



Vanhemman ääni -kysely

Raportti vanhemmuutta kuormittavista huolista



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17
00530 Helsinki
mll.fi

Kyselyn toteutus

Anna-Maija Okker, suunnittelija, MLL

Kyselylomakkeen laatimiseen osallistuneet asiantuntijat

Tatjana Pajamäki, Auttavien puhelinten päällikkö, MLL
Marie Rautava, ohjelmajohtaja, MLL

Kansikuva

Keksi/Elina Manninen

Ulkoasu

Hahmo

Taitto

Tarja Petrell

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. MLL:n tavoitteena on lapsiystävällinen Suomi.

MLL tuntee perheiden arjen ja tarjoaa eri elämäntilanteissa vertaistukea, monipuolista vapaaehtoistoimintaa sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Suomen suurimpaan lastensuojelujärjestöön kuuluu 87 000 jäsentä, 548 paikallisyhdistystä, 10 piirijärjestöä ja keskusjärjestö.

Vuosittain

- Lasten ja nuorten puhelin ja netti vastaa noin 17 000 puheluun, nettikirjeeseen ja chat-keskusteluun.
- Vanhempainpuhelin ja Vanhempainnetin kirjepalvelu vastaa 1 500 yhteydenottoon.
- Yläkouluissa toimii noin 11 000 MLL:n tukioppilasta, internetissä nuoria tukevat verkkotukioppilaat eli verkk@rit.
- 850 MLL:n kouluttamaa lasten hoitajaa työskentelee 4 500 perheessä.
- 2 500 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää yli 650 perhekahvilaa, joissa kokoontutaan noin 380 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii 150 vertaisryhmää ja muuta aikuisten ryhmää.
- MLL:n kerhoissa käydään lähes 400 000 kertaa.
- MLL järjestää koulujen alkaessa Hyvä alku koulutielle- ja Hyvä alku yläkouluun -kampanjat, joilla tavoitetaan noin 50 000 ekaluokkalaisten ja noin 50 000 seitsemäsluokkalaisten vanhemmat.

MLL tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua työhön lasten hyväksi.

MLL:n toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta.

mll.fi

Sisällys

Kyselyn tarkoitus ja toteutus | s. 4

Päätulokset tiivistettynä | s. 4

Vanhemmuutta koskevat huolet | s. 6

Riittämättömyyden tunne | s. 6

Arjenhallinta | s. 7

Rahahuolet | s. 8

Lasta koskevat huolet | s. 10

Kaverisuhteet | s. 10

Pelit ja sosiaalinen media | s. 11

Lapsen psyykinen kasvu ja kehitys | s. 12

Sisäilmaongelmat kuormittavat perheitä | s. 14

Vaietut huolet | s. 15

Yksinäisyys | s. 15

Rahahuolet | s. 15

Parisuhde ja vuorovaikutus puolison kanssa | s. 16

Lasta koskevista huolista puhuminen helpompaa | s. 17

Vanhempien tiedontarve | s. 18

Tunteiden käsittely ja hallinta | s. 18

Tietotekstit ja artikkelit | s. 18

Yhteenveto ja johtopäätökset | s. 19

Liitteet | s. 21

Kyselyn tarkoitus ja toteutus

Mannerheimin Lastensuojeluliitto selvitti 15.2.–31.5.2019 Vanhemman ääni -verkkokyselyllä vanhempien sekä muiden läheisten huoltajien huolia viimeisen vuoden ajalta.

Kysely oli avoinna MLL:n Vanhempainnetin verkkosivuilla. Kysely levisi MLL:n sosiaalisen median kanavista Twitterissä ja Facebookissa sekä MLL:n jäsenille sähköpostitse. Lisäksi kyselyä jaettiin muun muassa Miessakit ry:n, Tampereen vanhemmat -ryhmän sekä Arvokas-ohjelmahankkeen sosiaalisen median kanavissa.

Vanhemmat vastasivat sekä vanhemmuutta että lasta koskeviin huoliin (liite 1). Huoltenaiheet valikoituivat Vanhempainpuhelimesta saadun kokemustiedon perusteella.

Vastaajia pyydettiin valitsemaan enintään kolme niin vanhemmuutta kuin lasta koskevaa huolta. Kunkin huoltenaiheen kohdalla oli valmiit vastausvaihtoehdot. Lisäksi vastaaja saattoi täydentää vaihtoehtoja kirjoittamalla avovastauksen. Jokaisesta huoltenaiheesta kysyttiin vielä, kuinka vaikea vanhemman on puhua siitä kenellekään.

Kyselyssä selvitettiin myös, millaisesta tiedosta vanhempi hyötyisi eniten ja millaisia verkkoapuavälineitä hän käyttäisi mieluiten. Vastausten avulla kehitetään Vanhempainnettä vastaamaan entistä paremmin vanhempien toiveita ja tarpeita. Vanhempien viestejä käytetään myös MLL:n vaikuttamistyössä.

Kysely on osa MLL:n Vanhemmuuden verkkotuki -hanketta, joka tarjoaa tukea vaikeassa elämäntilanteessa oleville vanhemmille. Vanhemmuuden verkkotuki -hanke kuuluu Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuksen Arvokas-ohjelman hankkeisiin, joiden tavoitteena on eriarvoisuuden vähentäminen ja osallisuuden vahvistaminen.

Tässä raportissa syvennytään vanhemmuutta ja lasta koskeviin suurimpiin huoliin. Esille tuodaan myös ne huoltenaiheet, joista vanhemmat ovat kokeneet vaikeimmaksi puhua. Lisäksi esitellään vanhemmuutta ja lasta koskevat aiheet, joista vanhemmat toivovat enemmän tietoa.

PÄÄTULOKSET TIIVISTETTYNÄ

- Vanhemmuutta kuormittaa riittämättömyyden tunne, joka koostuu muun muassa syyllisyyden ja väsymyksen tunteesta.
- Vanhemmat kokevat arjessaan kiirettä ja ajan puutetta ja kaipaavat nykyistä yhteisöllisempää tukea arjen sujuvoittamiseen.
- Yksinäisyydestä ja puhumattomuudesta parisuhteessa on vaikeaa kertoa kenellekään, sillä asia koetaan herkäksi ja intiimiksi ja voi tuottaa häpeää ja tunteen henkilökohtaisesta epäonnistumisesta.
- Lapsen kiusaaminen ja kavereiden puute huolettavat niin reaali- kuin peli- ja sosiaalisen median maailmassa.
- Lasta koskevista huolista koetaan helpommaksi puhua kuin vanhemmuuden huolista.
- Vanhemmilla on huoli pelien ja sosiaalisen median vaikutuksesta lapsen hyvinvointiin. Esimerkiksi se, että lapsi kohtaa netin kautta jotain pelottavaa tai että hän viettää liikaa aikaa netissä, huolestuttaa.
- Sekä vanhemman omaan että lapsen tunteiden hallintaan ja käsittelyyn kaivataan lisää tietoa ja tukea.
- Huoli taloudellisesta pärjäämisestä vaikuttaa laajasti koko perheen hyvinvointiin. Vanhempien on vaikea puhua rahahuolistaan kenellekään.
- Sisäilmaongelmat tuottavat niin lapsille kuin vanhemmille monenlaisia huolia.

Vanhemman ääni -kyselyssä vanhemmuuden suurimmiksi huoliksi nousivat riittämättömyyden tunne, arjenhallinta sekä rahahuolet. Lasta koskevat isoimmat huolet liittyivät kaverisuhteisiin, peleihin ja sosiaaliseen mediaan sekä lapsen fyysiseen ja psyykkiseen kasvuun (liite 1).

Asiat, joista vanhemmat kokevat vaikeaksi puhua kenellekään, liittyvät yksinäisyyteen, rahahuoliin ja parisuhteeseen. Lasta koskevista huolista vanhempien on selvästi helpompi puhua. Jonkin verran vaikeaksi koettiin kuitenkin lapsen fyysisestä ja psyykkisestä kasvusta, mielenterveydestä sekä kaverisuhteista puhuminen.

Kyselyn mukaan vanhemmat kaipasivat tietoa tunteidensa käsittelyyn ja hallintaan, arjen- ja ajanhallintaan sekä itsehillintään. Lasta koskevista tiedosta, joka käsittelee tunteita ja niiden hallintaa, lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä

sekä pelejä ja sosiaalista mediaa, pidettiin tarpeellisimpina.

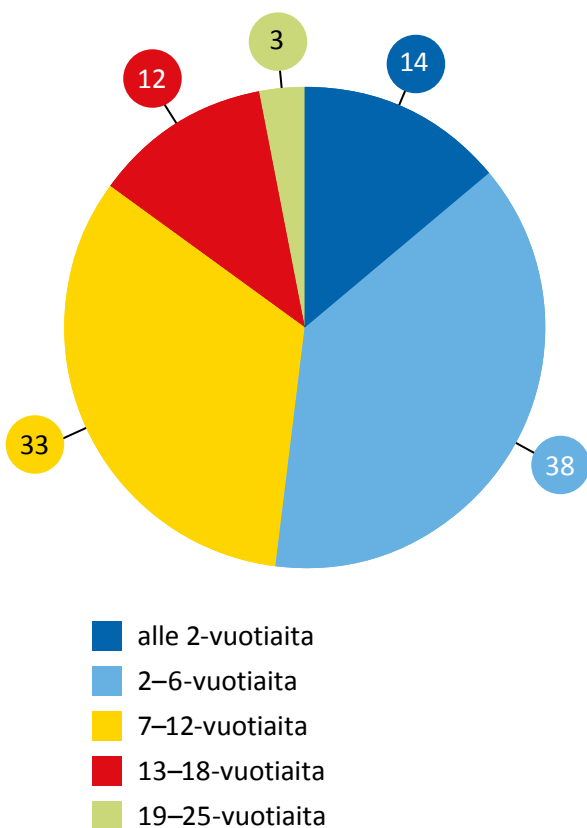
Hyödyllisimmiksi verkkoapuvälinevaihtoehtoiksi vanhemmat kokivat tietotekstit, artikkelit ja vinkkilistat sekä testit, pelit, laskurit ja tehtävät.

Vanhemman ääni -kyselyyn vastasi 641 vanhempaa ympäri Suomen. Vanhemmista suurin osa oli äitejä (N=610). Myös isät (N=19), äitipuolet (N=2), isoäidit (N=3), sijaisvanhemmat (N=3) sekä muu ensisijainen kasvattaja (N=1) vastasivat kyselyyn.

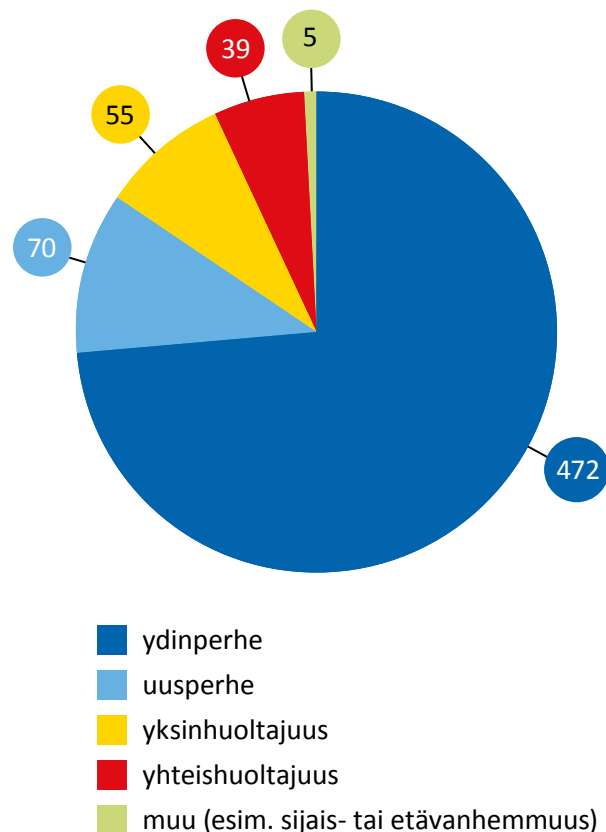
Suurin osa vastaajista oli alle kouluikäisten lasten vanhempia (kuvio 1). Vastaajien yleisin perhemuoto oli ydinperhe (kuvio 2).

Kyselyn vastanneista 77 prosenttia oli kuullut Vanhempainpuhelimen ja -netin palveluista ja 17 prosenttia vastaajista oli käyttänyt niitä.

Kuvio 1. Vastaajien lasten ikäjakauma %



Kuvio 2. Vastaajien perhemuoto



Vanhemmuutta koskevat huolet

Riittämättömyyden tunne

Vanhempien huolia koskevissa kysymyksissä riittämättömyyden tunne osoittautui suurimmaksi huolenaiheeksi. Riittämättömyyden tunteeseen vaikuttaa merkittävästi vanhemman väsymys. Vain alle 8 prosenttia vastasi, että jatkuva väsymys ei vaivaa lainkaan. Sen sijaan 90 prosenttia vastaajista vastasi, että jatkuva väsymys vaivaa joko paljon tai jonkin verran (kuvio 3).

Myös syyllisyyden tunne osoittautui kuormittavan riittämättömyyden tunnetta. 87 prosenttia vanhemmista vastasi syyllisyyden tunteen vaivaavan joko jonkin verran tai paljon. Tunne siitä, että ei riitä vanhempana tai puolisona, tuli esille avoimissa vastauksissa. Vanhempia uuvuttavat jatkuva läsnäolon paine ja sellaisen vanhemmuuden tavoittelu, joka tuntuu itselle vieraalle tai vaikealle saavuttaa.

Yli 25 prosenttia vastaajista kertoi kokevansa liian monia vaatimuksia perheen ulkopuolelta, 45 prosenttia jonkin verran. Vanhemmat eivät tunteet saavansa vanhempana arvostusta, ja vanhemman omanarvon tunne on laskenut.

”Työpäivät ovat pitkiä, lapsella on pitkät hoitopäivät, ja samaan aikaan eri mediat toittavat, miten läsnäolo on tärkeää... Ulkoapäin tuleva paine ahdistaa eniten, kun jatkuvasti pitää suorittaa. Kaikessa.”

”Tunnen joka päivä, etten ole ollut tarpeeksi läsnä lapsilleni ja että olisin voinut antaa enemmän. Yksinhuoltajana tiedän tekeväni kaiken lasteni eteen. Tuntuu vain, ettei se riitä.”

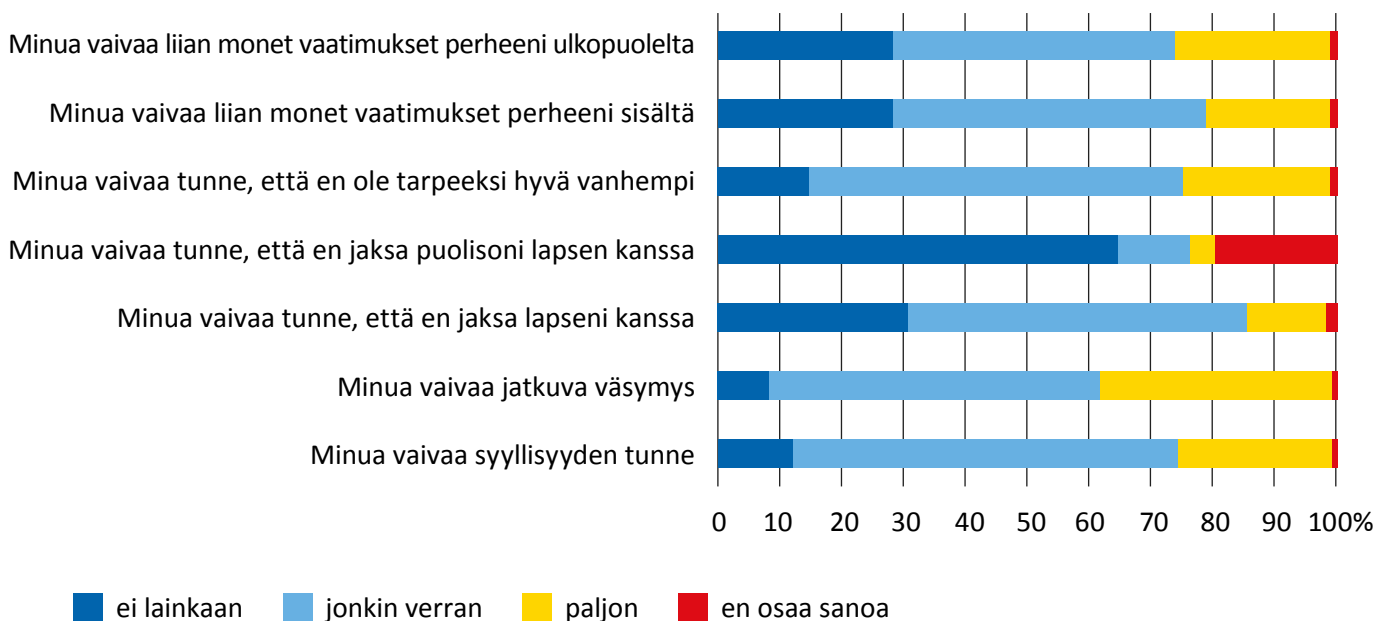
”Tuntuu, että yhteiskunta ei arvosta kotona yhteiskunnan varoilla eleleviä kotiäitejä.”

”Puoliso vaatii hoitamaan kotityöt, lapsen, talouden ym. Oma aika puolison mielestä on esim. hammaslääkäri tai silittäminen. Puolisoa ei kuitenkaan 24/7-kotiorjuus koske.”

Vanhemmat kirjoittivat avovastauksissa, että riittämättömyyden tunne liittyy ajanpuutteeseen. Vanhempaa painaa se, että ei ole tarpeeksi aikaa perheelle, lapselle, kodille ja/tai asioille ylipäätään.

Hektisessä arjessa ajan tasapuolinen jakaminen voi olla vaikeaa. Syyllisyys siitä, tekeekö vanhem-

Kuvio 3. Riittämättömyyden tunne -aiheen vastaukset



pana tarpeeksi asioita, jotta jokainen saa tarpeeksi ja kyllikseen, vaivaa mieltä. Monissa vastauksissa näkyi, että vanhempi kantaa harteillaan koko perheen tyytyväisyyttä. Vastauksissa ilmeni myös, miten vaikeaa on järjestää aikaa itselle ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle.

”Vaivaa, ettei aikani riitä kaikkeen enkä saa pidettyä kaikkia tyytyväisinä.”

”Liian monta asiaa, jotka pitäisi saada hoidettua, mutta aika ja jaksaminen eivät riitä.”

”Aika, joka pitää jakaa työelämän, lasten lapsuuden (joka on minun arkeni) ja jaetun yhteisen ajan, oman henkisen ja fyysisen kunnon ylläpidon, ja lapsen fyysisen liikkumisen, välillä.”

”Omat ajatukset. Oma armollisuus tai sen puute.”

”Kolme lasta eikä kaikille riittävästi aikaa. Ei aikaa ainakaan itselle.”

Yli 83 prosenttia vastaajista kertoi, että heitä vaivaa joko paljon tai jonkin verran tunne siitä, että ei ole tarpeeksi hyvä vanhempi. Yli puolet vanhemmista vastasi kokeneensa jokin verran huolta siitä, että ei jaksaisi lapsensa kanssa. Vastauksista välittyi kuitenkin selvä halu yrittää ja tukea lasta.

”Onnistunko vanhempana?”

”En koe, että minulta löytyy aina riittäviä keinoja vanhempana kasvattaa uhmaista lasta.”

”Leikin liian vähän lapseni kanssa, ja lapsellani on siitä usein paha mieli. Itsellekin tulee siitä paha mieli, mutta en vaan osaa.”

”Taito ohjata ja kannustaa lasta oikein.”

Arjenhallinta

Toiseksi yleisin vanhemmuuteen liittyvä huolenaihe on arjenhallinta. Yli 46 prosenttia tämän aiheen vastaajista kertoi kiireen tuovan paljon huolta (kuvio 4). Esimerkiksi lasten harrastukset täyttävät kalenterin tehokkaasti, varsinkin jos vanhemmilla on kuljetusvastuita.

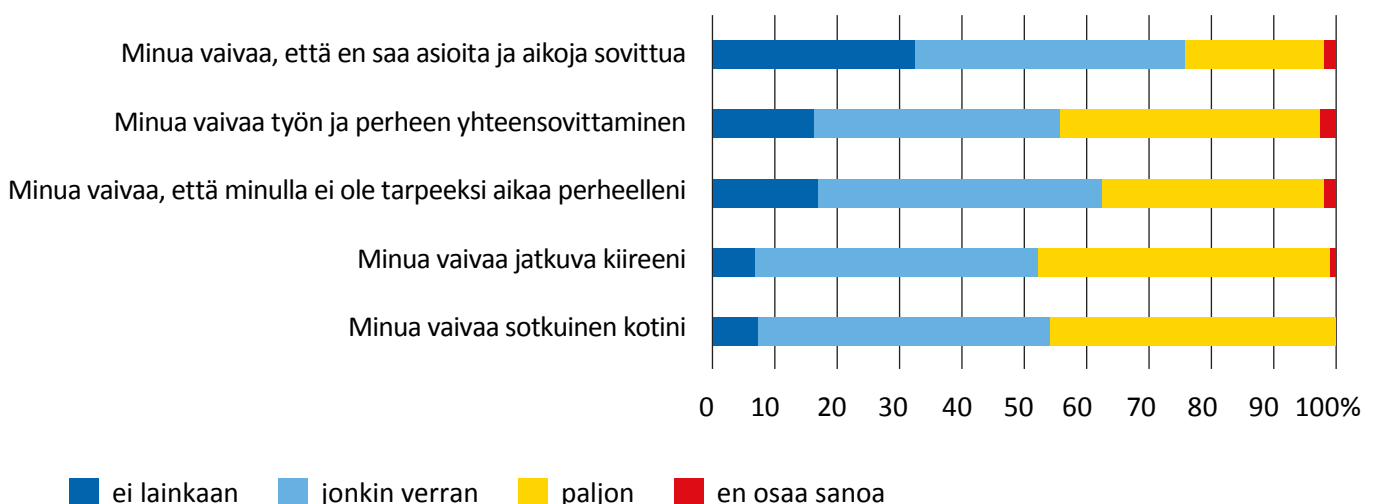
”Tuntuu, että vaihtoehto pienellä lapsella on olla ilman harrastusta tai olla jokin harrastus, mutta vanhemmalla järjetön kiire ja töiden laiminlyönti.”

”Jatkuva kiire ja lasten hoputtaminen ja muistuttelu päivittäisistä asioista.”

”Kaikkien perheenjäsenten kalenterin yhteensovittaminen on haastavaa.”

Vanhempia huoletti myös kodin siisteys. Vain 8 prosenttia vastaajista kertoi, ettei sotkuinen koti vaivaa heitä lainkaan.

Kuvio 4. Arjenhallinta-aiheen vastaukset



Vanhemmat nostivat avoimissa vastauksissa esille oman ajan ja levon tarpeen. Arjen vastuun kantaminen koettiin olevan liiaksi omilla harteilla.

”Koen, että arki on edelleen liiaksi minun vastuullani, vaikka puolisoni on luvannut osallistua enemmän ja on osallistunutkin.”

”Tuntuu, että arjenhallinnasta vastaan vain minä, emmekä jaa koko isoa asiaa puolisoni kanssa, vaikka puoliso toki osin auttaa ja on mukana.”

Työn ja perheen yhdistäminen koettiin isona haasteena esimerkiksi vuorotyötä tekevien perheissä. 41 prosenttia vastasi työn ja perheen yhteensovittamisen vaivaavan heitä paljon.

Vanhempien aikataulu menee usein uusiksi lapsen sairastuessa. Tukiverkostojen puute asettaa perheen ja parisuhteen tiukoille.

”Puoliso lähtee työmatkalle. Miten selviän arjesta vuorotyöläisenä?”

”Lapsen sairastelu sekoittaa viikoittain aikataulua.”

”Aika ei riitä kaikkeen, apuja ei ole. Ei isovanhempia, sisarusia, ketään. Onneksi on puoliso, että arki pyörii. Parisuhdeaikaa ei ole, kun ei ole tukiverkostoa.”

Vanhempia huolesti myös se, että heillä ei ole tarpeeksi aikaa perheelleen. Lähes 36 prosenttia kysymykseen vastanneista kertoi, että ajanpuute vaivaa paljon. Vanhemmat kokivat esimerkiksi syyllisyyttä siitä, että vievät lapsensa päivähoittoon eivätkä voi olla tarpeeksi tämän kanssa.

Osa vanhemmista huolesti se, että tärkeät asiat jäävät hoitamatta. Arjen sujuminen, johon kuuluvat myös vanhemman omat menot, vaatii organisointia.

”Työ väsyttää niin paljon, että omille lapsille ei jaksa olla riittävästi läsnä.”

”Koen huonoa omaatuntoa siitä, että 2-vuotias lapseni on päiväkodissa.”

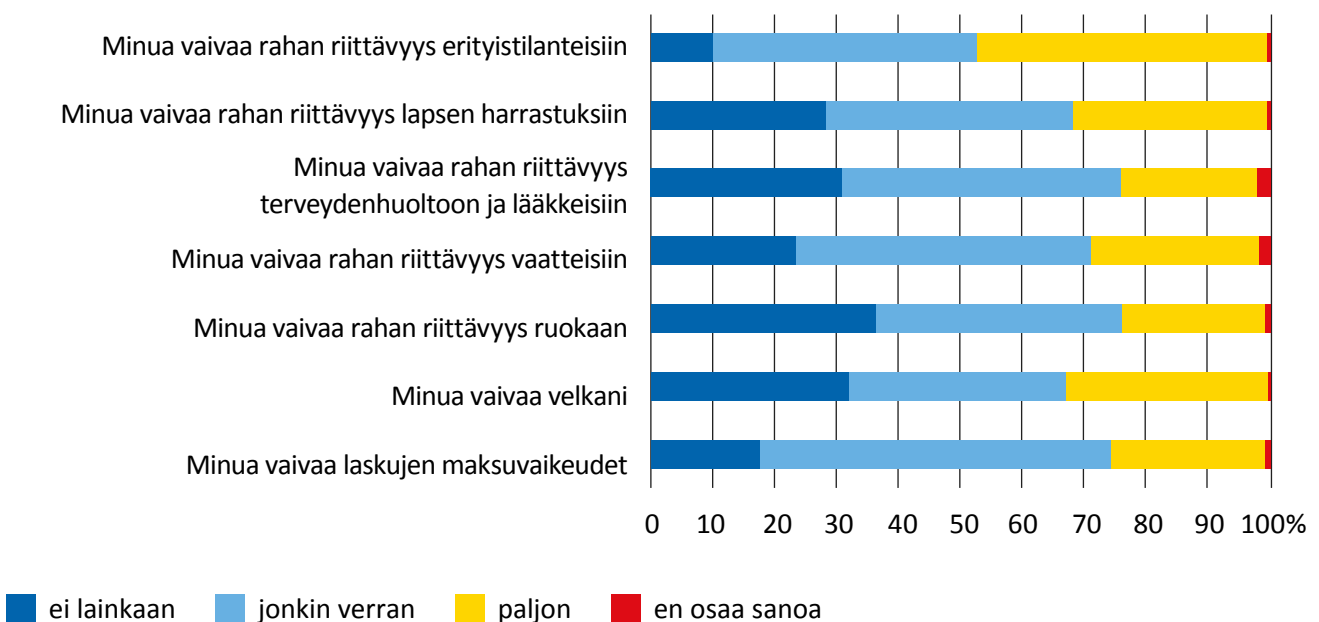
”Tahtoisin saada paljon enemmän aikaa.”

”Olen monessa mukana, mikä toki virkistävää ja innostavaa, mutta kuormittaa myös ajanhallintaa, kun vuorokauden tunteja ei saa lisättyä mistään.”

Rahahuolet

Kolmantena vanhempien isona huolena ovat rahahuolet. Erityisesti rahan riittäminen erityistilanteisiin, kuten joululahjoihin, syntymäpäiviin, juhliin ja lomiin, kaiheri vanhempia.

Kuvio 5. Omat rahahuolet -aiheen vastaukset



Omia rahahuolia koskevaan kysymykseen vastanneista 47 prosenttia kertoi, että heitä vaivasi paljon omien rahojen riittäminen erityistilanteisiin. Puolison rahahuoliin vastanneista puolison rahan riittäminen erityistilanteisiin vaivasi 46 prosenttia (kuviot 5 ja 6).

”Tavoitteenamme on ostaa oma koti, mutta rahojen riittäminen säästämiseen, arkitarpeisiin, juhliin, lomiin jne. stressaa kovin, osasyynä työttömyys, joka on myös itsessään taloudellinen huoli.”

”Vanha omakotitalo pitäisi remontoida, mutta tällä hetkellä ei varaa tehdä remontteja.”

Omia rahahuolia koskevana kysymykseen vastanneista 32 prosenttia koki velkojen vaivaa paljon mieltä. Liki 43 prosenttia puolestaan vaivasi paljon puolison velat. Myös lasten harrastusmaksut painoivat. Noin 30 prosenttia vastanneista huolestutti kovasti se, riittävätkö omat tai puolison rahat lasten harrastuksiin.

”Kaikki menee mitä tienaa ja loput velkoihin.”

”Lasten harrastusmaksut.”

Monia vanhempia vaivasi se, miten rahat riittävät päivittäiseen elämään: vaatteisiin, laskui-

hin, ruokaan ja terveydenhuoltoon. Vanhemman pohtivat myös sitä, miten taloudellinen huoli vaikuttaa perheeseen ja parisuhteeseen. Tulevaisuus pelottaa, jos ansiotyö on epävarmaa. Lasten kasvaessa myös rahalliset menot usein kasvavat.

”Että pystyn maksamaan ihan peruslaskut.”

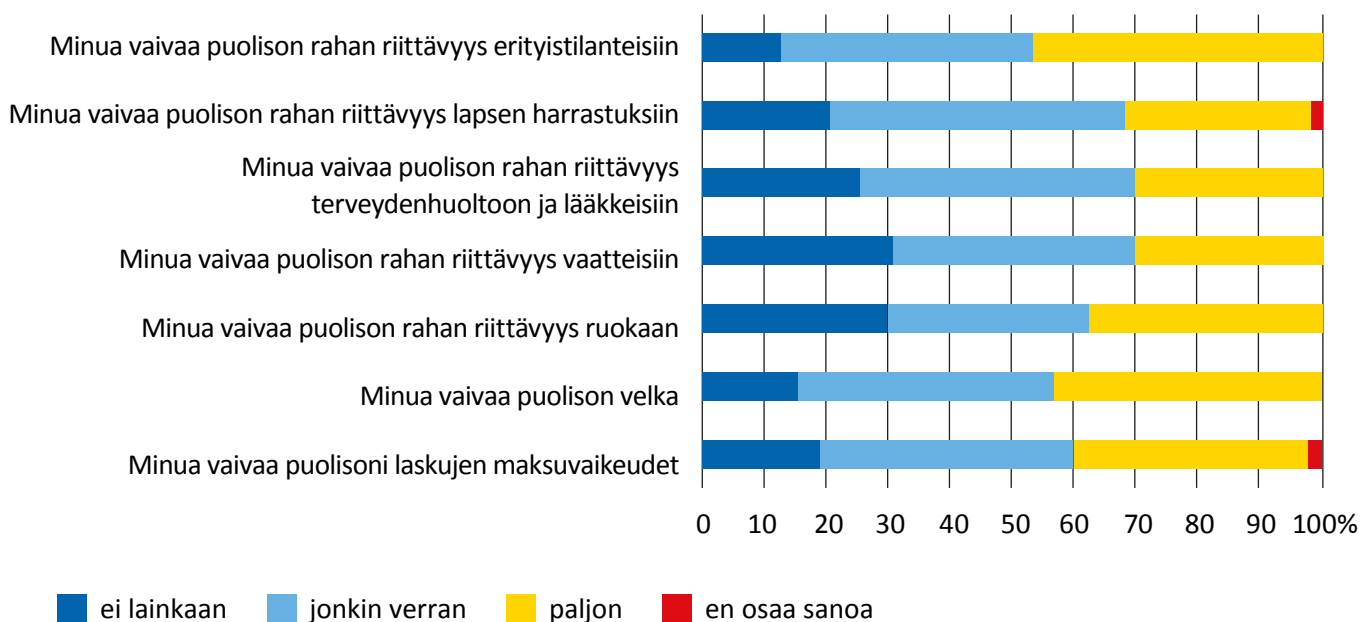
”Miten jatkuva rahapuutteen kanssa kärvistely vaikuttaa lapsiin? Entä parisuhteeseen?”

”En tiedä, kauanko on töitä. Mitään tulevaisuutta ei voi suunnitella, kun ei tiedä saako palkkaa.”

”Rahojen riittäminen lasten opiskeluun.”

*”Satunnaisen työssäkäynnin hidastava vaikutus tuki-
maksuun ja sitä myöten pulaan joutuminen.
Rahahuolet tutkitusti vievät myös aikaa ja energi-
aa muun elämän haasteista.”*

Kuvio 6. Puolisoa koskevat rahahuolet -aiheen vastaukset



Lasta koskevat huolet

Kaverisuhteet

Vanhempien suurin lasta koskeva huolenaihe oli kaverisuhteet. Vanhemmat olivat eniten huolissaan siitä, että lapsella ei ole kavereita. Lähes 80 prosenttia vanhemmista vastasi, että heitä huolettaa joko paljon tai jonkin verran oman lapsen kaverittomuus (kuvio 7). Toisaalta avoimissa vastauksissa vanhemmat ilmaisivat samaan aikaan olevansa huolissaan siitä, ovatko lasten kaverit riittävän hyvää seuraa omalle lapselle.

Yli 70 prosenttia vanhemmista huoletti paljon tai jonkin verran se, että lasta tullaan kiusaamaan.

”Huolettaa, saako lapseni kavereita ja ovatko kaverit kunnollisia.”

”Pelkään lasteni joutuvan kiusatuksi tai jäävän yksin, vaikkei tällä hetkellä ole edes syytä pelätä. Huolettaa, koska se tuntuu olevan niin yleistä esim. koulussa.”

”Koulusta ei ole juurikaan tietoa lapsen kaverisuhteista. Välillä huomaa, että jokin vaivaa lasta ja keskustellessa lopulta paljastuu jotain kaverisuhteisiin liittyvää.”

Noin 29 prosenttia vanhemmista oli joko jonkin verran tai paljon huolissaan siitä, että oma lapsi kiusaa. Avoimissa vastauksissa vanhemmat pohtivat, kuinka kannustaa ja tukea lasta kaverisuhteissa vaadittavissa sosiaalisissa taidoissa sekä kuinka auttaa lasta saamaan itselleen kavereita.

”Olen miettinyt, kehittyvätkö kaveritaidot tarpeeksi. Täällä ei ole kerhoja tms., joihin voisi lapsen laittaa. Toki pyrimme viikoittain järjestämään jonkun kyläilyn ystäväperheeseen, mutta silti asia on ollut mielessä.”

”Lasten sosiaaliset suhteet ovat hyvin monimutkaisia. Olen ahdistunut siitä, että joudun jatkuvasti selvittelemään kaverisuhteissa olevia ongelmia ja selittämään kaverisuhteissa esiin tulleita väärinymmärryksiä. Minua stressaa ja pelkään, että lapseni kavereiden vanhemmat syyttävät ja syyllistävät minua siitä, etten pysty pitämään lastani tai lapseni tunteita kurissa ja järjestyksessä.”

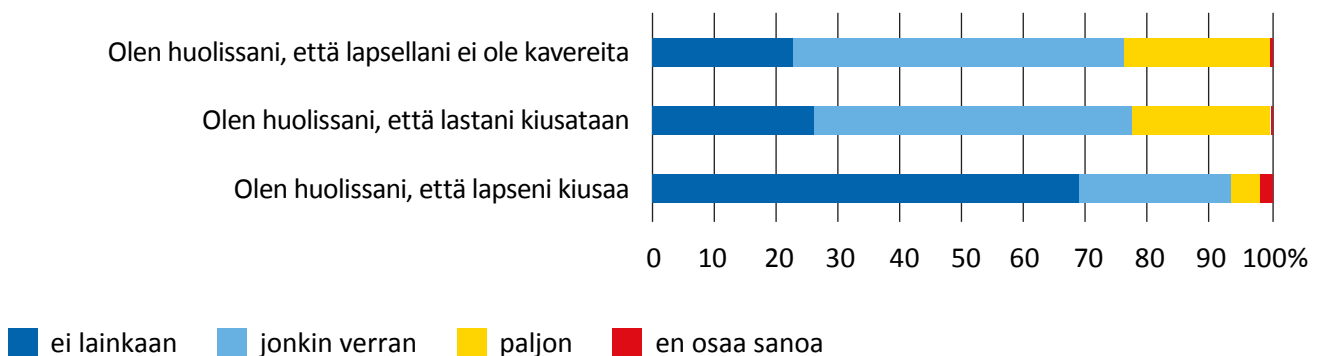
”Lapseni ei oikein osaa ystäväystyä, enkä minä osaa auttaa häntä.”

Avoimissa vastauksissa vanhemmat pohtivat mahdollisuutta, että pelit ovat vieroittaneet kavereista ja muuttaneet kaverisuhteiden luonnetta. Kun aiemmin lasten kaverit kävivät kylässä leikkimässä ja pelaamassa, nyt saatetaan tavata toisia ainoastaan nettipelien äärellä. Tällöin vanhemmalla ei ole tilaisuutta tavata lapsen kaveria. Voi myös olla, ettei lapsikaan ole kaveriaan koskaan kasvokkain tavannut.

”Kömpelyys sosiaalisissa tilanteissa reaali- ja pelimaailmassa.”

”Kaverit on herkkä aihe. Nykyään kaikki pyörii vain Fortnite-pelin ympärillä. Meillä ei sitä pelata, joten eristänkö lapseni kavereistaan?”

Kuvio 7. Lapsen kaverisuhteet -aiheen vastaukset vastaajan oman lapsen kohdalta



Pelit ja sosiaalinen media

Lasta koskevista huolista toiseksi eniten vastauksia sai pelit ja sosiaalinen media. Yli 80 prosenttia vastaajista painoi jonkin verran tai paljon sellainen mahdollisuus, että lapsi kokee netissä jotain pelottavaa (kuvio 8).

Sen lisäksi, että vanhempia huoletti, miten he juttelevat lapselle netin ikävistä ja vaarallisista asioita, vanhemmat miettivät, kertooko lapsi vanhemmalla, mikäli hän kohtaa netissä jotain ikävää.

Vanhemmista 57 prosenttia oli huolissaan paljon tai jokin verran netissä pahaa aikovista aikuisista. Saman verran vanhempia oli huolissaan siitä, etteivät he tiedä, mitä lapsi netissä tekee.

”Mietin tuleeko lapseni kertomaan minulle löytämistään haitallisista tai pelottavista materiaaleista. Osaako hän tunnistaa ne, ja miten voisimme käsitellä näitä eteen aikanaan tulevia tilanteita.”

”Minua huolestuttaa miten opettaa lapselle turvallista netin + somen käyttöä ja suojella häntä netin vaaroilta.”

”Ala-asteikäiset jakavat kuvia alapäistään.”

Vanhemmilla oli myös huoli lapsen pelaamisesta ja sen vaikutuksesta lapsen hyvinvointiin. Vanhemmista 83 prosenttia vaivasi lapsen pelaaminen paljon tai jonkin verran. Avoimissa vastauksissa kerrottiin, että pelaaminen saattaa olla ainoa asia, josta lapsi tai nuori innostuu ja jota haluaa tehdä. Samalla liikkuminen vähenee, kun lapsi viihtyy vain koneella.

Lähes 70 prosenttia vastasi, että on huolissaan sosiaalisen median käytöstä joko paljon tai jonkin verran. Vanhempia huoletti, että lapsen sosiaalinen elämä on yhä enemmän netissä.

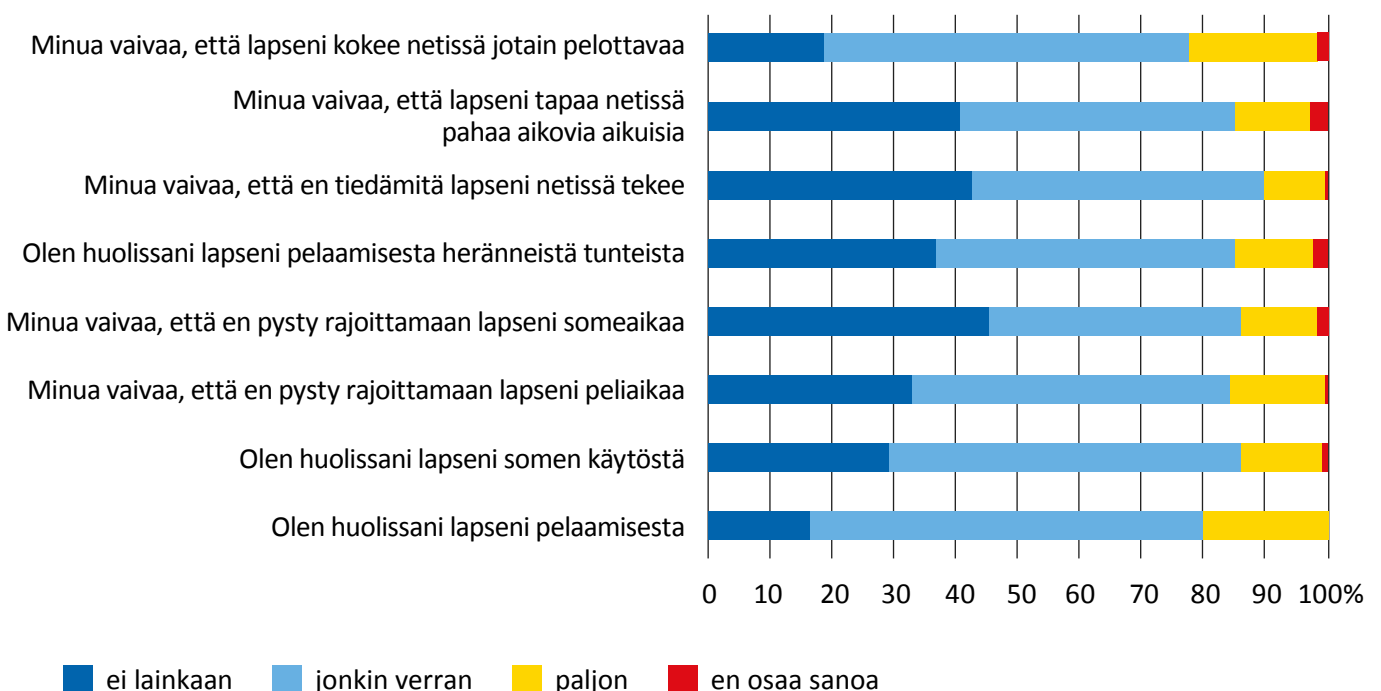
”Lapsi näkee joskus painajaisia, joista herää yöllä huutaen. Sekavasta puheesta on saanut sen verran selvää, että kyseessä ei ole pelottavat pelit, vaan pelissä menetetyt pisteet.”

”Pelimaailman koukuttavuus ja se, että pelit syrjäyttävät muuta tekemistä, on huolestuttavaa.”

”Liikkuminen vähäistä, kun on kivaa tekemistä tietokoneella.”

”Kaikki tapahtuu somessa, normaali ihmisten kanssa vietetty aika.”

Kuvio 8. Pelit ja sosiaalinen media -aiheen vastaukset vastaajan oman lapsen kohdalla



Vanhempia vaivasi se, miten vaikea on pitää kiinni sovituista peli- ja someajoista. Oman lapsen peliajan rajoittaminen huoletti joko paljon tai jonkin verran 66 prosenttia vanhemmista. Sosiaalisen median käytön rajoittaminen huoletti puolestaan joko paljon tai jonkin verran yli puolta vastanneista vanhemmista.

Avoimissa vastauksissa pohdittiin sitä, mikä olisi lapselle sopiva peliaika tai netissä vietetty aika. Lisäksi kaivattiin yhteisiä sääntöjä lapsen kavereiden kesken. Yhteisten sääntöjen luominen saattaa olla lapselle lähteisten ihmisten kesken hankalaa, sillä vanhemmilla voi olla eriävät näkemykset sopivasta ruutuajasta tai ikärajasuosituksista. Toisaalta pelaamisessa nähtiin myös hyviä puolia.

”Kaikki kaverit muka saa ja itse olen tiukka vanhempi – kaipaen yhteisiä pelisääntöjä!”

”Mistä tiedän oikean määrän, sopivan laadun, mihin lapsi on valmis?”

”Pelien ikärajojen noudattaminen – jää pois porukasta koska muut saavat pelata isompien pelejä.”

”Puolison kanssa eriävä näkemys siitä, mikä määrä pelaamista on sopiva ja kuinka tarkasti ikärajoja tulisi noudattaa.”

”Mikä on oikeastaan sopiva peliaika? Näen pelaamisessa myös hyvää.”

Pelaamisen herättämät tunteet mietityttivät vanhempia. 60 prosenttia vanhemmista kertoi, että asia vaivaa jonkin verran tai paljon. Avoimissa vastauksissa vanhemmat kertoivat, miten lapsen on ollut vaikeaa lopettaa pelaaminen. Osa vanhemmista on havahtunut lapsensa peliriippuvuuteen.

”Lapsi raivoaa, kun pelaaminen ei suju tai kun pelaaminen pyydetään lopettamaan.”

”Peliriippuvuus. Suuret tunteet ja riidat, kun rajoitat. Muuta ratkaisua ei ole kuin piilottaa kone ja katkaista nettiyhteys. Silloin syttyy sota, ja lapsi on arvaamaton.”

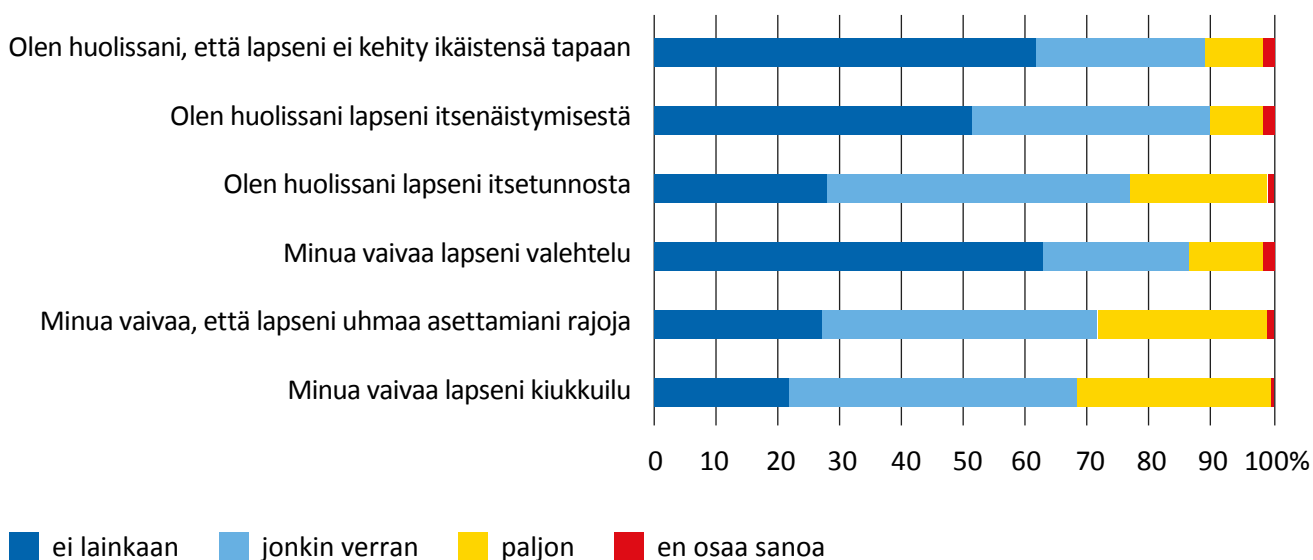
Lapsen psyykinen kasvu ja kehitys

Kyselyyn vastanneissa vanhemmissa herätti kolmanneksi eniten huolta lapsen fyysinen ja psyykinen kasvu. Vastauksissa painottui huoli lapsen psyykkisestä kasvusta.

Vanhemmista lähes 80 prosenttia vastasi, että lapsen kiukkuilu vaivaa paljon tai jonkin verran (kuvio 9). Myös lapsen rajojen uhmaaminen huoletti samalla tavoin 72 prosenttia vastaajista. Avoimissa vastauksissa vanhemmat pohtivat omaa käyttäytymistään haastavissa vuorovaikutustilanteissa lapsen kanssa.

”Uhmakkuus ja käytöshäiriöt – kuinka paljon vaikutusta lapsen tulevaisuuteen.”

Kuvio 9. Oman lapsen fyysinen ja psyykinen kasvu -aiheen vastaukset



”Miten opettaa tunteiden hallintaa, kun näkee lasta vain, kun molemmat olemme väsyneitä?”

”Saa huonon mallin käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen, kun olen itse niin kiukkuinen.”

Huoli lapsen itsetunnosta vaivaa 71 prosenttia vanhemmista paljon tai jonkin verran. Erityisesti lapsen herkkyyys ja haavoittuvuus puhututtivat vanhempia. Vanhemmista 35 prosenttia oli huolissaan lapsensa valehtelusta.

”Mietityttää tyttären alkavan teini-ian mukanaan tuomat itsetuntoasiat. On monessa itseensä kohdistuvasta asiassa todella herkkä.”

”Lapsi on yksinäinen eikä juuri juttele kenellekään.”

”Hän on liian herkkä ja tuntuu, että muut käyttävät hyväksi.”

”Lapsi peittelee omia tunteitaan, koska isän kuullen ei halua puhua.”

Noin 37 prosenttia vanhemmista oli huolissaan että, että lapsi ei kehittyisi ikäistensä tapaan. Lapsen fyysistä terveyttä koskevissa avoimissa vastauksissa nousivat esille muun muassa yli- tai alipaino, pituuskasvu, lapsen kastelu ja tuhriminen sekä erilaiset sairaudet.

Sisäilmaongelmat kuormittavat perheitä

Läpi kyselyn yhdeksi merkittäväksi huolia aiheuttavaksi asiaksi nousivat sisäilmaongelmat. Sisäilmaongelmista kirjoitettiin yli 40 avoimessa vastauksessa. Huolet tulivat esiin vanhemmuutta koskevilla kysymyksillä, jotka käsittelevät riittämättömyyden tunnetta, mielenterveyttä, työelämää ja rahahuolia. Lapseen liittyvissä kysymyksissä sisäilmaongelmat mainittiin fyysisen ja psyykkisen kasvun, päiväkodin, koulun, opiskelun, kaverisuhteiden ja mielenterveyden yhteydessä. Sisäilmaongelmat mainittiin myös kyselylomakkeen Joku muu huoli -kohdissa.

Vaikka sisäilmasta sairastuneilla lapsilla on varmasti paljon fyysisen terveyteen liittyviä ongelmia, niitä tuotiin vanhempien avoimissa vastauksissa varsin vähän esille. Sen sijaan vastauksista näkyi, miten moneen arkipäiväiseen asiaan sisäilmaongelmat vaikuttavat ja kuinka ne kuormittavat fyysisen terveyden lisäksi myös psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Vastausten perusteella se, että lapsi joutuu sisäilmaongelmien vuoksi syrjään kouluarjesta, vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin.

Sisäilmaongelmien kerrottiin kuormittavan erityisesti lapsen sosiaalisia suhteita. Vakavasti sisäilmasta sairastuneiden lasten ei ole mahdollisia osallistua koululla pidettävään opetukseen ja heille kotikoulu on tällä hetkellä ainoa vaihtoehto. Joidenkin lasten on täytynyt vaihtaa koulua useaan otteeseen, kun tervettä koulua ei ole löytynyt.

Lisäksi puuttuu harrastusmahdollisuuksia, joissa sairastuneet lapset pääsisivät tapaamaan ikätovereitaan. Homealtistuksen myötä lapset eivät myöskään voi tavata kavereitaan kotonaan tai käydä heidän luonaan, koska kavereiden vaatteissa voi olla koulusta tarttuneita oireita aiheuttavia ainesosia. Tai jos lasten on mahdollista silloin tällöin tavata kavereita, vanhemmillä on huoli altistumisesta ja taakkana pyykinpesurumba tapaamisen jälkeen.

Sisäilmaongelmien takia sairastuneet lapset ovat kärsineet yksinäisyydestä. Jotkut häpeävät sairauttaan, sillä se tekee heistä erilaisen ja eristää muista. Sisäilmaongelmat ovat aiheuttaneet myös mielenterveyden ongelmia, kuten ahdistusta ja masennusta. Lapset ovat monien muuttojen myötä kokeneet myös ulkopuolisuuden ja menettämisen tunnetta. Sisäilma-alttius vaikuttaa lapsen koko tulevaisuuteen, sillä sisäilma-altistuneen ei ole helppoa löytää sopivaa opiskelupaikkaa tai työpaikkaa.

Lapsen sisäilmasairaus kuormittaa myös vanhempaa ja vanhemmuutta monin tavoin. Vanhemmilta vaaditaan esimerkiksi moniosaamista kotikoulun pitäjänä. Oman työelämän jättäminen ja siitä koituvat taloudelliset haasteet painavat. Vanhemman jaksaminenkin voi olla koetuksella. Eikä voi vähätellä sitäkään, miten raskasta on seurata oman lapsen selviytymistä sisäilmasairaudesta kanssa.

”Lapseni koulunkäynti ei ole normaalia, koska hän sairastui pahasti koulun sisäilmasta. Tämä johti fyysisen terveyden romahtamisen lisäksi psyykkisiin ongelmiin ja aiheutti koulukielteisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta ym. Koulu ei tartu asiaan riittävästi, ja lapseni oikeus opetukseen ja toisten lasten seuraan ei toteudu.”

”Kaverien puutteesta johtuva yksinäisyys. Kaverisuhteet vain hiljalleen lakkasivat hänen sairastuttuaan koulun sisäilmasta ja jouduttuaan eroon ikätovereistaan.”

”Sisäilmasairaudesta takia työllistymiseni on todella vaikeaa. Toisaalta työssäkäynti on myös vaikeaa, koska joudun huolehtimaan kahden lapseni koulunkäynnistä.”

Vaietut huolet

Yksinäisyys

Vanhempia koskevissa huolissa yksinäisyys osoitautui aiheeksi, josta on vaikea puhua. Jopa 52 prosenttia aiheeseen vastanneista vanhemmista kertoi, että yksinäisyydestä on hyvin vaikeaa puhua kenellekään ja ainoastaan 8 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että yksinäisyydestä ei ole lainkaan vaikea puhua (kuvio 10).

Vastausten perusteella moni kokee, ettei heillä ole ketään kenelle kertoisi syvimät huolensa. Avoimissa vastauksissa näkyi, että vanhemmat kaipaavat erityisesti vertaistukea ja tiiviimpää vanhempien verkostoa ympärilleen. Kaivataan kaveria, joka olisi samassa tilanteessa, kuuntelisi ja ymmärtäisi. Toivotaan kaveria, jolle voisi kertoa turvallisesti ja luottamuksella omista ajatuksista. Ystävyysuhteiden luominen aikuisena ja vanhempana koettiin haasteellisena.

”Ei ole ketään kenen kanssa jutella vanhemmuudesta. Vertaistuki voisi normalisoida omia haasteita ja antaa perspektiiviä.”

”En ole onnistunut saamaan ystävikseni muita äi-

tejä, vaikka kaipaankin juttuseuraa samassa elämäntilanteessa olevilta.”

”Aikuisiällä uusien ystävien saaminen on vaikeaa.”

Yhtä lailla vanhemmat tunsivat olevansa yksin, vaikka ympärillä olisi ihmisiä. Ilman syvempää ja luotettavaa yhteyttä he eivät tarjoa vanhempien kaipaamaa vuorovaikutusta. Yksinäisyyttä saattoi myös kokea parisuhteessa.

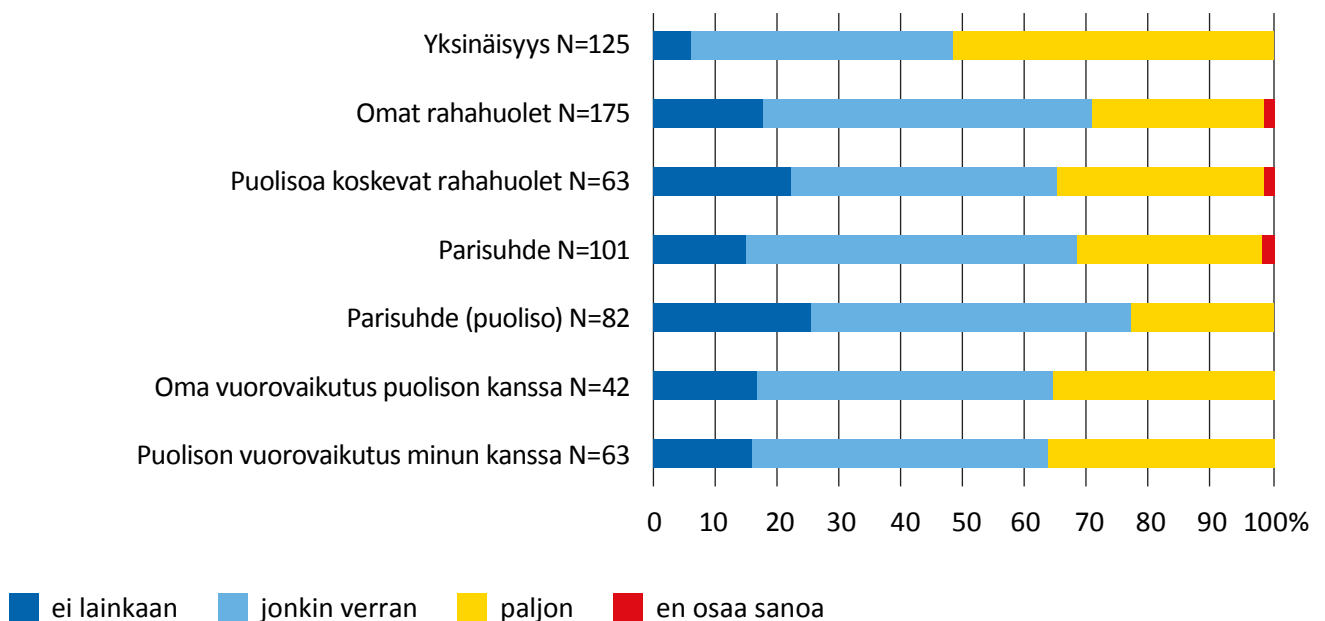
”Mieheni ei ole enää kiinnostunut minusta tai perheen yhteisestä ajanvietosta.”

”Yksinäisyys parisuhteessa, ei todellista kontaktia puolisoon.”

Rahahuolet

Kyselyn mukaan rahahuolet, koskivat ne sitten itseä tai puolisoa, oli vanhemmille vaikea puheenaihe. Vastaajista 80 prosenttia koki, että omista rahahuolista on joko hyvin tai jonkin verran vaikea puhua kenellekään. Vastaavasti 76 prosenttia koki, että puolison rahahuolista on hyvin vaikea puhua kenellekään (kuvio 10).

Kuvio 10. Vanhemmuutta koskevat aiheet, joista koetaan vaikeaksi puhua kenellekään



Avoimissa vastauksissa rahahuoliin kerrottiin liittyvän yksityisiä ja intiimejä asioita. Pohdinnat tulevaisuudesta, esimerkiksi uskaltaako yrittää lisää lapsia tai kuinka rahat riittävät lasten tuleviin opintoihin, liittyvät vahvasti oman taloustilanteeseen. Myös velka ja mahdolliset rahavaikeudet, jotka liittyvät esimerkiksi ulosottoon ja pelivelkoihin, ovat vaiettuja aiheita. Rahan riittäminen päivittäiseen elämiseen voi huolettaa ja hävettää niin paljon, ettei aiheesta ole helppoa jutella kenellekään.

”Kun on tottunut pitämään huolen omista raha-asioista ja hoitovapaalla ollessa pitää tukeutua miehen apuun. Vaikka mies on sanonut, että pyydä vaan, jos tarvitset rahaa, on avun pyytäminen silti vuosien yhteiselon jälkeen vaikeaa.”

”Miten rahat riittävät tulevaisuudessa, kun iso asuntolaina ja toiveena lisää lapsia.”

”Rahapeli ongelma puolisollla.”

”Tulot eivät aina riitä menoihin.”

”Molemmat vanhemmat yrittäjiä ja yrityksen taloustilanne huolestuttava. Mitä jos tulee konkurssi?”

Parisuhde ja vuorovaikutus puolison kanssa

Omista parisuhteeseen liittyvistä huolista oli vaikea tai jonkin verran vaikea puhua 83 prosentin mielestä. Puolison osuudesta parisuhteessa oli 74 prosentin mielestä jonkin verran tai hyvin vaikea puhua kenellekään.

Perheen sisäisestä vuorovaikutusta koskevaan kysymykseen vastanneista 83 prosenttia oli sitä mieltä, että omasta vuorovaikutuksesta puolisoa kohtaan on vaikea tai jonkin verran vaikea puhua kenellekään. Vastaava luku puolison vuorovaikutuksesta vastaajaa kohtaan oli 84 prosenttia (kuvio 10).

Niin parisuhdetta kuin perheen sisäistä vuorovaikutusta koskevissa vastauksissa näkyi aikuisten keskinäinen puhumattomuus. Jopa 94 prosenttia parisuhdeaiheeseen vastanneista kertoi, että heitä vaivaa paljon tai jonkin verran puolison puhumattomuus. Lähes 90 prosenttia vaivasi yhtä lailla se, että ei itse puhu puolisolleen.

Perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa se, etteivät puoliset keskustele toistensa kanssa, vaivasi joko paljon tai jonkin verran noin 90 prosenttia. Puhumattomuudesta parisuhteessa kirjoitettiin avoimissa vastauksissa.

”Emme keskustele puolisoni kanssa tarpeeksi.”

”Molemmat tietävät, että pitäisi tehdä asialle jotain, mutta asiaan on hankala päästä käsiksi.”

Riitely huoletti vanhempia niin parisuhteessa kuin perheen vuorovaikutuksessa. Noin 70 prosenttia parisuhdeaiheeseen vastanneista kertoi, että heitä vaivaa riitely puolison kanssa.

Noin 70 prosenttia vastasi myös perheen sisäisen vuorovaikutuksen -kysymyksissä, että heitä vaivaa paljon tai jonkin verran puolison kanssa riitely. Avoimissa vastauksissa tuli esille intiimejä erimielisyyden, riitelyn ja puhumattomuuden aiheita.

”Eri toiveet lapsimääristä.”

”Puolison liiallinen työnteko.”

”Puolisoni itsekeskeisyys ja alkoholin käyttö.”

”Kasvatuksen ja erilaisiin arjentilanteisiin liittyvät erimielisyydet ovat ehkä raastavampia asioita arjessa.”

”Vastuun jakautuminen epätasaisesti.”

Avoimien vastausten perusteella yhteisen ajan puute koettiin yhdeksi suureksi parisuhdetta kuormittavaksi tekijäksi. Sama näkyi myös perheen sisäistä vuorovaikutusta koskevissa avoimissa vastauksissa. Lähes 80 prosenttia parisuhde-kysymykseen vastanneista koki jonkin verran tai paljon huolta siitä, että puoliso on kadottanut tunteensa vastaajaa kohtaan tai että on itse kadottanut tunteensa puolisoa kohtaan. Vanhemmat kirjoittivat läheisyyden ja lämmön puutteesta sekä parisuhteen kipinä hiipumisesta.

”Lapsiarjen kiire on yllättänyt, tingimme koko ajan parisuhdeajasta, jotta selviämme lapsiarjen ja töidemme yhteensovittamisesta. Välimme ovat viilenneet.”

”Seksi, en juuri kaipaa sitä, mutta puoliso haluaisi. Vaivaa, kun en halua.”

”Ei yhteisiä asioita puolison kanssa. Puoliso kadottanut tunteensa minua kohtaan?”

Vastauksissa ilmeni epävarmuus parisuhteen tilasta ja tulevaisuudesta. Yli 40 prosenttia vastaajista vaivasi jonkin verran tai paljon ajatus siitä, että molemmat puoliset haluaisivat elää ilman parisuhdetta. Jonkin verran vanhempia vaivasi myös ajatus, että puoliso tai itse haluaisi elää ilman parisuhdetta. Kolmasosa vaivasi ajatus, että puoliso tai vastaaja itse ei uskalla erota.

”Olen miettinyt, että ovatko arvomme liian erilaisia pärjätäksemme jatkossakin yhdessä.”

Noin 35 prosenttia vastanneista kertoi puolisonsa käyttäneen jonkin verran tai paljon henkis-

tä väkivaltaa. Vastaajista 25 prosenttia vaivasi se, että oli itse tehnyt henkistä väkivaltaa puolisolleen. 7 prosenttia oli kokenut fyysistä ja 4 prosenttia seksuaalista väkivaltaa. Vastaajista 3 prosenttia painoi se, että oli itse ollut puolisolleen fyysisesti väkivaltainen.

”Kontrollointi.”

”Puolison kiukkuisuus, räjähdysherkkyys ja väsymys.”

Lasta koskevista huolista puhuminen helpompaa

Omaa lasta koskevista huolista koettiin selkeästi helpommaksi puhua kuin vanhempaa koskevista huolista.

Kyselyyn vastanneista 16 prosenttia koki, että lapsen fyysisestä ja psyykkisestä kasvusta ja kehityksestä on hyvin vaikea puhua kenellekään, toisaalta 51 prosenttia koki, että aiheesta ei ole lainkaan vaikea puhua. Myös oman lapsen mielen-terveydestä puhumista 16 prosenttia piti hyvin vaikeana, sen sijaan 52 prosentin mielestä aiheesta ei ole lainkaan vaikea puhua. Oman lapsen kaverisuhteista oli noin 7 prosentin mielestä hyvin vaikea puhua kenellekään, kun puolestaan 57 prosentin mukaan aiheesta ei ole lainkaan vaikea puhua.

Vanhempien tiedontarve

Tunteiden käsittely ja hallinta

Vanhemman tunteiden käsittely ja hallinta ovat asioita, joista vanhemmat haluavat tietää lisää. Kyselyn 575 vastauksesta 33 prosenttia vastasi hyötyvänsä eniten näitä aiheita käsittelevästä tiedosta. Myös arjen- ja ajanhallinnasta ja kolmanneksi vanhemman itsehillinnästä kaivattiin tietoa (liite 2).

Avoimissa vastauksissa toivottiin esimerkiksi vertaistukimahdollisuutta sairaan lapsen vanhemmille tai vanhemmille, jotka ovat eroamassa tai ovat yksin lapsen kanssa. Vanhemmat kaipaavat tietoa, mistä löytää ystäviä tai apua yksinäisyyteen.

Lisäksi toivottiin matalankynnyksen tukea muun muassa parisuhteeseen, omien voimavarojen kasvattamiseen sekä paikkaa, jossa neuvottaisiin, mistä vanhempi saa apua tilanteeseensa. Toivottiin tietoa yhteiskunnan tuesta vaikeassa taloudellisessa tilanteessa sekä apua eri alojen asiantuntijoilta, kuten lakiasiantuntijalta.

Koulujen ja päiväkotien sisäilmaongelmien haittoista, sisäilmasta sairastuneiden lasten tuesta ja yhteiskunnan vastuusta haluttiin tietää enemmän. Apua kaivattiin myös lapsen tunne-elämän tukemiseen sekä vinkkejä siihen, miten kunkin ikäisen lapsen kanssa voi keskustella. Vastauksissa toivottiin myös erityisesti isille suunnattua tietoa perheen muutoksesta.

Lasta koskeva tieto, josta vanhemmat kertoivat hyötyvänsä eniten, käsittelee tunteita ja niiden hallintaa. Tätä aihetta toivottiin 51 prosentissa vastauksista. Lapsen fyysisestä ja psyykkisestä kehityksestä haluttiin toiseksi eniten tietoa ja pelien ja sosiaalisen median tiedosta kolmanneksi eniten (liite 3).

Avoimissa vastauksissa vanhemmat toivoivat tietoa lapsen kaverisuhteiden ja sisarsuhteiden tukemiseen. Kiusaamistilanteisiin, niin kavereiden kuin sisarusten kesken, kaivattaisiin lisää keinoja. Vastauksissa toivottiin myös tietoa siitä, miten lapsi voisi löytää kavereita.

Koulu- ja opiskelumaailmasta vanhemmat toivovat lisää tietoa. Samoin toivottiin ikätasoista tietoa lapsen kehityksestä sekä tietoa, vinkkejä ja tukea erityislasten vanhemmille, jotta perhe voisi hyvin. Tietoa toivottiin myös siihen, miten tukea lastan kahden kodin perheessä, mistä lapselle löytyisi mieluisia harrastus ja kuinka lapsen elämään saisi lisää turvallisia aikuisia.

Tietotekstit ja artikkelit

Yhteensä 557 vanhempaa vastasi verkkoapuvälinekysymyksiin. Lähes 40 prosenttia kokee tietotekstit ja artikkelit hyödyllisimmiksi verkkoapuvälineiksi. Toiseksi hyödyllisimpänä pidettiin vinkkilistoja, joita kannatti 30 prosenttia vastaajista. 20 prosenttia kannatti erilaisia testejä, pelejä, laskureita ja tehtäviä.

Verkkoapuvälineitä koskevissa avoimissa vastauksissa vanhemmat toivat esille ajanpuutteen: verkkoapuvälineistä toivottiin nopeasti ydinasiat kokoavia tietopaketteja. Vanhemmat kaipasivat myös lisää paikkoja, joista voisi saada vertaistukea tai joista voisi saada tietoa aiheittain vertaisten kokemuksista. Yhtä lailla kaivattiin paikkoja, joista voi kysyä nimettömästi neuvoa ammattilaiselta, kuten esimerkiksi lakiasiantuntijalta tai kasvatusalan ammattilaiselta.

Yhteenveto ja johtopäätökset

Riittämättömyyden tunne uuvuttaa

Suurimmaksi vanhemmuuden huolenaiheeksi osoittautui riittämättömyyden tunne, johon liittyy vahvasti väsymyksen ja syyllisyyden tunne.

Vanhemmat kokevat ulkoapäin painetta sellaisesta vanhemmuudesta, jota on vaikeaa, kenties mahdotonta saavuttaa. Vanhemmilla voi olla tunne, että eivät riitä sellaisenaan, vaan heidän täytyisi olla koko ajan jotain enemmän. Tunne siitä, että pitäisi olla enemmän läsnä lapsille, että ei kelpaa puolisolle tai muille läheisille omana itsenään tai että ei esimerkiksi kykene tukemaan lapsen oppimista koulun odottamalla tavalla, uuvuttaa.

Vanhemmalla voi olla korkeat odotukset siitä, millainen vanhempi haluaa olla. Vanhempi voi myös toimia niiden ajatustensa pohjalta, joita arvelee muiden häneltä odottavan. Jos päälimmäinen tunne itsestä vanhempiana on jotain kielteistä, vanhemmuus tuntuu raskaalta ja epäkiitolliselta. Hyvästä vanhemmuudesta huolimatta vanhempi voi kokea epäonnistuneensa.

Vanhemmat tuovat esille ajanpuutteen. Aikaa ei riitä lapselle tai että jokainen lapsi saisi sitä riittävästi. Aikaa ei ole myöskään kodille, jonka sotkuisuus vaivaa vanhempia. Aikaa on liian vähän työntekoon, saati itselle. Osalla vanhemmista arjen pyöritys on liiaksi omalla vastuulla, sillä puoliso ei siihen juuri osallistu. Parisuhdekin saattaa olla yhteistä aikaa vailla. Vanhempi on väsyksissä, kokee riittämättömyyden tunnetta, mutta yrittää silti parhaansa.

Vanhemmuuteen latautuneet odotukset voivat heikentää hyvien ja tärkeiden tekojen arvoa. Jo se, että vanhempi ajattelee tilanteita ja ratkaisuja lasten kannalta, on kiitoksen arvoinen. Kun vanhempi on hakenut tukea ja apua, vanhempi tarvitsee kannustusta ja vahvistusta – tietoa, että on toiminut juuri niin kuin vastuullinen vanhempi toimii.

Yksinäisyydestä ja puhumattomuudesta parisuhteessa vaietaan

Yksinäisyys on asia, josta vanhempien on kaikista vaikeinta puhua kenellekään. Vanhempiä huoletti, että heillä ei ole ketään kenen kanssa jakaa syvimpiä huolet tai kenen kanssa jakaa päivittäiset kuulumiset.

Vanhemmat kaipasivat vertaistukea ja ystäviä, mutta kokivat, että ystävyystyminen aikuisena on vaikeaa. Jos vanhemmalla ei ole tukiverkkoa tai ketään aikuista, kenen kanssa jutella päivisin, voi yksinäisyyden tunne olla hyvin vahva.

Myös parisuhteen huolista on vaikea puhua. Eri-tyisesti puhumattomuus, joko niin, että vanhempi itse ei puhu puolisolle tai että puoliso ei puhu vanhemmalle, osoittautui suureksi huoleksi. Avointen vastausten perusteella vanhemmat kokevat yksinäisyyttä parisuhteessa, sillä puolisollekaan ei ole pystytty tai voitu kertoa omia syvimpiä ajatuksia. Jos todellista kontaktia ei synny puolisonkaan kanssa, yksinäisyys voi olla musertavaa.

Vanhemmat kertoivat, että he näyttävät ulospäin onnellisista kuvaa, vaikka todellisuudessa kärsivätkin yksinäisyydestä ja ulkopuolisuuden tunteesta. Yksinäisyyden kokemus on yksi merkittävä vanhemman hyvinvointia heikentävä tekijä.

Huolena lapsen sosiaaliset suhteet ja tunteiden hallinta

Vanhemmat ovat huolissaan eniten lapsensa sosiaalisista suhteista sekä tunteiden hallinnasta ja käsitteystä. Heitä mietitytti, onko lapsella riittävästi tai ylipäättään kavereita. Yksinäisyyden ymmärtäänsä vaikuttava lapsen kehitykseen ja asialle halutaan tehdä jotain. Esimerkiksi kouluun toivotaan lisää tietoa kaverisuhteista ja sosiaalisten taidoista sekä itsetunnon vahvistamisesta. Yhtäältä vanhempia huoletti se, että lapsen kaverit eivät ole hänelle hyväksi, vaan vaikuttavat lapseen negatiivisesti. Toisaalta ymmärrettiin, että kaverisuhteet ovat niitä asioita, joista lapsen ja nuoren on tärkeää saada itse päättää.

Kiusaaminen koettiin isona huolena kaiken ikäisten lasten kaverisuhteissa. Vanhemmat olivat huolissaan päiväkotikäisen lapsensa pärjäämisestä hoidossa, jossa koetaan tönimistä ja leikkien ulkopuolelle jättämistä. Samoin kouluikäisten lasten vanhemmat nostivat huolen siitä, miten kiusaamattomuus taataan koulussa, jossa on esimerkiksi isot luokat. Kiusaamista koettiin myös peleissä ja sosiaalisessa mediassa. Lapsi saatettiin jättää kaveriporukan ulkopuolelle, jos esimerkiksi kaikki eivät pelaa samaa peliä tai eivät mahdu pelaajaporukkaan.

Vanhemmat kaipasivatkin kaveriporukoiden peliaikoihin yhtenäistä linjaa. Nuoren olisi silloin helpompi sopeutua sovittuihin aikoihin ja myös kaveriporukasta ulossulkeminen voi vähentyä. Vanhemmat pohtivat avoimissa vastauksissa myös sitä, mikä olisi omalle lapselle sopiva peli- ja netti-aika.

Kaikissa vastauksissa pelien ja sosiaalisen median ei nähty aiheuttavan huolta, vaan tarjoavan monia mahdollisuuksia. Esimerkiksi nettipelien kautta saattoi saada uusia ystäviä ja sosiaalisessa mediassa ylläpitää yhteyttä kaukana asuviin kavereihin. Kaverisuhteet ovatkin muuttuneet, sillä netti mahdollistaa monipuolisen ja laajan yhteydenpidon. Myös nettikaveri, jota lapsi ei ole koskaan kasvatusten tavannut, on lapselle usein yhtä tärkeä kuin vaikka koulukaveri. Siksi olisi hienoa, jos vanhempi olisi kiinnostunut myös nettikaverista ja tämän kanssa vietetystä ajasta yhtä lailla kuin koulukaverinkin seurasta.

Vanhemmat toivat esille huolensa lapsen liiallisesta pelaamisesta ja raivosta, joka syntyy, jos lapsen pelaamista rajoitetaan. Osa vanhemmista kertoi havahtuneensa lapsen peliriippuvuuteen. Vanhemmat toivoivatkin eniten tietoa lasta ja nuorta koskevasta tunteiden käsittelystä ja hallinnasta.

Sama toive nousi esille liittyen lapsen psyykkiseen kasvuun. Lapsen kiukkuilu ja rajojen uhmaaminen aiheuttivat vanhemmille eniten huolta. Eräs vanhempi totesi osuvasti: on vaikea tietää, onko hankala käytös vain kehitysvaihe vai lapsen temperamenttia, ja miten osaisi itse käyttäytyä hankalassa tilantessa viisaasti.

Huolet haastavat vanhempaa hillitsemään tunteitaan

Vanhemmat olivat huolissaan myös omien tunteidensa hallinnasta. Vanhemman räjähtely, ärtymys ja huutaminen osoittautuivat selvästi isommaksi huoleksi kuin lapsen epäasiallinen käytös. Vanhemmat kertoivat turhautuneensa, kun eivät ole pystyneet tarjoamaan haluamaansa läsnäoloa ja läheisyyttä lapselleen. Vanhempi on saattanut olla pettynyt omaan toimintaan ja malliin, jolla lastaan on kohdannut.

Monien huolien kasaantuessa vanhemmuus on koetuksella. Esimerkiksi väsyneen ja talousvaikeuksista kärsivän vanhemman on varmasti haastavaa hallita tunteitaan. Vanhempi saattaa olla helposti lapselleen vihainen ja odottaa tältä ikäistään kypsempää käytöstä. Vanhemmasta voi myös tuntua, ettei hän jaksaisi kohdata lastaan, vaikka kuinka haluaisi.

Liite 1

Vanhemmuutta ja lasta koskevien huolien vastausmäärät

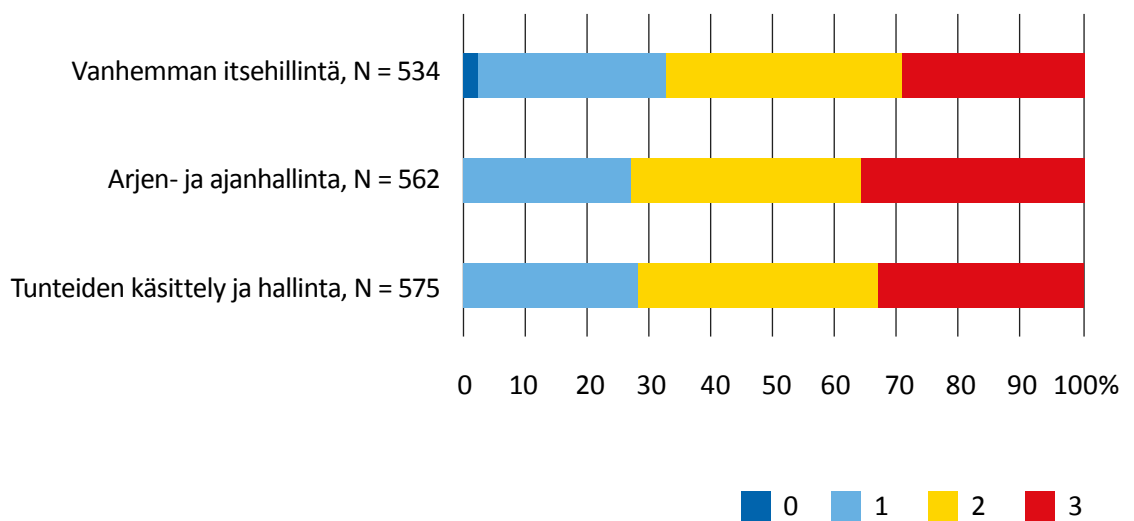
Vanhemmuutta koskevat huolet	N=
Riittämättömyyden tunne	396
Arjenhallinta	223
Rahahuolet	204
Perheen sisäinen vuorovaikutus	180
Omien tunteiden hallinta	175
Työelämä	173
Parisuhde	162
Yksinäisyys	131
Pelot vanhemmuudessa	72
Vaikeiksi koetut tunteet	68
Mielenterveys	65
Isovanhempi	63
Muu asia tai huoli	58
Ero	33
Väkivalta tai sen pelko	19
Päihteet	7

Lasta koskevat huolet	N=
Kaverisuhteet	263
Pelit ja sosiaalinen media	260
Fyysinen ja psyykinen kasvu	255
Uni ja nukkuminen	238
Koulu	158
Päivähoito	153
Muu asia tai huoli	103
Mielenterveys	60
Opiskelu	39
Seksuaalisuus ja seurustelu	27
Työelämä	16
Väkivalta tai sen pelko	12
Päihteiden käyttö	9
Rikollinen käyttäytyminen	5

Liite 2

Vanhemmuutta koskevat aiheet, joista saatu tieto koetaan hyödyllisimmäksi

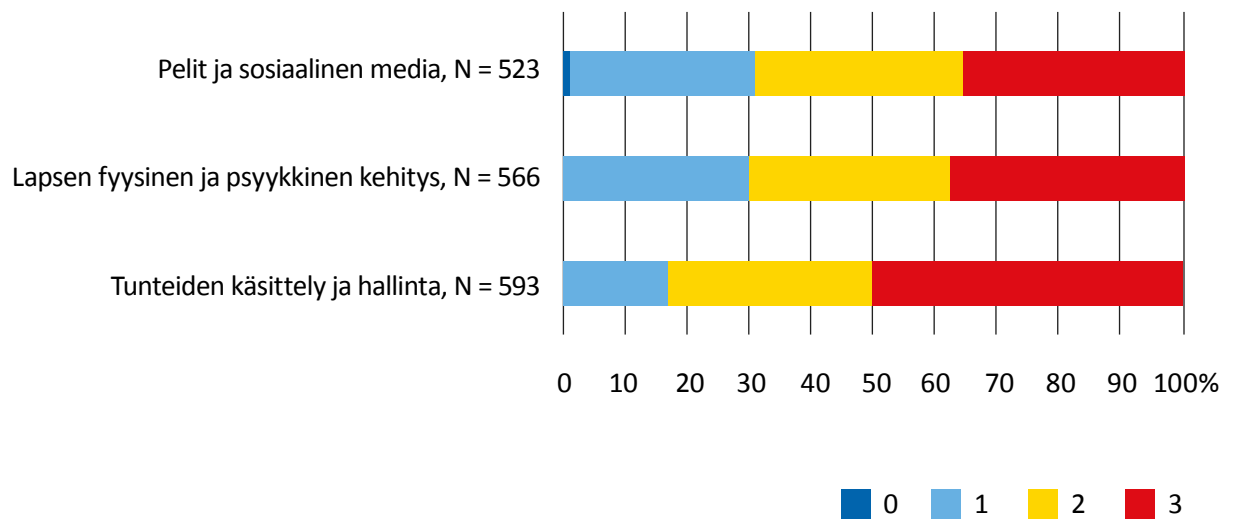
Kuinka paljon vanhemmuutta koskeva tieto hyödyttäisi asteikolla 0–3



Liite 3

Lasta koskevat aiheet, joista saatu tieto koetaan hyödyllisimmäksi

Kuinka paljon lasta koskeva tieto hyödyttäisi asteikolla 0–3



Vanhempainpuhelin

0800 922 77 (maksuton)

ma 10–13 ja 17–20

ti 10–13 ja 17–20

ke 10–13

to 14–20

Vanhempainpuhelimien chat

ma 10–13

ti 10–13

Vanhempainnetin kirjepalvelu

mll.fi/vanhempainpuhelin



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

