



Yksin lastaan kasvattavien vanhempien vertaisryhmä

Tarja Janhunen ja Reetta Pauni

Sisällysluettelo

JOHDANTO	3
Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n Leija-hanke	4
Yhden vanhemman perheet.....	4
Täysin yksin lastaan kasvattavan kokemusmaailma.....	5
Vertaisryhmät	5
VANHEMPIEN RYHMÄT	6
Ryhmän käytännön toteutus	9
Verkkoryhmä	18
Viikonloppuryhmät ja tuettu loma	19
Yhteenveto	19
Hyödyllistä luettavaa ja lähteet	20
LIITTEET	21
Liite 1. Haastattelulomake	21
Liite 2. Miten auttaa lasta käsittelemään toisen vanhemman puuttumista – johdanto.....	23
Liite 3. Ikävuodet 0–2	25
Liite 4. Ikävuodet 2–4	29
Liite 5. Ikävuodet 4–7	32
Liite 6. Palautekysely	35
Liite 7. Verkkoryhmä.....	38
Liite 8. Viikonloppuryhmä	41

JOHDANTO

Tämä opas on tehty henkilöille, jotka ohjaavat Leija-vertaisryhmiä vanhemmille. Leija-hankkeessa kehitetyt vanhempien vertaisryhmät on tarkoitettu vanhemmille, jotka kasvattavat lapsia täysin ilman toisen vanhemman osallistumista. Opas yhdistää teorian ja käytännön työn, jota on tehty Yhden Vanhemman Perheiden Liiton Leija-hankkeessa. Vuosien 2013–2014 aikana on järjestetty kaksi alakouluikäisten lasten ryhmää, kaksi yksin lastaan kasvattavien vanhempien ryhmää, kaksi viikonloppuryhmää vanhemmille, oltu mukana yhdellä tuetulla lomalla ja järjestetty suljettu vertaisverkkoryhmä Perheaikaa.fi-sivuilla.

Vanhempien ryhmiin osallistuneet ovat olleet poikkeuksetta äitejä ja lasten ryhmäläiset ovat poikkeuksetta eläneet äitiensä kanssa. Poissa oleva vanhempi on ollut yleensä isä, mutta joissakin tapauksissa myös toinen äiti, joka on eronnut lasten äidistä. Opas rakentuu tämän kokemuksen ympärille. Oppaassa voitaisiin puhua poissa olevasta vanhemmasta, mutta selkeyden vuoksi puhumme isättömyydestä tai siitä, että isä ei asu kotona. Totaalinen yksinhuoltaja, totaaliyhäri, tarkoittaa vanhempaa, joka kasvattaa lapsensa täysin ilman toisen vanhemman osallistumista. Käsite on lähtöisin kohdehenkilöiltä itseltään ja esimerkiksi Yhden Vanhemman Perheiden Liiton jäsenjärjestönä toimii Totaaliyhärit ry.

Totaalinen yksinhuoltajuus näyttäytyy eri tavoin eri perheissä. Yhteistä perheille on kuitenkin se, että lapsella ei ole mielikuvaa isästään tai hän tapaa tätä hyvin harvoin. Toisinaan isyys on tunnustettu, isä on saattanut olla osa lapsen arkea ja tapaamisia on ollut. Toisinaan isän henkilöllisyys ei ole tiedossa eikä lapsi ole koskaan tavannut häntä.

Oppaassa hyödynnetään mm. Pesäpuu ry:n (2006) sijaisperheissä elävien lasten vertaisryhmämallia ja psykologi Sirkku Niemelän Suomen Kasvatus- ja Perheneuvontaliitolle kehittämää Taikuri-ryhmämallia lapsille, joiden vanhemmat ovat eronneet.

Tekijät kiittävät Leija-hankkeen aktiivista ohjausryhmää, jonka puheenjohtajana on toiminut Yhden Vanhemman Perheiden Liiton liittohallituksen puheenjohtaja TkT, Eija Tuominen ja jäsenenä puheenjohtaja, kunniajäsen FT Sirpa Taskinen Suomen Kasvatus- ja perheneuvontaliitosta, kehittämisspäällikkö, psykologi Kaisa Tervonen-Arnkil Pelastakaa Lapset ry:sta ja suunnittelija, VTM Antero Kupiainen Ensi- ja turvakotien liiton Neuvokeskuksesta sekä toiminnanjohtaja, VTM Heljä Sairisalo YVPL:sta.

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n Leija-hanke

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry (YVPL) on lastensuojelujärjestö, jonka tavoitteena on parantaa yhden vanhemman perheiden sosiaalista, taloudellista ja oikeudellista asemaa. YVPL antaa lausuntoja, esittää vetoamuksia, järjestää seminaareja ja keskustelee mediassa. Liitto järjestää vertaistukiryhmiä, eroryhmiä ja lasten eroryhmiä sekä tuettuja lomajaksoja yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa. Liitto myös ylläpitää Eroinfo-puhelinpalvelua, verkkoneuvontaa ja asianajajien puhelinneuvontaa yhden vanhemman perheille. Myös YVPL:n paikallisyhdistykset järjestävät virkistystoimintaa. Liiton jäsenyhdistyksissä tehdään 18 henkilötyövuoden verran vapaaehtoistyötä vuosittain.

Yhden Vanhemman Perheiden Liiton jäsenjärjestöistä nousi esiin tarve löytää välineitä täysin yksin lastaan kasvattavien perheiden lasten isättömyyden käsittelyyn. Tämän pohjalta muokattiin Leija-hanke, joka sai Raha-automaattiyhdistykseltä rahoituksen vuosiksi 2012–2014. Leija-hankkeen tavoitteena on ollut järjestää kahdeksan vertaistukiryhmää täysin yksin lastaan kasvattaville vanhemmille ja heidän alakouluikäisille lapsilleen ja muokata lasten ja vanhempien vertaistukimalli ja aloittaa sen levittäminen.

Yhden vanhemman perheet

Yhden vanhemman perheeksi tullaan erilaisin tavoin. On eri asia vanhemmalle ja lapselle, jos lapsi on saatu yksin hedelmöityshoidoilla, jos puoliso on kuollut tai jos hänen poissaolonsa lapsen elämästä johtuu kipeästä erosta tai hylkäämisestä.

Lapsiperheistä viidennes, eli 118 100 perhettä, oli yhden vanhemman perheitä vuonna 2012. Eniten yhden vanhemman perheitä on Päijät-Hämeessä, 22,8 %, (Lahden ansiosta) ja Uudellamaalla, 22,6 %, (Helsingin ansiosta). Suurin osa näistä on äiti-lapsi perheitä (noin 86 %). Lapsia yhden vanhemman perheissä asui 184 446 vuonna 2012. (Tilastokeskus, Perheet 2012.) Suurimmassa osassa näistä perheistä myös etävanhempi osallistuu lapsen hoitoon ja lapsi tosiasiallisesti asuu ainakin joi-takin aikoja toisen vanhemman luona. (Mt.) Kyselyn mukaan 10 % etävanhemmista ei ollut lapsen kanssa tekemissä lainkaan ja 5 % tapasi lastaan harvemmin kuin kerran vuodessa (Broberg & Hakovirta, 2009).

Yhden vanhemman perheistä suurin osa on eronneita. Perinteisestä syystä lapsen ainoaksi vanhemmaksi jäämisestä, eli leskeytymisestä, on tullut harvinainen syy yksinhuoltajuuden alkamiselle. Nykyisin enää muutama prosentti yksinhuoltajista on leskiä, kun vielä 1970-luvulla heitä oli 29 %. Vuonna 2005 äidin kuoleman oli elinaikanaan kokenut noin 5 000 alle 18-vuotiasta lasta ja isän kuoleman 14 700 lasta. (Haataja, 2009.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan vuonna 2012 syntyi lähes 5 500 lasta äideille, jotka eivät asuneet parisuhteessa. Määrä on kasvanut, koska esimerkiksi vuonna 2008 vastaava luku oli noin neljätuhatta. Hedelmöityshoidoilla lapsen sai 157 itsellistä naista vuonna 2012. Myös hedelmöityshoitosten määrä itsellisille naisille on kasvanut ja jopa kaksinkertaistunut vuoteen 2008, jolloin vastaava luku oli

78 naista. (Entistä useampi yksin äidiksi, 22.7.2013). Lapsen voi myös adoptoida yksin. Vuonna 2012 lapsen adoptoi ulkomailta yksin noin 40 henkilöä (Tilastokeskus, 2012).

Isättömyys ilmiönä ei ole uusi. Isättömyys on ollut kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti marginalisoitua, mutta tilastollisesti ei koskaan marginaalissa. Isättömiä lapsia on aina ollut paljon. Muun muassa kulkutaudit, miehiin liittyvä väkivalta, sodat, miesten taudit, miesten juurettomuus tai kypsymättömyys, alkoholismi ja työorientuneisuus ovat vieneet isät lapsilta. Isättömyyden syyt ja ilmenemismuodot ovat vaihdelleet paljon aikojen kuluessa. (Huttunen, 2013.)

Täysin yksin lastaan kasvattavan kokemusmaailma

Yhden vanhemman perheiden sosioekonominen asema, eli vanhemman koulutustaso sekä taloudellinen ja sosiaalinen asema, on huomattavasti heikompi kuin kahden huoltajan perheiden vanhemmilla (Haataja 2009b, 95–110). Yksinhuoltajuus asettaa kasvattajana toimimiselle, perheiden hyvinvoinnille ja arjelle lisähaasteita (Barrow, 2013). Ennaltaehkäisevän perhetyön kannalta perheiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen on ensiarvoisen tärkeää (Lastensuojelulaki 417/2007).

Yhden Vanhemman Perheiden Liiton jäsenjärjestöjen järjestämässä totaalisille yksinhuoltajille tarkoitetuissa olohuonetapaamisissa toistuvasti esiin nousevat teemat ovat lapsen kaipaus isään, ainoan vanhemman uupumus ja haasteet lapsen kasvatamisessa yksin. Toistuva kysymys on, miten käsitellä isättömyyttä lapsen kanssa. Voimauttavia ja iloa tuovia teemoja ovat äitiyden ihanuus, satunnaiset suloiset lepo hetket yksin tai lapsen kanssa sekä ilo ja ylpeys lapsesta. (Tuominen 2013)

Vaikka elämä yhden vanhemman perheenä alkaa usein kriisistä, se on onnellinen ja hyvä tapa elää. Yksi turvallinen ja tukea antava aikuinen riittää lapsen normaaliin kehitykseen. Lähiympäristön myönteinen ja tukea tarjoava suhtautuminen isättömään perheeseen on voimavara, jota ei koskaan ole liikaa. (Emt.)

Vertaisryhmät

Vertaistuella tarkoitetaan samankaltaisissa elämäntilanteissa elävien ihmisten tukea toisilleen. Ajatuksia vaihdetaan tasavertaisesti, ja vertaistuki on nimenomaan vastavuoroista toimintaa. (Hyväri 2005, 214–215.) Vertaistuen keskeinen kokemus on, ettei ole yksin tilanteensa kanssa. Vertaisryhmän toimivuuden kannalta on tärkeää, että osallistujat kokevat itsensä tärkeäksi osaksi ryhmää ja että toiminta on heille mielekästä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Vertaistuen tarve perustuu tarpeeseen peilata omaa elämäntilannettaan ja kokemuksiaan sekä mahdollisuuteen saada ja antaa tukea. Vertaistuki voi auttaa puntaroimaan omaa elämäntilannettaan, jossa selviytyminen ja voimavarat ovat samankaltaisia kuin muilla vastaavassa tilanteessa olevilla. Ryhmä voi auttaa kokemaan myönteistä sosiaalista painetta muuttaa omaa toimintaansa hyödyllisempään suuntaan. (Kukkurainen 2007.)

VANHEMPIEN RYHMÄT

Leija-hankkeen vanhempien ryhmä on tarkoitettu pienten, alle kouluikäisten (myös vauvaikäisten) lasten vanhemmille, jotka kasvattavat lastaan tai lapsiaan yksin, ilman toisen vanhemman tukea. Vanhemmat kaipaavat tukea oman jaksamisensa ja elämäntilanteensa käsittelemiseen sekä vinkkejä siihen, miten käsitellä isättömyyttä lapsen kanssa. Kasvaessaan lapset (sekä omat että vieraat) vertailevat omaa perhettä toisiin perheisiin. Vanhemmille kysymykset ja lapsen iänmukaisten vastausten löytäminen voi olla vaikeaa.

Ohjatussa vertaisryhmässä vanhemmat jakavat kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan ja miettivät yhdessä käytännönläheisiä keinoja tilanteen käsittelemiseen eri ikäisten lasten kanssa. Vanhemmat, jotka ovat kokeneet samankaltaisia asioita elämässään ymmärtävät ja pystyvät tukemaan toinen toisiaan. Parhaimmillaan ryhmässä syntyy uusia ajatuksia ja näkökulmia sekä pitkäkestoisia hyvinvointia ja jakamista lisääviä suhteita.

Ryhmää ohjaavat kunnioittamisen, kuuntelemisen ja yhteisen jakamisen periaatteet. Ryhmänohjaajien tehtävänä on kokoontumisen ja keskustelun mahdollistaminen ja tarkentavien kysymysten tekeminen. Tärkeintä on, että vertaiset saavat puheenvuoron ja mahdollisuuden kokemustensa jakamiseen. Yhteinen keskustelu mahdollistaa asioiden prosessoimisen ja oivallusten tekemisen. Oppaaseen on koottu joitakin harjoituksia ja työtapoja ja mm. ”Miten auttaa lasta käsittelemään toisen vanhemman puuttumista” -materiaali on syntynyt yhteistyössä ryhmäläisten kanssa. Näitä työmuotoja ei kuitenkaan tarvitse käyttää, jos niistä ei ole ryhmän kanssa hyötyä.

Ryhmän muodostaminen

Ryhmänohjaajat ja lastenhoito

Ryhmän kokoamiseen ja alkuvalmisteluihin tulee varata riittävästi aikaa. Ennen ryhmän alkamista täytyy löytää ryhmänohjaajat, jotka ovat päteviä ja kiinnostuneita toimimaan yhden vanhemman perheessä elävien vanhempien kanssa.

Leija-mallissa ryhmää ohjaa aina kaksi ohjaajaa, esim. työntekijä ja vapaaehtoinen tai kaksi työntekijää. Ryhmänohjaajien tulee olla valmiita tukemaan osallistujia ja työstämään tilanteen herättämiä kysymyksiä yhdessä heidän kanssaan. Ryhmänohjaajien tulee tutustua etukäteen vertaisryhmässä käsiteltäviin teemoihin ja räätälöidä mallin mukainen ohjelma itselleen sopivaksi.

Ryhmänohjaajien lisäksi tarvitaan lastenhoito ja lastenhoitajat. Yhden vanhemman perheen vanhempi ei voi osallistua ryhmään, jos sen ajaksi ei ole järjestetty lastenhoitoa. Lastenhoitoa voi hankkia esim. Mannerheimin Lastensuojeluliiton kautta. Lastenhoitajien tulee olla kokeneita, jotta lapset voi turvallisesti jättää heidän huomaansa. Hyvin järjestetty lastenhoito edistää myös vanhempien ryhmän toimivuutta.

Tiedottaminen ja ryhmään hakeminen

Ryhmät eivät käynnisty ilman ryhmäläisiä eikä ryhmäläisiä tule, jos he eivät tiedä ryhmistä. Ennen ryhmien käynnistämistä ryhmistä pitää tiedottaa ja ottaa yhteys tahoihin, joiden kautta ryhmäläisiä voi saada. Mahdollisia tahoja ovat paikkakunnasta riippuen esimerkiksi seurakunta, perheneuvolat, neuvolat, järjestöjen lehdet (Suomen Kasvatus- ja perheneuvontaliiton Kasper-lehti, Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisut, YVPL:n Muuttuva Perhe -lehti yms.), paikallislehdet ja ilmaisjakelehdet (lehdistötiedotteiden avulla voi saada myös juttuja lehtiin), YVPL:n ja sen jäsenjärjestöjen olohuonetapaamiset, sosiaalinen media (YVPL:n ja Totaaliyhärit ry:n facebook-sivut) ym.

Kiinnostuneet täyttävät hakemuksen, jonka voi tehdä verkossa olevaan kyselytyökaluun, esimerkiksi webropoliin. Vaihtoehtoisesti ilmoittautumisen voi hoitaa sähköpostitse tai postitse. Ryhmään hakevilta kysytään ilmoittautuessa yhteystiedot, perustiedot perheestä ja sen jäsenistä, mahdolliset muutokset perheen kokoonpanossa (perhehistoria) ja syy ryhmään hakeutumiseen.

Ryhmäläisten valinta

Hakemusten perusteella vanhemmat kutsutaan haastatteluun. Haastattelussa tavoitteena on vanhemman ja ohjaajien tapaamisen lisäksi tiedon saaminen ja antaminen (liite 1. Haastattelulomake). Haastatteluun kuluu aikaa noin 45 minuuttia.

Haastattelupaikan ja -ajan valitsevat ryhmänvetäjät. On hyvä tarjota useampia mahdollisuuksia haastatteluajalle. Jos osallistujat ovat motivoituneita tulemaan ryhmään, he löytävät ajan myös haastattelulle. Suosittelemme pitämään kaikki haastattelut kasvokkain ja välttämään puhelinhaastatteluja. Yhteys puhelimen kautta jää helposti pinnalliseksi ja hakijasta voi jäädä saamatta ryhmän toiminnan kannalta tärkeitä tietoja.

Haastatteluun kannattaa kutsua enemmän hakijoita kuin ryhmään on tarkoitus ottaa. Silloin voidaan varmistaa ryhmän toteutuminen, vaikka kaikki haastatellut eivät haluaisi osallistua tai jos joku heistä jää valitsematta.

Haastattelu

On hyvä, jos haastattelussa on läsnä ohjaajapari. Tämä antaa mahdollisuuden kaikkien osapuolien tutustumiseen, mutta myös työnjakoon. Hyväksi havaittu työnjako on sellainen, jossa toinen pääasiassa kirjaa ja havainnoi ja toinen haastattelee. Haastattelun lopuksi kirjaaja voi vielä esittää kysymyksiä, joita hänelle on tarkkailijan roolissa noussut.

Haastattelu kannattaa aloittaa helpoilla, lämmittelevillä kysymyksillä. Kun asioista kysyy suoraan, saa myös suoria vastauksia. Haastattelussa kannattaa kysyä kaikki askarruttavat asiat, joita nousee esiin ennen haastattelua tai sen aikana. Leija-hankkeessa huomasimme, että usein juuri se alkuhaastattelussa kysymättä jäänyt kysymys olisi ollut tärkeä selvittää etukäteen ryhmän toimivuuden kannalta. Esimerkiksi jos äidillä on uusi seurustelukumppani, se voi asettaa perheen erilaiseen asemaan suhteessa muihin perheisiin. Tämä ei välttämättä ole este osallistumiselle, mutta sen kertominen ryhmän alussa voi auttaa positiivisen ja avoimen ilmapiirin syntyä.

Valintakriteerit

Haastattelujen jälkeen ryhmänohjaajat arvioivat hakijoiden soveltuvuuden ryhmään. Valintaan vaikuttaa vanhemman yksilöllinen sopivuus ja perheen tilanne, mutta myös ryhmäläisten soveltuvuus suhteessa toisiinsa. Ryhmä onnistuu parhaiten, kun ryhmän kokoonpano on mahdollisimman hyvin harkittu.

Ryhmän ohjaajien pitää olla tietoisia (ehdottomista ja ehdollisista) valintakriteereistä. Vanhempien ryhmässä ehdoton edellytys ryhmään osallistumiselle on, että perheessä on lapsia ja perheen arjessa on vain yksi vanhempi ja toista vanhempaa lapsi tapaa harvoin, esimerkiksi enintään kaksi kertaa vuodessa. On hyvä tarkistaa, että ryhmään saapuvilla on tarpeeksi samanlainen elämäntilanne, jotta vertaisuus toteutuu. Ehdottomina edellytyksinä voidaan pitää myös sitä, ettei vanhemmalla ole hoitamaton päihde- tai mielenterveysongelmaa tai akuuttia kriisiä.

Ryhmän kokoonpano

Hyvin toimivassa ryhmässä on erilaisia, mutta yhteen sopivia ryhmäläisiä. Erilaisuus tasapainottaa. Ryhmässä voi olla joku, joka vetäytyy tai toinen joka puhuu paljon, mutta kaikkien ei kannata olla yhtä vetäytyjiä tai vilkkaita. Ryhmäläisiä valittaessa on hyvä huomioida, minkä ikäisiä lapsia heillä on suhteessa toisiinsa, mikä on totaalisen yksinhuoltajuuden syy (hedelmöityshoidot, ero, puolison kuolema) ja millaisia muita yhdistäviä tai erottavia tekijöitä heillä on. Joskus yksin olemisen syy voi olla merkittävämpää ryhmän toiminnan kannalta kuin se, että kaikki ovat yksin lapsen kanssa. Oleellista on, että ryhmäläiset kokevat itsensä tarpeeksi samanlaisiksi erilaisuudesta huolimatta, jotta vertaistuki mahdollistuu.

Vanhempien ryhmään kannattaa valita motivoituneita osallistujia, jotka haluavat puhua kokemuksistaan ja pystyvät toimimaan ryhmässä. Suhteellisen pieni, 6-8 henkilön ryhmä mahdollistaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin syntymisen ja oman henkilökohtaisen tarinan työstämisen yhdessä muiden kanssa. On hyvä, että ryhmässä on vähintään neljä osallistujaa. Silloin näkökulmia on riittävästi eivätkä poissaolot pienennä ryhmää liikaa.

Valinnoista kertominen

Ryhmään valittuihin otetaan yhteys ja sovitaan ryhmätapaamisten aloittamisesta. Hakijaan ollaan yhteydessä myös silloin, jos häntä ei valita ryhmään. Silloin on hyvä kiittää mielenkiinnosta, perusteltava, miksi hän ei tällä kertaa tullut valituksi ja ohjata tarvittaessa muiden palvelujen piiriin.

Ryhmän käytännön toteutus

Tila

Ryhmätilan pitää olla työskentelyyn sopiva valaistuksen, rauhallisuuden ja toiminnallisuuden suhteen. Vanhempien ryhmässä tulee huomioida, että tilan läheisyydessä on paikka, missä lastenhoito voidaan järjestää. On tärkeää, että lastenhoito on vanhempien tilan lähellä, mutta niin, ettei lasten eikä vanhempien äänet kantaudu toiselle puolelle. Tämä auttaa molempia keskittymään omaan tekemiseensä. Samana pysyvä tila luo turvallisuutta ja parhaimmillaan ryhmäläiset kokevat olonsa siellä luontevaksi.

Kokoontumisten tiheys ja kesto

Vertaisryhmämalli on tehty viidelle tapaamiskerralle viikon välein. Viisi tapaamiskertaa on riittävä ryhmäkaaren syntymiselle ja työskentelylle aiheen parissa. Toisaalta se on myös tarpeeksi lyhyt, jotta perheet sitoutuvat ryhmään.

Ryhmäkerta kestää kaksi tuntia. Ensimmäinen puolituntia kuluu kahvitteluun ja kuulumisten vaihtamiseen, tunti työskentelyyn ja viimeinen puolituntia työskentelyn lopettamiseen.

Kokemuksemme mukaan tapaaminen kannattaa aloittaa kahvittelun ja syömisen merkeissä, se on mukavan rento tapa kokoontua yhteen, vaihtaa kuulumisia ja pikku hiljaa orientoitua ryhmäkertaan.

Kellonaika

Vanhempien vertaisryhmän kokoontumisaikaa määrittää vanhempien mahdollisuus osallistua ryhmään päivällä tai illalla. Kokemuksemme mukaan yllättävän moni pystyy järjestämään aikaa arkisin päiväryhmälle, myös työssäkäyvistä äideistä. Iltaryhmään halukkaita osallistujia oli huomattavasti vähemmän. Mahdollisesti iltaryhmä tuntuu työ- tai koulupäivän jälkeen liian raskaalta.

Aamu- tai päiväryhmän hyviin puoliin kuuluu se, että osallistujat ja ohjaajat ovat virkeämpiä ja lapset ovat usein hoidossa tai koulussa. Vanhemmat kokivat, että ryhmä on heidän omaa aikaansa, ja he pystyivät keskittymään hyvin käsiteltäviin aiheisiin. Lastenhoito on aina järjestettävä ryhmän ajaksi, jos sitä tarvitaan.

Ryhmäohjaajan rooli ja parityöskentely

Ohjaajan rooli vaihtelee ryhmän tarpeiden mukaan. Toisinaan ohjaaja toimii rohkaisijana ja innoittajana, toisinaan lohduttajana ja tukijana. Parityö mahdollistaa työnjaon, osallistujien paremman havainnoimisen ja ryhmän jakamisen pienryhmiin.

Ohjaajien on hyvä keskustella roolijaosta ennen ryhmän vetämistä. Toiselle toiset roolit ovat tutumpia kuin toiset ja silloin mieltymyksiä kannattaa seurata. Oleellista on, että työpari luottaa toisiinsa ja työskentelee yhteisen tavoitteen suuntaisesti.

Ryhmän ohjaajien työskentelyä auttaa, jos heillä on mahdollisuus työnohjaukseen ryhmän aikana. Työnohjaus auttaa jäsentämään ryhmän ilmiöitä ja ohjaajien rooleja ja sitä kautta se auttaa ryhmää eteenpäin. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen ohjaajien tulisi varata aikaa kokemusten ja tunteiden purkamiseen ja parityöskentelyn arvioimiseen. Kunkin kerran jälkeen kannattaa kirjata ylös havaintojaan ja tunteuksiaan ryhmäläisistä sekä siitä, mikä ryhmässä toimii ja mikä ei, ja tehdä mahdolliset muutokset ryhmän puitteisiin tai toimintatapoihin.

Ryhmien perusrakenne

ALOITTAMINEN → TYÖSKENTELY → LOPETTAMINEN

Jokainen ryhmäkerta noudattaa samaa kaavaa. Rutiinit luovat turvallisuutta ja auttavat osallistujia virittäytymään ryhmän toimintaan. Voidakseen työstää itselleen tärkeitä asioita, ryhmäläisten tulee tuntee olonsa turvalliseksi.

Käsitlemme aluksi aloittamiseen ja lopettamiseen liittyviä asioita, jotka pysyvät samoina jokaisella ryhmäkerralla. Sen jälkeen käymme tarkemmin läpi ryhmäkertakohtaisia teemoja ja niissä käytettyjä menetelmiä. Ryhmäkerroilla voidaan myös käydä läpi materiaalia ”Miten auttaa lasta käsittelemään toisen vanhemman puutumista” (liitteet 2–5). Materiaali on jaettu neljään osaan. Ensimmäisessä osassa on ohjeita ja yleisiä periaatteita, mitä on hyvä huomioida lapsen kanssa puhuttaessa. Osat 3–5 käsittelevät lapsen kysymyksiä eri ikäkausittain.

Jokaisen ryhmänohjaajan tulee käyttää itselleen tuttuja ja mielekkäitä menetelmiä – ja sellaisia, jotka toimivat juuri tämän ryhmän kanssa. Esittelemme teemojen työstämiseen liittyen yhden tai muutaman vaihtoehtoisen menetelmän. Lisäksi listaamme kirjallisuutta ja verkkosivuja, joiden kautta voi tutustua lisää menetelmiin.

Työskentelyn aloittaminen

Ryhmän alkaessa tila on laitettu valmiiksi ja ohjaajat ovat valmiita vastaanottamaan ryhmäläiset. Osallistujat ansaitsevat tulla huomioiduksi heti tullessaan.

Jokainen ryhmäkerta alkaa kahvittelulla ja kuulumiskierroksella. Vanhemmat tulevat ryhmään oman kiireisen arkensa keskeltä, jossa he laittavat ruokaa ja huolehtivat toisten hyvinvoinnista. Vanhemmille on tärkeää, että ryhmässä heidän tarpeistaan huolehditaan. Valmiiksi katettu kahvipöytä ja kauniisti esille laitettu tarjottava sai Leija-hankkeen ryhmässä osakseen poikkeuksetta hyvää palautetta.

Yhteinen kahvihetki rentouttaa ja antaa vanhemmille mahdollisuuden ”laskeutua” ryhmän jäseneksi. Kahvin lomassa on luontevaa kysyä kuulumisia ja sitä, onko edellisestä kerrasta jäänyt jotakin kysyttävää.

Kysymysten apuna voi halutessa pyytää vanhempia valitsemaan kortti tai jokin pieni esine kuvaamaan sen hetkistä olotilaa. Kortit voivat olla postikortteja, erilaisia menetelmäkortteja tai esimerkiksi valokuvakortteja. Esineet voivat olla esimerkiksi pieniä leluja.

Ohjaajien on pidettävä huolta, että kaikilla ryhmänjäsenillä on mahdollisuus kertoa, mitä heille kuuluu ja tulla kuulluksi. Kuulumiskierroksen jälkeen virittäydytään päivän teemaan. Virittäytymisharjoitukset valikoituvat aiheen mukaan.

Työskentelyn lopettaminen

Ryhmäkerran lopussa kokoonnutaan yhteen, rauhoitutaan ja valmistaudutaan lähtöön. Tavoitteena on yhdessä purkaa työskentelyn herättämiä tunnelmia ja ajatuksia. Halutessa voidaan valita kortti tai symboli kuvaamaan sen hetkistä olotilaa.

Ohjaajien tulee antaa kaikille osallistujille mahdollisuus purkaa ajatuksiaan. Jos osallistuja ei halua jakaa kokemuksiaan, se käy, mutta on hyvä varmistaa, että siihen on ollut mahdollisuus.

Samana pysyvä rakenne aloituksineen ja lopetuksineen luo jatkuvuutta ja turvaa. Ryhmän sisällössä ja toiminnassa huomioidaan, että harjoitukset ovat voimauttavia ja hyvää oloa lisääviä (erityisesti lopetukset).

1

Ensimmäinen ryhmätapaaminen: tutustuminen ja pelisäännöt

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena on tutustuminen ja ryhmän tavoitteiden sekä sääntöjen tekeminen. Tavoitteena on, että ryhmäläiset oppivat tuntemaan toisensa ja saavat käsityksen toistensa perheistä.

Alussa on hyvä käydä läpi niitä syitä, miksi kukin on tullut ryhmään.

Myös ryhmänohjaajat kertovat itsestään. On hyvä miettiä etukäteen, mitä ohjaajat haluavat jakaa ryhmäläisten kanssa. Ohjaaja voi rohkaista ryhmäläisiä kertomaan itsestään enemmän kuin mitä hän itse kertoo.

Ensimmäisellä kerralla keskitytään siihen, **keitä ryhmässä on ja mikä heitä yhdistää**. Tutustumisen apuna voidaan käyttää esimerkiksi kortteja, symboleja tai piirtämistä.

Vanhempia pyydetään valitsemaan yksi symboli kuvaamaan itseään äitinä ja toinen kuvaamaan itseä naisena. Symbolit auttavat jäsentämään asioita ja niiden kautta on helpompi kertoa itsestään. Symbolien avulla esille tulee henkilöiden erilaiset roolit. He ovat äitejä, mutta he ovat myös naisia ja tyttäriä. Mahdollisesti myös opiskelijoita, työntekijöitä, sisaruksia jne.

Vanhempia pyydetään valitsemaan symbolit kuvaamaan heitä itseään ja heidän perhettään.

Vanhempia pyydetään piirtämään kuva heidän perheestään.

Tutustumiskierroksen jälkeen äitejä pyydetään miettimään pareittain tai pienryhmässä, millaisia **toiveita ja tavoitteita** heillä on ryhmälle. Parityöskentely auttaa tutustumaan ryhmäläisiin yksi kerrallaan ja se motivoi myös hiljaisemmat osallistumaan. Parit kokoavat toiveet ja tavoitteet liimalapuille, jotka käydään lopuksi yhdessä läpi.

Samana tai uuden parin kanssa mietitään, millaisia toiveita osallistujilla on ryhmän toiminnan kannalta. Ohjaajien on hyvä miettiä etukäteen, millaisia toiveita heillä on esimerkiksi luottamuksellisuuden, aikatauluissa pysymisen, puhelimen käytön tai poissaolojen suhteen.

Pelisäännöistä ja toimintatavoista sopiminen yhdessä sitouttaa osallistujat ryhmän toimintaan ja lisää koettua turvallisuutta. Niiden avulla ryhmästä tehdään sellainen, minkälaiseksi ryhmäläiset sen haluavat. Sääntöihin voi kuulua muun muassa, että kaikki mitä ryhmässä puhutaan on luottamuksellista, toisten mielipiteitä ja toimintatapoja pitää kunnioittaa eikä muita saa loukata. On tärkeää sanoa ääneen, että jokainen osallistuja pitää huolen itsestään ja määrittää, mitä ja miten syvällisesti haluaa jakaa omasta elämästään.

Sääntöjen pohjaa (kannattaa tehdä yhteistyössä ja ryhmän sanamuodoin)

- Ehdoton luottamuksellisuus, muiden asioista ei puhuta muualla.
- Keskustellaan muita kunnioittavasti, ei loukata toista tahallisesti.
- Ryhmään sitoudutaan – jos joutuu lopettamaan ryhmän kesken, olisi hyvä tulla vielä yhdelle ryhmäkerralle kertomaan lopettamispäätöksestä etukäteen.
- Poissaoloista ilmoitetaan etukäteen. Myöhästymisistä ilmoitetaan.
- Puhelin suljetaan (mahdollisuuksien mukaan).
- Jokainen vastaa itse itsestään ja siitä kuinka paljon haluaa itsestään kertoa ryhmässä.

Ohjaajat esittelevät Leija-ryhmän teemat ja ohjelman ja vertaavat sitä ryhmäläisten esittämiin toiveisiin ja tavoitteisiin.

Ensimmäisellä kerralla etsitään ryhmäläisiä yhdistäviä tekijöitä ja kerrotaan esimerkiksi siitä, että yhden vanhemman perheitä on aina ollut ja tulee aina olemaan. Kiinnostuksen mukaan voi kertoa tilastotietoja (esimerkiksi tämän oppaan johdannosta) tai yleisemmin siitä, että naiset ovat kautta aikojen kasvattaneet lapsia ilman miestä. Ja onnistuneet tehtävässään hyvin. Useat presidentit ovat yksinhuoltajien lapsia, kuten Barack Obama. Presidentti voi myös olla yksinhuoltaja kuten Tarja Halonen ja Sauli Niinistö ovat olleet. Perheet ovat erilaisia ja muuttuvia, mutta samanarvoisia.

Ensimmäisellä kerralla aletaan käydä yhdessä läpi, miten auttaa lasta käsittelemään toisen vanhemman puuttumista (liite 2). Keskustellaan aiheesta ja annetaan osallistujille kopio mukaan. Vanhemmilta voi myös kysyä, miten suuri tai arka asia isättömyys on perheessä; kynnen, tuolin vai talon kokoinen.

2

Toinen ryhmätapaaminen: elämän hyvät ja turvalliset asiat

Toisen ryhmäkerran tavoitteena on **jatkaa tutustumista ja vahvistaa** äitejä tuomalla esiin heidän elämänsä hyviä ja tärkeitä asioita.

Ryhmäläisiä pyydetään rauhoittumaan ja rentoutumaan ja miettimään itseksensä, mitkä hänen elämässään ovat hyviä, turvallisia, tärkeitä ja mukavia asioita. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki.

Vanhemmat voivat ottaa symboleita tai Elämän tärkeät asiat -kortteja (Pesäpuu ry) kuvaamaan itselleen tärkeitä asioita. Jokainen kertoo itselleen tärkeistä asioista toisille.

Hyvien asioiden esille nostaminen on tärkeää. Arjen haasteiden keskellä hyvät ja mukavat asiat jäävät liian usein varjoon. Positiivisten asioiden antama voima tasapainottaa arjen jaksamista. Leija-ryhmien vanhempia on poikkeuksetta yhdistänyt ilo lapsista.

Hyvistä ja tärkeistä asioista voidaan siirtyä miettimään, mitä voi tehdä silloin kun on huono päivä. Mikä silloin auttaa tai tuottaa hyvää oloa? Vertaisten huonoista päivistä kuuleminen on usein helpottavaa ja toisten vinkeistä voi myös oppia uutta.

Ohjaajat jakavat materiaalin, miten isättömyyttä voi käsitellä 0–2 -vuotiaan lapsen kanssa (liite 3). Kysytään, miten hyvin materiaali vastaa vanhempien kokemuksia, haluavatko he jakaa havaintojaan tai kysyä jotakin. Materiaaliin liittyviä kysymyksiä voivat olla esimerkiksi; miten isättömyys on näkynyt lapsen arjessa? Onko lapsi tai joku muu kysynyt isä-asiasta? Miten olet vastannut kysymyksiin? Miten olet tutkinut perheen kokoonpanoa yhdessä lapsen kanssa?

Ryhmäläisten lasten iästä riippuen eri ikävaiheet ovat eri tavoin läsnä ryhmässä. Pienten lasten vanhempien kokemukset ja kysymykset ovat erilaisia kuin isompien lasten vanhempien kokemukset. Tärkeää on, että erilaisia kokemuksia voidaan ja halutaan jakaa.

Kolmas ryhmätapaaminen: elämän hankalat ja raskaat asiat



Toisella tapaamiskerralla kartoitettiin elämän hyviä ja tärkeitä asioita. Kolmannen kerran tavoitteena on jakaa, mikä sillä hetkellä elämässä on hankalaa ja raskasta. Uskomme, että oman elämän **vaikeuksien jakaminen** vertaisten kanssa on helpottavaa jo sinällään, mutta etenkin silloin jos vertaisilta saa tukea ja mahdollisesti vinkkejä siitä, miten hankalien asioiden kanssa voi toimia.

Vanhempia pyydetään valitsemaan pieni esine, joka kuvaa häntä itseään. Hän asettaa esineen isolle paperille (esim. fläpille). Itsensä ympärille hän asettaa esineitä, jotka on valinnut kuvaamaan hankalia tai raskaita asioita. Symboli on sitä lähempänä itseä kuvaavaa esinettä, mitä isompi asia se on.

Jokainen työskentelee itsekseen hiljaisuuden vallitessa.

Kun kaikki ovat valmiita, omat paperit esitellään vuorotellen toisille. Ohjaajat (ja vertaiset) esittävät mahdollisesti tarkentavia kysymyksiä ja esittelijä vastaa niihin halujensa mukaan.

Esittelijältä voidaan esimerkiksi kysyä, mikä ongelmista olisi sellainen, jota hän eniten haluaisi muuttaa. Onko hänellä mahdollisuutta vaikuttaa asiaan? Onko muilla kokemusta samankaltaisesta tilanteesta ja mitä he ovat silloin tehneet? Tai vaikka ei olisi kokemustakaan, mitä asialle voisi tehdä?

Usein hankalat ja raskaat asiat liittyvät elämäntilanteeseen perheen ainoana vanhempana. Usein ongelmat ovat yhteisiä ja usein niihin myös löydetään yhdessä uusia näkökulmia ja vaikutusmahdollisuuksia. Myös tiedon jakaminen olemassa olevista palveluista on tärkeää.

Ohjaajat esittelevät materiaalin "Miten käsittelen toisen vanhemman puuttumista 2–4 -vuotiaan lapsen kanssa?" (Liite 4). Ryhmäläiset keskustelevat, miten materiaali vastaa omia kokemuksia, millaisia kysymyksiä 2–4 -vuotiaat lapset ovat esittäneet ja miten he ovat niihin vastanneet.

4

Neljäs ryhmätapaaminen: voimavarat ja vahvuudet

Edellisellä tapaamisella on puhuttu vaikeista ja hankalista asioista. Tällä kerralla tavoitteena on vahvistaa kunkin ryhmäläisen **selviytymiskeinoja**.

Vanhemmat työskentelevät pienissä ryhmissä tai pareittain kolmen kysymyksen kanssa:

- (1) Missä kaikessa minä olen hyvä?
- (2) Mikä minua auttaa, silloin kun menee huonosti? Ja
- (3) Mistä voin pyytää apua (viralliset ja epäviralliset tahot; neuvola, päiväkotit, koulu, sosiaalitoimi, naapurit, ystävät, sukulaiset jne.)?

Työskentely: kolmelle pöydälle kullekin on laitettu yksi kysymys. Jos osallistujista on muodostettu ryhmiä, kukin ryhmä menee oman kysymyksensä äärelle. Työskentelyaikaa on 5-10 minuuttia / kysymys. Määräajan loppuessa ryhmät vaihtavat seuraavaan kysymyksen luo siten, että kaikki vastaavat kaikkiin kysymyksiin.

Kun selviytymiskeinoja ja erilaisia auttajatahoja on saatu esille, voidaan miettiä onko niistä apua edellisellä kerralla esille nousseiden hankalien tilanteiden kanssa.

Ohjaajat voivat tuoda esille omalla paikkakunnalla olevia järjestöjä tai muita tahoja, joilta voi saada apua. Tällaisia tahoja ovat esimerkiksi kunnallinen sosiaalityö (perhepalvelut, tukiperheet, kotiapu jne.), seurakunnat (lapsi-, perhe-, ja diakoniatyö), Pelastakaa Lapset ry (tukiperheet ja lomatoiminta), SPR (tukihenkilö- ja kummitoiminta), Mannerheimin Lastensuojeluliitto (lasten hoitoapu, tukiperheet, perhekerhot ym.), Väestöliitto sekä muut järjestöt. Lisäksi on verkossa toimivia palveluita kuten Perheaikaa.fi ja Tuki.net. Tuettuja lomaa järjestävät Huoltoliitto ry, Hyvinvointilomat ry, Lasten Kesä ry, Lomakotien Liitto ry, Lomayhtymä ry, Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, NASY-Naiset Yhdessä ry, Perhelomat, Palkansaajien hyvinvointi ja terveys ry, Pvv Lomakotisäätiö, Solaris-lomat ja Svenska Semesterförbundet i Finland r.f.

Ohjaajat esittelevät "Miten käsittelen toisen vanhemman puuttumista 4–7 -vuotiaan lapsen kanssa" materiaalin (liite 5). Ryhmäläiset keskustelevalle, miten materiaali vastaa omia kokemuksia, millaisia kysymyksiä 4–7 -vuotiaat lapset ovat esittäneet ja miten he ovat niihin vastanneet.

Viides ryhmätapaaminen: ryhmän lopettaminen



Viides ryhmäkerta on viimeinen. Tavoitteena on **ryhmän päättäminen** käymällä läpi ryhmänkaari ja käsitellyt teemat sekä palautteen antaminen ja saaminen.

Ryhmäkertojen läpikäyminen voidaan tehdä esim. mielikuvamatkan avulla. Ryhmäläiset rentoutuvat omalle paikalleen (mahdollisesti silmät kiinni) kuuntelemaan, kun ohjaaja kertoo yhteisestä ryhmämatkasta tarkasti ja elävästi. On tärkeää tuoda esille kunkin kerran tavoitteet ja myös se, mitä konkreettisesti tehtiin, jotta osallistujat muistaisivat matkan.

Kun ryhmäkerrat on käyty läpi ryhmäläisiltä kysytään, millaisia ajatuksia se heissä herättää ja onko jotakin, josta he haluaisivat puhua enemmän.

Esille on laitettu "Miten auttaa lasta käsittelemään toisen vanhemman puutustumista" -materiaali sekä muu materiaali, mitä mahdollisesti on käytetty ryhmässä. Keskustellaan vielä materiaaleista ja niiden herättämistä kysymyksistä.

Ryhmäläisiä pyydetään listaamaan kysymyksiä ja kommentteja, joita heillä vielä on. Mitä olette saaneet? Mitä olisitte toivoneet lisää?

Yhdessä pohditaan kysymyksiä ja vastataan niihin mahdollisuuksien mukaan. Vanhemmilta kerätään palaute (liite 6. Palautekysely), jonka he voivat nimettömästi täyttää.

Ryhmä lopetetaan harjoitukseen "Kehu kaveri pystyyn". Jokainen osallistuja on vuorollaan, yhden minuutin ajan "julkisen juoruilun kohteena". Toiset ryhmäläiset ja ohjaajat kertovat, mitä hyvää, mukavaa, vahvaa ja positiivista he ovat ryhmäläisessä nähneet. Puheen kohteena oleva ryhmäläinen ei saa kommentoida. Hän voi laittaa silmät kiinni tai kääntää tuolin toisin päin, jos niin on helpompi kuunnella. Ohjaajat pitävät huolta ajasta ja ovat etukäteen miettineen, millaista palautetta haluavat kullekin ryhmäläiselle antaa. Jokainen ryhmäläinen käydään vuorotellen läpi.

Verkkoryhmä

Leija-hankkeessa on järjestetty täysin yksin lastaan kasvattaville totaalisille yksinhuoltajavanhemmille suljettu verkkovertaisryhmä Väestöliiton Perheaikaa.fi-palvelussa (Liite 7. Verkkoryhmä). Tavoitteena oli jakaa kokemuksia, ajatuksia ja tunteita lapsen kasvattamisesta yksin. Ryhmään haettiin verkkolomakkeella, jossa kysyttiin hakijan perhetilanteesta ja ryhmään liittyvistä toiveista. Suosittelemme haun pitämistä tarpeeksi aikaisin ennen ryhmän alkua, mutta ei kuitenkaan liian varhain. Tässä ryhmässä haku alkoi jo kesän alussa ja ryhmä oli lokakuussa, mikä mahdollisesti vaikutti siihen, että kaikki valitut eivät osallistuneet ryhmään.

Ryhmään haki 29 henkeä, joista valittiin 20. Valintakriteereinä olivat, ettei perheessä ollut akuuttia kriisiä eikä lapsilla ollut kontaktia toiseen vanhempaansa tai kontakti oli enintään kaksi kertaa vuodessa.

Ryhmä kesti noin viisi viikkoa ja jokaiselle viikolle oli oma teemansa. Kunkin viikon alkukeskustelu laitettiin ryhmään maanantaina ennen puoltapäivää ja osallistujat saivat kommentoida sitä viikon ajan. Ryhmää ohjasivat Yhden Vanhemman Perheiden Liiton Leija-hankkeen työntekijät ja vapaaehtoinen vertainen. He esiintyivät verkossa nimimerkeillä kuten kaikki ryhmään osallistujatkin. Ohjaajat kommentoivat yhdessä ryhmäläisten tekstejä kunkin maanantain alkutekstissä ja myös jonkin verran erikseen, keskellä viikkoa. Ryhmäläisille painotettiin, että se oli vertaisryhmä, jossa heillä itsellään oli päävastuu keskustelusta.

Puolet ryhmään valituista kävi vähintään esittäytymässä ryhmässä, mutta valitettavasti osallistuminen hiipui loppua kohti. Kyse saattoi olla ajankohdasta, pimeimmästä syksystä syyslomineen (YVPL ry järjesti keväällä vastaavan tyyppisen ryhmän ja se oli ollut aktiivinen) tai ehkä aiheiden rakenteesta tai siitä, että jokaisen viikon keskustelu tuli eri viestiketjuun, jolloin uusia kirjoituksia oli vaikeampi löytää. Osansa saattoi olla myös ryhmään tehdyllä ”Roskiksella”, joka oli nimetty huonosti (parempi olisi esimerkiksi ”Kova osasto” tai ”Paha päivä”). Roskiksen tavoitteena oli, että sinne voi ”oksentaa” huonona päivänä kaikista ikävimmät asiat, jotka eivät välttämättä edistä ryhmän tavoitetta, mutta mitkä on hyvä saada ulos. Ryhmän esitelyteksteissä painotettiin tulevaisuuteen suuntautuneisuutta ja positiivisuutta.

Noin kuukausi ryhmän päättymisen jälkeen järjestimme Perheaikaa.fi-alustalla vielä ryhmäläisille live-chatin, jossa toivottiin heidän keskinäistä keskusteluaan ja kuulumisten vaihtoa. Chattiin ei osallistunut yksikään ryhmäläisistä. Ryhmän hiipumisesta huolimatta ne nimimerkit, jotka ryhmään kirjoittivat ahkerasti, saattoivat saada ryhmästä itselleen tukea. On mahdollista, että verkkokeskustelua kävi lukemassa myös ryhmäläiset, jotka eivät itse sinne kirjoittaneet. Perheaikaa.fi-tiimi Väestöliitosta arvioi, että ryhmä onnistui kokonaisuutena hyvin.

Viikonloppuryhmät ja tuettu loma

Leija-hanke osallistui kahteen yhden vanhemman perheiden virkistysviikonloppuun, jotka olivat YVPL:n jäsenjärjestöjen järjestämiä yhteistyössä oppilaitosten ja seurakuntien kanssa ja yhteen totaalisille yksinhuoltajille suunnattuun lomajärjestön järjestämään tuettuun lomaan kahden päivän ajan. Lapsille oli omaa ohjelmaa, kun vanhemmat pysähtyivät oman elämänsä ja totaaliyhäri-teeman äärellä Leija-ohjelman parissa. Viikonloppuun ohjelmassa tutkittiin omaa elämän polkua, sen vahvuuksia ja iloa tuottavia asioita, mutta myös vaikeuksia ja voimia vieviä asioita. Lisäksi jaettiin kokemuksia siitä, millaisia kysymyksiä isättömyys eri ikäisillä lapsilla herättää ja miten niitä voi käsitellä lasten kanssa. (Liite 8. Viikonloppuryhmä)

Viikonloppuryhmiin ja tuettuun lomaan osallistujat toi halu tutustua uusiin ihmisiin ja mahdollisuus saada vertaistukea. Palautteen mukaan viikonloppu auttoi jäsentämään oman perheen tilannetta ja antoi voimia arjessa jaksamiseen. Osallistujat huomasivat, etteivät ole arjen ongelmien kanssa yksin, eikä oma tilanne ehkä kuitenkaan ole niin huono.

Yhteenveto

Leija-ryhmiin osallistuneet vanhemmat kokivat, että he saivat ryhmistä vertaistukea, voimia arjessa jaksamiseen ja vinkkejä siitä, miten isättömyyttä voi käsitellä lasten kanssa. (Liite 6 Palautekysely) Parhaimmillaan ryhmäläiset kokivat hyväksyntää, arvostusta ja kannustusta. Ryhmässä tuli esille, että perheet ovat pärjänneet hyvin ja että äidin ja lapsen muodostama perhe on riittävä ja hyvä - juuri sellaisena kuin se on.

Ryhmänohjaajina koimme tärkeäksi vahvistaa äitien ja lasten selviämistä arjessa. Kautta aikojen on ollut paljon äitejä, jotka ovat kasvattaneet lapsiaan ilman isän läsnäoloa. Äidit ovat selvinneet ja lapsista on kasvanut kelpo aikuisia. Lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseen riittää yksi välittävä aikuinen. Lapselle oma perhe on perheen malli. Jos perheeseen ei kuulu isää, sitä kannattaa käsitellä luonnollisena asiana alusta lähtien, jolloin siitä ei pääse muodostumaan uhkaavaa "peikko", josta ei ole lupa puhua.

Isättömyys voi olla ongelma äidille tai se voi olla ongelma lapselle, mutta sen ei tarvitse olla ongelma kummallekaan. Äiti ja lapset muodostavat perheen. Tärkeää onkin näkökulman vaihtaminen siitä, mitä ei ole (=isää), siihen mitä on, eli äidillä ja lapsella on toisensa. Parhaimmillaan oman perheen hyväksyminen ja usko tulevaisuuteen lisääntyy ryhmässä.

Hyödyllistä luettavaa

- Janhunen, Kristiina, toim. (2008) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Helsinki.
- Kopakkala Aku (2011) Porukka, jengi, tiimi. 2. Painos. Edita, Helsinki
- Laimio, A. & Karnell, S. (2012) Vertaistoiminta kannattaa. http://www.kssotu.fi/versova/media/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Leskinen Eija (2009) Ryhmä toimimaan, vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. PS-kustannus, Helsinki.
- Mantu, Eve (2006) Musta tulee perhe. Voimakirja yksin odottavalle. Gummerus. Jyväskylä.
- Martin M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. (2012) Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. http://www.yths.fi/filebank/1602-Satoa_ryhmasta_2012.pdf
- Peltola, H. & Vilppola, M. (2009) Luovat ja toiminnalliset menetelmät surevan lapsen tukena. http://www.surunauha.net/Luovat_ja_toiminnalliset_menetelmat_surevan_lapsen_tukena.pdf

Lähteet

- Barrow, Suvi (2013) Vertaisryhmästä voimavaroja yksin lastaan odottaville – Opas vertaisryhmän ohjaajalle. Opinnäytetyö, Turun Ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66117/Suvi_Barrow.pdf?sequence=1
- Broberg, Mari & Hakovirta, Mia (2009) Lapsistaan erillään asuvana isänä eron jälkeen.
- Teoksessa Yksinhuoltajuus Suomessa (2009) Katja Forssen, Anita Haataja & Mia Hakovirta. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki.
- Entistä useampi yksin äidiksi (22.7.2013) Karjalainen.
- Forssen, Katja, Haataja, Anita & Hakovirta, Mia (2009) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki.
- Haataja, Anita (2009) Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa Yksinhuoltajuus Suomessa (2009) Katja Forssen, Anita Haataja & Mia Hakovirta. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki.
- Helsingin tila ja kehitys 2009 (2009) Helsingin kaupungin tietokeskus. Haettu 17.12.2012 osoitteesta: www.hel2.fi/tietokeskus/julkaisut/pdf/09_02_05_Helsingin_tila_ja_kehitys.pdf
- Huttunen, Jouko (2013) Puheenvuoro 22.1.2013 järjestetyssä Kadonneiden isien maa? -seminaarissa Helsingissä.
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.
- Pesäpuu ry (2006) Sijoitettujen lasten vertaisryhmämalli. Ohjaajan käsikirja. Toinen painos. Jyväskylä.
- Tilastokeskus (2012) Adoptiot. Haettu 19.12.2012 sivulta: http://www.stat.fi/til/adopt/2011/adopt_2011_2012-05-31_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus (2012) Perheet. Haettu 19.12.2012 sivulta: http://www.stat.fi/til/perh/2011/perh_2011_2012-05-25_tau_003_fi.html
- Tuominen, Eija (2013) Puheenvuoro 22.1.2013 järjestetyssä Kadonneiden isien maa? -seminaarissa Helsingissä.

Liite 1. Haastattelulomake

Vertaisryhmiin osallistuvien yhteys- ja haastattelutiedot

VANHEMMAN TIEDOT	
Nimi	Osoite
Puhelinnumero	Sähköpostiosoite
Syntymävuosi	Koulutusaste (perus-, toinen, korkea-)
Työllinen, työtön, opiskelija, muu?	
LAPSEN TIEDOT	
Nimi	Ikä
MUIDEN LASTEN NIMET JA IÄT	
ALLERGIAT/RUOKA-AINERAJOITTEET	
MUUTA HUOMIOITAVAA (KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYISSÄ)	
TARVITSETKO LAPSENHOITOA? Tavoitteena on, että lapset ovat hoidossa joko jossain muualla tai viereisessä tilassa. Samassa tilassa olo vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan ja toimintaan.	

HAASTATTELU (30 min varattu aikaa)

PERHEEN SYNTY
Perheen tilanne: keitä perheeseen kuuluu?
Miten perheenne on syntynyt?/ Olitko parisuhteessa lapsen syntyessä? Vai oletko hankkinut lapsen itsellisesti?
Onko perherakenteessa tapahtunut muutoksia? Koska? Oletko eronnut?
Onko jotakin erityistä teidän perheestä, joka meidän olisi hyvä tietää?
Vertaisryhmän esittely meidän puolelta (ks. erillinen paperi)
TOIVEET
Miksi haluat osallistua ryhmään? Tai tuntuuko edelleen siltä, että ryhmä kiinnostaa? Miksi?
Onko jotakin erityistä, jota toivot ryhmältä? Teemaa? Hankalan asian käsittelyä?
Valitaan kuhunkin ryhmään max. 8 osallistujaa. Jos et pääse tähän ryhmään, olisitko kiinnostunut verkkoryhmästä?
AIKAISEMMAT RYHMÄKOKEMUKSET
Oletko aiemmin osallistunut ryhmiin?
Minkälainen kokemus se oli?
Miten itse koet, että toimit ryhmässä? Minkälainen rooli sinulla on ryhmässä?
Meidän rooli on ohjailta keskustelua, antaa kaikille mahdollisuus puhua ja pitää kiinni aikatauluista (nämä voivat tarkoittaa keskeyttämistä)

Liite 2. Miten auttaa lasta käsittelemään toisen vanhemman puuttumista – johdanto

Tarja Janhunen ja Reetta Pauni

1. Läsnä olevan vanhemman suhtautuminen vaikuttaa lapsen kokemukseen, siksi on tärkeää:

- Käsitellä omat ajatukset ja tunteet, jotka liittyvät yksin vanhempana olemiseen (suru, katkeruus, ilo, tilanteen hyväksyntä).
- Käsitellä omat ajatukset ja tunteet, jotka liittyvät lapseen. Onko lapsi lahja vai ikävä muistutus menneestä? (Lapsen syyttäminen)
- Miettiä, onko meidän perheemme hyvä ja riittävä vai puuttuuko siitä jotakin?
- Läsnä oleva vanhempi määrittää perheen ilmapiirin ja sen onko perhe/lapsi erilainen vai tavallinen. Ja kuinka erilainen perhe voi olla täysin normaali.

2. Rehellisyys ja iänmukaisuus

- Lapsen elämäntarinan rakentaminen alusta lähtien ja puuttuvan vanhemman mukaan ottaminen siihen.
- Ei ole "oikeaa ikää" kertoa puuttuvasta vanhemmasta, ja jos sitä odottaa, asiat jäävät helposti kertomatta.
- Tarinan loogisuus ja yhdenmukaisuus: luottamuksen syntymistä auttaa, kun puhuu totta. Tosiasiat on myös helpompi muistaa.
- Lapsen suojaaminen vahingoittavilta yksityiskohdilta (esim. jos puoliset ovat eronneet parisuhdeväkivallan takia, lapsen ei tarvitse tietää yksityiskohtia – ennen kuin niitä ehkä myöhemmin kysyy ja silloinkin kannattaa miettiä, mitä haluaa kertoa).
- Lapsen kannalta on tärkeää korostaa, ettei tilanne ole lapsen syy tai edes häneen liittyvä.

3. Lapsen kysymyksiin vastaaminen

- Voidakseen kysyä, lapsi tarvitsee tunteen, että toisen vanhemman puuttumisesta on luvallista ja hyväksyttävää puhua.
- Totuudenmukaisesti ja lapsen kehitystason mukaan
- Vastaaminen esitettyyn kysymykseen.
- Ei liian vaikeita ja monimutkaisia selityksiä.

4. Lapsen tunteiden, ajatusten ja mielipiteiden salliminen ja hyväksyminen

- Läsnä olevalle vanhemmalle voi olla vaikeaa nähdä ja hyväksyä lapsen tarpeita ja tunteita, jos omat kokemukset, ajatukset tai tunteet ovat käsittelemättä.

- Lapsen ja vanhemman tunteet ja ajatukset ovat keskenään erilaisia. Tätä voi olla vaikea nähdä tai hyväksyä. Joskus tunteet voivat olla myös erilaisia kuin on etukäteen ajatellut.
- Lapsi hyötyy, kun hänellä on lupa ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan ja hänellä on kokemus siitä, että hänellä on joku, joka jakaa ne hänen kanssaan. Lapsen kannalta on tärkeää, että häntä lohdutetaan surussaan, vaikka tilannetta ei voi muuttaa.
- On hyvä olla utelias: mistä lapsen ajatukset ja tunteet tulevat ja mistä ne kertovat? Miksi lapsi ikävöi juuri nyt? Miltä se hänestä tuntuu? Mitä hän ikävöi? Onko se joku (puuttuva vanhempi) vai jotain, jonka myös läsnä oleva vanhempi voi tarjota?

5. Luonnollinen asia

- Omassa perheessä: olemmeko erilaisia vai tavallisia?
- Yhteiskunnassa: isättömiä perheitä on ollut kautta historian, erilaisia perheitä on tavattomasti.
- Vertaiset näkyväksi vanhemmille ja lapsille

6. Positiivisten asioiden vahvistaminen

- Mikä meidän perheessä toimii? Mitä sellaista meillä on, mitä muilla ei ole? (Lapsi tulee usein paremmin näkyväksi ja hänen mielipiteensä kuulluksi ja vanhemman ja lapsen suhde on usein läheinen. Kotona ei ole aikuisten välisiä erimielisyyksiä.)

7. Oman perheen vahvistaminen ja poissaolevan vanhemman tarinan rakentaminen lapsen kanssa

- Vauvakirjan tekeminen lapsen näkökulmasta (muokkaaminen omalle perheelle sopivaksi).
- Oman perheen verkoston näkyväksi tekeminen. Ketä perheeseemme ja lähipiirimme kuuluu? Mitä kuvia pidetään esillä, ja miten valokuva-albumeita käytetään ym. (Sukulaiset, mies- ja naiskaverit, lapsen omat kaverit ja heidän vanhempansa, opettajat, valmentajat ym.)
- Lapsen vahvistaminen nostamalla esiin toiselta vanhemmalta perittyjä positiivisia piirteitä (lauluääni, paksut hiukset, keskittymiskyky, silmien väri ym.).
 - » Lapsen geeniperimästä toinen puoli on tuttua, toinen vierasta. Vieraasta voi nousta esille paljon hyvää.
 - » Jos toisesta vanhemmasta ei löydä mitään hyvää, kannattaa mieluummin olla hiljaa kuin tuoda negatiivisia asioita esille.
 - » Jos toisesta vanhemmasta ei tiedä mitään, lapsen kannalta on parempi kuvitella yhteistä tarinaa, kuin kieltää hänen olemassaolonsa kokonaan. ("Voisikohan isä olla vaikka...?") On tärkeää muistaa, ettei kerro keksittyjä tarinoita totena.

Tarja Janhunen ja Reetta Pauni

Lapsen kehityksestä

Lapsi tarvitsee kasvaakseen toista ihmistä. Pysyvä ja läheinen suhde vanhemman kanssa on tärkeää, koska vauvan käsitys itsestä, toisista ihmisistä ja maailmasta syntyy vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ensimmäisten vuosien aikana vauvalle syntyy perustavanlaatuinen käsitys siitä, onko hän arvokas ja rakastettu, pidetäänkö hänestä huolta ja voiko hän turvautua ympärillään oleviin ihmisiin vai ei. Lapsi ansaitsee hoitajakseen aikuisen, johon hän voi solmia turvallisen ja pitkäkestoisen tunnesuhteen, tavallisimmin oman vanhemman tai vanhemmat. Kun lapselle muodostuu varhaisissa vuorovaikutussuhteissa perusturvallisuuden ja luottamuksen kokemus, se heijastuu myöhempisiin ihmissuhteisiin ja luo pohjaa hyvän itsetunnon, minäkuvan ja empatiakyvyn kehittymiselle. Yksi läsnä oleva ja turvallinen vanhempi riittää.

Kehitys ensimmäisten ikävuosien aikana on huimaa. Jo syntyessään lapsi on valmis vuorovaikutukseen, mutta ensimmäisen vuoden aikana paikallaan pysyvistä, paljon nukkuvasta vauvasta kehittyvä tavaroiden tavoitteleva, liikkumaan lähtevä, kontaktiin hakeutuva ja puhumista opetteleva pieni ihminen. Lapsi on luontaisesti kiinnostunut muista ihmisistä, ja hän tutkii maailmaa kaikilla aisteillaan. Lapsi ymmärtää enemmän kuin tuottaa ja muisti kehittyä huimasti toisen ikävuoden aikana. Lapsi pitää kurkistus- ja taputusleikeistä sekä leikkiloruista. Satujen ja tarinoiden kautta lapselle tulee tutuksi oma ja ympäröivä maailma.

Pieni lapsi ei pysty säätelemään sisäisiä eikä ulkoisia tarpeitaan eikä tunteitaan. Hän tarvitsee vanhemman apua tunteiden ja tarpeiden ymmärtämiseen, säätelemiseen ja lievittämiseen. Vanhemman myötäelämiskyvyn, tunteiden jakamisen ja sanoittamisen avulla vauva oppii pikkuhiljaa paremmin säätelemään tunteitaan ja tarpeitaan. Vauvan ja vanhemman välinen suhde on parhaimmillaan kuin tanssia, jossa askeleet sopivat ja sointuvat toisiinsa: vanhempi vaikuttaa lapseen ja lapsi vanhempaan. Vanhempi osallistuu sekä vaikeiden tunteiden lievittämiseen että iloisten tunteiden jakamiseen. Lapsi kertoo hyvästä olostaan rauhoittumalla, rentoutumalla, kiljumalla ja huitomalla innostuneena ja riemuissaan, hymyilemällä ja kujertelemalla. Vauva haluaa jakaa vanhempansa kanssa kaikenlaisia tunteita.

Pienet lapset olettavat, että kaikilla on samoin kuin meillä. Kaverit kiinnostavat toisen ikävuoden aikana, mutta leikkiminen on pikemminkin rinnakkain oloa kuin yhteisesti jaettua. Kavereiden kautta lapsi oppii pikku hiljaa vertaamaan itseään muihin. Lapsi alkaa ymmärtää, mikä ero on tyttöillä ja pojilla ja millaisia erilaisia perheitä on olemassa. Päivähoidossa lapset vähitellen oppivat huomaamaan, että perheet ja elämät ovat erilaisia. (Jämsen, Juha, s.207.) Päivähoidossa myös muut lapset saattavat kysellä perheen kokoonpanosta, vaikka oma lapsi ei sitä vielä pohdisikaan.

Puheen kehittyminen lisää myös kysymysten määrää. Lasten kysymyksiin tulisi vastata ikään sopivalla tavalla ja totuudenmukaisesti. Liian monimutkaiset selitykset hämmentävät ja lapselle riittää, että hänen kysymykseensä vastataan. Usein yksinkertainen ja pelkistetty vastaus riittää. Iän myötä lapsen muisti kehittyy ja ymmärrys lisääntyy. Jo varhaisessa vaiheessa lapsi ymmärtää, mistä asioista on luvallista puhua, ja jo varhaisista tarinoista lapsi ottaa aineksia oman elämänsä tarinan rakentamiseen. Jos lapsi kokee, että toisen vanhemman puuttuminen on läsnä olevalla vanhemmalle arka aihe, hän oppii välttelemään aihetta jo hyvin varhain, eikä välttämättä mielellään keskustele aiheesta myöhemminkään. Tällöin vanhempi voi yrittää herätellä keskustelua lapsen kanssa tai ottaa asia puheeksi toisen aikuisen kanssa lapsen läsnä ollessa. Tai voidaan miettiä onko lapsella toista läheistä aikuista, jonka kanssa aiheesta voisi keskustella?

Yksin vanhempana vauvaperheessä

Vauvaa hoivatessaan vanhempi välittää katseellaan, kosketuksellaan ja äänenpainoillaan vauvalle, että hän on erityinen, ihana ja rakastettu. Lapsi peilaa omaa merkitystään ja arvoaan vanhemman katseesta, sanoista ja tavasta olla hänen kanssaan.

Yhden vanhemman perheeksi tullaan erilaisin tavoin. Lapsen kannalta on merkittävää, miten arjessa läsnä oleva vanhempi suhtautuu toisen vanhemman puuttumiseen. Jos vanhempi kokee perhetilanteen raskaana, katkerana, häpeällisenä, puutteellisena tai ongelmallisena, se välittyy lapselle. Samoin välittyy tunne siitä, että lapsi on rakastettu, tilanne on hyväksytty ja että oma perhe, sellaisena kuin se on, on riittävän hyvä ja kokonainen. Vanhemman suhtautumiseen vaikuttaa mm. se, miksi perheessä ei ole toista vanhempaa. On hyvin erilainen asia, jos lapsi on hankittu suunnitelmallisesti yksin hedelmöityshoidoilla tai jos puoliso on kuollut tai hänen poissaolonsa lapsen elämästä johtuu kipeästä erosta tai hylkäämisestä.

Pikkulapsiperheen vanhempi elää vaativaa aikaa. Vauvan syntymä vaikuttaa kaikkeen. Itsenäisen aikuisen rooli muuttuu toisesta huolehtivaksi vanhemman rooliksi. Oma aika, omat harrastukset, ystävien ja sukulaisten tapaamismahdollisuudet, työroolit, elämänrytmi ja kaikki elämän perusasiat syömisestä nukkumiseen muuttuvat.

Lapsen hoitaminen vaatii sekä henkisiä että fyysisiä voimia. Eikä voimia välttämättä ole, koska yöunet jäävät vähiin ja palautumisaikaa ei ole. Mielikuvat ja toiveet vauvasta tai itsestä vanhempana voivat olla ristiriitaisia todellisuuden kanssa. Vanhempi voi kokea tulleet petetyksi, jos lapsi tai hän itse ei mahdu luotuun mielikuvaan. Syyllisyys ja häpeän tunteet ovat tavallisia. Mitä teen, jos en rakasta lasta? Mikä minussa on vikana, kun väsyn ja olen lapselle vihainen? Saanko väsyä tai epäillä, etenkin silloin, jos olen tietoisesti halunnut lapsen? Tai mitä teen tunteilleni silloin, kun vauva muistuttaa minua vanhemmasta, joka jätti meidät? Saako minulla olla kielteisiä tunteita vauvaa kohtaan? Tunteista puhuminen auttaa. Kiellettyjen tunteiden sisälle sulkeminen ei niitä poista.

Vauvavuosi on vanhemmalle fyysisesti rankkaa, mutta isäkysymyksen kannalta helppoa – kysymyksiä ei vielä ole. Koti on kuin oma pesä, mutta vanhemman kan-

nalta elinpiiri voi jäädä todella pieneksi. Pikkulapsiaikana kannattaa väsymyksestä huolimatta hakeutua ihmisten seuraan. On hyvä yrittää ylläpitää vanhoja ystävyys- ja sukulaisuussuhteita sekä mahdollisesti luoda uusia suhteita samassa elämäntilanteessa oleviin, joiden kanssa voisi puhua myös tunteista. Tai joiden kanssa vain voisi olla yhdessä ja jakaa edes pieni palanen samankaltaisesta arjesta. Erilaiset yksin lastaan kasvattavien kokoontumiset (mm. Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry ja sen jäsenjärjestöt, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, seurakunnat ja kaupungit järjestävät mm. erilaisia olohuonetapaamisia ja myös verkkoryhmiä) ja perhekerhot (esim. kaupungit, MLL ja seurakunnat järjestävät) ovat paikkoja, joissa voi tavata muita perheellisiä. Joskus perhekerhot voivat tuntua myös ahdistavilta, jos ne ovat kovin ydinperhekeskeistä. Siitä huolimatta niitä kannattaa kokeilla rohkeasti ja yllättyä siitä, miten samanlaisia kokemuksia vanhemmuudesta on, vaikka taustat olisivatkin erilaisia.

Vauvan vanhempana oleminen on raskasta silloinkin, kun arkea on jakamassa kaksi tai useampi aikuinen. Yhden vanhemman perheessä vastuu ja arjen pyörittäminen ovat yksillä hartioilla. Toisen aikuisen merkitys on suuri konkreettisten asioiden jakajana, esimerkiksi pidemmän yönunen mahdollistajana, mutta myös epävarmuuden poistajana ja vanhemmuuden vahvistajana. Yksin ollessaan epätietoisuuden ja epävarmuuden jakaminen ei ole helppoa eikä myöskään palautteen saaminen omasta tavasta olla vanhempi ole itsestään selvää. Yhden vanhemman perheessä saattaa jäädä kaipaamaan myös ilojen ja lapsen onnistumisen ja oppimisen jakajaa, ihmistä, jolle voi kertoa kun lapsi oppii esimerkiksi ensimmäisen sanansa. Tällöin voi esimerkiksi soittaa läheiselle ystävälle tai isovanhemmalle.

Ensimmäisen vuoden aikana vanhemman tehtävänä on huolehtia lapsen perustarpeiden tyydyttämisestä ja turvallisen kasvuympäristön rakentamisesta. Toisen ikävuoden aikana, kun lapsen itsenäinen tekeminen ja oma tahto lisääntyvät, vanhemman tehtävä on turvallisten ja johdonmukaisten rajojen asettaminen ja kiukun kestäminen. Toisen vuoden aikana lapsi oivaltaa, että hän on vanhemmastaan erillään oleva yksikkö, eikä vanhempi ole olemassa pelkästään häntä varten. Tällöin lapsi voi muuttua takertuvaksi, koska pelkää vanhempansa menettämistä. Myös vanhemmassa voi herätä huoli omasta jaksamisesta, terveydestä ja kuolemista. Kuka huolehtii lapsesta, jos minulle tapahtuu jotakin? Oman tahdon ilmaisun voi tehdä esim. lapsitestamentin avulla. Lapsitestamentti on ohjeellinen ohjeistus lapsen huollosta vanhemman sairauden tai kuoleman varalta. Jos lapsen elämässä on toinen hyvin läheinen aikuinen, voi harkita myös oheishuoltajuuden hakemista, jolloin mahdollisessa vanhemman kuolemantapauksessa lapsen huolto siirtyy tälle aikuiselle. Oheishuoltajuudessa on kuitenkin se hankaluus, että tällöin useissa lapsen asioissa, kuten passin hankinnassa, tulee kysyä lupa myös tältä toiselta aikuiselta.

Vanhemmuuden taakkaa saattaa lisätä myös vanhemman kasvatustietoisuus. Moni vanhempi tietää, mikä olisi lapsen kannalta parasta, mutta kukaan vanhempi ei ole täydellinen. Riittävään tyytyminen ja armollisuus itselle ja elämäntilanteelle ovat asioita, joita voi opetella. Kuten myös avunpyytämistä. Avunpyytäminen on usein vaikeaa ja on myös tilanteita, ettei ole ketään keneltä apua voisi pyytää. Yhteiskunnan järjestämä tuki yksin ei riitä, ja aina avunpyyntöjä ei kuulla. Vanhempi voi miettiä omaa verkostoaan esimerkiksi piirtämällä verkostokartan, johon merkataan sekä viralliset (neuvola, päiväkotit, koulu) kuin epävirallisetkin (suku, ystävät, naapurit)

tahot. Verkostokartan piirtämisen jälkeen voi miettiä, olisiko vielä joku taho johon voi olla yhteydessä avun saamiseksi (esimerkiksi seurakunta, järjestöt tai sosiaali-toimi) tai voisiko verkoston suhteita jollakin tavoin vahvistaa.

Ensimmäisten yhteisten päivien, viikkojen, kuukausien ja vuosien aikana lapsi ja vanhempi muodostavat perheen. Lapsi oppii ensimmäisten vuosien aikana valtavasti asioita ja hän tykkää tehdä asioita ja "oikeita töitä" yhdessä vanhemman kanssa. Vanhemman tehtävänä on rohkaista lasta uusien asioiden pariin ja tukea häntä pettymysten ja epäonnistumisten keskellä. Myös vanhempi oppii valtavasti. Hän oppii vanhemmuuden roolin iloineen ja suruineen. Ja hän oppii tavattoman paljon itsestään vanhempana ja lapsestaan.

Lukuvinkki: Janhunen, Kristiina, toim. (2008) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Helsinki.

Miten auttaa lasta käsittelemään toisen vanhemman puuttumista

Liite 4. Ikävuodet 2–4

Tarja Janhunen ja Reetta Pauni

Lapsella on oma tahto ja hän koettelee sitä uhmaiässä. Tunteet vaihtelevat nopeasti ja arki täyttyy iloisista ja mukavista asioista, mutta myös rajuista turhautumisista, kiukusta ja pettymyksistä. Lapsi huomaa erillisyytensä ja kokeilee itsenäistymistä ja oman tahtonsa toteutumista. Aikuisen apua hän tarvitsee selviytyäkseen pettymyksen ja kiukun tunteista, kun häntä rajoitetaan tai hän ei onnistu haluamissaan asioissa.

Kolme–neljävuotias lapsi on villi vipeltäjä. Hänellä on vilkas mielikuvitus ja leikit voivat olla rajuja. Uhmaikä ja oman tahdon koetteleminen näkyvät vielä, mutta alkavat tasaantua. Vanhemmista erossa oleminen, oman vuoron odottaminen ja lelujen jakaminen kavereiden kanssa helpottuvat. 3-vuotias on taitava jo monissa asioissa. Rohkaisu, kiitos ja kehuminen tukevat lapsen itsetunnon kehittymistä; hänestä on ihanaa tuottaa vanhemmilleen iloa ja oppia uusia asioita. Koska lapsi on oppinut mallista, hänen käytöksestään ja sanoistaan vanhempi voi kuulla myös itsensä.

Lapsi nauttii samanikäisten seurasta, joihin hän myös itseään vertaa. Lapsen itsetunnon on merkitystä sillä, miten hän pärjää muiden samanikäisten joukossa. Lapsi alkaa ensimmäisiä kertoja kokea huonommuuden tunteita, jos hän tuntee olevansa erilainen kuin toiset. Lapset vertailevat ja kilpailevat lähes kaikista asioista. Yksinkertaiset sääntöleikit kiinnostavat, mutta säännöissä pysyttäytyminen on vaikeaa ja häviäminen hankalaa. Riitatilanteissa lapsi voi olla aggressiivinen niin kielellisesti kuin fyysisestikin.

Vanhemmalta lapsi tarvitsee rohkaisua ja opastusta. Sosiaaliset taidot opitaan yhdessä toisten kanssa ja ristiriitatilanteet opetellaan selvittämään puheella. Vanhemmalla on tärkeä rooli lapsen itsetunnon vahvistajana ja kykyjen ja taitojen esiin nostajana. Vanhemman avulla lapsi oppii, että jokainen on hyvä jossakin ja uusia asioita voidaan yhdessä opetella. Neljä–viisivuotias lapsi alkaa huomioida toisia ihmisiä entistä enemmän, eikä ole niin itsekeskeinen kuin ennen. Lapsi kyselee paljon omasta perheestään ja itsestään.

Usein 4-vuotiaita kiinnostavat sukupuolierot ja vauvojen alkuperä. Lasten keskinäiseen puheeseen ilmaantuu alapäähän liittyviä sanoja ja kirosanoja. Lapset tutkivat sukuelimiään ja voivat vertailla niitä kavereiden kesken. Lapsi ymmärtää aiempaa selkeämmin olevansa tyttö tai poika. Lapsi suhtautuu useimmiten alastomuuteen ja omaan vartaloonsa luontevasti. Hän tutkii sukuelimiään samoin kuin muita kiinnostavia asioita. Kun lapsi kysyy vauvojen alkuperästä, hänelle kannattaa vastata juuri siihen, mitä hän kysyy. Liian laajat ja seikkaperäiset selitykset hämmentävät. Lapsi kysyy lisää, kun hän on siihen valmis. Aiheeseen voidaan perehtyä yhdessä myös lapsille tarkoitettujen kirjojen avulla.

Jos perheessä on molemmat vanhemmat, lapsi voi olla ihastunut vastakkaista sukupuolta olevaan vanhempansa ja olla mustasukkainen toiselle vanhemmalle tai vanhempien väliselle suhteelle. Vaihe menee vähitellen ohi ja ikäkauden loppupuolella lapsi samaistuu omaa sukupuoltaan olevaan vanhempaan tai muuhun tärkeään omaa sukupuolta olevaan aikuiseen. Yhden vanhemman perheessä sukupolvien välisen eron pitäminen voi olla joskus hankalaa. On aikuisten asioita ja lasten asioita ja on niitä asioita, jotka ovat yhteisiä, mutta kaikki ei ole yhteistä lapsen ja aikuisen välillä.

Tämän ikäiselle lapselle on leimallista voimakas mielikuvitus, villit tarinat, liioittelu ja kerskailukin. Lapsi voi kertoa epätosiakin juttuja, joissa ei välttämättä ole kyse varsinaisesta valehtelemisestä. Myös painajaisunet voivat yleistyä. Kielelliset taidot kehittyvät ja lapsi haluaa aikuisilta vastauksia ja perusteluja kysymyksiinsä. Lapsi pohtii hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän eroa sekä erilaisten ilmiöiden syitä ja tarkoitusta. Hyvä perusohje on, että vastataan siihen, mitä lapsi kysyy ilman vaikeita ja pitkälle meneviä selityksiä. Lapsi nauttii sanoilla leikkimisestä, loruista, runoista ja saduista, hän selittää ja kyselee, kertoo pitkiä tarinoita ja keksii omia sanoja. Lapsi myös jaksaa kuunnella pitkiäkin tarinoita, joiden avulla voidaan myös käsitellä omaa ja muiden elämää. Lapset on erityisen mukavaa keskustella asioista vanhemman kanssa.

Kuinka jaksan vanhempana uhmaikäisen perheessä

Uhmaikäinen lapsi opettelee itsenäistymistä. Yleensä uhma alkaa noin 2-vuoden ikäisenä ja kestää vaihtelevasti 4-5-vuotiaaksi asti. Uhmaikä liittyy lapsen tarpeeseen itsenäistyä ja hallita erillisyyttään – sekä siitä nousevia suuria tunteita. Erityisesti tämä näkyy lähimmäisissä ihmissuhteissa. Kun uhmaikäinen kiukuttelee vanhemmalleen, mutta käyttäytyy päiväkodissa mallikelpoisesti, kyse ei ole vanhemman huonosta kasvatuksesta vaan siitä, että lapsi koettelee erillisyyttään läheisimmässä suhteessa. Kiukuttelun ja turhautumisen kautta lapsi irtautuu vähitellen ja oppii pikku hiljaa säätelämään itseään; rajoittamaan, rauhoittamaan ja kannustamaan. Uhmaikäisen kiukun vaiheessa lapsi tarvitsee rauhoittuakseen aikuisen apua. Kiukkuinen aikuinen ei onnistu rauhoittamisessa yhtä hyvin kuin rauhallinen aikuinen.

Lapsen tunne-elämää kehittää se, että vanhempi ymmärtää lapsen tunteita ja opettaa lasta tunnistamaan tunteitaan sanoittamalla niitä: ”Sinua suututtaa, kun et saanut sitä lelua.” Samalla lapsi oppii nimeämään erilaisia tunteitaan. Vaikeiden tunteiden jakaminen vanhempien kanssa ja hyväksytyksi tuleminen kiukunkin keskellä ovat tärkeitä kokemuksia. Mahdollisuus saada lohdutusta ja rauhoittua vanhemman avulla antavat lapselle tunteen siitä, että hän on vanhemmalle rakas kaikkine tunteineen, juuri sellaisena kuin hän on. Osa lapsista rauhoittuu tiukassa sylissä, toiset taas kaipaavat tilaa rauhoittuakseen, mutta silloinkaan lasta ei saa jättää yksin.

Lapsi tarvitsee aikuisen, joka päättää hänen puolestaan elämän tärkeät asiat. Aikuisen tehtävä on asettaa rajoja, joita vastaan lapsi saa turvallisesti taistella. Pienissä asioissa lapsen kanssa voidaan neuvotella, mutta lapsella ei saa olla liikaa valtaa

eikä vastuuta. Uhmantarve vähenee, kun lapsi saa toteuttaa omaa tahtoaan, ja esimerkiksi valita kahdesta turvallisesta vaihtoehdosta – lapaset laitetaan, mutta lapsi saa valita ottaako siniset vai punaiset lapaset.

Tahtoikäisen ja kiukuttelevan lapsen kanssa voi auttaa selkeät ja yksinkertaiset ohjeet, ennakointi, positiivisen palautteen ja kiitoksen antaminen onnistuneista hetkistä ja läsnä oleminen. Kiukuttelevaa lasta ei tule jättää kiukun kanssa yksin tai uhata hylkäämisellä. Aikuista auttaa huumori, luovuus, kekseliäisyys ja mielikuvitus. Joskus myös yllättävien asioiden tekeminen ja ajatuksen uudelleen suunnittaminen lopettavat kiukun. Omaa jaksamista voi lisätä tietoisuus siitä, että raivokohtaukset ovat osa kehitystä ja oman tahdon ilmaisu on tärkeää. Jos lapsi on liian sopeutuvainen ja kiltti, on vaarana, ettei hän opi tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tarpeitaan.

Vanhemman pitää hyväksyä lapsi ja hänen hankalatkin tunteensa, mutta ilmaistessaan niitä lapsi ei saa vahingoittaa itseään, toisia ihmisiä tai tavaroita. Tarvittaessa lapsen vahingoittava käyttäytyminen pitää estää. Vanhempi osoittaa lapselle, ettei maailma hajoa, vastaanottamalla kiukun ja rauhoittamalla lasta. Lasta ei hylätä, vaikka tunne tuntuisi kuinka suurelta ja hallitsemattomalta. Lapsi tarvitsee selkeitä rajoja, mutta myös ymmärrystä ja tunteen jakamista. Kovuudesta, uhkailusta ja alistamisesta ei ole hyötyä. Eikä myöskään epäjohdonmukaisesta ja liiallisesta periksi antamisesta, vaikka se olisikin yksittäisissä tilanteissa helpompaa.

Eryteisesti vahvatahtoisien lapsen kanssa eläminen ja jatkuvien raivokohtausten vastaanottaminen voi uuvuttaa kärsivällisimmänkin vanhemman. On tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta, tunnistaa omat rajansa ja muistaa, että lasta ei saa koskaan pahoinpidellä henkisesti tai fyysisesti. Jos pinna palaa ja vanhempi pelkää, että hän kiivastuksissaan saattaa satuttaa lasta, hänen tulee lähteä pois ja rauhoittaa itsensä sekä pyytää apua. Jokaisella on omat keinot rauhoittua, mutta esimerkiksi pois lähteminen, kymmeneen laskeminen, huutaminen tai jalan polkeminen voivat helpottaa. Neuvolan terveydenhoitajan kanssa voi keskustella tilanteesta ja pyytää aikaa esimerkiksi psykologin luo. Joskus vanhempaa auttaa myös se, että muistaa uhmaiän olevan vain yksi kehitysvaihe, jota seuraa seesteisempi kausi.

Kun kasvattaa lasta ilman toista vanhempaa, on erityisen tärkeää tunnistaa oman jaksamisensa rajat. Eryteisesti vahvatahtoisien lapsen kanssa voi joskus tuntua helpommalta antaa periksi. Joustaminen on viisautta, mutta periksi antaminen johtaa helposti epäjohdonmukaisuuteen, mikä puolestaan lisää lapsen vaatimusten määrää.

5

Miten auttaa lasta käsittelemään toisen vanhemman puuttumista Liite 5. Ikävuodet 4–7

Tarja Janhunen ja Reetta Pauni

Viisi–kuusivuotias lapsi on omatoiminen, aloitteellinen ja sopeutuva. Hän saattaa olla myös rauhaton ja tunteiltaan ailahtelevainen. Hän osaa hoitaa monia asioita itsenäisesti, mutta tarvitsee myös vanhempien tukea toiminnassa kavereiden kanssa ja moraalisia kysymyksiä mietittäessä. Lapsi kaippaa vanhemmilta rohkaisua sekä kiitosta yrittämisestään, koska on usein hyvin itsekriittinen. Epäonnistumisen pelko voi estää asioiden opettelua ja lisätä epäluottamusta omiin kykyihin.

Leikit ovat usein roolileikkejä ja lasten mielikuvituksella ei ole rajaa. Leikit ovat luovia ja tuottavat paljon iloa. Tässä iässä lapsi ymmärtää aiempaa paremmin, mikä on oikeasti totta ja mikä on kuviteltua. ”Aikuisten oikea” tulee ymmärretyksi. Kaverit ovat tärkeitä kilpa- ja vertailukumppaneita, eikä kerskailu tai mahtailminen ole vierasta. Sääntöleikit ja pelit, liikkuminen ja askartelu ovat tärkeitä, vaikka häviäminen ja epäonnistuminen omien mittareiden mukaan saattaa edelleen olla vaikeaa. Ystävyyssuhteet ovat tärkeitä ja lapset ovat sosiaalisesti taitavia neuvottelijoita, sopijoita ja vuorottelijoita.

Lapsi pohtii hyvän ja pahan, oikean ja väärän sekä reilun ja epäreilun eroa ja hakee vanhemmalta tukea pohdintoihinsa. Lapsi ymmärtää, mikä on oikeudenmukaista ja reilua ja suuttuu tosissaan, jos häntä kohdellaan epäreilusti. Kysymys siitä, miksi ”isä ei halua olla mun kaa” saattaa nousta vahvasti esiin. Jos lapsen on saanut yksin hedelmöityshoidoilla, voi hänelle kertoa, että isäkin tai sukuolujen luovuttaja on halunnut lapsen tähän maailmaan luovuttamalla solujaan, vaikka ei arjessa olekaan läsnä. Tämä on toki hyvin erilainen asia kuin jos isä on hylännyt tai kadonnut lapsen elämästä. Silloin mahdollisia syitä voi miettiä yhdessä lapsen kanssa tai etsiä isää yhdessä, mikäli se tuntuu järkevältä. Tällöin on kuitenkin hyvä pitää lapsen toiveet realistisina. Lapsen kannalta on tärkeää tuoda esille, ettei syy ole hänen, ja että hänellä on oikeus kaikkiin tunteisiin, joita hänellä on. Jos isä ei pidä yhteyttä, se johtuu isään liittyvistä asioista, ei lapsesta. Lapsi on ihana, ja isä ei tiedäkään, mitä menettää, kun ei pidä yhteyttä. Lapsi saa olla vihainen tai surullinen ja häntä voidaan lohduttaa, vaikka tilannetta ei voitaisikaan muuttaa.

Lapsi pohtii useiden ilmiöiden syytä, myös hyvin syvällisiä aiheita. Lapsi miettii elämän tarkoitusta, syntymää, kuolemaa, sairauksia. Lapsi odottaa vastauksia, joita ei aina ole. Lapsen kannalta on kuitenkin tärkeää pohtia hänen esittämiään kysymyksiä ja etsiä lisätietoa esimerkiksi kirjoista. Lapsi ymmärtää jo paljon. Tässä iässä lapsella voi olla myös pelkoja liittyen nukahtamiseen, kuolemaan ja sairauksiin – joko itseen tai vanhempaan liittyen. Tämä voi korostua yhden vanhemman perheessä, jossa lapsella on kontakti vain toiseen vanhempaansa, jonka menettämistä hän voi pelätä.

Tässä iässä lapset yleensä hyväksyvät sen, että heistä tulee isoina miehiä tai naisia. Pojat samaistuvat yleensä miehiin ja tytöt naisiin. Jos perheessä ei ole toista vanhempaa läsnä sukupuolen samaistumisen kohteeksi voi ottaa isoisän tai -äidin,

sedän tai tädin, kavereiden vanhemmat tai jonkun muun ihailun lapsen sukupuolta olevan esikuvan. Usein poikien samaistumisen kohteet ovat sankareita, vahvoja toiminnan miehiä. Tytöillä aiempi ihastus miehiin voi joksikin aikaa muuttua jopa miesten väheksymiseksi.

Lapsi heijastaa itseään sekä mieheen että naiseen. On tärkeää, että hänelle syntyy mielikuva siitä, että hän on arvokas molempien sukupuolien silmissä. Jos perheestä puuttuu äiti tai isä, on tärkeää tukea suhteita, joiden kautta lapsi saa myönteisiä kokemuksia myös puuttuvan sukupuolen kanssa. Tällaisia suhteita voi luontevasti syntyä ystävä- tai kummiperheiden kanssa tai esimerkiksi järjestetyn kaveri- tai tukiperhetoiminnan kautta. Lapsesta on ihanaa oppia asioita aikuisten kanssa yhdessä tekemällä ja hän nauttii saadessaan uudenlaisia vastuullisia tehtäviä.

Seitsemänvuotiaan lapsen elämänpiiri laajenee tuttujen kotiympäristöjen ulkopuolelle, uusiin ihmisiin ja mielenkiinnon kohteisiin. Koulun aloittaminen tuo uusia asioita koko perheen elämään. Isosta esikoululaisesta tulee pieni koululainen ja tärkeäksi aikuiseksi vanhemman ohella tulee usein ensimmäinen opettaja arvoineen ja mielipiteineen. Koulun kautta avautuu uusi maailma, joka vaikuttaa myös siihen, että lapsi uhmaa oman kodin sääntöjä ja nauttii itsenäisemmästä koululaisen elämästä. Lapsella itsellään voi olla luovia ja hyviä ehdotuksia ongelmien ratkaisemiseksi. Ratkaisun pitää olla sopiva myös vanhemman näkökulmasta, jotta sen voi toteuttaa.

Vanhempana

Vanhempana tärkeää on jälleen se, miten lisätä omaa jaksamistaan ja kuinka jaksaa lapsen tunteiden vaihtelua sekä itsenäistymisen ja takertumisen tasapainoilua. Miten jaksaa kannustaa lasta yhä uudelleen, opettaa häntä sietämään kiukkua, vastata ja etsiä yhdessä vastauksia vaikeisiin kysymyksiin. Äitiä saattaa pelottaa lapsen tunnereaktiot ja mahdolliset rajutkin syytökset esimerkiksi perhemuotoon liittyen ja apua voidaan tarvita kiukun purkamiseen ja käsittelyyn. Apua voi hakea esimerkiksi kasvatus- ja perheneuvolasta.

Yhden vanhemman perheessä haasteeksi tulee ”meidän isä” -vertailu. Muut lapset puhuvat luonnollisesti paljon omista vanhemmistaan ja esimerkiksi vertailevat keskenään, mitä kenenkin isä tekee tai osaa. Jos isää ei ole tai häneen ei olla yhteydessä, muiden vertailupuheet voivat tuottaa lapselle kateellisuutta, surua, kiukkua ja vihaa myös äitiä kohtaan. Olisi hyvä, jos lapsi saisi tuntea ja ilmaista kaikkia toisen vanhemman puuttumiseen liittyviä tunteita vapaasti, myös negatiivisia tunteita. Tunteista tulisi voida yhdessä keskustella ja oppia elämään niiden kanssa. On hyvä, jos lapsi tietää, missä oma isä on ja minkälainen hän on, vaikka häntä ei tavattaisikaan. Jos isästä ei ole tietoa, voi kuvitella, minkälainen isä voisi olla, kuitenkin muistuttaen lasta siitä, että se on kuvitelmaa, ei totta. Vanhemmalle tähän ikävaiheeseen liittyy paljon iloa. Lapsi oppii ja kehittyy huimasti, hänen ajattelunsa kehittyy harppauksin, puhe on jo hienoa ja monipuolista ja ajattelu kehittyy.

Taustamateriaalia ja lähteitä:

Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2003) Lapsen Aika. WSOY.

Dunderfelt, T. (2011, uudistettu painos) Elämänkaaripsykologia. WSOY.

Hermanson, E. (2012) Kotineuvola: terveys syntymästä kouluikään. Duodecim.

Jämsä, J. (toim.) (2008) Sateenkaariperheet ja hyvinvointi. Käsikirja lasten ja perheiden kanssa työskenteleville. PS-kustannus.

Rusanen, E. (2011) Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Oy Finn Lectura Ab.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) (2011) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. WSOY.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. (2006) Lapsuus: erityinen elämänvaihe. WSOY.

6

Liite 6. Palautekysely

Palautelomake Leija-lasten ryhmän käyneiden vanhemmille
LEIJA-HANKKEEN LASTEN RYHMÄ

1. Osallistuin ryhmään siksi, että:

2. RYHMÄN ARVIOINTI

Vastaa väittämiin valitsemalla mielestäsi oikea vaihtoehto. Vastauksiisi voit halutesasi antaa perusteluja jokaisen kohdan jälkeen.

Rastita paras vaihtoehto	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Ryhmän sisällöt olivat hyödyllisiä.					
	Perustelu:				
Käytetyt menetelmät olivat toimivia.					
Ohjaajat olivat osaavia.					
Tila oli miellyttävä.					
Kahvihetki oli hyvä käynnistys ryhmälle.					
Lastenhoito oli hyvin järjestetty.					
Lastenhoitajat olivat osaavia.					
Ryhmän ilmapiiri oli hyvä.					
Ryhmä vastasi tarpeisiini.					
Koin saavani vertaistukea.					
Sain välineitä käsitellä omaa ja perheeni tilannetta.					
Sain välineitä käsitellä isättömyyttä lapseni tai lasteni kanssa.					
Ryhmä lisäsi jaksamistani.					
Ryhmä tuki vanhemmuuttani.					

3. TÄRKEINTÄ RYHMÄSSÄ OLI

Mitkä olivat tärkeimmät asiat, jotka oivalsit ryhmässä?

4. RYHMÄN KOKOONPANO

Ryhmän jäsenten samankaltaisuus

- Ryhmän muut jäsenet olivat tarpeeksi samanlaisia kanssani. Se auttoi asioiden käsittelemisessä.
- Ryhmän muut jäsenet olivat tarpeeksi erilaisia kanssani. Se antoi minulle uusia näkökulmia.
- Ryhmän muut jäsenet olivat liian samankaltaisia kanssani. En saanut uusia näkökulmia asioihin.
- Ryhmän muut jäsenet olivat liian erilaisia kanssani. En kokenut yhteyttä heidän kanssaan.

Kerro lisää:

5. RYHMÄN KOKO

- Ryhmässä oli liikaa osallistujia.
- Ryhmässä oli liian vähän osallistujia.
- Ryhmä oli sopivan kokoinen.

6. RYHMÄN AJANKOHTA JA KESTO

Rastita paras vaihtoehto	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Ilta-ajankohta sopi minulle.					
Ryhmäkerran kesto oli riittävä (2 h)					
Ryhmäkertoja oli riittävästi (5 + 1 kertaa).					
Mikä olisi parempi vaihtoehto?					

7. RYHMÄN KEHITTÄMINEN

Miten ryhmää voisi kehittää?

8. TYYTYVÄISYYS

Suosittelisitko tämänkaltaista ryhmää muille?

Kyllä En

9. MUUTA

Mitä muuta haluaisit sanoa?

10. YHTEYSTIETOJEN JAKAMINEN

Ryhmän ohjaajat voisivat jakaa kaikkien ryhmän osallistujien yhteystiedot (sähköpostiosoitteen ja puhelinnumeron) viimeisellä kerralla kaikille.

Kyllä. En halua omia yhteystietojani jaettavaksi.

Huom! Ohjaajat eivät näe tämän palautelomakkeen vastaajatietoja, eli emme tiedä, kuka on vastannut mitään. Yhteystiedot jaetaan vain, jos jokainen on siihen suostunut, muuten saatte itsenäisesti vaihtaa halutessanne yhteystietoja.

TIETOJEN LÄHETYS

Kiitos tuhannesti vastauksestasi! Se on meille kullanarvoinen.

7

Liite 7. Verkkoryhmä

Sisällöllinen kaari

1. viikko: Tutustuminen toisiin, oma elämäntilanne, sen hankaluudet ja haasteet.
2. viikko: Elämän hyvät, mukavat ja turvalliset asiat
3. viikko: Omat voimavarani ja vahvuuteni
4. viikko: Katse kohti tulevaa, mitä odotan tulevaisuudelta
5. viikko: Ryhmän lopettaminen ja prosessointi

Verkkoryhmää ohjaavat Yhden Vanhemman Perheiden Liiton kaksi työntekijää ja vapaaehtoinen vertainen.

Ryhmään hakeminen

Miksi haluat ryhmään? Kerro itsestäsi vähintään seuraavat seikat.

- 1) Ketä perheeseesi kuuluu?
- 2) Minkälainen on elämäntilanteesi?
- 3) Oletko ollut lapsen kanssa alusta asti yksin vai oletko eronnut? Jos olet eronnut, koska?
- 5) Jos olet eronnut, onko toinen vanhempi mukana lapsen kasvatuksessa tai taloudellisessa huolehtimisessa? Millä tavalla ja kuinka säännöllisesti?
- 6) Onko jotain erityistä, jota ryhmänohjaajien tulisi tietää?
- 7) Mitä toivot tältä verkkovertaisryhmältä?

Kiitos paljon vastauksistasi!

Ohjaajat valitsevat ryhmään osallistujat, ryhmään valitaan maksimissaan 20 henkeä. Mikäli et ole vastannut kaikkiin kysymyksiin, voi ryhmään osallistumisesi vaarantua.

Hyväksymisviesti

Lämpimästi tervetuloa! Sinut on valittu Yhden Vanhemman Perheiden Liiton Leija-hankkeen täysin yksin lastaan kasvattavien totaalisten yksinhuoltajien verkkovertaisryhmään. Ryhmään on valittu henkilöt seuraavilla nimimerkeillä: [nimimerkit]. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaaja, nimimerkillä (nimimerkki) ja kaksi työntekijää, (nimimerkit).

Tärkeää tietoa sinulle ryhmän aikataulusta, sisällöstä ja pelisäännöistä

Verkkovertaisryhmä täysin yksin lastaan kasvattaville tarjoaa luotettavan ja turvallisen ympäristön vanhemmille, jotka haluavat keskustella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa yhden vanhemman perheiden arjesta. Tavoitteena on vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, tietoa ja ennen kaikkea saada ja antaa vertaistukea.

Ryhmä alkaa xx.xx.xxxx klo xx ja päättyy xx.xx.xxxx klo xx. Lisäksi järjestetään ryhmän päätävä loppuchat xx.xx.xxxx ryhmässä päätettävään kellonaikaan. Ensimmäisen viikon aiheena on kertoa omasta perheestä, esittäytyä ja tutustua toisiin sekä kertoa omasta elämäntilanteesta ja sen haasteista. Toisella viikolla käymme läpi elämän iloja: hyviä, mukavia ja turvallisia asioita. Kolmannella viikolla keskitymme omiin voimavaroihin ja vahvuuksiin. Neljällä viikolla käänämme katseen kohti tulevaa ja pohdimme mitä odottaa tulevaisuudelta. Ja viimeisellä, eli viidennellä viikolla, lopettelemme ryhmää ja prosessoimme käsitellyjä asioita. Tänä aikana sinulla on mahdollisuus osallistua keskusteluun.

Ryhmän päätarkoitus on tarjota vertaistukea ja tietoa turvallisesti ja ohjatusti. Ole rakentava ja ystävällinen, käy keskustelua positiivisessa ja hyvässä hengessä. Kirjoitettu teksti näkyy vain ryhmään valituille henkilöille. Kaikki viestit esimoderoidaan, joten viestit nousevat viestiketjuihin viiveellä. Moderointi tapahtuu arkisin klo 9-16 välillä. Ohjaajat osallistuvat keskusteluun kukin kerran viikossa, arkipäivinä. Päävastuu keskustelusta on ryhmäläisillä itsellään.

Jos elämässäsi tapahtuu jotain odottamatonta tai yllättävää, joka voisi mahdollisesti huolestuttaa toisia ryhmäläisiä tai vaikuttaa omaan toimintaasi ryhmässä, kerrothan asiasta ensin ryhmän ohjaajille lähettämällä sähköpostia osoitteeseen palaute@perheaikaa.fi

Näin se menee

Viikko X (xx.xx – xx.xx.) Tutustuminen toisiin, oma elämäntilanne, sen hankaluudet ja haasteet

Viikko X (xx.xx – xx.xx.) Elämän hyvät, mukavat ja turvalliset asiat

Viikko X (xx.xx – xx.xx.) Omat voimavarani ja vahvuuteni

Viikko X (xx.xx – xx.xx.) Katse kohti tulevaa, mitä odotan tulevaisuudelta

Viikko X (xx.xx – xx.xx.) Ryhmän lopettaminen ja prosessointi

Ryhmä avautuu xx.xx. kello xx.xx. Mene sivulle www.perheaikaa.fi ja kirjaudu sisään. Muistathan käyttää ilmoittamaasi nimimerkkiä, ilman sitä et pääse ryhmään mukaan. Mene kohtaan Ryhmät ja sieltä kohtaan Vertaisryhmä täysin yksin lastaan kasvattaville totaalisille yksinhuoltajille, klikkaa kohtaa Lue lisää ja edelleen kohtaa Siirry ryhmän keskustelualueelle. Lue läpi yleistä ryhmän toiminnasta ja säännöt ja kommentoi halutessasi sääntöjä. Sitten voit mennä kirjoittelemaan kohtaan Tutustuminen toisiin, oma elämäntilanne, sen hankaluudet ja haasteet. Muistathan netiketin ja käytän kommentoimassa ensimmäistä aihetta!

Verkkovertaisryhmässä tavataan! Antoisaa keskustelua!

Toivottaa Perheaikaa.fi-tiimi

Yleinen hylkäämisviesti

Pahoittelut, et tällä kertaa tullut valituksi Yhden Vanhemman Perheiden Liiton Leija-hankkeen täysin yksin lastaan kasvattavien totaalisten yksinhuoltajien verkkovertaisyhmään. Halutessasi voit olla yhteydessä Yhden Vanhemman Perheiden Liiton paikallisjärjestöihin vertaistuen saamiseksi, ks. YVPL:n verkkosivut – yhteystiedot – jäsenyhdistykset tai YVPL:n verkkosivut – tukitoiminta.

Hyvää syksyn jatkoa.

Ystävällisin terveisin,

Perheaikaa.fi-tiimi

**

Kohdennetut viestit tulevat tuohon ennen "Hyvää syksyn jatkoa." -kohtaa.

**

Kohdennetut viestit:

Lisäksi voit halutessasi olla yhteydessä Nuoret lesket ry:hyn, he järjestävät monenlaista toimintaa leskille. www.nuoretlesket.fi/yhdistys

**

Lisäksi voit halutessasi olla yhteydessä Sateenkaariperheet ry:hyn. He järjestävät mm. totaalisten yksinhuoltajien olohuonetapaamisia. Yhden Vanhemman Sateenkaariperheet ovat myös Facebookissa <https://www.facebook.com/groups/467626523344578/?fref=ts>

**

Lisäksi voit halutessasi olla yhteydessä seurakuntiin tai YVPL:ään (<http://www.yvpl.fi/tukitoiminta/eroryhmaet/>), joissa järjestetään eroryhmiä.

Lisäksi voit halutessasi olla yhteydessä Ensi- ja Turvakotien liittoon <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/> Heillä on mm. nettiturvakoti <https://www.turvakoti.net/site/> Facebookista löytyy myös Yksinhuoltajaryhmiä, joissa mahdollisesti voisi löytyä vertaistukea. Tukea ja apua voi tarjota myös Yhden Vanhemman Perheiden Liiton EROINFOPÄIVYSTYS-puhelin (päivystää ma-to 10-16, ke 10-19, numerossa 020 774 9800, lisätietoja <http://www.yvpl.fi/tukitoiminta/eroinfo/>)

Liite 8. Viikonloppuryhmä

Ohjelmaa esim. kahtena päivänä 3 tuntia.

1. PÄIVÄ

45 MIN

- Nimilaput
- Suomen kartta, mene sinne missä olet syntynyt. Kerro lähellä olevalle parille, missä olet syntynyt ja lapsuuden perheestä. (Onko sisaruksia? Oliko molempia vanhempia? Millainen tunnelma perheessänne oli? Mikä oli kivaa ja mitä muuttaisin?) Kertokaa nimemme, mistä tulette ja mitä haluatte kertoa.
- Sosiometrisiä harjoituksia
 - » valitse se, jonka olet tuntenut pisimpään
 - » (valitse se, joka kanssa lähtisit käytettyjen autojen kauppaan... / autiolle saarelle / eräretkelle)
 - » koordinaatisto; pois vetävät tekijät, ryhmään tuovat tekijät.
 - » oman paikan löytäminen
- Toiveet ja odotukset viikonlopulle, liimalapuille
 - » pareina (tai pienissä ryhmissä)

ELÄMÄNKAARITYÖSKENTELY

45 min (Tarvikkeet: fläpiti, liidut, tussit, symbolit)

- Katse omaan elämään (20 min)
 - » elämän viiva
- Parin kanssa jakaminen (20 min)
- 2 x pari yhteen: (20 min)
 - » yhteisiä symboleja (kuvaamaan voimaa ja iloa tuottavia asioita / voimaa vieviä asioita)
 - » mitä tarvitsisin lisää voidakseni paremmin?
- yhteinen purku (30 min)

TAUKO (ESIM. LOUNAS)

VANHEMMILLE LEIJA-OHJELMAA, LAPSET HOIDOSSA

- Terveitimisharjoituksia
 - » kävellään ensin itsekseen
 - » toisia lyhyesti vilkaisten
 - » pidempää katsoen
 - » tervehtien niin, että kädet, jalkaterät, jalkapohjat, nenät, otsat päät, hartia, peput... koskettavat
- Miten auttaa lasta käsittelemään toisen vanhemman puuttumista
 - » Jaetaan materiaali
 - » Keskitytään ensimmäiseen sivuun
 - » Ikäryhmistä
 - Minkä ikäisiä lapsia teillä on?
 - Minkälaisia kysymyksiä heillä on?
- (Lopetus: rentoutusharjoitus (esim. Viisas tietäjä))

2. PÄIVÄ

Tarvikkeet: A3-paperit, Auringonsädepaperit, paljon saksia, paljon liimaa, aikakauslehtiä

2 H VANHEMMILLE LEIJA-OHJELMAA, LAPSET HOIDOSSA

- Eilisen jatko tarvittaessa:
 - » Mitä kysymyksiä?
 - » Mistä voi saada apua?

1 H TAUKO (ESIM. LOUNAS)

1 H 30 MIN VANHEMMILLE LEIJA-OHJELMAA, LAPSET HOIDOSSA

- Katse tulevaisuuteen
 - » Aarrekartta, mitä tulevaisuudeltaan haluaa, paperille kivoja kuvia, oman tulevaisuuden toiveita, laitetaan maton alle ja myöhemmin katsotaan, milloin ne ovat toteutuneet
 - » Tulevaisuuden muistelu
- Auringonsädepalaute
- (Lopetus: rentoutusharjoitus (Viisas tietäjä))



Lisätietoa Leija-hankkeesta:
www.yvpl.fi/leija

Materiaalien lataus:
www.yvpl.fi/leija/materiaali

