

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

Author(s): Sorkkila, Matilda; Aunola, Kaisa

Title: Kun vanhempi ei enää jaksa : miten tunnistaa vanhemmuuden uupumus ja tukea vanhempaa?

Year: 2024

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © 2024 Suomen terveydenhoitajaliitto

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Sorkkila, M., & Aunola, K. (2024). Kun vanhempi ei enää jaksa : miten tunnistaa vanhemmuuden uupumus ja tukea vanhempaa?. *Terveystieteiden tutkimus*, 57(2), 38-39.

Kun vanhempi ei enää jaksaa – miten tunnistaa vanhemmuuden uupumus ja tukea vanhempaa?

Vanhempi on jatkuvasti väsynyt ja itkuinen. Seuraava päivä tuntuu ylitsepääsemättömältä lasten kanssa ja vanhemmuudesta on kadonnut mielekkyys. Lapsille jaksaa laittaa vielä ruokaa ja puhtaat vaatteet päälle – mutta ei mitään muuta. Edellä mainitut oireet saattavat kuvastaa vanhemmuuden uupumusta, eli vanhemmuuteen liittyvää kroonista stressitilaa. Uupumus vanhempien keskuudessa on osittain edelleen tabu, jonka vuoksi uupunutta vanhempaa voi olla vaikea tunnistaa. Miten uupunutta vanhempaa voi siis auttaa?

Vanhempi uupuu, kun vanhempaan kohdistuvat vaatimukset ylittävät jatkuvasti hänen käytössään olevat voimavarat. Uupumus näkyy uupumusasteisena väsymyksenä, tympääntymisenä vanhemmuuden rooliin, sekä emotionaalisena etäännyksenä lapsista. Vanhempi kokee usein lisäksi, ettei hän ole yhtä hyvä vanhempi, kuin on aikaisemmin ollut. Vanhemmuuden uupumuksen riskiä lisää tutkimustemme mukaan vanhemman nuori ikä, heikko toimeentulo tai työttömyys, sekä erityisen tuen tarpeet lapsilla. Taustatekijät selittävät silti uupumuksesta suhteellisen vähän ja keskeisempiä selittäjiä ovat vanhemman persoonallisuuteen liittyvät tekijät, kuten vaativuus tai joustamattomuus. Moni vanhempi jää myös yksin ja ilman tukiverkkoja.

Kansainväliset vertailututkimuksemme ovat osoittaneet, että suomalaisvanhemmat ovat uupuneimpien joukossa. Maiden välisiä eroja uupumuksessa näyttäisi selittävän ennen kaikkea yksilökeskeinen kulttuuri: vanhemmuudessa uupuminen on yleisempää yksilökeskeisissä kulttuureissa kuin muissa kulttuureissa. Yksilökeskeisyys voi näkyä yksinpärjäämisen ihannointina ja suoritus- ja kilpailukeskeisyytenä. Vanhemman oletetaan pärjäävän itse ja pitävän itse huolta itsestään, eikä apua välttämättä tarjota tai kehdata pyytää. Yhteisöllisimmissä maissa, kuten Thaimaassa, sukulaiset ja ystävät auttavat lasten kasvatuksessa ja vanhemmuuden vastuu on jaetumpaa. Olisikin tärkeää miettiä, miten myös suomalaisvanhemmille saataisiin tuotua lisää sosiaalista ja käytännön tukea arkeen. Tämä voitaisiin toteuttaa esimerkiksi erilaisilla vertaistuen muodoilla tai yhteisöllisillä tapahtumilla. Tärkeää olisi myös lähipiirin aktivoituminen – jokainen meistä voi kysyä tutun lapsiperheen vanhemmilta heidän vointiaan ja kuinka voisi auttaa.

Tuen lisäksi olisi tärkeää pohtia, miten vanhemmuuteen liittyviä paineita saataisiin madallettua. Ajassamme elää intensiivisen vanhemmuuden ihannointi, jossa vanhemmuus nähdään suorituksena: vanhemmuudelta odotetaan asiantuntijatasoisuutta ja virheettömyyttä. Eräässä tutkimuksessamme havaitsimme, että suomalaisvanhempia uuvuttaa erityisesti kokemus ulkopäin tulevista paineista. Toisessa tutkimuksessamme havaitsimme vanhempien kokevan, että yhteiskunnassa ihannoidaan epärealistisia ja suorituskeskeisiä vanhemman ominaisuuksia, kuten urasuuntatuneisuutta, koulutusta, varakkuutta ja kaikkivoipaisuutta. Nämä ihanteet olivat ristiriidassa vanhempien omien rakkautta ja kärsivällisyyttä korostavien ihanteiden kanssa. Vanhemmille olisikin tärkeää korostaa, että lapset eivät ole projekti eikä vanhemmuus suorite, jossa tavoitteena on täydellisyyteen pyrkiminen. Olennaisempaa kuin täydellisyyden ja virheettömyyden tavoittelu on lasten kanssa eläminen ja yhdessä kasvaminen.

Vanhemmuuden uupumuksella voi olla perheille vakavia seurauksia. Se on yhdistetty muun muassa vanhempien päihteidenkäyttöön, itsetuhoisiin ajatuksiin, sekä parisuhdekonflikteihin. Vanhemmuudessa esiintyvä uupumus on yhdistetty myös lapsiin kohdistuvaan kaltoinkohteluun ja väkivaltaan, ja se on ennen kaikkea suuri riskitekijä lasten hyvinvoinnille. Tästä syystä

vanhemmuuden uupumuksen varhainen tunnistaminen ja ennalta ehkäisy on ensiarvoisen tärkeää.

Olemme kehittäneet Jyväskylän yliopistolla vanhemmuuden uupumusseulan (VAU), jolla uupuneet vanhemmat voidaan tunnistaa, uupumusta seurata ja perheille tarjota tukea. Kyseessä on viiden kysymyksen lomake, jossa vanhempi arvioi vanhemmuuteen liittyvää jaksamistaan ja vointiaan. Ammattilaiselle on omat, yksinkertaiset pisteytysohjeensa, joiden avulla hän voi päätellä, onko vanhempi uupunut, riskissä uupua vai arviointihetkellä ilman uupumisen riskiä. Pisteytys on täsmätty vastaamaan laajemman vanhemmuuden uupumuksen arviointiin kehitetyn arviointiasteikon katkaisurajoja, joiden määrittelyssä on hyödynnetty vanhempien omien arviointien lisäksi lääkäreiden ja psykologien arviointeja, sekä fysiologisia mittauksia. Seula on validoitu eri maissa ja tutkimusaineistoissa ja pilotoitu Suomen neuvoloissa yhdessä terveydenhoitajien, vanhempien ja lääkäreiden kanssa. Voidaankin todeta, että seula on toimiva ja luotettava vanhemmuudessa esiintyvän uupumuksen tunnistamiseen.

Tunnistamisen lisäksi VAU-seula ohjaa ammattilaista vanhemman kohtaamisessa ja jatkotoimenpiteiden kanssa. Mikäli vanhempi havaitaan uupuneeksi, vanhemman kanssa keskustellaan uupumuksen syistä sekä vanhemman voimavaroista. On tärkeää, että uupunutta vanhempaa ei jätetä yksin, vaan hänen kanssaan haetaan ns. kädestä pitäen apua. Uupunut vanhempi ei välttämättä pääse kotona ylös sängystä, jonka vuoksi ohjelehtisten tai yhteystietojen antaminen esimerkiksi perhepalveluihin ei ole toimivaa. Vanhempi tarvitsee usein ensiavuksi välitöntä konkreettista tukea, esimerkiksi lasten- tai kodinhoidon apua, ja ymmärrystä tilanteelleen. Koska uupumus saattaa herättää paljon syyllisyyttä ja häpeää, ensiarvoisen tärkeää on vanhemman empaattinen ja sensitiivinen kohtaaminen.

Toiveenamme on, että seula otettaisiin käyttöön kaikissa Suomen neuvoloissa. Näin vanhemmuuden uupumus pystyttäisiin tunnistamaan paremmin ja esimerkiksi erottamaan tavanomaisemmasta hetkellisestä vanhemmuuteen toisinaan liittyvästä väsymyksestä. Parhaassa tapauksessa perheet saisivat tarvitsemaansa tukea jo ennen uupumisoireilun alkamista.

Lue lisää: <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/voiku-2018-2024>

Maksuton Vanhemmuuden uupumusseula (VAU-seula) ja pisteytysohjeet ovat saatavilla Jyväskylän yliopiston nettisivuilta: https://www.jyu.fi/sites/default/files/2023-10/VAU_Uupumusseula_FINAL.pdf.

Kirjoittajat

Matilda Sorkkila, Dosentti, Yliopistonlehtori, Psykologian ja logopedian osasto, Helsingin yliopisto
Kaisa Aunola, Professori, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto
Vanhemmuuden Voimavara- ja Kuormitustekijät (VoiKu)- hankkeen vastuututkijat