

Johanna Sourander
Eeva Oksanen
Anne Viinikka

Mentalisaatioteoriaan perustuva Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli ja vanhempien kokemuksia perheryhmästä

Kohokohdat

- Tutkimusnäyttö on osoittanut vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistamiseen kohdistuneiden interventioiden parantaneen perheiden hyvinvointia.
- Ensimmäisen lapsensa saaneille vauvaperheille suunnattu Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli perustuu Yalen yliopiston Child Study Centerissä kehitettyyn Parents First -ohjelmaan. Perheryhmän tavoitteena on vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistaminen.
- Sekä äidit että isät kokivat itseluottamuksensa vanhempana kasvaneen ryhmän vaikutuksesta ja saaneensa ryhmästä vahvistusta vanhempana toimimiseen. Peräti 89 % äideistä ja 79 % isistä kertoo pohtivansa ryhmän myötä enemmän oman toimintansa vaikutusta vauvaan.
- Ryhmällä oli myönteisiä vaikutuksia myös vanhempien parisuhteeseen ja erityisesti isät kokivat ryhmän vahvistaneen tasavertaista vanhemmuutta ja lisänneen arjen ilojen jakamista puolison kanssa.
- Vanhemmat kokivat hyötynensä mahdollisuudesta pohtia vauvaperheen arjen tilanteita sekä vauvan, omasta että puolison näkökulmasta. Vanhempien avoimissa vastauksissa korostui erityisesti kokemus vertaistuesta samassa elämäntilanteessa olevien perheiden kanssa.

Tässä artikkelissa kuvataan ensimmäisen lapsensa saaneille perheille suunnattua Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämallia, jonka keskeinen tavoite on vanhempien mentalisaatiokyvyn tukeminen. Mallia on kehitetty Mannerheimin Lastensuojeluliitossa. Lisäksi esitellään perheryhmiin osallistuneiden äitien ja isien kokemuksia Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmien hyödyllisyydestä. Vuosien

2010–2014 aikana Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmiin osallistui 1 016 isää, 1 156 äitiä ja 1 158 vauvaa yli 80 kunnassa eri puolella Suomea. Perheryhmiin osallistuneilta vanhemmilta kerättiin anonymisti palautetta internet-pohjaisella kyselyllä. Kysely lähetettiin 1 103 vanhemmalle, ja siihen vastasi 183 isää ja 367 äitiä. Isistä 86 % ja äideistä 84 % kertoi ymmärtävänsä ryhmään osallistumisen jälkeen

paremmin vauvansa tunteita ja tarpeita. 81 % äideistä ja 80 % isistä koki itseluottamuksen vanhempana lisääntyneen ryhmän myötä. Myös koko perheelle suunnatun, voimavaroja vahvistavan tukimuodon hyödyllisyys korostui. Ryhmiin osallistui huomattavan paljon isiä, ja heistä 89 % kertoi saaneensa vahvistusta vanhemmuuteensa ja yli puolet koki tasavertaisen vanhemmuuden vahvistuneen. Tulokset nostivat esiin vahvasti myös ammatillisesti ohjatun mentalisaatioteoriaan perustuvan vertaistuen merkityksen ensimmäisen lapsen saaville perheille.

Asiasanat: vanhemmuus, mentalisaatio, perheryhmä, vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus

VANHEMMAN MENTALISAATIOKYKY

Mentalisaatiokykyä pidetään psyykkisen hyvinvoinnin keskeisenä tekijänä (Allen & Fonagy, 2006; Larmo, 2010). Se on käsite, joka tarkoittaa ihmisen kykyä havaita ja ymmärtää sekä itseä että toista mielen tilojen kautta. Larmo (2010) kuvaa mentalisaatiota kykyä pitää mieli mielessä, oma ja toisen. Mentalisaatiokykyyn liittyy myös kyky ymmärtää, että toisen ihmisen kokemuksia, haluja tai aikomuksia ei voi varmasti tietää. Se on aktiivista ponnistelua toisen näkökulman ymmärtämiseksi ja tavoittamiseksi (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002; Slade, 2005).

Vanhemmuudessa mentalisaatiokyvillä tarkoitetaan vanhemman kykyä pohdita lapsen kokemusta ja tunnetta erilaisissa tilanteissa sekä halua kurkistaa lapsen ilmiä käyttäytymisen taakse (Fonagy ym., 2002; Slade, 2005; Pajulo & Pyykkönen, 2011). Kalland (2013) toteaa, että van-

hemman tehtävän ytimessä on kyky pitää lapsen mieli omassa mielessään ja vastata lapsen tarpeisiin. Kehittäessään mentalisaatioteoriaan perustuvaa Parents First-mallia Slade ja kumppanit uskoivat, että lapsen kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä sekä kouluvalmiuksia voidaan edistää tukemalla vanhemman ja lapsen suhdetta. Yksi parhaimmista keinoista lapsen ja vanhemman välisen suhteen tukemiseen on vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen. (Slade, 2006.)

Vanhemman mentalisaatiokyky auttaa häntä ymmärtämään, että lapsi on syntymästään lähtien oma, vanhemmastaan erillinen persoona, jolla on omat ajatuksensa, toiveensa, kokemuksensa ja aikomuksensa (Fonagy ym., 2002; Slade, 2006). Hyvä mentalisaatiokyky mahdollistaa sen, että vanhempi pystyy vastaamaan riittävän hyvin lapsen käyttäytymiseen ja sen taustalla oleviin mielen tiloihin. Tästä syystä sitä pidetään edellytyksenä vanhemman sensitiivisyydelle lastaan kohtaan. (Slade, 2005.)

Vanhemman mentalisaatiokyky ja sensitiivisyys vaikuttavat lapsen kehitykseen. Esimerkiksi suomalaistutkimuksessa äidin varhainen emotionaalinen sensitiivisyys ennusti lasten hyvää kognitiivista ja kielellistä kehitystasoa 8–24 kuukauden iässä (Salo & Flykt, 2010). Vanhemman ja lapsen välinen myönteinen vuorovaikutus lisää myös lapsen kouluvalmiuksia: avoimuutta muutokselle, ihmissuhteille ja uuden oppimiselle (Goyette-Ewing ym., 2002). Fonagy ja muut (2002) sekä Slade (2006) osoittavat, että erityisen tärkeää on vanhemman kyky säädellä ja sietää omia tunnekokemuksiaan. Tämä auttaa vanhempaa säätämään ja sietämään myös lapsensa tunnekokemuksia.

VANHEMMUUDEN VARHAISEN TUEN MERKITYS

Tutkimusnäyttö kiistatta osoittaa, että myönteinen lapsen ja vanhemman välinen suhde edistää lapsen kokonaiskehitystä (mm. Cicchetti & Toth, 2009). Hyvin toimiva vuorovaikutussuhde lapsen ensimmäisen vuoden aikana luo perustan sekä tunteiden säätelyn ja turvallisuuden tunteen että itsenäisyyden ja tutkimisen kehittymiselle (Bowlby, 1988; Feldman, 2007; Field, 2012).

Vanhemman yksinäisyys ja sosiaalisen tuen puute ovat riskitekijöitä lapsen myönteiselle kehitykselle. Ne ovat yhteydessä muun muassa lapsen yksinäisyyden kokemukseen (Junttila, 2010) ja altistavat lasta kaltoinkohtelulle (Albarracin, Repetto & Albarracin, 1997). Tuen tarpeellisuudesta huolimatta monien vanhempien kokemus on, että he saavat liian vähän sosiaalista tukea ja huonosti apua vanhemmuuteen liittyviin huoliinsa (Klemetti, Tallgren, Pajamäki & Lehto, 2013; Perälä, Salonen, Halme & Nykänen, 2011).

Tuen puute on yhteydessä vanhempien kokemaan stressiin (esim. Sepa, Frodi & Ludvigsson, 2005). Vanhemman altistuminen stressille voi haitata lapsen kehitystä (esim. Talge, Neal & Glover, 2007) ja lisätä lapsen laiminlyönnin riskejä (Nair, Schuler, Black, Kettinger & Harrington, 2003). Toisaalta vanhempien stressiin liittyvät tutkimukset osoittavat, että sosiaalinen tuki auttaa vanhempia ja tukee koko perheen terveyttä, erityisesti silloin kun vanhemmilla on haasteita arjessa (Leinonen, 2004).

Perhe on kokonaisuus, johon kaikkien perheenjäsenten väliset suhteet vaikuttavat. Isien mentalisaatiokyvystä sekä van-

hempien mentalisaatiokyvyn vahvistamisen vaikutuksista parisuhteeseen ja perheen hyvinvointiin on verrattain vähän tutkimustietoa. Benbassat ja Briel (2014) toteavat, että isien mentalisaatiokyvyn merkityksestä lapsen kehitykselle on näyttöä vähäisestä tutkimustiedosta huolimatta.

Mentalisaatiokyky voi syventää perheensisäistä ymmärrystä ja kommunikaatiota ja auttaa erityisesti ristiriitatilanteissa ja negatiivisten tunteiden käsittelyssä (Etchegoyen, 2002). Pajulo, Salo ja Pyykkönen (2015) kuvaavat mentalisaatiokykyä ihmistä suojaavana tekijänä. Se parantaa kykyä säädellä omia tunteita ja luo vakautta sekä joustavuutta ihmissuhteisiin. Cooke, Luyten, Priddis, Kendall & Cavanagh (2014) havaitsivat erityisesti isien mentalisaatiokyvyn olevan yhteydessä perheen toimivuuteen. Isien mentalisaatiokyvyllä voi olla erityistä merkitystä haastavissa elämäntilanteissa, esimerkiksi avioerotilanteessa ja uusperheen arjessa (Benbassat & Briel, 2014).

Mentalisaatiokyvyllä voi olla merkitystä myös vanhempien parisuhteen näkökulmasta. Se edistää kykyä huomioida puolison erillisyyden ja ainutlaatuisuuden sekä ymmärtää hänen mielen tilojaan. Target ja Fonagy (1996) kuvaavat mentalisaatiokyvyn antavan ihmissuhteisiin syvyyttä ja merkitystä.

Mielenterveys- ja parisuhdeongelmat vaikuttavat selvästi vanhemmuuden laatuun (Erel & Burman, 1995; Kane & Garber, 2004). Parisuhteen laatu näyttää vaikuttavan erityisen paljon isien vanhemmuuteen (esim. Cummings, Merrilees & George, 2010). Parfittin ja Ayersin (2014) tutkimuksessa havaittiin, että puolisolta saadun tuen puute oli yhteydessä vanhemman mielenterveysongelmiin lapsen synty-

män jälkeen. Cummingsin, Goeke-Moreyn ja Raymondin (2004) mukaan isä-lapsi-suhde haavoittuu äiti-lapsi-suhdetta herkemmin perheen ongelmien ja stressitekijöiden vaikutuksesta. Tutkimustulosten valossa on perusteltua kehittää koko perheelle suunnattuja varhaisen tuen muotoja.

MENTALISAATIOTEORIAAN PERUSTUVA PERHERYHMÄ TUEN MUOTONA

Ammatillisesti ohjatut ryhmät on yksi vanhemmuuden tuen muoto. Strukturoitujen ja teoreettiseen tietoon pohjautuvien ryhmämallien positiivisista vaikutuksista on näyttöä (Kalavainen, Korppi & Nuutinen, 2007). Ryhmämuotoinen tuki vahvistaa vanhempien verkostoja, itseluottamusta ja tietoisuutta lapsen kehityksestä ja vanhemmuudesta (Hanna, Edgecombe, Jackson & Newman, 2002). Interventiot, joissa vahvistetaan vanhemman kykyä tunnistaa lapsen käyttäytymisen takana olevia tunteita ja motiiveja, saattavat lisätä vanhemman sensitiivisyyttä enemmän kuin lapsen käyttäytymisen hallintaan kohdistuvat interventiot (Suchman, Mayes, Conti, Slade & Rounsaville, 2004).

Mentalisaatioteoriaan perustuvien vanhemmuuden tuen mallien keskeinen tavoite on vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen. Vanhempia autetaan havainnoimaan lastaan, pohtimaan ja ymmärtämään paremmin lapsen kokemuksia ja vastaamaan lapsen tarpeisiin. Vanhempien kykyä pohtia myös omia ajatuksiaan ja tunteitaan sekä niiden yhteyttä käyttäytymiseen vahvistetaan. Mentalisaatiokyvyn tietoinen vahvistaminen ryhmässä vaikuttaisi vähentävän ongelmia lapsen ja

vanhemman vuorovaikutuksessa (Slade, 2002).

Keskeinen työväline on työntekijän reflektiivinen työote, jonka ytimessä on turvallinen, ihmettelevä ja myötätuntoinen suhde vanhempaan ja lapseen (Salo & Kauppi, 2014). Slade (2006) nostaa esiin muun muassa mentalisaation mallintamisen. Turvallisessa ilmapiirissä vanhemman on mahdollista pohtia omia ajatuksiaan ja tunteitaan ja niiden yhteyttä hänen käyttäytymiseensä sekä lapsen käyttäytymisen takana vaikuttavia mielen tiloja. Perheryhmissä vanhempia rohkaistaan pohtimaan ja keskustelemaan arjen tilanteista erityisesti lapsen näkökulmasta (Slade, 2002; Slade, 2006; Viinikka, Sourander & Oksanen, 2014). Päihteitä käyttäville äideille suunnatuissa interventioissa, joissa tähdättiin mentalisaatiokyvyn vahvistamiseen, äitejä tuettiin intensiivisemmin ja käytettiin muun muassa videotyöskentelyä, jonka avulla pyrittiin nostamaan lapsen emotionaalisia tarpeita äidin huomion kohteeksi (mm. Pajulo ym., 2012; Suchman ym., 2010).

Mentalisaatiokyvyn vahvistumisen on todettu olevan yhteydessä vähäosaisilla äideillä lasten vähäisempään aggressiivisuuteen, yliaktiivisuuteen ja käytösongelmiin (Sadler ym., 2013) ja päihdeongelmaisilla äideillä esimerkiksi parantuneeseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa (esim. Suchman, DeCoste, Leigh & Borelli, 2010).

VAHVUUTTA VANHEMMUUTEEN -PERHERYHMÄMALLI

Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli perustuu Yalen yliopiston Child Study

Centerissä kehitettyyn, alle kouluikäisten lasten vanhemmille suunnattuun Parents First -ohjelmaan. Ohjelman tavoitteena on vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistaminen, lasten päivähoito- ja kouluvalmiuksien lisääminen sekä vanhempien kytkeminen vahvemmin mukaan lapsensa hoitoon ja koulunkäyntiin. (Goyette-Ewing ym., 2002.)

Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämallin kehittäminen Parents First -ohjelman pohjalta alkoi Folkhälsanin Föräldraskapet främst -interventio- ja tutkimushankkeessa vuosina 2007–2009. Mannerheimin Lastensuojeluliitto jatkoi Vahvuutta vanhemmuuteen -hankkeessa vuosina 2010–2014 perheryhmämallin kehittämistä ja levittämistä kuntien neuvola- ja perhekeskusverkostoon. (Kalland, Fagerlund, von Koskull & Pajulo, 2015.)

Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän keskeinen tavoite on vahvistaa vanhempien mentalisaatiokykyä. Muita tavoitteita on tukea vanhempien vuorovaikutussuhdetta lapseen, tukea vauvan turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä kumpaankin vanhempaan, edistää tasa-vertaista vanhemmuutta, tukea vanhempien parisuhdetta lapsen syntymän jälkeisessä muutoksessa, lisätä perheen hyvinvointia sekä vahvistaa vanhempien keskinäisiä verkostoja.

Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmät on tarkoitettu kaikille ensimmäisen lapsensa saaneille perheille neuvolan perhevalmennuksen jatkeeksi. Ryhmä on ammatillisesti ohjattu suljettu ryhmä, joka kokoontuu 12 kertaa, joka toinen viikko. Vauvat ovat ryhmän alkaessa iältään noin 2–4 kuukautta ja ryhmän päättyessä noin vuoden. Molempien vanhempien toivotaan osallistuvan ryhmään yhdessä vauvan

kanssa, ja myös yhden vanhemman perheet ovat tervetulleita. Ryhmän koko on 4–6 perhettä. Ryhmää ohjaa kaksi Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän ohjaajakoulutuksen käyntyä ammattilaista työparina.

Jokaisella tapaamiskerralla on oma fokuoitu teemansa, esimerkiksi ”Minä olen minä”, joka liittyy temperamenttiin, tai ”Sinun ilosi ja surusi ovat myös minun”, joka liittyy vauvan ja vanhemman kokemiin tunteisiin ja niiden tarttumiseen perheenjäsenten välillä. Tapaamiset etenevät joka kerta saman perusrungon mukaisesti: yhteinen välipalaketki, keskustelu kotitehtävästä, alustus ja keskustelu päivän teemasta, kotitehtävän antaminen ja ryhmäkerran lopetus. Vanhemmat saavat jokaisesta tapaamisesta mukaan lehtisen, jossa on lyhyesti kuvattu päivän teemaa. Lehtisessä on myös kotitehtävä, joka kannustaa vanhempia viettämään yhteisiä iloisia hetkiä perheen kesken ja havainnoimaan niissä lastaan.

Arjen tilanteiden pohtimista yhdessä

Perheryhmän ohjaajien tehtävänä on auttaa vanhempia pohtimaan ja ymmärtämään paremmin sekä vauvan kokemuksia että omia kokemuksiaan, tunteitaan ja reaktioitaan erilaisissa arjen tilanteissa. Tämä edellyttää turvallisen, luottamuksellisen ja keskusteluun kannustavan ilmapiirin luomista. Ohjaajat eivät luennoi, neuvo tai tarjoa ratkaisuja vanhempien esille nostamiin kysymyksiin, vaan auttavat mentalisaatiota edistävien kysymysten sekä uteliaan ja arvostavan asennoitumisen avulla vanhempia pohtimaan arjen tilanteita ja kuuntelemaan omaa lastaan, puolisoaan ja itseään. (Viinikka, Sourander & Oksanen, 2014.)

Tavoitteena on, että vanhemmat opivat ryhmätapaamisten edetessä yhä paremmin havainnoimaan lastaan ja hänen tarpeitaan sekä pohtimaan vanhemmuuteen liittyviä ajatuksiaan ja tunteitaan. Tämä auttaa vanhempia löytämään erilaisia näkökulmia arjen haasteisiin ja heidän kykynsä arvella ja tulkita lapsen mielen tiloja lisääntyä. Päämääränä on, että vanhemmat ymmärtävät paremmin eri perheenjäsenten ajatuksia ja tunteita sekä oman toimintansa vaikutusta perheenjäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Syvempi ymmärtäminen lisää myös iloa sekä turvallisuuden ja läheisyyden tunnetta perheenjäsenten kesken ja tuo sujuvuutta arkeen.

Perheryhmien ohjaajat

Mannerheimin Lastensuojeluliitto koulutti vuosien 2010–2014 aikana 430 kuntien ammattilaista Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmien ohjaajiksi. Koulutuksen keskeinen taustateoria on mentalisaatioteoria. Koulutuksessa keskitytään mentalisaatioteoriaan perustuvan reflektiivisen työotteen omaksumiseen ja sen soveltamiseen sekä ryhmänohjaustilanteissa että muussa perheiden kanssa tehtävässä työssä. Koulutetuista ohjaajista noin puolet oli terveydenhoitajia. Lisäksi koulutuksiin osallistui muun muassa perhetyöntekijöitä, lastentarhanopettajia, sairaanhoitajia, sosiaalityöntekijöitä ja psykologeja.

Mentalisaatioperustaisessa reflektiivisessä työotteessa keskeistä on uteliaisuus toisen näkemyksiä ja kokemuksia kohtaan, ihmettely sekä kyky ja halu muuttaa tarvittaessa omaa näkökulmaansa (Asen & Fonagy, 2012; Bateman & Fonagy, 2006). Työntekijän mentalisaatiokyvyn voi nähdä osaamisen kulmakivenä. Se auttaa työntekijää pohtimaan lap-

sen tai vanhemman sisäistä kokemusta ja myös työntekijän omia tunnereaktioita ja niiden vaikutusta eri tilanteissa (Ensik ym., 2013).

Tässä artikkelissa kuvataan perheryhmämalli ja selvitetään vanhempien kokemuksia siitä, 1) kuinka innostavana ja hyödyllisenä he pitivät perheryhmään osallistumista, 2) oliko sillä merkitystä vanhemmuuden kannalta, ja 3) millainen vaikutus sillä oli parisuhteeseen ja perheen hyvinvointiin.

AINEISTONA VAHVUUTTA VANHEMMUUTEEN -PALAUTEKYSELY

Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmiin osallistuneilta isiltä ja äideiltä kerättiin anonyymisti palautetta perheryhmätapaamisten päättymisen jälkeen internetpohjaisella Webropol-kyselyllä vuosina 2012–2014. Palautekysely lähetettiin kaikille perheryhmään osallistuneille vanhemmille (yhteensä 1 103), joiden ryhmän ohjaaja osallistui ryhmän toteutuksen aikana ohjaajakoulutukseen. Kyselyyn vastasi 551 vanhempaa, ja vastausprosentti oli 50. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Vanhemmat osallistuivat perheryhmän tapaamiin melko säännöllisesti koko intervention ajan.

Kyselylomake sisälsi kysymyksiä vanhempien taustatiedoista, Likert-asteikollisia väittämiä (asteikolla 1–5) sekä avoimia kysymyksiä. Kysymykset liittyivät muun muassa vanhempien kokemuksiin ryhmän käytännön toteutuksesta sekä ryhmätapaamisten hyödyistä ja vaikutuksista.

Vastaajista 66 % oli äitejä ja 34 % isiä. Kyselyyn vastanneista äideistä kak-

si kolmasosaa oli enintään 30-vuotiaita. Kyselyyn vastanneista isistä enintään 30-vuotiaita oli 40 %, ja suurin osa isistä oli 31–40-vuotiaita. Ryhmiin osallistui vanhempia monenlaisista ammateista, esimerkiksi yrittäjiä, sairaanhoitajia, insinöörejä, kampaajia, maanviljelijöitä, opettajia ja rakennusmiehiä. Yleisin koulutustausta oli isillä ammatillinen tutkinto tai ylioppilas, äideillä alempi korkeakoulututkinto.

VANHEMPIEN KOKEMUKSIA VAHVUUTTA VANHEMMUUTEEN -PERHERYHMÄSTÄ

Valtaosa isistä ja äideistä osallistui ryhmään saadakseen keskustella muiden kanssa elämäntilanteessa olevien kanssa. Yli puolet isistä ja äideistä halusi syventää ymmärrystään vauvan kanssa elämisestä ja saada ohjeita vauva-arkeen. Puolet äideistä ja 40 prosenttia isistä halusi tukea vanhemmuuteensa.

Lähes kaikki ryhmään osallistuneet äidit ja isät pitivät ryhmässä käytyjä keskus-

teluja erittäin tai jokseenkin hyödyllisinä ja innostavina – liittyivätpä ne vanhemmuuteen, arjen iloihin, lapsen ymmärtämiseen ja kehitykseen, perhearkeen tai arjen vaikeisiin tilanteisiin. Äidit pitivät hieman isiä useammin omaan jaksamiseensa liittyviä keskusteluja erittäin tai jokseenkin hyödyllisinä. Neljä viidestä äidistä ja isästä piti erittäin tai jokseenkin hyödyllisinä myös parisuhteeseen liittyviä keskusteluja. (Taulukko 1.)

Kokemus vanhemmuuden vahvistumisesta

Sekä äidit että isät tunsivat ryhmän vahvistaneen heidän vanhemmuuttaan. Valtaosa äideistä ja puolet isistä kertoi ryhmän vahvistaneen hyvinvointiaan. Sekä äidit että isät kokivat itseluottamuksensa vanhempaan kasvaneen ja saaneensa ryhmästä vahvistusta vanhempana toimimiseen. Peräti 89 prosenttia äideistä ja 79 prosenttia isistä kertoi pohtivansa joko erittäin tai melko paljon aiempaa enemmän oman toimintansa vaikutusta vauvaan. Valtaosa äideistä ja isistä kertoi ymmärtävänsä erittäin paljon

Taulukko 1. Hyödyllisimmät keskustelunaiheet äitien ja isien mielestä.

	Erittäin tai jokseenkin hyödyllinen Isät (n=183)	Erittäin tai jokseenkin hyödyllinen Äidit (n= 367)
Vanhemmuus	96 %	97 %
Arjen ilot	94 %	97 %
Lapsen ymmärtäminen	94 %	96 %
Perhearki	94 %	96 %
Arjen vaikeat tilanteet	93 %	94 %
Lapsen kehitys	93 %	95 %
Oma jaksaminen	85 %	90 %
Parisuhde	79 %	80 %

tai melko paljon paremmin vauvansa tunteita ja tarpeita sekä kokeneensa suhteensa vauvaan vahvistuneen melko paljon tai erittäin paljon. (Taulukko 2.)

Avoimissa kysymyksissä vanhempia pyydettiin sanallisesti kuvaamaan ryhmään osallistumisen hyötyjä. Alustavien havaintojen pohjalta näyttäisi siltä, että moni vanhempi on huomannut ryhmän vaikuttaneen vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen ja vuorovaikutukseen. Vanhemmat kuvaavat esimerkkitalanteita, joissa he ovat toimineet eri tavalla ryhmään osallistumisen jälkeen.

1. Moni vanhempi kuvaa tarkkailevansa enemmän lastansa ja hänen viestejään ja sitä kautta oppineensa paremmin ymmärtämään hänen tarpeitaan kussakin hetkessä: "Seuraan enemmän lapsen reaktioita ja signaaleja, enkä suin päin säntää nappaamaan lasta syliin ihmetellen mitä lapsi tahtoo. Ikään kuin yritän lukea lasta ja ymmärtää häntä ja tehdä sen perusteella päätelmiä :). Esimerkiksi lapsen ollessa lattialla, hän rupeaa itkeskelemään.

Äänensävyistä voin jo päätellä onko hän satuttanut itsensä, onko turhautunut vai kaipaako vaan seuraa. Toimin silloin äänen perusteella."

2. Useat vanhemmat kertovat myös kestävänsä paremmin sekä omia että lapsensa voimakkaita tunteita sekä ymmärtävänsä selvemmin lapsen tunteiden vaikutusta omaan tunnetilaansa. "Olen esimerkiksi pystynyt sietämään haastavia tunteita paremmin. Hyväksymään sen, että minua ärsyttää, kun vauva ei suostu nukkumaan, mutta päästämään tunteesta irti. Pystyn myös paremmin ymmärtämään, että kaikki ovat vaiheita, jotka menevät ohi."
3. Äidit ja isät kuvaavat pohtivansa entistä enemmän vauvan tunteita, aikeita ja ajatuksia. Oleellista on, että vanhempi ei jää pohtimaan pelkästään lapsen näkyvää käyttäytymistä, itkua, vaan pyrkii tavoittamaan itkun mahdollisia syitä. "Tarkkailen vauvaani ja yritän miettiä mitä hän tuntee tai haluaa tai ajatte-

Taulukko 2. Ryhmän vaikutukset vanhemmuuden vahvistumiseen äitien ja isien mukaan.

	Erittäin paljon tai melko paljon	Erittäin paljon tai melko paljon
	Isät (n=183)	Äidit (n= 367)
Sain lisää varmuutta lapsen hoitoon	70 %	72 %
Suhteeni vauvaan vahvistui	74 %	81 %
Itseluottamukseni vanhempana lisääntyi	80 %	81 %
Pohdin enemmän, miten oma toimintani vaikuttaa vauvaani.	79 %	89 %
Ymmärrän paremmin vauvani tarpeita ja tunteita	87 %	84 %
Sain vahvistusta vanhempana toimimiseen	89 %	83 %

lee. Osaan ottaa kiukkukohtaukset paremmin. Olen tajunnut, ettei vauva itke vain ilkeyttään, vaan taustalla on aina joku syy ja hän kun ei sitä osaa kertoa muuten kun itkemällä, osaan ajatella sen myös niin ja pysyn itse näissä tilanteissa rauhallisempana ja kärsivällisempänä.”

Edellä mainitut vanhempien kuvaukset ovat poimintoja vanhempien kokemuksesta. Lapsen viestien tarkkailun lisääntyminen, parantunut kyky säädellä, sietää ja ymmärtää omia ja lapsensa tunnetiloja sekä vauvan mielen liikkeiden lisääntynyt pohtiminen voivat mahdollisesti heijastaa vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistumista. Tämän osoittaminen vaatii kuitenkin perusteellista jatkotutkimusta.

Parisuhde, tasavertainen vanhemmuus ja perheen hyvinvointi

Ryhmässä heränneistä ajatuksista keskusteltiin myös kotona. Ryhmäkeskustelujen aiheet liittyivät pääosin vauvan tunteiden ja tarpeiden ymmärtämiseen sekä vauvan ja vanhempien välisen suhteen vahvistamiseen. Ryhmällä oli kuitenkin myönteisiä vaikutuksia myös vanhempien parisuhteeseen, ja erityisesti isät mainitsivat tasa-

vertaisen vanhemmuuden lisääntymisen sekä arjen ilojen jakamisen. Kiinnostavaa on myös se, että 80 prosenttia äideistä ja 79 prosenttia isistä piti hyödyllisinä myös ryhmässä heränneitä parisuhteisiin liittyviä keskusteluja, jotka eivät olleet varsinaisia ryhmäkertojen aiheita. (Taulukko 3.)

Sekä äidit että isät kuvailevat isien osallistumisen merkitystä koko perheen dynamiikassa ja hyvinvoinnissa. Alla on erään isän kuvaus, jossa hän vastaa kysymykseen, mitkä olivat hyödyllisiltä tunteita keskusteluja ja teemoja:

”Vaikeista tilanteista ja voimakkaista tunteista keskusteleminen oli antoisaa ja herätti paljon ajatuksia. Vaikka keskustelu ei sinänsä johtanut välttämättä mihinkään ainoaan oikeaan vastaukseen, niin näkökulmia tuli lisää ja ajatus työ ja keskustelukin jatkui myös kotona. Sellaisiakin teemoja tuli esille, joita ei itsekseen olisi tullut välttämättä edes ajatelleeksi, mutta jotka varmasti olivat hyödyllisiä. Keskusteluiden pohjalta on myös havainnut omia heikkouksia lapsen hoidossa ja parisuhteessakin. Näistä asioista keskustelu on tärkeää, mutta harvoin keskustelu aukeaa kotona noin vain.”

Taulukko 3. Ryhmän vaikutukset tasavertaiseen vanhemmuuteen ja parisuhteeseen äitien ja isien mukaan.

	Erittäin paljon tai melko paljon	Erittäin paljon tai melko paljon
	Isät (n=183)	Äidit (n= 367)
Minun on helpompi puhua puolisoni kanssa vaikeistakin asioista	44 %	39 %
Ryhmällä oli vaikutusta parisuhteeseeni	43 %	39 %
Ryhmään osallistuminen edisti tasavertaista vanhemmuutta perheessämme	61 %	47 %
Minun on helpompi jakaa arjen iloja puolisoni kanssa	60 %	52 %
Ryhmässä heränneistä ajatuksista keskusteltiin kotona	80 %	75 %

Vanhemmat pitivät pääpiirteissään ryhmää hyvin myönteisenä. Osa vanhemmista esitti kehittämistarpeita, jotka liittyivät esimerkiksi ryhmän nimeen, kokoon-tumisajankohtiin, ryhmäkertojen määrään tai keskusteluteemoihin.

LOPUKSI

Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmiin osallistuneiden 551 vanhemman palautteen perusteella voi todeta vanhempien kokeneen ryhmän monella tapaa hyödylliseksi: itseluottamus vanhempana, suhde omaan lapseen, parisuhde ja tasavertainen vanhemmuus vahvistuivat ryhmän vaikutuksesta. Vanhemmat tunsivat hyötynensä mahdollisuudesta pohtia vauvaperheen arjen tilanteita sekä vauvan, omasta että puolison näkökulmasta. Vanhempien vastauksissa korostui erityisesti samassa elämäntilanteessa olevilta perheiltä saata-va vertaistuki.

Kalland (2012) tähdentää, että post-modernissa yhteiskunnassamme vanhemmaksi tuleminen on siirtymä, joka aiheuttaa monelle vanhemmalle stressiä. Tutkimukset osoittavat, että sosiaalinen tuki on tärkeää kaikille perheille ja että se parantaa perheiden hyvinvointia. Koska monella vanhemmalla luontainen tukiverkosto on pieni, sosiaalisen tuen tarve korostuu entisestään. Tähän tarpeeseen perheet tuntevat saaneensa tukea Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmistä. Vahva viesti on myös se, että 98 prosenttia vanhemmista suosittelisi perheryhmää ystävilleen.

Alkuvaiheen kokemukset Parents First -ryhmämallista viittasivat siihen, että vanhemman mentalisaatiokykyä voi tukea koulutetun työntekijän ohjaamassa ryh-

mässä (Slade, 2002). Kokemukset Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmistä ovat samansuuntaisia. On selvää, että ensimmäisen lapsen kanssa vuorovaikutus ja lapseen tutustuminen vahvistuvat ajan myötä suotuisissa olosuhteissa ilman Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmään osallistumistakin. Vanhemmilta kerätyn palautteen perusteella ei voi arvioida sitä, miten paljon spontaania muutosta olisi tapahtunut ilman ryhmään osallistumista, sillä vanhemmilta ei kerätty tietoja ja kokemuksia ennen ryhmään osallistumista eikä verrokiryhmää käytetty. Palaute kerättiin ryhmätapaamisten päättyessä, joten myöskään pitkän aikavälin vaikutuksia ei voi vanhempien antaman palautteen perusteella arvioida.

Tieteellistä näyttöä Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmien vaikutuksista kerätään parhaillaan. Toisaalta on myös esitetty, että vanhempien omien käsitysten ja uskomusten kuuleminen on tärkeää intervention onnistumista arvioitaessa (McKee, Harvey, Danforth, Ulasznez & Friedman, 2004). Erityisesti vastaukset, joissa vanhemmat kertovat, miten eri tavalla he toimivat vauvansa kanssa ryhmään osallistumisen jälkeen, ilmentävät muutosta vanhempien tavassa ajatella. Nämä voivat olla mahdollisia heijastumia vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistumisesta. Mentalisaatiokyvyn vahvistumisen mittaaminen edellyttää kuitenkin perusteellista jatkotutkimusta.

Benbassat ja Briel (2014) nostavat esiin tarpeen kehittää ja toteuttaa vanhemman mentalisaatiokykyä tukevia malleja. Pajulo, Salo ja Pyykkönen (2015) korostavat, että mentalisaatiokyvyn vahvistaminen olisi tärkeää yhteiskunnassamme laajemminkin ja että se ehkäisisi

ongelmia. He tuovat esiin mentalisaatio-
kyvyn merkityksen myös yhteisön tasol-
la ja painottavat, että mentalisaatio-
kyvyn vahvistamiseen kohdistuvia inter-
ventioita on tehty hyvin tuloksin muun muassa kou-
lukiusaamisen ja nuorten syrjäytymisen
ehkäisyssä. Mentalisaatioteoriaan perus-
tuvan perheryhmätoiminnan pitkäjäntein-
en toteuttaminen vaatii ammattilaisten
kouluttamista, tahtoa panostaa perheiden
varhaiseen tukeen, valtakunnallista koor-
dinaatiota sekä työntekijöiden intoa. Se
vaatii muutosta työtavassa ja työn sisäl-
lössä. (Pajulo, Salo & Pyykkönen, 2015.)
Toimintaa voisi kehittää tarjoamalla per-
heryhmään osallistumisen mahdollisuut-
ta kaikissa kunnissa kaikille vauvaperheil-
le. Ryhmämallista on kehitetty sovellus
1–3-vuotiaiden lasten perheille, ja parhail-
laan kehitetään erityistä tukea tarvitsevien
vanhempien perheryhmämallia Vahvuutta
vanhemmuuteen -perheryhmistä saatujen
kokemusten pohjalta.

Pajulo ja Pyykkönen (2011) kuvaavat
mentalisaatiokykyä suojaksi elämän haas-
tavissa tilanteissa. Vahvuutta vanhem-
muuteen -perheryhmät ehkäisevät ennalta
ongelmia ja riskejä mutta ennen kaikkea
ne ylläpitävät ja vahvistavat vanhempien
voimavaroja. Parhaimmillaan ne lisäävät
vanhempien valmiuksia kohdata mahdolli-
sia vastoinikäymisiä tulevaisuudessa sekä
vanhempien kykyä tukea lapsensa kasvua
ja kehitystä.

Kirjoittajatiedot:

Johanna Sourander, KM, varhaiskasvatuksen jatko-
opiskelija Jyväskylän yliopistossa, toimii Man-
nerheimin Lastensuojeluliitossa mentalisaatioteo-
riaan perustuvan vanhempainryhmätoiminnan
erityissuunnittelijana.

Eeva Oksanen, VTM, työskentelee Mannerheimin
Lastensuojeluliitossa mentalisaatioteoriaan
perustuvan vanhempainryhmätoiminnan suun-
nittelijana.

Anne Viinikka, terveydenhoitaja, työskentelee Man-
nerheimin Lastensuojeluliiton mentalisaatioteo-
riaan perustuvan vanhempainryhmätoiminnan
päällikkönä.

LÄHTEET

- Albarracin, D., Repetto, M. J. & Albarracin, M. (1997). *Social Disorder: A Practical Guide*. Oxford: Oxford University Press.
- Benbassat, N. & Priel, B. (2014). Why is fathers' Reflective Function important? *Psychoanalytic Psychology*, 32(1), 1–22.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Tavistock professional book. Lontoo: Routledge.
- Cicchetti, D. & Toth, S. L. (2009). The past achievements and future promises of developmental psychopathology: The coming of age of a discipline. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 50(1–2), 16–25.
- Cooke, D., Luyten, P., Priddis, L., Kendall, G. & Cavanagh, R. (2014). Paternal Mentalizing. Poster workshop presentation in the 14th World Congress of the WAIMH. Edinburgh, Scotland, June 14.–18., 2014. Published in the Supplement to the *Infant Mental Health Journal* 2014; 35; 3: 335.
- Cummings E. M., Goeke-Morey M. C. & Raymond, J. (2004). Fathers in family context: Effects of marital quality and marital conflict. Teoksessa M. E. Lamb (toim.), *The role of the father in child development* (s. 196–211). Hoboken, NJ: Wiley.
- Cummings, E. M., Merrilees, C. E. & George, M. W. (2010). Fathers, marriages, and families: Revisiting and updating the framework for fathering in family context. Teoksessa M. E. Lamb (toim.), *The role of the father in child development* (s. 154–176). NY: Wiley.
- Ensik, K., Maheux, J., Normandin, L., Sapourin, S., Diguier, L., Berthelot, L. & Parent, K. (2013). The impact of mentalization training on the reflective function of novice therapists: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 23(5), 526–538.

- Erel, O. & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 118, 108–132.
- Etchegoyen, A. (2002). Psychoanalytic ideas about fathers. Teoksessa J. Trowell & A. Etchegoyen (toim.), *The importance of fathers: A psychoanalytic re-evaluation* (s. 20–41). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Feldman, R. (2007). Parent-infant synchrony and the construction of shared timing; physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, 329–354.
- Field, T. (2012). Relationships as regulators. *Psychology*, 3, 467–479.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
- Goyette-Ewing, M., Slade, A., Knoebber, K., Gilliam, W., Truman, S. & Mayes, L. (2002). "Parents First": a developmental parenting program. Manual. CT, Yhdysvallat: Yale Child Study Center.
- Hanna, B. A., Edgecombe, G., Jackson, C. A. & Newman, S. (2002). The importance of first-time parent groups for new parents. *Nursing & Health Sciences*, 4(4), 209–214.
- Junttila, N. (2010). Social competence and loneliness during the school years – Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. *Annales Universitatis Turkuensis*, sarja B, osa 325.
- Kalavainen, M. P., Korppi, M. O. & Nuutinen, O. M. (2007). Clinical efficacy of group-based treatment for childhood obesity compared with routinely given individual counseling. *International Journal of Obesity* 31(10), 1500–1508.
- Kalland, M. (2013). Mentalisaation ja reflektiivisen kyvyn vahvistaminen vanhemmuudessa. Teoksessa N. Mellenius & N. Remsu (toim.), *Vuorovaikutus kuvassa. Videoavusteisen ohjauksen eettisyys ja käytäntö* (s. 39–50). Preitilä: Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö.
- Kalland, M. (2012). The importance of social support and reflective functioning for parenthood. Teoksessa M. Kekkonen, M. Montonen & R. Viitala (toim.), *Family centre in the Nordic countries – a meeting point for children and families*. Nordiska ministerrådet. Köpenhamn. <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:700870/FULLTEXT01.pdf>
- Kalland, M., Fagerlund, Å., von Koskull, M. & Pajulo, M. (2015). Families First: the development of a new mentalization-based group intervention for first-time parents to promote child development and family health. *Primary Health Care Research & Development*, 1, 1–15.
- Kane, P. & Garber, J. (2004). The relations among depression in fathers, children's psychopathology, and father-child conflict: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 24, 339–360.
- Klemetti, L., Tallgren, S., Pajamäki, T. & Lehto, A.-S. (2013). Vanhempainpuhelimien ja vanhempainnetin kirjepalvelun vuosiraportti. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Larmo, A. (2010). Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. *Duodecim* 126, 616–622.
- Leinonen, J. (2004). Families in struggle: child mental health and family well-being in Finland during the economic recession of the 1990s: the importance of parenting. Helsinki: Stakes.
- McKee, T. E., Harvey, E., Danforth, J. S., Ulasznez, W. R. & Friedman, J. L. (2004). The relation between parental coping styles and parent-child interactions before and after treatment for children with ADHD and oppositional behavior. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 158–168.
- Nair, P., Schuler, M., Black, M., Kettinger, L. & Harrington, D. (2003). Cumulative environmental risk in substance abusing women: early intervention, parenting stress, child abuse potential and child development. *Child Abuse & Neglect*, 27(9), 997–1017.
- Pajulo, M. & Pyykkönen, N. (2011). Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.), *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen* (s. 71–94). Helsinki: WSOYpro Oy.
- Pajulo, M., Pyykkönen, N., Kalland, M., Sinkkonen, J., Helenius, H. & Punamäki, R.-L. (2012). Substance-abusing mother-baby pairs in residential treatment: importance of pre- and postnatal reflective functioning. *Infant Mental Health Journal*, 33(1), 70–81.
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2015). Mentalisaatio ihmisistä suojaavana tekijänä. *Duodecim*, 131(11): 1050–7.
- Parfitt, Y. & Ayers, S. (2014). Transition to parenthood and mental health in first-time parents. *Infant Mental Health Journal*, 35(3), 263–273.
- Perälä, M.-L., Salonen, A., Halme, N. & Nykänen, S. (2011). Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempain näkökulma. Raportti 36/2011. Helsinki: THL.
- Sadler, L. S., Slade, A., Close, N., Webb, D. L., Simpson, T., Fennie, K. & Mayes, L. C. (2013). Minding the Baby: Enhancing reflectiveness to improve early health and relationship outcomes in an interdisciplinary home-visiting program. *Infant Mental Health Journal*, 34(5), 391–405.
- Salo, S. & Flykt, M. (2010). Interrelationship between emotional availability and infant cognitive and socio-emotional development. Poster presentation, WAIMH, World Association of Infant Mental Health, Leipzig, 29.6.–3.7.

- Salo, S. & Kauppi, A. (2014). Reflektiivinen työote vanhemman kohtaamisessa. Teoksessa A. Viinikka (toim.), *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa* (s.75–96). Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Sepa, A., Frodi, A. & Ludvigsson, J. (2005). Mothers' experiences of serious life events increase the risk of diabetes-related autoimmunity in their children. *Diabetes Care*, 28 (10), 2394–2399.
- Slade, A. (2002). Keeping the Baby in Mind: A Critical Factor in Perinatal Mental Health. Teoksessa A. Slade, L. Mayes & N. Epperson (toim.), *Zero to Three*, June/July 2002.
- Slade, A. (2005). Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7(3), 269–281.
- Slade, A. (2006). Reflective Parenting Programs: Theory and Development. *Psychoanalytic Inquiry*, 26, 640–657.
- Suchman, N., DeCoste, C., Leigh, D. & Borelli, J. (2010). Reflective functioning in mothers with drug use disorders: implications for dyadic interactions with infants and toddlers. *Attachment & Human Development*, 12, 567–585.
- Suchman, N., Mayes, L., Conti, J., Slade, A. & Rounsaville, B. (2004). Rethinking parenting interventions for drug-dependent mothers: From behavior management to fostering emotional bonds. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 27(3), 179–185.
- Talge, N., Neal, C. & Glover, V. (2007). Antenatal maternal stress and long-term effects on child neurodevelopment: how and why? *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 48 3/4, 245–261.
- Target, M. & Fonagy, P. (1996). Playing With Reality: II. The Development Of Psychic Reality From A Theoretical Perspective. *Int. J. Psychoanal.* 77: 459–479.
- Viinikka, A., Sourander, J. & Oksanen, E. (2014). Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmä. Teoksessa A. Viinikka (toim.), *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa* (s. 121–141). Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.