisi lämpimään vanhemmuuteen, voivat erilaiset haasteet estää vanhempaa toimimasta haluamallaan tavalla (Guzzo 2011, 286; Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma 2009, 56). Esimerkiksi vanhemman mieliala vaikuttaa siihen, miten vanhempi toimii lapsen kanssa. Ärtymys, väsymys ja stressi voivat haitata lapsen tarpeiden huomaamista ja vuorovaikutuksen myönteisyyttä. Hyvien kasvatuskäytäntöjen ylläpitäminen on vaikeaa väsymyksen keskellä. (Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 207.) Mitä enemmän vanhemmalla on stressikokemuksia, sitä enemmän hän toteuttaa autoritaarista tai sallivaa vanhemmuustyyliä eli joko vanhempi kontrolloi lasta hyvin voimakkaasti tai vastaavasti sallii lapsen toimia pitkälti oman tahtonsa mukaisesti. Toisaalta nämä vanhemmuustyylit myös lisäävät entisestään vanhemman stressiä, sillä niiden myötä kasvatuksessa esiintyy enemmän ongelmakohtia. (Kivijärvi ym. 2009, 62.)

Näkyvimmin masennus saattaa ilmentyä isällä henkisenä ja fyysisenä vetäytymisenä (Jämsä 2010a, 64). Masennus voi näkyä perheen arjessa niin, että masentunut vanhempi on väsynyt eikä jaksa leikkiä tai tehdä lasten kanssa asioita (Jähi ym. 2011, 186). Masentuneiden isien on raportoitu esimerkiksi lukevan tavallista vähemmän vuoden ikäisille lapsilleen (Davis, Davis, Freed & Clarks 2011, 615). Masentunut vanhempi ja hänen käyttäytymisensä saattaa tuntua vieraallega, ja tilanne hämmentää siksi koko perhettä (Ahlström ym. 2010, 288–289).

Masennus vaikuttaa monin tavoin vanhemmuuteen sekä lapsen ja isän väliseen vuorovaikutukseen. Wilson ja Durbin (2010, 173–174) toteavat, että isän

masennus on yhteydessä myönteisen vanhemmuuden vähenemiseen ja kielteisen lisääntymiseen. Kielteisellä vanhemmuudella tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi positiiviset tunteet, lämminhenkisyys, sensitiivisyys ja vastaanottavaisuus vähenevät samalla kun negatiiviset tunteet, vihamielisyys ja sitoutumattomuus yleistyvät (Wilson & Durbin 2010, 176). Myös Bronte-Tinkewin, Mooren, Matthews ja Carranon (2007, 81) mukaan masentuneen isän on vaikeampi sitoutua lapseensa. Masentuneiden isien on todettu myös läimäyttävän lapsiaan useammin kuin isien, jotka eivät ole masentuneita (Davis ym. 2011, 615). Masentunut vanhempi kokee yleensä syyllisyyttä siitä, että on ylireagoanut tai käyttäytynyt huonosti vanhempana (Ahlström ym. 2010, 289). Vanhemmuuden toteuttaminen ja myönteisen vuorovaikutuksen ylläpito on vaikeaa masentuneelle vanhemmalle, ja arjessa tulee helposti ylilyöntejä pinnan kiristyessä. Kaiken kaikkiaan masennus vaikeuttaa vanhemmuutta ja aiheuttaa stressiä vanhemmalle (Bronte-Tinkew ym. 2007, 84).

Vanhempi voi kokea upottavansa tilanteessa myös perhettään ja olevansa tarpeeton, vaikka perhe on sairastuneelle edelleen merkityksellinen ja vanhemmuus on olemassa myös vaikeina hetkinä. (Ahlström ym. 2010, 287.) Ahlströmin ym. (2010; 287, 289) mukaan masentunut vanhempi pyrkii vaikeista tunteistaan huolimatta säilyttämään vanhemmuutensa ja olemaan aktiivinen perheenjäsen osallistumalla esimerkiksi perheen yhteisiin menoihin ja sosiaaliseen elämään, joskin osallistuminen voi olla tavanomaista vähäisempää.

Isän masennuksen on todettu vaikeuttavan myös jaetun vanhemmuuden toteuttamista yhdessä puolison kanssa sekä hankaloittavan isän ja äidin välistä suhdetta (Bronte-Tinkew ym. 2007, 84). Isän masennus on yhteydessä esimerkiksi tyytymättömyyteen, hellyyden vähenemiseen ja ristiriitoihin parisuhteessa. Lisäksi parisuhteessa esiintyy enemmän molemmien puoleista kritisointia sekä heikompaa uskoa parisuhteen tulevaisuuteen. (Ramchandani, Psychogiou, Vlachos, Iles, Sethna, Netsi & Lodder 2011, 473.) Kun vanhemmat nostavat perheen arjen haastavat hetket esiin, koskevat ne puolison kielteistä arvostelua esimerkiksi tekemättömistä kotitöistä tai tavoista tehdä ne sekä joustamattomuutta yhteisistä sopimuksista, kuten kotitöistä tai lasten kanssa olemisesta. Monesti

haastavissa hetkissä ongelmana on toisen puolison vaikeus joustaa sovitusta asioista tai pyrkimys riidellä asioista. (Sevón & Malinen 2009, 239–240.)

Vanhemmuuden haasteiden lisäksi isän masennus on yhteydessä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Ramchandani, Stein, Evans, O'Connor ja ALSPAC (2005, 2203) ovat todenneet, että isän synnytyksen jälkeisellä masennuksella on yhteys lasten tunne-elämän ja käyttäytymisen haasteisiin. Isän synnytyksen jälkeinen masennus on myös vahvasti yhteydessä lasten psykiatriin diagnooseihin, kuten uhmakkuushäiriöön. Lisäksi lapsilla on suurentunut riski sosiaalisiin ongelmiin vertaistensa kanssa. (Ramchandani, Stein, O'Connors, Heron, Murray & Evans 2008, 393–394.) Niillä lapsilla, joiden isä on ollut masentunut sekä ennen että jälkeen synnytyksen, on suurin riski psyykkisiin haasteisiin (Ramchandani, O'Connor, Evans, Heron, Murray & Stein 2008, 1072). Riski erilaisten haasteiden ilmaantumiselle on suurentunut erityisesti masennusoireisten isien pojilla, joiden isät ovat olleet masentuneita synnytyksen jälkeisenä aikana (Ramchandani ym. 2005, 2203; Ramchandani, O'Connor ym. 2008, 1074).

Vanhemman ollessa masentunut lapset haluavat usein tehdä vanhemman olon paremmaksi ja yrittävät vältellä tuottamasta enempää harmia tai vaikeuksia (Ahlström ym. 2010, 289). Lapsen ottamia rooleja voivatkin olla esimerkiksi vastuunottaminen, epäsosiaalinen käytös, hauskuuttajan rooli sekä näkymättömäksi tekeytyminen. Lapsi saattaa alkaa huolehtia perheen arjesta ja vanhemmille kuuluvista kotitöistä, saattaa käyttäytyä häiriköivästi ja epäsosiaalisesti siirtäen ongelmakohdan itseensä, ottaa tehtäväkseen perheen ilahduttamisen tai yrittää käyttäytyä mahdollisimman huomaamattomasti ja perhettä kuormittamatta. Tällaiset selviytymiskeinot ovat haitallisia lapsen omille kehitystarpeille. (Jähi ym. 2011, 186.) On tärkeää, että lapsi ymmärtää masennuksen olevan sairaus, joka ei johdu lapsen käytöksestä tai lapsessa olevasta viasta (Ahlström ym. 2010, 289).

Vaikka vanhemmuuden huolet voivat liittyä melko isoihinkin asioihin, huoli vanhemmuudesta nousee toisinaan hyvin arkipäiväisistä asioista, kuten lasten sotkujen siivoamisesta, lasten haastavasta käyttäytymisestä ja tottelemattomuudesta. Isät kokevat lasten kasvatuksen monesti äitejä hieman helpompana,

mutta isät ovat kokeneet haasteelliseksi erityisesti lapsen jatkuvan viihdyttämisen tarpeen. (Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma 2009, 59.) Vanhemmuuden huolia tarkasteltaessa on hyvä huomioida stressitekijöiden kasaantuminen. Mitä enemmän vanhempi kokee jostakin asiasta stressiä, sitä enemmän hän stressaantuu myös muista asioista (Kivijärvi ym. 2009, 59).

3.4 Masentuneen isän voimavaratekijöitä

Edellä on kuvattu masennuksen tuomia taustatekijöitä sekä vaikeuksia, joita isän masennus tuo perheeseen. Jotta masennusta ja perheen vaikeaa tilannetta kestää, on masentuneilla isillä oltava myös voimavaratekijöitä. Seuraavaksi käsittelen niitä asioita, jotka kannattelevat isiä masennuksen aikana ja sen yli.

Paajasen (2006, 59–60) mukaan lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen sekä yhdessäolo lapsen kanssa ovat merkityksellistä isille ja ovat miehille isyyden parhaita paloja. Isät pitävät myös tärkeänä lapsen osoittamaa kiintymystä ja rakkautta heitä kohtaan. Isyys saa miehet kokemaan merkityksellisyyttä, mielekkyyttä, tärkeyttä ja vastuullisuutta. He kokevat lapsen tuovan paljon iloa heidän elämäänsä. (Paajanen 2006, 59–60.) Isänrakkkaus lapsia kohtaan säilyy myös arjen raskaimpien tilanteiden yli. Toisinaan vaikeat hetket ja vaiheet myös lujittavat isänrakkautta. (Jämsä 2010b, 32–33.)

Isien yksi suurin voimavaratekijä on sosiaaliset verkostot. Isien sosiaalinen verkosto voi tarjota heille sekä henkistä että aineellista apua (Lähteenmäki & Neitola 2014, 66). Isät ovat toivoneet apua erityisesti lastenhoitoon, kodin askareisiin, talouden ylläpitoon, perheen kriisitilanteisiin sekä lasten kasvatukseen ja hoitoon liittyen. Tukea haluttiin sekä henkilökohtaisilta kontakteilta, kuten vanhemmilta, sukulaisilta ja ystäviltä että virallisilta tahoilta, kuten viranomaisilta ja järjestöiltä. (Lähteenmäki & Neitola 2014, 66.) Hännisen ja Valkosen (2019, 5) tutkimuksessa masennusta sairastavat ovat kertoneet, että läheisten ei tarvitse toimia terapeutteina, vaan ennemminkin arkiset huomionosoitukset esimerkiksi puolisolta auttavat masentunutta eteenpäin. Tällaisia huomionosoituksia voivat olla

esimerkiksi hiusten silittäminen tai arkisten kotitöiden tekeminen, jolloin masentuneen lepoaika on mahdollinen. Vaikka läheisten teot tarjoavat mahdollisuuden levolle, on niiden syvin viesti kuitenkin se, että lähipiiri hyväksyy ja ymmärtää sairastunutta. (Hänninen & Valkonen 2019, 5–6.) Lisäksi isät ylipäättään ovat maininneet, että puolisolta saatu positiivinen ja kannustava palaute sekä selkeä työnjako kodin askareissa motivoivat heitä perhe-elämässä. Haastavissa tilanteissa kumppanuus ja puolison tuki ovat ensiarvoisen tärkeitä. (Paajanen 2006; 62, 98.)

Hännisen ja Valkosen (2019, 5) tutkimuksessa masennusta sairastavat korostivat sitä, että masennus menee pois omalla painollaan ja aikataulullaan, eikä sen kanssa voi kiirehtiä. Erityisesti läheisiltä toivottiin sitä, etteivät he yrittäisi pakottaa masennusta pois vaan auttaisivat selviämään sen yli (Hänninen & Valkonen 2019, 6). Masentuneet vanhemmat ovat kertoneet, että syyllisyyden ja häpeän tunteet väistyvät nimenomaan silloin, kun sairastunut itse ja hänen lähipiirinsä ymmärtävät, että kyse on sairaudesta. Masentunut kokee helpotusta silloin, kun esimerkiksi työkaverit, ystävät ja masennusta hoitava hoitohenkilökunta ymmärtävät ja ottavat huomioon masentuneen voinnin. Mitä enemmän tilanteesta on ymmärrystä, sitä helpompi tilanne on myös hyväksyä. (Ahlström ym. 2010, 289.)

Masennusta sairastavalle on merkityksellistä, jos hän pystyy keskustelemaan esimerkiksi saman kokeneen ystävän kanssa tilanteesta. Kaikilla ei kuitenkaan ole lähipiirissä ketään, kenen kanssa jutella yhteisistä kokemuksista, sillä masennus halutaan monesti pitää joko salaisuutena tai vaikeilla kokemuksilla ei haluta kuormittaa läheisiä. (Hänninen & Valkonen 2019, 6.) Vertaistuen merkitys isille on silti suuri. Moni isä kaipaa vertaistukea nimenomaan vanhemmuuden, lastenhoidon ja parisuhteen kysymyksiin. Isille kokemusten jakaminen on helpompaa juuri niissä tilanteissa, joissa toisilla on samankaltainen elämäntilanne. Vertaisryhmät voivat auttaa myös ystävyysuhteiden solmimisessa. (Lähteenmäki & Neitola 2014, 70–71.) Lähteenmäki ja Neitola (2014, 72–73) kuitenkin mainitsevat, että vertaistuen piiriin osallistuminen on helpointa nimenomaan työelä-

män ulkopuolella oleville isille ja moni isä kokeekin jäävänsä siksi tuen ulkopuolelle. Merkityksellistä olisi, että yhteiskunnan viralliset tahot tavoittaisivat heidät, jotka eivät ole avun piirissä mutta kokevat sitä tarvitsevansa (Lähteenmäki & Neitola 2014, 73).

Isät ovat toivoneet apua virallisilta tahoilta erityisesti taloudellisissa kysymyksissä (Lähteenmäki & Neitola 2014, 67). Moni masentunut mies on kokenut nimenomaan avun saamisen taloudellisen tilanteen selvittämiseen merkittävämpanä kuin keskusteluavun (Hänninen & Valkonen 2019, 5). Monella miehellä on kuitenkin suuri kynnys hakea virallista tukea (Lähteenmäki & Neitola 2014, 68). Mikäli isät eivät päädy virallisen avun piiriin, jäävät tällaiset väylät voimavarojen kartuttamisen suhteen kapeiksi. Virallisella tuella olisi suuri merkitys kuitenkin silloin, kun isän oma sosiaalinen verkosto on pieni (Lähteenmäki & Neitola 2014, 68).

Yksi isien voimavaratekijöistä voi olla myös työ. Työn ja perheen välinen suhde on kaksisuuntainen, sillä kokemukset työstä heijastuvat perheeseen ja kokemukset perheestä työhön (Luoto, Kauppinen & Luotonen 2011, 141). Työllä voi olla merkitystä myös vanhemmuudelle, sillä vanhemman kokema työstressi heikentää vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Vastaavasti työssä koetut myönteiset onnistumiset, tyytyväisyys ja innostus tuovat myönteisempää vuorovaikutusta lapsen kanssa. (Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009, 140.) Työn ja perheen välinen yhteys voikin olla joko myönteinen tai kielteinen. Parhaimmillaan työ voi tarjota tekijälleen onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden itsensä kehittämiseen. (Luoto ym. 2011, 141.) Myös Hännisen ja Valkosen (2019, 4) tutkimuksessa masennuksesta kärsivät kokivat työn toisaalta raskaana, mutta samanaikaisesti työ tarjosi ikään kuin pakopaikan masennuksesta. Työpaikalla masentuneen oli mahdollista irtautua masennuksen värittävästä yksityiselämästä ja kokea työroolin tuoma helpotus vaikeassa tilanteessa. Työpaikan hyvä työyhteisö sekä tukea osoittava esimies voivat myös olla avainasemassa masennuksesta selviämisessä. Erityisesti masennusjakson aikana onnistumisen kokemukset ja tuen saaminen omassa työssä ovat ensiarvoisen tärkeitä. Toisaalta on nähtävä myös sairausloman merkitys ja rooli masennuksesta toipumisessa: moni

masentunut kokee nimenomaan sairauslomalla olemisen mahdollisuudeksi toipua, kerätä voimia ja ajatella tulevaisuutta (Hänninen & Valkonen 2019, 4–6).

Toiveet paremmasta tulevaisuudesta ovat masentuneille merkityksellisiä. Ahlströmin ym. (2010, 289) tutkimuksessa masentuneet vanhemmat kertoivat, että itselle on annettava lupa voida huonosti ja samalla uskoa parempaan tulevaisuuteen vaikean tilanteen jälkeen. Hännisen ja Valkosen (2019, 6) tutkimuksessa masennusta sairastaneet puolestaan korostivat sitä, että masennus kyllä menee ohi, mutta omalla painollaan, ja sitä odotellessa on tärkeää nauttia pienistäkin asioista arjessa.

Arjella on suuri merkitys psykologisen hyvinvoinnin kannalta (Hänninen & Valkonen 2019, 5). Arkea kannattelevat rutiinit ovat merkityksellisiä, jotta velvollisuudet tulevat hoidetuksi ja perheessä saadaan ylläpidettyä tasapaino (Ahlström ym. 2010, 288; Edhborg ym. 2016, 432). Hännisen ja Valkosen (2019, 6) tutkimuksessa masennusta sairastavat ovat kertoneet myös vapaa-ajan harrastusten olevan yksi keino saada voimavaroja ja hengähdystaukoa masennuksesta. Miehille tällaisia harrastuksia ovat esimerkiksi urheilu, rakentaminen tai bändissä soittaminen (Hänninen & Valkonen 2019, 6).

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Masentuneen vanhemman kokemuksia perheen arjesta ja vanhemmuudesta on tutkittu Suomessa vähän ja etenkin isien näkökulmasta tutkimusta ei juuri ole. Aihe on kuitenkin tärkeä, sillä isän masennuksen on todettu vaikuttavan muun muassa lapsen kehitykseen sekä isän ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteeseen (ks. mm. Ramchandani ym. 2005; Wilson & Durbin 2010). On myös tärkeää selvittää, mitkä tekijät auttavat isiä selviämään vaikeiden aikojen yli ja millaiset tekijät tukevat isien arkea.

Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella masennusoireisten isien vanhemmuutta sekä heidän vanhemmuutensa voimavaroja. Tutkimukseni keskiössä ovat masennusoireisten isien kokemukset omasta isyydestään ja perheen arjesta masennusoireiden aikana. Lisäksi haluan selvittää, mitkä tekijät tuottavat isille iloa ja toimivat isien voimavaroina masennuksen aikana.

Tutkimustehtäväni pohjalta muodostin seuraavanlaiset tutkimuskysymykset:

1. Millaisena masentuneet isät kokevat oman isyytensä?
2. Millaisia voimavaroja masentuneilla isillä on perheen arjesta selviämiseen?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskonteksti

Tämä tutkimus toteutettiin MASI-hankkeen (Masennus perheessä isän koekemana) yhteydessä Jyväskylän yliopiston ja Miessakit Ry:n kanssa. MASI-hanke toteutui Miessakit ry:n toimesta vuosina 2017–2020. MASI-hankkeen tarkoituksena on ollut tarjota isille apua masennusoireisiin ja niiden kohtaamiseen perheessä. MASI:n tarkoituksena on ylläpitää isien toimintakykyä ja edistää hyvinvointia silloin, kun perheen toisella vanhemmalla on masennus. Hanke on suunnattu erityisesti niille isille, jotka kokevat olevansa toimintakykynsä ja jaksamisensa kanssa koetuksella. MASI:n kautta isien on ollut mahdollista saada tukea tilanteen jäsentämiseen, elämänhallinnan ylläpitämiseen sekä isyyden tukemiseen. Miessakit ry on tarjonnut isille apua niin yksilötapaamisten, ohjattujen vertaisryhmien, verkkoauttamisen sekä tiedon tarjoamisen muodossa. (Miessakit Ry.)

Tässä tutkimuksessa tarkastelen isien masennusta ja voimavaratekijöitä laadullisin menetelmin. Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tutkimukseen osallistuvien henkilöiden näkökulmasta ja selvittää heidän kokemuksiaan, ajatuksiaan, tunteitaan ja asioille antamia merkityksiä (Juuti & Puusa 2020, 9). Tutkimukseni taustalla on piirteitä fenomenologisesta ajattelutavasta ihmisen kokemuksista. Fenomenologinen ihmiskäsitys korostaa kokemusta, merkitystä ja yhteisöllisyyttä. Fenomenologisessa ajattelutavassa ihmisen voidaan nähdä olevan vastavuoroisessa suhteessa maailman kanssa: yksilöt rakentuvat suhteessa maailmaan ja samalla yksilöt myös rakentavat itse maailmaa. (Laine 2018, 29–30.) Fenomenologiassa keskeisiä eivät ole tapahtumat itsessään vaan ennemminkin kokemisen tavat ja merkitysten luominen näistä tapahtumista (Spencer, Pryce & Walsh 2014, 88). Merkityksellistä on siis se, mikä ilmenee itse koettuna ja elettyinä. Tähän puolestaan ovat yhteydessä esi-

merkiksi aikaisemmat kokemukset, käsitykset, arvot ja tuntemisen tavat. Kaikkien näiden valossa koemme asioita, tulkitsemme kokemuksemme ja rakennamme kokonaisvaltaista käsitystä maailmasta. (Laine 2018, 30.)

Isät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa esimerkiksi perheissään, työpaikoillaan ja muissa päivittäisissä ympäristöissään. Isien kokemusten kontekstina on vahvasti perhe, jossa isät ovat vuorovaikutuksessa muiden perheenjäsenten kanssa. Isien kerronta peilautuu siihen, miten he itse kokevat itsensä ja maailman. Fenomenologiassa on keskeistä ymmärtää, ettei todellisuus ole neutraalia tai objektiivista, vaan se rakentuu intentionaalisesti eli merkityksiä muodostaen yksilöiden omien pyrkimysten, kiinnostusten kohteiden tai uskomusten pohjalta (Spencer ym. 2014, 88; Laine 2018, 31). Saman perheen sisällä eri perheenjäsenten kokemukset ovat erilaisia esimerkiksi elämäntilanteesta, omasta roolista, iästä ja arvoista riippuen. Masennusoireisia isiä tutkittaessa myös masennus sairautena vaikuttaa paljon siihen, miten isä kokee itsensä ja suhteensa muihin. Siksi esimerkiksi saman perheen toisen vanhemman kokemus perhe-elämästä voi olla hyvin erilainen. Fenomenologia korostaa nimenomaan yksilön perspektiiviä (Laine 2018, 32). Tässä tutkimuksessa yksilö on isä ja kiinnostuksen kohteena ovat hänen kokemuksensa isyydestä sekä omista voimavaroistaan.

5.2 Tutkimukseen osallistujat

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu kuuden isän haastattelusta. Haastatteluhetkellä isät olivat iältään 33–36-vuotiaita. Isillä oli 1–2 lasta ja lapset olivat iältään kuuden kuukauden ja seitsemän vuoden välillä. Lisäksi yhteen perheeseen odotettiin uutta vauvaa syntyväksi. Kaikki isät elivät avo- tai avioliitossa puolisonsa kanssa, ja suurin osa puolisoista oli lapsen tai lasten äitejä. Yhdessä perheessä isällä oli yhteishuoltajuus lapsen äidin kanssa ja lapsi asui isän ja tämän uuden avopuolison luona osan ajastaan. Lisäksi kahdessa perheessä isä asui osan ajastaan toisessa asunnossa haasteellisen parisuhdetilanteen tai toisella paikkakunnalla olevan työn vuoksi. Haastatelluista isistä yksi oli ylioppilas, kolmella

oli ammattitutkinto ja kahdella korkeakoulututkinto. Viisi isistä oli työelämässä ja yksi työttömänä. Tutkittavien taustatiedot on koottu Taulukkoon 1.

TAULUKKO 1. Tutkittavien taustatiedot

Haastateltava	Lapset	Perhetilanne	Koulutustausta ja työtilanne
H1	2v ja 4v	avioliitto	Ammattitutkinto Työelämässä
H2	5v ja 7v	avioliitto	Ammattitutkinto Työelämässä
H3	4v ja 5v	avioliitto	Korkeakoulututkinto Työtön
H4	7v	avioliitto; lapsi asuu osittain isän luona	Ammattitutkinto Työelämässä
H5	6kk	avioliitto	Ylioppilas Työelämässä
H6	5v	avioliitto	Korkeakoulututkinto Työelämässä

5.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin isien yksilöhaastatteluilla marraskuun 2017 ja toukokuun 2018 välisenä aikana. Haastattelut olivat kestoaltaan 34 min – 1h 50 min. Yksi haastateltavista tuli tutkimukseen mukaan sosiaalisen median kautta, ja loput tulivat Miessakit Ry:n MASI-toiminnan avulla. Haastatteluista yksi toteutettiin puhelinhaastatteluna, yksi videopuhelun välityksellä ja loput kasvokkain. Haastattelut tallennettiin ääninauhurilla. Kuudesta tutkittavasta isästä viisi koki masennusoireita aikana, jolloin haastattelut toteutettiin. Yksi haastatelluista isistä oli kokenut masennusta aikaisemmin lapsen syntymän jälkeisenä aikana.

Tutkimusta varten haastateltiin kaikkiaan yhdeksän isää. Tämän tutkimuksen lopulliseksi aineistoksi muodostui kuitenkin kuuden isän haastattelut. Nämä kuusi haastattelua käsittelivät isien masennusoireilua silloin, kun lapsi tai lapset

ovat tai ovat olleet alle kouluikäisiä masennusoireilun aikana. Kolme haastattelua rajautui pois tästä tutkimuksesta, sillä niissä haastateltavan isän lapset eivät olleet isän masennusoireiden aikana alle kouluikäisiä tai haastattelu käsitteli pääosin tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten kannalta epäoleellisia teemoja, kuten äidin masennusoireilua. Silverman (2020, 63) muistuttaakin, että laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien joukkoa voi muuttaa kesken tutkimuksen, mikäli se on tarkoituksenmukaista ja perusteltua tutkimuksen kannalta. Tässä tutkimuksessa valitsin analysoitavat haastattelut sen perusteella, mitkä niistä vastasivat tutkimuskysymyksiini.

Tutkimuksen aineiston oli alun perin tarkoitus olla narratiivinen aineisto, joka koostuisi masennusoireisten isien kirjoitelmista. Jaoin kirjoituskutsua sosiaalisessa mediassa masennusta käsittelevissä Facebook-ryhmissä sekä avoimena julkaisuna erään mielenterveysjärjestön sivustolla. Kirjoituskutsu ei kuitenkaan tuottanut yhtään kirjoitelmaa. Sen sijaan sain muutaman yhteydenoton, joissa masennusoireiset isät kertoivat halukkuudestaan osallistua tutkimukseeni, mutta kokivat kirjoitelman tekemisen liian raskaaksi ja aikaa vieväksi elämäntilanteessaan.

Koska kirjoitelma-aineiston kerääminen osoittautui tehottomaksi, aineisto päätettiin kerätä haastattelemalla. Laadullisessa tutkimuksessa onkin mahdollista, että tutkijan tietoisuus lisääntyy tutkimuksen edetessä ja hän joutuu tekemään uusia linjauksia tutkimuksensa suhteen (Kiviniemi 2018, 74). Tämän tutkimuksen lopullinen tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla, jonka pohjana oli teemahaastattelurunko (Liite 3). Tutkimuksen haastattelukutsu on Liitteessä 1. Teemahaastattelu on tyypiltään monesti puolistrukturoitu. Siinä keskeistä on tiettyjen etukäteen määriteltyjen teemojen käsittely, vaikka kysymykset ja niiden esittämisjärjestys vaihtelevat. (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta & Heiskanen 2017, 89.) Tätä tutkimusta varten muodostettiin kysymyksiä keskeisistä teemoista isyyteen, arkeen ja masentuneisuuteen liittyen. Näiden kysymysten avulla haastattelua oli mahdollista viedä eteenpäin

niin, että kaikki oleelliset asiat tulevat käsitellyiksi. Tässä tutkimuksessa haastatteluja teki kaksi haastattelijaa, mutta ennalta sovittu teemahaastattelurunko mahdollisti sen, että haastattelut etenivät samansuuntaisesti.

Haastattelun etu tiedonhankintamenetelmänä on joustavuus, joka mahdollistaa kysymysten toistamisen, väärinkäsitysten oikaisemisen, ilmausten selventämisen ja ennen kaikkea keskustelun tiedonantajan kanssa. Teemahaastattelussa pyritään löytämään tarkoituksenmukaisia ja merkityksellisiä vastauksia tutkimustehtävään ja haastattelijä voikin itse säädellä sitä, miten paljon hän kysyy tarkentavia kysymyksiä vai pitäytyykö täysin ennalta määrättyissä kysymyksissä. (Tuomi & Sarajärvi 2018; 85, 88.) Haastatteluja oli siis mahdollista muokata yksilöllisesti jokaisen haastateltavan tarpeiden mukaan. Vaikka jokaisen haastattelun pohjalla oli sama teemahaastattelurunko, haastattelut olivat keskenään erilaisia sekä pituudeltaan että teemojen painotukseltaan.

Hirsjärvi ja Hurme (2014, 73) muistuttavat, että esihaastattelut ovat tärkeä osa teemahaastattelua virheiden välttämiseksi. Tämän tutkimuksen aineistonkeruuvaiheessa ei kuitenkaan tehty varsinaisia esihaastatteluita, vaan haastattelurungon toimivuus testattiin ensimmäisten haastatteluiden aikana. Nämäkin haastattelut otettiin mukaan aineistoon, sillä niissä päästiin pureutumaan haluttuihin teemoihin isien oman kerronnan kautta. Ensimmäisissä haastatteluissa tehtiin muistiinpanoja siitä, millaisilla lisäkysymyksillä haastatteluita voitaisiin vielä täsmentää teemoihin sopiviksi, ja näitä lisäkysymyksiä voitiin hyödyntää seuraavissa haastatteluissa. Apukysymyksistä oli hyötyä erityisesti niissä haastatteluissa, joissa isät tarvitsivat enemmän rohkaisua ja johdattelua teemoihin.

Haastatteluiden aluksi miesten kanssa täytettiin taustatietolomake, jolla kartoitettiin miesten ikä, perhetilanne sekä tiedot työstä ja koulutuksesta (Liite 2). Tämä toimi samalla lämmittelykysymyksenä, jotka johdattelevat aiheeseen (Aho & Paavilainen 2017, 345). Taustatietolomakkeen jälkeen ääninauhuri käynnistettiin ja haastatteluissa keskityttiin ensin perheen ja arjen teemoihin ja tämän jälkeen syvällisempiin teemoihin isyyden ja masennuksen parissa.

5.4 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa tein aineiston analyysin laadullista sisällönanalyysia käyttäen. Tuomen ja Sarajärven (2018, 117) mukaan sisällönanalyysi mahdollistaa dokumenttien analysoinnin systemaattisesti ja objektiivisesti, ja sen avulla pyritään saamaan tiivis kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston analyysissa pyrin induktiiviseen päättelyyn. Induktiivisuudella tarkoitetaan sitä, että päättelyn logiikka etenee yksittäisestä yleiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Käytännössä tämä tarkoitti analyysissani sitä, ettei analyysin pohjalla ollut mitään tiettyä teoriaa, vaan siinä pyrittiin aineistolähtöisyyteen. Aineistolähtöisessä analyysissa keskeistä on se, että aikaisemmillä tiedoilla tai havainnoilla ei ole tekemistä analyysin lopputuloksen kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108). On tärkeää, että tutkija ottaa etäisyyttä tulkintaan ja pyrkii kriittisesti laajentamaan omaa perspektiiviään. Näin tutkijan omat ennakkoluulot ja kokemukset eivät ohjaa tutkimusta. (Laine 2018, 36.) Tässä tutkimuksessa pyrin koko ajan tiedostamaan omat tietoni isyyden ja voimavarojen teoriasta. Analyysia tehdessäni pyrin objektiivisuuteen ja aineistolähtöisyyteen punnitsemalla erilaisia tapoja järjestellä ja tulkita aineistoa. Annoin mahdollisuuden sille, ettei aineisto muotoudu aikaisemman tiedon mukaisesti vaan siinä voidaan löytää myös uusia yhteyksiä avoimella suhtautumisella aineistoon.

Yin (2016, 185–187) jaottelee laadullisen analyysin viiteen eri vaiheeseen: aineiston kokoamiseen, sen purkamiseen osiksi, uudelleen kokoamiseen, tulkitsemiseen ja johtopäätösten tekemiseen. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 122) viittaavat puolestaan Milesin ja Hubermanin (1994) aineistolähtöisen analyysin kolmivaiheisuuteen, johon kuuluvat aineiston redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli aineiston ryhmittely sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Keskeistä laadullisessa analyysissa on edetä vaihe vaiheelta prosessinomaisesti ja tarvittaessa palata edellisiin kohtiin (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018).

Aloitin aineiston analyysin kuuntelemalla nauhoitetut haastattelut kahteen kertaan saadakseni kokonaiskuvan jokaisesta haastattelusta sekä koko aineistosta. Kuunteluiden ohessa tein myös suurpiirteiset muistiinpanot haastatte-

luista hahmottaakseni eri haastatteluiden sisältöjä. Litteroin itse yhden haastattelun ja loput sain valmiiksi litteroituna Jyväskylän yliopistolta. Litteroitua aineistoa oli yhteensä 112 sivua (riviväli 1, fonttikoko 11). Luin litteroidut aineistot ensin kahteen kertaan huolellisesti läpi. Tämän jälkeen luin jokaisen haastattelun vielä kertaalleen niin, että alleviivasin eri väreillä tutkimuskysymysteni kannalta oleelliset ilmaukset. Näistä alleviivauksista muodostin pelkistettyjä ilmauksia karsien samalla tutkimuskysymysteni kannalta epäoleelliset kohdat pois. Jokaisista pelkistettyä ilmausta muodostaessa pyrin säilyttämään haastateltavan omat sanavalinnat. Lisäksi pidin koko ajan haastattelun kokonaisuuden mielessä niin, että pelkistetyistä ilmauksesta oli huomattavissa konteksti, jossa asiasta puhutaan. Jokaisen ilmauksen perään merkitsin myös haastattelun numeron ja sivunumeron, jotta löydän ilmaukset haastatteluista aina tarvittaessa.

Seuraavaksi kokosin pelkistetyt ilmaukset erillisille papereille tutkimuskysymysten mukaisesti haastattelu kerrallaan. Tämän jälkeen etsin pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja yhdistelin samoja aihepiirejä sisältävät ilmaukset pieniksi luokiksi. Esimerkiksi pelkistetyt ilmaukset 'huoli perheen talouden mahdollistamisesta' ja 'taloudellinen huoli on suuri' muodostivat alaluokan *Huoli perheen taloudesta*. Vastaavasti pelkistetyt ilmaukset 'parisuhdeterapiasta on saanut työkaluja', 'parisuhdeterapiassa on käsitelty asioita' ja 'parisuhdeterapia tuo optimismia' muodostivat alaluokan *Pariterapian hyödyt*.

Luokittelu on olennainen osa analyysia, ja siinä keskeistä on vertailla aineiston eri osia toisiinsa (Hirsjärvi & Hurme 2014, 147). Luokittelun yhteydessä muodostin jokaiselle luokalle sen osia yhdistävän käsitteen tai teoreettisen ilmaisun. Jatkoin luokittelua yhdistelemällä jo muodostuneita luokkia jälleen suuremmiksi kokonaisuuksiksi niin, että sain muodostettua alaluokista väliluokkia, väliluokista yläluokkia ja niin edelleen aina yhdistävään luokkaan asti. Tein luokittelua käyttämällä eri värisiä muistilappuja eri luokille. Konkreettisia paperisia muistilappuja hyödyntämällä pystyin näkemään eri luokat ja niiden sisällöt yhdellä silmäyksellä työpöydälläni. Tämä puolestaan mahdollisti sen, että minun oli mahdollista miettiä analyysin rakentumista ja vaihtoehtoisia luokkia helposti muistilappuja siirtämällä. Analyysin edetessä tein luokittelun etenemisestä vielä

erillisen analyysitaulukon, josta käy ilmi kaikki analyysin luokat ja kokonaisuus. Analyysin luokittelua havainnollistavat analyysitaulukot ovat tämän tutkimuksen liitteissä (Liitteet 4a ja 4b). Analyysitaulukot sisältävät kaikki luokat alaluokista eteenpäin. Taulukossa ei siis ole pelkistettyjä ilmauksia.

5.5 Eettiset ratkaisut

Tässä tutkimuksessa noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6–7) määrittelemää hyvää tieteellistä käytäntöä huomioiden rehellisyyden, avoimuuden ja huolellisen suunnittelun periaatteet koko tutkimusprosessissani. Hirsjärvi & Hurme (2009, 19) korostavat, että ihmistieteissä eettisiä ratkaisuja on tehtävä jokaisessa tutkimuksen vaiheessa, vaikka tutkimus toteutettaisiin anonyymein dokumenttiaineistoin. Luotettavuutta sekä ihmisarvon suojelua koskevat normit luovat eettiset raamit aineiston hankinnalle ja tutkimusaineistojen hyödyntämiselle. Ihmisarvon kunnioittaminen on aina pohjalla eettisesti kestävässä tutkimustavoissa. (Kuula 2011, 60.)

Ihmistieteitä koskeviksi eettisiksi lähtökohdiksi on linjattu tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. Tutkittavalle tulee tarjota tietoa tutkimuksesta ja tämän pohjalta antaa hänelle oikeus päättää tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimus ei saa aiheuttaa tutkittavalle henkistä, fyysistä, sosiaalista tai taloudellista vahinkoa ja vastuu tämän toteutumisesta on tutkijalla. Tutkimus on kirjoitettava niin, ettei siitä käy ilmi tutkittavien henkilöllisyys tai muut yksilölliset tiedot. Tutkimusaineistojen käsittelyä koskee luottamuksellisuus tutkittavien tietoihin ja niiden käyttötarkoituksiin liittyen. Tutkijaa velvoittaa myös tietosuojalainsäädäntö, joka suojelee tutkittavien yksityisyyden suojaa. (Kuula 2011; 61–62, 64.)

Haastateltavat saivat tietoa tehtävästä tutkimuksesta tutkijoilta sekä Mies-sakit Ry:ltä ennen päätöstään osallistua tutkimukseen. Haastattelujen alussa tutkittavien kanssa käytiin vielä läpi tutkimukseen liittyvät yksityiskohdat. Jokaisella haastateltavalla oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen. Haastateltaville annettiin tutkijoiden yhteystiedot siltä varalta, että he

haluaisivat ottaa yhteyttä jälkikäteen. Lisäksi tutkittavien kanssa täytettiin esitietolomake, jonka lopussa haastateltava antoi kirjallisen tutkimusluvan ja suostumuksensa haastatteluaineiston käyttöön. Puhelimitse ja videopuhelun välityksellä tehdyissä haastatteluissa tutkimuslupa kysyttiin suullisesti, jolloin se tallentui ääninauhurille.

Tutkimusprosessin aikana käsittelin kaikkea tutkittaviin liittyvää tietoa luottamuksellisesti ja anonyymisti. Anonyymiyys onkin kvalitatiivisen tutkimuksen peruslähtökohta, ja se voidaan saavuttaa poistamalla tai muuttamalla kaikki yksilöivät sekä erityisen arkaluontoiset tiedot (Kuula 2011, 214). Aineistoa käsitellessäni muutin yksilöivät tiedot niin, ettei tutkittavien tunnistaminen valmiista tutkimuksesta ole mahdollista. Tällaisia muutettavia tietoja olivat esimerkiksi paikkakuntien ja henkilöiden nimet. Lisäksi muutin valmiiseen työhön joitakin murre sanoja yleiskielelle, jotta haastateltavien tunnistettavuus vaikeutuu. Tutkimusta tehdessä huolehdin myös siitä, ettei kukaan ulkopuolinen pääse lukemaan tai kuuntelemaan aineistoja. Tutkimuksen teon jälkeen huolehdin omassa hallussani olevan aineiston hävittämisestä, jolloin se jää ainoastaan Jyväskylän yliopistolle MASI-hankkeeseen tehtävään tutkimukseen tutkimuslupien mukaisesti.

Tämän tutkimuksen aihe on arkaluonteinen. Sensitiivisiä aiheita tutkittaessa koko tutkimusprosessiin on syytä kiinnittää erityistä huomiota (Aho & Kylmä 2012, 271). Sensitiivisten aiheiden tutkimuksessa on hyvä huomioida se, ettei tutkimus aiheuta tutkittaville lisäharmia. Esimerkiksi kriisitilanteessa olevien ihmisten haastattelun ajankohta on mietittävä tarkkaan, jotta tilanteesta saadaan todellinen kuva, mutta toisaalta traumaattiset tapahtumat eivät saa olla liian lähellä ajallisesti. (Aho & Paavilainen 2017, 336–338.) Tässä tutkimuksessa yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikki tutkittavat kokivat haastatteluhetkellä masennusoireita ja haasteita elämäntilanteessaan. Kaikki haastateltavat kuitenkin osallistuivat tutkimukseen vapaasta tahdostaan, ja heillä oli voimia tutkimukseen osallistumiseen. Haastateltavilla oli myös mahdollisuus keskustella MASI-työntekijöiden kanssa haastattelun jälkeenkin.

Tähän tutkimukseen osallistuneet isät toivat esiin toiveensa siitä, että isien masennuksesta puhuttaisiin enemmän. Isien toiveissa oli, että muillakin isillä

olisi kokemus siitä, etteivät he ole yksin vaikeassa tilanteessa ja tietoisuuden lisääntyessä myös avun saaminen helpottuisi. Jokainen haastateltavista olikin mukana vapaaehtoisesti ja omista syistään. Jokaisella oli myös mahdollisuus kertoa aiheesta haluamallaan tavalla. Tukittaville painotettiin, että heillä on mahdollisuus myös jälkikäteen kieltää kertomiensa asioiden käyttö lopullisessa tutkimuksessa. Tämän tutkimuksen aihe on tunteita herättävä ja haastattelutilanteissa tutkijan rauhallisena pysyminen oli keskeistä, vaikka haastattelussa käsiteltiin vaikeita aiheita, kuten itsetuhoisuutta. Oli tärkeää antaa tilaa tutkittavien tunteenpurkauksille, mutta esimerkiksi ratkaisujen löytäminen vaikeisiin perhetilanteisiin ei kuulunut haastattelutilanteeseen. Sen sijaan oli tarkoituksenmukaista päättää haastattelu positiivisempiin aiheisiin käsittelemällä voimavaratekijöitä ja varmistaa, että jokainen haastateltava koki olonsa turvalliseksi haastattelutilanteessa ja sen jälkeen.

6 MASENNUSOIREISTEN ISIEN KOKEMUKSIA ISYYDESTÄÄN

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenäni oli selvittää, millaisia kokemuksia masennusoireisilla isillä on isyydestään. Masennusoireisten isien isyys muodostui tässä tutkimuksessa hyvin moniulotteiseksi ja laajaksikin kokonaisuudeksi. Se sisältää paitsi isän suhteen lapseen ja vanhemmuuden toteuttamisen, myös suhteen puolisoon eli lapsen äitiin sekä yhteyksiä isien aiempiin sukupolviin. Tässä tutkimuksessa isyyttä tarkastellaan sisällönanalyysin pohjalta. Analyysissa isyydestä oli eroteltavissa isyyden myönteisiä ja haasteellisia näkökulmia. Tämän lisäksi masennusoireisten isien kokemuksissa näyttäytyivät isyyden ja äitiyden suhde sekä isän masennusoireilun ilmeneminen, jotka puolestaan kytkeytyivät selkeästi nimenomaan masennusoireiluun, sen taustoihin ja vaikutuksiin perheessä. Käsittelen analyysissa saatuja isyyden osatekijöitä omissa alaluvuissaan. Tulokset muodostuivat jokaisen isän yksilöllisistä isyyden kokemuksista, mutta samanaikaisesti niissä on nähtävissä paljon yhteneväisyyksiä ja samantyyppisiä kokemuksia.

6.1 Isyyden myönteiset kokemukset

Masennusoireiset isät kertoivat isyydestään paljon myönteisiä asioita. Isyys toteutuu monimuotoisesti, vaikka isän oma jaksaminen olisikin koetuksella. Masennusoireisten isien isyys pitää sisällään monia positiivisia puolia, joihin tässä tutkimuksessa lukeutuvat isä kasvattajana, onnistumiset isyydessä, lapsesta huolehtiminen ja yhteinen tekeminen lapsen kanssa.

Isien puheissa tuli paljon esiin erilaisia kasvatuseriaatteita ja vanhemmuuden tapoja. Isät kertoivat siitä, että he ovat lapsilleen muun muassa reiluja isiä ja kannustavat lapsiaan asioiden pohtimiseen ja tutkimiseen. Kaksi isistä, Aki ja Jouni, toivat esiin sitä, kuinka he antavat lapsilleen vapautta olla lapsia ja tutustua itse ympäristöönsä ilman vanhemman jatkuvaa ohjailua. Myös Simo kertoi,

että pyrkii arjessa vastaamaan lapsen kysymyksiin ja antaa hänen pohtia itse asioita valmiiden vastausten tai määräysten sijaan:

Simo: Että ehkä normaalia enemmän niinkun pyrin vastaamaan siihen, että miksei täl-
lasta saa pukee, miks tänään lähdetään päiväkotiin, sen sijaan vaan, että puen vaatteet
päälle ja tänään lähdetään päiväkotiin, piste.

Moni isä kertoikin siitä, että he eivät perheessä aseta lapsilleen aina tarkkoja rajoja tai noudata tiettyjä rutiineja. Kuitenkin esimerkiksi Jounilla oli vahva kokemus siitä, että loppujen lopuksi isä on perheessä ”se järjen ääni”, joka loppujen lopuksi on vastuussa perheestä.

Isillä oli vanhemmuutensa taustalla erilaisia kasvatuseriaatteita ja arvoja siitä, mitkä asiat ovat lapselle hyviä ja miten vanhemmuutta tulisi toteuttaa. Näihin arvoihin kuuluivat muun muassa ajan viettäminen lapsen kanssa, tasa-arvoisuuden periaatteet, luottamuksellisuus sekä asioiden opettaminen ja mahdollistaminen lapselle. Esimerkiksi Juhani koki, että hänen tulee opettaa tietyt asiat lapselle, sillä ne kuuluvat hänen vastuulleen:

Juhani: Ja mä tiedän sen, [--] että on tietyt asiat, mitkä mun pitää sille [lapselle] kasvattaa, koska mä tiedän, että äitinsä niitä ei pysty sille kasvattaaan tai.

H: Millasia asioita ne on?

Juhani: No monenlaisia henkisiä taitoja esimerkiksi ja semmosia miten päätetään asioita ja miten pidetään päätöksistä kiinni ja miten valitaan asioita elämässä. Ja miten niistä valinnoista pidetään myös kiinni ja. Semmosia arvomaailman juttuja ja semmosia elämässä selviämisen ja pärjäämisen kannalta tärkeitä semmosia henkisiä asioita esimerkiks suoruutta ja [--] miten ihmisten kanssa toimitaan, että ne on sellasii tärkeitä juttuja [--].

Isät olivat paljon pohtineet omaa isyyttään ja sitä, mitä isyys ylipäättään on ja mitä se vaatii. Erityisesti Heikki ja Jaakko olivat pohtineet isänä olemista. Heikki kertoi haastattelussa, että on masennusoireilun ja lapsen kasvamisen myötä ymmärtänyt, että isyys koostuu loppujen lopuksi pienistä ja tavallisista asioista sen sijaan, että isä tarvitsisi paljon erilaisia välineitä ja erikoistaitoja ollakseen hyvä isä:

Heikki: Kyl [--] jo ihan pelkästään [--] et ymmärtää, ettei tarvii niinkun tehdä mitään taikatemppuja ollakseen niinku hyvä isä. Vaan useimmiten riittää, että et kattoo vaikka Pikukukkosen hänen kans yhessä. Et tota, sellanen niinku ajatusmaailmallinen muutos siitä, että [--] mitä niinkun isänä olo oikeesti on ja mitä se vaatii. [--] Vaatiiks se niinku taikatemppuja ja tähtisädetikkuja? Vai onks se vaan niinkun oikeesti sitä, et on läsnä ja sa-noo, että [--] vaikka rakastaa [lasta] tai jotain muuta tällästä hyvin hyvin pientä loppujen lopuks?

Jaakko puolestaan toi haastattelussa esiin oman ajatuksensa isyyden rajallisuudesta ja inhimillisyydestä:

Jaakko: Mutta siis virheitä tulee ja niin varmaan tulee lisää, että en mä sitä. En mä mikään superisä voi olla. Ei kukaan voi olla.

Masennusoireisilla isillä oli paljon hyviä kokemuksia itsestään isänä. Esimerkiksi Jouni koki olevansa lämminsydäminen, maanläheinen ja välittävä isä, joka viettää paljon aikaa lastensa kanssa. Puolestaan Juhani toi esiin sitä, ettei hänessä isänä ole tapoja, jotka olisivat vahingollisia lapselle. Moni isä kertoi omaavansa hyvän suhteen lapseensa tai lapsiinsa. Muun muassa Heikki toi esiin hyvää suhdettaan lapsen kanssa ja oli siitä isänä erittäin ylpeä. Myös Simo kertoi haastattelussa läheisestä suhteestaan lapseen sekä rakkaudesta, joka on isän ja lapsen välillä:

Simo: Oon niinkun tosi läheinen Aapolle. Ja sit se rakastaa mua, mä rakastan Aapoa. Se on molemminpuolista.

Suurin osa isistä kertoi myönteisistä isyyden kokemuksistaan. Isillä oli kokemuksia pikkulapsiperheen mukavista hetkistä sekä omista hyvistä saavutuksistaan lasten kanssa. Esimerkiksi Jaakko kertoi myönteisistä isyyskokemuksistaan, vaikka totesi samalla isyyden olevan myös haasteellista:

Jaakko: Siis ne on älyttömän mahtavia juttuja ollu lasten kanssa nytte. Mä en vaihtais päivääkään pois, vaikka on niitä päiviä, että ne tappelee, kun ne tappelee aika paljon keskenään ja huutaa ja metakkaa on.

Juhani koki puolestaan iloa siitä, että lapsen hieman kasvettua isänä oleminen oli avautunut hänelle uudella tapaa. Hänelle tuli ensimmäistä kertaa tunne siitä, että hän on isä. Juhani koki myös iloa siitä, että onnistui viihdyttämään ja keksimään tekemistä lapselleen.

Yhteinen tekeminen lasten kanssa olikin isille tärkeää, ja kaikki isät kuvailivat leikkejään lasten kanssa. Yksi isä kertoi yhteisistä pallopeleistä, painileikeistä ja mielikuvitusleikeistä, kun taas toinen isä kertoi järjestävänsä lasten kanssa tanssikilpailuita. Osa isistä myös kertoi lukevansa lapsilleen. Monessa haastattelussa isät toivat esiin vievänsä lapsiaan harrastuksiin ja ennen kaikkea mahdollistavansa lapsilleen erilaisia asioita. Toisaalta yhden isän periaatteisiin

kuului, ettei hän vaimonsa kanssa halua erikseen ryhtyä ”harrastusperheeksi” kuljettamaan lapsia erilaisiin harrastuksiin, vaan halusi panostaa enemmänkin kodin lähiympäristössä yhteiseen tekemiseen tai lapsen omasta aloitteesta alka-vaan harrastukseen. Lisäksi ne isät, joiden lapsi tai lapset olivat poikia, kertoivat yhteisistä ”isä-poika -jutuista” ja tämä näyttäytyi isille merkityksellisenä.

Yhteisen tekemisen ja harrastusten lisäksi isät toivat esiin muita isyyteen kuuluvia asioita, kuten lapsen kanssa keskustelemista, läheisyyttä sekä lapsen hoitamista. Esimerkiksi Jouni koki, että läheisyyden antaminen lapsille kuului vahvasti hänen rooliinsa isänä:

Jouni: [--] kyl aika paljon tykkään lasten kanssa viettää aikaa ja sillei tykkään ottaa ne lähelle, siis sillei sylissä pitää ja iltasin mennä peittelemään ja antaa hyvänyönsuukot.

Jouni kertoi myös keskustelewansa aina iltaisin lasten kanssa päivän tapahtumista. Lapsista huolehtiminen ja kokonaisvaltainen hoitaminen olivat suuri osa isyyttä. Isät kertoivat esimerkiksi hoitavansa lasten kanssa aamu- ja iltarutiinit heräämisineen, nukkumaan menemisineen, iltasatuineen ja ruokailuineen. Heikki kertoi, että jäi koti-isäksi lapsensa kanssa yhteensä kahdeksaksi kuukau- deksi ja tuona aikana hän hoiti lasta päävastuussa äidin ollessa töissä. Moni isistä kertoi vastuunsa olevan melko suuri lasten ja kodin hoitamisessa.

6.2 Isyyden moninaiset haasteet

Myönteisten kokemusten ohella isien puheissa tuli esiin paljon isyyteen ja perhe- elämään liittyviä haasteita. Isät kokivat haasteita niin isänä olemisessa, isyyteen kasvamisessa lapsen synnyttyä, erilaisten vaatimusten täyttämässä, työn ja per- heen yhteensovittamisessa kuin oman isäsuhteen peilautumisessa isyyteensä.

Isäksi tulemiseen ja isyyteen kasvamiseen liittyi vaikeuksia ja epävarmuuk- sia. Vaikka lapsi oli toivottu ja uudenlainen elämänvaihe suunnitelmassa, silti isillä oli kokemuksia siitä, että isäksi tuleminen toimi eräänlaisena käänneko- hana omassa jaksamisessa ja haasteiden alkamisessa. Erityisesti yksi isistä, Juhani, toi esiin isäksi kasvamisen kipupisteitä, ja hän kuvasi hyvin voimakkaastikin niitä vaikeita tunteita, joita lapsen syntymä hänessä aiheutti:

Juhani: No päivää ennen kun se syntyi niin mul oli semmoinen olo, että nyt mun elämä loppuu. Siis semmoinen että mä siis sanoin siitä jopa ihan vaimollekin. Mä sanoin, et musta tuntuu niin kun et mä kuolisin nyt. Et mul on semmoinen samanlainen hartaus sydämessä että. [--] Että se on hyvin lopullisen oloinen tunne.

Myös kaksi muuta isää kertoivat, että ensimmäisen lapsen syntymä oli käännekohta, jolloin väsymys ja masentuneisuus alkoivat. Isillä oli kokemuksia siitä, että isäksi kasvaminen oli hyvin vaikeaa. Juhani kertoi, että hänen on ollut vaikeaa sanoa itseään isäksi, löytää isän rooli perheessä eikä hänellä ole tullut kiintymystä lapseen. Hän myös kuvasi, että alkuisuus on kuin armeija, mutta paljon vaikeampi ja vaatii paljon luonnetta. Myös muutaman muun isän puheessa tuli esiin, että he olivat aluksi lapsen kanssa hyvin ”hukassa”. Isillä oli kokemuksia siitä, että he olivat olleet ensimmäisten parin vuoden aikana hyvin epävarmoja lasten kanssa ja yksi isistä totesi, että isä on ikään kuin menettänyt pelin jo siinä vaiheessa, kun lapsi on kasvanut ohi vauva-ajasta.

Suurin osa masennusoireisista isistä kertoi, että he ovat kokeneet olevansa huonoja isiä. Isien haasteeksi saattoi muodostua se, että isien toiveet omasta isyydestään olivat ristiriidassa sen kanssa, miten isyys toteutui masennusoireiden aikana. Huonon isyyden kokemuksia isillä oli erityisesti liittyen omaan jaksamattomuuteensa arjessa.

Heikki: No.. Iha rehellisesti koin olevani aika paska isä. Eli se, että en välttämättä jaksanu kaikkee sitä itkuu ns. joka hetki ja [--] koin, etten tienny niinku oikeestaa yhtää mitää, mitä pitäs tehä [lapsen kanssa].

Myös Jaakolla oli kokemus siitä, että on ”enemmän tehny hallaa, kun hyvää” lapsilleen. Isyyden kokemukset kuitenkin vaihtelivat ajoittain, ja isät kertoivat myös hyviä puolia omasta isyydestään. Masennusoireisten isien isyys piti sisällään paljon kokemuksia osaamattomuudesta ja vaikeista hetkistä lapsen tai lasten kanssa. Erityisesti moni koki vaikeuksia siinä, miten lapsia ohjataan tai miten heille pidetään kuria. Haasteita muodostui myös siinä, miten lasten kanssa tulisi ylipäättään toimia. Jaakko olikin jossain vaiheessa odottanut, että lapset kasvavat ja tulevat omatoimisemmiksi helpottaen samalla arkea ja isyyttä. Toisaalta esimerkiksi Heikki oli isyydessään luottanut siihen, että ”kai tän nyt niinku luonto opettaa”.

Moni isistä koki, että isän täytyy jossain määrin uhrautua karsien omista menoista ja harrastuksista. Lisäksi uhrautumista tapahtui arjessa, kun vanhemmat yrittivät hoitaa lasta ja kotia joustamatta vaatimuksista. Esimerkiksi Aki kertoi, että varsinkin ensimmäisen lapsen kohdalla hän ja hänen puolisonsa uhrautuivat aivan liikaa vanhemmuudelle. Tällä Aki tarkoitti muun muassa molempien samanaikaisia yöllisiä valvomisia, jotka puolestaan johtivat väsymyksen kierteeseen ja lisääntyneisiin konflikteihin perheessä. Kahdella isällä oli myös kokemuksia siitä, että he ovat täysin sidottuja lapsiinsa, kun omat tukiverkostot asuvat kauempana:

Aki: Että meillä ei tavallaan oo sillai, että heitetäänpä lapset tonne, että me, ja lähetään jonneki tekemään, vaan me ollaan käytännössä, vois sanoa, omien lastemme vankeja [--].

Jaakko: [--] kun meillä on kaikki tuolla [toisella paikkakunnalla] niin me ollaan koko ajan kaikki yhdessä. Me harvoin päästään mihinkään.

Arjessaan masennusoireiset isät kokivat myös perheen ja työn yhteensovittamisen haasteelliseksi. Isien puheissa toistui näkemys siitä, että he olivat vastuussa perheen taloudesta. Erytymisen vaikeaa tämä oli yhdelle isistä, joka oli työttömänä haastatteluhetkellä. Hän kuvasi, että työttömyys on haasteellista ja erityisesti ”kun on vastuussa muillekin niin siitä tulee huomattavan hankalaa”. Työtilanne aiheutti isissä paljon syyllisyyttä, oli isä työttömänä tai työelämässä. Esimerkiksi Jouni koki syyllisyyttä siitä, että joutui työnsä takia olemaan paljon pois kotoa. Hän pohtikin sitä, onko työ sen arvoista, että joutuu olemaan erossa perheestään. Aki puolestaan pohti sitä, miten erilaisten työtehtävien tekeminen on mahdollista yhdistää perheeseen:

Aki: [--] että jos mä saan hyvän, omasta mielestäni hyvän työtilaisuuden, niin se taas vähentää aikaa lasten kanssa ja aikaa parisuhteelle.

Aki kertoikin haastattelussa, ettei hän koe enää perheellisenä pystyvänsä tekemään esimerkiksi samankaltaisia johtotehtäviä, joita hän oli aikaisemmin tehnyt. Toisaalta isät kokivat työn tuovan mielekkyyttä omaan elämäänsä, mutta samalla se nähtiin hyvinkin vaikeana perheen kannalta. Isät kävivät jatkuvaa tasapainottelua perheen ja työn välillä, ja kokivat työn ja perheen yhteensovittamiseen tulevan paineita myös ulkoapäin.

Isät kokivat ylipäättään isyyteensä kohdistuvia vaatimuksia, joita he loivat itse itselleen, mutta samanaikaisesti kokivat saavansa niitä myös ulkoapäin. Isät toivoivat jaksavansa isyyttä nykyistä paremmin. Esimerkiksi Aki toivoi, että olisi fyysisesti paremmassa kunnossa jaksakseen leikkiä lasten kanssa ja ollakseen enemmän läsnä. Jouni puolestaan pohti, että joko hänen pitäisi muuttua jollakin tapaa tai hyväksyä se, että perheessä on monia haasteita. Isät kertoivat kokevansa ulkoisia paineita isyydestään. Simo totesikin, ettei paineita tule niinkään yhteiskunnalta vaan lähipiiriltä:

Simo: En mä oikeen usko, että [--] tulee yhteiskunnasta tällä hetkellä minkäänlaista niin painetta. Vaikee nähdä. Se tulee mun mielestä vaan niinkun ihmisten parista, kenenkä kanssa sä oot tekemisissä. Ja ehkä tota naapurit, läheiset, ystävät, sukulaiset, sieltä se paine mun mielestä tulee. [----] No, ei varmaan munkaan osalta muuta kun, että niinkun pysyy terveenä ja onnellisena. Että siinä ne varmaan niinkun ne suurimmat odotukset on, ja että tekee niinkun ne omat, hoitaa oman ruutunsa siinä lapsenhoidossa.

Simon listaamissa odotuksissa keskeistä on se, että juuri terveyteen, onnellisuuteen ja lapsen hoitamiseen liittyvät kysymykset ovat niitä, joissa isät kokevat haasteita ja osaamattomuutta. Tämän myötä ulkoapäin tulevien vaatimusten täyttäminen voi tuntua osin kohtuuttomaltakin masennusoireisten isien ajatuksissa ja toisaalta vaatimusten sivuuttaminenkin tuntuu vaikealta. Isät kokivat paljon vaatimuksia myös puolisoittensa taholta. Parisuhteeseen liittyviä asioita käsitellään myöhemmin tuloksissa.

Isien haastatteluissa toistuvana teemana oli isien kokemukset omasta isästään. Pääosin masennusoireiset isät kokivat oman isäsuhteensa haasteellisenä, millä puolestaan kerrottiin olevan yhteyksiä heidän masennusoireiluunsa sekä isyyteensä. Kaksi isää toi esiin myönteisiä muistoja omista isistään ja kertoivat erityisesti siitä, miten isät esimerkiksi veivät heitä lapsena harrastuksiin tai tekivät asioita heidän kanssaan. Isät kokivat, että olivat osin melko samanlaisia-kin isiensä kanssa näissä asioissa.

Jouni: Ehkä mun isyydes nykyään on jotain, mitä oli mun isäs. [--] Esimerkiks hän osallistu tosi paljon mun harrastuksiin ja hän oli aina mua kускаamas ja aina mua viemässä ja kävi mun kans pelaa jääkiekkoo. [--] Hän oli vähän, jos mä nyt sanon, että mä oon mun [lasten] kans sellanen tekijä ja mun mielest mun isä oli ihan samanlainen.

Isäsuhteisiin liittyi enimmäkseen negatiivisia muistoja ja traumoja. Yhtä isää lukuun ottamatta kaikki toivat esiin vaikeuksia isäsuhteessaan. Haasteiksi isät kertoivat esimerkiksi oman isänsä alkoholinkäytön, aggressiivisen käytöksen, mielenterveysongelmat sekä etäisyyden. Moni koki oman lapsuutensa taakkana. Heikki kertoi, ettei ollut nähnyt mitään ”isällisiä toimia” omalta isältään, minkä vuoksi hänellä isän rooliin kasvaminen oli alkuun vaikeaa. Jaakko puolestaan kertoi, että isän mielenterveysongelmat olivat varjostaneet hänen koko lapsuutensa ja aikuisuuttaan. Hän myös kertoi, että hänen oma poikansa herättää hänessä ikäviä lapsuusmuistoja:

Jaakko: [--] poika laukasee mussa ihan hirveesti semmosia tiettyjä tuntemuksia tietyissä tilanteissa, kun me ollaan hyvin samannäkösi. [---] Se on jännää huomata, miten mä oon eläny lapsen kautta hirveesti sitä [--]. Mä oon huomannu, että mähän oon tehny aika lailla samoja asioita, kun mun isä teki silloin. Ei silloin, kun se sairasti, vaan silloin, kun se haki sitä hyväksyntää, että hän pyytii anteeksi. Anteeks, kun mä sairastuin.

Myös Aki toi esiin sitä, miten isän käyttäytymismallit ovat osa myös hänen omaa toimintaansa isänä:

Aki: Mä muistan tämän, että [--] Koivuniemen herrako se on tämä, että joskus oon saanut Piiskaa ja tukistusta ja muuta tällai pienenä, niin [--] mä joskus mietin, että mä en haluais olla semmonen isä [--], joka on ärjy ja vihanen. Sitte mä huomaan ne tavallaan ihan samat asiat itessäni [--] kun ne lapset tarpeeks keksii kaikkea, niin mä löydän itestäni juuri sen saman tavallaan ärjymisen ja vihaisuuden.

Isillä oli siis kielteisiä kokemuksia siitä, miten heidän omien isiensä haasteet monin tavoin seurasivat heitä ja heidän isänä toimimistaan. Toisaalta isät myös vertailivat itseään omiin isiinsä ja tiedostivat ne asiat, jotka ovat haasteellisia. Näin ollen heillä oli myös työkaluja sen käsittelemiseen, etteivät omat ikävät lapsuuskokemukset siirtyisi enää omille lapsille. Erityisesti Jaakko oli pohtinut sitä, miten voi itse muuttaa edellisen sukupolven ikävää perintöä ja yrittää olla tekemättä niitä samoja virheitä, mitä oma isä teki hänen lapsuudessaan. Myös Heikki sanoi, että hän kokee olevansa paljon välittävämpi ja huomioivampi isä, kuin oma isä oli. Vaikka ikävät kokemukset varjostivat isyyttä, isät myös kokivat voitavansa vaikuttaa siihen, että he tekevät omassa isyydessään toisin.

6.3 Isyys ja äitiys perheessä

Masennusoireiset isät kertoivat arjesta puhuessaan paljon parisuhteistaan, jossa he olivat yhtä isää lukuun ottamatta lapsen tai lasten äidin kanssa. Myös yksi isistä oli ollut parisuhteessa lapsen äidin kanssa masennusoireidensa aikana, mutta eronnut masennusoireista vähän toivuttuaan. Osa isistä oli avoliitossa ja osa avioliitossa. Isyyden ja äitiyden vuoropuhelusta sekä parisuhteesta muotoutui melko suuri osa myös tämän tutkimuksen isyyden käsittelyä.

Haastatteluissa nousi esiin erilaisia parisuhteen vaikeuksia. Näitä olivat niin puolisolta saatu kritiikki, kelpaamattomuus puolisolle, erouhka, puolison miellyttäminen kuin kodin huono ilmapiiri. Erityisesti neljä isistä toi esiin näitä haasteita. Isien puheissa puolisolta saatu kritiikki tuli hyvin voimakkaasti esille. Isät kokivat, että heidän puolisonsa syyttelivät ja kritisivat heitä arjessa esimerkiksi kotitöistä, lasten kasvatuksesta, parisuhteen ongelmista sekä isyydestä. Moni isä koki, että puoliso kertoo jatkuvasti, miten isän tulisi tehdä asiat tai muuttaa toimintaansa. Juhani kertoi, että puoliso huomauttelee hänelle esimerkiksi kodin siisteydestä, vaikka Juhani tekee parhaansa. Myös Akilla oli samankaltaisia kokemuksia:

Aki: Ja vaikka yrittäs, niin tavallaan koko ajan tulee semmosta niin ku, on ne sitten pieniä tai suuria asioita [--] joko nalkutusta tai sitten muuta tämmöstä niin kun, että ei osaa, osaa tehdä sitä tavallaan.

Asioista huomauttelu ja kritisointi aiheuttivat isille osaamattomuuden tunteita ja kokemuksia huonosta isyydestä. Esimerkiksi Aki sanoi, että hän tuntee itsensä huonoksi isäksi ja ihmiseksi, koska ei toimi vaimon tahdon mukaisesti. Puolestaan Jaakolle puoliso oli suoraan ilmaissut tämän olevan huono isä.

Monella isällä oli kokemuksia siitä, että heidän tulee jollain tavalla miellyttää puolisoitaan pitääkseen heidät tyytyväisinä. Jouni kertoi antavansa helposti periksi puolisolleen ja ottavansa erilaiset konfliktit omalle kontolleen. Hän myös kertoi, että kokee alemmuuden tunteita arjessa:

Jouni: Ehkä se on [--] semmosta jollai taval ehkä alistettuakin sillee, että ne omat toiveet ja pyynnöt ja tavallaan semmonen oma tila kotona [sivuutetaan].

Jounin lisäksi myös Juhani toi esiin sitä, ettei haluaisi välillä mennä kotiin töistä. Koti toimi enemmänkin toisena työpaikkana kuin paikkana, jossa saisi olla ja levähtää. Jounilla ja Juhanilla oli kokemuksia, että kotona pitää olla jatkuvasti varpaillaan ja täyttää erilaisia vaatimuksia. Muutos parisuhteessa ja kodin ilmapiirissä koettiin tapahtuneen nimenomaan lapsen syntymän jälkeen, joten se oli vahvasti yhteydessä vanhemmuuteen ja sen rooleihin. Isillä oli kokemuksia siitä, etteivät he enää kelvanneet puolisoilleen eivätkä puoliset olleet kiinnostuneita heidän asioistaan. Lapsen synnyttyä puolison rakkaus ja läheisyys kerrottiin kohdistuvan lapseen. Parisuhteen vaikeudet aiheuttivat myös erouhkaa, josta haastatteluissa puhui yhteensä neljä isää. Isillä oli pelkoja perheen hajoamisesta tai siitä, että he itse joutuisivat hajottamaan perheen ja luopumaan yhteisestä perhe-elämästä. Erouhka aiheutti huolta muun muassa isänä jaksamisessa:

Simo: Mutta on ollu myös huolenaiheita, että [--] mitenkä tota niin parisuhde tulee toimiin, pysytäänkö yhdessä vai ei, ja mitenkä Aapo [lapsi] sen ottaa, jos ei olla yhdessä, ja kuinka sitten jaksaa isänä, jos [--] ei oo sitä partneria auttamassa siinä.

Isillä oli puolisoidensa kanssa paljon haasteita myös yhteisen vanhemmuuden toteuttamisessa. Kaksi isää kertoi, että pääsääntöisesti ”yhteiskasvatus” toimii ja pohjalla ovat yhteiset arvot lasten kasvatukseen liittyen. Silti nämäkin isät toivat esiin useita eroavaisuuksia kasvatuskäytännöissä puolisoonsa verrattuna. Tästä kertoi esimerkiksi Aki:

Aki: Mutta siis, no, vaimolla on [--] paljo vaatimuksia, että mitä on hyvä lapsuus tai niin kun hyvä perhe-elämä. Ja monesta asiasta mä oon samaa mieltä, mut se, että miten se käytännön toteutus oikeesti tehdään [niin se eroaa].

Moni isä kertoi, että heillä on eroavaisuuksia lasten äidin kanssa erityisesti sääntöihin ja kurinpitoon liittyvissä asioissa. Monella isällä oli kokemuksia siitä, että äidit loivat enemmän rajoja, sääntöjä ja rakennetta käskävällä tavalla, kun taas isät keskittyivät enemmän lasten kanssa lempeämpään keskusteluun, läheisyyteen ja yhteiseen tekemiseen. Esimerkiksi Simo kertoi kanssa eriävistä kasvatuseria-alueista, joista keskusteleminen kotona on vaikeaa:

Simo: Mutta tota on myöskin sellanen aihe [kasvatuskäytännöt], joka on aika arka ja pikkuisen tabu. Ja varsinkin, kun siinä on just tää ristiriita, että Liisa [--] haluaa enemmän, että vanhempi on auktoriteetti ja lapsi luottaa vanhempaansa, näin tehdään. Ja [--] mä taas ehkä enemmän siihen, että lasta pitää oivalluttaa tekemään niitä asioita, niin siinä on ehkä omat hyötynsä.

Isillä oli näkemys, että äidit pitivät vahvasti kiinni omista periaatteistaan ja he myös tekivät lasta ja perhettä koskevia päätöksiä näiden periaatteiden mukaisesti. Moni isä koki pääasiallisesti joustavansa päätöksenteossa tai tekevänsä kompromissiehdotuksia. Toisaalta esimerkiksi Simo ja Aki kertoivat, että ovat antaneet päätösvaltaa tarkoituksella puolisoilleen. Erityisesti vauva-aikana Simo luotti siihen, että lapsen äiti kykenee tekemään parempia päätöksiä vauvaan liittyen kuin hän.

Tasa-arvon kysymykset ja erityisesti epätasa-arvo nousivat esiin haastattelussa. Isät kertoivat, että vanhempien välinen tasa-arvo ei toteudu esimerkiksi kotitöissä tai lapsista huolehtimisessa. Muun muassa Juhani kertoi, että yksi heidän parisuhteensa merkittävimmistä arvoista on ollut tasa-arvoisuus, mutta lapsen synnyttyä tämä ei enää ole toteutunut. Juhani koki, että tasa-arvo oli nyt näennäistä eikä niinkään todellista.

Puolet isistä kertoi kantavansa välillä liiallistakin vastuuta perheestä. Isillä oli kokemuksia, että he huolehtivat lapsista ja perheestä paljon puolisoitaan enemmän ja että monet tekemättömät työt tai asiat jäivät heidän kontolleen. Esimerkiksi Jouni koki, että puoliso asettaa toiminnalle ehdot muun muassa asuinpaikan tai lasten hoitamisen suhteen, mutta loppujen lopuksi Jouni on vastuussa perheestä esimerkiksi taloudellisesti.

Jouni: Tuntuu, että hän tekee ja menee ja sanoo, miten pitää tehdä, mutta sitten loppujen lopuksi kaikki vastuu jää mulle.

Jounista myös tuntui, että puoliso piti itsestäänselvyytenä sitä, että Jouni hoitaa asioita. Isät kantoivat monella tavalla vastuuta perheestään, mutta samanaikaisesti monella heistä oli tunne siitä, että he olivat ikään kuin apukäsiä äideille. Osalla isistä oli kokemuksia siitä, että he isinä jäivät äitien varjoon niin, ettei heidän oma roolinsa isänä ollut yhtä vahva kuin äidin rooli. Varsinkin Juhani kertoi siitä, miten hänellä ei ole omia rutiineja lapsen kanssa, vaan hän toimii äidin apukätenä aina tarvittaessa:

Juhani: Mä teen ihan kaikkia samoja, mitä äitikin tekee paitsi rintaruokinta, että mä oon semmoinen niinku varamiespalvelu sit, että mä teen aina silloin kun äiti ei ehdi tai tarvitsee apua [--]. Jollei nyt laske jotain yksittäisiä leikkejä [--] niin et ei oo mitään erityistä rutiinia [--] minkä teen pelkästään minä.

Juhanilla olikin kokemus siitä, että hänen täytyi jatkuvasti toteuttaa lapsen äidiltä tulevia komentoja. Hän koki, että hänen täytyi isänä jaksaa ja joustaa aina silloinkin, kun oma vointi oli huonompi. Sen sijaan puoliso koki Juhanin mukaan oikeudekseen esimerkiksi lepoa hetket lapsen hoidosta. Toisaalta, vaikka isät kokivat joutuvansa joustamaan arjessa välillä liikaakin, kertoi osa isistä puolisonsa kantavan päävastuun silloin, kun isä voi huonosti. Esimerkiksi Jaakko kertoi, että vaimolla on tällöin erityisen suuri vastuu perheestä:

Jaakko: No sanotaanko näin, että kyllähän se kuormittaa vaimoo aika paljon siinä vaiheessa [kun itsellä on eniten masennusoireita], että hän joutuu ottaa sitä roolia ja vastuuta tosi paljon, että kyllä mä. Mä oon aika kiitollinen, että hän on jaksanutkin näinkin pitkälle tulla, että ei varmasti mikään helppo tilanne hänellekään oo ollu.

Lapsen hoitaminen näyttäytyi haastatteluissa toisaalta myös isän ja äidin välisenä valtataisteluna ja vertailuna siitä, kumpi vanhempi on lapselle tärkeämpi ja kumpi on milloinkin varmempi lapsen kanssa toimiessaan. Erityisesti Simo koki, että tietyllä tavalla isän pitää ansaita suosio lapsen silmissä ja koki sen muotoutuneen lapsen kasvaessa. Simo kertoi myös siitä, että suosio lapsen silmissä aiheuttaa jopa konflikteja parisuhteeseen:

Simo: Että tota, ja tää sinällään jännä asia, että tää myöskin vähän aiheuttaa parisuhteessa niinkun skismaa, koska Aapo [lapsi] voi sanoa jotain, että äiti [--] mä en halua että sä luet mulle iltasadun, että minä haluan, että isä lukee minulle iltasadun. Et totta kai se sitä toista puolisoa satuttaa.

6.4 Isän masennusoireilu perheen arjessa

Masennusoireiset isät pohtivat sitä, miten masennusoireilu ilmenee perheessä, millaisia tunteita isä käy arjessa läpi, miten lapset ovat reagoineet isän masentuneisuuteen sekä millaisia huolia isillä liittyi perheeseen. Isän olemista perheessä värittivät monet ikävät tunteet kuten ilottomuus, riittämättömyys, pettymys ja epäonnistuminen. Moni isä koki, että heidän elämäänsä valtaavat synkkyys, mustavalkoisuus ja toisinaan jopa epätoivon ja elämänhaluttomuuden tunteet. Esimerkiksi Juhani kävi läpi vaikeita tunteita nimenomaan isyyteen ja perhe-elämään liittyen. Hän koki, että toivotusta ja suunnitellusta lapsesta huolimatta ”ei oo kyllä onnee nähty”.

Isät kokivat epäonnistumista perhe-elämästä ja isän roolin täyttämisestä. Simo kertoi, että kokee toisinaan syyllisyyttä jaksamattomuudestaan. Jouni puolestaan sanoi, että on melko ääri rajoilla epäonnistumisen tunteen kanssa, sillä se on jatkuvasti läsnä arjessa. Aki koki, että pettyy aina omiin odotuksiinsa esimerkiksi haastavissa tilanteissa lasten kanssa. Hän myös syyllisti itseään siitä, ettei keksi lapsille tekemistä ja leikkejä niin paljon kun haluaisi. Aki totesi, että ”ehkä mä olen itse oman kuoppani kaivanut”. Kaiken kaikkiaan isien arjessa olivat vahvasti läsnä erilaiset osaamattomuuden ja riittämättömyyden tunteet, jotka liittyivät ennen kaikkea kodin askareisiin ja isänä toimimiseen arjessa. Jouni koki voimakasta riittämättömyyttä:

Jouni: Ja sitten ehkä eniten on semmonen ajatus sitten siitä riittämättömyydestä justiin sellanen, että tuntuu, että on yrittäny kaikkensa, että menee sinne [kotiin] ja yrittää kaikkensa ja tekee ja yrittää oikeesti olla ja sitten silti ei vaan onnistu. Ja siit tulee semmonen aika synkkä fiilis.

Suurin osa isistä kertoi, että masennusoireilun aikana he ovat arjessa hyvin poissaolevia. Tällä isät tarkoittivat sitä, että he ottivat etäisyyttä perheeseensä ja olivat omilla ajatuksillaan. Poissaolo koettiin sekä henkisenä että myös fyysisenä toisessa huoneessa tai vuoteessa olemisena. Eniten kokemuksia isillä oli väsymyksestä, joka leimasi jokaista hetkeä. Isät kertoivat väsymyksen näyttäytyvän esimerkiksi siinä, että he eivät jaksaneet leikkiä lastensa kanssa tai kuunnella lapsen itkua. Toisaalta moni isä myös tiedosti väsymyksensä hyvin ja kertoi nukkuvansa päiväunia. Esimerkiksi Simo ymmärsi päiväunien hyödyllisyyden paitsi itselleen, myös kaikille muille perheenjäsenille:

Simo: [--] mähän kuitenkin tiedostan sen faktan, että [--] jos en mä ota päiväunia, niin se on yhtä helvettiä kaikille, tai niinkun enemmän mulle kyllä. Mutta tota ei myöskään ihan hyvä juttu muillekaan.

Masennusoireilu aiheutti isissä myös epäsuotuisaa ja heille epätavanomaista käyttäytymistä, kuten hallitsemattomia kiukunpuuskia, tavaroiden heitelyä, tiuskimista, lapsen satuttamista ”mustassa hetkessä” sekä itsetuhoisuutta. Isät kokivat näistä häpeää, mutta kertoivat myös olevansa niin ääri rajoilla arjessa, että heidän käyttäytymisensä oli muuttunut hallitsemattomaksi. Useampi isistä kertoi pakoilevansa vaikeita tunteitaan esimerkiksi kännykkämaailmaan ja

yksi isistä kertoi myös käsitelleensä tunteitaan alkoholilla. Puolet isistä kokivat arjen selviytymistäisteluna, jossa tehtiin väkisin kaikki pakollinen, eikä energiaa millekään ylimääräiselle ollut. Jaakko totesi, että ”kai mä jollai automaatilla meen sillon”, kun pahin hetki masennusoireilussa tulee.

Neljä isää pohtivat haastatteluissa sitä, miten heidän lapsensa olivat reagoineet isän pahoinvointiin. Aki kertoi, että lapset ovat joskus lohduttaneet isäänsä vaikeassa tilanteessa:

Aki: Ja ne lapset, no joskus ne on [--] tullu jotaki kyyneleitä pyyhkimään tai sitte antanu halin tai jotain muuta vähän.

Kaksi isää koki myös, että isän masennusoireilu ja toisaalta muutkin vanhempien haasteet, kuten parisuhdeongelmat olivat vaikuttaneet lapsiin ja aiheuttaneet heille levottomuutta. Pääosin isät kuitenkin kertoivat haastatteluissa, ettei lasten kanssa ollut syvällisesti keskusteltu isän tilanteesta. Kaksi isää kertoi, että kaikkein akuutimmassa tilanteessa olivat kertoneet lapsille olevansa väsyneitä tai surullisia. Haastatteluista kuitenkin kävi ilmi, että isien masennusoireilua yritettiin osin peitellä lapsilta. Samalla isät kuitenkin kertoivat huomanneensa, että lapset saattoivat aistia isän pahan olon puhumattomuudesta huolimatta.

Masennusoireilun myötä isillä oli myös paljon huolia perheeseensä ja itseensä liittyen. Erityisesti Jouni ja Aki olivat huolissaan omasta jaksamisestaan ja terveydestään. Lisäksi heillä oli suuri taloudellinen huoli perheestään, sillä he kokivat olevansa vastuussa perheen elättämisestä. Isien arkea väritti myös huoli lapsista. Erouhka ja vanhempien ongelmat huolettivat lasten puolesta. Jaakko oli huomannut, että vanhempien vaikeudet olivat jo aiheuttaneet lapsille pahoinvointia ja lasten tulevaisuus huolettikin häntä. Jaakko sanoi, että häntä huolestuttaa esimerkiksi lapsen ulospäin näyttäytyvä vahvuus. Hän pelkäsi, että ”siellä taustallakin voi olla jotain, että se on ehkä liian vahva”. Oman jaksamisen, lasten hyvinvoinnin ja taloudellisen pärjäämisen lisäksi isiä huoletti jatkuva epävarmuus siitä, mihin perheen tilanne on menossa. Kaiken kaikkiaan isillä oli perhe-elämään liittyen huolia ja epävarmuuksia, joita he kantoivat sisällään.

7 ISIEN KOKEMUKSIA OMISTA VOIMAVAROIS- TAAN

Toisena tutkimuskysymyksenä tarkastelin masennusoireisten isien voimavaratekijöitä. Keskeistä oli selvittää, millaiset asiat auttavat isiä jaksamaan haasteellisessa arjessa. Osalla isistä oli selkeästi enemmän voimavaratekijöitä kuin toisilla. Isien keskeisiksi voimavaroiksi nousivat ihmisten muodostama tukiverkosto, isyys ja elämä lapsen kanssa, arjen mielekkyys sekä kokonaisvaltainen ymmärrys omasta tilanteesta. Käsittelen isien voimavaratekijöitä seuraavaksi omissa alaluvuissaan.

7.1 Isää kannatteleva tukiverkosto

Keskeisimmäksi voimavaratekijäksi isät nostivat ihmisiltä saamansa avun ja tuen. Tähän lukeutuvat sekä oman lähipiirin että ammattiavun tarjoama tuki. Moni isä nosti esiin erityisesti ammattiavun merkityksellisyyden.

Heikki: [--] sen pään sisäisen hoitamisen merkitys [--] ja kyl sen [psykoterapian] rooli on niinku valtava ja se mitä siit on niinkun saanu siihen [--] loppuelämälle ni sitä on vaikee tavallaan niinku pistää mihinkää sillei sanoiks. [--] Et et ilman ammattiapua niin epäilen et tuskinpa me keskusteltas täs ollenkaan.

Keskeisimpinä apua tarjoavina tahoina isät mainitsivat yksilöterapian, pariterapian ja Miessakkien MASI-toiminnan. Isät toivat esiin tärkeitä kokemuksiaan kuulluksi tulemisesta ja keskustelemisesta perheen ulkopuolisen puolueettoman ihmisen kanssa. Erityisesti MASI-toiminnasta isillä oli positiivisia kokemuksia sekä yksilökeskusteluista että vertaistukiryhmistä. Näistä kertoivat esimerkiksi Jouni ja Aki:

Jouni: Siis tää [Miessakit] on ollu kyl tosi tärkee. Siis on päässy juttelemaan semmosen puolueettoman ihmisen kanssa, joka tuntuu, että ymmärtää tai sillee ehkä pääsee jakaa ja hänel on ehkä perspektiivii [--] nii on sellanen ymmärrys ja sua helpottaa, että saa kertoa [--]. Tääl on ollu aina semmonen kannustava ilmapiiri ja [--] saa puhuu asioista just niinku ne on [--].

Aki: [--] mä oon nyt yrittäny ottaa [--] tämän MASI-organisaationki mukaan [--] tämä on [--] tämmöstä niinku vertaistukea [--] että minkälaisia ratkasuja muut on ehkä tehny tai ollu tekemättä [--]. Kyllä ne terapiat ja muut tämmöset niin ku ihmiset, niin kyllä ne on jokseenki auttanu, auttanu eteenpäin ainaki [--]

Keskusteluavun lisäksi kaikki isät mainitsivat saaneensa lääketieteellistä apua lääkäreiltään. Heidän kanssaan isät olivat käyneet paitsi läpi tilannetta myös saaneet masennuslääkityksen tilanteen helpottamiseksi. Moni isä näki masennuslääkkeiden auttavan esimerkiksi työssä käymisessä masennusoireilun aikana:

Aki: [--] kun mä alun perin alotin terapian ja lääkityksen yhtä aikaa niin siis kyllä siitä oli, kummastaki oli paljo apua [--].

Simo: Tavallaan niinkun, [työ on] se syy ehkä, miks, minkä takia käytän tota niin masennuslääkkeitä. Tai näin mä ainakin niinkun kuvittelen, koska jos tota niin, niin en olis töissä, niin kyllä mä pystyisin varmaan niinkun olemaan jopa ilman lääkitystä.

Voimavaratekijöinä nähtiin paitsi ammattiavusta saatu hyöty ja merkityksellisyys, myös ammattiavun piiriin hakeutuminen, joka jo itsessään toi toivon avun saamisesta. Isät olivat hakeneet apua muun muassa työterveyslääkäriltä ja -psykologilta sekä kriisikeskuksesta, joista heitä oli ohjattu eteenpäin esimerkiksi Miessakeille sekä yksilö- ja pariterapiaan. Pariterapiaan hakeutuminen nousi esiin yhteensä viidessä haastattelussa. Monella pariterapia oli vasta alussa, mutta tarjosi silti isien puheissa mahdollisuuden parisuhteen tilan korjaamiselle:

Simo: [--] asiat on menny parempaan suuntaan tota niin, niin lähinnä siinä mielessä, että ollaan [--] menty parisuhdeterapiaan. [--] Se on alotettu, yks käynti takana tässä vaiheessa. Että ei vielä osata sanoo sillei juuta eikä jaata, että minkälainen polku tulee tota niin olemaan.

Ammattiavun lisäksi masennusoireiset isät kertoivat lähipiiriltään saamaansa tuesta. Suurin osa isistä mainitsi omat ja/tai puolison vanhemmat tukiverkostokseen. Läheisiltään isät saivat konkreettista apua esimerkiksi taloudellisesti sekä lasten hoitamiseen ja kasvatukseen liittyen. Lisäksi esimerkiksi Heikki koki merkityksellisenä sen, että omasta lapsuudesta ja siihen liittyvistä kipukohdista oli ollut mahdollisuus keskustella lähipiiriin kuuluvan henkilön kanssa:

Heikki: Ja totaa... ilman, ilman niinkun vanhempien tukea ja sit taas toisaalta kykyä, et munhan oli pakko käydä ne omat lapsuuden niin sanotut traumat myös heidän kans läpi. [--] Nii ilman heidän kykyä niinku käydä niit minun kans niinkun läpi niin [--] tilanne vois olla täysin toinen.

Huomionarvoista isien kerronnassa oli se, ettei heistä yksikään maininnut omaa puolisoaan tukiverkostoista puhuttaessa. Kuten tämän tutkimuksen aikaisemmista isyyttä koskevista tuloksista selvisi, suurin osa isistä koki parisuhteen haasteellisena ja enemmänkin voimavaroja kuluttavana asiana kuin eteenpäin viemänä voimana.

7.2 Isyys ja arki lapsen kanssa

Masennusoireiset isät kertoivat haastatteluissa, että yksi suurimmista voimavarakelijöistä heille on arki lapsen kanssa, joka pitää sisällään sekä lapseen liittyvät ominaisuudet että isyyden. Vaikka perhe-elämään, isyyteen ja arjen pyörittämiseen liittyy isillä paljon kipupisteitä ja vaikeuksia, lasten kanssa oleminen toi samanaikaisesti myös iloa isien elämään. Lasten koettiin auttavan yli kaikista synkimmistäkin hetkistä. Tästä kertoi esimerkiksi Jaakko:

Jaakko: Siis no todennäköisesti, jos lapsia ei ois ollu niin mä oisin tappanu itteni. Mä oisin tehny sen. Mä tiesin koko ajan, että lapset pitää mut tässä pinnalla, että ne oli ehkä se voimavara.

Ylipäättään siis se, että isällä oli lapsi tai lapsia, koettiin merkitykselliseksi elämässä. Aki kuvaili, että hänen lapsensa ovat hauskoja tyyppejä ja omia persooniaan, jotka ovat jo monissa asioissa omatoimisia. Hän koki voimavarana myös sen, että kaikesta huolimatta lapset voivat hyvin ja heillä on kaikki tarpeellinen. Heikki puolestaan kertoi, että lapsen kehityksen ja kasvun seuraaminen tuotti aina hetkellistä mielihyvää, vaikkei elämässä juuri voimavaroja olisi muutoin ollut. Parissa haastattelussa nousi esiin yksittäisiä hetkiä arjesta, joissa lapsen sanat tai teot piristivät isää. Isät pohtivat sitä, miten lapset osasivatkin tulla heidän luokseen juuri niissä hetkissä, joissa isä eniten lapsiaan tarvitsi.

Heikki: [--] hän [lapsi] joka aamu käveli meikäläisen makuuhuoneeseen ku mulla oli aamulla aavistuksen verran vaikeeta päästä liikenteeseen nii hän käveli sinne ja sano, että "Voi kuinka kaunis päivä meillä isä on!". Ja vaikka taivaalta ois tullu kissoja ja koiria niin silti hän joka aamu tuli tolle huoneeseen.

Lapseen liittyvien tekijöiden lisäksi isien voimavaroihin lukeutui isyys. Isät kertoivat, että ainutlaatuinen ja hyvä suhde lasten kanssa auttoi jaksamaan. Isät

kokivat erityisen merkitykselliseksi sen, että lapset halusivat olla heidän kanssaan ja ilahtuivat heidän näkemisestään.

H: Millasia hetkiä, millasissa hetkissä sulla sitten asuu onni?

Jouni: No varmaan niis pienis hetkis, että siel on. No ne, lasten kanssa ne hetket on tietenki yks iso juttu. Näkee, että ne on niille, että ne tykkää olla ja tehdä ja tulla viereen ja kertoo juttuja nii ne on tietenkin yks asia.

Isät kertoivat, että erilaiset keskustelut sekä oleminen ja leikkiminen lasten kanssa on mukavaa. Kuten isyyttä koskevissa tuloksissa selvisi, isyyden nähtiin pitävän sisällään paitsi myönteisiä hetkiä yhdessä lasten kanssa, myös vaikeuksia ja haasteita. Isyys ei siis toiminut pelkästään voimavarana masennusoireisille isille. Kuitenkin yhtä isää lukuun ottamatta kaikki isät toivat esiin pitävänsä lasten kanssa leikkimisestä ja olemisesta. Yksi isistä kuvaili erityisesti sitä, miten lapsen maailmaan hyppääminen tuo iloa vaihteluna aikuisten huolien täyteiseen maailmaan:

Simo: Lapsen kanssa leikkiminen on aina kun sinne menee, niin katsoo, katsoo maailmaa vähän lapsen silmin. Se on monesti tota niin paljon hienompi paikka ja valoisampi paikka kuin aikuisten, jotka ovat kuitenkin tietyllä tapaa vanhentuneet ja kyynistyneet jollain tasolla.

Lisäksi isänä toimiminen ja vanhemmuus olivat voimavaroja masennusoireisille isille. Yksi isä kuvaili, että lapsesta huolen pitäminen tuo voimaa, vaikka joissakin tilanteissa lapsista huolehtiminen voi aluksi tuntua raskaalta:

Aki: Et tavallaan, että niistä tavallaan haluaa pitää huolta, niin se antaa voimaa. Ja sitten joskus aamullaki, vaikka ne ärsyttääki, kun ne herää liian aikasin, niin, niin on ne nyt ihan mukava, kun ne tuhisee vieressä vähän.

Isät kertoivat, että voimia tuovat erityisesti onnistumiset lasten kanssa. Nämä puolestaan kannustavat jatkamaan lasten kanssa tekemistä ja heidän hoitamistaan. Iloa tuottavina asioina isät kertoivat esimerkiksi lasten perushoitoon liittyvät onnistumiset alun vaikeuksien jälkeen sekä arjen rytmin ja harrastusten mahdollistamisen. Yksi isistä kertoi, että isyydessä iloa tuo erityisesti se, että pystyy vaikuttamaan lasten asioihin:

Jaakko: Mutta kyllä mä huomaan, että mä pystyn vaikuttaa hyvin paljon niitten asioihin ja sehän just kaikkein parasta onkin.

7.3 Arjen valinnat ja mielekkyys

Haastatteluissa masennusoireiset isät kertoivat arjestaan, ja esiin nousi yksittäisiä arjen mielekkyyteen liittyviä voimavaratekijöitä. Arjen mielekkyys koostuu niin työn merkityksellisyydestä kuin vapaa-ajan mielekkyydestä. On kuitenkin hyvä huomata, että monilta osin isät kokivat arjen haasteelliseksi eikä niinkään voimavaroja tuottavaksi.

Moni isä kamppaili perheen ja työn yhteensovittamisen kanssa. Puolessa haastatteluista isät kuitenkin pohtivat työtä myös myönteisessä valossa. Yksi isistä toi esiin erityisesti työssä koetut onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset, jotka muilla elämän osa-alueilla olivat hyvin vähäiset. Nimesin nämä työn sisäisiksi tekijöiksi, sillä ne käsittelivät selkeästi isän sisäistä motivaatiota työhön ja osaamista työssä. Jouni kuvasi tätä seuraavasti:

Jouni: Se työ on motivoiva joo ja se on semmonen. On semmonen työ, mitä todella haluaa tehdä. Se on hyvä. [----] Sitte varmaan täl hetkellä niin työssä kokee sitten semmosia onnistumisen tunteita ja siel ihmiset sanoo, että hyvin tehty ja tulee onnistumisii. Mutta seki on vähä sillee, että jotenki se on vähän vaikeempaa. Ei ne oikein ne työasiat oo kuitenkaan sama asia. Mutta että selkeesti huomaa, että sitten siellä tavallaan kokee semmost hyväksytyks tulemistä ja sellast just, kun kokee, että osaakin tehdä jotain. Kotona ei niitä hirveesti tuu. Työ on silleen ollu tärkeä.

Kaksi isää puolestaan kuvasi selkeästi työn ulkoisia tekijöitä, kuten työnkuvan mahdollisuuksia sekä työyhteisön ja esimiehen suhtautumistapoja. Nämä voimavaratekijät olivat siis kiinni enimmäkseen työpaikan ilmapiiristä ja työn järjestelyistä, jotka mahdollistivat isille hyvät olosuhteet työn tekemiseen. Suurena tekijänä isät kokivat sen, että työpaikalla oli otettu huomioon heidän jaksamisensa taso ja räätälöity tyotehtäviä sen mukaan. Kaiken tämän edellytyksenä oli kuitenkin se, että esimies ja muut työhön ja työnkuvaan vaikuttavat ylemmät tahot ymmärsivät isän vaikean elämäntilanteen. Heikillä oli tästä kokemuksia:

Heikki: [--] se töihinpaluu oli vaikee. Onni onnettomuudessa oli se että mulla oli siin kohta tullu sellanen [--] esimies työnkuvaan, joka ymmärs, mitä kaikkee mä osaan ja ymmärs sen, et mistä mä tuun sillä hetkellä. Ja hänen kans pystyttii sopimaan se, että [--] välttämättä mä en ihan aina jaksu niin paljo ku normaalisti jaksasin. Ja voi olla sellasii päiviä, et mun on pakko vaa jäädä pois töistä. Mut se työnkuva anto, anto sen myöden ja [--] sain sellasen tavallaa niinku pehmeen laskun siihen työhön.

Arjessa voimavaroja isille tuottivat myös arkeen keskittyminen ja oman elämän mielekkyys. Yksi isistä kertoi, että esimerkiksi unella ja syömisellä on merkitystä hyvinvoinnille. Hän myös toi esiin rutiinien merkityksellisyyden.

Jouni: Ne on suht rutiinit ja mun mielestä ne on ollu hyvä, koska ne on helpottanu sitten kyl jollain taval mejän perheen arkeeki. Ja se on ollu hyvä.

Kaksi isistä puolestaan toi esiin sen, että hyvä asia elämässä oli tähän hetkeen ja sen hyviin puoliin keskittyminen. Toinen isistä kuvasi, että elämässä alkoi mennä paremmin, kun jätti joitakin haitallisia asioita tai tapoja elämästä pois. Toinen puolestaan kertoi, että häntä auttaa, kun elämässä on moni asia kunnossa:

Simo: [--] kaikki perusasiat on kunnossa. Että on kuitenkin koulutus, koulutusta vaastava työ, on parisuhde, on raha-asiat kunnossa, on lapsi, on ihmisiä, jotka välittävät minusta ja rakastavat minua. Ja on kavereita. Ja tota niin varmaan tossa ne pääasiat, että niin mitkä, mitkä auttaa jaksaan.

Mielenkiintoista on kuitenkin se, että samanaikaisesti Simo kuvasi monia vaikeuksia esimerkiksi parisuhteessaan. Tässä korostui se ristiriitaisuus, mitä moni masennusoireinen isä kävi läpi; vaikka näennäisesti moni asia olisi hyvin, yksilö voi silti kokea tuskaa ja pahaa oloa sisällään. Yksi isistä toi esiin sen, miten perheen tilanne saattaa näyttäytyä hyvänä ulospäin esimerkiksi kodin siisteyden tai lasten vaatetusten perusteella. Isä kuitenkin kertoi, että todellisuudessa arki on hyvin haastavaa perheen sisällä ja ”kulissin” ylläpito vie kohtuuttomasti voimia.

Isien voimavaratekijöitä arjessa olivat myös esimerkiksi oma aika ja rentoutuminen, urheileminen sekä omaa tulevaisuutta turvaavat teot. Nämä kaikki tekijät olivat sidoksissa siihen, millaisia valintoja isät tekivät arjessa ja miten he pyrkivät helpottamaan oloa hektisen arjen keskellä. Moni isä kertoi, että oma aika auttaa jaksamaan vaikeidenkin hetkien läpi:

Juhani: [--] silloin kun tulee tällöinen tilaisuus [omalle ajalle] nii ne on kyllä tosi voimaannuttavia ja nyt kun mulla oli lomaa tossa niin mä kävin yhden päivän mökillä koiran kanssa.

Jouni: Jotenkin yrittäny vähän omaa aikaa ottaa, että sitten jostain ois olis pakko ladata vähän akkuja niin sitten sellasta, on se sitten urheilemista tai joskus jonkun, ettei nyt kiirehdi sitten välttämättä ihan suin päin aina kotiin, että sitten yrittää ottaa sen jonkun oman ajan jossain sitten hetkeks.

Urheilemisella oli erityisen suuri merkitys Juhani. Hän kertoi urheilemisen auttavan erityisesti masennusoireiden hallinnassa.

Juhani: No kyllä se on aika tärkeä tai liikunnan harrastaminen, että kerran viikossa on ihan pakko päästä liikkumaan tai muuten rupee niin kun kasautuun ja ne masennusoireet tulee esiin ja silleen että se on, että pääsee sinne liikuntaharrastuksen pariin, niin se on kyllä tärkeä.

Lisäksi Juhani toi haastattelussa esiin, että valitsee mieluummin kertaviikkoisen liikuntaharrastuksen kuin kerran viikossa kokoontuvan vertaistukiryhmän. Juhani siis tunnisti urheilun tärkeäksi tarpeekseen ja voimavarakseen. Kiireisen lapsiperhearjen keskellä oli myös tehtävä valintoja siitä, minkä keinon valitsee oman hyvinvointinsa tukemiseksi.

Simo toi myös esiin tärkeän voimavaransa, sijoitustoiminnan, joka toi isälle turvallisuuden tunnetta masennusoireiden kanssa elämiseen. Simo kertoi tekevänsä aktiivisesti sijoitustoimintaa turvatakseen tulevaisuutensa taloudellisesti, mikäli esimerkiksi joutuisi mielenterveydellisistä syistä työkyvyttömäksi:

Simo: [--] oon alottanu sijoittamisen ajatuksella, että, ja säästämisen, ajatuksella, että mä haluan niinkun päästä taloudellisesti riippumattomaks. Ja suurin draiveri siinä on se se, että [--] mun ei tarte niinkun olla huolissani siitä, että jos mä, mun pääkoppa sanoo vaikka työelämässä, [--] että tota se ei enää jaksa tai kestä sitä, niin [--] olis sen verran säästöjä, [--] että ei menis talous kuralle.

7.4 Itse koettu ja muilta saatu ymmärrys

Yksi masennusoireisten isien voimavaratekijöistä oli miehen kokonaisvaltainen ymmärrys omasta tilanteesta. Tähän kuuluvat sekä oma ja muiden ymmärrys että omat toiveet nyt ja tulevaisuudessa. Jaakko kertoi siitä, miten vuosien masennusoireilun jälkeen hän ymmärtää oireensa, eikä enää pelkää niitä samoin kuin aikaisemmin:

Jaakko: Mutta vanhempana niin siitä on nyt tullu vähä helpompaa, kun on alkanu tiedostaa asioita vähä eri lailla, että nuorempana oli ehkä sillai. Aina pelkäs sitä liikaa. Nykyään ei enää pelkää, kun tietää, että se on vaan sitä paniikkihäiriötä.

Suurin osa isistä toi haastatteluissa esiin sitä, miten heidän oma ymmärryksensä isien masennuksen yleisyydestä ja monimuotoisuudesta on kasvanut. Tähän keskeisin tekijä oli vertaistuki, jota he saivat esimerkiksi Miessakit ry:n

MASI-toiminnasta tai netistä lapsiperheille suunnatuilta sivustoilta tai keskustelupalstoilta. Tärkeää isille oli saada ymmärrystä siitä, etteivät he olleet tilanteessa yksin, vaan moni muukin isä kokee samanlaisia haasteita:

Juhani: Mutta ne tuli uutena tietona, että tää on ihan yleistä [--] että monet ihmiset, tuoreet vanhemmat niin ne kohtaa tämän tyyppisiä ongelmia [--].

Jaakko: Mutta tää Miessakit on mun mielestä [--] niin iso asia mun mielestä [--] koska tää on se, että sä huomaat [--] että ethän sä oo yksin. Ehkä se on se tärkein siinä vaiheessa, että sä huomaat, että sä et oo yksin tän asian kanssa.

Vertaistuki ja ymmärrys auttoivat isiä tilanteen käsittelyssä. Moni isä koki kotona jäävänsä vaille ymmärrystä ja siksi nimenomaan vertaistuella oli niin paljon merkitystä heille. Tilanteen purkaminen muiden miesten kanssa oli isille luontaista ja vertaistukiryhmissä oli mahdollista suhteuttaa omaa tilannetta muiden kokemuksiin. Osa isistä koki, että muiden tarinoita kuunnellessa omat kokemukset eivät enää tuntuneetkaan niin ylitse-pääsemättömiltä. Yksi isistä teki myös huomion, että moni vertaistukiryhmässä ollut isä oli luonteeltaan hyvin samankaltainen hänen kanssaan ja samankaltaisilla isillä näyttäytyi hyvin samankaltaisia haasteita.

Oman ymmärryksen kasvaessa isille oli myös tärkeää, että he saivat ymmärrystä ja hyväksyntää muilta ihmisiltä. Haastatteluissa isät kertoivat, että voimavaratekijät kiinnittyvät nimenomaan ihmisiin. Ammattilaisilta tai lähipiiriltä saadun konkreettisen avun ja tuen lisäksi erityisen merkityksellistä isille oli se, että joku osoitti heille hyväksyntää ja ymmärrystä. Kaksi isistä kertoi, että he olivat vaikean elämäntilanteen keskellä saaneet elämänsä uuden ihmisen, joka osoitti uudenlaista hyväksyntää heitä kohtaan. Heikillä tämä uusi ihminen oli lapsen äidistä eroamisen jälkeen tavattu uusi avopuoliso, jonka kanssa suhteen luominen Heikin ehdoilla oli mahdollista:

Heikki: kun Laura [uusi avopuoliso] tuli kuvioihin niin Laura, Lauran rooli on ollu kyl sit hyvin merkittävä siinä [--]. Lauralla taas ollu kyky niinkun ymmärtää sitä, missä tilanteessa itse on ollu [--].

Jaakko puolestaan alkoi pitää yhteyttä uudestaan tätiinsä, jonka kanssa ei ollut ollut tekemisissä pitkiin aikoihin:

Jaakko: Mutta mulla onkin täti, jonka mä olin unohtanu ihan kokonaan [--] ja mä lähin käymään siellä. [--] Se on ihan täynnä lämpöä se ihminen ja hyväksyy asioita. Ja mä oon sen luona nyt käyny ja siitä on tullu mulle tosi tärkeä ihminen.

Masennusoireisten isien haastatteluissa voimavaroina näyttäytyivät myös isien omat toiveet tästä hetkestä ja tulevaisuudesta. Haastatteluissa isät puhuivat siitä, miten he näkevät ja tuntevat itsensä, millaisen polun he näkevät itsellään nyt ja tulevaisuudessa ja millaisia ajatuksia heillä ylipäätään on tulevaisuudesta. Erityisesti yksi isistä, Jaakko, toi esiin sitä, miten hän on oppinut kuulostelemaan itseään ja omia toiveitaan eletyn elämän pohjalta:

Jaakko: Mä oon löytäny itelleni sen ehkä sen oman polkuni nytte, mitä mä lähen kävelemään ja tutkimaan. Ja toivon, että sitä kautta mun oma elämä avartuu paljon enemmän. Se on ollu aika sulkeutunu sitä ennen. [--] Niin tota mä nään sen kyllä ihan mielenkiintoisena, että mulla on [nyt] paljon suunnitelmia, mitä mä en halunnu [ennen] toteuttaa.

Jaakko katsoi jo elämässä pidemmälle ja kertoi haaveistaan esimerkiksi koulutautua uudestaan ihmisläheisemmälle alalle, jossa voisi tulevaisuudessa auttaa myös muita ihmisiä. Tutustuminen itseen, omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin vei Jaakkoa eteenpäin omalla polullaan.

Vaikka suurimmalla osalla isistä ei näyttäytynyt yhtä selkeitä tulevaisuuden toiveita kuin Jaakolla, isät kuitenkin näkivät tulevaisuuden pääosin positiivisena tai vähintäänkin heillä oli pieni toive siitä, että tulevaisuus toisi parempia päiviä tullessaan. Esimerkiksi Aki totesi, että ”No, siis on tulevaisuudessa toivoa”. Heikki puolestaan näki tulevaisuuden positiivisena siitä huolimatta, että elämässä tulee vaikeampiakin aikoja:

Heikki: [Näen tulevaisuuden] kaiken kaikkiaan aika, aika pitkälti niinku positiivisena. Toki omat murheet aina tulee ja menee, mut et se sellanen luottamus siihen, että [--] pysyy asiat niinku ratkomaan ja tulevaisuus joka tapaukses tulee sieltä jos vaan niinkun maltaa, maltaa pysähtyy ja miettii ja [--] kattoo, et mitä pitäis tehdä missäki kohtaa [--].

Isien toiveet tulevaisuudelle olivat kuitenkin vaihtelevia. Kaksi isää toivoi, että löytyisi vielä joku ihminen, esimerkiksi psykologi tai läheinen, jonka kanssa jutella tilanteesta. Yhdellä isistä tulevaisuuden näkymiä ja haaveita ei juurikaan ollut, mutta hänen toiveensa oli, että hän näkisi vielä lapsensa puhuvan ja kasvavan, jolloin suhde lapseen voisi myös olla helpompi.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa tarkastelin masennusoireisten isien kokemuksia isyydestään ja voimavaroistaan masennusoireiden aikana. Toin esiin kokemuksia perhe-elämästä sekä vanhemmuuden toteutumisesta silloin, kun perheen isällä on masennusoireita. Lisäksi pyrin muodostamaan ymmärrystä siitä, millaiset tekijät auttavat isiä eteenpäin ja toimivat heidän voimavaroinaan haastavassakin arjessa. Tutkimusta varten haastateltujen kuuden isän kokemuksissa oli samankaltaisuuksia isyyden kokemuksissa. Sen sijaan voimavaratekijöissä isien välillä oli enemmän yksilöllisyyttä. Jokaisella isällä oli omat selviytymiskeinonsa ja voimavaransa vaikean tilanteen keskellä, ja jokainen isä käsitteli tilannetta eri tavoin. Toisaalta oli myös selvästi nähtävissä se, että osalla isistä oli enemmän voimavaroja ja katsetta jo tulevaankin, kun taas osa isistä koki tilanteensa toivottomampana. Näin ollen jälkimmäisillä ei myöskään ollut voimavaratekijöitä niin paljoa.

Isien kokemukset omasta isyydestään olivat melko ristiriitaisia. Toisaalta isät kokivat paljon onnistumisia, iloa ja hyvyttä isyydessään, mikä näyttäytyi esimerkiksi yhteisenä tekemisenä lasten kanssa, kokonaisvaltaisena huolehtimisena lapsista sekä hyvänä suhteena lapseen. Moni isä myös kertoi itsestään isänä positiiviseen sävyyn ja korosti lämmihenkisyyttään sekä omia hyvänä pitämiään kasvatuseriaatteita ja arvoja. Näissä isyyden positiivisissa puolissa näyttäytyivät kaikki isyyden sitoutumisen elementit: vuorovaikutus, saatavuus ja vastuullisuus (ks. Lamb ym. 1985). Myös Lemayn ym. (2010, 224) käsitys hyvästä isyydestä toteutui tämän tutkimuksen isillä silloin, kun he kuvasivat oman isyytensä myönteisiä puolia. Miesten isyydessä oli nähtävissä emotionaalista tukeamista sekä arvojen ja asioiden opettamista lapsille.

On kuitenkin merkittävää, että isyyden myönteisten puolien ohella isät toivat huomattavasti enemmän esiin isyyden haasteita, ongelmia suhteessaan lapsen äitiin sekä omaa masennusoireiluaan perheessä. Tuloksista on nähtävissä paljon tekijöitä, jotka estivät tai haittasivat isän sitoutuneisuuden toteutumista.

Osalla isistä oli voimakkaita kokemuksia vaikeuksistaan isäksi kasvamisessa, lapsen kanssa olemisessa sekä ylipäättään lapsen syntymän jälkeiseen elämäntilanteeseen sopeutumisessa. Lapsen syntymä oli osalle isistä käännekohta pahoinvoinnin ja ongelmien alkamiselle. Esimerkiksi Carlson ym. (2015/2016) ja Edhborg ym. (2016) ovat tutkimuksissaan saaneet samankaltaisia tutkimustuloksia isäksi kasvamisen vaikeuksista ja sen herättämistä ristiriitaisista tunteista. Tutkimuksessani monella isällä oli myös kokemuksia siitä, että he ovat huonoja isiä. Yksi keskeisistä haasteista isillä oli perheen ja työn yhteensovittaminen, joka on korostunut myös aikaisemmissa tutkimuksissa (ks. Lammi-Taskula & Salmi 2008, Edhborg ym. 2016). Isät kokivat kantavansa taloudellisen vastuun perheestään ja pohtivat paljon työelämän ja siinä jaksamisen kysymyksiä.

Haasteellisesta suhteesta omaan isäänsä kertoivat lähes kaikki isät. Enimmäkseen isät kertoivat haasteistaan omassa lapsuudenperheessä, jota olivat värittäneet puolestaan heidän oman isänsä haasteet kuten mielenterveysongelmat, alkoholismi tai isän aggressiivisuus. Moni koki lapsuuden isänsä olleen hyvin etäinen. Niin tässä kuin aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa on todettu yhtymäkohtia oman isyyden ja lapsuudenaikaisen isän välillä (ks. Guzzo 2011, 286; Dick 2011, 10; Lammi-Taskula & Salmi 2008, 49–50). Tätä isät pitivät pääosin kielteisenä, sillä he toistivat omien isiensä virheitä. Toisaalta isät myös tiedostivat voitavansa muuttaa sukupolvien yli kulkeneen suunnan ja toteuttaa isyyttään paremmin.

Yksi suurimmista isyyttä vaikeuttavista tekijöistä oli puolisoitten välinen parisuhde ja siihen liittyvät ongelmat. Yhtä isää lukuun ottamatta isien parisuhde oli tulehtunut. Isiin kohdistui puolisoitten taholta paljon kritiikkiä ja arvostelua niin isyyteen, lapsen hoitamiseen kuin kotitöiden tekemiseen liittyen. Monen isän kokemukset huonosta isyydestä kumpusivatkin nimenomaan puolisoitten ikävistä sanoista ja teoista. Isät kokivat perheissään alemmuutta ja toissijaisuutta, jotka näkyivät erityisesti isän ja äidin välisessä vuorovaikutuksessa, päätöksenteossa, kasvatuskäytännöissä ja kotitöissä. Isät kokivat roolinsa perheessä epätasa-arvoisena. Monessa perheessä oli myös erouhkaa, joka huoletti isiä oman isyytensä näkökulmasta. Muun muassa Bronte-Tinkewin ym. (2007,

84) tutkimuksessa on todettu, että jaetun vanhemmuuden toteuttaminen ja parisuhde vaikeutuvat masennusoireisten isien perheissä. Parisuhteen ja isän masennuksen yhteys on kuitenkin kaksisuuntainen: toisaalta isän masennuksen myötä parisuhteeseen tulee haasteita (Bronte-Tinkew ym. 2007, 84), kun taas toisaalta parisuhteessa esiintyvät haasteet aiheuttavat isille masennusoireilua (Edhborg ym. 2016, 433). Tästä voikin syntyä perheisiin oravanpyörä, jossa erilaiset haasteet ja vanhemman masennus ruokkivat toisiaan. Tämän tutkimuksen isät kertoivatkin, että äidit aiheuttivat heille paljon osaamattomuuden, toissijaisuuden ja huonon isyyden kokemuksia, mikä haittaa isän sitoutumista (ks. Mykkänen & Eerola 2014, 49).

Parisuhdevaikeuksien ohella toinen isän sitoutumista haittaava tekijä oli isän masennusoireilu. Masennusoireiset isät kokivat erityisen paljon negatiivisia tunteita, kuten ilottomuutta, riittämättömyyttä ja epäonnistumisen tunteita. He kokivat syyllisyyttä jaksamattomuudestaan ja olivat pettyneitä itseensä. Masennusoireilu näyttäytyi perheessä esimerkiksi isän fyysisenä ja henkisenä poissaolevuutena, jonka myötä isät eivät olleet läsnä lapsilleen. Tämän voidaan katsoa olevan selkeä isän sitoutumista, erityisesti saatavuutta ja vuorovaikutusta, haittaava tekijä (ks. Lamb ym. 1985). Huolestuttavaa isien ja perheiden näkökulmasta on se, että isät kertoivat toimivansa hallitsemattomasti esimerkiksi heitellen tavaroita, satuttaen lapsiaan sekä ollen itsetuhoisia. Isien käyttäytymisen ylilyönneistä sekä lapseen kohdistuvasta väkivallasta on viitteitä myös esimerkiksi Davisin ym. (2011, 615) ja Bronte-Tinkewin ym. (2007, 84) tutkimuksissa. Aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu, että isän masennus on haitallisesti yhteydessä esimerkiksi lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä isän ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen (ks. Wilson & Durbin 2010; Bronte-Tinkew ym. 2007; Ramchandani ym. 2005). Tässä tutkimuksessa isät olivat silti huolissaan lasten hyvinvoinnista ja pohtivat sitä, mitä heille käy, jos tilanne pitkittyy tai vanhemmat eroavat.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli se, millaisia voimavaroja isillä on vaikeuksista selviämiseen. Keskeisimmäksi voimavaratekijäksi kerrottiin isien tukiverkosto, joka koostui sekä ammattiavusta että lähipiirin tuesta. Isät saivat voi-

mia esimerkiksi keskusteluavusta niin yksilöterapiassa, pariterapiassa kuin vertaistukiryhmissä. Lisäksi esimerkiksi masennuslääkkeillä oli keskeinen asema toiminta- ja työkyvyn ylläpitämisessä. Keskeistä isille oli tunne siitä, että joku auttoi, kuunteli ja ymmärsi heitä. Esimerkiksi Lähteenmäki ja Neitola (2014) sekä Hänninen ja Valkonen (2019) ovat tutkimustensa tuloksissa käsitelleet samankaltaisia kokemuksia. Lähteenmäki ja Neitola (2014, 68) ovat todenneet, että virallisilta tahoilta saadun tuen merkitys on erityisen suuri silloin, kun isän oma sosiaalinen verkosto on pieni.

Toinen voimavaratekijöistä liittyi isyyteen. Isät nimesivät isyyden ja lapset kannattelevaksi voimakseen. Isyydessä onnistumiset, lasten hyvinvointi ja hyvä suhde lapseen toimivat voimavaroina. Myös Paajanen (2006, 59–60) on kirjoittanut, että lasten kasvun ja kehityksen seuraaminen, yhdessäolo lapsen kanssa sekä kiintymyksen ja rakkauden tunteet isän ja lapsen välillä ovat erityisen merkityksellisiä isille.

Vaikka arjen isät kokivat monelta osin raskaana, oli isien arjessa myös voimia tuottavia asioita. Näitä olivat esimerkiksi oma aika, urheileminen sekä työn mielekkäisyys ja onnistumiset työssä. Kinnusen ym. (2009, 140) tutkimuksessa on todettu, että työssä koetut onnistumiset ja tyytyväisyys parantavat myös myönteistä vuorovaikutusta kotona lapsen kanssa. Lisäksi yksi isistä kertoi, että arjen rutiinit ja terveet elämäntavat kannattelevat häntä. Myös esimerkiksi Ahlström ym. (2010, 288) ovat tutkimuksessaan todenneet, että arkea kannattelevat rutiinit ovat masennusoireisille vanhemmille merkityksellisiä. Arjen voimavaratekijät olivat yksittäisiä ja niitä oli vähiten kaikista voimavaratekijöistä. Tämä on aikaisemman tutkimuksen valossa huolestuttavaa, sillä esimerkiksi Hänninen ja Valkonen (2019) ovat todenneet, että nimenomaan arjella on suuri merkitys psykologisessa hyvinvoinnissa.

Neljäs voimavaratekijä liittyi kokonaisvaltaiseen ymmärrykseen omasta tilanteesta. Keskeistä isien puheissa oli se, että he olivat itse oppineet ymmärtämään paremmin itseään ja mielenterveydellisiä haasteitaan. Isille oli myös tärkeää, että he saivat muilta ymmärrystä ja hyväksyntää tilanteeseensa. Osalla isistä oli katse selkeästi jo tulevaisuuden toiveissa, kun taas osa ei nähnyt niin

paljoa vielä toiveikkuutta. Ahlströmin ym. (2010, 289) tutkimuksessa masentuneet vanhemmat ovat nimenomaan tuoneet esiin, että itselle on annettava lupa voida huonosti ja katsottava toiveikkaana tulevaisuuteen, kun mahdollista.

Tulosten johtopäätöksenä voidaan todeta, että isyys ja isänä toimiminen itsessään on isille iloa tuova tekijä eikä niinkään aiheuta masennusta. Masennusoireilu kuitenkin vaikeuttaa isänä toimimista. Isien myönteiset isyyden kokemukset nousivat heidän omista kokemuksistaan ja hetkistään lasten kanssa. Nämä myönteiset kokemukset olivat lähinnä suorasta vuorovaikutuksesta lasten kanssa. Isyyttä varjosti erityisesti vanhempien välinen parisuhde ja isyyden ja äitiyden välinen suhde sekä masennusoireilu. Nämä tekijät olivat suurin este isyyden ja isän sitoutumisen toteutumiselle. Isät kuvailivat paljon epäonnistumisen, osaamattomuuden ja riittämättömyyden tunteita arjessaan nimenomaan parisuhdevaikeuksien ja masennuksen takia. Isyyden sisäiset tekijät, kuten suhde lapseen ja yhteinen tekeminen lasten kanssa kannattelivat isiä, kun taas ulkoiset tekijät, kuten erilaiset asenteet, vaatimukset ja kritisointi heikensivät isyyttä. Aikaisempien sukupolvien isyykokemukset, yhteiskunnalliset asenteet sekä suhde lapsen äitiin ovat yhteydessä isyyden toteutumiseen. Tämän tutkimuksen mukaan isyys koettiin yhdeksi merkittävimmistä asioista isien elämässä, ja isyys kannatteli heitä synkimmissäkin hetkissä.

Isille tärkeää oli, että he tulivat kuulluksi ja ymmärretyksi. On kuitenkin selvää, että moni isien voimavaroista, kuten pariterapia tai yksilöterapia vaativat pitkäjänteistä työskentelyä ja ennen kaikkea kykyä ja voimia hakeutua erilaisten palveluiden piiriin. Voidaankin pohtia sitä, mistä isät saavat voimia hakeutua avun piiriin? Mistä isät löytävät aikaa erilaisille terapioille ja tukipalveluille hektisessä lapsiperhearjessa? Entä miten isät jaksavat pitkäjänteistä terapiatyöskentelyä masennusoireilun akuuttivaiheessa? Voimavaroihin kytkeytyy paljon monitahoisia kysymyksiä. Keskeistä ei ole tarkastella ainoastaan isää ja hänen isyytään vaan koko perhettä ja sen dynamiikkaa. Miten perheen arki ja perhesuhteet saataisiin toimimaan niin, että ne tuottaisivat isille voimavaroja? Tutkimustuloksissa yksi merkittävimmistä tekijöistä olikin se, etteivät isät maininneet puoliso-

taan puhuessaan lähipiiriltään saamastaan tuesta. Aikaisemmassa tutkimuksessa (ks. Hänninen & Valkonen 2019, 5–6; Paajanen 2006, 98) on painotettu sitä, että perheen haastavissa tilanteissa puolison tuki ja kumppanuus ovat keskeisiä voimavaratekijöitä. Olisikin syytä pohtia, miten perheen kokonaisvaltaista tilannetta voitaisiin tukea. Kyse ei ole ainoastaan isän masennusoireilusta, vaan monitahoisesta ja monisyisestä ilmiöstä, johon perheessä kytkeytyy paljon voimattomuutta ja vaikeita tunteita.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset

Puusan ja Juutin (2020, 175) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella uskottavuuden, luotettavuuden ja eettisyyden käsitteillä. Puolestaan Eskola ja Suoranta (2008, 211–212) määrittelevät luotettavuutta neljän eri kriteerin näkökulmasta, jotka ovat uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistuvuus. Tutkimusta tehdessään tutkijan on koko tutkimusprosessin ajan pohdittava tekemiään ratkaisuja työn kattavuuden ja luotettavuuden näkökulmasta (Eskola & Suoranta 2008, 208). Ennen kaikkea laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta tulee tarkastella tutkimuksen tarjoaman tiedon ja käytettävien menetelmien valossa (Aaltio & Puusa 2020, 178). Seuraavaksi pohdin vielä tarkemmin oman tutkimukseni luotettavuutta perustuen Eskolan ja Suorannan (2008) luotettavuuden kriteereihin.

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan tekemät käsitteellistykset ja tulkinnat vastaavat tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 2008, 211). Aineistonkeruuvaiheessa haastatteluissa käytetty kieli oli hyvin arkikielistä ja käsitteet isyydestä ja masennusoireilusta olivat tutkittaville ymmärrettäviä eikä niiden määrittelyä ollut tarpeellista esittää tutkittaville. Tutkijat ja tutkittavat käyttivät siis samanlaista kieltä haastattelutilanteissa. Tässä tutkimuksessa pyrin säilyttämään tutkittavien alkuperäiset ilmaukset analysoimalla niitä niin, etteivät ne ole kontekstistaan irrallisia. Suhteuttamalla pelkistetyt ilmaukset kontekstiinsa analyysissä pystyin pitäytymään ilmausten alkuperäisessä tarkoituksessa. Lisäksi

pyrin vahvistamaan tulosten uskottavuutta useilla aineistoesimerkeillä, jotka liitin tulkintani perustaksi. Tutkimuksessa pyrin myös tuomaan kaikki sen vaiheet esiin tarkasti ja läpinäkyvästi, mikä lisää tutkimuksen uskottavuutta.

Tutkimuksen *siirrettävyydellä* puolestaan tarkoitetaan sitä, voidaanko tutkimus yleistää tai siirtää toiseen kontekstiin (Eskola & Suoranta 2008, 211–212). Tässä tutkimuksessa aineiston koko on suhteellisen pieni, joten siitä ei voida tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä. Samalla on hyvä tiedostaa, että ihmisen käyttäytyminen on aina kontekstisidonnaista ja siten samanlaisen tuloksen saavuttaminen uudestaan on lähes mahdotonta (Aaltio & Puusa 2020, 180). Tässä tutkimuksessa ei olekaan pyritty varsinaiseen yleistämiseen tai siirrettävyyteen, vaan tietyn tutkimusjoukon subjektiivisten kokemusten esiin tuomiseen. Pyrin kuitenkin tutkimuksessani kertomaan tutkimuksen toteuttamisesta ja analyysin vaiheista niin tarkasti, että tutkimuksen eteneminen on mahdollista saada siitä selville. Analyysini läpinäkyvyyttä lisäävät liitteenä olevat analyysirungot.

Kolmas tutkimuksen luotettavuutta lisäävä kriteeri on *varmuus*. Sillä tarkoitetaan tutkijan ennakko-oletusten huomioimista tutkimuksen teossa. (Eskola & Suoranta 2008, 212). Tutkimusta tehdessäni pyrin koko ajan tiedostamaan omat taustaolettamuksen isyyteen ja isien masennukseen liittyen. Tiedostamalla omat oletukseni, pystyin myös kiinnittämään huomiota niiden sulkemiseen pois tutkimuksesta. Ennen tutkimuksen toteuttamistani ymmärrykseni isyydestä ja masennuksesta ei ollut kovin syvällistä, mikä edesauttoi objektiivisuutta tutkimuksen teossa. Haastatteluita tehdessäni taustaolettukseni perustuivat siis siihen tietoon, jota olin kerännyt aiheeseen perehtyessäni ja tutkimuksen teoreettista viitekehystä hahmottaessani. En ollut aikaisemmin haastatellut isiä. Naisena minulla ei ole aiheesta myöskään omakohtaista kokemusta, mikä edesauttoi avointa otetta haastattelutilanteessa. Samanaikaisesti koin haasteellisena sen, voinko ymmärtää isien todellisia kokemuksia, kun minulla ei tutkijana ole samaistumispintaa tai aikaisempaa kokemusta aiheesta.

Eskolan ja Suorannan (2008, 212) mukaan neljäs luotettavuuden kriteeri on *vahvistuvuus*, millä tarkoitetaan sitä, että saatuja tuloksia ja tulkintoja voidaan suhteuttaa aikaisempiin aihepiiriin tutkimuksiin. Tutkimuksen pohdinnassa olen

pyrkinyt esittämään samankaltaisuuksia tulosteni ja aikaisempien tutkimusten tulosten välillä. Tämän tutkimuksen tuloksilla on selviä yhteyksiä ja samankaltaisuuksia aikaisempaan kansainväliseen isyyttä ja masennusta koskevaan tutkimukseen.

Tämän tutkimuksen aineisto on hyvin pieni, mikä tekee tutkimuksesta yksilöllisen ja estää tulosten yleistämistä. Aineiston koko vaikuttaa myös tutkimuksen luotettavuuteen. Toisaalta tutkimuksen tarkkarajaisuus antaa syvällistä tietoa juuri tästä tutkimusjoukosta jättäen samalla myös paljon tilaa jatkotutkimukselle. Kaikki tutkimuksen haastateltavat olivat joko parhaillaan tai olivat olleet avun piirissä masennukseensa liittyen. Täten haastateltavilla oli jo ollut aikaa ja tilaa tilanteen ja tunteidensa käsittelemiseen. Aineistonkeruuvaiheessa sain yhteydenoton yhdeltä isältä, joka oli kiinnostunut tutkimukseen osallistumisesta, mutta lopulta kertoi voimien olevan liian vähäiset haastatteluun osallistumiseen. Eettisesti koin tarpeelliseksi, että otin haastatteluihin mukaan vain sellaisia isiä, jotka siihen vapaaehtoisesti halusivat ja jaksoivat osallistua. Sovin haastatteluista ja niiden toteuttamisesta aina isien ehdoilla. Mikäli isä jostain syystä jättäytyi pois yhteydenpidosta ennen tutkimusta, en itse tutkijana ottanut häneen uudestaan yhteyttä. Pyrin aina järjestämään haastattelut isille mahdollisimman helpoilla tavoilla esimerkiksi paikan ja ajan suhteen. Tässä tutkimuksessa yhtä isää lukuun ottamatta kaikki tutkittavat tulivat Miessakit Ry:n avustuksella. Tutkimus ei siis tavoittanut heitä, jotka eivät ole tällaisen toiminnan piirissä, mutta joilla olisi ollut aiheesta kerrottavaa.

Jatkotutkimusta ajatellen voisikin olla tarpeellista saada tutkittavaksi isiä erilaisten palvelujärjestelmien ulkopuolelta, jotta tutkimuksella tavoitettaisiin myös näiden ulkopuolella olevat isät. Aihetta olisi siis ennen kaikkea merkityksellistä tutkia laajemmalla aineistolla. Tässä tutkimuksessa kaikki isät olivat masennusoireilun aikaan olleet parisuhteessa lapsen tai lasten äidin kanssa, eikä aineistossa ollut esimerkiksi uusperheitä, yksinhuoltajia tai sateenkaariperheitä. Voisikin olla keskeistä ymmärtää isien masennusoireilua ja isyyttä yhä moninaisemmissa perheissä ja perhetilanteissa.

Tässä tutkimuksessa yksi keskeisistä tuloksista oli se, että isän ja äidin välinen parisuhde sekä isyyden ja äitiyden roolit estivät isyyden toteutumista isän oman tahdon mukaisesti. Jatkotutkimusta ajatellen voisikin perehtyä nimenomaan parisuhteen ongelmakohtiin ja sen vaikutuksiin isän masennusoireiluun sekä isyyteen. Lasten ja koko perheen hyvinvoinnin näkökulmasta vanhempien parisuhteen ja yhteisen vanhemmuuden toimivuus on keskeistä ja siksi siitä tarvittaisiin lisää tutkimusta.

Kolmantena jatkotutkimusehdotuksena olisi saada lisää tietoa isien voimavaroitehtijöistä sekä ennen kaikkea siitä, miten isän jaksamista ja vanhemmuutta voitaisiin tukea masennusoireilun aikana. Millaisia asioita isät kaipaisivat enemmän elämäänsä? Entä millaisia tukikeinoja he kaipaisivat nimenomaan vanhemmuuteensa? Kasvatustieteellisestä näkökulmasta käsin olisi keskeistä ymmärtää paremmin sitä, miten vanhemmuutta ja koko perheen hyvinvointia voitaisiin tukea vanhemman masennusoireilun aikana, jotta samalla lasten suotuisa kasvu ja kehitys voitaisiin turvata.

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 177–188.
- Addis, M.E., 2008. Gender and Depression in Men. *Clinical Psychology: Science and Practice* 15(3), 153–168.
- Ahlström, B.H., Skärsäter, I. & Danielson, E. 2010. The meaning of major depression in family life: the viewpoint of the ill parent. *Journal of Clinical Nursing* 19 (1-2), 284–293.
- Aho, A. L. & Kylmä, J. 2012. Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä – näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa. *Hoitotiede* 24 (4), 271–280.
- Aho, A. L. & Paavilainen, E. 2017. Kriisitilanteessa olevien ihmisten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 336–356.
- Alexander, J. 2001. Depressed men: an exploratory study of close relationships. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 8(1), 67–75.
- Autonen-Vaaranieniemi, L. 2008. Kodin tila, valta ja miesten käytännöt. Teoksessa E. Sevón & M. Notko. *Perhesuhteet puntarissa*. Helsinki: Palmenia, 188–205.
- Bronte-Tinkew, J., Moore, K.A., Matthews, G. & Carrano, J. 2007. Symptoms of Major Depression in a Sample of Fathers of Infants. Sociodemographic Correlates and Links to Father Involvement. *Journal of Family Issues* 28(1), 61–99.
- Brownhill, S., Wilhelm, K., Barclay, L. & Schmied, V. 2005. `Big build`: hidden depression in men. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 39, 921–931.
- Cabrera, N. J., Fagan, J. & Farrie, D. 2008. Explaining the long reach of father's prenatal involvement on later paternal engagement. *Journal of Marriage and Family* 70, 1094–1107.

- Cameron, E. F., Sedov, I. D. & Tomfohr-Madsen, L. M. 2016. Prevalence of paternal depression in pregnancy and the postpartum: an updated meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 206, 189–203.
- Carlberg, M., Edhborg, M. & Lindberg, L. 2018. Paternal Perinatal Depression Assessed by the Edinburgh Postnatal Depression Scale and the Gotland Male Depression Scale: Prevalence and Possible Risk Factors. *American Journal of Men's Health* 12(4), 720–729.
- Carlson, J., Kendall, A. & Edleson, J. L. 2015/2016. Becoming a Good Father: The Developmental Engine of First-Time Fatherhood. *Fathering*. Winter 2015/2016, 13 (3), 182–202.
- Cochran, S.V. & Rabinowitz, F.E. 2003. Gender-Sensitive Recommendations for Assessment and Treatment of Depression in Men. *Professional Psychology: Research and Practice* 34(2), 132–140.
- Connelly, R. & Kimmel, J. 2015. If you're happy and you know it: How do mothers and fathers in the US really feel about caring for their children? *Feminist Economics*, 21, 1–34.
- Cook, F., Giallo, R., Petrovic, Z., Coe, A., Seymour, M., Cann, W. & Hiscock, H. 2017. Depression and anger in fathers of unsettled infants: A community cohort study. *Journal of Pediatrics and Child Health* 53, 131–135.
- Cook, J., Jones, R. M., Dick, A. & Singh, A. 2005. Revisiting Men's Role in Father Involvement: The Importance of Personal Expectations. *Fathering: A Journal of Theory, Research, & Practice about Men as Fathers*, 3(2), 1-15.
- Davis, R. N., Davis, M.M., Freed, G.L. & Clark, S.J. 2011. Father's depression related to positive and negative parenting behaviors with 1-year-old children. *Pediatrics* 127(4), 612–618.
- Dick, G. 2011. The Changing Role of Fatherhood: The father as a provider of self object functions. *Psychoanalytic Social Work*, 18 (2), 107–125.
- Edhborg, M., Carlberg, M., Simon, F. & Lindberg, L. 2016. "Waiting for Better Times": Experiences in the First Postpartum Year by Swedish Fathers With Depressive Symptoms. *American Journal of Men's Health* 10 (5), 428–439.

- Eerola, P. & Huttunen, J. 2011. Metanarrative of the "New Father" and Narratives of Young Finnish First-Time Fathers. *Fathering*, 9 (3), 211-231.
- Eerola, P. & Mykkänen, J. 2014. Isyyskokemusten jäljillä. Teoksessa P. Eerola & J. Mykkänen (toim.) *Isän kokemus*. Helsinki: Gaudeamus, 7-18.
- Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 209-231.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Giallo, R., Désposito, F., Christensen, D., Mensah, F., Cooklin, A., Wade, C., Lucas, N., Canterford, L. & Nicholson, J.M. 2012. Father mental health during the early parenting period: results of an Australian population based longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (47), 1907-1916.
- Goodman, J. H. 2004. Paternal postpartum depression, its relationship to maternal postpartum depression, and implications for family health. *Journal of Advanced Nursing* 45(1), 26-35.
- Goodman, J. H. 2008. Influences of maternal postpartum depression on fathers and on father-infant interaction. *Infant Mental Health Journal* 29(6), 624-643.
- Guzzo, K. 2011. New Fathers' Experiences with Their Own Fathers and Attitudes Toward Fathering. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice About Men as Fathers*, 9(3), 268-290.
- Halme, N. & Perälä, M-L. 2014. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: THL, 216-226.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Huttunen, J. 2001. *Isänä olemisen uudet suunnat*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Huttunen, J. 2014. Isyyden muutos ja tulevaisuus. Teoksessa P. Eerola & J. Mykkänen (toim.) *Isän kokemus*. Helsinki: Gaudeamus, 178–200.
- Hänninen, V. & Valkonen, J. 2019. Losing and Regaining Grip: Depression and Everyday Life. *SAGE Open* 9(1), 1–9.
- Ikonen, H-M. 2017. Puhelinhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 270-284.
- Isometsä, E. 2017. Depressiiviset häiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim, 253–293.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 9–19.
- Jähi, R., Koponen, T. & Männikkö, M. 2011. Läheisten rooli ja jaksaminen. Teoksessa T. Heiskanen, M.O. Huttunen & J. Tuulari (toim.). *Masennus*. Helsinki: Duodecim, 183–194.
- Jämsä, J. 2010a. Miesten synnytyksen jälkeinen masennus. Teoksessa J. Jämsä & S. Kalliomaa. *Isyyden kielletyt tunteet*. Helsinki: Väestöliitto, 60–75.
- Jämsä, J. 2010b. Millaista on isänrakkaus? Teoksessa J. Jämsä & S. Kalliomaa. *Isyyden kielletyt tunteet*. Helsinki: Väestöliitto, 30–39.
- Kela 29.1.2021. Luettu 9.4.2021. <https://www.kela.fi/-/mielenterveyden-hairioista-johtuvien-sairauspoissaolojen-kasvu-jatkuu-jyrkkana>
- Kessler, R.C. & Bromet, E.J. 2013. The Epidemiology of Depression Across Cultures. *Annual Review of Public Health* 34, 119–138.
- Kinnunen, U., Malinen, K. & Laitinen, K. 2009. Työn ja perheen yhteensovittaminen: perheiden kokemuksia ja ratkaisuja. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) *Perhe-elämän paletti*. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 125–147.
- Kivijärvi, S., Rönkä, A. & Hyväluoma, J. 2009. Vanhemmuus arjessa: neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen &

- T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 47–68.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–86.
- Kolehmainen, J. & Aalto, I. 2004. Johdanto isyyksien tutkimiseen. Teoksessa I. Aalto & J. Kolehmainen (toim.) Isäkirja. Mies, vanhemmuus ja sukupuoli. Tampere: Vastapaino, 9–25.
- Kornstein, S.G., Schatzberg, A.F., Thase, M.E., Yonkers, K.A., McCullough, J.P., Keitner, G.I., Gelenberg, A.J., Ryan, C.E., Hess, A.L., Harrison, W., Davis, S.M. & Keller, M.B. 2000. Gender differences in chronic major and double depression. *Journal of Affective Disorders* 60, 1–11.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.
- Lamb, M. E. 2010. How Do Fathers Influence Children's Development? Let Me Count the Ways? Teoksessa M. E. Lamb. *The Role of the Father in Child Development*. 5. painos. New Jersey: John Wiley & Sons, 1–26.
- Lamb, M. E., Pleck, J. H., Charnov, E. L., & Levine, J. A. (1985). Paternal behavior in humans. *American Zoologist*, 25, 883–894.
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2008. Huoli jaksamisesta vanhempana. Teoksessa P. Moisio, S. Karvonen, J. Simpura & M. Heikkilä (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2008*. Helsinki: Stakes, 38–59.
- Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2014. Isät, työ ja perhe. Teoksessa P. Eerola & J. Mykkänen (toim.) *Isän kokemus*. Helsinki: Gaudeamus, 75–90.

- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. & Heiskanen, T. 2017. Kyselyhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvaori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 87-110.
- Lemay, C.A, Cashman, S. B., Elfbein, D.S. & Felice, M.E. 2010. A Qualitative Study of the Meaning of Fatherhood Among Young Urban Fathers. *Public Health Nursing* 27(3), 221-231.
- Luoto, R., Kauppinen, K. & Luotonen, A. 2011. Perhevapaalta takaisin työelämään. Teoksessa P. Pietikäinen (toim.) Työstä, joustaa ja jaksaa. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus, 141-154.
- Lähteenmäki, M. & Neitola, M. 2014. Isien tukiverkostot vauvaperheissä. Teoksessa P. Eerola & J. Mykkänen (toim.) Isän kokemus. Helsinki: Gaudeamus, 65-74.
- Magovcevic, M. & Addis, M.E. 2008. The Masculine Depression Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Psychology of Men & Masculinity* 9(3), 117-132.
- Mahalik, J.R., Good, G.E. & Englar-Carlson, M. 2003. Masculinity scripts, presenting concerns, and help seeking: implications for practice and training. *Professional Psychology: Research and Practice* 34 (2), 123-131.
- Malinen, K. & Sevón, E. 2009. Parisuhteen hoitaminen: suhteiden arkea vai irtiottoja arjesta? Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 149-176.
- Markkula, N., Suvisaari, J., Saari, S.I., Pirkola, S., Peña, S., Saarni, S., Ahola, K., Mattila, A.K., Viertiö, S., Strehle, J., Koskinen, S. & Härkänen, T. 2015. Prevalence and correlates of major depressive disorder and dysthymia in an eleven-year follow-up - Results from the Finnish Health 2011 Survey. *Journal of Affective Disorders* 173, 73-80.
- Martin, L.A., Neighbors, H.W. & Griffith, D.M. 2013. The Experience of Symptoms of Depression in Men vs Women. Analysis of the National Comorbidity Survey Replication. *JAMA Psychiatry* 70(10), 1100-1106.

- Miessakit Ry. MASI-hanke. Viitattu 1.2.2021.
<https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/masi-hanke/>
- Mykkänen, J. & Huttunen, J. 2008. Isäksi tulon tunteet. Teoksessa E. Sevón & M. Notko. Perhesuhteet puntarissa. Helsinki: Palmenia, 169–187.
- Mykkänen, J. & Eerola, P. 2014. Sitoutuminen ja vastuu isyyden alussa. Teoksessa P. Eerola & J. Mykkänen (toim.) Isän kokemus. Helsinki: Gaudeamus, 49–64.
- Möller-Leimkühler, A-M. 2002. Barriers to help-seeking by men: a review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of Affective Disorders* 71, 1–9.
- Nomaguchi, K. & Milkie, M.A. 2020. Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family* 82 (1), 198–223.
- Nolen-Hoeksema, S. 1987. Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. *Psychological Bulletin* 101(2), 259–282.
- Närvi, J. 2014. Hoivaisuus epävarmassa työelämässä. Teoksessa P. Eerola & J. Mykkänen (toim.) Isän kokemus. Helsinki: Gaudeamus, 91–113.
- Paajanen, P. 2006. Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoiva-isä. Alle 3-vuotiaiden esikoislasten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä. *Perhebarometri 2006. Väestöntutkimuslaitoksen katsauksia E 24/2006*. Helsinki: Väestöliitto.
- Pleck, J. H. 2010a. Fatherhood and Masculinity. Teoksessa M. E. Lamb (toim.) *The Role of the Father in Child Development*. 5. painos. Hoboken, New Jersey. John Wiley, 27–57.
- Pleck, J. H. 2010b. Paternal Involvement. Revised Conceptualization and Theoretical Linkages with Child Outcomes. Teoksessa M. E. Lamb (toim.) *The Role of the Father in Child Development*. 5. painos. Hoboken, New Jersey. John Wiley, 58–93.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.
- Ramchandani, P., O'Connor, T. O., Evans, J., Heron, J., Murray, L., & Stein, A. 2008. The effects of pre- and postnatal depression in fathers: A natural

- experiment comparing the effects of exposure to depression in offspring. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49(10), 1069–1078.
- Ramchandani, P. G., Psychogiou, L., Vlachos, H., Iles, J., Sethna, V., Netsi, E. & Lodder, A. 2011. Paternal depression: An examination of its links with father, child and family functioning in the postnatal period. *Depression and anxiety* 28, 471–477.
- Ramchandani, P., Stein, A., Evans, J., O'Connor, T., & ALSPAC Study Team. 2005. Paternal depression in the postnatal period and child development: A prospective population study. *The Lancet* (365) 2201–2205.
- Ramchandani, P., Stein, A., O'Connor, T., Heron, J., Murray, L., & Evans, J. 2008. Depression in men in the postnatal period and later child psychopathology: A population cohort study. *Journal of American Academy of Child Adolescent Psychiatry* 47(4), 390–398.
- Rice, S.M., Fallon, B.J., Aucote, H.M. & Möller-Leimkühler, A-M. 2013. Development and preliminary validation of the male depression risk scale: Furthering the assessment of depression in men. *Journal of Affective Disorders* 151, 950–958.
- Rönkä, A., Laitinen, K. & Malinen, K. 2009. Miltä arki tuntuu? Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 203–222.
- Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–19.
- Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. 2011. Joustoa työn vai perheen hyväksi? Teoksessa P. Pietikäinen (toim.) *Työstä, jouta ja jaksaa. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus*. Helsinki: Gaudeamus, 155–167.
- Sarkkinen, M. & Juutilainen, K. 2011. Synnytyksenjälkeinen masennus. Teoksessa T. Heiskanen, M.O. Huttunen & J. Tuulari (toim.). *Masennus*. Helsinki: Duodecim, 337–353.

- Sevón, E. & Huttunen, J. 2004. Isäksi naisten kertomuksissa ja vähän miestenkin. Teoksessa I. Aalto & J. Kolehmainen (toim.) Isäkirja. Mies, vanhemmuus ja sukupuoli. Tampere: Vastapaino, 133–165.
- Sevón, E. & Malinen, K. 2009. Tyyntä vai tuulista? Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 223–247.
- Sigurdsson, B., Palsson, S.P., Aevarsson, O., Olafsdottir, M. & Johannsson, M. 2015. Validity of Gotland Male Depression Scale for male depression in a community study: The Sudurnesjamenn study. *Journal of Affective Disorders* 173, 81–89.
- Silverman, D. 2020. *Interpreting qualitative data*. Sage: Los Angeles.
- Sorkkila, M. & Aunola, K. 2020. Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies* 29, 648–659.
- Spencer, R., Pryce, J. M. & Walsh, J. 2014. *Philosophical Approaches to Qualitative Research*. Teoksessa P. Leavy (toim.) *The Oxford handbook of qualitative research*. Oxford: Oxford University Press, 81–98.
- Tilastokeskus. Findikaattori. 7.4.2021. Työkyvyttömyyseläkettä saaneet. Viitattu 9.4.2021. <https://findikaattori.fi/fi/76>
- Tilastokeskus. 14.12.2020. Findikaattori. Itsemurhat. Viitattu 15.1.2020. Saatavilla: <https://findikaattori.fi/fi/10>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki. Viitattu 20.3.2021. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Valkonen, J. & Hänninen, V. 2013. Narratives of Masculinity and Depression. *Men and masculinities* 16 (2), 160–180.
- Van de Velde, S., Bracke, P. & Levecque, K. 2010. Gender differences in depression in 23 European countries. Cross-national variation in the gender gap in depression. *Social Science and Medicine* 71, 305–313.

- Vuori, J. 2004. Isyyden mallit ja isien valinnat. Teoksessa I. Aalto & J. Kolehmainen (toim.) Isäkirja. Mies, vanhemmuus ja sukupuoli. Tampere: Vastapaino, 29–63.
- Wasserman, Danuta. 2011. Depression. Second edition. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Wilson, S., & Durbin, E. 2010. Effects of paternal depression on fathers' parenting behaviors: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review* (30), 167–180.
- Yavorsky, J. E., Kamp Dush, C.M. & Schoppe-Sullivan, S.J. 2015. The Production of Inequality: The Gender Division of Labor Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family* 77, 662–679.
- Yin, R. K. 2016. Qualitative research from start to finish. Second Edition. New York: Guilford Press. ProQuest Ebook Central.
- Yle Areena. Perjantai: Millainen on hyvä isä? Katsottu 9.4.2021.
<https://areena.yle.fi/1-50307319>
- Yle. 15.12.2019. Luettu 9.4.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11112963>
- Yle. 8.12.2020. Luettu 9.4.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11669480>
- Zierau, F., Bille, A., Rutz, W. & Bech, P. 2002. The Gotland Male Depression Scale: A validity study in patients with alcohol use disorder. *Nordic Journal of Psychiatry* 56(4), 265–271.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukutsu



Huomio isät!

- Tule kertomaan isyydestäsi ja masennusoireistasi

Olemme tekemässä tutkimusta masennuksesta ja masennusoireilusta isien näkökulmasta ja etsimme vapaaehtoisia isiä haastatteluun. Olemme erityisen kiinnostuneita siitä, *miten koet/koit masennusoireesi perheesi arjessa ja vanhemmuudessasi*. Diagnoosia masennuksesta ei tarvitse olla, riittää että olet itse huomannut itsessäsi masennusoireita. Kaikki kokemasi ja kertomasi on arvokasta.

Niin aineiston keräämisessä, säilyttämisessä ja käyttämisessä noudatetaan tieteenteon eettisiä periaatteita, jolloin kaikki tunnistetiedot häivytetään. Aineistoa käytetään opinnäytetyössä (Säynäväjärvi) ja KT Johanna Mykkäsen & kumppaneiden tutkimushankkeessa tieteellisessä tutkimuksessa.

Matkustaisimme mielellämme haastattelemaan sinua. Voit ottaa meihin yhteyttä:

Johanna Mykkänen, KT, yliopistonlehtori
johanna.mykkanen@jyu.fi tai 040 8313 695

Opiskelija, Janica Säynäväjärvi
janica.e.saynavajarvi@student.jyu.fi

Kiitos jo etukäteen ajastasi ja osallistumisestasi!

Ystävällisesti Johanna Mykkänen ja Janica Säynäväjärvi

Liite 2. Taustatietolomake

Masennusoireisten isien tukeminen –hanke

Jyväskylän yliopisto, kasvatustiede

- Opiskelija Janica Säynäväjärvi
- KT, Yliopistonlehtori Johanna Mykkänen



Taustatiedot

1. Nimi _____
2. Päivämäärä ja paikka _____
3. Ikä ___ vuotta
4. Lapseni / lasteni sukupuoli ja ikä/iät _____

5. Tämänhetkinen siviilisäätö ja elämäntilanne (ympyröi yksi tai useampia vaihtoehtoja)
 - av(i)oliitossa
 - eronnut
 - parisuhteessa
 - sinkku
 - leski
 - rekisteröity parisuhde
 - uusperhe
 - jokin muu, mikä _____

6. Perhemuoto, ketkä kuuluvat perheeseesi:

7. Koulutus (ympyröi ja/tai täytä puuttuvat kohdat)
 - Ylioppilas _____ olen _____ en ole _____
 - Ammattitutkinto, mikä _____
 - Opistoasteen tutkinto, mikä _____
 - Korkeakoulututkinto, mikä _____
 - Muu koulutus, mikä _____

8. Olen tällä hetkellä (ympyröi ja tarkenna viivalle)
 - työelämässä, ammattini on _____
 - opiskelija, opiskelualani on _____
 - työelämän ulkopuolella, missä? _____

Annan suostumukseni haastattelun tekemiseen, äänittämiseen ja aineiston käyttöön tutkimustarkoituksessa (ympyröi): Kyllä ei

Lämmin kiitos sinulle!

Liite 3. Teemahaastattelurunko

Johanna Mykkänen ja Janica Säynäväjärvi

Haastattelurunko

Alkuun KIITETÄÄN haasteltavaa ja kerrotaan tutkimuksesta:

Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita isyydestä silloin, kun perheen toisella vanhemmalla on masennusta tai masennusoireita. Olemme kiinnostuneita juuri sinun kokemuksistasi ja näkemyksistäsi, joten kaikki mitä kerrot on tärkeää, eikä oikeita tai väärä vastauksia ole.

Voit kertoa niitä asioita, mitä itse haluat.

- Aineisto kerätään Janicalle ja Johannalle
- Haastattelu äänitetään → litterointi sanasta sanaan
- Yksilöivät tiedot muutetaan/poistetaan → anonymiys
- Aineiston säilytys ainoastaan tutkijoiden hallussa

1. LÄMMITTELYKYSYMUKSET

- Kerro vähän perheestäsi ja elämäntilanteestasi. (Jos juttua ei tule, tässä lisäkysymyksiä:)
 - i. Keitä perheeseesi kuuluu?
 - ii. Millaiset lapset sinulla on, kerro vähän heistä.
 - iii. Millainen on tyypillinen päiväsi?

2. ISYYS ja MASENNUS

- Kerro millainen isä olet
- Millainen isä haluaisit olla?
- Kerro siitä, milloin ja miten masennusoireilusi alkoi.
 - i. kuka huomasi alun perin masennusoireesi?
- Oletko ajatellut, että mitkä tekijät edesauttoivat masennusoireilua?
- Millaista isyytesi on/oli masennuksen/masennusoireilun aikana?
 - i. millaisia asioita teit lapsesi kanssa?
- Minkälainen isä koet/koit olevasi masennuksen aikana?
 - i. miten kuvailisit itseäsi isänä niinä hetkinä, kun sinulla oli vaikeinta?
- Miten masennus näkyy/näkyi perheesi arjessa ja vanhemmuudessasi?
 - i. konkreettisia asioita siitä, miten masennus näyttäytyi?
- Millainen suhde sinulla on/oli lapsiisi masennuksen aikana?

Miten asiat ovat edenneet ja mikä tilanteesi on tällä hetkellä masennusoireilun suhteen?

3. ISYYS ENNEN MASENNUSTA/MASENNUKSEN JÄLKEEN

- Jos palataan vielä aikaan ennen masennusoireilua, niin millaista isyytesi oli ennen sitä? Onko siinä eroa?
 - i. millaisia ajatuksia sinulla oli ennen lapsen syntymää isyydestä?
 - ii. onko eroa siihen, millaista isyys todellisuudessa oli?
- (Jos on toipunut, niin millaista isänä olo on nyt masennuksen jälkeen?)
- Kuvaile vähän, millainen suhde sinulla oli lapsiisi ennen masennusta/ nyt masennuksen jälkeen?

4. ISYYDEN VOIMAVARATEKIJÄT

- Mitkä tekijät tuovat/toivat sinulle voimaa vanhemmuudessa ja perheen arjessa jaksamiseen?
 - i. ketkä ihmiset, mikä ammattiavun rooli?
- Millaista apua olisit toivonut pahimpina hetkinä?
 - i. keneltä olisit toivonut apua?
- Millaisena näet tulevaisuuden?

Liite 4a. Masennusoireisten isien isyys -analyysitaulukko

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA
Läheisyyden antaminen lapselle	Lapsesta huolehtiminen	ISYYDEN MYÖNTEISET PUOLET	
Lapsen kanssa keskusteleminen			
Lapsen hoitaminen			
Yhteiset leikit lapsen kanssa	Yhteinen tekeminen lapsen kanssa		
Lapsen kanssa harrastaminen			
Myönteinen kokemus isyydestä			
Hyvät puolet itsessä isänä	Onnistumiset isyydessä		
Hyvä suhde lapseen			
Oma toiminta kasvattajana			
Omat kasvatusperiaatteet			
Ymmärrys isyydestä			
Kokemus huonosta isyydestä	Isänä olemisen haasteet	ISYYDEN HAASTAVAT PUOLET	KOKEMUKSET ISYYDESTÄ
Osaamattomuus isänä			
Isyydelle uhrautuminen			
Vaikeat hetket lapsen kanssa			
Odotus lapsen kasvamisesta			
Lapsista ei saa taukoja			
Isäksi tuleminen kielteisenä käännekohtana	Vaikeudet isyyden alussa		
Vaikeudet isäksi kasvamisessa			
Vaikeudet isä-lapsi -suhteen muodostamisessa			
Omat vaatimukset isyydestä	Isään kohdistuvat vaatimukset		
Puolisolta tulevat vaatimukset			
Koetut ulkoiset vaatimukset ja paineet			
Vaikeudet työn ja perheen yhteensovittamisessa	Työn ja perheen yhteensovittaminen		
Syällisyys työtilanteesta			
Taloudellinen vastuu			
Huonot kokemukset omasta isästä	Isyys suhteessa omaan isäsuhteeseen		
Eroavaisuudet itsen ja oman isän välillä			
Oman isäsuhteen kielteinen vaikutus isyyteen			
Hyvät kokemukset omasta isästä			
Puolisolta saatu kritiikki	Parisuhteen vaikeudet	ISYYS SUHTEESSA ÄITTYTEEN	
Kelpaamattomuus puolisolle			
Erouhka puolison kanssa			
Puolison miellyttäminen			
Kodin huono ilmapiiri			
Toimiva yhteisvanhemmuus	Yhteisvanhemmuus		
Eroavat kasvatuskäytännöt äidin kanssa			
Isän mielipiteiden toissijaisuus päätöksenteossa			
Isä apukätenä äidille	Isän ja äidin epätasa-arvo		
Isä-lapsi -suhde vs. äiti-lapsi -suhde			
Isän liiallinen vastuu perhe-elämästä			
Äidin vastuu arjesta, kun isä voi pahoin			
Isän ja äidin tasavertaisuuden haasteet			
Osaamattomuuden ja riittämättömyyden tunne		Isän vaikeat tunteet	
Iloton ja tyytymätön olo			
Epäonnistumisen tunne			
Pettymyksen tunne itseän			
Itsensä syyllistäminen vaikeuksista			
Poissaolevuus arjessa	Huoli perheestä		
Huoli itsestä			
Huoli lapsesta			
Huoli perheen taloudesta			
Epävarmuus perhetilanteesta			
Lapsen reaktiot isän masentuneisuuteen	Lapsi ja isän masennus		
Pahan olon peittely lapselta			
Isän masentuneisuudesta kertominen lapselle			
Epäsuotuisa käyttäytyminen	Masennusoireilun ilmeneminen arjessa		
Väsymys arjessa			
Arki selviytymistä			
Tilanteen pakoilu			

Liite 4b. Masennusoireisten isien voimavaratekijät -analyysitaulukko

ALALUOKKA	VÄLILUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA
Konkreettinen apu läheisiltä	Läheisiltä saadut apukeinot	LÄHIPIIRIN TUKI	IHMISTEN MUODOSTAMA TUKIVERKOSTO	KOKEMUKSET VOIMAVARATEKIJÖISTÄ
Oman lapsuuden käsittely				
Tuttujen ja sukulaisten tuki	Oman lähipiirin tuki			
Oman ja puolison perheiden tuki				
Pariterapiassa käyminen	Ammattiavun piiriin hakeutuminen yksin ja puolison kanssa	AMMATTIAVUN TUKI		
Ammattiavun hakeminen				
Lääketieteellisen avun hyödyt	Saadun ammattiavun hyödyt			
Pariterapian hyödyt				
Yksilöterapian hyödyt				
MASL:n hyödyt				
Psykoterapia hengenpelastajana	Ammattiavun merkityksellisyys			
Miessakkien merkityksellisyys				
Mahdollisuus avoimelle keskustelulle				
Lapsen kanssa oleminen	Yhdessäolo lapsen kanssa		ISYYTEEN LIITTYVÄT TEKIJÄT	ISÄ JA LAPSI
Lapsen kanssa keskusteleminen				
Lapsen kanssa leikkiminen				
Hyvä suhde lapseen	Isyyden ilot			
Lapsen halu olla isän kanssa				
Vanhempana toimiminen				
Lapsen tyytyväisyys	Lapsen ominaisuudet	LAPSEEN LIITTYVÄT TEKIJÄT		
Lapsen persoona ja taidot				
Lapsen teot vaikeissa hetkissä				
Lapsen antama voima ja rakkaus	Lapsen tuoma ilo			
Motivoiva työ	Työn sisäiset tekijät	TYÖN MERKITYKSELLISYYS	ARJEN MIELEKKYYS	
Onnistumiset työssä				
Ymmärtävä työyhteisö ja esimies	Työn ulkoiset tekijät			
Mielekäs työnkuva				
Oma aika ja rentoutuminen	Oman elämän mielekkyys	VAPAA-AJAN MIELEKKYYS		
Urheileminen				
Tulevaisuutta turvaavat teot				
Arjen rutiinit	Arkeen keskittyminen			
Elämän perusasioihin keskittyminen				
Ihmisten tuki	Saatu hyväksyntä ja ymmärrys		OMA JA MUIDEN YMMÄRRYS TILANTEESTA	KOKONAISVALTAINEN YMMÄRRYS TILANTEESTA
Elämään tullut uusi ihminen				
Ymmärtävä ja hyväksyvä ihminen				
Pienet eleet lähipiiriltä	Oma ymmärrys tilanteesta			
Ymmärrys sairaudesta				
Ymmärrys, ettei ole yksin tilanteessa				
Ymmärrys itsestä	Itsetuntemus	OMAT TOIVEET NYT JA TULEVAISUUDESSA		
Oman itsen löytäminen				
Tulevaisuuden toiveikkuus	Toiveet			
Toiveet tulevaisuuden mahdollisuuksista				
Toive auttavasta ihmisestä				