

# Opas perhevalmennuksien isäkokoontumisten ohjaajalle

Raportti Kainuun perhevalmennusten yhteydessä kehitetyistä  
isäkokoontumisista

## Sisältö

Lukijalle.....	3
1. Johdanto .....	4
2. Taustaa isäkokoontumisten kehittämiseksi .....	5
Vanhemman reflektiivinen kyky .....	5
Tasavertainen vanhemmuus.....	5
Isien vertaistuki.....	6
3. Isäkertojen toteuttaminen perhevalmennuksessa .....	7
3.1 Perhevalmennus Kainuussa .....	7
3.2 Isäkokoontumiset.....	8
Isäkokoontumisten tavoite .....	8
Isäkokoontumisten rakenne .....	8
Toiminnan organisoiminen .....	8
Ryhmässä huomioitavia asioita.....	9
4. Isien kolme kohtaamista.....	10
4.1 Mitä kuuluu odottava isä? – Isien ensimmäinen kohtaaminen.....	10
4.2 Millainen meidän vauvamme on? – Isien toinen kohtaaminen.....	10
4.3 Kyllä isä osaa! – Isien kolmas kohtaaminen .....	11
5. Isäkokoontumisten vakiinnuttaminen.....	12
Lähteet.....	13

## Lukijalle

Kädessäsi on perhevalmennuksen isäkokoontumisten ohjaajan opas. Oppaan on tuottanut Mannerheimin Lastensuojeluliiton Isä-hanke yhteistyössä Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän ja MLL:n Vahvuutta vanhemmuuteen -hankkeen kanssa.

Haluatko kehittää perhevalmennusten isäkokoontumisia paikkakunnallasi? Opas on tarkoitettu sinulle, joka vastaat perhevalmennukseen liittyvien isäryhmien ohjauksesta. Lisäksi opas on tarkoitettu MLL:n piireille, jotka ovat halukkaita kehittämään isien huomioimista perhevalmennuksissa ja tekemään yhteistyötä paikallisen perhevalmennusta järjestävän tahon kanssa.

Isien huomioiminen on tärkeää, sillä läsnä oleva ja osallistuva isä on aina lapsen etu. Isyyteen sitoutuneen isän vaikutus lapsen kehitykselle on suuri. Isä voi aloittaa isänä olemisen jo odotusaikana tutustumalla kohtuvauvaan. Lapsen syntymällä on myös vaikutuksia isän omalle terveydelle, koko perheen hyvinvoinnille ja kestäväälle parisuhteelle.

Professori Jouko Huttusen mukaan isien osallistuminen lasten hoitoon tasavertaisesti äitien kanssa vaikuttaa merkittävästi koko perheen hyvinvointiin. Isäksi tullessaan mies usein alkaa kiinnittää entistä enemmän huomiota myös omaan terveyteensä. Tasapuolisesti jaettu vastuu perheen yhteisistä asioista vahvistaa parisuhdetta. Asia on tärkeä. Otetaan se tehtäväksi.

Kajaanissa 15.5.2013

Janne Vanninen-Vaattovaara  
Isätoiminnan ohjaaja

## 1. Johdanto

Kun miehestä tulee isä, hänen on hyväksyttävä ehkä elämänsä suurin muutos. Lapsen syntymän jälkeen moni tärkeä asia elämässä muuttuu: oma rooli muuttuu, ajankäyttö muuttuu, taloudellinen tilanne muuttuu, puoliso muuttuu ja parisuhde muuttuu. Muutos voi olla ja saa olla ärsyttävää, kurjaa ja surullistakin. Samalla myös monia hyviä uusia asioita tulee tilalle.

Isäksi tullessa omat vuorovaikutustaidot voivat joutua koville. Tarvitaan keskustelua, jakamista ja sopimuksia. On puhuttava tai muuten ilmaistava tarpeensa ja myös yritettävä ymmärtää toisen tarpeita.

Isäksi kasvu etenee usein erilaisin vaihein kuin äidiksi kasvu. Jokainen isä ja äiti kokevat vanhemmaksi kasvun omalla tavallaan. Hyvän isän ei tarvitse olla samanlainen kuin äidin. Riittää kun on tarpeeksi hyvä isä. Isän on hyvä pohtia myös omaa isä suhdettaan ja miettiä miltä osin haluaa toimia kuten oma isä. Isänä saa jokainen kuitenkin olla omalla tavallaan isä.

Syntyvä lapsi on jokaiselle tulevalle isälle varmasti mielenkiintoinen, monimutkainen, ikioma ja taatusti tutustumisen arvoinen. Lapsen synnyttyä alkaa isän mieleen nousta vanhemmuuteen liittyviä kysymyksiä: mihin pystyn, kuinka tutuksi ja läheiseksi suhteeni lapseen muodostuu, miten luotettava, herkkä ja ymmärtäväinen vanhempi osaan olla? Voisinko vaikka alusta alkaen kylvettää, vaihtaa vaippaa, rasvata ja silittää, hieroa, puhalttaa, laulaa, lukea, leikkiä, opettaa, innostaa, juosta ja rohkaista lastani?

Naisen hormonivaihtelut äidiksi tulon ja vauvavaiheen yhteydessä ovat suuria ja saavat naisen ajattelemaan ja toimimaan välillä eri tavalla kuin aikaisemmin. Perheen mies, isä, voi tasapainottaa, normalisoida ja muistuttaa, että elämä virtaa ja kaikki ei ole kiinni tästä yhdestä hetkestä. Vaikka tänään väsyttää ja mikään ei suju, niin todennäköisesti huomenna on taas parempi päivä.

## 2. Taustaa isäkokoontumisten kehittämiseksi

Oppaan taustalla on reflektiivistä vanhemmuutta vahvistava ja mentalisaatioteoriaan perustuva ajattelu. Tämän lähestymistavan Mannerheimin Lastensuojeluliitto näkee yhtenä tärkeänä neuvolatoiminnan kehittämisisältönä. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän ja Isä-hankkeen toteuttamissa perhevalmennuksen isäkokoontumisissa on huomioitu reflektiivistä vanhemmuutta edistävä lähestymistapa.

Oppaassa esiteltyä mallia voi soveltaa eri kunnissa ja sen osioita voi käyttää myös erillisinä kokonaisuuksina. Oppaassa kuvataan isäkokoontumisten tavoitteet ja sisällöt. Mukana on myös esimerkkejä reflektiivisistä kysymyksistä, joiden tarkoituksena on auttaa isiä pohtimaan syvemmin omaa vanhemmuuttaan ja suhdettaan omaan vauvaansa.

### **Vanhemman reflektiivinen kyky**

Vanhempien reflektiivisellä kyvyllä on todettu olevan merkitystä lapsen kehityksessä. Vanhemman reflektiivinen kyky tarkoittaa kykyä tunnistaa ja pohtia omia ajatuksia sekä sitä, miten ne vaikuttavat omaan käyttäytymiseen. Reflektiivinen vanhempi pyrkii tunnistamaan myös lapsen ajatukset, tunteet ja kokemukset, ja hän haluaa antaa niille arvoa. Reflektiivisen kyvyn omaava vanhempi ymmärtää, että lapsen käyttäytymisen taustalla vaikuttavat tämän ajatukset, tunteet ja kokemukset. Vanhempi näkee, että jo ihan pieni lapsi on yksilö, jolla on oma mieli.

Reflektiivinen kyky auttaa ymmärtämään itseä, toista ihmistä ja ihmisten välillä vaikuttavia tunteita paremmin. Lisääntynyt ymmärrys vähentää perheen sisäisiä väärintulkintoja, lisää tilanteiden ennustettavuutta ja turvallista ilmapiiriä. Reflektiivinen vanhempi myös hyväksyy, että ei ole mahdollista varmasti tietää, mitä lapsi tuntee, ajattelee tai toivoo. Kuitenkin jo kiinnostus lapsen mieltä kohtaan ja pyrkimys ymmärtää sitä on vuorovaikutuksen ja lapsen kehityksen kannalta keskeistä.

Vanhemmat, jotka omaavat hyvän reflektiivisen kyvyn, kykenevät ymmärtämään itseään ja omia reaktioitaan paremmin, säätelämään omia tunteitaan ja suhtautumaan rauhallisemmin lapsen käyttäytymiseen. Lapselle tämä merkitsee, ettei häntä jätetä yksin, vaan hän voi jakaa tunteensa turvallisen, kiinnostuneen ja huolehtivan aikuisen kanssa. Lisäksi vanhemmat voivat vahvistaa omaa reflektiivistä kykyään havainnollamalla kohtuvauvaa, hänen tarpeitaan ja toiveitaan.

### **Tasavertainen vanhemmuus**

Tasavertaisessa vanhemmuudessa molemmat vanhemmat osallistuvat tasapuolisesti lapsen kasvatukseen, arjen rutiineihin ja perhettä koskevaan päätöksentekoon. Tasavertainen vanhemmuus edesauttaa lapsen kehitystä, lisää vanhempien tyytyväisyyttä parisuhteeseen ja vaikuttaa myönteisesti perheen hyvinvointiin.

Perheissä vanhemmilla voi olla toisistaan poikkeavat näkemykset vanhemmuudesta ja siitä millainen on hyvä isä ja äiti. Odotukset vanhemmuutta kohtaan pohjautuvat muun muassa lapsuuden perheeseen ja aiempaan elämäkokemukseen. Puolison kanssa on hyvä keskustella siitä, mitä tarpeeksi hyvä vanhemmuus omassa, yhteisessä perheessä tarkoittaa. Yhteisistä kasvatuseriaatteista sopiminen edesauttaa

vanhemmaksi kasvamista sekä luo yhteistä ymmärrystä haastavissa tilanteissakin. Vanhempien kannattaa pohtia yhdessä esimerkiksi sitä, kuinka vastuu vanhemmuudesta ja perhe-elämästä jaetaan siten, että molemmat pitävät tilannetta tasapuolisena.

Jos vanhemmuuteen liittyvistä odotuksista ei ole keskusteltu ennen lapsen syntymää, voi vanhempien välille syntyä ristiriitoja. Toinen vanhempi voi esimerkiksi odottaa toiselta vanhemmalta sellaista, mihin tämä ei ole osannut varautua. Toinen vanhempi voi myös omia lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyviä tehtäviä. Lapsen kanssa kotona olevan ja työssä käyvän vanhemman välille voi syntyä kitkaa, sillä töissä käyvä vanhempi ei osallistu lapsen arkeen ajallisesti yhtä paljon kuin puolisonsa. Kotona olevasta puolisoista voi joskus tuntua, ettei vastuu vanhemmuudesta ja perheen pyörittämisestä jakaudu tasapuolisesti, ja töissä käyvä vanhempi voi puolestaan tuntee, ettei hänen toisenlaista panostustaan arvosteta.

Vaikka tasavertaisen vanhemmuuden toteuttamisessa on omat haasteensa, on vanhemmilla käytettävissä kuitenkin monia keinoja, joilla tukea toisiaan vanhempina. Keskustelu vanhemmuuteen liittyvistä odotuksista on hyvä alku, sillä omien ja toisen ajatusten ja odotusten tunteminen on paras lähtökohta vanhemmuudelle. Tasavertaisen vanhemmuuden toteuttamistapoja on yhtä monta kuin on perheitäkin. Avoin keskusteluyhteys vanhempien kesken perhe-elämään ja kunkin hyvinvointiin liittyvissä asioissa tukee jaksamista arjessa. Tasavertainen vanhemmuus toimii niissä perheissä, joissa vanhemmat kokevat, että vastuu jakautuu tasaisesti ja joissa vanhemmat kokevat tulevaisuutta ymmärretyksi ja arvostetuiksi.

### **Isien vertaistuki**

Vertaistuki on sosiaalista tukea, jota ihminen saa toiselta samanlaisessa elämäntilanteessa olevalta. Perhevalmennuksessa se vahvistaa yhteisöllisyyttä, vanhemmuutta sekä isien ja äitien omia kokemuksia siitä millaisia vanhempia he itse ovat. Vertaistuki antaa myös käytännön tukea ja auttaa selviytymään jokapäiväisestä arjesta.

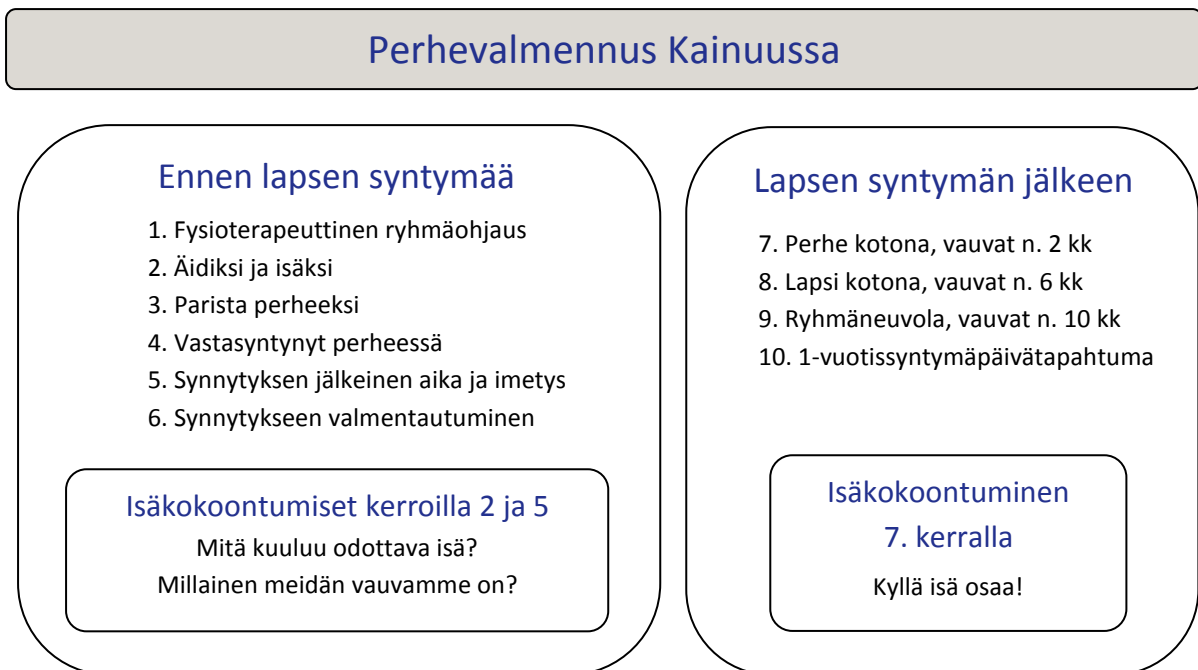
Toisten isien kohtaaminen helpottaa miehen omaa isäksi kasvua. Vertaisten kanssa keskustelemalla tuleva isä saa tukea, oppii uusia taitoja ja muodostaa omaa malliaan isänä toimimiseen. Nykypäivän isille on tärkeää, että he saavat keskustella samassa tilanteessa olevien isien kanssa. Kokemusten vaihto antaa varmuutta omaan isäksi kasvamiseen, koska työpaikoilla tai harrastuksissa isyydestä voi olla vaikea puhua.

### 3. Isäkertojen toteuttaminen perhevalmennuksessa

Tässä raportissa kuvattu perhevalmennuskokonaisuus ja siihen liittyvät isäkokoukset on kehitetty ja toteutettu tämän muotoisena Kainuussa. Oppaassa kuvatut isäkokoukset ovat sovellettavissa ja toteutettavissa riippumatta siitä, minkä muotoisena perhevalmennusta paikkakunnallasi toteutetaan.

#### 3.1 Perhevalmennus Kainuussa

Kainuussa toteutettava perhevalmennus koostuu kuudesta kahden tunnin kokouksesta ennen lapsen syntymää ja neljästä kokouksesta lapsen syntymän jälkeen. Perhevalmennuksessa käsiteltäviä teemoja ovat muun muassa: ”äidiksi ja isäksi”, ”parista perheeksi”, ”synnytysvalmennus”, ”vastasyntynyt perheessä”, ”synnytyksen jälkeinen aika ja imetys” ja ”perhe kotona”. Perhevalmennus on ryhmämuotoista ja toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä. Perhevalmennuksesta vastaa Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä.



Perhevalmennuksen tavoitteena on valmistaa vanhempia tulevaan lapsiperhe-elämään – tukea vanhempia tehtävässään. Tavoitteena on vahvistaa vanhempien tietoja ja taitoja muun muassa raskauden aikaisista muutoksista, synnytyksestä, imetyksestä, vauvan hoidosta ja varhaisesta vuorovaikutuksesta, jotta arki vauvan kanssa sujuisi hyvin. Tavoitteena on myös mahdollistaa vanhempien välinen vertaistuki. Kokouksien tarkoituksena on, että vanhemmat osallistuvat aktiivisesti keskusteluihin ja tätä kautta tutustuvat toisiinsa odottaviin perheisiin.

Perhevalmennuksen tarkoituksena on myös edistää tasavertaista vanhemmuutta puolisoitten välillä. Tämän vuoksi perhevalmennusohjelmaan on liitetty myös pelkästään isiä huomioivaa sisältöä. Tarkoituksena on

aiempaa enemmän huomioida ja kannustaa isiä osallistumaan aktiivisesti vauvan odotukseen ja syntymän jälkeen hoitoon. Lisäksi valmennuksessa kiinnitetään enemmän huomiota parisuhteen tukemiseen.

Samansuuntaiset määritelmät näkyvät myös yhteiskunnan tasolla esimerkiksi vuonna 2009 voimaan tulleen neuvolatoimintaa koskevan valtioneuvoston asetuksen (380/2009) muodossa. Asetuksen myötä perinteisesti äitiin ja äidin odotukseen keskittyneessä neuvolatoiminnassa tulee huomioida isät entistä paremmin.

### **3.2 Isäkokootumiset**

Isäkokootumiset muodostuvat kolmesta tapaamiskerrasta. Ensimmäisellä kerralla painotetaan tutustumista ja kuulumisten vaihtoa. Keskivaiheessa syvennyttään mielikuvaan kohtuvauvasta ja vanhemmuuteen. Viimeisellä kerralla kokoonnutaan syntyneiden vauvojen kanssa, ja tuolla kerralla keskityttään isänä olemiseen.

Ryhmälle kerrotaan, että perhevalmennusohjelmassa isät ja äidit ovat sovittuina kertoina osan ajasta myös omista ryhmissään. Ryhmäläisten on hyvä olla myös perillä ryhmän yhteisistä tavoitteista. Lisäksi ohjaaja hieman avaa kunkin kokootumisen alussa sen kerran teemaa.

#### **Isäkokootumisten tavoite**

Isäkokootumisten tavoitteena on jakaa miesten odotusajan kokemuksia, ajatuksia ja niistä heränneitä tunteita yhdessä. Lisäksi tavoitteena on tarjota mahdollisuus puhua luottamuksellisesti ryhmässä, jossa on turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Isäkokootumiset perustuvat miesten keskinäiselle vertaisuudelle. Toisten miesten kokemukset tuovat mieleen omassa arjessa sattuneita tilanteita ja niiden nostattamia tunteita. Toisten kokemuksia ja ajatuksia voi peilata omiin, ja sitä kautta saada etäisyyttä ja uusia näkökulmia omaan ajatteluun. Keskustelut tukevat kasvamista isyyteen ja tasavertaiseen vanhemmuuteen.

#### **Isäkokootumisten rakenne**

- Tapaamiset 3 kertaa, 45 minuuttia kerrallaan, noin 4–5 kuukauden aikana.
- Kaksi ensimmäistä tapaamista pidetään odotusaikana ja viimeinen vauvojen ollessa noin kahden kuukauden ikäisiä.
- Tapaamisten väli on reilu kuukausi.
- Ryhmän koko on 3–10 isää.
- Ohjaajana on Isätoiminnan ohjaaja, jolla soveltuva peruskoulutus tehtävään.

#### **Toiminnan organisoiminen**

Isätoiminnan ohjaajalla tulee olla vähintään kasvatus-, sosiaali- tai terveydenhuoltoalan perustutkinto. Isätoiminnanohjaaja voi olla perhevalmennusta toteuttavan tahon työntekijä ja tehdä sitä työnsä puolesta. Tällöin toiminnan organisoiminen on perhevalmennusta kokonaisuudessaan toteuttavalla taholla. Mikäli perhevalmennusta toteuttavalla taholla ei ole osoittava työntekijä tähän tehtävään, voi toteuttaja ostaa



valmennuksen MLL:n piireiltä ammatillisena palveluna. Tällöin isäkokoontumisia organisoii MLL:n piiri ja isätoiminnan ohjaaja on MLL:n piiriin työsuhteessa.

Lisäksi olisi toivottavaa, että ohjaaja olisi mies ja isä. Hänen tulee myös tutustua oman paikkakuntansa perhevalmennuksen sisältöön sekä keskustella valmennuksesta vastaavan tahon kanssa tämän oppaan sisältöjen yhteen sovittamisesta perhevalmennuskokonaisuuteen.

Isäkokoontumisten ohjaaja voi saada tukea terveydenhoitajalta tai MLL:n mentorilta. Tästä asiasta on hyvä keskustella paikallisen MLL:n piirin toiminnanjohtajan kanssa. Ohjaaja sitoutuu myös ohjaamaan kaikki aloittamansa perhevalmennusryhmän isäkokoontumiset.

Ohjaaja vastaa, että ryhmä etenee asetettuja tavoitteita kohti. Ohjaaja huolehtii myös siitä, että jokaisella ryhmän jäsenellä on riittävästi tilaa ja mahdollisuus kertoa omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Mikäli keskusteluissa ilmenee, että joku osallistujista on tuen tarpeessa, niin ohjaajan tulee ottaa asia puheeksi kyseisen henkilön kanssa ryhmän jälkeen ja ohjata häntä tarvitsemansa avun piiriin. Asian voi ottaa myös asianomaisen suostumuksella puheeksi ammatillisen ohjaajan kanssa.

### **Ryhmässä huomioitavia asioita**

Ensimmäisellä kerralla on hyvä keskustella ryhmän säännöistä, mikäli niitä ei ole perhevalmennuksen alussa sovittu. Ryhmän säännöistä on hyvä lyhyesti muistuttaa siinäkin tapauksessa, että niitä on jo käsitelty perhevalmennuksen alussa. Säännöt tukevat isien välistä vuorovaikutusta ja yhteistä tavoitetta.

Toimivassa vuorovaikutuksessa osoitetaan kunnioitusta toista ihmistä ja asiaa kohtaan. Vuorovaikutus onnistuu, kun ilmaistaan ajatuksia selkeästi, kysytään, havainnoidaan sekä kuunnellaan toisia. Vuorovaikutusta helpottaa, kun tunnistaa omat reaktionsa ja tunteensa. Ryhmässä tunteiden jakamisen ja yhdessä kokemisen pitää myös olla antoisaa.

Kun ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja rentoutuvat, heidän on helpompi lähteä puhumaan omista tunteistaan. Ryhmänohjaaja voi kannustaa – mutta ei painostaa – ryhmän jäseniä kertomaan tunteistaan.

### **Ryhmän säännöt**

- Emme kerro ulkopuolisille ryhmässä käsitellyistä asioista.
- Minulla on lupa puhua, olla hiljaa, kuunnella.
- Olemme tasavertaisia.
- Ymmärrämme ja hyväksymme, että ryhmämme koostuu erilaisista perheistä.
- Noudatamme sovittua aikataulua ja pidämme matkapuhelimet kiinni.

Ryhmän aloittaessa on tärkeintä saavuttaa luottamus ryhmäläisten välille. On hyvä painottaa, että ryhmässä puhutut asiat jäävät ainoastaan ryhmäläisten tietoon. Ryhmässä saa ja voi puhua, mutta voi myös olla hiljaa ja kuunnella.

## 4. Isien kolme kohtaamista

### 4.1 Mitä kuuluu odottava isä? – Isien ensimmäinen kohtaaminen

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena on

- herättää keskustelu siitä, miten miehet kokevat edessä olevan isyyden ja
- edistää isien vanhemmuuteen kasvamista ja vahvistaa isyyden tunnetta ja kokemusta.

Aluksi on hyvä lähteä liikkeelle vähän kevyemmillä kysymyksillä. Näin isät uskaltavat helpommin mukaan keskusteluun. Ainakin aluksi ohjaajan kannattaa pyytää vastauksia vuorollaan istumajärjestyksen mukaan. Isillä on oikeus vastata hyvinkin lyhyesti, ja vastaamaan ei saa painostaa mutta rohkaista voi.

Ohjaajan kannattaa laajentaa vastauksia lisäkysymyksillä ja vastaavasti varoa kysymyksiä, joihin voi vastata lyhyesti vain ”kyllä” tai ”ei”. Oleellista on herättää kysymysten kautta keskustelua, jolloin asioita voidaan käsitellä prosessinomaisesti. Kysymysasetteluissa kannattaa aluksi painottaa ”ajatus”-sanaa ja jatkossa siirtyä lisääntyvässä määrin käyttämään ”tunne”-sanaa. Painotus valitaan sen mukaan, mihin isät ryhmänä ovat valmiita.

Lisäksi osallistujille on annettava mahdollisuus nostaa esille mieltään askarruttavia asioita.

#### Ensimmäisen kokoontumisen keskustelukysymykset

- Missä olit ja kuinka sinulle kerrottiin, että sinusta tulee isä? Mitkä olivat ensimmäiset ajatuksesi uutisen kuultuasi?
- Miten olette tulevan äidin kanssa asiaa käsitelleet? Nousiko teillä uudenlaisia ajatuksia yhteisistä asioista?
- Oletko huomannut hetkiä tai tilanteita, jolloin erityisesti mietit sitä, että sinusta tulee isä? Kertoisitko vähän ajatuksistasi noina hetkinä?
- Mikä sinulle on tärkeää isyydessä? Mitä luulet olevan tärkeää isyydessä vauvasi tai puolisosasi mielestä?
- Muistatko omasta lapsuudestasi mukavan muiston, jonka kaltaisen asian haluaisit kokea oman lapsesi kanssa? Mikä siinä on merkityksellistä sinulle?

### 4.2 Millainen meidän vauvamme on? – Isien toinen kohtaaminen

Toisen kokoontumiskerran tavoitteena on

- isän mielikuvan vahvistuminen kohtuvauvasta
- isien ajatusten jakaminen tulevasta isyydestä ja
- odotukseen liittyvien kokemusten läpikäynti.

Tällä kerralla keskitytään mielikuvaan kohtuvauvasta. Kaikki isät eivät ehkä ole odotusta tästä näkökulmasta vielä omalta kohdaltaan ajatelleet, ja se saattaa tuntua heistä vieraalta. Tällöin kannattaa kysyä: ”Kuka haluaisi kertoa ajatuksistaan ensimmäisenä?” Näin muille jää vielä aikaa miettiä omaa kommenttiaan. Lisäksi ohjaaja voi kertoa omista kokemuksistaan, mikä useasti edesauttaa myös osallistujia kertomaan ajatuksistaan. Tällä kerralla voi jo enemmän painottaa ”tunne”-sanaa.

### Toisen kokoontumisen keskustelukysymykset

- Miten odotusaika on mennyt? Mitä luulet, miten vauvasi kertoisi odotusajan menneen? Entä vauvan äiti?
- Oletko huomannut hetkiä tai tilanteita, jolloin erityisesti mietit omaa vauvaasi? Millaisia ajatuksia, tuntemuksia tai tunteita olet noina hetkinä huomannut heräävän?
- Mitä luulet, mitä vauvasi tarvitsee sinulta juuri nyt? Entä vauvan äiti?
- Mitä luulet, mikä vauvastasi olisi tärkein ominaisuus, joka sinulla hänen isänään olisi? Entä vauvan äidillä?
- Miten vauva on reagoinut esim. sinun ääneesi tai vatsalle kosketuksiisi? Mitähän vauva on tuolloin ajatellut?
- Miten olette valmistautuneet vauvan tuloon – fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti? Miten ajattelet näiden valmisteluiden auttavan vauvasi kotiutumista?
- Onko ajankäyttösi miehenä / aviopuolisona muuttunut, ja onko vastuita perheessä jaettu uudelleen? Miten ajattelet näiden tukevan vauvaperheen yhteistä arkea?

### 4.3 Kyllä isä osaa! – Isien kolmas kohtaaminen

Keskustelun tavoitteena on, että

- isän synnytyskokemus vahvistaa omaa näkemystä isyydestä ja isän tärkeästä roolista perheessä.
- isä luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä osallistua lapsen hoitoon sekä kasvattamiseen.

Viimeisellä kerralla synnytystapahtuma on kaikilla tuoreessa muistissa, ja isillä on paljon ja yksityiskohtais-  
takin kuvausta tapahtumista. On tärkeää antaa isien kertoa itselleen tärkeäksi kokemistaan asioista, mutta  
liian pitkäksi aikaa ei aiheeseen kannata jäädä. Aihetta kannattaa rajata ja jättää aikaa myös ”vauvaan  
tutustuminen”-teemalle. Tällöin tulisi jo keskittyä tunnepuolen ilmaisuun, sillä isät ovat siihen nyt selvästi  
aiempaa valmiimpia. Ohjaajan on hyvä muistaa kehua osallistujien oppimia uusia lapsen hoitamiseen  
liittyviä asioita ja taitoja sekä kannustaa isiä myös jatkossa panostamaan riittävän hyvään isyyteen.

Isäryhmän päätöskerralla kerrotaan myös isien mahdollisuuksista jatkaa vertaisryhmä toimintaa isä-lapsi-  
kerhoissa tai muissa lapsiperheille suunnatuissa avoimissa toiminnoissa, esim. MLL:n perhekahvilassa,  
kunnan avoimessa päiväkodissa tai jonkun muun tahon järjestämässä toiminnassa.

### Kolmannen kokoontumisen keskustelukysymykset

Synnytystapahtuman läpikäyminen

- Millainen kokemus synnytys oli sinulle?
- Mitä ajattelet, kuinka vauvan äiti koki synnytyksen?
- Miltä tuntui ensikosketus lapseen ja mitä ajatuksia mieleesi tuolloin tuli?
- Oletko miettinyt miltä vauvasta tuntui muuttaa kohdun ulkopuoliseen maailmaan? Huomasiko sen jostakin?

Vauvaan tutustuminen

- Miten arki vauvan kanssa on lähtenyt sujumaan kotona?
- Mitä luulet, mitä vauvasi kertoisi ensimmäisistä viikoistaan? Mitä ajattelet hänelle kuuluvan? Mistä sen voisi päätellä?

- Mitkä ovat sinusta kaikkein mukavimpia hetkiä vauvasi kanssa? Entä tulevaisuudessa, kun vauvasi on kasvanut isommaksi?
- Tuntuuko sinusta, että olet jo tullut tutuksi vauvasi kanssa? Millainen kaveri hän vaikuttaa olevan?
- Nyt lapsen synnyttyä, onko sinulla jotain hetkiä tai tilanteita jolloin huomaat erityisesti mieltiväsi isyyttä? Kertoisitko vähän lisää ajatuksista ja tunteista, joita noissa hetkissä huomaat heräävään?

Kaikkia kysymyksiä ei välttämättä ehditä käydä läpi, mutta se ei ole tarkoituskaan. Mikäli jokin kysymyksistä herättää keskustelua enemmän, on sille hyvää antaa riittävästi aikaa.

Kysymykset pohjautuvat Espoon ja Jyväskylän seudun perhevalmennusmallien aineistoon. Osa kysymyksistä on kehitetty tähän oppaaseen, ja niiden tavoitteena on erityisesti tukea vanhempien reflektiivistä kykyä.

## 5. Isäkokoontumisten vakiinnuttaminen

Vaikka isiä on pitkään haluttu ottaa mukaan äitiyshuollon palveluihin, isäryhmät eivät vielä ole itsestään selvyys perhevalmennuksissa. Erilaisia toteutusmuotoja on, mutta isien valmentamiseen kaivataan systemaattista kehitystä. Isät saattavat hyötyä parhaiten valmennuksesta, kun sen lähtökohtana on miesten maailma ja miesmäinen ajattelu. Perhevalmennusten isäkokoontumisilla voidaan vahvistaa isyyttä ja tukea miehiä isäksi kasvussa, niin että lapsilla olisi mahdollisuuksien ja tilanteen mukaan kokemus omasta isästä arjessaan.

Toivottavasti tämä opas herätti innostuksen lähteä viemään perhevalmennusten yhteydessä toteutettavia isäkokoontumisia myös omalle paikkakunnallesi. Oppaan tekijät uskovat, että tämä opas helpottaa ja auttaa isäkokoontumisten käynnistämässä. Toivomme tätä opasta hyödynnettävän laajalti perhevalmennuksissa, sillä isien erityinen huomioiminen perhevalmennuksissa on tärkeää.

## Lähteet

Ajatuksia isyydestä. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojeluliitto (luettu 20.7.2012). Luettavissa verkosta <[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/isyys](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/isyys)>

Haapio S, Koski K, Koski P & Paavilainen R. 2009. Perhevalmennus. Porvoo, Edita.

Huttunen J. Miehet ja isät palvelujärjestelmien asiakkaana. Luento Isän ja perheen hyvinvointi -seminaarissa 8.11.2011 Kajaanissa.

Kaukkila V, Lehtonen E & Raatikainen M (toim.). 2007. Ryhmästä enemmän – käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke, Suomen mielenterveysseura. Helsinki, SMS-tuotanto Oy.

Keränen L & Sonninen N. 2009. Uudistetun perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien kokemuksia Kajaanin Lehtikankaan neuvolassa. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutus-ohjelma.

Larmo A. 2010. Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. Duodecim-lehti 126, 616–22.

Pajulo M. 2004. Vauvan tunnetila ja sen säätely. Duodecim-lehti 120, 2543-8.

Pajulo M, Ekholm M, Kallioinen O, Kortekangas L, Von Koskull M, Andersson G & Klockars M. 2011. Vauva mielessä. Raskauspäiväkirja odottavalle äidille. Folkhälsan förbund.

Perhevalmennuskansio. 2008. Jyväskylän seudun perhehanke 2005–2008. (Luettu 12.10.2012). Luettavissa verkosta

<[http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylanseutustructure/25088\\_Perhevalmennuskansio\\_valmis.pdf](http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylanseutustructure/25088_Perhevalmennuskansio_valmis.pdf)>

Saneri I & Tikka T. 2012. Isyys kuulluksi, näkyväksi ja osallistuvaksi. Isyyden Tueksi -hanke 2008–2014 Väliraportti. Miessakit ry.

Sinkkonen J. 2012. Isäksi ensi kertaa. Painettu EU:ssa, WSOY.

Tasavertainen vanhemmuus. Duo-projekti. Teemakirjoitus. Monikulttuuriyhdistys Familia Club ry. (Luettu 20.7.2012). Luettavissa verkosta <[www.familiacub.fi/duo\\_teemat\\_vanhemmuus\\_7.html](http://www.familiacub.fi/duo_teemat_vanhemmuus_7.html)>

Vahvuutta vanhemmuuteen -hankkeen koulutusmateriaali. 2012. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Vahvuutta vanhemmuuteen. Perheryhmän ohjaajan opas, luonnosversio 3. 2012. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 28.5.2009/380

Von Koskull M. & Pajulo M. 2010. Iloa, uteliaisuutta ja voimavaroja vanhemmuuteen. Neuvola ja kouluterveyslehti 2/2010, 15–18.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kainuun piiri ja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä ovat tehneet yhteistyötä Isä-hankkeessa, jota on ollut rahoittamassa Raha-automaattiyhdistys ry.

Isä-hanketta on toteutettu neljän Mannerheimin Lastensuojeluliiton piirin alueella vuosina 2010–2013.

#### **Lisätietoja**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton  
Kainuun piiri ry  
p. (08) 622 193  
kainuu(at)mll.fi  
[kainuunpiiri.mll.fi](http://kainuunpiiri.mll.fi)