



PERHEVALMENNUKSEN ISÄRYHMÄ

Ilmo Sanerin ja Timo Tikan tuottaman materiaalin pohjalta kirjoittanut

Peter Peitsalo

SISÄLLYS

JOHDANTO	1
HUOMIOITAVAA ISYYDEN ALKUHETKILLÄ	3
PERHEVALMENNUKSEN ISÄRYHMÄ	6
Ennen ryhmän käynnistämistä	7
1. Tieto isäksi tulemisesta	8
2. Perheeksi valmistautuminen	9
3. Synnytyskokemus isän silmin katsottuna	9
4. Varpajaiset ja sen jälkeinen arki	10
5. ”Hyvä isä” vai ”voi hyvä isä”	10
LOPUKSI	12

JOHDANTO

Isätoiminnalle ja sen kehittämiseksi on olemassa selkeä yhteiskunnallinen tilaus, joka edellyttää aikaisempaa enemmän panostusta isyyteen ja isien huomioimiseen osana perhesysteemiä. Panostamalla isyyden tukemiseen, voidaan vaikuttaa isien itsensä mahdollisuuksiin osallistua aikaisempaa aktiivisemmin vanhemmuuteen. Tämä vaikuttaa isyyden kokemukselliseen vahvistumisen lisäksi myös äitien ja perheiden hyvinvointiin.

Eräänä merkittävänä perusteena isätoiminnan kehittämiseksi, on yhteiskunnallisella tasolla jo pitkään jatkunut miesten ja naisten perinteisten roolien muutos. Tähän on olennaisesti liittynyt naisten siirtyminen työelämään ja siitä noussut tarve keskustella kotitöiden uudeltaisesta jakamisesta. Miesten kasvanut osallistuminen kodin piirissä tapahtuvaan työhön on synnyttänyt myös tarpeen miehen ja myös isän roolin uudeltaiselle tarkastelulle. Tähän, erityisesti viimeisen vuosikymmen aikana tapahtuneeseen roolimutokseen vastaamiseen, ei miehillä välttämättä ole olemassa sosiaalisia ja kulttuurisia perinteitä, jotka tukisivat miestä uudeltaisen roolin omaksumisessa. Mieheyteen ja isyyteen liittyvien roolien selkiyttäminen ja omaksuminen mahdollistuu paremmin, mikäli niihin liittyviä tekijöitä voidaan käsitellä avoimesti ja luottamuksellisesti toisten, vastaavassa tilanteessa olevien miesten kanssa. Yhteisen todellisuuden, ajatusten ja kokemusten jakaminen mahdollistaa kasvamisen ja kehittymisen isänä siten, että nyky-yhteiskunnassa miehiin ja isiin suuntautuvien haasteiden ja paineiden kohtaaminen helpottuu.

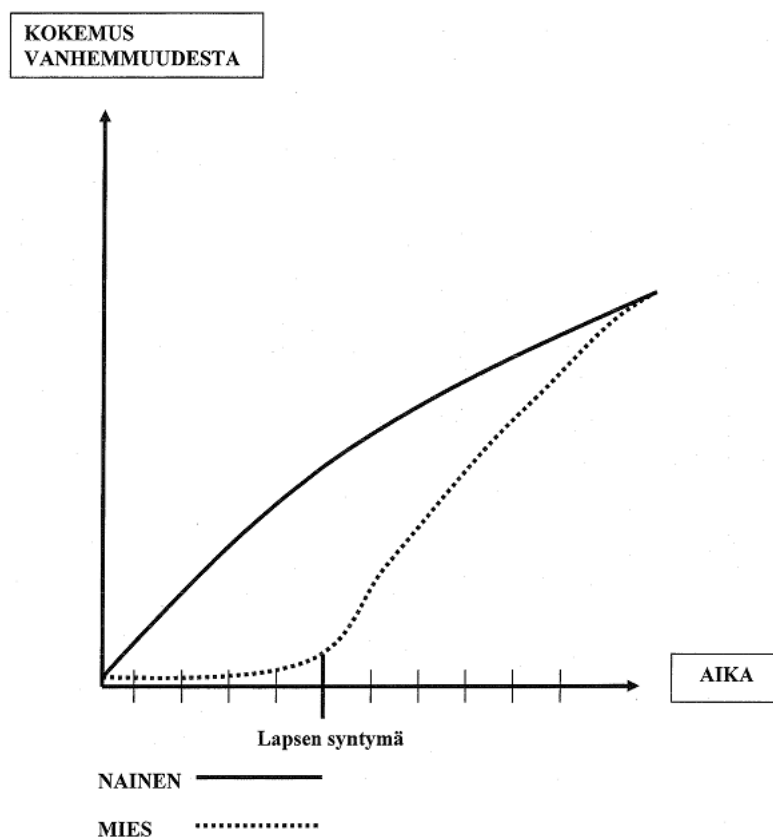
Miesten ja naisten roolien muutoksen ja työelämän vaatimusten ja paineiden kasvamisen lisäksi, miehet myös haluavat nykyään aikaisempaa enemmän olla aktiivisesti mukana sekä lapsen odotuksessa että kasvatuksessa. Terveystieteiden tohtorin Riitta Paavilaisen tekemän tutkimuksen mukaan isät kuitenkin kokevat usein ulkopuolisuuden tunteita asioidessaan neuvolassa. Lapsen syntymään ja vanhemmuuteen liittyvät ulkopuolisuuden kokemukset lisäävät entisestään isäksi tuleminen haasteita, sillä

miesten luonnolliset sosiaaliset verkostot eivät, osittain sosiokulttuurisesta perimästä johtuen, tarjoa mahdollisuuksia keskustella isäksi tulemisesta. Miesten vähäiset mahdollisuudet jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan saattavat synnyttää yksinäisyyden ja osattomuuden kokemuksia, joiden seuraukset liittyvät pahimmillaan perheiden hajoamiseen

Äitiys- ja lastenneuvolat ovat keskeisessä asemassa isyyden varhaisessa tukemisessa ja miesten isyyteen liittyvien voimavarojen hyödyntämisessä. Onneksi useiden äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajat ovat tiedostaneet isätyön merkityksen ja ovat osaltaan pyrkineet vaikuttamaan myönteisesti isyyden tukemiseen ja vahvistamiseen. Hyväksi havaittu keino isyyden varhaiseen tukemiseen on miesten ohjaamat isäryhmät, joissa keskitytään erityisesti isyyteen nyky-yhteiskunnassa. Nämä isäryhmät perustuvat miesten keskinäiselle vertaisuudelle ja kokemusten ja ajatusten jakamiselle. Vertaisuus sekä kokemusten ja ajatusten vaihto mahdollistavat miesryhmien myönteisen ilmapiiriin, jossa isyydestä ja siihen liittyvistä asioista on mahdollista keskustella miesmäisen rennolla, mutta kuitenkin asiallisella tasolla.

HUOMIOITAVAA ISYYDEN ALKUHETKILLÄ

Ennen lapsen syntymää on otettava huomioon mikä on tulevan isän kokemuksellinen taso liittyen tulevaan vanhemmuuteen. Kokemuksellisen tason huomioiminen on tärkeätä, koska miesten ja naisten vanhemmuuden kokemuksellinen kehittyminen poikkeaa yleensä toisistaan (kts. kuva 1). Vanhemmuuden kehittyminen alkaa naisilla aikaisemmin muun muassa siksi, että raskaus vaikuttaa naisiin aivan konkreettisina sekä fyysisinä että hormonaalisina muutoksina. Miehen ja naisen kokemukselliset erot luovat haasteita erityisesti tulevien vanhempien väliselle vuorovaikutukselle ja yhteisymmärrykselle, mutta myös miehille itselleen. Isyyteen liittyen miesten tukiverkko on normaalisti hyvin hatara, mistä johtuen miesten on yleensä vaikea löytää vertaisryhmää, jossa voisi keskustella isäksi tulemiseen ja isyyteen sekä näihin liittyviin odotuksiin, toiveisiin ja pelkoihinkin liittyviä asioita.



KUVA 1 Vanhemmuuden kokeminen (Saneri & Tikka 2006)

Isyyden varhaisen tukemisen tavoitteena on tarjota miehille mahdollisuus keskustella vertaisryhmässä isyyteen ja vanhemmuuteen liittyvistä ajatuksista ja kokemuksista. Keskustelujen avulla on mahdollista tukea miehiä omassa vanhemmuuden kehityksessä, mikä luo paremmat edellytykset sekä aktiivisen isyyden toteutumiselle että myös perheiden hyvinvoinnin kasvulle.

Isyyden myöhemmässä kehittämisessä korostuu, ehkä yllättävästi, varpajaisien merkitys. Varpajaiset mielletään usein vain hauskanpidoksi, jossa miehet saavat ”tekosyyn” lähteä keskenään juhlimaan. Varpajaisiin liittyy kuitenkin olla myös hyvin paljon tärkeämpi ja syvempi mahdollisuus, joka liittyy mieheksi ja isäksi kasvamiseen. Monissa kulttuureissa, joita länsimaihin verrattuna pidetään kehittymättöminä, mieheksi syntymiseen liittyvät erilaiset initiaatoriitit ovat hyvin merkittävässä asemassa miesten elämässä. Nykyisessä yhteiskunnassamme näiden riittien olemassaolo ja merkitys mieheksi kasvamisen yhteydessä on valitettavasti unohdettu. Sen tosiasian lisäksi, että varpajaisissa miehet pitävät keskenään hauskaa, tulisi myös niihin liittyvän sosiaalisen initiaation merkitystä korostaa, sillä varpajaisissa mies kutsuu ystäviään juhlimaan sekä uutta lastaan että myös isäksi tulemistaan. Tämän muistaminen korostaa myös isyyttä, siihen liittyvää vastuuta ja isän merkitystä lasten ja perheiden elämässä.

Erittäin huomionarvoinen seikka on myös se, että lapsen syntymä on kaikille isille erittäin merkittävä tapahtuma ja jokainen isä haluaa olla lapselleen hyvä isä. Kuitenkin lapsen hoidon opetteleminen on miehille vaikeampaa kuin naisille, koska miesten perinteiset mieheyteen ja isyyteen liittyvät roolit ja äitimyytti elävät usein tiedostamattomalla tasolla hyvin voimakkaina. Perinteisessä maskuliinisessa ajattelussa hoivan ja huolenpidon antaminen pienille lapsille, ei ole katsottu olevan miesten tehtävä. Jos tähän yhdistetään äitimyytti, jossa lasten pääasiallinen hoitovastuu kuuluu äideille, luodaan tilanne, jossa miesten aktiivinen ja kiinteä osallistuminen perheen arkeen ja lasten hoitoon vaikeutuu huomattavasti.

Isyyden myönteinen kehittyminen edellyttää isien kohdalla moralisoinnin ja isyyteen liittyvien liiallisten yleistysten välttämistä. Lisäksi isyyden tukeminen parantaa vanhempien keskinäistä kommunikaatiota, koska molemmilla on mahdollisuus jakaa lastenhoitoon ja perheeseen liittyviä asioita keskenään tasavertaisesti. Aikaisemmasta poiketen, isyyden alkuketkistä lähtien on pyrittävä luottamaan ja arvostamaan isän mielipiteitä sekä tarjottava isille myös mahdollisuus tuoda esiin omia ajatuksiaan. Tämän lisäksi isille tulee heti isäksi tulemisen myötä tarjota mahdollisuus olla lapsen kanssa miehisin ehdoin. Tarkoituksena on pyrkiä löytämään isäksi tulevalta mieheltä hänelle ominainen tapa olla lapselle nimenomaan isä, eikä vähän huonompi äiti.

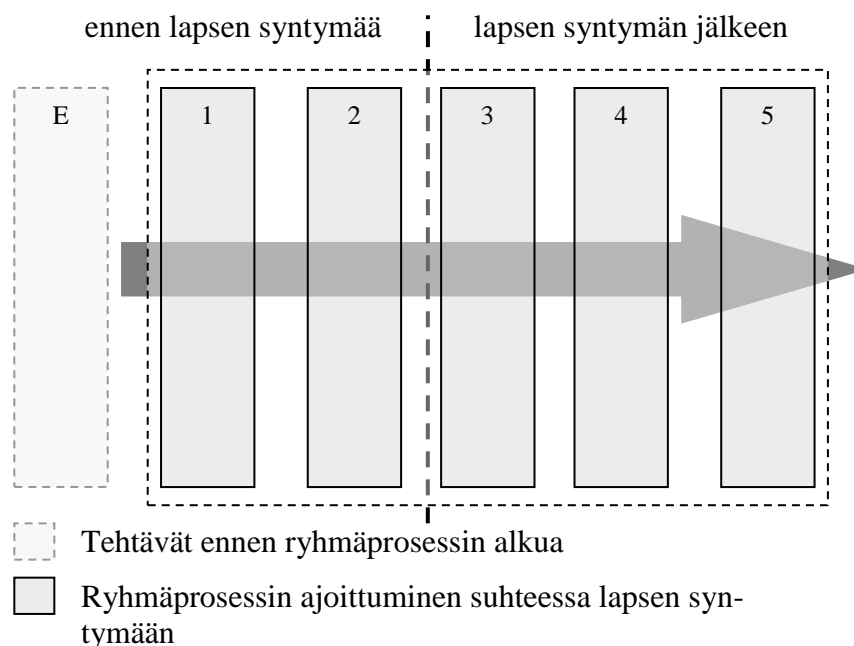
Vanhemmuuden ja isyyden tukemisen lisäksi vanhempien keskinäisen suhteen ja myös perheen hyvinvoinnin kannalta isyyden ja äitiyden tukemisessa tulisi myös luoda vanhemmille mahdollisuuksia olla toisilleen mies ja nainen pelkän äitiyden ja isyyden roolien ohessa. Vanhemmuus, niin tärkeä ja merkittävä asia kuin se on, on kuitenkin vain yksi osa ihmisen elämää. Jaksamisen ja hyvän vanhemmuuden kannalta on tärkeitä, että mies ja nainen voivat olla myös muissakin kuin ainoastaan isän ja äidin roolissa.

Isyyden tukemiseen liittyen olennaisinta on kuitenkin muistaa, että isyys on yhtä luonnollista kuin äitiys. Isyyteen ja äitiyteen liittyy monia tehtäviä, joita molemmat voivat hoitaa, mutta ne eivät kuitenkaan korvaa toisiaan. Parhaimmillaan isyys ja äitiys tukevat toisiaan ja yhteistoiminnalla pystytään luomaan perheille edellytyksiä ylläpitää ja kehittää omaa hyvinvointiaan sekä tarjota sitä kautta lapsille mahdollisuuksia kasvaa turvallisessa, tasapuolisessa ja virikkeiltään vivahteikkaassa ympäristössä.

PERHEVALMENNUKSEN ISÄRYHMÄ

Perhevalmennuksen isäryhmän tavoitteena on luoda miehille paremmat mahdollisuudet osallistua lapsen hoitoon ja kasvatukseen heti vanhemmuuden alusta lähtien. Lisäksi tavoitteena on parantaa isän ja äidin välisiä vuoropuhelua ja vahvistaa isien roolia osana perheen jokapäiväistä arkea.

Perhevalmennuksen isäryhmät kokoontuvat yhteensä viisi kertaa, joista kaksi tapaamista toteutetaan ennen lapsen syntymää ja kolme syntymän jälkeen. Tapaamisten kesto on 90 minuuttia ja ne toteutetaan noin neljän viikon välein. Tapaamisten määrällä ja frekvenssillä pyritään luomaan edellytykset miesten ryhmäytymiselle, jolloin vertaisuus ja ryhmädynamiikan edut pääsevät oikeuksiinsa. Ryhmään on mahdollista osallistua 3 – 8 henkilöä. Jokainen tapaamiskerta on teemoitettu siten, että se seuraa isyyden psyykkistä kehittymistä isäksi tuleminen tiedosta aina vauvaperheen arkeen ja omakohtaiseen kokemukseen isyydestä.



KUVA 2 Perhevalmennuksen isäryhmä

Perhevalmennuksen isäryhmän rakentuminen

- Tapaamiskerrat 5 x 90 minuuttia noin 5 kuukauden aikana.
- Kaksi tapaamista ajoittuu ennen lapsen syntymää ja kolme syntymän jälkeen.
- Ryhmäprosessi käynnistetään noin 2 – 1 ½ kk ennen lapsen syntymää.
- Tapaamisten väli on noin neljä viikkoa.
- Ryhmän koko on 3 – 8 henkilöä.
- Ryhmien ohjaaja: isäryhmien ohjaamiseen koulutuksen saanut mies.

Tapaamisissa käsiteltävät teemat:

1. Tieto isäksi tulemista
2. Perheeksi valmistautuminen
3. Synnytyskokemus isän silmin katsottuna
4. Varpajaiset ja sen jälkeinen arki
5. ”Hyvä isä” vai ”voi hyvä isä”

Ennen ryhmän käynnistämistä

Ennen ryhmän käynnistämistä on olennaista että ryhmästä on tiedotettu, ryhmällä on käytössään sopivat tilat ja koulutuksen saanut ohjaaja. Tiedottamisessa olennaista on neuvoloiden henkilökunnan tietämys isätoiminnasta ja sen merkityksestä sekä isien että koko perheiden hyvinvoinnin tukemisessa. Tätä tietämystä voidaan lisätä esimerkiksi isyyden varhainen tukeminen –koulutuksella. Paras keino tiedottamisessa on kuitenkin isätyöntekijän osallistuminen neuvoloiden järjestämään synnytysvalmennukseen, jossa saavutetaan suora kontakti isiksi tuleviin miehiin.

Ryhmätoiminta edellyttää, että käytettävissä on toimintaan soveltuvat tilat, joissa tuolit ovat joko sopivan kokoisen pöydän ympärillä tai vaihtoehtoisesti ne voidaan asettaa rinkiin. Ryhmän ohjaajan edellytyksenä on olla isäryhmän ohjaamiseen koulutuksen saanut mies, jolla itsellään on omakohtainen kokemus isäksi tulemisesta.

1. Tieto isäksi tulemisesta

Ensimmäisellä kerralla luodaan edellytykset ryhmäprosessin onnistumiselle. Tapaamisen aluksi ryhmän jäsenet esittäytyvät toisilleen ja ohjaajat kertovat lyhyesti ryhmän tarkoituksesta sekä minkälaisia aiheita ryhmätapaamisten aikana tullaan puhumaan. Ensimmäisellä tapaamiskerralla keskustelunaiheita ovat: missä olin ja kuinka minulle kerrottiin, että minusta tulee isä sekä minkälainen oli oma lapsuuden perheeni. Ohessa ryhmiin osallistuneiden isien ajatuksia elämäntilanteestaan.

”Mahtavaa, minusta tulee isä.”

”Mitä kaverit ajattelee, kenelle puhua.”

”Riittääkö rahat.”

”Ajatukset sekaisin.”

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteita ovat osallistujien lähtötason ja vanhemmuuteen sitoutumisen selvittäminen. Lisäksi pyritään kartoittamaan ryhmän jäsenten vanhemmuuteen liittyviä voimavaroja ja pelkoja. Tarkoituksena on käynnistää ryhmän jäsenissä henkilökohtainen prosessi, joka tukee heitä vanhemmuuden ja erityisesti aktiivisen isyyden kehittämisessä.

2. Perheeksi valmistautuminen

Toisella tapaamiskerralla keskustellaan sekä käytäntöön ja omiin kokemuksiin liittyvistä asioista. Keskustelun teemoja ovat muun muassa miten osallistujat ovat valmistaneet kotiaan lapsen tuloa varten ja miten isät ovat vastanneet elämäntilanteen psyykkisiin ja sosiaalisiin muutoksiin. Toisella tapaamiskerralla ryhmän jäsenet ovat pohtineet sekä käytännöllisiä että myös henkisiä edellytyksiä vanhemmuuteen.

”Koti kuntoon.”

”Onko minusta isäksi.”

Tavoitteita liittyen toiseen tapaamiseen ovat ryhmän jäsenten sopeutumisen ajatukseen tulevasta isyydestä ja odotukseen liittyvän aktiivisen osallistumisen tukeminen. Lisäksi tapaamisella pyritään lisäämään turvallisuuden ja luottamuksen tunteita sekä vähentämään tulevaan vanhemmuuteen liittyviä mahdollisia pelkoja.

3. Synnytyskokemus isän silmin katsottuna

Kolmannella tapaamiskerralla perheeseen on jo syntynyt lapsi ja miehet ovat saaneet ensikosketuksen siihen, minkälaista on itse olla isä. Keskeisiä käsiteltäviä asioita ovat synnytystapahtuma sekä ensikosketus lapseen sekä näihin liittyvien omien kokemusten jakaminen. Ryhmässä osallistujat huomaavat usein, että vaikka isien kokemukset synnytyksestä poikkeavat toisistaan, ovat ne kuitenkin hyvin vahvoja.

”Hurjaa toimintaa”

”Tunsin olevani tiellä”

”Elämyksenä uskomaton”

Keskusteleminen synnytyskokemuksesta vahvistaa kokemusta omasta isyydestä ja itsen tärkeästä roolista perheessä. Kolmannen tapaamiskerran

tavoitteena on myös luoda miehille varmuutta käsitellä lasta ja tukea osallistumista tämän hoitoon.

4. Varpajaiset ja sen jälkeinen arki

Lapsen syntymisen myötä perheen arki, rytmi ja sosiaaliset suhteet kuitenkin muuttuvat joskus hyvinkin voimakkaasti. Näiden teemojen pohjalta tapaamisessa käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa parisuhde ja seksi, sosiaaliset suhteet isovanhempiin, sukulaisiin ja ystäviin, lapsenhoito ja isän rooli, valta ja vastuu perheessä sekä työpaikkojen perheystävällisyys.

”Miesten ja naisten tavat hoitaa asioita monesti erilaisia.”

”Parisuhde lähentynyt synnytyksen jälkeen.”

”Liian vähän aikaa olla vauvan kanssa.”

”Isän rooli vahvistuu käytännön myötä.”

Neljännän tapaamiskerran tavoitteena on eristäytymisen ja yksinjäämisen ehkäiseminen turvaverkkojen ja yhteisöllisyyden avulla.

5. ”Hyvä isä” vai ”voi hyvä isä”

Viimeisellä kerralla käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa arjesta saadut kokemukset, perheen rytmi sekä ryhmästä saadut kokemukset ja palaute.

”Helpottanut keskustelua kotona.”

”Hienoa kuunnella muiden kokemuksia.”

”Tuli esiin asioita, joita ei muuten tullut ajatelleeksi.”

”Samassa tilanteessa olo helpottaa ymmärtämistä.”

”Aluksi epäilytti, osoittautui tärkeäksi.”

”Siviilimiesten kanssa ei keskustelua näistä asioista.”

Tavoitteena on vahvistaa isien luottamusta omaan voimavaroihinsa sekä itseensä isänä. Viimeisellä kerralla tuetaan myös ryhmässä olleiden isien verkostoitumista.

LOPUKSI

Isyyden tukeminen jo ennen syntymää on merkityksellistä paitsi isille itselleen myös koko perheelle; syntyvälle lapselle ja tämän äidille. Isyyden varhaisella tukemisella on mahdollista vaikuttaa myönteisesti isäksi tulemisen kokemukseen ja lisätä miehissä turvallisuuden ja pärjäävyyden tunteita. Näiden myötä isien on helpompaa paitsi olla isinä, myös osallistua aktiivisesti lapsen hoitoon. Tällä voidaan paitsi vaikuttaa lapsen kehitykseen myös lisätä miehen hyvinvointia ja uskallusta ottaa aktiivinen paikka perheessä ja pienen lapsen hoitamisessa.

Tärkeätä on kuitenkin muistaa, että jokainen isä ja jokainen perhe on yksilöllinen, huolimatta yhteisistä kokemuksista ja arjessa kohdattavista tilanteista. Kuten ei ole yhtä oikeata tapaa olla äiti, ei myöskään ole yhtä oikeaa tapaa olla isä. Niin monta kuin on lasta ja perhettä, niin monta erilaista tapaa on toteuttaa hyvää isyyttä. Isäryhmässä samassa tilanteessa olevien miesten näkemysten ja kokemusten jakaminen auttaa tunnistamaan omia isyyteen liittyviä kokemuksia ja ajatuksia sekä tukee yksittäisen jäsenen tapaa kehittyä itsensä näköiseksi isäksi.