

Monimuotoinen vanhemmuus

Päätoimittaja

Milla Kalliomaa, pääsihteeri

Toimituspäällikkö

Anna Koroma-Mikkola

Toimitus

OSG Viestintä

Ulkoasu ja taitto

Nina Räisänen

Kansikuva

Anna Autio

Toimituksen osoite

PL 141, 00531 Helsinki,
lapsemme@mll.fi

Tilaukset ja osoitteen muutokset

mll.fi/lapsemme,
lehtilaskut@mll.fi,
p. 075 324 5540 (ti ja to klo 9–11)

Vuosikerta

Jäsenillä lehti sisältyy
jäsenmaksuun.

Ilmoitukset

Bouser Oy,
Jukka Tiainen, p. 0400 444 435,
jukka.tiainen@bouser.fi,
Jouni Kohonen, p. 040 500 9929,
jouni.kohonen@bouser.fi

Ilmoitusaineistot

lapsemme@bouser.fi

Kustantaja

Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
ISSN-L 0358-7908, ISSN 0358-7908,
ISSN 2323-4946

Lapsemme-lehti ilmestyy

kerran vuodessa,
64. vuosikerta



Kuva: Jani Laukkanen

Vanhemmuudessa pysyviä ja ajasta riippumattomia asioita ovat hellyys ja huolenpito. Rakkauteen kuuluu ilo lapsesta ja myös turvallisten rajojen asettaminen. Vaikka vanhemmuus on meille monille elämän tärkein tehtävä, se voi joskus tuntua isolta monien paineiden keskellä. Silloin on tärkeää, ettei jää huoltien kanssa yksin. MLL tarjoaa tietoa, keskustelutukea ja paikkoja, joissa voi tavata muita vanhempia ja saada uskoa omaan pärjäämiseensä. Painavalta tuntuva reppu putoaa, kun saa toiselta vanhemmalta kuulla, että hyvin sä vedät!

Tämä lehti tarjoaa näkökulmia monenlaiseen vanhemmuuteen. Vaikka lapsen perustarpeet ovat pysyviä, lapsuus ja vanhemmuus elävät ajassa. Professori **Anna Rönkä** toteaa, että vanhemmuus on moninaisempaa ja demokraattisempaa kuin aiemmin. Vanhemmuudessa lapsi on nyt keskiössä. Se voi luoda kenelle tahansa vanhemmalle perhemuodosta riippumatta paineita ja odotuksia. Tiimipeli ja läheisverkosto ovat hyödyksi. Tukiverkostona voi olla perheen sijasta ystävät tai vapaaehtoiset. Näin on monissa maahanmuuttajaperheissä, jotka elävät kaukana suvustaan.

Toimittaja ja kahden lapsen isä **Mikko ”Peltsi” Peltola** puolestaan muistuttaa, ettei ole olemassa tavallisia ihmisiä ja sitten jotain muita. Meillä kaikilla on omat erityiset piirteemme. Peltolan Osmo-pojan erityinen ominaisuus on Downin syndrooma. Peltsi ja Osmo osoittavat esimerkillään, miten tärkeää on seikkailla lasten kanssa luonnossa. Peltsi muistuttaa myös vanhempaa pitämään huolta itsestään.

Yksi MLL:n tärkeimmistä tehtävistä on aina ollut vanhempien tukeminen. Vanhemmuus ei ole yksilölaji, vaan kaikilla on oikeus tukeen. On ollut hienoa huomata, kuinka perheet ovat löytäneet polut MLL:n kohtaamispaikoille. Vuonna 2024 rikoimme ennätysksiä, kun kohtaamisia lasten, nuorten ja perheiden kanssa kertyi peräti 1,2 miljoonaa. Tämä kertoo, että perheiden tarve löytää vertaistukea ja tavata toisiaan on suuri. Monet jäisivät yksin uudella paikkakunnalla tai hoitovapaalla, ellei olisi perhekahvilaa tai kohtaamispaikkaa, jonne mennä. Lämmin kiitos kaikille vapaaehtoisillemme, jotka ovat kanssamme mahdollistaneet nämä kohtaamiset.

Milla Kalliomaa, päätoimittaja



LAPSEMME

Sisältö nro 1 | 2025 • Kannessa

- 3 **Pääkirjoitus**
- 5 **Missä mennään**
- 10 **Vanhemmuutta sata lasissa** • Anna Rönkä kertoo perheen ja vanhemmuuden muutoksesta 2020-luvulla.
- 16 **Onko älylaitteista haittaa aivoille?** • Aivotutkija Mona Moisala: Älylaitteet vaikuttavat nuorten keskittymiskykyyn.
- 20 **Lahja lapsille** MLL:n vanhempainpuhelimessa ja chatissa voi kiireettä pohtia vanhemmuutta.
- 22 **Vanhemmuuden poluilla** • Vieraana juontaja ja toimittaja Mikko "Peltsi" Peltola.
- 26 **Matalan kynnyksen palvelut kannattelevat vanhemmuutta** • Matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa saa vertaistukea.
- 28 **Lapsen asialla Esa livonen ja Kirsi Pollari**
- 30 **Minun päiväni** • MLL:n Noora Lambert kohtaa nuoria siellä, missä he ovat – netissä.
- 34 **Nuoret ja yksinäisyys** • Nuorten kokemus yksinäisyys on monimuotoista.
- 36 **Vapaaehtoinen** Perhekahviloiden vapaaehtoiset ovat läsnä lapsiperheiden arjessa.
- 39 **Meidän MLL** Uudenmaan piirin Perhehaavi-toiminta saa kiitosta kohtaamispaikkojen kävijöiltä.
- 42 **Miten autan, kun lasta pelottaa?** • Pelot ovat osa lapsen kasvua.

Kiitos palautteesta

Lapsemme-lehden 1/2024 suosituin juttu oli *Tunteet pelissä*. Palutteen lähettäneiden kesken arvottiin kolme kappaletta *Puhuva puuhaleikki*-leikkituotetta. Tämän numeron juttuarvonnas-ta kerrotaan sivulla 41.

Lapsemme-lehden jutut löytyvät verkosta osoitteesta

► mll.fi/lapsemme



Kuva: Marjaana Malkamäki

36

Riitta Niukkala alkoi eläkkeelle jäätyään toimia aktiivisesti Tampereella Koivistonkylän perhekahvilassa.

Vanhemmat ovat huolissaan, kun nuoret katoavat puhelimen maailmaan. Onko älylaitteista haittaa aivoille?



Kuva: Johanna Sarajärvi

16



Kuva: Jani Laukkanen

MLL:n Noora Lambert kertoo päivästäan Nuortennetin toimituksessa.

30

MISSÄ MENNÄÄN

Tapahtumat ja tärpit meiltä ja muualta.



Kuva: Susanna Oksanen

MLL:n perhekahvilat vähentävät vanhempien yksinäisyyttä

Yli 500 maksutonta perhekahvilaa eri puolilla Suomea tarjoavat vanhemmille tilaisuuden tutustua toisiinsa ja lapsille ikäistään leikkiseuraa. Kaikki perheet ovat tervetulleita mukaan toimintaan.

MLL:ssa toimi viime vuonna 519 perhekahvilaa ja niissä vierailtiin ahkerasti: vuoden aikana kahviloissa kirjattiin lähes 200 000 lasten ja vanhempien käyntiä.

Tuoreen kävijäkyselyn mukaan vanhemmat toivovat perhekahviloilta etenkin vapaamuotoisia kohtaamisia ja keskustelua toisten vanhempien kanssa sekä tekemistä lapsille. Kahvilatoimintaa pyritäänkin järjestämään turvallisissa tiloissa, joissa on lapsille leluja ja tilaa leikkiä. Kävijät kiittelevät myös sitä, että tapaamisiin voi tulla omana itsenään, väsyneenäkin.

– Ilahduttaa välittömyys ja vapautunut tunnelma. Paikalle voi mennä huonosti nukutun yön jälkeen hiuksia laittamatta, eräs kävijä kertoo.

Perhekahvilakäynnillä on myönteisiä vaikutuksia mielialaan, toteaa 84 prosenttia kyselyn vastaajista. Käynti tuo kaivattua

rytmiä arkeen ja sieltä saatu vertaistuki kannattelee ja keventää oloa.

Kun keskustele toisten samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa, saa kuulla muilta kokemuksia vanhemmuudesta ja pystyy ymmärtämään omia lapsiaan paremmin.

MLL:n perhekahviloissa käyminen vähentää selvästi myös yksinäisyyden tunnetta. Kyselyyn vastanneista 73 prosenttia kertoo, että toimintaan osallistuminen on vähentänyt yksinäisyyden tunnetta erittäin tai melko paljon. Lisäksi 67 prosenttia kävijöistä ja yli 90 prosenttia vapaaehtoisista on löytänyt toiminnasta uusia ystäviä.

Erityisen tärkeä rooli perhekahvilalla voi olla, kun lapsiperhe muuttaa uudelle paikkakunnalle tai kaupunginosaan. Kahviloissa pääsee tapaamaan uusia aikuisia ja lapsia. Muualta muuttaneelle se on iso apu.

– Perhekahvila on tuonut niin paljon iloa meidän lapsiperheeseen. Joka kerta lähdän paremmin mielin ja energisempänä kotiin, kävijä kertoo. Tervetuloa mukaan!



Kuva: Anna Autio

Löydä 1 000 leikkivinkkiä

”Tylsää, ei ole mitään tekemistä!” ”Ulkona sataa, mitä siellä voi muka tehdä?” ”Kaikki pelit on jo pe-
lattu!” Kun omat ideat loppuvat kesken ja lapset hyppivät seinille, Leikkipankki auttaa.

Leikkipankkiin on tallennettu yli 1 000 erilaista leikkiä. Leikkejä voi etsiä esimerkiksi lasten iän,
leikin keston, leikkijöiden määrän tai eri teemojen ja tarkoitusten perusteella. Myös ulko- ja sisälei-
kit saa valittua Leikkipankissa erikseen. Uusiakin leikkejä lisätään palveluun jatkuvasti. Testaa heti!

► leikkipankki.fi

”Vain 6 % nuorista kertoo näkemästään
nettikiusaamisesta vanhemmalle.

Lähde: MLL / Nuorten nettikiusaamiskysely 2025

Nettikiusaaminen on yhä pahempaa

MLL selvitti nuorten nettikiusaamista kyselyllä, johon vastasi yli 6 000 nuorta. Kysely ker-
tuu, että kiusaaminen on todella tavallista: 80 % nuorista on nähnyt toiseen nuoreen koh-
distuvaa kiusaamista ainakin joskus, 20 % päivittäin. Kiusaaminen on usein hyvin raakaa,
esimerkiksi ilkeää kommentointia, loukkaavien sisältöjen jakamista, uhkailua ja ulkopuo-
lille jättämistä. Toisaalta kiusaamista tehdään myös epäsuorasti ja vitsin verukkeella, mi-
kä voi jäädä ulkopuoliselta piiloon. Seuraukset kiusaajalle ovat yleensä mitättömät ja siksi
harva nuori puuttuu asiaan.

► mll.fi/ajankohtaista

1,2
miljoonaa kohtaamista
MLL:n toiminnassa
vuonna 2024.

KALENTERIIN

- **Leikkipäivä 26.4.**
Tapahtumia ympäri Suomen.
leikkipaiva.fi
- **Verkkovanhempainilta 29.4.**
Miten tukea lapsen
kaveritaitoja netissä?
mll.fi/tapahtumat
- **Leikitään Pikku Kakkosta
-kiertue:**
pe 27.6. Laukaa, su 29.6. Iisalmi,
ti 1.7. Kalajoki, to 3.7. Pudasjärvi,
su 6.7. Levi, Kittilä.
yle.fi/lapset
- **Testamentti-illat verkossa:**
8.5., 18.9. ja 30.10.
mll.fi/testamentti-ilta

Tule mukaan Pikku
Kakkosen ja MLL:n
kesäkiertueelle!
Nappaa kiertueaika-
taulu kalenterista.



Kuva: Linda Yli-Mäenpää

AJANKOHTAISTA

MLL:n lapsille ja nuorille suunnatussa tukipalveluissa vastattiin vuonna 2024 lähes 20 000 yhteydenottoon. Vanhemmille suunnatuissa palveluissa otettiin vastaan historian suurin määrä, yli 2 600 yhteydenottoa, puhelimitse ja digikanavissa. Vanhempainnetissä vierailtiin yli miljoona kertaa ja Nuorten-
netissä 360 000 kertaa.

Yhdessä rohkeammin! on Koulurauhan teema tänä vuonna. Koulurauha juliste-
taan 28.8. Harjavallassa.

**Lidl-myyälöiden pullonpalautusau-
tomaateilla** voi tänä vuonna lahjoittaa panttirahan MLL:n hyväksi. Lahjoitusva-
roilla tuetaan lasten ja nuorten mielen-
terveyttä, esimerkiksi MLL:n Lasten ja
nuorten puhelinta, chattia ja nettikirje-
palvelua.

Tyttö olet Helmi -toiminta tarjoaa tu-
kea yläasteikäisille tytöille ja heidän
äideilleen. Etäohjaus on tarkoitettu ty-
töille, joiden hyvinvoinnista ja mielialas-
ta on herännyt huolta. Ohjauksella pyri-
tään vahvistamaan tytär-äiti-suhdetta ja
sitä kautta nuoren mielen-terveyttä.

► mll.fi/tyttoolehelmi

Isille jaetaan kunniamerkkejä syksyl-
lä. Tasavallan presidentti jakaa isänpäi-
vänä ensimmäistä kertaa kunniamer-
kkejä isille samaan tapaan kuin äideille.
Kunniamerkit korvaavat aiemmin jaetun
Vuoden isä -palkinnon.



Kuva: Vilvi Hinassa

MLL:n vapaaehtoinen Johanna (vas.) ja Suomeen muuttanut äiti Juliet tapaavat säännöllisesti.

Arjen jakamista ja ystävyyttä

Joskus perheen tilanne on sellainen, että tarvitaan aikuista tukea vanhemmalle tai lapselle. MLL:n
laaja tukihenkilötoiminta tuo apua erilaisiin tilanteisiin. Esimerkiksi lapsi tai nuori voi saada kave-
ritoiminnan kautta tärkeän lisäaikuisen arkeensa. Ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminnan ta-
voitteena on puolestaan edistää maahanmuuttajaäitien kotoutumista ja kielenoppimista arkisen te-
kemisen kautta. Yksinhuoltajalle tukihenkilö voi tarjota vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa palan
arkea toisen aikuisen kanssa.

MLL:ssa toimii kaikkiaan yli 2 000 vapaaehtoista tukihenkilöä esimerkiksi kaveritoiminnassa,
perhekummeina, ystäväperheinä, lisäummeina ja -vaareina tai ystävinä maahanmuuttajaäidille.
Tukihenkilö tapaa tuettavaansa yleensä muutaman kerran kuukaudessa pari tuntia kerrallaan. Tu-
kihenkilöt ovat tavallisia, luotettavia aikuisia, jotka antavat aikaansa tuettavilleen. Tukisuhte on ar-
kista yhdessäoloa, yhteistä tekemistä ja ajatusten jakamista.

Tukihenkilönä toimiminen on myös antoisaa vapaaehtoiselle itselleen.

– Se, että saa olla toisen tukena ja apuna, antaa neuvoja ja olla toiselle tärkeä, on hyvin palkitse-
vaa ja antoisaa. Olen samalla saanut uuden ystävän, Ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminnassa
vapaaehtoisena tukihenkilönä toimiva **Johanna Mäenpää** kertoo.

Lasten taideteoksista syntyi näyttely

Lasten taideteokset ilahduttavat ohikulkijoita Helsingin päärautatieaseman vieressä Elielinaukiolla
sijaitsevan hotellityömaan edustalla. Taitelijat ovat 10-vuotiaita eri puolilta Suomea.

Työmaa-aitaan on koottu värikäs näyttely yli 200:sta piirustuksesta, sarjakuvasta, runosta ja
maalauksesta. Teokset arvottiin noin 500:sta työstä, joita koululaiset tekivät joulukuun alussa jär-
jestettyyn valtakunnalliseen Lasten itsenäisyyspäivän juhlaan. Juhlan järjesti Mannerheimin Las-
tensuojeluliitto yhdessä valtioneuvoston ja Lapsiasiainvaltuutetun kanssa. Teosten teemana on "Et
ole yksin" ja ne nostavat esiin tärkeitä kaveritaitoja.

Taidenäyttelyn taustalla ovat MLL:n lisäksi Exilion ja NCC. Taidenäyttely on esillä Elielinaukiolla
ainakin kesään saakka.



Kuvat: Jani Laukkainen

MLL:N PODCASTIT

- **Selviydytään kiusaamisesta**
Kiusaamisella voi olla pitkäaikaisia seurauksia lapsen ja nuoren elämään. Tukea on kuitenkin saatavilla. Aiheesta keskustelemassa tutkija **Suvi Skarp**. Kuuntele Spotifyssa tililtä: Mannerheimin Lastensuojeluliitto
- **Lapsen kaverisuhteiden tukena**
Voiko lapsen kaverisuhteisiin puuttua? Miten suhtautua nuoren ensimmäiseen seurustelusuhteeseen? MLL:n auttavien puhelin- ja digipalveluiden päällikkö, sosiaalipsykologi **Tatjana Pajamäki** kertoo miten vanhempi voi edistää lapsen kaverisuhteita. Kuuntele Spotifyssa tililtä: Mannerheimin Lastensuojeluliitto
- **Arjen läikähdyksiä**
MLL:n Järvi-Suomen piirin videopodcast tarjoaa vanhemmille asiantuntijoiden vinkkejä, ideoita ja näkökulmia lapsen kehityksen tueksi. Kuuntele Youtubessa tai Spotifyssa tililtä: MLL Järvi-Suomi

NUORISOBAROMETRI

Nuorisobarometri on mitannut jo 30 vuoden ajan Suomessa asuvien nuorten arvoja ja asenteita. Barometrissa tutkitaan 15–29-vuotiaiden näkemyksiä omaan elämään ja tulevaisuuden näkymiin liittyen.

Maaliskuussa julkaistussa Nuorisobarometrisa tarkasteltiin suuria muutoksia koko mittaushistorian ajalta. Nämä ilmiöt nousivat esiin:

1. Aiemmin vahva nuorten tulevaisuususkon on romahtanut. Noin 80 % nuorista on suhtautunut tulevaisuuteensa optimistisesti nyt enää 61 %.
2. Tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseen on laskenut huomattavasti aiempiin vuosiin verrattuna.
3. Nuorten usko koulutukseen on säilynyt läpi vuosikymmenten. Valtaosa nuorista ajattelee, että koulutus parantaa olennaisesti työnsaantimahdollisuuksia.
4. Nuorten kiinnostus politiikkaa ja vaikuttamista kohtaan on lähes kaksinkertaistunut vuodesta 1997.
5. Nuoret kiinnittyvät suomalaiseen yhteiskuntaan vahvasti: 72 % nuorista kokee kuuluvansa siihen kiinteästi ja luottamus useimpiin yhteiskunnallisiin instituutioihin on noussut.

Lähde: Nuorisobarometri 2024

Digitutkijat-työpajoissa vahvistetaan lasten mediataitoja

Kun alakoululainen kertoo mediamaailmastaan, siihen kuuluvat tyypillisesti kaverit, viihtyminen erilaisten videoiden ja digipelien äärellä sekä usein myös ensimmäinen oma puhelin. Parhaimmillaan nämä tuovat lasten arkeen iloa, turvaa, yhteenkuuluvuutta sekä tärkeitä nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että lapsilla on tarvittavat tiedot ja taidot toimia digitaalisissa ympäristöissä.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Suomen Kulttuurirahaston Digitutkijat-hankkeessa on kohdattu jo yli 13 000 koululaista ympäri Suomen. Neljäsluokkalaisten järjestetyissä työpajoissa käsitellään osallistavasti ja innostavasti lasten mediamaailmaa sekä tuetaan heidän mediataitojaan ja digihyvinvointiaan.

Työpajoissa on havaittu, että lapset toimivat mediassa hyvin erilaisilla taidoilla. Neljäsluokkalaisten ovat esimerkiksi hyvin tietoisia verkkoympäristössä olevista riskeistä, kuten huijauksista, tietojen kalastelusta, lapsia houkuttelevista aikuisista ja sopimattomista mediasisällöistä. On kuitenkin isoja eroja siinä, miten lapset ymmärtävät näiden ilmiöiden taustoja, esimerkiksi mihin kerättyjä tietoja käytetään tai miten tuntemattoman yhteydenottoon kannattaa vastata.

Tätä Digitutkijat-työpajoissa halutaan vahvistaa. Hanke jatkuu vuoden 2026 loppuun saakka.

MLL täyttää 105 vuotta

Vuonna 1920 kenraali Mannerheim kutsui kansalaisia mukaan työhön lasten olojen parantamiseksi. Päädyttiin perustamaan kansalaisjärjestö, johon kaikki voisivat kuulua. Siitä alkaen MLL on ollut keskeisenä toimijana rakentamassa suomalaista hyvinvointivaltiota ja tarttunut siihen, mikä kulloinkin on ollut ajankohtainen haaste: esimerkiksi kouluttanut terveyden- ja lastenhoitajia, perustanut neuvolatoiminnan, käynnistänyt lasten ja vanhempien auttavat palvelut ja luonut perhetoimintaa. 105 vuoden aikana tarpeet ovat vaihdelleet, mutta työ lasten ja perheiden hyväksi jatkuu!

REILUSTI RIEMUA LINNANMÄELLÄ



UUTUUS!
PIKKUHUPI-
RANNEKE!

TUTUSTU
HUPIETUPÄIVIIN!

HUPIPUISTO
AUKEAA
30.4.!

Huvittelemalla hyvää
lastensuojelutyölle



Linnanmäki
REILUSTI RIEMUA

Sujahda suunnittelemaan huvipäiväsi www.linnanmaki.fi

2020-luvulla perhe tarkoittaa paljon muutakin kuin ydinperhettä. Perhemuodosta riippumatta toimivan vanhemmuuden peruspilarit ovat pitkälti samat.

Kuvissa esiintyvät henkilöt eivät liity aiheeseen.

Vanhemmuutta sata lasissa

Vanhemmuus on 2020-luvulla aiempaa demokraattisempaa ja lapsilähtöisempää. Samalla siihen liittyvät odotukset ja suorituspaineeet ovat kasvaneet. Myös perhemallit ovat entistä moninaisempia, kun esimerkiksi uusperheet ja sateenkaariperheet ovat yhä yleisempiä. Perhemallista riippumatta toimiva yhteisvanhemmuus eli vanhempien tiimipeli helpottaa vanhemmuutta, mutta se vaatii joustavuutta ja neuvottelua.

TEKSTI JUHO HEIKKINEN KUVAT ANNA AUTIO

”**Länsimaiset yksilökeskeiset arvot korostavat vapautta, mutta samalla ne tuppaavat pitämään yllä yksin pärjäämisen kulttuuria.**

2020-luvulla vanhemmuus näyttää nykyistä aikaisempia vuosikymmeniä moninaisempaan. Vanhemmuuden käsitteen voidaan ajatella heijastavan myös yhteiskunnallisia muutoksia. Samoin perheen käsite on muuttunut, kun uusperheiden ja sateenkaariperheiden rinnalla myös esimerkiksi itsellinen vanhemmuus on yleistymässä.

Siinä, missä vanhemmuus vielä 1980-luvulla oli aikuisjohtoisempaa ja suoraviivaisempaa, nyky-Suomessa siinä korostuvat demokraattisuus, tasapuolisuus ja lapsilähtöisyys. Lisäksi uutena vanhemmuuden osa-alueena on ruutuajan ja digitaalisten laitteiden käytön rajoittaminen, valvonta ja ohjaus. Nykyään vanhemmuuteen latautuu enemmän odotuksia kuin aiemmin.

– Nykyään puhutaan intensiivisestä vanhemmuudesta, jossa lapsi on pitkälti keskiössä: hänelle pyritään tarjoamaan paras mahdollista, halutaan olla läsnä ja tukea tunne-elämää. Näen, että kehitys on ollut myönteistä, mutta samalla vanhemmuudelle on kasautunut uudella tavalla suorituspainetta. Tämän seurauksena vanhemmuus voi tuntua aikaisempaa raskaammalta ja kuormittavammalta, Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen professori **Anna Rönkä** toteaa.

ODOTUKSET KUORMITTAVAT

Odotukset intensiivisen vanhemmuuden toteutumisesta lisäävät paitsi äitien myös isien kuormitusta – erityisesti Suomessa. Kansainvälistä vertailututkimusta tehdesään Rönkä on pannut merkille, että meillä odotukset isän roolia kohtaan ovat muuttuneet kenties enemmän kuin monessa muussa maassa.

– Suomessa isät ovat vahvemmin mukana lasten elämässä kuin 20 vuotta sitten. Täällä ei kerta kaikkiaan enää menisi läpi se, ettei isä osallistu lainkaan lasten

elämään. Esimerkiksi Japanissa on vielä tavanomaista ja hyväksyttyä, että isät keskittyvät työntekoon ja saattavat pitkän työpäivän jälkeen vielä lähteä oluelle kavereiden kanssa.

Röngän mukaan suomalaisessa yhteiskunnassa on myös piirteitä, joilla on taipumus lisätä vanhempien kuormitusta.

– Länsimaiset yksilökeskeiset arvot korostavat vapautta, mutta samalla ne tuppaavat pitämään yllä yksin pärjäämisen kulttuuria. Suomessa perheen tukihenkilöt, kuten lapsen isovanhemmat, asuvat usein toisella paikkakunnalla. On todettu, että maissa, joissa kollektiiviset arvot ovat voimakkaampia ja sukulaiset asuvat lähempänä, vanhempien uupumus on harvinaisempaa kuin meillä. Kun tukiverkko on lähempänä ja vanhemmuutta pystyy jakamaan useampien kanssa, yksittäisen vanhemman taakka on kevyempi.

ARMOLLISUUTTA ITSELLE

Kulttuurisesta muutoksesta ja perhekasvatustieteen laajentumisesta huolimatta vanhemmuuden peruspilarit ovat Röngän mukaan pysyneet samoina vuosikymmenten ajan.

– Jo pitkään on puhuttu rakkaudesta ja rajoista kasvatuksen perustana. Edelleenkin ajatellaan, että hyvä vanhemmuus rakentuu niiden päälle. Myös arjen rakenteet, ennustettavuus ja turvallisuus ovat perinteisiä kriteereitä, jotka ovat yhä relevantteja. Mutta siinä, missä ennen riitti, että lapsella on turvallinen koti, ruokaa ja kotiintuloajat, ovat niiden rinnalle tulleet odotukset lapsen tunnetarpeiden kokonaisvaltaisesta tyydyttämisestä. Nykyään vanhemmat usein kokevat, että lapsen arjessa on oltava koko ajan täysillä mukana. Samalla olisi kuitenkin hyvä muistaa olla armollinen itselleen.

Vanhemmuus on moniulotteinen kokonaisuus, jonka toimivuuteen tai toimi-

mattomuuteen vaikuttavat monet muutkin tekijät kuin vanhemman halu olla hyvä vanhempi.

– Vanhemmuus rakentuu monista eri tekijöistä, jotka voivat olla joko kuormittavia tai voimavaratekijöitä. Niitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tukiverkko, parisuhde, työtilanne ja taloudelliset olosuhteet. Työelämän, talouden tai parisuhteen paineet heijastuvat helposti vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen, Rönkä sanoo.

Hän korostaa, että hyvät ja huonot päivät kuuluvat kaikkien perheiden elämään.

– Jos perhe niin sanotusti toimii hyvin, se mukauttaa omaa toimintaansa. Jos yhtenä päivänä sukset menevät ristiin, niin usein vanhemmat tsemppaavat seuraavana päivänä.

Koti on se paikka, jossa tunteita kuuluukin voida näyttää.

– On myönteinen asia, että lapsi uskalltaa näyttää kotona tunteidensa koko kirjon. Jos hän on koko päivän tsempannut päiväkodissa, on tavanomaista, että kotona kiukuttaa, vaikka se voikin olla vanhemmille kuormittavaa. Kun oma poikani oli kuusivuotias, hän kerran päiväkodista tultuaan istahti kotona eteiseen ja totesi, että on se kumma, kun kotiin tullessa rupeaa harmitamaan ja suuttuttamaan, Rönkä kertoo.

KATSE VUOROVAIKUTUKSEEN

Yleisessä keskustelussa vanhemmuustaitojen käsite toistuu usein. Röngän mielestä termillä on kuitenkin taipumus viedä näkökulmaa vanhemman suorituksen yksilönä, kun pohjimmiltaan kyse on aina vuorovaikutuksesta ja yhteispelistä.

– Jos puhutaan taidoista, tunteiden säätely ja tunnetaidot ovat keskeisessä osassa kaikessa vanhemmuudessa. Puhun itse kuitenkin mieluummin toimintatavoista. Omassa tutkimustyössäni olen keskittynyt yhteisvanhemmuuteen eli siihen, miten vanhemmat toimivat yhdessä tiiminä.

Kuvissa esiintyvät henkilöt eivät liity aiheeseen.



Kuvissa esiintyvät henkilöt eivät liity aiheeseen.



MITEN ISYYS ON MUUTTUNUT – JA MITEN SEN PITÄISI MUUTTUA

Isät ovat tänä päivänä hoivaavampia ja osallistuvampia kuin aiemmin, mutta lapsenhoidon vastuut eivät vielä jakaudu täysin tasaisesti.

– Esimerkiksi perhevapaiden kohdalla olisi vielä parannettavaa. On hyvin yleistä, että isät luovuttavat omia perhevapaitaan lastensa äideille, perhetutkija **Petteri Eerola** toteaa.

Eerolan mukaan perhepolitiikka vaikuttaa siihen, miten vanhemmuutta jaetaan perheissä. Neuvoloissa tulisi ottaa huomioon systemaattisemmin myös isät, jotta heidän rooliaan tuetaan aktiivisesti eikä oleteta äidin olevan ensisijaisesti hoitovastuussa.

Kuuntele lisää MLL:n podcastista, jossa Eerola syventyy isyyden muutokseen, vanhemmuuden jakamiseen ja yhteiskunnallisten tekijöiden vaikutuksiin.

► Spotify | Mannerheimin Lastensuojeluliitto

”*On vahvaa tutkimusnäyttöä siitä, että jos yhteistyö vanhempien välillä toimii hyvin, se säteilee myönteisellä tavalla moneen suuntaan.*”

YHTEISVANHEMMUUS ON TIIMIPELIÄ

Yhteisvanhemmuus eli co-parenting on termi, joka sekoittuu helposti yhteishuoltajuuden kanssa. Yhteisvanhemmuudella kuitenkin tarkoitetaan sitä, miten vanhemmat – ovat he sitten lapsen biologisia vanhempia tai jokin muu kokoonpano – toimivat yhdessä lapsen kasvattajina. Yhteisvanhemmuutta tutkitaan tällä hetkellä maailmalla paljon, ja viime vuosista lähtien myös Suomessa.

Viimeisimpänä Rönkä kollegoineen on tutkinut Suomen Akatemian tutkimushankkeessa yhteisvanhemmuuden rakentamista vanhemmuuteen siirtymävaiheessa. Tässä pitkittäistutkimuksessa oli mukana suomalaisia, portugalilaisia ja japanilaisia lasta odottavia pareja.

– Tutkimuksissa yhteisvanhemmuudessa on eroteltu eri ulottuvuuksia, joista tutuin lienee työn- ja vastuiden jako. Yhteisvanhemmuuteen kuuluu kuitenkin monia muitakin puolia, kuten se, miten vanhemmat tukevat ja arvostavat toisiaan vanhempina, miten pystytään neuvottelemaan kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä ja miten lapsille asetetaan yhteisesti sovittuja rajoja. Lisäksi olennaista on se, miten erimielisyyksiä ratkotaan niin, ettei lapsi joudu niihin osalliseksi, Rönkä avaa.

Yhteisvanhemmuus koskee kaikenlaisia perheitä. Toimivan tiimipelin elementit ovat pitkälti samoja riippumatta siitä, onko kyseessä perinteinen ydinperhe, eronneet vanhemmat tai esimerkiksi uusperhe.

– On vahvaa kansainvälistä ja nyt myös suomalaista tutkimusnäyttöä siitä, että jos yhteistyö vanhempien välillä toimii hyvin eli toista tuetaan, tehtäviä jaetaan ja puhalletaan yhteen hiileen sekä erimielisyyksiä käsitellään rakentavasti, se säteilee myönteisellä tavalla moneen suuntaan. Tämä korostuu usein vauva-arjessa, jossa vanhempia kuormittavia tekijöitä on paljon. Jos

yhteisvanhemmuus toimii hyvin, se tukee lapsen myönteistä kehitystä ja vanhempien hyvinvointia. Erityisesti sen suojaava luonne tulee esiin, jos lapsella on erityisiä haasteita tai perhe on kuormittavassa elämäntilanteessa, Rönkä sanoo.

VANHEMMUUDEN HARJOITTELUA

Toimiva yhteisvanhemmuus ei yleensä synny itsestään, vaan se vaatii harjoittelua.

– Kun lapsi tulee maailmaan, monilla pareilla on yleensä takanaan jo yhteistä elämää. He ovat ehkä jo tottuneet jakamaan kotitöitä ja lemmikin hoitovastuuta. Lapsen tulo perheeseen on aina uusi tilanne, jossa esiin tulee sellaisia asioita, jotka ovat siihen asti pysytelleet taustalla ja joita joutuu yhteensovittamaan vauva-arjessa. Näitä voivat olla esimerkiksi vanhempien temperamentit sekä kokemukset omista vanhemmista, Rönkä sanoo.

Vauva-arjessa tulee väistämättä vastaan erimielisyyksiä ja vanhempien välinen yhteispeli korostuu.

– Voi myös olla, että perheessä ei riidellä sen enempää kuin aiemminkaan, mutta myönteiset toimintatavat puuttuvat. Toisen kannustaminen ja tukeminen, avun tarjoaminen ja tilan antaminen ovat yhteisvanhemmuudessa keskeisessä roolissa siinä missä työnjakokin. Kyse ei ole vain kotitöiden excelöinnistä. Suuri voimavara on tunteita, että toinen ymmärtää ja tukee minua tässä yhteisessä asiassa, Rönkä toteaa.

Toimivalle yhteisvanhemmuudelle ei ole kuitenkaan yhtä toimivaa mallia. Se, mikä toimii toisilla, ei välttämättä ole hyväksi toisille. Rönkä sanoo, että vaikka hyvän yhteisvanhemmuuden taustalta löytyvät samat peruselementit, niitä voi toteuttaa eri tavoin. Perhemuotokin vaikuttaa siihen, miten vanhemmuus limittyy osaksi arkea. Se, millainen on kullekin toimivin yhdistelmä, löytyy keskustelun kautta.

– Yksi hyvä kysymys pohdittavaksi on se, että mitkä ovat vanhempien vahvuudet tiiminä. Sitä kautta voidaan esimerkiksi huomata, että työnjako toimii hyvin, mutta henkinen tuki on jäänyt taka-alalle. Tai ihan konkreettisella tasolla voidaan todeta, että toinen vanhemmista on aamu-virkku ja hoitaa mielellään aamuun liittyvät jutut, kun taas toisen vastuu voi painottua enemmän iltaan. Yhteisvanhemmuudessa tärkeintä ei ole, että kaikki jaetaan täsmälleen puoliksi, vaan että molemmat kokevat työnjaon oikeudenmukaiseksi, Rönkä sanoo.

Toimiva tiimityö mahdollistaa sen, että kumpikin vanhempi pystyy toteuttamaan omia vahvuuksiaan. Se edellyttää kuitenkin joustavuutta.

– Joskus haasteena voi olla se, ettei anneta toiselle mahdollisuutta tehdä asiat eri tavalla. Jos toinen on niin sanotusti ‘täydellinen’ vanhempi, niin helposti toinen jää varjoon eikä pääse vanhempana kukoistamaan. Toisaalta voi olla kaksi ‘täydellistä’ vanhempaa, mutta yhteisvanhemmuus ei toimikaan lainkaan.

OMANNÄKÖISTÄ VANHEMMUUTTA

Tietyllä tapaa nykyinen intensiivisen vanhemmuuden ihanne voi vaikeuttaa yhteisvanhemmuuden toteutumista. Monesti odotukset voivat aiheuttaa painolastia etenkin äidille, joka kokee, että hänen on suoriuduttava yksilönä ensiluokkaisesti. Yhteisvanhemmuudessa on kuitenkin kyse nimenomaan lastin jakamisesta.

– Mielestäni hyvässä yhteisvanhemmuudessa ja vanhemmuudessa ylipäättään on tärkeää, että se on omannäköistä. Kun perusasiat ovat kunnossa, niiden puitteissa voi olla omanlaisensa eikä tietynlainen tai varsinkaan täydellinen. Tärkeintä on, että löytää omat hyvät tavat toimia, Rönkä toteaa.

Onko älylaitteista haittaa aivoille?

Digilaitteet voivat tarjota nuorelle mielekästä ja luovaa tekemistä, mutta liiallinen ruutu-aika ja erityisesti sosiaalisen median selaaminen saattavat heikentää aivojen hyvinvointia. Aivotutkija **Mona Moisalan** mukaan vastuu ruutuajan sääntelystä ei ole ainoastaan vanhemmilla. Älylaitteet vaikuttavat esimerkiksi nuoren keskittymiskykyyn ja tunteiden tunnistamiseen.

TEKSTI IIRIS JOUHILAMPI KUVAT JOHANNA SARAJÄRVI

Nuori tuntuu katoavan puhelimen maailmaan ja suhtautuu passiivisesti yhteiseen tekemiseen – digilaitteiden vaikutus nuoren elämään on monelle vanhemmalle tuttu huoli. Digilaitteet ovat tulleet pysyväksi osaksi arkea ja on aikuisten tehtävä näyttää mallia niiden kohtuulliseen käyttöön.

Tutkimusten mukaan sosiaalisen median tarjoama nopeampoinen syöte heikentää pitkäjänteistä keskittymiskykyä, jota tarvitaan esimerkiksi opiskeluun ja lukemiseen. Tämän takia digilaitteiden vastapainona nuorelle tulisi olla tarjolla muuta mielekästä tekemistä, joka ei tapahdu ruudun välityksellä.

– Digilaitteiden vaikutuksesta on vaikeaa saada yhtä yksiselitteistä vastausta, koska pitkän aikavälin seurantatutkimusta on lähes mahdotonta toteuttaa. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että digilaitteiden ja sosiaalisen median runsas käyttö aiheuttaa suureksi osaksi negatiivisia vaikutuksia, kuten keskittymiskyvyn heikkenemistä ja tunteiden tunnistamisen vaikeutta, psykologian tohtori ja aivojen hyvinvoinnin asiantuntija Mona Moisala kertoo.

AIKA ON POIS MUUSTA

Moisalan mukaan digilaitteiden kohtuullinen käyttö on osa normaalia elämää, mutta siihen pitää puuttua silloin, kun ne vaikuttavat nuoren elämän muihin osa-alueisiin.

– Runsa älylaitteiden käyttö on haitallista, koska se on aina pois jostain muista ai-

vojen kehityksen kannalta tärkeistä asioista, kuten unesta, liikunnasta tai kasvokkai-sesta vuorovaikutuksesta, Moisala sanoo.

Nuori ei välttämättä itse tunnista, milloin ruutu-aika on liiallista. Vanhempien kannattaa keskustella nuoren kanssa laitteiden käytöstä ja huolehtia, että arkeen kuuluu liikuntaa, yhteistä aikaa perheen ja kavereiden kanssa sekä riittävät yöunet.

PIDÄ HUOLTA YÖUNISTA

Riittävä uni on edellytys aivojen kehitykselle. Puhelimen selaaminen ennen nukkumaanmenoa heikentää unen laatua ja hidastaa nukahtamista. Perheen kannattaa yhdessä määrittää pelisäännöt digilaitteiden käytölle ja laitteen voi myös kerätä nuorelta pois ennen nukkumaanmenoa.

– Nuoren kavereiden vanhempien kanssa voi yrittää sopia yhteiset säännöt sille, milloin digilaitteita käytetään. Nuori ei jää kavereiden keskusteluista ulkopuolelle, jos kukaan ei saa olla puhelimella ennen nukkumaanmenoa, Moisala vinkkaa.

Moisalan mukaan sosiaalisen median selaaminen on kaikista haitallisinta ennen nukkumaanmenoa, sillä nopeampoinen syöte on niin aktivoivaa, että se vaikeuttaa nukahtamista.

– Monet nuoret haluavat kuunnella rauhoittavaa musiikkia tai äänikirjaa ennen nukkumaanmenoa, mikä ei välttämättä samalla tavalla haittaa nukahtamista. Parasta olisi kuitenkin oppia nukahtamaan kokonaan ilman älylaitteen apua, Moisala kertoo.



”*Nuoren kavereiden vanhempien kanssa voi yrittää sopia yhteiset säännöt sille, milloin digilaitteita käytetään.*”

VINKKEJÄ RUUTUAIKAAN PUUTTUMISEEN

1. Selvitä juurisyyt.

Joskus puhelin, netti tai pelit ovat nuorelle pakopaikka jostain oman elämän vaikeasta tilanteesta, yksinäisyydestä, kiusaamisesta tai vaikeuksista koulussa.

2. Kannusta havainnoimaan.

Keskustele nuoren kanssa siitä, millaisia tunteita digilaitteiden käyttö hänessä herättää. Onko olo sosiaalisen median selaamisen jälkeen rentoutunut vai levoton?

3. Puhelimet parkkiin.

Sopikaa yhdessä perheen säännöt puhelimen käytölle, joita kaikki noudattavat. Puhelimet voi esimerkiksi laittaa illalla yöksi yhteiseen parkkiin, jotta uni saa tulla rauhassa. Perinteinen herätyskello toimii edelleen hyvin puhelimen tilalla.

4. Aseta ruutu-aika kontekstiin.

Joskus nuoren kohdalla voi toimia se, että auttaa hahmottamaan median ääressä kuluvaan aikaan isommassa kuvassa. Esimerkiksi, jos olet puhelimella 5 tuntia päivässä, niin vuositasolla se tarkoittaa yli 2 kuukautta. Mitä muuta mielekästä nuori ehtisi tehdä, jos ruutu-aikaa vähentäisi vaikka puolella?

5. Toimi esimerkkinä.

Noudata perheen yhteisiä pelisääntöjä ja keskustele yhdessä nuoren kanssa avoimesti ja kiinnostuneesti digimaailmasta.

6. Keskustele ja ideoi yhdessä.

Kannusta nuorta kertomaan omia ideoitaan ruutuajan rajoittamiseksi – kyselyjemme mukaan suuri osa nuorista haluaisi itsekin viettää vähemmän aikaa ruudun ääressä.

Vinkit on antanut MLL:n mediakasvatuksen asiantuntija **Rauna Rahja**.

”Runsa älylaitteiden käyttö on pois aivojen kehityksen kannalta tärkeistä asioista, kuten kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta.



RUUTUAJOISSA EROJA

Kaikki ruutu-aika ei ole samanlaista, vaan sisällön laatu ja käyttötapa vaikuttavat merkittävästi siihen, millaisia vaikutuksia sillä on. Joissakin tutkimuksissa on todettu, että esimerkiksi pelaaminen voi kehittää joitakin tarkkaavaisuustaitoja ja visuaalista hahmotuskykyä.

– Sosiaalisen median lyhytvideot ovat kaikista haitallisimpia keskittymiskyvylle, koska ne ovat älyttömän nopeatempoisia ja aivot joutuvat jokaisen videon kohdalla vaihtamaan kontekstia. Pelitkin ovat nopeatempoisia, mutta ne vaativat kuitenkin loogista ajattelua ja pitkäjänteistä keskittymistä, sillä pelissä tapahtumat liittyvät toisiinsa, Moisola sanoo.

Moisalan mukaan parhaita puolia digilaitteissa ovat niiden tuomat mahdollisuudet nuorten omiin projekteihin, joita voivat olla esimerkiksi omien videoiden tekeminen, piirtäminen tai kirjoittaminen.

Aikuisten ei kannata myöskään aliarvioida digitaalisen vuorovaikutuksen merkittävyyttä nuorille. Monet nuoret ovat löytäneet sosiaalisen median tai pelaamisen kautta oman yhteisön, joka voi tuntua yhtä tärkeältä kuin kasvokkain tavattavat kaverit.

– Digitaalinen vuorovaikutus ei saisi kuitenkaan korvata kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. Aivojen näkökulmasta virtuaalinen ja kasvokkainen vuorovaikutus eivät ole keskenään vertailukelpoisia. Aivot tarvitsevat eleitä, ilmeitä ja äänen-

painoja kehittyäkseen normaalisti, Moisola summaa.

TIUKEMMAT RAJOITUKSET

Aivoliiton suositusten mukaan alakoulukäisille ei suositella omaa älylaitetta. Alakoulukäiselle sopiva vaihtoehto yhteydenpitoon vanhempien kanssa on Moisalan mukaan kellopuhelin tai ”vanhanaikainen” puhelin, jossa ei ole ylimääräisiä sovelluksia tai pääsyä nettiin.

– Mitä myöhemmin lapselle hankkii oman älylaitteen, sen parempi. Ekaluokkainen ei mielestäni tarvitse omaa älypuhelinia – eikä välttämättä kolmasluokkalaistenkaan, Moisola sanoo.

Digilaitteiden turvalliseen ja kohtuulliseen käyttöön tarvitaan kuitenkin yksittäisiä vanhempia suurempia voimia. Sosiaalisen median sovellusten ja pelien koukuttavuuteen lasten ja nuorten kohdalla tulisi puuttua laajemmin yhteiskunnan tasolla.

– Nyt on vihdoin tajuttu, että emme voi vain heristää sormeja vanhemmille, vaan tarvitaan isompia rakenteellisia muutoksia, jotka taistelevat digilaitteiden koukuttavuutta vastaan. Mielestäni sosiaalisen median sovellusten ikärajojen noudattamista tulisi valvoa aiempaa paremmin ja samalla vaatia sovelluskehittäjiä tekemään nuorille vähemmän koukuttavia sovelluksia, Moisola sanoo.

Katso vinkkejä ja lisätietoa
▶ mll.fi/ruutu-aika



AAMU-
PALA
ON
ASENNE
ELÄMÄNNÄLKÄISILLE



Vanhempien vahvistaminen tukee lasta

“Lapsellani on vaikeaa päiväkodissa ja pelkään, että häntä kiusataan. Puolisoni mielestä liioittelen asiaa. Tuntuu, että olen ihan yksin asian kanssa – mitä voin tehdä tässä tilanteessa?”

TEKSTI JOHANNA PELTO-TIMPERI KUVA LAURA RIIHELÄ

Esimerkiksi tällaisista aiheista otetaan yhteyttä MLL:n vanhempainpuhelimeen ja chattiin. Palveluissa voi kiireettä pohtia koulutettujen vastaajien kanssa vanhemmuuden tilannetta. MLL:n auttavien palvelujen päällikkö, psykoterapeutti **Tatjana Pajamäki** kertoo ydinperheen ristiriitojen ja yksinäisyyden tulevan esiin aikaisempaa enemmän keskusteluissa.

Vanhemmat, isovanhemmat ja bonusvanhemmat sekä muut lapsen ja nuoren elämässä olevat aikuiset ovat löytäneet MLL:n vanhempainpuhelimen ja chatpalvelut helposti lähestyttäväksi kanaviksi, kun kasvatustilanteisiin ja arjessa jaksamiseen tarvitaan apua. Pajamäki korostaakin sitä, että kaikki tuki, mikä voidaan antaa vanhemmille, on paras tapa voimistaa lapsen ja nuoren turvallista kasvua.

KIIREETÖNTÄ JA LUOTTAMUKSELLISTA

– Vanhemmille ja perheille on tarjolla palveluja, mutta usein tuen saantia pitää odottaa, jonottaa ja sen saa ehkä liian myöhään. Puhelinpalveluun ja chatiin voi ottaa yhteyttä joustavasti ja helposti. Tavoitteemme on, että autamme oikea-aikaisesti ja kiireettömästi. Meillä on aikaa kuunnella, ja keskustelua voi jatkaa niin monta ker-

taa, kun sille on tarvetta, Pajamäki tiivistää vanhemmille suunnatun palvelun saavutettavuutta.

Yhteydenottajat arvostavat lisäksi palvelun anonyymiutta ja luottamuksellisuutta. Keskusteluissa voi kertoa itsestä ja tilanteesta juuri sen verran kuin haluaa. Mutta jos itkettää, niin saa itkeä, keskusteluissa ei kiirehdi tai tuomita ja arvostella.

– Toisinaan soittaja tai chatiin osallistuva voi tarvita kiireellistäkin ensiapua, välillä taas tilannetta puidaan rauhallisemmin. Vapaaehtoisemme ovat koulutettu kohtamaan perheiden ongelmia. Mukana on aina myös ammattilainen, jolta voi tarvittaessa kysyä apua. Ajanvarauschattiin voi varata ajan MLL:n ammattilaiselle tunnin mittaiseen keskusteluun, Pajamäki kertoo.

PERHEEN SISÄISET RISTIRIIDAT

Yhteydenotot liittyvät joko omaan vanhemmuuteen tai lapsiin ja nuoriin. Vanhemmilla on huoli esimerkiksi lapsen yksinäisyydestä ja masennuksesta. Pajamäki toteaa, että vanhemmilla on iso huoli lapsistaan.

– Keskustelut liittyvät usein riittämättömyyteen vanhempana, uupumukseen ja huononmuuden tunteisiin. Vanhemmasta tuntuu, ettei hänellä ole keinoja, joilla selviytyä eteenpäin.

– Uutena teemana on noussut esiin ydinperheen ristiriidat. Toinen vanhemmista saattaa tuntea, ettei kasvatukseen löydetä yhteistä suuntaa, kumppani ei ymmärrä tai kasvatustajukset ovat vastakkaisia. Näin tunnetaan yksinäisyyttä, vaikka perhe on ympärillä. Osaltaan tähän vaikuttaa myös perheiden taloudellisen tilanteen kiristymisen, Pajamäki avaa.

Tietoa lapsen kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä on tarjolla nykyään paljon. Samanaikaisesti haasteet elämässä ovat voineet kasvaa esimerkiksi työttömyyden, talousvaikeuksien sekä oman jaksamisen kanssa. Yhdistelmä kuormittaa ja uuvuttaa entisestään vanhempia.

MERKITYSTÄ OMAAN ELÄMÄÄN

MLL:n vanhemmille suunnatut tukipalvelut ovat saaneet osallistujilta hyvää palautetta. Se, että aikoja voi varata ennakkoon chatissa ja nettikirjeen voi kirjoittaa itselle sopivaan aikaan, koetaan hyväksi tavaksi. Myös chatkeskustelujen jatkuvuus saa kiitosta.

– Vapaaehtoiset työntekijämme ovat kertoneet, että vanhempia tukieksaan he saavat merkitystä myös omaan elämäänsä. Koulutamme säännöllisesti vapaaehtoisia vastaamaan vanhempien kanavan keskusteluihin, Pajamäki sanoo.



ANNA LAHJA KOTIMAAN LAPSILLE JA PERHEILLE

Voit tukea työtämme kertalahjoituksella, perustamalla oman keräyksen, ryhtymällä kuukausilahjoittajaksi tai testamenttilahjoituksella. Jokainen lahjoitus on tärkeä ja tukee työtämme lapsiystävällisen kotimaan rakentamiseksi sekä lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tee kertalahjoitus

- Verkossa osoitteessa mll.fi/lahjoita
- Tekstiviestillä lähettämällä viesti **MLL20** numeron **16155 (20 €)**
- MobilePaylla lahjoittamalla haluamasi summan numeron **41000**

Liity kuukausilahjoittajaksi

Kuukausilahjoitus on paras ja pitkäjänteisin tapa vaikuttaa ja auttaa. Pienelläkin kuukausittaisella summalla voit olla tukea lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia kotimaassa.

Lue lisää ja liity mukaan:
mll.fi/kuukausilahjoitus

Perusta oma keräys

Täytäkö pyöreitä, onko sinulla vuosipäivä, eläkkeellelähtö, häät tai jotkin muut juhlat tiedossa? Lahjojen sijaan voit pyytää juhlavieraitasi osallistumaan perustamaasi omakeräykseen ja tukea näin lapsia, nuoria ja perheitä kotimaassa.

Muistokeräys on kaunis tapa muistaa edesmennyttä läheistä ja osoittaa tukea hänelle rakkaiden asioiden ja arvojen eteen.

Lue lisää ja perusta oma keräys:
mll.fi/omakerays

Testamentti MLL:lle on lahja Suomen tulevaisuudelle

Suomen tulevaisuus on lapsissa. Jos lasten asiat ovat lähellä sydäntäsi, voit määrätä MLL:n testamenttisi edunsaajaksi. Testamenttilahjoitus MLL:lle auttaa meitä rakentamaan maata, joka tulevaisuudessakin pitää yhdessä huolta pienimmistään.

Lue lisää:
mll.fi/testamenttilahjoitus

Mikko Peltolan kasvatusasenteena on, että lapsen ja aikuisen suhde on turvallinen ja luotettava sekä reilu. Heidän perheessään ei pingoteta turhasta.



Vanhemmuuden poluilla

Erityislapsen vanhemmuus on opettanut televisiosta tutulle **Mikko "Peltsi" Peltolalle** uudenlaista välittömyyttä ja yhteiskunnan normien haastamista. Peltola toivoo, että Downin syndrooma nähtäisiin vain yhtenä ihmisen piirteenä, siinä missä hiusten värikin.

TEKSTI AILI AUTIO KUVAT YLE

LUONTO- ja eräohjelmien konkari Mikko "Peltsi" Peltola on lapsesta asti ollut aktiivinen luonnossa liikkuja. Lapsuudenkoti Helsingissä sijaitsi metsäisellä tontilla, jossa Peltola pääsi vapaasti touhuamaan, eivätkä vanhemmat kieltäneet häntä kiipeästä puuhun tai hyppäämästä vesilätäkköön. Metsässä rymyäminen, pullojen kerääminen ja pyörien rassailu olivatkin lapsena Peltolan lempipuuhia. Talvisin he kokoontuivat kavereiden kanssa kodin vieressä olevalle kentälle pelaamaan jääkiekkoa ja viihtyivät ulkona niin kauan kuin saivat olla.

– Lapsuudenkotini oli täynnä iloista puheensorinaa, ja opettajaisäni oli tunnettu suunsoittaja. En ihmettele ollenkaan, että olen sellaisen lapsuuden jälkeen päätynyt puhe-työläiseksi, Peltola nauraa.

Nykyisin Peltola on itse kahden lapsen isä. Hänellä on vaimonsa **Anun** kanssa 14-vuotias tytär **Maisa** ja 12-vuotias poika **Osmo**. Omien vanhempiensa tapaan Peltola pyrkii luomaan lapsilleen rennon ja leppoisan kasvuympäristön. Mentaliteettina on, että lapsen ja aikuisen suhde on turvallinen ja luotettava, samalla myös reilu.

– Pyrimme siihen, ettemme pingota turhasta. Tietenkin joskus on myös osattava sanoa ei, mutta lähtökohtaisesti lasten kanssa ollaan samaa joukkuetta, Peltola sanoo.

VANHEMMAKSI tulemiseen ladataan Peltolan mukaan usein paljon odotuksia. Myös hänellä itsellään oli tietynlainen ajatus siitä, millaista elämä lasten syntymän jälkeen

olisi. Lopulta Peltola on kuitenkin huomannut, että vanhemman rooli on yllättävän luonteva.

– Isäksi tulemista voisi verrata pitkän matkan urheilu-suoritukseen. Koko matkan ajattelee, että kun pääsen tästä maaliin, niin syön viisi pitsaa ja makaan viisi vuorokautta sohvalla. Mutta sitten kun tulee maaliin niin huomaa, ettei se enää olekaan niin ihmeellistä, Peltola toteaa.

Oman twistinsä perhearkeen tuo perheen pojalla, **Osmolla**, diagnosoitu Downin syndrooma. Julkisuudessa Peltola on kertonut diagnoosin olleen ensin suuri yllätys ja shokki, mutta alkujärkytyksen jälkeen arki on tasaantunut. Erityislapsen vanhemmuus vaatii Peltolan mukaan enemmän läsnäoloa, mutta tekee myös elämästä jännittävämpää ja vivahteikkaampaa.

– Suurimmat opit, joita erityislapsen vanhempana olen saanut, ovat välittömyys ja kyky rikkoa normeja. **Osmo** haastaa kiitettävästi sellaisia muotteja ja käytöstapoja, joihin suurin osa ihmisistä on opetettu ja kasvatettu. Hänen suustaan tulee usein hauskoja ja odottamattomiakin juttuja, joita tavallinen lapsi ei sanoisi. Kyllähän nämä yhteiskunnan normit tekevät meistä aika suorittavia, ja siksi niiden rikkominen on todella kivaa ja sopii ainakin minun pirtaani erinomaisesti, Peltola sanoo.

OSMO kaipaa vanhemmiltaan ikäistään enemmän apua pienissä arkisissa askareissa, kuten vetoketjujen sulkemisessa ja hiihtomonojen nauhojen sitomisessa. Aamupala



Peltsi ja Osmo -sarja tuo esiin isän ja lapsen välistä suhdetta.

”*Yhtä lailla voisi ajatella, että meillä on tumma- ja vaaleahiuksisia ja sitten on downeja.*”

laitetaan pöytään valmiiksi ja muistutetaan Osmoa aika-tauluista kiireen keskellä. Ne ovat Peltolan mukaan kuitenkin verrattain pieniä juttuja.

Haastavinta erityislapsen vanhemmuudessa on ollut tukien hakemiseen liittyvä byrokratia, jonka Peltola kohtasi pian Osmon syntymän jälkeen. Hakemuksia piti täyttää toinen toisensa perään, ja jatkuvasti oli epävarmaa, kuinka pitkäksi ajaksi tukea myönnetään. Pikku-lapsiarjen keskellä tämä tuntui kuormittavalta.

– Yhteiskunnan portaisiin toivoisin ymmärrystä siitä, ettei Downin syndrooma ole mikään sairaus, joka yhtäkkiä paranee tai muuttuu. Se vaikuttaa ihmisen elämään koko loppuiän, Peltola sanoo.

Hänen mukaansa on ylipäättään omituinen ajattelumalli, että maailmassa olisi vain tietynlaisia ”tavallisia” ihmisiä, joille yhteiskunta on rakennettu.

– Yhtä lailla voisi ajatella, että meillä on tumma- ja vaaleahiuksisia ja sitten on downeja. Downin syndroomaisia ihmisiäkin syntyy jatkuvasti, ja jos sitä syvemmin perkaa, niin se on tietynlainen ihmisen piirre.

Yhteiskunnassamme Osmo on määritelty kehitysvammaiseksi, mutta minulle hän hauska poika, joka toivotavasti elää onnellisena ja pääsee ehkä joskus töihin, Peltola pohtii.

PARIVALJAKON Osmon ja Peltolan seikkailuja suomalaiset ovat päässeet seuraamaan vuoden 2024 lopulla julkaistusta Osmo ja Peltsi -luonto-ohjelmasta, jossa kaksikko kiertää kansallispuistoja ympäri Suomen. Idea sarjaan syntyi, kun Peltola ja hänen luottokuvaajansa **Juha Korhonen** olivat kiipeämässä Pallas-tunturille ja pallotelivat samalla ideoita tulevia tuotantoja varten. Peltola oli tehnyt poikansa kanssa useamman hauskan reissun Lappiin ja pohti, että Osmon ottaminen mukaan sarjaan voisi olla hyvä idea.

– Juha antoi ohjelmalle heti vihreää valoa. Suomen telkkarissa ei paljoa ole lapsen ja vanhemman, etenkin isän ja lapsen, välistä suhdetta kuvaavia sarjoja. Halusimme tuoda tämän näkökulman esiin, Peltola kertoo.

– Osmo lähti innoissaan mukaan sarjaan ja kertoi heti

koulussa, että hänestä tulee tv-tähti, Peltola nauraa.

Niin lopulta kävikin. Sarja valloitti katsojien sydämet ja se palkittiin kahdella Vuoden 2024 Kultainen Venla -palkinnolla. Osmo sai Vuoden esiintyjä -palkinnon, ja kaksikon yhteinen Peltsi ja Osmo -sarja palkittiin vuoden 2024 parhaana ohjelmana. Peltolan mukaan ohjelma on saanut yksinomaan positiivista palautetta.

– Sarjan saama vastaanotto on tuonut hyvin vahvan tunteen siitä, että olemme voineet toimia vertaistukena muille erityislasten perheille. Ihmiset ovat myös hoksanneet, ettei erityisyys ole este, vaan sen kanssa voi toimia ja tehdä kaikkia juttuja. Moni palautetta lähettänyt on kertonut katsoneensa sarjan jo useaan kertaan – sen parissa on itketty ja naurettu. Tuntuu hienolta, että olemme onnistuneet tekemään ohjelman, joka liikuttaa, hän jatkaa.

PELTSI ja Osmo -sarja on myös haastanut vanhempien ja lasten väliseen suhteeseen liittyviä stereotyyppioita. Peltolan mukaan paras hetki oli, kun hän huomasi, miten sitkeästi Osmo painoi pitkin Repoveden kansallispuiston jyrkkiä mäkiä rinka selässä eikä valittanut kertaakaan. Ennako-oletuksena kun oli, ettei lapsi välttämättä jaksa kävellä, vaan häntä pitää patistaa eteenpäin.

– Osmolla on ollut se hyvä piirre pienestä pitäen, että hänellä on valtava motivaatio oppia. Vanhemmat voivat patistaa lapsia tiettyyn pisteeseen asti, mutta kyllä

10-vuotiaana tehdyt 40 kilsan pyörälenkit Lapissa vaativat jo omaa tahtoa.

– Toki Osmon opetteluissa on myös oma lehmä ojassa. Mitä kovempaa Osmo hiihtää niin sen parempi: tulee isällekin kovempia lenkkejä, Peltola toteaa.

PELTOLAN mielestä vanhempien on tärkeää muistaa pitää huolta myös itsestään. Hän on nähnyt paljon uupuneita vanhempia, joiden omat intohimot ja harrastukset ovat hiipuneet, kun perheeseen on syntynyt lapsi. Siihen heidän perheessään ei ole ryhdytty.

– Pidän säännöllisesti huolen siitä, että pääsen hiihtolenkille tai kuntosalille, ja vaimolla on sama juttu. Molemmilla on omaa aikaa, eikä se oikeastaan ole pois keneltäkään muulta. Ei sellainen perhemalli ole järkevä, että koko ajan ollaan yhdessä ja ihan liimauneita toisiinsa, Peltola sanoo.

Samalla Peltola kuitenkin toivoo, että Osmo ja Peltsi -sarja innostaisi vanhempia ja lapsia liikkumaan enemmän yhdessä. Tarkoitus ei ole syyllistää vanhempia lasten liikkumattomuudesta, vaan pikemminkin näyttää, kuinka kiva lasten kanssa on touhuta kaikkea.

– Perheen yhteistä aikaa voi olla monenlaista. Ei metsäretkistä kannata tehdä yhtään sen vaikeampia kuin ne ovat. Ulkoiluun sopivat vaatteet, pieni paketti rusinoita ja lähimetsään, niin se on jo monelle lapselle sellainen elämys, että lapsi innostuu, Peltola summaa.



Kuka hän on?

MIKKO "PELTSI" PELTOLA

- Syntynyt vuonna 1974 Helsingissä, jossa asuu edelleen.
- Työskentelee Ylellä juontajana ja toimittajana. Tunnetaan erityisesti eräaiheisista ohjelmistaan.
- Perheeseen kuuluu vaimo Anu, lapset Osmo ja Maisa sekä koira Pippi.
- Haaveilee turvallisesta arjesta, jossa on riittävästi lomaa ja aikaa nauttia Suomen luonnosta.
- Harrastaa monipuolista luonnossa liikkumista, kesällä pyörä- ja talvella hiihtolenkkejä.

Matalan kynnyksen palvelut kannattelevat vanhemmuutta

Matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen toiminta tukee vanhemmuutta vertaisuuden ja yhteisöllisyyden avulla. THL:n erikoistutkija **Marjatta Kekkonen** kertoo kohtaamispaikkojen olevan tärkeä osa perheiden tukipalvelujen kokonaisuutta. Maksuttomuus ja saavutettavuus kannustavat perheitä osallistumaan toimintaan.

TEKSTI JOHANNA PELTO-TIMPERI KUVITUS ELINA MALMI



Kohtaamispaikkoja ylläpitävät esimerkiksi kunnat, järjestöt ja seurakunnat. Alueesi kohtaamispaikoista löydät tietoa oman hyvinvointialueesi sivuilta.

Kohtaamispaikoilla tarkoitetaan matalan kynnyksen toimintaa ja tiloja, joissa järjestöt, seurakunnat, avoin varhaiskasvatus ja perhekeskukset sekä vapaaehtoiset työntekijät mahdollistavat perheille, lapsille, vanhemmille ja isovanhemmille toimintaa ja vertaistukea. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) erikoistutkija Marjatta Kekkonen kertoo, että palvelun tavoitteena on tarjota perheille tilaisuus kohdata muita vanhempia ja lapsia. Kohtaamiset samassa elämäntilanteessa olevien kanssa antavat voimaa selviytyä arjen haasteista. Lapset iloitsevat leikkivälineistä ja leikkiseurasta.

Hyvinvointialueet vastaavat perhekeskuksen palvelukokonaisuudesta, jonka palveluverkostoon kohtaamispaikat kuuluvat. MLL:n perhekahvilat ovat mukana järjestämässä kohtaamispaikkatoimintaa. Kekkonen pitää perhekeskusmallin keskitettyä palvelukokonaisuutta vaikuttavana tapana järjestää palveluja.

– Tässä ajassa tarvitaan lapsiperheiden tukemisessa samanaikaisesti useita erilaisia matalan kynnyksen toimenpiteitä. Niitä tarvitaan ennaltaehkäisevästi, oikea-aikaisesti ja varhain, Kekkonen toteaa.

VANHEMMAN AVUNTARVE ESIIN

Perhekeskukset tarjoavat keskitetysti perheille monialaista asiantuntijataukea. Ennalta ehkäisevää tukea on tarjolla esimerkiksi vanhempainryhmissä, ja kohdennettua tukea perheneuvolassa. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen etuja ovat saavutettavuus, maksuttomuus ja se, että niissä voi käydä oman aikataulun mukaan.

– Ennaltaehkäisevä työ tukee vanhemmuutta ja lapsen suotuisaa ja turvallista kasvua. Perheet tarvitsevat toisinaan tukea vanhemmuudessa ja yhteisvanhemmuudessa, ja yhteiskunnan palvelujen tulee auttaa vanhempia tässä. Esimerkiksi neuvoloissa ja perhetyön palveluissa hahmotetaan perheen tuen tarpeet ja ennakoidaan tilanteita yhdessä perheen kanssa. Systemaattisella ennaltaehkäisevällä työllä on iso merkitys vanhempien omassa jaksamisessa ja parisuhteen ylläpidossa, Kekkonen kertoo.

FinLapset-tutkimuksen mukaan vanhemmat saavat lapsiin liittyviin kysymyksiin hyvin apua. He kuitenkin jättävät kertomatta itseensä liittyvät tuen tarpeet.

– FinLapset-tutkimuksen mukaan omista ongelmista ei kerrota ammatillisille esimerkiksi niissä perheissä, joissa on uupumusoireita, yksinäisyyttä ja taloudellisia vaikeuksia ja mielenterveysongelmia. Kun omia tunteuksia ei nosteta esiin, jää tarvittava ammattilaisen antama tuki saamatta, Kekkonen toteaa.

Kekkonen mielestä avoimet kohtaamispaikat voivat osaltaan auttaa näiden perheiden tavoittamista. Perheiden tuen tarve on kuitenkin laaja.

– Joskus pelkästään se, että kuulee myös muiden vanhempien kärsivän uupumuksesta voi olla auttavaa. Ryhmässä vanhemmat voivat antaa toisilleen pieniä vinkkejä, miten selvitä itkeskelevän tai heräilevän lapsen kanssa. Kohtaamispaikassa voi vapaasti jutella arjen töistä ja velvollisuuksista ja perheen tilanteesta, Kekkonen sanoo.

VARHAINEN TUKI TAVOITTA

Ajoissa ja oikea-aikaisesti saatu tuki vaikuttaa parhaiten silloin, kun vanhempi tai perhe sitä eniten tarvitsee. Tällöin apu otetaan helpommin vastaan ja siitä saadaan paras hyöty. Kekkonen kuitenkin muistuttaa, ettei tilanteisiin välttämättä saada apua pistemäisillä toimilla tai muutamalla lisäkäynnillä ammattilaisen luona. Perheet tarvitsevat usein pitkäkestoista rinnalla kulkevaa tukea.

Oikea-aikainen tuki on Kekkonen mukaan inhimillisesti ajateltuna oikeutettua ja perusteltua, mutta samalla myös palvelukustannusten näkökulmasta katsottuna järkevää. Kun varhainen tuki tavoittaa ajoissa, se säästää erikoispalvelujen käyttöä.

Myös matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen yksi tärkeimmistä tavoitteista on se, että yhteisöllisyydestä ja vertaistuesta saa apua juuri silloin, kun sitä tarvitaan.

KOHTAAMISEN MERKITYKSELLISYYS

Perhekeskuksen kohtaamispaikat on helppo tavoittaa, sillä ne toimivat usein perheitä lähellä. Ne voivat olla perheentaloja, perhetupia, perhepesiä, perhekerhoja, perhetaloja, perhekahviloita, avoimia päiväkotia ja yhteisötiloja. Lapsille ja nuorille voidaan myös järjestää kerkhotoimintaa kouluissa, liikuntatiloissa tai kirjastoissa.

– Kohtaamispaikkojen merkityksellisyys perustuu siihen, että ne ovat van-

hemmille ja lapsille räätälöityjä tiloja, joissa he saavat kokemuksia osallisuudesta, vertaisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Tämä ei tarkoita vain mukana olemista, vaan kokemusta elämän merkityksellisyydestä, yhteenkuuluvuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa. Kohtaamispaikkojen tavoitteena on, että vanhempi kokee pikkulapsiajan tärkeänä ja arvokkaana sekä itsensä pystyvänä ja hyvän selviytymiskyvyn omaavana aikuisena, Kekkonen pohtii.

Hän toivoo, että kohtaamispaikkojen yhteisöllisyys antaisi vanhemmille kimmoituksen pitää yhteyttä myös kohtaamispaikan ulkopuolella.

– Kohtaamispaikat, kuten MLL:n perhekahvilat ovat matalan kynnyksen toimintaa, jotka parhaimmillaan voivat ehkäistä ja vähentää pikkulasten vanhempien yksinäisyyden tai uupumuksen kokemista. Vertaistuki taas tarjoaa tukea mielen hyvinvointiin, Kekkonen toteaa.

Hän myös muistuttaa, ettei varhainen tuki tarkoita vain sote-palveluja, vaan kaikkea sitä tukea, mitä vanhemmat ja perheet voivat saada ympäristöstään ja läheisiltään. Tukea voi saada ja kysyä lähipiiriin aikuisilta, toisilta perheiltä, vertaisvanhemmilta, isovanhemmilta, sukulaisilta ja tuttavilta.

LAPSIPERHEKÖYHYYS VAIKUTTA

Kekkonen nostaa esiin lapsiperheköyhyyden aiheuttaman tuentarpeen matalan kynnyksen palvelujen järjestämisessä. Hänen mielestään erityisen haavoittuvassa asemassa ovat ne lapset ja nuoret, joiden perhe elää minimitoimeentulon rajalla. Toisessa ryhmässä ovat maahanmuuttajataustaiset lapset ja heidän perheensä. Palvelujärjestelmän tulisi panostaa erityisesti näiden perheiden tuen tarpeiden tunnistamiseen.

– Pelkästään sosiaali-, terveys- ja kasvatus- sekä koulutuspalvelujen lisäämisellä tai kohdentamisella ei kuitenkaan voida – eikä pidäkään voida – poistaa esimerkiksi lapsiperheköyhyyden aiheuttamia seurauksia. Tarvitaan erikseen toimia, joilla voidaan torjua köyhyyteen johtavia syitä, kuten työttömyydestä aiheutuva toimeentulon niukkenemistä tai asumiskustannusten nousua tai perheen elinkustannusten kallistumista, Kekkonen summaa.

Maksuttomuutensa vuoksi kohtaamispaikat tarjoavat toimintaa ja tukea myös kaikkein haavoittuvimmille perheille.

Perheellä ja vanhemmilla on oikeus tukeen



Vanhempien ja perheen oikeus saada tukea on turvattu perusoikeutena ja ihmis-oikeutena. Perustuslaissa edellytetään, että julkinen valta – valtio, kunnat ja hyvinvointialueet – tukee perheen mahdollisuuksia turvata lapsen hyvinvointi ja yksilöllinen kasvu. YK:n lapsen oikeuksien sopimus velvoittaa valtiota huolehtimaan siitä, että vanhemmille annetaan apua, tukea ja tietoa lasten hyvinvoinnin ja kehityksen takaamiseksi.

Myös muissa ihmisoikeussopimuksissa edellytetään perheiden ja vanhempien tukemista. Taloudellisia, sosiaalisia ja sivistyksellisiä oikeuksia koskevaan YK:n sopimuksen mukaan suurin mahdollinen suojeleminen ja apu on annettava perheelle. Uudistettu Euroopan sosiaalinen peruskirja velvoittaa valtiota edistämään perheiden taloudellista, oikeudellista ja sosiaalista suojeleminen. YK:n vammaissopimus puolestaan edellyttää, että vammaisille lapsille ja heidän perheilleen annetaan varhaisessa vaiheessa ja laajasti tietoa, palveluja ja tukea.

Perheen ja vanhempien tuki on sisällytetty useaan palveluita koskevaan lakiin, kuten terveydenhuoltolakiin, sosiaalihuoltolakiin, lastensuojelulakiin ja varhais-

kasvatustalakiin. Miten lainsäädännössä turvattu perheen ja vanhempien oikeus saada tukea ja apua toteutuu käytännössä? Ensinnäkin tuen saamisessa on huomattavia alueellisia eroja. Asuinpaikka vaikuttaa paljon siihen, minkälaisia palveluja ja tukea perhe saa.

Toiseksi avun saaminen takkuaa usein tilanteissa, jossa perheellä on suurempaa tuen tarvetta. Palvelut ovat pirstaleisia ja eriytyneitä. Peruspalvelujen piirissä ei kyetä vastaamaan moniin tuen tarpeisiin ja erityispalveluihin pääsy kestää ja on usein monen kynnyksen takana.

Apua tarvitsevaa perhettä lähetetään paikasta toiseen eikä missään ole mahdollisuutta pysähtyä pohtimaan perheen tilannetta ja auttamaan perhettä kokonaisvaltaisesti. Palvelujen saatavuuden parantaminen ja palvelujen yhteensovittamisen vahvistaminen sekä lähipalvelujen turvaaminen ovatkin tärkeitä ratkaistavia kysymyksiä hyvinvointialueilla.

Perhekeskumallissa palveluja kehitetään ja toteutetaan hallinto- ja sektorirajat ylittäen. Sen avulla sovitetaan yhteen hyvinvointialueiden lasten ja perheiden sosiaali- ja terveyspalveluja, kuntien si-

vistyspalveluja sekä järjestöjen ja seurakuntien toimintoja. Esimerkiksi MLL:n avoimet kohtaamispaikat, vertaisryhmät ja tukihenkilötoiminta ovat osa perhekeskusverkoston toimintaa. Perhekeskustoimintaa kehitetään kaikilla hyvinvointialueilla ja Helsingissä.

Sosiaaliturvan leikkaukset, elinkustannusten nousu ja työttömyyden kasvu ovat heikentäneet monien lapsiperheiden tilannetta ja lisänneet perheiden tuen tarvetta. Hyvinvointialueiden säästöt ja tiukka alijäämien kattamisvelvoite vaikeuttavat alueiden mahdollisuuksia lapsiperheiden tukemisessa. Mittavat avustusleikkaukset puolestaan nakertavat järjestöjen mahdollisuuksia tarjota tukea perheille. Julkisen sektorin palveluilla ei voida korvata kansalaisyhteiskunnan monipuolista apua ja tukea.

Lasten asialla,

Esa Iivonen,
vaikuttamistyön johtaja

Kirsi Pollari,
erityisasiantuntija

Pyöristä ostossummaasi ylöspäin tehdessäsi ostoksia Kappahl-myymälöissä.

Lahjoitamme erotuksen Mannerheimin Lastensuojeluliitolle.

Kiitos, että olet mukana tekemässä muutosta.

Kappahl



1 Monissa videoissa esiinnyin itse kameralle. Parasta työssäni on se, että voin jatkuvasti oppia uutta.

Kohtaamme nuoret siellä, missä he ovat

MLL:n Nuortennetti tarjoaa nuorille luotettavaa tietoa, puuttuu kiusaamiseen ja antaa luovan kanavan nuorille itselleen. Seurasimme digitaalisen nuorisotyön asiantuntija **Noora Lambertin** päivää.

TEKSTI IIRIS JOUHILAMPI KUVAT JANI LAUKKANEN

KLO 6.00 HERÄTYS

Työpäiväni ovat vaihtelevia ja tänään lähdin aikaisin junalla Tampereelta Helsinkiin. Olen asunut Tampereella muutaman vuoden ja teen paljon etätöitä, useimmiten olen Helsingin toimistolla kerran viikossa. Melko pitkästä työmatkasta huolimatta on aina virkistävää tulla toimistolle tapaamaan työkavereita.

KLO 9.00 TOIMISTOLLA KALLIOSSA

Varaan työpäivästä ensimmäisen tunnin päivän ohjelman läpikäyntiin sekä sähköposteihin ja viesteihin vastaamiseen. Sitten on helppo aloittaa päivän varsinaiset työtehtävät. Työpäiviini kuuluu palavereita, Tiktok-videoiden kuvaamista ja editointia, koulutusten ja luentojen pitämistä sekä Nuortennetin vapaaehtoisten eli toimittajien, moderaattoreiden ja verkkovertaisnuorten ohjaamista. Vastaan Nuortennetin sosiaalisen median sisällöistä, joista osan toteuttavat vapaaehtoiset toimittajat ja osan tuotan itse. Sosiaalisen median ja varsinkin Tiktokin algoritmit ja trendaavat aiheet muuttuvat jatkuvasti, joten työssä on tärkeää pysyä mukana nuorten kuluttamissa sisällöissä.

Esimerkiksi nyt kirjoitamme nuoren vapaaehtoisen kanssa blogia kuntavaaleista ja siitä, miten nuorten ääntä tuodaan kuuluviin päätöksenteossa. Nuortennetin toiminnassa on mukana kolmisenkymmentä 13–29-vuotiasta nuorta ja nuorta aikuista. He saavat itse ideoida sisältöjä omien kiinnostuksen kohteidensa mukaan.



2

KLO 11.00 VIHAPUHEESEEN PUUTUTAAN

Selaan työpäivän aikana jonkin verran somea ja erityisesti Tiktokia. Seuraamme trendejä ja tartumme nuoria sillä hetkellä askarruttavaan aiheeseen. Jos huomaamme toistuvasti esimerkiksi ahdistukseen liittyviä julkaisuja, voimme tehdä siitä luotettavaa tietoa jakavan videon. Otamme Nuortennetin sosiaalisessa mediassa huomioon myös nuorten elämää koskettavat ajankohdattaiset asiat, kuten loma-ajat ja koulun aloituksen. Ideoimme meidän aikuisten tekemät julkaisut yhdessä tiimin ja muun MLL:n henkilöstön kanssa. Julkaisemme Nuortennetin kanavilla useita kertoja viikossa nuorten toimittajien ja meidän tekemiä sisältöjä.

Viime syksynä nuoret toimittajat tekivät kampanjan, jossa jaettiin vertaistuellisia vinkkejä esimerkiksi koulun aloitukseen ja unirytmien korjaamiseen. Kampanja sai paljon huomiota somessa ja positiivista palautetta.

Teemme Nuortennetin Tiktokissa myös jalkautuvaa sometyötä, mikä on haastavaa jatkuvasti päivittyvän algoritmin takia.

Jalkautuvassa sometyössä etsimme nuorten videoita ja puutimme esimerkiksi vihapuheeseen, kiusaamiseen ja häirintään. Saatamme puuttua kommentoimalla nuoren videoon, tarjoamalla keskusteluapua tai ilmiantamalla videon, jolloin epäasiallinen video voidaan poistaa sovelluksen toimesta.

Monet nuoret eivät tule ajatelleksi, että aikuiset puuttuvat huonoon käytökseen sosiaalisessa mediassa. Nuoret suhtautuvat esimerkiksi kommentteihimme tosi hyvin ja toivovat enemmän turvallisia aikuisia myös someen.

KLO 12.00 LOUNASAIKA

Lähdän lounaalle läheiseen ravintolaan ja samalla haukkaan ulkona happea ja nautin aurinkoisesta päivästä. Pyrin myös etäpäivinä käymään pikaisesti ulkona lounasaikaan tuulettamassa ajatuksia, ja vien koiran nopealle lenkille.

KLO 13.00 KESKUSTELUA NUORTEN KANSSA

Pidän illalla Tiktok-liven nuorille kollegani **Rauna Rahjan** kanssa. Liveen aiheena on



5

2 Nuortennetti tarjoaa tietoa nuoria askarruttaviin kysymyksiin ja vertaistukea keskustelupalstan muodossa.

3 Harrastan digipiirtämistä ja tabletti kulkee melkein aina mukana.

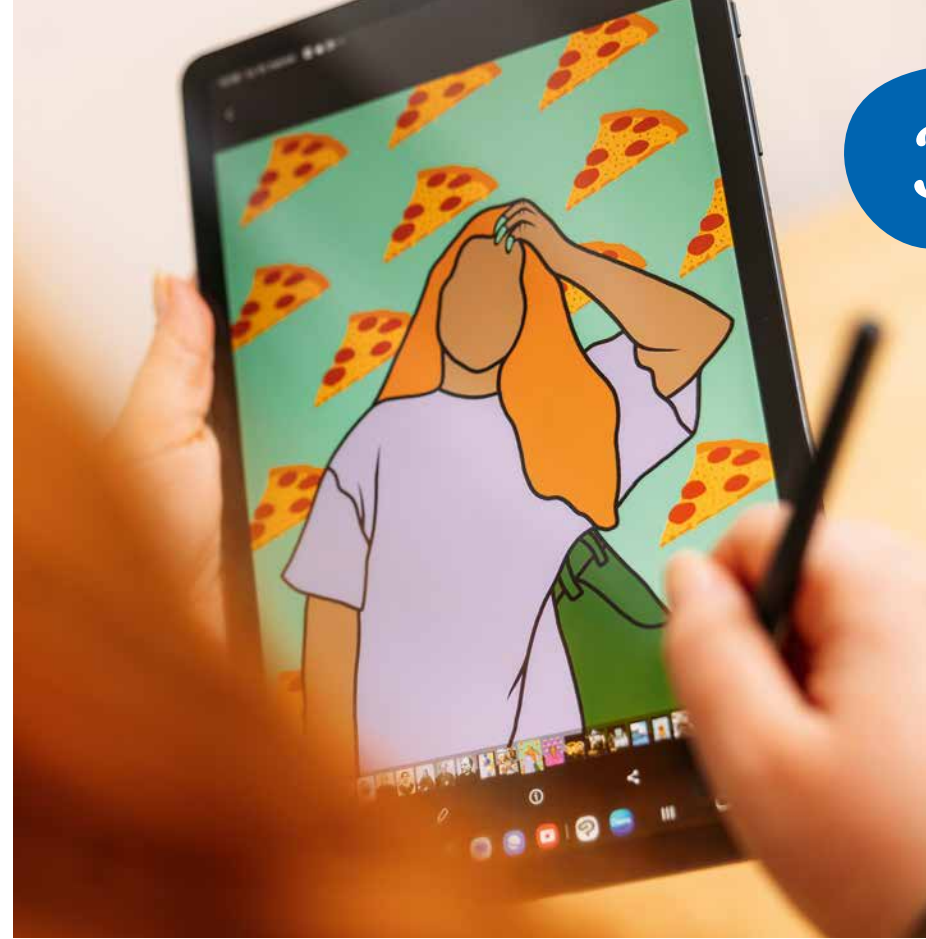


6

4 Tapaan Nuortennetin vapaaehtoisia kerran kuussa. Nuortennetin toiminnassa on mukana kolmisenkymmentä 13–29-vuotiasta nuorta ja nuorta aikuista.

5 Tampereella asuessani jäin usein Helsinkiin yöksi työpäivän jälkeen. Uusi kotini on Lahdessa.

6 Kahvituolla on mukavaa vaihtaa kuulumisia työkavereiden kanssa. Käyn Helsingissä toimistolla kerran viikossa.



3



4

mediakasvatus ja se on osa mediataitoviikon ohjelmaa. Käymme yhdessä Raunan kanssa läpi Tiktok-liven kulkua ja valmistaudumme iltaa varten.

Lisäksi suunnittelen tulevia somesisältöjä ja vastaan vapaaehtoisten kysymyksiin Discord-keskustelukanavalla. Pidämme Nuortennetin vapaaehtoisten kanssa etätapaamisen kerran kuukaudessa, mutta muuten keskustelemme paljon viestein ja annamme yksilöllistä ohjausta tarvittaessa.

Parasta tässä työssä on se, että voin jatkuvasti oppia uutta ja kehittyä. Mielestäni digitaalisuuden jatkuva muutos on kiinnostavaa, vaikka trendeistä ajan tasalla pysyminen on välillä hankalaa. Olen luova ihminen ja inspiroidun uuden ideoisesta ja sisältöjen tekemisestä, viimeksi piirsin kuvan Runebergin päivän somejulkaisuun.

KLO 18.00 TIKTOK-LIVE NUORILLE

Pidämme Tiktok-livejä eli reaaliaikaisia lähetyksiä sosiaalisessa mediassa satunnaisesti. Ne ovat yksi tapa tavoittaa ja kohdata nuoria, ja nuoret ovat suhtautuneet liveihin hyvin. Liveen etuna on se, et-

tä voimme vastata heti nuorten esittämiin kysymyksiin.

Olin varannut illan liveen muovailuvahaa, josta muotoilimme nuorten ehdottamia juttuja samalla, kun juttelimme Raunan kanssa mediakasvatuksesta. Pidän siitä, että voin jatkuvasti ideoida uusia tapoja osallistaa nuoria ja nuorten kanssa toimiminen tuntuu merkitykselliseltä. Olen myös iloinen siitä, miten hyvä ilmapiiri tiimissämme on ja miten saamme työparini kanssa tuettua toisiamme.

KLO 20.00 TYÖPÄIVÄ PÄÄTTY

Suuntaan työpäivän jälkeen Helsingissä asuvan tätini luokse yöksi. Iltaan venyvät työpäivät ovat onneksi harvinaisia. Odotan jo innolla viikonloppua, jolloin muutan Tampereelta Lahteen. Uuden kodin lähellä on mahtavia ulkoilumaastoja koiran kanssa lenkkeilyyn ja kaupungissa asuu useita ystäviäni. Vapaa-ajalla harrastan digipiirtämistä, käsitöitä ja ilmajoogaa.

Arjessa vapaa-aika kuluu ystävien, perheen ja koiran kanssa. Etätö mahdollistaa myös säännöllisen vierailun perheeni luona Itä-Suomessa.

Yksinäisyys ei ole ainostaan kaverien puutetta



Nuorten yksinäisyys on ollut kasvussa viime vuosina. Esimerkiksi vuoden 2023 kouluterveyskyselyyn mukaan noin 15 % 8.–9.-luokkalaisista kokee yksinäisyyttä. Lisäksi MLL:n vuoden 2021 hyvinvointikyselyssä 18 % yläkoululaisista kertoi, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää koulussa. Lähde: mll.fi

Nuorten omat kirjoitukset paljastavat, kuinka monimuotoista yksinäisyys on. Tutkijat perehtyivät MLL:n Nuortennetin verkkokeskusteluihin ja analysoivat niiden pohjalta nuorten yksinäisyyden taustoja. Oikeanlaisen tuen saaminen edellyttää yksinäisyyden syiden tunnistamista.

TEKSTI JOHANNA PELTO-TIMPERI KUVA COLOURBOX

Tutkija **Suvi-Sadetta Kaarakainen** kertoo, että tutkimuksen lähtökohdaksi oli selvittää, mitä nuoret itse kertovat yksinäisyydestään. MLL:n Nuortennetin kirjoituksissa tilanne on aito. Kun yksinäisyyden taustoja saadaan selville, voidaan miettiä, millaista tukea ja palveluja tilanteen ratkaisemiseen tarvitaan.

– Aineistoa oli paljon, mutta yksinäisyyteen liittyvät viestit erottuivat joukosta. Nuoret sanoittivat yksin olemisen ja yksinäisyyden kokemukset usein suoraan. Viesteistä välittyi nuoren ahdistus, masentuneisuus ja paha olo, Kaarakainen luonnehtii.

YKSINÄISYYS ON MONIMUOTOISTA

Kaarakainen painottaa, että nuorten yksinäisyys on monimuotoista, eikä yksinäisyys tarkoita vain sitä, ettei ole kavereita. Ystävien puuttuminen on yksi yksinäisyyden muoto.

– Nuorelle saatetaan vain ehdottaa harrastusta, kun hän kertoo yksinäisyydestään. Jotta nuori saa oikeanlaista tukea, tulee yksinäisyyden syy tunnistaa. Toiselle uusi harrastus ja sosiaalisten suhteiden luominen on ratkaisu, mutta esimerkiksi seksuaalisesta suuntautumisesta tai perheen vaikeasta tilanteesta kumpuavaan yksinäisyyteen tarvitaan toisenlaista tukea, Kaarakainen pohtii.

Viesteistä valtaosa oli 13–15-vuotiaiden kirjoittamia. Tällöin nuori rakentaa omaa minäkuvaansa ja luottamusta yhteiskuntaan.

KIUSAAMINEN ON YLEISIN SYY

Yksinäisyydestä kertovien viestien määrässä ja teemoissa ei ollut havaittavia muutoksia tutkimusjakson kymmenen vuoden aikana. Koronavuodetkaan eivät erottuneet aineistosta. Tutkijaryhmä päätyi luokittelemaan aineistosta kahdeksan yksinäisyyden kategoriaa, kun aikaisemmin luokituksia on ollut vain muutama.

Erottuvia teemoja olivat kiusaamiseen ja väkivaltaan perustuva yksinäisyys, emotionaalinen yksinäisyys, kasaantuneet ongelmat, sosiaalinen yksinäisyys, ostrakismi eli ryhmästä poissulkemisen kokemukset, normeista poikkeaminen, perheympäristön ristiriitaisuus ja eksistentiaalinen yksinäisyys. Kategorioissa on alaryhmiä eli esimerkiksi normeista poikkeamisesta on seksuaalisen suuntautumisen lisäksi ulkonäköön liittyvät paineet.

– Yleisin oli kiusaamiseen liittyvä yksinäisyys. Tässä nuoret kokivat usein, etteivät aikuiset tee mitään kiusaamisen estämiseksi. Toinen haasteellinen teema on nuoren ja perheen ongelmien kasaantuminen.

Nyt aineistosta nousi esiin myös perheympäristöön liittyvä yksinäisyys, jonka taustalla voi olla taloudelliset vaikeudet, ristiriitaiset perhesuhteet tai vanhempien kontrolloiva kasvatusta, jolloin sosiaalisten suhteiden luominen estyy.

Nuorten yksinäisyys on erityisyydessään haaste, jonka ratkaisemiseen tarvitaan kohdennettua tukea. Etenkin kiusaamiseen ja ryhmästä poissulkemiseen tulee havahtua niin kotona kuin koulusakin. Kaarakainen toivoo, että nuoret saataisiin nykyistä enemmän mukaan tukipalvelujen kehittämiseen.

Osallisuus palveluissa -tutkimus on osa Oikeus osallisuuteen: Yksinäisyyden ja ostrakismin vähentäminen lapsuudessa ja nuoruudessa -hanketta.

”**Nuorten yksinäisyyden ratkaisemiseen tarvitaan kohdennettua tukea.**

8 NUORTEN YKSINÄISYYDEN KATEGORIAA:

- 1. Kiusaamiseen ja väkivaltaan** perustuva yksinäisyys syntyy usein koulussa tapahtuvasta pitkäaikaisesta kiusaamisesta ja väkivallasta, jotka johtavat itsetunnon heikentymiseen ja ahdistukseen.
- 2. Emotionaalinen yksinäisyys** ilmenee, kun nuori kokee ihmissuhteensa riittämättömiksi tai konfliktien sävyttämiksi.
- 3. Kasaantuneisiin ongelmiin** liittyvä yksinäisyys johtuu moninaisista ongelmista, esimerkiksi mielenterveysongelmista ja perheväkivallasta, joiden alle nuori kokee hautautuvansa.
- 4. Sosiaalinen yksinäisyys** on vertaisten ja ystävien puutetta.
- 5. Ostrakismiin** liittyvä yksinäisyys syntyy ryhmästä ulossulkemisen kokemuksista.
- 6. Normeista poikkeamiseen** liittyvä yksinäisyys juontuu erilaisuuden kokemuksesta, ja voi liittyä muun muassa ulkonäköön, persoonallisuuteen tai seksuaaliseen suuntautumiseen.
- 7. Perheympäristöön** liittyvä yksinäisyys voi liittyä taloudellisiin vaikeuksiin, ristiriitaisiin perhesuhteisiin tai vanhempien kontrolloivaan kasvatukseen, jotka estävät sosiaalisten suhteiden muodostumisen.
- 8. Eksistentiaalinen yksinäisyys** taas kuvastaa syvää erillisyyden tunnetta ja vaikeutta löytää paikkaansa maailmassa.

► [Righttobelong.fi](https://www.righttobelong.fi)



Haluatko MLL:n vapaaehtoiseksi?
Tutustu mahdollisuuksiin
▶ mll.fi/vapaaehtoiseksi

”Ei tarvitse vain olla kotona”

Riitta Niukkala vetää Tampereella Koivistonkylän perhekahvilaa innostuneella otteella. Aktiivisella eläkeläisellä on monta harrastusta, mutta perhekahvila on ylitse muiden.

TEKSTI JOHANNA PELTO-TIMPERI KUVA MARJAJA MALKAMÄKI

Kun Riitta Niukkala jäi eläkkeelle, hän ei halunnut jäädä vain kotiin oleilemaan. Vapaaehtoistyö tuli arkeen mukaan lähes huomaamatta, ja nyt hän on ollut jo viiden vuoden ajan Koivistonkylän asukkaille MLL:n ”perhekahvilan tati”. Perhekahvilan ohessa Niukkala on lähikoulun Lukumummi. MLL on mukana tässäkin toiminnassa. Lisäksi hän toimii Koivistonkylän MLL:n paikallisyhdistyksen hallituksessa ja hoitaa jäsenmaksut ja on rahastonhoitaja.

Vapaaehtoisena hän käy myös tarvittaessa auttamassa Mummon Kammarin keittiössä kahvinkeitossa ja tiskauksessa. Lisäksi Niukkala on tuttu näky paikallisen SPR:n lipaskerääjänä. Apukäsiä tarvitaan.

Viikko-ohjelmassa on päivät varattuna myös kuntosalikäynnille. Puolison kanssa reippailu tulee sitten vapaamman aikataulun mukaan.

JUTTELUA JA KOHTAAMISIA

– Oli aika sattumaa, että aloin auttaa juuri perhekahvilassa. Minulla on neljä lasta ja neljä lastenlasta, mutta en ole mikään askartelija tai laulattaja. Onneksi kahvilan toinen vapaaehtoinen hoitaa nämä ja minä keskityn muuhun tekemiseen ja paikan pyörittämiseen. Meillä on tarjolla kahvia, teetä ja voileipiä. Lapsikävijämme ovat niin pieniä, että heillä on omat eväät mukana, Niukkala kertoo.

Koivistonkylän perhekahvilassa käy eniten pienten, alle kolmivuotiaiden lasten äitejä ja isiä. Niukkalalle onkin sanottu, ettei se askartelu ole aina niin tärkeää, vaan muiden tapaaminen ja juttelu. Parasta on se, että kodin lähellä on paikka, jonne on helppo tulla. Vertaiskohtaamisille ja lapsiperheen arjesta keskustelemiselle on tarvetta.

– Perhekahvila on matalan kynnyksen paikka, jonne kaikki ovat tervetulleita. Tähän ei tarvitse ilmoittautua. Toiminta on vapaamuotoista ja maksutonta. Eniten kävijöissä on äitejä pienten lasten kanssa, mutta viime aikoina isiä on tullut enemmän mukaan. Usein paikalla on myös isovanhempia. Monet käyvät perhekahvilassa joka viikko. Olemme avoinna torstaisin kello 9.30–11.30.

Perhekahvilan vetäminen sujuu häneltä jo rutiinilla. Niukkala varaa seurakunnalta tilan käyttöön, tekee hankinnat ja vastaa, että kaikki toimii. Hän hoitaa myös muun muassa perhekahvilan sosiaalisen median postaukset.

VAPAAEHTOISTYÖSTÄ ILOA

– Viehän tämä aikaa, mutta näin eläkkeellä vapaa-aikaa on käytettävissä. Tämä antaa niin paljon enemmän, mitä vaatii. Saan vaihtelua arkeen, uusia tuttavuuksia varsinkin lapsiperheistä. Parasta on hyvä mieli, joka tulee niin itselle kuin kahvilassa kävijöillekin. Vanhemmilta ja lapsilta saatu pa-

laute lämmittää, Niukkala toteaa iloisena.

Niukkala kannustaa kaikenikäisiä tarttumaan vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin. Esimerkiksi MLL:n paikallistoimintaan voi lähteä mukaan avoimin mielin ja kokouksiinkin voi osallistua perusjäsenenä.

– Ei tarvitse olla aktiivinen, vaan voi vain seuraila ja tulla mukaan siihen toimintaan, mikä itselle tuntuu kiinnostavimmalta. Lapset, perheet ja ihmiset ovat niin ihania, Niukkala tiivistää.

Oivallukseni

- Olen saanut uutta sisältöä arkeen työelämän jälkeen, mutta vapaaehtoistyö ei sido liikaa. Olen oppinut tekemään uusia asioita, ja huomannut pärjääväni tässä.
- Ihmiset ovat aivan ihania. Ilman perhekahvilaa en tapaisi näin paljon alueen eri-ikäisiä asukkaita.
- Olen huomannut, että auttamalla muita autan eniten itseäni. Vapaaehtoistyöstä saa hyvän mielen.



MLL:N PERHEKAHVILOIHIN OVAT KAIKKI TERTETULLEITA!

Perhekahvilassa tutustut paikkakunnan muihin, samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin ja lapset saavat ikäistään leikkiseuraa. Perhekahvilassa jutellaan ja kahvitellaan, leikitään lasten kanssa tai kuullaan asiantuntija-alustuksia.

▶ mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille

MEIDÄN KAUPPA ON

KIUSAAMISVAPAA
VYÖHYKE

K-Marketeissa tehdään se, minkä välittävä aikuinen tekee. Jokaisella on vastuu puuttua kiusaamiseen.



OMAN
KYLÄN
KAUPPA

K Market

MEIDÄN MLL

Etuja, iloa ja järjestön kuulumisia.



Perhehaavi nappaa ilon

TEKSTI ANNA AHLGREN KUVA MLL UUDENMAAN PIIRI

Perhehaavin tuntityöntekijä **Dehab Tafla Keleta** saapuu tiimin tapaamiseen seitsemän kuukauden ikäisen **Seid**-vauvansa kanssa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin kehittämispäällikkö **Minna Maanpää** nappaa suloisen pikkutiimiläisen syliinsä. Työkaverit vitsailevat, että vauvalla on valtavasti tietoa MLL:n toiminnasta, sillä hän on ollut tiimiläinen jo vatsasta asti.

Osallisuus, ilo ja kotoutuminen kulkevat käsi kädessä Perhehaavin tiimissä ja toiminnassa.

Uudenmaan piirin Perhehaavi-toiminnassa kolmen kuukausityöntekijän lisäksi kahdeksan tuntityöntekijää etsivät ja tukevat haavoittuvassa asemassa olevia perheitä. He järjestävät esimerkiksi kielikahviloita ja äitien olohuoneita. Perheitä kohdattiin 10 552 kertaa vuonna 2024. Moni tuntityöntekijöistä on tullut toimintaan ensin kävijöinä.

– Toiminta on tosi tärkeää. Olin yksin mun kaksivuotiaan tytön kanssa. Aina odotin Myyrmäen perhekahvilaa. Minulla ei ollut mitään ystäviä tai sukua. Sain tosi kivoja ystäviä perhekahvilasta. Nyt se on mun perhe, Keleta kertoo.

Perheille avoimessa toiminnassa harjoitellaan suomen kielen puhumista, mutta on asioita, joita on tärkeä kuulla äidinkielellä. Esimerkiksi erään perheen lapsen opetukseen tehtiin muutoksia, eikä vanhemmalle selvinnyt, mistä oli kyse.

– Kun puhuin hänen kanssaan, hän rauhoitui ja ymmärsi paremmin, tuntityöntekijä **Hanadi Sulliman** kuvailee.

Työssä onkin runsaasti ”kulttuuritulkkina” toimimista. Suomessa on paljon sanoja, jotka eivät sellaisenaan käänny eri kielille. Ja käyttäntöjä, jotka vaativat tulkkauksen lisäksi avaamista.

– On tärkeää, että tukea saa viikoittain juuri niissä asioissa, joista perheen on itse vaikea selviytyä. Vaikkapa päiväkotipaikan hakemiseen, perhetoiminnan ohjaaja **Hibaaq Hassan** painottaa.

– Vanhempia kiinnostavat myös lasten kehitysvaiheet, teini-ikäisen asiat, vuorovaikutustilanteet ja vanhemmuus yleisesti Suomessa ja koulutusmahdollisuudet, tuntityöntekijä **Muno Mohamud** kertoo.

Viranomaispelko on monella läsnä arjessa. – Aina on pelko. He eivät uskalla puhua. Olen huomannut, että Perhehaavi-toiminta kannustaa avoimuuteen, vaikka se ei olisi vanhemman kulttuurille tavallista, Keleta kertoo.

Turvallinen ympäristö, jossa voi olla oma itsensä ja puhua huolista, on perheille tärkeä. Sellainen on palautteiden mukaan luotu Perhehaaviin.



Maaliskuussa Myllyojan perhekahvilassa laulettiin yhdessä Liikkuvan laulurepun kanssa.

Kuva: Myllyojan perhekahvila

TEININEUVOLASTA TUKEA

Puheenjohtaja **Jenni Hanka** MLL:n Evijärven paikallisyhdistyksestä toteaa, että teini-ikäisten vanhemmat kaipaavat vertaisuutta pikkulapsiarkea elävien vanhempien tapaan. Teema-alustuksiin ja ohjattuihin keskusteluihin perustuvi- ta Teinineuvoloista onkin saatu hyvää palautetta vanhemmilta.

Hyvinvointialueiden perhekeskuspalveluihin liittyvä toiminta on laajentunut hybridimallin avulla yhteentoista Etelä- ja Keski-Pohjanmaan kuntaan. MLL:n paikallisyhdistyksistä toiminnassa on Evijärven lisäksi Vimpelin paikallisyhdistys.

Hanka kertoo, että Teinineuvolan taustalla on paljon yhteistyötä, hiljaista tietoa ja eri alojen asiantuntijuutta. Näin on saatu koostettua kiinnostavia alustusten teemoja, jotka avaavat vanhemmille maailmaa, jonka keskellä lapset elävät tässä ajassa.

– Nuorten asioista ei vanhempien tapaamisissa voida, vaan keskustelun keskiö on vanhemmuudessa. Perusajatus on se, miten vanhempi varjelee hyvää suhdetta omaan nuoreensa, Hanka kertoo.

Evijärvellä Teinineuvola järjestetään yhdessä kunnan kanssa. Tapaamisissa on joka kerta mukana kaksi koulutettua vapaaehtoista Jututtamo-ohjaajaa luotsaamassa keskustelua. Keskusteluissa pyritään löytämään ratkaisukeskeisesti työkaluja vaikeisiin vanhemmuuden hetkiin.

– Yksi ajatus Teinineuvolassa ja MLL:n Jututtamossa onkin tukea vanhemman taitoja, joilla voidaan parantaa perheen vuorovaikutusta ja tukea nuoren kehitystä, ja auttaa vanhempaa ymmärtämään omaa nuorta paremmin, Hanka pohtii.



Teinineuvolat ovat saaneet hyvää palautetta vanhemmilta. Kuvassa keskustelun vetäjät Jututtamo-ohjaajat Jenni Hanka (edessä) ja Heidi Luoma-aho (takana vas.) sekä Evijärven kunnan liikunta- ja nuoriso-ohjaaja Satu Koski.

Oulun Myllyojan perhekahvilassa tarjolla toimintaa ja juttuseuraa

MLL:n Oulun yhdistyksen Myllyojan perhekahvila tunnetaan aktiivisesta ja monipuolisesta toiminnastaan. Vuonna 2024 perhekahvilassa oli yhteensä 798 aikuisen ja 873 lapsen käyntiä. Alkanut vuosi on käynnistynyt myös aktiivisesti ja ohjelmassa on kahvilatoiminnan lisäksi tarjolla muun muassa elokuvia, konsertti ja retki.

– Perhekahvila tekee yhteistyötä Myllyojan Marttojen kanssa. Saamme kauppojen hävikiruokakeskus Prikasta lapsiperheille sopivaa välipalaruokaa ja laitamme sen kauniisti tarjolle, perhekahvilan aktiivinen vapaaehtoinen **Helvi Aro** kertoo.

Hän kertoo, että perheet ovat tyytyväisiä kohtaamispaikasta ja ruoka-avusta sekä virkistystapahtumista. Vuosien varrella perheet ovat ystävystyneet keskenään.

– Myös vapaaehtoisille perhekahvilan toiminta on merkityksellistä. Vanhemmat saavat täällä vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Lapset saavat leikkiseuraa ja oppivat leikkimään yhdessä ennen päiväkotiin menoa, Aro sanoo.

Aro on ollut toiminnassa mukana jo 17 vuoden ajan. Hän on kiitollinen hyvästä yhteistyöstä nuorisotoimen, lähikoulun ja Prikka kiertoon -hankkeen kanssa. Oulun kaupungin rahallinen tuki mahdollistaa erilaisten maksullisten virkistystapahtumien järjestämisen.

Koko Pohjois-Suomen yhteinen piiri

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri ja Lapin piiri ovat yhdistyneet, ja yhteinen nimi on nyt Pohjois-Suomen piiri. Paikallisyhdistyksiä on kaikkiaan 53 piirin 50 kunnan toimialueella. MLL:n alueellinen ja paikallinen toiminta Lapissa ja Pohjois-Pohjanmaalla jatkuu tuttuun tapaan. Molempien piirien henkilöstö on tavoitettavissa entisten puhelinnumerojen ja sähköpostien kautta.

OTA EDUT KÄYTTÖÖN

Alennukset tuotteista

- Finlandia Kirja
- Instru Optikka
- Jesper Junior
- Kirpukoti
- Synsam
- You Name It Oy

Matkailu ja vapaa-aika

- Elixia
- Hotelli Helka
- IMT.fi (Ikaalisten matkatoimisto)
- Polku Nuukio Resort Hotel
- Ranuan eläinpuisto
- SIIDA – Saamelaismuseo ja Luontokeskus
- Viking Line

Auto- ja välinevuokraus

- Hertz Autovuokraamo

Paikalliset edut

MLL:n jäsenperheet saavat usein alennuksia muun muassa paikallisyhdistysten kerhomaksuista. Muista mahdollisista paikallisista jäseneduista yhdistyksesi tiedottaa jäsenkirjeissään ja nettisivuillaan.

Tarkemmat tiedot jäseneduista:

- ▶ mll.fi/jasenedut

MLL PÄHKINÄNKUORESSA

- 68 000 jäsentä
- 528 yhdistystä
- 9 alueellista piiriä
- Etsi oman alueesi yhdistys tai piiri: ▶ mll.fi/yhdistyshaku

Keskusjärjestö

- Tukea nuorille: ▶ nuortennetti.fi

- Tukea vanhemmille: ▶ mll.fi/vanhemmille

- Tukea yhdistyksille: ▶ vapaaehtoisnetti.mll.fi

- Keskusjärjestön toiminnot: ▶ mll.fi/yhteystiedot



Kuva: Elias Lahtinen

Kiitos, että olet jäsen

MLL:n jäsenenä olet osa Suomen suurinta perhettä ja tuet paikallista toimintaamme sekä valtakunnallista työtämme. Yhdessä muodostamme suuren verkoston, jonka avulla olemme lähellä perheitä. Vahvistamme vanhempien tukiverkostoja ja ehkäisemme tehokkaasti arjen ongelmien kasautumista. Kiitos, että olet mukana rakentamassa lapsiystävällisempää Suomea.

Muistathan MLL:n palvelut?

- Lasten ja nuorten puhelin 116 111, chat ja nettikirjepalvelu
- Barn- och ungdomstelefonen 0800 96 116, chat och nätbrevtjänst
- Vanhempainpuhelin 0800 92277, chat ja nettikirjepalvelu

Katso tarkemmat tiedot ja aukioloajat:

- ▶ mll.fi/apuanopeasti

Vastaa ja voita peli!

Kerro meille, mikä oli tämän lehden paras juttu. Samalla voit esittää juttutoiveesi ja mielipiteesi lehdestä. Vastaa netissä osoitteessa mll.fi/lukijakilpailu.

Yhteystietojasi käytetään vain palkinnon arvonnassa. Lähetä vastauksesi viimeistään 31.5.2025. Vastajien kesken arvomme 3 kappaletta Oppi&ilon 5–7-vuotiaalle suunnattua *Eskarilaisen oma peli* -tuotetta, jossa lapsi voi pelata ja ratkaista hauskoja eskaritehtäviä.



Kuva: Oppi&ilo

Miten autan lasta pelon hetkellä?

Pelot ovat tärkeä osa jokaisen lapsen kasvua ja kehitystä. MLL:n asiantuntija **Anna Puusniekan** mukaan pelkäävää lasta voi auttaa parhaiten pysymällä itse rauhallisena.

TEKSTI AILI AUTIO KUVA ANNA AUTIO



Lapsi kohtaa kasvaessaan monenlaisia pelkoja. MLL:n vanhemmuuden tuen asiantuntija Anna Puusniekan mukaan aikuisen on hyvä ymmärtää, että pelot kuuluvat lapsen normaaliin kehitykseen. Pelko on tarpeellinen tunne, joka auttaa ihmistä suojautumaan vaaroilta.

– Lapsen pelot kehittyvät ja muuttuvat iän myötä. Vauvaikäisillä pelot liittyvät usein vierastamiseen sekä äkillisiin tai koviin ääniin, kun taas taaperoikäiset pelkäävät tavallisesti pimeää ja yksin jäämistä. Kolmevuotiaana peloista tulee abstraktimpia, kun ajattelu kehittyy ja mukaan tulee mielikuvitusta. Tällöin lapsi pelkää usein esimerkiksi mörköjä ja kummituksia, MLL:n vanhemmuuden tuen puhelin- ja digipalveluissa työskentelevä Puusniekka kertoo.

Lapsen kasvaessa pelot yleensä vähenevät ja muuttuvat realistisemmiksi. Kouluikäinen saattaa pelätä esimerkiksi lääkärisissä käyntiä tai median kautta tulevia uhkakuvia. Puusniekka rohkaisee vanhempia puhumaan lapsen kanssa peloista avoimesti ja tarjoamaan tukea silloinkin, kun lapsi ei sitä itse aktiivisesti pyydä.

– On hyvä muistaa, että jokainen lapsi on yksilö ja reagoi pelkoihin eri tavalla. Aikuisen on tärkeintä pysyä tilanteessa rauhallisena ja tuoda lapselle turvaa, kun pelko iskee, Puusniekka summaa.

Vinkit pelon taltuttamiseen

1 Ota pelko puheeksi

Rohkaise lasta kertomaan tunteistaan, jos huomaat, että häntä pelottaa. Korosta, että pelko on luonnollinen tunne, jota ei tarvitse hävetä. Voitte myös yhdessä lapsen kanssa miettiä keinoja, jotka helpottaisivat pelon kohtaamista.

2 Näytä esimerkkiä

Lapset oppivat aikuisilta, joten näytä mallia pelon käsittelyssä. Kerro, että aikuisetkin pelkäävät joskus. Voit myös jakaa esimerkin tilanteesta, jossa olet itse selittänyt pelon.

3 Tarjoa turvaa

Älä jätä pelkäävää lasta yksin. Kerro lapselle, että pelon iskiessä hän voi aina tulla hakemaan turvaa aikuiselta. Joskus pelkkä sylissä istuminen voi auttaa.

5 Ennakoi pelottavia tilanteita

Pelottavilta tuntuvat tilanteet, kuten lääkärikäynnit, voivat tuntua helpommilta, kun niihin valmistautuu etukäteen. Käykää yhdessä läpi, mitä vastaanotolla tapahtuu ja kuinka tilanteessa tulee toimia.

6 Keskustele mediasisällöistä

Puhu lapsen kanssa uutisista ja somessa nähdyistä asioista ikätasoisesti. Kysy, millaisiin sisältöihin lapsi on törmännyt, ja millaisia ajatuksia ne herättävät. Keskustele asioista rauhallisesti ja muistuta, että lapsi on turvassa.

Mitä voin tehdä?

MLL:n Vanhempainnetistä löytyy runsaasti työkaluja pelkojen käsittelyyn. Jos lapsen pelot alkavat haitata arkea pitkäaikaisesti, kannattaa kääntyä neuvolan, kouluterveydenhoitajan tai perheneuvolan puoleen.

Tutustu sisältöihin osoitteessa

▶ mll.fi/vanhemmille



Liity jäseneksi

Liity MLL:n jäseneksi!

*Mannerheimin Lastensuojeluliitto edistää kaikkien lasten,
nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia Suomessa.*

Liittymällä jäseneksi olet omalta osaltasi vahvistamassa perheiden turvaverkkoa ja varmistamassa, että jokainen lapsi ja nuori saa osakseen hellyyttä, hoivaa ja turvaa.

Jäsenmaksu on keskimäärin 30 euroa vuodessa ja sillä tuet sekä oman alueen perheitä että valtakunnallista työtä.

MLL:n jäsenenä:

- Tuet oman paikallisyhdistyksesi toimintaa ja lähialueesi lasten ja perheiden hyvinvointia.
- Olet mukana rakentamassa lapsiystävällistä Suomea.
- Saat valtakunnallisia ja paikallisia jäsenetuja ja alennuksia sekä Lapsemme-lehden.

Liity jäseneksi heti: mll.fi/liity



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN



Liity MLL:n
kuukausi-
lahjoittajaksi

Auta kotimaan lapsia ja perheitä

Ole mukana luomassa hyvinvoivaa lapsiystävällistä kotimaata ja liity MLL:n kuukausilahjoittajaksi. Säännöllinen tuki on paras tapa auttaa.

Liity: mll.fi/kuukausilahjoitus



LAPSET ENSIN