

SUPLIIKKI

1 • 2024

Sisko, veli, bonus vai puolikas
- kuinka uusperheen sisarussuhteet
syntyvät?

Lojaliteettiristiriita voi saada lapsen
torjumaan bonusvanhemman

Kuinka tukea teiniä uusperheessä?

Teemana
LAPSET
JA NUORET

SUOMEN UUSPERHEIDEN LIITTO RY

Supli



Sisällys

- 3** Toimiston terveiset
- 4** Pääkirjoitus
- 5** Uuden hallituksen esittely
- 6** Suplin uudet lapsenäänivaltuutetut:
sattuma johti kipinään kahden nuoren vaikuttajauralle
- 9** Nuoret vaikuttajat tasavertaisina kumppaneina
Itlan lapsiperheköyhyyteen liittyvässä tutkimuksessa
- 11** Sisko, veli, bonus vai puolikas
- kuinka uusperheen sisaruussuhteet syntyvät?
- 14** Mikä se uusperhe oikein on?
- 16** Kiintyminen kielletty? Lojaliteettiristiriita voi
saada lapsen torjumaan bonusvanhemman
- 20** Harjoittelijana StpApp-sovellusta kehittämässä
- 23** TJ-cafe: Teini uusperheessä
- 28** Osallistu uusperheen hyviä käytäntöjä
kartoittavaan tutkimukseen
- 29** Vieraskynä: Kokemuksia pikkuparlamentista
- 32** Alli, Hemppa ja hernerokkasumu

Toimiston terveiset

Kevät on uudistumisen ja muutoksen aikaa. Lisääntyvän valon ja lämmön myötä maisema ympärillämme muuttuu päivä päivältä: maasta nousee versoja, ruoho alkaa vihertää ja linnut palaavat muutolta.

Tänä keväänä muutoksen on kokenut myös jäsenlehtemme, sillä luet nyt ihka ensimmäistä sähköistä Supliikkia. Paperisen lehden lukemisessa on oma viehätöksensä, mutta monet meistä ovat jo siirtyneet lukemaan näköislehtensä tabletin tai puhelimen näytöltä. Liiton näkökulmasta digilehti on jatkuvien painatus- ja jakelukustannusten nousun myötä taloudellisesti kestävämpi vaihtoehto, mutta parhaimmillaan se on sitä myös ekologisesta näkökulmasta.

Digilehdessä on sisällysluettelo, josta on helppo selata lehteä ja etsiä juuri itseä kiinnostavat jutut yhä uudelleen. Hakutoiminnon avulla voi tietyllä sanalla hakea lehdestä juttuja, joissa kyseinen sana esiintyy. Tulostustoiminto löytyy kätevästi, jos haluaa itselleen tietystä jutusta tai koko lehdestä paperiversion. Lisäksi lehden tapahtumailmoitusten linkeistä pääsee suoraan lukemaan lisää ja ilmoittautumaan mukaan. Uskomme digilehden tuovan mukanaan uusia mahdollisuuksia ja vuorovaikutteisuuksia. Digilehti kulkee puhelimen tai tabletin mukana aamubussiin, kahvitauolle tai vaikka kentän laidalle, joten siihen on helppo palata kiireisen uusperhearjen keskellä.

Tältä sivulta löydät linkin, josta pääset antamaan palautetta tästä lehdestä. Kuulemme mielellämme mitä mieltä olet uudistuksesta ja otamme juttuvinkkejä vastaan.

Hyviä lukuhetkiä ja kevätauringon tuomaa energiaa arkeen.

Saija Ristolainen-Kotimäki
järjestösihteeri



<https://link.webpolsurveys.com/Participation/Public/48d18336-920d-4396-a3e4-104768bcd5b5?displayId=Fin3039436>

Julkaisija

Suomen Uusperheiden Liitto ry
Säästöpankinranta 4 G
00530 Helsinki
www.supli.fi

Päätoimittaja

Kirsi Heikinheimo
kirsi.heikinheimo@supli.fi

Toimitussihteeri

Priska Autio
priska@autiocreations.fi

Lay-out ja taitto

Tanja Holmberg
tanja.holmberg@gmail.com

Kansikuva

Noora Vuorinen, Kiiruun koulu 9lk

Juttujen kuvat:

Adobe Stock tai Suplin kuva-arkisto,
jos ei muuta mainita

Verkkolehden alusta

Flipeco

Suomen Uusperheiden Liitto ry (Supli) on valtakunnallinen voittoa tavoittelematon järjestö, joka tarjoaa palveluja uusperheille ja uusperheitä työssään kohtaaville ammattilaisille.

Supli

Sivis



Pääkirjoitus

Pidetään nuoruus mahdollisuutena



Vuoden 2024 ensimmäisen Supliikin teemana ovat lapset ja nuoret uusperheessä. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin kysymykset ovat olleet kuluvan alkuvuoden kuumia puheenaiheita. Syystäkin, sillä lastensuojelun, nuorten tukipalveluiden sekä perheiden sosiaaliturvan säästöleikkaukset herättävät ammattilaisissa suurta huolta. Tulevaisuus saattaa huolestuttaa myös nuoria itseään. Pahoinvoinnista kertoviin uutisiin ei saa turtua, vaan on nähtävä myös hyvyyttä sekä mahdollisuuksia vaikuttaa, jotta oma toimintakyky pysyy yllä.

Nuoruutta ajatellaan usein matkana autonomiaan ja itsenäisyyteen, kohti riippumattomuutta omista vanhemmista. Matka pitää kuitenkin sisällään myös suuren määrän identiteettiin ja ihmissuhteisiin liittyviä haasteita, joista nuorten on selviydyttävä sankaritarinoiden luovuudella ja nokkeluudella. Suomessa lasten ja nuorten itsenäistymistä arvostetaan turhankin korkealle. Nuorten aivojen kehitys on kuitenkin vielä kesken, mikä on toisaalta helpottava tieto niin nuorille itselleen kuin perheen vanhemmillekin. Nuorena aivot ovat auki kehitystä vaarantaville, mutta onneksi myös kehitystä suojaaville tekijöille: lapsuuden aikana rakentuneita selviämismalleja voidaan tarvittaessa päivittää tai vahvistaa. Yhteyden kokemus ja joukkoon kuuluminen tunteet ovat erityisen merkityksellisiä. Siksi nuori tarvitsee paljon enemmän ymmärrystä, ohjausta ja välittämistä kuin käyttäytymisen perusteella voisi tulkita.

Tunnemyrskyt kuuluvat nuoruusvuosiin, minä vuoksi tunteiden kieltä on ensiarvoisen tärkeää oppia lukemaan. Me aikuiset ja erityisesti lähi-ihmiset olemme eläviä malleja tunteiden tunnistamisessa, sanoittamisessa ja niiden keskellä selviämässä. Opittu tunneymmärrys auttaa reagoimaan oikealla tavalla sosiaalisissa tilanteissa. Esimerkiksi itsemyötätunto auttaa selviämään stressitilanteista helpommin ja nopeammin – myös meitä aikuisia vaikkapa silloin, kun edessämme on toisen vanhempansa luota palaava räjähdysheikkä bonuslapsemme.

Lapsuuden ympäristön olosuhteet sekä läheisten antama tuki ovat tutkimusten mukaan merkittäviä tekijöitä oman elämänhallintakyvyn kehittymiselle. Perhesuhteet ovat keskeisin tekijä myös uusperheessä asuvan nuoren hyvinvoinnin kannalta. Jokaisella nuorella tulisikin olla vähintään yksi läheinen ja turvallinen aikuinen, jonka kanssa hänellä on toimiva keskusteluyhteys.

Opetellaan yhdessä tunnetaitoja ja haastavien tunteiden keskellä selviämistä. Otetaan kaikki mukaan, eikä jätetä ketään yksin. Haetaan aikuisina apua haastaviin tunteisiin. Nähdään lapset ja nuoret sekä heidän tarpeensa myös silloin, kun he tai me aikuiset emme ole parhaita versioita itsestämme. Lasten ja nuorten tulevaisuus on meidän aikuisten käsissä.

Rakkauden, tunnetaitojen
ja uusperheiden asialla

Kirsi Heikinleimo

Uuden hallituksen esittely

Suomen Uusperheiden Liitto ry:n syyskokouksen valitsema hallitus aloitti toimintansa vuoden alussa. Hallituksen jäsenillä on vahvaa yhteiskunnallista osaamista sekä kokemusta vertaisuudesta ja vapaaehtoisuudesta, joilla edistetään yhdistykselle sen säännöissä asetettuja tavoitteita.

Supli

Hallituksen tehtävänä on yhdistyslainsille asettamien perustehtävien lisäksi huolehtia yhdessä liiton toimihenkilöiden kanssa siitä, että yhdistyksen toiminnassa huomioidaan uusperheiden hyvinvointia ja rakenteita tukevat tavoitteet.



Liiton hallituksen jäseninä toimivat 1.1.2024: hallituksen puheenjohtaja **Petri Rainio**, hallituksen varapuheenjohtaja **Jenni Pere** sekä hallituksen varsinaiset jäsenet **Janne Haapanen**, **Mari Kulmala**, **Leo Kylätasku**, **Tomi Matila**, **Sebastian Neittamo**, **Tarja Törmänen**, **Sofia Virta** ja **Saara Ylisaukko-oja**.

Onnittelemme kaikkia valittuja ja toivotamme hyviä yhteisiä hetkiä tärkeässä luottamustehtävässä!

Kuvassa luottamushenkilöt ja työntekijät koolla tammikuussa 2024. Kuvasta puuttuvat hallituksen jäsenet **Leo Kylätasku**, **Tomi Matila** ja **Sebastian Neittamo**.

Muutos jäsenyyteen

Suomen Uusperheiden Liitto (Supli) on toiminnut valtakunnallisena kattojärjestönä ja jäsenrekisterin ylläpitäjänä alueellisille Uusperheelliset-yhdistyksille. Alueyhdistykset ovat tehneet omilla alueillaan vuosikymmenten kuluessa hyvää työtä tuen tarjoamiseksi uusperheille. Nyt toiminnan koordinoiminen on kuitenkin toivottu siirtyvän kokonaan Suplille. Alueyhdistykset ovat tehneet päätöksen lakauttaa toimintansa ja toivovat jäsentensä siirtyvän suoraan Suomen Uusperheiden Liiton henkilöjäseniksi, mikä on ollut mahdollista 1.1.2024 alkaen.

Jos olet liittynyt jäseneksi ennen 1.1.2024, eikä tieto muutoksesta jäsenyyteen ole vielä tavoittanut sinua, voit antaa suostumuksen jäsenyyden siirtämiseksi tai siirron kieltämiseksi tästä linkistä:



<https://link.webropol.com/s/jasenyuden-siirtaminen-supliin>

Lomakkeen täyttäminen vie aikaa alle minuutin. Jos olet jo käynyt täyttämässä lomakkeen tai liittynyt jäseneksi tänä vuonna, asia on osaltasi kunnossa. Kiitämme lämpimästi uusia ja vanhoja jäseniä toimintamme tukemisesta sekä toivotamme kaikki lämpimästi mukaan toimintaamme!

Suplin uudet lapsenäänivaltuutetut: sattuma johti kipinään kahden nuoren vaikuttajauralle



Suomen Uusperheiden Liiton uudet lapsenäänivaltuutetut, Luka ja Aino, aloittivat vaikuttajauransa sattuman kautta Suplin StepApp-valmennuksen® kehittämiseen liittyvästä vierailusta. Nykyään he tekevät monipuolista vaikuttamistyötä tuoden näkyväksi nuorten äänen uusperheasioissa. Kuinka kaksikon matka eteni kuudesluokkalaisista kokemusasiantuntijoista mukaan Suplin hallitustyöskentelyyn? Millaiset asiat luovat merkityksellisyyden tunteen, joka inspiroi jatkamaan vaikuttamista? Mitä vinkkejä Luka ja Aino haluavat antaa toisille nuorille sekä tahoille, jotka kaipaavat lisää nuoria mukaan toimintaansa?

Luka ja Aino ovat 19-vuotiaita kokemusasiantuntijoita, jotka tuovat vaikuttamistyössään näkyväksi nuorten äänen uusperheissä. Kaksikko on juuri aloittanut Suplin hallituksessa lapsenäänivaltuutettuina, ja he toimivat myös Suplin lähettiläinä Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö Itlan lapsiperheköyhyyttä tutkivassa Valoisat-ryhmässä. Vaikuttajauran ensiaskeleet he ottivat kuudesluokkalaisina, kun somessa etsittiin StepApp-sovelluksen kehitykseen nuoria testajia.

- Osallistuimme Lukan kanssa StepApp-kehittämistapaamisiin tuolloin muutaman kerran vuodessa. Kipinä vaikuttamiseen syntyi kuitenkin kunnolla vasta myöhemmin, kun meitä pyydettiin mukaan uusperheiden viikolla järjestettyyn etäpaneeliin vastaamaan kysymyksiin nuorten kokemuksista uusperheessä elämisestä, Aino muistelee.

- Paneelin jälkeen meitä pyydettiin mukaan seuraavaan juttuun ja sitten taas seuraavaan – siitä se hiljalleen lähti. Olemme olleet Ainon kanssa onnekkaita, kun meitä on kysytty mukaan vaikuttamaan niin paljon ja olemme päässeet puhumaan ihmisille, joilla on päätösvaltaa. Mahdollisuuksien myötä vastuukin on kasvanut: moni luottaa meihin ja meidän äänemme ovat ääni kaikkien muidenkin uusperheellisten nuorten puolesta, Luka jatkaa.

Merkityksellisyys syntyy ihmisistä ja teemojen ajankohtaisuudesta

Luka ja Aino kokevat molemmat ihmisten olevan yksi merkityksellisyttä tuovista asioista vaikuttamistyössä. Kun toisista huokuu palon heidän edustamaansa asiaa kohtaan, luo se valtavasti innostusta antaa itsekin enemmän. Myös teemojen ajankohtaisuus tuo mukanaan motivaatiota.

- Perheiden monimuotoisuus, lapsiperheköyhyys ja nuorten äänioikeudet ovat kaikki teemoja, joista puhutaan tällä hetkellä paljon. Vaikka tietoa on saatavilla paljon eri kanavissa, on tärkeää, että viesti kulkee nuorilta nuorille. Jämähdämme yhteiskuntana, jos lapset ja nuoret saavat kuulla heihin vaikuttavista asioista vain yhden äänen. Mitä enemmän erilaisia ääniä, sitä suurempi vaikutus, Luka pohtii.

- Uusperheet ovat yhteiskunnallisesti tärkeä aihe, mutta samalla meille hyvin omakohtainen. Meillä on oman uusperhetaustamme vuoksi paljon annettavaa tästä aiheesta. Koen, että pystymme vaikuttajina nostamaan näkyväksi sellaisia asioita, joita ei ole ennen nähty tai kuultu. Kun työryhmänä on paras ystävä ja huikeat ammattilaiset, ei tästä voi kuin innostua, Aino jatkaa.

Kohokohtina kokemusasiantuntijavierailut sekä Suplin strategiapäivät

Luka ja Aino osallistuivat keväällä ensimmäistä kertaa Suplin strategiapäiville uudessa roolissaan lapsenäänivaltuutettuina. Kokemus hallitustyöskentelystä oli molemmille vaikuttava.

- Koulussa puhutaan paljon vaikuttamisesta, mutta Suplin strategiapäiville osallistuminen oli todella konkreettinen ja huikea mahdollisuus päästä näkemään käytännössä mitä vaikuttamistyö parhaimmillaan on, Aino kertoo.

Strategiapäivien lisäksi Lukalle ovat jääneet mieleen vierailut kokemusasiantuntijana Suplin järjestämissä koulutuksissa sekä Lapsuuden tekijät -podcast, jossa hän vieraili yhdessä Suplin toiminnanjohtaja Kirsi Heikinheimon kanssa. Aino puolestaan muistaa edelleen jännityksen sekaiset tunteet, kun he etsivät Lukan kanssa Suplin toimistoa suunnatessaan ensimmäisen kerran StepApp-kehittämistapaamiseen.

- Muistan vielä elävästi, kuinka jännitimme yhdessä, mihin olimme oikein lupautuneet mukaan. Jännittävää oli myös ensimmäinen mediahaastattelu, joka tehtiin StepApp-sovelluksen julkaisuun liittyen. Jännityksen tunne on nykyään hälvennyt, mutta on hauska muistella väliillä, kuinka pitkän matkan olemme vaikuttajina kulkeneet, Aino pohtii.

Tässä työssä tehdään yhdessä töitä hyvän eteen, mistä syntyy vahva merkityksellisyden tunne, joka motivoi jatkamaan.

Luka ja Aino kokevat molemmat ihmisten olevan yksi merkityksellisyyttä tuovista asioista vaikuttamistyössä. Kun toisista huokuu palo heidän edustamaansa asiaa kohtaan, luo se valtavasti innostusta antaa itsekin enemmän.

Tavoitteena kehittyä vaikuttamistyössä ja nähdä konkreettista muutosta yhteiskunnassa

Aino ja Luka ovat tehneet vaikuttajina inspiroivan matkan kokemusasiantuntijoista nuoriksi aikuisiksi, joille vaikuttamistyö on vakiintunut osaksi arkea. Molemmat näkevät vaikuttamisen olevan tärkeä osa myös tulevaisuutta.

- Toivon, että saan jatkaa vaikuttamista mahdollisimman pitkään sekä pääsen näkemään konkreettista, positiivista muutosta lapsissa ja nuorissa. Tältä vuodelta odotan eniten sitä, että pääsemme aloittamaan Itlan Valoisat-ryhmän kanssa projektit ja jakamaan tutkimustuloksia päättäjille konkreettisten tekojen kautta, Luka kertoo.

- Tavoitteena on myös kehittyä yksilöinä, oppia vaikuttamisesta mahdollisimman paljon sekä löytää lisää erilaisia mahdollisuuksia tehdä tätä työtä. Yksi pitkän tähtäimen tavoitteistani on olla mukana antamassa toivoa välimaastossa, jossa konkretiaa ei vielä ole. Toivon, että saan olla osa muutosta, jossa lasten, nuorten ja aikuisten hyvinvointi paranee, eikä kenenkään lapsen tarvitse enää tässä maassa pelätä, Aino jatkaa.

Toiveena muuttaa nuorten mielikuvia vapaaehtoistyöstä positiivisempaan suuntaan

Aino ja Luka toivovat, että voivat toimia positiivisina esikuvina muille nuorille ja kannustavat nuoria lähtemään rohkeasti mukaan vai-

kuttamistyöhön. Vapaaehtoistyö ei nimittäin nuorten yleisistä mielikuvista huolimatta ole välttämättä aikaa vievää tai kuormittavaa, vaan mahdollisuus löytää elämään jotakin merkityksellistä ja paljon rahaa arvokkaampaa.

- Nuorille haluaisin sanoa, että vaikuttamistyö on tosi antoisaa etenkin silloin, kun sitä tekee itselle tärkeän aiheen parissa. Tässä työssä tehdään yhdessä töitä hyvän eteen, mistä syntyy vahva merkityksellisyyden tunne, joka motivoi jatkamaan. Jokainen voi itse päättää, kuinka paljon omassa elämäntilanteessa on mahdollista vapaaehtoistyölle antaa, Luka kannustaa.

- Yksi vinkki heille, jotka toivovat nuorten lähtevän mukaan vapaaehtoistoimintaan, on ehdottaa jotakin yksittäistä konkreettista asiaa, jolla nuori voi osallistua. Konkreettiselle kertaluontoiselle keikalle on helpompaa suostua ja sovittaa sen aikataulu omaan arkeen. Tämän jälkeen nuori saattaa itse innostua ja haluta osallistua enemmänkin. Lisäksi tärkeää on se, miten nuorta pyydetään mukaan. Meidät on aina pyydetty mukaan hyvin mukaansatempaavalla, lämpimällä ja merkityksellisyyttä korostavalla tavalla, johon on ollut helppo sanoa kyllä, Aino vinkkaa.

Priska Autio



Kanssatutkimuksessa tutkijat saavat uudet lasit: nuoret vaikuttajat tasavertaisina kumppaneina Itlan lapsiperheköyhyyteen liittyvässä kyselyprojektissa

Nuorilla vaikuttajilla on tärkeä rooli Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö Itlan Samalta viivalta -ratkaisuja lapsiperheköyhyyteen -ohjelman toteutuksessa. Viisitoista nuorta kokemusvaikuttajaa yhdessä nuorten kanssa toimivien organisaatioiden kanssa muodostavat Valoisat-ryhmän, joka hahmottaa ilmiötä ja ratkaisuja omista näkökulmistaan, reflektoi omia kokemuksiaan lapsiperheköyhyydestä arjen tasolla sekä ohjaa tutkimuskysymysten määrittelyä ja ohjelman edistymistä. Millainen merkitys nuorten osallistamisella on tutkimukseen? Entä millaista merkitystä nuoret saavat kanssatutkimuksesta?

Samalta viivalta -ohjelman tavoitteena on lisätä ymmärrystä lapsiperheköyhyydestä ja tunnistaa keinoja, joilla lapsiperheköyhyyttä kielteisine vaikutuksineen voidaan vähentää Suomessa. Valoisat luotiin, jotta nuorilla olisi konkreettinen mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Nuorilla on oman kiinnostuksensa mukaan mahdollisuus toimia Valoisissa mm. kanssatutkijoina ja vaikuttamisviestijöinä.

- Kanssatutkimusta on tehty Valoisten kanssa esimerkiksi lapsiperheköyhyyteen ja siinä pärjäämiseen liittyvän kyselyn muodossa. Nuoret ovat olleet mukana ideoimassa kyselyä, tekemässä kyselylomakkeen luonnosta tutkimusryhmän kanssa sekä analysoimassa tuloksia. Kyselyn valmiit tulokset julkaistaan keväällä tai alkukesästä 2024, kertoo Itlan projektitutkija **Lauri Mäkinen** (kuvassa).



Kanssatutkimuksessa nuoret ovat tasavertaisia tutkimuskumppaneita

Kanssatutkimus eroaa perinteisestä tutkimuksesta niin, että tutkimusta tehdään yhdessä tutkittavan kohderyhmän kanssa. Tutkijat eivät siis tutki ilmiötä omista lähtökohdistaan pelkkänä aineistona, vaan tietoa tutkimukseen tuottavat aktiivisesti myös tutkittavan kohderyhmän edustajat.


- Jos tutkitaan jotakin käytännön palvelua, on sen käyttäjillä usein paras näkemys siitä, mikä toimii. Samaan tapaan, jos tehdään tutkimusta, joka koskee tiettyä ihmisryhmää, on heidän tärkeää olla mukana vaikuttamassa. Kanssatutkimus auttaa löytämään vastaukset siihen, mitä ja miten asioita tulee tutkimuksen kohderyhmältä kysyä, jotta saadaan tutkimusta parhaiten palvelevaa aineistoa. Nuoret ovat kanssatutkimuksessa tasavertaisia kumppaneita, jotka tuovat uusia näkökulmia tutkimustyöhön ja tulosten analysointiin. Tällai-

nen tutkimustapa on ollut uutta meille kaikille, ja olemme oppineet jo nyt valtavasti toisiltamme, kertoo Mäkinen.

Kanssatutkimus mahdollistaa nuorten äänen kuulumisen uudella tavalla sekä tuo syvyyttä tutkimustuloksiin. Nuorten mukanaolo hyödyttää tutkimusta, mutta tarjoaa samalla nuorille itselleen mahdollisuuden tehdä arvokasta vaikuttamistyötä heille merkityksellisen asian parissa.

- Nuoret katsovat maailmaa eri näkökulmasta ja antavat tutkijoille sen kautta uudenlaiset laiset. Tämä on yksi kanssatutkimuksen suurimmista vahvuuksista. Tutkijat eivät esimerkiksi välttämättä osaa puhua nuorille heitä kiinnostavalla tavalla. Nuoret kokemusasiatuntijat tietävät paremmin, mitä vaikuttamisen keinoja kannattaa käyttää, jos halutaan oikeasti saavuttaa nuoria. Valoisat onkin ollut tärkeä apu mm. tutkimusprojektin viestinnän suunnittelussa, kiittää Mäkinen.

Priska Autio



Nuorten mukanaolo hyödyttää tutkimusta, mutta tarjoaa samalla nuorille itselleen mahdollisuuden tehdä arvokasta vaikuttamistyötä heille merkityksellisen asian parissa.

Sisko, veli, bonus vai puolikas – kuinka uusperheen sisarussuhteet syntyvät?

Sisarussuhteet ovat usein elämän pisimpiä ihmissuhteita, joiden laatu muovaa lapsuuden lisäksi hyvinvointiamme aikuisena. Suhde sisaruksiin syntyy arjen yhteisen tekemisen kautta, mutta kuinka sisarussuhteet muodostuvat uusperheessä, kun kotona voi olla päivästä riippuen erilainen kokoonpano täys-, puoli- ja bonussisaruksia? Millainen rooli uusperheen aikuisilla on sisarussuhteiden muodostumiseen?

Uusperheessä voi olla kolmenlaisia sisaruksia: täyssisaruksia, joilla on yhteiset biologiset vanhemmat, puolisisaruksia, joilla on yksi yhteinen vanhempi, sekä bonussisaruksia, jotka eivät jaa biologisia siteitä. Lapsista ei tule kuitenkaan tunnetasolla sisaruksia heti vanhempien uuden parisuhteen myötä, vaan sisarussuhteiden muodostuminen vaatii töitä ja aikaa siinä missä koko uusperheen perheytyminenkin.

Sisarussuhteiden muodostumiseen vaikuttavat esimerkiksi lapsen ikä, sukupuoli, temperamentti, elämäntilanne ja yhdessä jaetut kokemukset. Jaettu biologinen tausta on lapsille yhdistävä tekijä, minkä vuoksi puolisisaruksiin kiintyminen voi olla helpompaa bonussisaruksiin verrattuna. Toisaalta etenkin samanikäisistä bonussisaruksista voi muodostua ajan saatossa tunnetasolla läheisiä perheenjäseniä tai

On hyvä muistaa, että jokainen ihmissuhde on ainutlaatuinen: kuten ensiperheessäkin, myös uusperheessä osa sisaruksista voi olla toisilleen läheisempiä kuin toiset.

parhaita ystäviä. Mitä nuorempia lapset ovat uusperheen muodostuessa, sitä todennäköisemmin heille kehittyy sisaruksellinen suhde. Vaikka ikäero ei täysin määritä lasten välisten kiintymyssuhteiden muodostumista, vaikuttaa lasten ikä jonkin verran siihen, millä tavoin kiintymyssuhde lähtee heidän välilleen muodostumaan. Lasten pieni ikäero tukee usein läheisen ystävyyssuhteen kaltaisen kiintymyssuhteen muodostumista, sillä kiintymyssuhde syntyy tällöin yhteisten leikkien kautta. Aikuiset voivat tukea suhteen muodostumista tarjoamalla tilaisuuksia ja puitteet lasten yhteiselle tekemiselle. Samanikäisten lasten kohdalla on myös erityisen tärkeää kiinnittää huomiota sisarus-ten tasavertaiseen kohteluun.

Jos lapsilla on isompi ikäero, eikä molempia kiinnostavaa yhteistä tekemistä löydy luonnostaan, syntyy kiintymyssuhde usein hoivamisen ja huolenpidon kautta. Vanhempia sisarus- kiusia kannattaakin ottaa aktiivisesti mukaan pikkusisaruksen hoitamiseen sekä kehua, kiittää ja kannustaa osallistumisesta. Mahdollisuus vahvalle kiintymyssuhteelle syntyy erityisesti silloin, kun lapsi tahtoo vapaaehtoisesti osallistua pienemmän sisaruksen hoitamiseen. Osallistuminen vahvistaa myös perheen ja yhteen-kuuluvuuden tunteita, jotka auttavat osaltaan ehkäisemään sisaruksiin kohdistuvia kateuden ja mustasukkaisuuden tunteita.

Lapsen roolit menevät uusperheen myötä uusiksi

Uusperheen muodostuessa lapselle tuttu rooli ja paikka perheessä voi muuttua merkittävästi aiemmasta: esikoisesta voi tulla yhtäkkiä keskimäinen lapsi ja kuopuksesta isosisarus. Perheeseen voi tulla kertarysäyksellä useampi teini tai ainut lapsi voi joutua opettelemaan nopeasti elämää suurperheen lapsikatraassa. Lasten ikähaitari voi laajentua, ja voi myös käydä niin, että lapsi muuttaa uusperheen myötä vaikkapa luokkakaverinsa kanssa saman katon alle. Kaikki tämä vaatii totuttelua lasten välisiin uusiin rooleihin. Lapsen rooli voi olla myös erilainen eri kodeissa, mikä voi tuntua hämmentävältä ja kuormittavaltakin.

Uusparin yhteisen lapsen syntyminen laittaa roolit jälleen uusiksi, vaikka ne olisivat jo kertaalleen löytäneet uomansa. Lapset voivat joutua käsittelemään uuden perheenjäsenen myötä monenlaisia haastavia tunteita, kuten huolta siitä, ettei vanhemman huomio riitä enää itselle, sekä mustasukkaisuutta ja surua siitä, että sisarus saa asua samassa kodissa koko ajan. Toisaalta uusi perheenjäsen voi vahvistaa sisarussuhteita siinä mielessä, että vauva on biologinen linkki kaikkien uusperheen lasten välillä. Yhteinen asia yhdistää.

Rooli kertoo ihmisen asemasta yhteisössä, minkä vuoksi aikuisten on tärkeä sanoittaa lapsille aktiivisesti heidän paikkaansa uusperheessä. Aikuisten kannattaakin jo ennen lasten tutustumista pohtia yhdessä esimerkiksi sitä, millaisilla termeillä lapsista toisilleen puhutaan ja kuinka sisarussuhteiden muodostumista voidaan yhdessä tukea. Asiassa kannattaa kuulostella myös lapsia itseään, sillä sisaruuden tyrkyttäminen tai siihen painostaminen voi tuntua heistä epämukavalta.

Uusperhe tuo sisarussuhteisiin ekstrakerroksen

Uusperhe voi lapsen näkökulmasta olla melko monimutkainen kuvio, vaikka siinä olisi kasvanut pienestä pitäen. Etenkin uusperheissä, joissa on paljon lapsia, voi kotona oleva kokoonpano vaihdella suurestikin eri aikoina. Erityisesti uusparin yhteiset lapset voivat kokea kuormittavana sen, että välillä koti on täynnä sisarus- kiusia, kun taas seuraavassa hetkessä seurana ovat viikon ajan vain omat vanhemmat. Sisarus- ten väliset suhteet herättävät luontaisestikin monenlaisia tunteita, mutta uusperhearki voi tuoda niihin vielä oman kerroksensa, kun arkea ei jaeta koko ajan yhdessä.

Kotia vaihtavat lapset voivat kokea ulkopuoli- suutta kuullessaan, mitä kaikkea mukavaa yhteisten lasten kanssa on tehty heidän ollessaan poissa. Samalla tavalla yhteiset lapset voivat kokea kateutta siitä, mitä bonuslasten arjes- sa tapahtuu, kun nämä ovat toisessa kodissa. Pelko paitsi jäämisestä voi tuoda lapsen mie- leen monia haastavia tunteita. Elämä yhdessä kodissa voi tuntua tylsältä, ja ikävä voi vaivata

uusperheen lapsia molemmin puolin. Kateutta voi herättää yhteisen biologisen vanhemman huomio, joka jakautuu eri tavoin riippuen siitä, kuka lapsista on milloinkin paikalla.

Uusperhearki vaatii lapsilta jatkuvaa sopeutumista myös siinä mielessä, että arjen rutiinit ja säännöt saattavat olla hieman erilaiset riippuen siitä, kuka milloinkin on kotona. Tilanne hämentää ja tuntuu epäreilulta etenkin silloin, jos samanikäisillä lapsilla on perheen sisällä eri säännöt. Uusperheen vanhempien onkin tärkeä kiinnittää tietoisesti huomiota siihen, että niin arjen tilanteet kuin yhteiset reissut ja erityisemmät hetketkin hoidetaan niin, että lapsilla säilyy reiluuden kokemus. Joskus aikuisten mielestä pieni asia voikin olla lapsen näkökulmasta merkittävä tekijä siinä, että sisarusten välille syntyy kitkaa ja kateutta.

Reiluus ei kuitenkaan tarkoita uusperheessä aina sitä, että kaikki asiat menisivät tismalleen tasan. Esimerkiksi sisarusten ikä ja aika, jonka he viettävät uusperheessä, voi vaikuttaa siihen, ettei tiukka tasajako onnistu joka asiassa. Sekään ei nimittäin palvele lasten hyvinvointia, että elämä laitetaan tauolle, kunnes kaikki perheenjäsenet ovat paikalla. Aina ei ole mahdollista esimerkiksi odottaa, että kaikki lapset ovat paikalla, kun tehdään jotain hauskaa ja erityistä, mutta on tärkeää, että jokainen saa vuorollaan nauttia vanhemman jakamattomasta huomiosta ja erityisemmistä yhteisistä hetkistä. On myös tärkeää perustella lapsille päätökset sekä puuttua tilanteeseen, mikäli kateus ja epäreiluus alkavat nostaa päätään sisarusten välillä.

Uusperheen aikuisilla on tärkeä rooli sisarussuhteiden tukemisessa

Uusperheen aikuisilla on tärkeä rooli sisarussuhteiden muodostumisessa ja tukemisessa. Sisaruuden kokemukseen eivät nimittäin vaikuta vain lasten keskinäiset suhteet, vaan myös se, kuinka aikuiset suhtautuvat kuhunkin lapseen. Jos uusperheen vanhemmat kohtelevat lapsia kovin eri tavoin, voi se nostaa lapsissa pintaan kateutta ja epäreiluuden kokemuksen. Tasapuolisuus ja sisarusten välisten suhteiden

Reiluus ei kuitenkaan tarkoita uusperheessä aina sitä, että kaikki asiat menisivät tismalleen tasan.

tukeminen puolestaan vahvistaa heidän roolejaan ja paikkojaan uusperheessä, mikä auttaa vähentämään haastavia tunteita.

Tasapainoisten sisarussuhteiden muodostumisen kannalta aikuisten on kiinnitettävä tietoisesti huomiota siihen, että heidän huomionsa jakautuu tasaisesti lasten kesken. Jos uusperheeseen syntyy esimerkiksi yhteinen vauva, on tärkeää varmistaa, ettei koko elämä ala pyöriä vain uuden perheenjäsenen ympärillä niin, että isommat lapset kokevat tulleen unohtetuiksi. Sisarussuhteista muodostuu todennäköisesti läheisempiä ja positiivisempia, kun lapset kokevat, että jokainen saa vuorollaan kaipaamaansa huomiota ja rakkautta vanhemmiltaan.

Luottamus ja läheisyys syntyvät parhaiten yhteisen käytännön tekemisen kautta. Siksi myös sisarussuhteiden muodostuminen vaatii yhteistä tekemistä ja mukavia yhteisiä kokemuksia. Yhteiset muistot, rutiinit ja sisäpiirit ovat omiaan vahvistamaan sisarussuhteita, olipa niiden muoto uusperheessä millainen hyvänsä. On hyvä muistaa, että jokainen ihmissuhde on ainutlaatuinen: kuten ensiperheessäkin, myös uusperheessä osa sisaruksista voi olla toisilleen läheisempiä kuin toiset. Suhteet voivat myös muuttua ajan myötä, kun lapset kasvavat ja yhteistä historiaa kertyy enemmän.

Miltä sisaruus näyttää teidän uusperheessä?

Millaisia sisarussuhteita teidän uusperheestänne löytyy? Minkälainen sisaruskuva rakentuu, kun lapset saavat päättää? Heittäytykää luoviksi ja antakaa lasten tuoda sisaruus näkyväksi piirtäen, maalaten tai askarrellen. Yhteinen tekeminen ja lasten ajatusten kuuleminen voi avata aikuisten silmät ihan uusille näkökulmille!

Priska Autio ja Kirsi Heikinheimo

Mikä se uusperhe oikein on?

"Tässä ryhmässä teitä lapsia yhdistää se, että te elätte uusperheessä. Tiedätkö sä mitä se uusperhe tarkoittaa?"

"En".

"Uusperhe tarkoittaa esimerkiksi sitä, kun sun vanhemmat on eronnut ja sen jälkeen sun elämään tulee uusia ihmisiä ja niistä uusista ihmisistä tulee perhettä - eli uusperhe."

Yllä kuvatun keskustelun kävin uusperheessä eläville lapsille suunnatun vertaisryhmän jokaisella tutustumiskäynnillä. Kaikille ryhmään osallistuville lapsille termi uusperhe oli vieras ja jopa hieman outokin. Osa lapsista oli elänyt vuosia uusperheessä, ja heillä saattoi olla jopa kaksi uusperhettä molempien vanhempien kautta. Tai siis uusperhe meidän aikuisten käyttämän termin mukaan, mutta mitä ajatuksia lapsilla itsellään on perheistä ja uusista ihmisistä perheessä, uusperheistä?

Tilastokeskuksen virallinen määritelmä uusperheestä on seuraavanlainen: *"Uusperheessä on alle 18-vuotias vain toisen puolison lapsi. Perheen kaikki lapset eivät ole puolisoiden yhteisiä."* Uusperhe voi syntyä monin eri tavoin, esimerkiksi vanhempien eron myötä.

Kasper – Kasvatus – ja perheneuvonta ry:n järjestämä Ihan uusperhe! -ryhmä on vertaisryhmä lapsille, jotka elävät uusperheessä ja joiden vanhemmat ovat eronneet. Ryhmän tavoitteena on auttaa lapsia käsittelemään uusperheeseen liittyviä ajatuksia, tunteita ja muutoksia. Vertaisryhmä tarjoaa lapsille tilan ja paikan käsitellä leikkien ja toiminnan kautta uusperheessä elämiseen liittyviä asioita yhdessä muiden lasten kanssa. Ryhmässä me aikuiset opimme puolestaan lapsilta heidän ajatuksistaan uusperheisiin liittyen.



Kun lapsi elää uusperheessä, on hänen elämässään tapahtunut muutoksia. Niiden käsittely auttaa lasta sisäistämään muutokset osaksi omaa elämäntarinaansa. Ryhmässä lapset pohtivat esimerkiksi sitä, ketä perheeseen kuuluu, millä käsitteillä heistä puhutaan ja miltä se tuntuu, kun elämään tulee vanhempien eron jälkeen lisää uusia ihmisiä.

Perheen käsite voi olla monimuotoinen, ja lapset voivat kokea perheen eri tavoin kuin aikuiset. Perheen määritelmä voi vaihdella yksilöllisesti, ja se voi olla enemmän kokemuksellinen kuin perinteinen määritelmä. Yhteinen aika, jaetut kokemukset ja välittäminen voivat olla perheen keskeisiä piirteitä.

Ihan Uusperhe! -ryhmässä lapset pohtivat mikä tekee perheestä perheen ja kuka sen määrittelee, että ollaan perhettä. Milloin vanhemman uusi kumppani on puoliso – pitääkö silloin olla naimisissa vai riittääkö, että asutaan yhdessä? Miksi vanhemman uutta puolisoa pitää kutsua äitipuoleksi tai isäpuoleksi, jotta muut ymmärtävät kenestä puhutaan, kun ei tämä henkilö ole puolikas, vaan tärkeä ja rakas. Tunteet ja ajatukset uusiin perheenjäseniin voivat vaih-

della ja olla hämmentäviä, kun aiemmin tutut termit eivät enää riitäkään tai eivät oikein toimi omasta mielestä.

Lapsilta olen oppinut, että on tärkeää välttää määrittelemästä toisen puolesta mikä on perhe ja millainen perheen tulisi olla sekä antaa tilaa erilaisille kokemuksille. Jokainen perhe on ainutlaatuinen, ja jokaisen perheenjäsenen näkemykset ja tunteet ovat arvokkaita. Mahdollistamalla jokaisen kuulluksi tulemisen ja hyväksymisen perheessä vahvistetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luodaan turvallinen tila jokaiselle ilmaista itseään.

Lasten näkemysten ja tunteiden kuunteleminen perheeseen liittyvissä asioissa on äärimmäisen tärkeää. Lisäksi voimme oppia paljon lapsilta keskustelemalla näistä asioista heidän kanssaan!

Hanna Ristimäki

Lasten ja nuorten eroauttamisen asiantuntija
Kasper – Kasvatus- ja perheneuvonta ry,
Uusperheeneuvojakoulutuksessa
(keväällä 2024 valmistuva uusperheeneuvoja)



Kiintyminen kielletty?

Lojaliteettiristiiriita voi saada lapsen torjumaan bonusvanhemman

Takana nauruntäyteinen ja ihana yhteinen päivä, mutta illalla bonusvanhempi kohtaakin hyvänyön halausten sijaan kiukuttelua ja vältteleviä katseita? Eikö tärkeäksi meidän jutuksi muodostunut tekeminen voisi yhtäkkiä vähempää kiinnostaa bonuslasta? Tuntuuko välillä, että toimipa bonusvanhempi niin tai näin, on se lasten mielestä aina väärin? Lojaliteettiristiiriita on uusperheen lapsille tyypillinen haastava tunnekokemus, joka saattaa jäädä aikuisilta ymmärtämättä. Mikä lojaliteettiristiiriita oikein on? Kuinka uusperheen aikuiset voivat omalla toiminnallaan tukea lasta tunnekokemuksen keskellä? Miten lojaliteettiristiiriidan syntymistä voidaan ehkäistä?

Lapsen torjuva käytös voi nostaa bonusvanhemmassa pintaan haastavia tunteita, kuten häpeää, vihaa, ärsytystä ja riittämättömyyttä.

Lojaliteettiristiriidalla tarkoitetaan tilannetta, jossa lapsi kokee syyllisyyttä pitäessään bonusvanhemmastaan, koska pelkää loukkaavansa biologista vanhempansa. Kokeemus voi vaihdella uusperheen eri vaiheissa ja olla erilainen saman perheen eri lasten kesken. Ilmiön taustalla on lapsen pelko hyläytyksi tulemisesta, sillä hän on riippuvainen vanhempiensa hoivasta ja huolenpidosta selviytyäkseen.

Koska lapset ovat lojaaleja vanhemmilleen, voi kiintymisen bonusvanhempaan olla vaikeaa – etenkin, jos lapsi kokee, ettei siihen ole biologisilta vanhemmilta lupaa. Kiintymyksen tunteet bonusvanhempaa kohtaan voivat nostaa pintaan tarpeen varmistaa biologisen vanhemman rakkaus ja olemassaolo: rakastathan minua vieläkin, vaikka minulla on bonusvanhemman kanssa hauskaa? Ethän vain hylkää minua?

Anna lapselle lupa kiintyä kaikkiin uusperheen aikuisiin

Lapsi putoaa haastavaan välikäteen erityisesti silloin, kun hänelle läheiset aikuiset puhuvat toisistaan pahaa – tapahtuipa se suoraan lapselle tai niin, että hän kuulee ohimennen negatiivisävytteisiä keskusteluja bonusvanhemmistaan. Joskus aikuisten tekisi omassa tunnekuohussa mieli sanoa lapselle suorat sanat tämän toisen kodin ihmisistä, mutta tämä ei ole missään tilanteessa lapsen edun mukaista.

"Lapsille suollettiin vaikka mitä soopaa, ja minua käytiin ovella haukkumassa, kun lapset olivat meillä. Ajan saatossa elämä alkoi tasoittua, mutta lapsille jäi vahvasti tunne, että heidän täytyy olla pitämättä minusta, koska vanhempikaan ei pidä. Biovanhempi edelleen kääntää minulle selän, kun tulee vastaan – ja lapset tekevät perässä."

Lapsen hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä, että hänelle annetaan lupa kiintyä kaikkiin uusperheen aikuisiin. Tämän vuoksi uusperheen aikuisten tulisi pyrkiä aina puhumaan lapsen molempien kotien perheenjäsenistä ystävällisesti tai vähintäänkin neutraalisti. Erityisesti

biologisten vanhempien on tärkeää sanoittaa lapselle ääneen, että hänellä saa olla mukavaa bonusvanhempiensa kanssa, eikä kiintymisenkään ole kiellettyä. Jos omat tunteet nousevat voimakkaina pintaan exän uudesta kumppanista puhuttaessa, tulee aikuisen työstää omia tunteitaan niin, että neutraali reaktio onnistuu.

On tärkeää muistaa, että lapset muodostavat mielikuvan ympäröivästä maailmasta ääneen sanottujen sanojen lisäksi esimerkiksi kehonkielen ja äänensävyjen kautta. Aikuiset saattavat joskus sanoa lapselle aivan oikeat sanat, mutta kireät leukapielet, värisevä ääni, silmien pyörittely tai sykkeen nousu paljastavat oikean mielipiteen asiasta. Lapset ovat tarkkoja ja havaitsevat hienoisetkin muutokset kehonkielellä erityisesti omassa vanhemmissaan.

Ilmiön tunnistaminen auttaa kohtaamaan ristiriitaiset tunteet

"Lapsi on hyvin vihamielinen, jopa kasvojen ilme on vihainen. Silloin tällöin tapahtuu pientä hetkellistä herpaantumista, ja hän saattaa jopa jutella ja nauraa kanssani. Sitten taas näkee, kuinka hän hoksaa ja vetäytyy saman tien pois. Ja välttely ja vihamielisyys jatkuu."

Lapsen voi olla vaikea sanoittaa lojaliteettiristiriidan pintaan nostamia tunteita, minkä vuoksi tilanteen tunnistaa usein parhaiten lapsen torjuvasta käytöksestä. Lapsi voi torjua bonusvanhempaa esimerkiksi arjen käytännön asioissa kieltäytymällä bonusvanhemman tarjoamasta läksyavusta, heittämällä tämän tekemän välipalaleivän roskiin tai tervehtimällä kaikkia muita, mutta kohtelemalla bonusvanhempaa kuin ilmaa. Lojaliteettiristiriidan mahdollisuus on hyvä pitää mielessä erityisesti silloin, jos lapsi alkaa yhtäkkiä torjua bonusvanhempaa aiemmin mukavissa yhteisissä jutuissa.

Omia haastavia tunteita voi pyrkiä rauhoittamaan katsomalla tilannetta hieman etäämmältä ja astumalla hetkeksi lapsen asemaan.

"Lähtiessä minua halataan ja sanotaan, että oli kiva viikko ja tulee ikävä. Viikon päästä tullaan takaisin, eikä minulle puhuta. Ja jos puhutaan, niin ei nättisi."

Lapsen torjuva käytös voi nostaa bonusvanhemmassa pintaan haastavia tunteita, kuten häpeää, vihaa, ärsytystä ja riittämättömyyttä. Omia haastavia tunteita voi pyrkiä rauhoittamaan katsomalla tilannetta hieman etäämmältä ja astumalla hetkeksi lapsen asemaan. Ilmiön tunnistaminen voi auttaa bonusvanhempaa kohtaamaan lapsen ristiriitaiset tunteet – ja myös omat haastavat reaktiot – lempeämmin. Lojaliteettiristiriidassa ei nimittäin ole välttämättä kyse siitä, että lapsella olisi jotain henkilökohtaista bonusvanhempaa vastaan. Haastava tilanne syntyy siitä, mitä bonusvanhempi edustaa hänen elämässään: kilpailijaa omalle vanhemmalle, jonka rakkaudesta lapsi on riippuvainen.

Bonusvanhempi voi pyrkiä tekemään lapsen kanssa säännöllisesti jotakin yhteistä ja mukavaa vahvistaakseen keskinäistä suhdetta. Painostaa ei kuitenkaan kannata, sillä lapsi tarvitsee aikaa ja tilaa sopeutua uuteen aikuiseseen. Suhteesta bonuslapsen kanssa ei välttämättä koskaan tule läheinen, mutta se voi silti toimia, kunhan arjessa tullaan riittävällä tavalla toimeen.

Kysyimme Suplin somessa käytännön kokemuksia lojaliteettiristiriidasta. Sitaatit ovat otteita seuraajien vastauksista.

Priska Autio



Omilla Sävyillä VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

NEPU- Neurokirjon parisuhde uusperheessä-hanke tarjoaa vertaisohjaajakoulutusta pariskunnille, joita kiinnostaa *Omilla Sävyillä*-kursseiden ohjaus yhdessä kumppanin kanssa.

- ✓ Kaksi koulutusviikonloppua syksyllä 2024 (pe-la)
- ✓ Harjoituksia
- ✓ Oma ohjaajan käsikirja ja materiaali

KOULUTUS ON OSALLISTUJILLE MAKSUTON.

<https://supli.fi/nepu-neurokirjon-parisuhde-uusperheessa/>
eija.saarikivi@supli.fi



<https://supli.fi/nepu-neurokirjon-parisuhde-uusperheessa/>



StepApp-valmennus®

**Työkaluja, tietoa ja ratkaisuja
uusperhe-elämään**

Rajat ja roolit hukassa, tunteet pinnassa, uusiin ihmissuhteisiin sopeutumista ja exäkin hämmentää – tämänkö pitäisi olla uuden ihanan elämänvaiheen alku?

Suomen Uusperheiden Liiton tarjoama maksuton StepApp-valmennus® on tukenasi. Saat apua uusperheelämän haasteiden voittamiseen sekä vinkkejä karikoiden kiertämiseen.

**Syksyllä 2024 tulossa jälleen uusia valmennuksia!
Jättämällä yhteystietosi olemme sinuun yhteydessä,
kun alueellasi on tiedossa seuraava valmennus.**



<https://link.webropolsurveys.com/S/4FA04B2D315CD801>



Jäsenille
maksuton

Uusperheen ihmissuhteet ja roolit -bonusvanhemmasta rakastajaksi -verkkoluento

17.4.2024 klo 18-19.30

Uusperheessä vanhemmilla on monta roolia suhteessa toisiinsa. Roolit voivat kuormittaa ja haastaa tai tuoda tasapainottavaa vaihtelua elämään. Miten keskellä arkea vanhemmuuden roolista vaihdetaan intohimoisen rakastajan rooliin? Verkkoluennolla uusperheen rooleja tutkitaan parisuhteen hyvinvoinnin ja voimavarojen näkökulmasta.

Luennoitsija Susanna Syd on kokenut ihmissuhdeasioiden kouluttaja, erityistason seksuaaliterapeutti, pariterapeutti sekä rentoutusvalmentaja.



BONUSVANHEMMUUS

Chat

Bonusvanhemmille suunnatussa, maksuttomassa, vertaisohjatussa chatissa voi keskustella anonyymisti nimimerkillä uusperhe-elämän herättämistä tunteista ja jakaa kokemuksia ja ratkaisumalleja uusperheessä elävien ohjaajien ohjauksessa.

Chatit järjestetään Hyvä Kysymys -alustalla.

Kevään viimeinen bonusvanhemmuus- chat:
24.4.2024 klo 20-21:30

Chatit jatkuvat taas syksyllä.



Jäsenille
maksuton

SEKSUAALISUUS TEININ UUSPERHEESSÄ -verkkoluento 2.5.2024 klo 18-19.30

Mikä neuvoksi, kun uusparisuhteen seksuaalisuutta ja läheisyyttä olisi tärkeää vaalia, mutta perheessä on teinejä, joille asia ei olekaan ihan niin mutkaton. Teini-ikäisillä alkavat omat hormonit heräilemään ja asia saattaa kutkuttaa, kiinnostaa ja hämmentää.

Verkkoluennolla keskustellaan sekä teinien että aikuisten seksuaalisuudesta ja rakkauselämästä. Miten luodaan kaikille turvallinen tila, jossa olisi luonnollista ottaa asia esille? Keskustelemassa Teinin mieli -kirjan toinen kirjoittaja Janna Manninen puolisonsa Miguel Reyesin kanssa.

Janna on lastenpsykiatri sekä pari- ja perheterapeutti. Miguel on sosionomi ja seksuaalivoujo, joka työskentelee Mieli ry:n Sekaisin Chatissa. Mukana keskustelussa toiminnanjohtaja, psykoterapeutti, pari- ja perheterapeutti Kirsi Heikinheimo.



BONUSÄITIEN EXCLUSIVE-RETRIITTI 30.8.-1.9.2024

Rentoudu kylpyläretriitillä Karjalohjalla
– löydä ripaus sisäistä rauhaa uusperhearkeen.

Bonusäidin rooli on uusperheen ristiriitaisin, eikä siihen liittyville haastaville tunteille löydy aina sanoja, ymmärrystä tai tilaa. Vertaistuellisen viikonlopun aikana etsitään ja vahvistetaan omia voimavaroja bonusäitinä sekä sukellaan itsetuntemuksen äärelle helppojen life coaching -harjoitusten avulla.

Luvassa on herkuttelua buffetpöydän antimista, kylpylä- ja kuntosaliosaston vapaa käyttö, ulkoilua sekä tietenkin hyvää seuraa ja luottamuksellisia vertaiskeskusteluja, omaa lepoa unohtamatta.

Mukana viikonlopussa on vertaisohjaaja, LCF Life Coach® ja Bonusäitivalmentaja Priska Autio.

Harjoittelijana StepApp-sovellusta kehittämässä:

”Sovellus saa uutta sisältöä ja niin saan minäkin”



Uusperheiden maksuttomiin viiden viikon StepApp-valmennuksiin osallistuvien perheiden käytössä oleva StepApp-sovellus on saanut kokonaan uuden ulkoasun: enää ei liikuta saaristomaisemissa, vaan seikkaillaan eri avaruusplaneetoilla.

Syksyllä 2023 Identio Oy:n kanssa toteutetun ulkoasu-uudistuksen ja käyttäjäkokemuksen parantamisen myötä myös StepApp-sovelluksen sisältöä tullaan käymään läpi. Sisällön merkityksellisyys motivoi käyttämään sovellusta, ja nyt halutaan kirkastaa tavoitetta erityisesti nuorten osalta, jotta hekin

voivat kokea saavansa sovelluksesta enemmän hyötyä. Kehitystyö on vahvaa yhteiskehittämistä. Sovelluksen sisältöjä ovat kehittämässä StepApp-toiminnan asiantuntija ja suunnittelija, Identio Oy:n koodari ja graafinen suunnittelija sekä uusperheen kokemusasiantuntijanuoret. StepApp-sovelluksen tarkoitus on tuoda kaikki perheenjäsenet uusperheteemojen ja yhteisen työskentelyn äärelle. StepApp-valmennuksessa ei siis ole kyse vain viidestä valmennuskerasta, joihin uusperheen aikuiset osallistuvat, vaan viidestä viikosta, joiden aikana koko perhe saa työkaluja uusperhe-elämäänsä niin valmennuksen kuin sovelluksenkin sisällöistä.



”StepApp-sovelluksen kehittäminen on ollut innostavaa yhteistyötä ja valtavasti uutta tietoa antavaa.”

Harjoittelijana pääsin hyppäämään mukaan jo hyvässä vauhdissa olevaan kehittämisprosessiin. Opiskelen sosionomiksi Laurean ammattikorkeakoulussa, ja suoritan opiskelujeni viimeistä harjoittelua aiheesta työn kehittäminen. Elän itsekin mieheni kanssa neljän lapsen

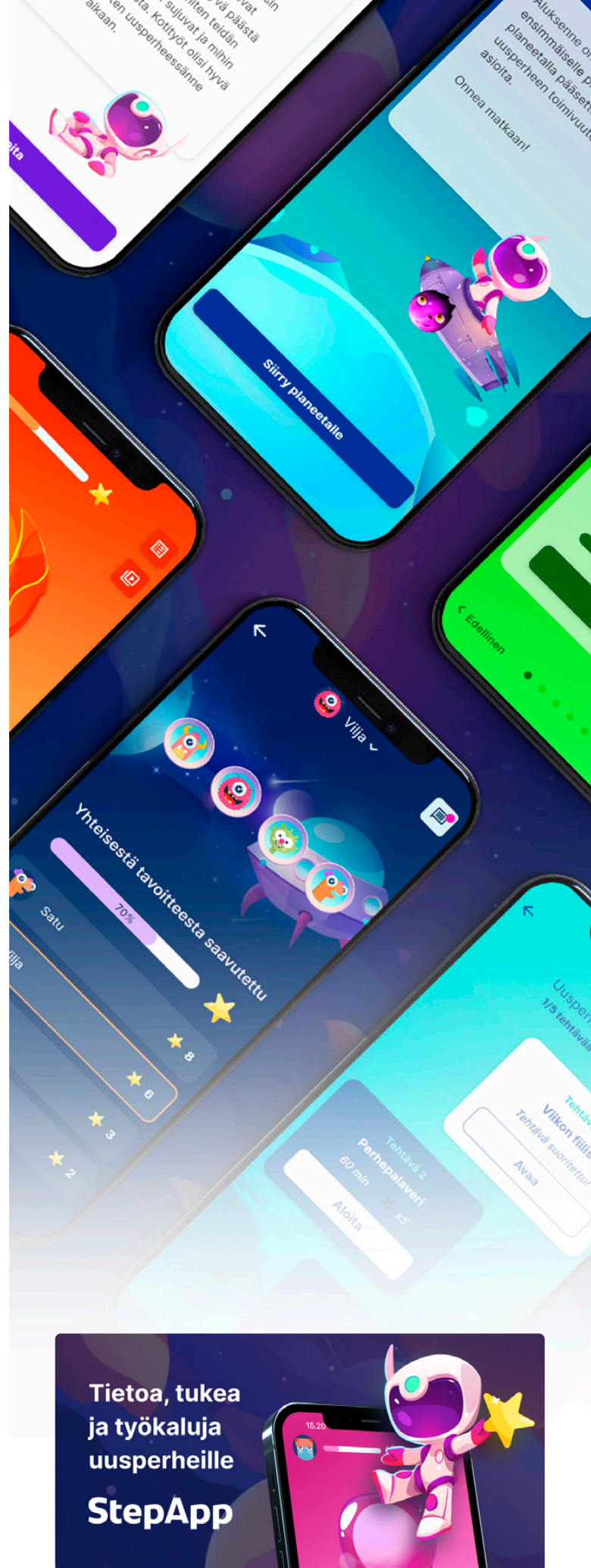
uusperheessä, ja oivalsin vasta aikuisiällä, että lapsuudenperheenikin oli itse asiassa uusperhe. Uusperheemme on elänyt vaiheet lasten eskaari- ja koulunaloituksesta tähän päivään, jossa esikoiseni on jo nuori aikuinen ja muut lapset teini-iässä. Yhteisiä lapsia meillä ei ole, mutta nykyisin perheeseemme kuuluu myös labradorinpentu Amos.

StepApp-sovelluksen kehittäminen on ollut inostavaa yhteistyötä ja valtavasti uutta tietoa antavaa. Sovelluksen nuorten osion keskeisimpänä tavoitteena on tukea sitä, että nuori kokisi tulewansa kuulluksi uusperheessä ja kykenevänsä vaikuttamaan perheen yhteisiin asioihin. Nuori ei jää silloin ajatuksineen yksin ja tietää mitkä hänen oikeutensa uusperheessä ovat. Omat kokemukseni uusperhe-elämässä vahvistavat myös tämän tavoitteen merkityksen.

Sisällön kehittäminen tavoitteen saavuttamiseksi on mielenkiintoista tehtävää. Uusi sisältö tulee parantamaan sovelluksen toimivuutta ja huomioi nuoret omana käyttäjäryhmänä. Sisältökehitys pohjautuu vuonna 2021 palvelumuotoiluun perustuvaan kiihdyttämöprosessiin, josta vastasi Adventure Clubin Impact Club Accelerator. Tämän palvelumuotoiluprosessin StepApp-sovellus voitti Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiön sr:n (ITLA) ja Pelastakaa Lapset ry:n Lapsuuden rakentajat -haastekilpailussa.

Uusi sisältö tulee parantamaan sovelluksen toimivuutta ja huomioi nuoret omana käyttäjäryhmänä.

Uudet teemat nuorten puolella ovat uusperheperheenä, nuorten oikeudet, tunnetaidot, kommunikaatio ja vaikuttaminen. Aiemmin nuorten sovelluksen teemat olivat yhtenäiset aikuisten puolen teemojen kanssa. Uusien teemojen myötä sovelluksen tehtävät ja sisältöjen tekstit muuttuvat aiheiltaan nuoren näkökulmasta merkityksellisimmiksi. Sovellus on perheen nuorille ainoa kosketuspinta valmennukseen, joten sovelluksen ja sen sisällön kiinnostavuus



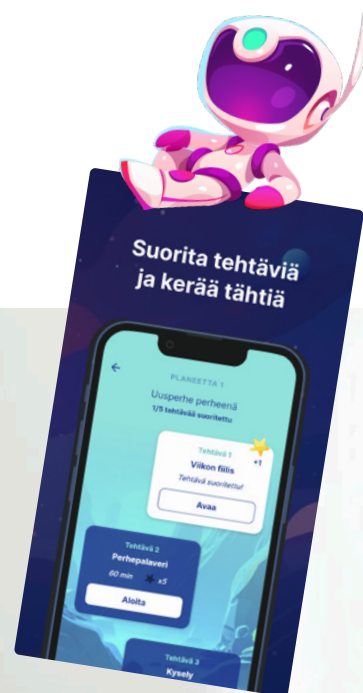
Tietoa, tukea
ja työkaluja
uusperheille
StepApp

nuorille on tärkeää. Koko perhe hyötyy siitä, että nuori kokee osallisuutta perheessään, ja sovelluksen on tarkoitus tukea tätä.

Työharjoitteluni on tapahtunut pääasiassa etänä, mikä on haastanut itsenäisen työtteen löytämistä ja oman työskentelyn aikataulutamista. Harjoittelussa en silti ole kokenut olevani yksin. StepApp-toiminnan tiimin vahva tuki sekä vain yhden viestin tai soiton päässä oleminen on tuonut turvaa ja tukea. Myös koko muu Suomen Uusperheiden Liiton väki on ottanut minut vastaan lämpimästi ja olen kokenut, että kaikilta voin pyytää apua tarvittaessa. Olen saanut sovelluksen uusien teemojen sisältöjä

pohtiessamme heittää ideoita ja kokeilla erilaisia tyylejä. Koen, että olen hyötynyt omista uusperhekokemuksistani ja olen voinut tuoda omaa uusperhenäkökulmaani tehtäviini harjoittelun aikana. Olen saanut vahvan käytännön katsauksen siitä mitä yhteiskehittäminen tarkoittaa, ja harjoittelu Suomen Uusperheiden Liitossa on ollut ammatillisesti todella antoisaa.

Sanna Suhonen



StepApp-valmennus on maksutonta uusperheille suunnattua tukea. Valmennus kestää viisi viikkoa ja sitä ohjaavat StepApp-valmentajakoulutuksen saaneet ammattilaiset.

Valmennuksesta perheet saavat tutkittua tietoa, työkaluja, harjoituksia, vertaistukea. Valmennuksen ryhmätaapaamisten lisäksi perheet saavat käyttöönsä uusperheillemme kehitetyn StepApp-sovelluksen.

Valmennusten tarkoituksena on vahvistaa uusperheen toimivuutta ja saada kaikkien perheenjäsenten roolit selkeämmiksi sekä kehittää vuorovaikutuksen ja tunnesäätelytaitoja.

StepApp-valmennuksia on tällä hetkellä Pirkanmaan, Varsinais-Suomen sekä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueilla. Toimintaa laajennetaan muillekin hyvinvointialueille tulevaisuudessa.

Lue lisää uusperheiden StepApp-toiminnasta:



TJ CAFE

Kirsi Heikinheimon vieraina
Leea Mattila ja Janna Manninen

Teini uusperheessä

Voisiko teini-ikäisen hormonaalisen ja tunnemyrskyn takana olla jotain merkityksellistä ja hyvää? Ulkoiset, fyysiset muutokset haastavat opitun minäkuvan, mutta sisäiset mullistukset ovat oikeastaan vielä suurempi ja järisyttävämpi prosessi. Itsenäiseksi kasvavan nuoren sisäinen prosessi onkin lähemmin tarkasteltuna todellinen Selviytyjät-haaste. Aivojen hermoverkostot ovat vasta kehittymässä, manteliumake sytyttää stressijärjestelmän liki itsekseen, ja aivot ovat ylivalpastuneet sosiaalisen torjunnan ja hyväksynnän viesteille. Tästä kaikesta syntyy todellinen aivomyrsky.

Teini-ikäinen nuori alkaa oman kehitystehtävänsä mukaisesti tehdä pesäeroa perheeseensä ja opetella itsenäiseksi, mutta hän tarvitsee silti yhä vanhempiaan. Myös silloin, kun väittää selviävänsä paremmin itsekseen. Tunteita käsittelevät aivoalueet aktivoituvat sosiaalisissa tilanteissa erittäin voimakkaasti, reaktionopeus on syttymisherkkää. Nuoret ovat ikään kuin uudelleen ohjelmoitu havaitsemaan, reagoimaan ja toimimaan ilman liian pitkälistä harkintaa.

Tutkimusten mukaan noin kolme neljästä aikuisen mielenterveyshäiriöstä alkaa ennen 24 vuoden ikää. Nuorten ahdistus- ja mielialahäiriöt ovat kasvaneet, ja nuoria kohtaavilla ammattilaisilla onkin aiheesta suuri huoli. On tiedossa, että pitkä-

aikainen stressi vahingoittaa kehittyviä aivoja vaarallisemmin ja pysyvämmiin kuin aikuisten aivoja. Siispä onkin syytä pysähtyä teinin kehityksen sekä aivojen äärelle enemmänkin. Vierainani ovat tällä kertaa Teinin mieli -kirjan kirjoittajat **Janna Manninen** ja **Leea Mattila**.



Mikä antoi alkusysäyksen pysähtyä ajankoh- taiseen teemaan?

Yhteistyömme oli kovin antoisaa edellisen *Mitä ihmettä- opi ymmärtämään lapsesi mieltä* yhteisen kirjamme osalta. Halusimme jatkaa yhdessä kirjoittamista ja nimenomaan mentalisaatioteorian parissa. Nuorten kehityksestä kirjoittaminen oli luonteva ja ajankohtainen monellakin tapaa: omat lapsemme olivat kasvaneet teineiksi, samoin ystäviemme lapset. Nuorten kasvatuksesta ja mielen kehityksestä on kirjoitettu vähemmän, ja vanhemmat tuntuivat jäävän teinien kanssa ilman kasvatustukea, kun neuvola-ajat ovat ohi ja koulustakin saatu tuki kapeutuu. Nuorten mielenterveyskriisi on jatkuvasti otsikoissa ja halusimme antaa sille oman panoksemme; tietotaitomme suuren yleisön käyttöön.

Psykoterapeutteina olemme kaikki oppineet puhumaan nähdyksi tulemisen merkityksellisyydestä ja mentalisaation tärkeydestä. Uusperhe-elämä on teille tuttua monesta näkökulmasta, olette molemmat ammattiroolin lisäksi myös uusperheen äitejä. Mitä käytännön merkitystä ja hyötyä on sillä, että pystyy etsimään mielekkyyttä toisen olotilaan tai käytökseen, erityisesti uusperheen arjessa?

Uusperheessä itselle aiemmin tuntemattomat ihmiset ja heidän tapansa toimia sujahtavat osaksi omaa arkea. Näihin tärkeisiin ihmisiin tutustuminen edellyttää tietoistakin, avointa halukkuutta ymmärtää, miten juuri he kokevat eri asiat. Mentalisoiva suhtautuminen viestittää toiselle hänen arvokkuuttaan, sekä luo pohjaa keskinäiselle luottamukselle.

Yhteisten, kyllin mielekkäiden käytäntöjen ja tapojen sopimisissa mentalisaatio voi auttaa, sillä aiemmassa perheessä tavalliselta tuntunut käytös voi merkitä ihan muuta toisessa perheessä alkuvuotensa kasvaneelle. Kyse ei ole vain kotiintuloajoista tai tiskikoneen tyhjenysvuoroista, vaan eteen voi tulla intiimimpääkin sovittavaa: Voiko suihkusta kävellä alasti omaan huoneeseen? Piereskelläkö avoimesti ja yhdessä naureskellen? Entäs kiroilu? Se



mikä on yhden perheen läheisyyttä korostava ja lisäävä tapa voi toisen mielestä olla huonoa käytöstä. Näiden merkityksiä kannattaa yhdessä avalla.

Riidat kuuluvat jokaisen elämään, ja niiden selvittelyssä mentalisaatiolla on suuri rooli. Aivan riidan keskellä mentalisaatio vaikeutuu, mutta jälkikäteen on tärkeää palauttaa yhteys. Se onnistuu parhaiten, kun mentalisoidaan jälkikäteen: mikä sai sinut pois tolaltaan, entä minut? Miten erilailla ymmärsimme ja koimme tämän tilanteen?

Vuorovaikutuksen ja tunneilmaisun tavat vaihtelevat ja saattavat tulla tulkituiksi väärin, erityisesti uusperheissä, jossa kaikki eivät ole rakentaneet yhdessä ihmissuhdeverkoston matkaa tähän hetkeen. Minkä ajattelette helpottavan nuoren näkökulmasta sosiaalisten suhteiden rakentumista?

Aikuisen aito kiinnostus nuoren kiinnostuksen kohteita kohtaan on yleensä suureksi avuksi. Janna on katsellut tunnin jos toisenkin kun bonuspoika pelaa FIFAa, kysellyt tyhmiä ja yrittänyt ymmärtää, innostunut hänen kanssaan. Yhteinen tekeminen yleensäkin liittyy uusperhettä yhteen: ruoanlaitto, yhdessä syöminen, leipominen, lemmikin ihailu, lautapeli-illat, yhteinen penkkiurheilu, kentän laidalla seuraaminen ja kannustaminen... Näiden kautta saa kokemuksia jaetusta ilosta ja yhteys rakentuu.

Aikuisen kyky nauraa myös itselleen ja olla läpinäkyvä omista mokistaan ja tavoistaan auttaa nuorta oppimaan uudesta vanhemmastaan. Jos on vaikka itse hirveä hössöttäjä ruuan ja aikataulujen suhteen, voi yhteisellä matkalla sanoa suoraan, että omat lapset ovat tähän jo sopeutuneet mutta sanokaa te bonusnuoret kun alan liikaa teitä äiteillä.

Nuoren aiemmasta perheestä neutraali tai jos mahdollista lämmin ja hyväksyvä keskustelu on myös tarpeen viestittäessä siitä, että se saa olla olemassa edelleen. Uudet, yhdessä luotavat muistot ovat tärkeitä, mutta ne rakentuvat kuitenkin nuoren aiemman elämän rinnalle. Näitä kannattaa kunnioittaa. Nuori saattaa oikein mehustella ihania muistoja bonusvanhemman kuullen, eikä sitä ole aina helppo kuunnella. Jos pystyy niin voihan sitä sanoa ääneen, leikkilisesti: Nyt tulin ihan kateelliseksi kun teillä on ollut noin ihana juttu!

Bonussuhteet eivät ole automaattisesti rakkaussuhteita. Usein teinin heitot, kuten "et sä oo mun mutsi / faija" osuu ja uppoaa syväälle. Bonusvanhempi saattaa huonossa hetkessä sivaltaa takaisin jotain sopimatonta. Heitot loukkaavat jokaista, eikä tarkoituksenmukaista ole niellä kaikkea. Voiko loukkaantumisten kierteestä päästä irti?

Voi. Ja kannattaa. Juuri tähän mentalisaatio tähtää.

Vastuu on aikuisen. Tottakai saa loukkaantua vaikka miten verisesti. Saa ajatella mitä vaan, mutta yleensä, jos maltaa vartinkin rauhoittua, niin tunteet tasaantuvat ja mentalisaatiokyky palaa. Silloin on helpompi ymmärtää nuoren pahaa oloa, sitä ettei hän ymmärrä ehkä miten pahasti toinen loukkaantui. Jos jo tuli sanottua pahasti itsekin, niin takaisin vaan keskusteluun ja nöyrästi pahoittelemaan: "Kaduttaa mitä sanoin"; "Saisinpa takaisin nuo sanat"; "Olin niin kovan tunteen vallassa, että sanoin rumemman kuin mitä ajattelin".

Ja tähän ei sitten lisätä MUTTA... ja nuorta syylistävä puhetta! Aikuinen mallintaa katumisen

ja uudelleen puhumisen, eikä vaadi nuorelta samaa. Usein aikuiset vaativat nuorelta anteeksipyyntöä, mutta toimivat itse vallan muuna esimerkkinä.

On ok myös laittaa rajaa liian loukkaaville sanoille: "Näyttää että olet vihainen. Se on ok, mutta et voi puhua minulle noin"; "Haluan selvittää asiaa kanssasi, ja varmasti siihen pystymme, kun olemme rauhoittuneet, mutta et voi kutsua minua..."

Terapiassa puhutaan usein mielen suojaajainoista, defensseistä. Toisinaan vaikkapa vanhempien ero tai toisen vanhemman menettäminen on ollut sen verran kova pala, että nuori on joutunut suojaamaan inhimilliset tunteensa. "Ihan sama, ei tunnu missään" on kohtuu monelle aikuiselle tuttu ilmaus teinin suusta. Miten yhdistää kohtaaminen, aito empatia ja toisaalta tilan antaminen nuoren omalle päätöksenteolle?

Nuoren täytyy saada kokemus, että hän voi vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin ja häntä ainakin kuullaan niissä mahdollisuuksien mukaan.



Mieli tarvitsee usein suojansa, eikä niitä voi nopeutetusti pakottaa pois. Välinpitämättömyyden defensi voi kuitenkin hiipua, jos perheessä kyetään aitoihin kohtaaisiin ja tunteyhteyden muodostumiseen.

Tämä tarkoittaa ihan arkisissa kohtaamisissa lempeän sitkeää halukkuutta ymmärtää toista ja kertoa samalla myös omista ajatuksista, kertoa toisensa jälkeen. Aina siihen ei tarvita sanojakaan - hymy, lämmin katse, tai high five ovat kohtaamista nekin, ja herättävät toistuessaan luottamusta siitä, että on toiselle merkityksellinen.

Nuoren täytyy saada kokemus, että hän voi vaikuttaa häntä koskeviin päätöksiin, että häntä ainakin kuullaan niissä mahdollisuuksien mukaan.

Mitä teini uusperheessä tarkoittaa?

Osin ihan samoja asioita kuin alkuperäisessäkin perheessä: tunteita, tuoksua ja suhteiden uudelleen määrittelyä.

Uusperheessä on hyvä muistaa, ettei kaikki teinin käytöksessä johdu sen paremmin murosistästä kuin uusperheestäkään. Avoin mieli, vaihtoehtojen pohdinta ja yhä uudestaan puheeksi ottaminen ovat hyviä keinoja, joilla aikuinen ei jää liian varmasti tietämään mistä on kyse.

Vuoroasuminen on yleistynyt vanhempien eron jälkeiseksi lapsen asumismuodoksi. Pienen lapsen kohdalla vanhempien rooli korostuu käytännön huoltajuudessa. Teini-ikäisellä maailma on kuitenkin jo suurempi, ystävien merkitys kasvaa ja omaan ikäryhmään kuulumisen tarve vahvistuu. Niinpä teini-ikäiselle eron hyväksyminen ja uuteen perheeseen sopeutuminen voi olla vaikeampaa. Hän ei välttämättä sitoudu uuteen perheeseen lainkaan tai sitoutuu vain hyvin löyhästi. Herkälle ja introvertille lapselle uusperheeseen sopeutuminen voi kestää jopa tavanomasta kauemmin. Minkälaisia näkökulmia teini-ikäisen vuoroasumiseen liittyy teille nousi kirjoitusprosessin aikana?

Yhteenkuulumisen kokemuksen merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Nuori tarvitsee yhteisön, jossa hänet nähdään sen osana ja jossa hän voi kokea olevansa toivottu osajäseni tätä yhteisöä.



Monelle pienemmälle lapselle vuoroasuminen on itsestänselvyys, mutta teinit saattavat alkaa sitä kyseenalaistaa.

Monelle pienemmälle lapselle vuoroasuminen on itsestänselvyys, mutta teinit saattavat alkaa sitä kyseenalaistaa. Moni on jo vuosia vaihtanut kotia ja pakkausrumba tympii. Teinille oma huone merkitsee omaa reviiriä, ja sen merkitys on korostunut. Siksi omasta huoneesta tarvitaan usein paljon asioita mukaan, joten tavaran määrä voi olla suurikin. Tilanne kärjistyy vielä, jos toinen vanhempi asuu eri kaupungissa, jolloin vuoroviikoin koulumatka pitenee ja kavereiden kanssa ei pääse niin helposti hengaamaan, vaan on enemmän tai vähemmän pakotettu oman perheen seuraan. Vuoroasuva teini saattaakin olla erityisen onnellinen päästessään täysi-ikäistyessä muuttamaan omilleen - nyt on vanhempien vuoro tulla halutesaan kylään ja hän saa pitää majansa yhdessä osoitteessa.

Teinin kohdalla vuoroasuminen saattaa mahdollistaa vanhempien vedätysyrityksiä, jos vanhemmat eivät kommunikoi enää niin paljon keskenään kuin pienemmän lapsen kohdalla. Nämä tilanteet voivat olla ikäviä. Ne voivat saattaa teinin lojaliteettiritiriitaan, jollaisilta häntä toki tulisi yrittää suojella.

Miten nuorten ääni on syntynyt kirjanne sivuille?

Olemme saaneet luvan käyttää jotain omien sekä myös bonusnuorten tarinoita kirjassa. Kaveripiiristä kerättiin esimerkkejä. Nämä ovat tositarinoita ja aika henkilökohtaisia - kiitos kaikille niiden jakamisesta ja sitä kautta kaikille vanhemmille osoitetusta vertaistuesta!

Kummankin kliinisen työn kautta keräsimme "yleistä nuorten ääntä" - emme kuitenkaan suoraan kenenkään elämäntarinoita.

Ja tietysti omat sisäiset teinimme ovat äänessä! "Kun minä olin nuori...".

Minkälaista palautetta olette kerenneet saada kirjasta?

Ajattelimme kyllä, että kirja on hyödyksi monille, mutta tyytyväisten palautteiden määrä on ollut yllätys. Moni on kokenut, että esimerkiksi turvin uskaltaa muuttaa edes hetkeksi

omaa kasvatustyyliä. Esimerkiksi olla vetämättä liian tiukkoja rajoja ja rangaistuksia ja edetä teinin kriiseissä keskustelun kautta: jopa yksi hyvä keskustelu on voinut helpottaa umpikujassa olevaa teiniä ja vanhempaa.

Vertaistuki toimii siis kirjankin kautta!

Perhepsykoterapeutteina yhteinen viestimme kaikille uusperheiden vanhemmille

Nuoruuden sanotaan olevan toinen mahdollisuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että nuoruusiän psyykkinen kehitysikkuna on apposen avoinna, ja myös aiempia kehitysvaiheita ja niissä koettuja vaikeuksia voidaan tässä iässä paikata. Nuoruus on siis suuri mahdollisuus, jossa aivojen plastisuuden vuoksi aikaisempi kehityskulku voi ohjelmoitua uudelleen.

Uusperheessä elävällä nuorella voi olla taustallaan pettymys ensiperheen hajoamisesta, mutta yhtä lailla hänellä on mahdollisuus saada kokea turvaa, hyväksyntää ja yhteenkuulumista uusperheessä. Erityisesti silloin, jos tämän asian merkitys hänen kohdallaan tunnustetaan ja huomioidaan riittävästi.

Yhteenkuulumisen kokemuksen merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Nuori tarvitsee yhteisön, jossa hänet nähdään sen osana ja jossa hän voi kokea olevansa toivottu osa juuri tätä yhteisöä. Ikätovereita tarvitaan ehdottomasti, mutta yhä edelleenkin tarvitaan perhettä taustalle perusturvallisuutta tuomaan, turvasatamaksi.

Kirsi Heikinheimo



<https://supli.fi/ajankohtaista/tapahtumat/>

Hei nuori! Asutko uusperheessä, jossa homma toimii?

Suomen Uusperheiden Liitto on mukana Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekuntaan tehtävässä väitöstutkimuksessa, jossa tavoitteena on selvittää uusperheissä olevia voimavaroja, toimintamalleja sekä tapoja, jotka mahdollistavat ja tukevat uusperheessä asuvan nuoren (12–18 v.) hyvinvointia. Usein perhetutkimuksissa ääneen pääsevät perheiden aikuiset, mutta tässä tutkimuksessa keskiössä ovat uusperheissä elävät nuoret.

Suurin osa uusperheiden nuorista voi hyvin, mutta miksi?

Lapsen iällä on nähty olevan merkitystä uusperheeseen sopeutumisessa. Pienet lapset hyväksyvät lähtökohtaisesti vanhempiensa uudet liitot paremmin kuin yläkouluikäiset. Teini-ikä puolestaan näyttäytyy hankalampana vaiheena uusperheeseen sopeutumisen kannalta. Perhetaustoilla on löydetty olevan merkitystä niin nuorten koulutusvalintoihin, hyvinvointiin, kulutuskäyttäytymiseen kuin yhteiskunnallisiin kiinnostuksen kohteisiin. Miten siis tukea nuoria voimaan mahdollisimman hyvin?

Uusperheiden ongelmia ei ratkota vain tutkimalla ongelmia.

Aikaisemmat tutkimukset ovat pääsääntöisesti keskittyneet tekemään näkyväksi haasteita.



Kuva: Microsoft kuvapankki

Tässä tutkimuksessa selvitetään sopeutumista tukevia ja syrjäytymistä ehkäiseviä tekijöitä:

- Miten nuorelle tärkeiden kiintymyssuhteiden olemassaoloa voidaan vahvistaa ja tukea?
- Miten helpottaa nuoren oman paikan löytämistä uusperheessä sekä tukea hänen psyykkistä palautumiskykyänsä, resilienssiä, perhemuutoksissa?
- Miten vahvistaa nuoren omia voimavaroja sekä nuoren osallisuuden ja minäpystyvyyden kokemusta?

Voimavarakeskeisessä tutkimuksessa etsin uusperheessä asuvien nuorten omia "supervoimia" sekä uusperheissä olevia hyvinvointia tukevia malleja, joilla voitaisiin ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Syntyneitä tietoja käytetään uusperheissä elävien nuorten hyvinvointia tukevien palveluiden suunnittelussa, perheitä kohtaavien ammattilaisten koulutuksessa sekä uusperheiden vanhempien neuvontapalveluissa. Ensimmäinen aineisto muodostuu uusperheessä asuville 15–18-vuotiaille suunnatusta Webropol-kyselystä, joka avataan toukokuussa 2024. Löydät sen mm. Suplin kotisivuilta ja somesta.

Tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti eikä kyselyyn vastanneita voida tunnistaa raportoiduista tuloksista.

Lapsistrategia ei ole vain huoliin vaikuttamista, se on myös voimaantumisen vahvistamista.

Kirsi Heikinheimo

Kirjoittaja on Suomen Uusperheiden Liiton toiminnanjohtaja, väitöstutkija ja psykoterapeutti. Hän on myös äiti, isoäiti ja pitkän linjan lastensuojelualan ammattilainen, joka inspiroituu niin maailmanparantamisesta kuin seikkailuista luonnossa.

Kokemuksia Pikkuparlamentista



On tiistai-iltapäivä, 27.2. Suljen lukiossa käynnissä olevan psykologian kurssin Tunteet ja mielenterveys -oppikirjan. Kävelen Helsingin keskustan katuja pitkin kohti Pikkuparlamenttia, valmiina pitämään valmistelemäni puheenvuoron. Puheenvuoron ja koko tapahtuman käsittelemät teemat eivät osu kauas kyseisestä psykologian kurssista, sillä tapahtuman aiheena on *perheet mukaan lasten ja nuorten mielenterveyspalveluihin*. Tämä teema yhdessä oman vuoroasumista käsittelevän puheenvuoroni kanssa luovat minulle mahdollisuuden nivoa yhteen kiinnostuksen kohteitani: psykologiaa, yhteiskunnallisia aiheita sekä vaikuttamista.

Itselleni on aina ollut niin kirjoittajana kuin puhujana tärkeää auttaa muita saamaan oma ääni kuuluviin. Vaikka sitä onkin ollut antoisaa toteuttaa pienille yleisöille ja oman ikäisistäni koostuville kohderyhmille, oli minulle iso askel päästä puhumaan heille, jotka asioista oikeasti päättävät ja tekevät töitä niiden parissa. Ajattelen aina jokaisessa vaikuttamaan pyrkivässä puhe- ja kirjoittamistilanteessa, että tärkeintä on saada edes yksi ihminen ajattelemaan hie- man eri tavalla tai katsomaan asioita uudesta näkökulmasta. Puheenvuoroni saaneen lämpimän vastaanoton perusteella koen onnistuneeni siinä tällä kertaa aiempaa suuremmassa mittakaavassa.

Vuoroasumista käsittelevän puheenvuoroni omakohtaisuus osoitti itselleni tapahtumassa käsiteltyjen aiheiden merkityksen myös omas-

sa elämässäni. Vaikka olen ollut onnekas monessa vaiheessa elämäni, oli tärkeää jakaa niitä asioita ja tilanteita, joissa kaltaisten asi- at voivat kääntyä huonommaksi. Toivonkin, että näitä asioita huomioitaisiin tulevaisuudessa paremmin niin alalla työskennellessä kuin poliittisia päätöksiä tehtäessä. Mielestäni on tärkeää, että politiikassa kuullaan mahdollisimman paljon heitä, joita päätökset oikeasti koskettavat. Liian usein ne ihmiset, joihin päätökset oikeasti vaikuttavat, jäävät politiikassa piiloon faktojen, yksittäisten mielipiteiden ja numeroiden taakse. Koin puheenvuoroni merkityksellisenä tuodessani lisää konkretiaa muiden puhujien tärkeiden viestien ympärille. Sen lisäksi tilaisuus oli aivan uudenlainen ja positiivisena mieleen jäänyt esiintymiskokemus, mitä vahvistivat muilta kuullut keuhut ja kiitokset.

Tiistai-iltana palaan samaisen psykologian oppikirjan pariin. Mielenterveys, lapset ja nuoret sekä puheenvuorossani käsittelemäni vuoroasuminen ovat valtavia teemoja. Yhtä lailla kuin kaikki tehdyt poliittiset päätökset vaikuttavat näihin suorasti tai epäsuorasti, vaikuttavat niihin myös kaikki arkiset päätökset, kuten miten kohtaamme muita ihmisiä ja kuinka ilmaisemme minkä tahansa haluamamme asian. Kokonaisuudessaan tapahtuma herättikin kipinän vaikuttaa käsiteltyihin ja itse kokemiini aiheisiin niin politiikassa kuin arkisesti muita ihmisiä kohtaamalla.

Ystävällisin terveisin,
Eeva Argillander

Arvoisat päättäjät,

Olen etuoikeutettu. Vaikka puheenvuorossani sanoitan monen vuoroasuvan nuoren kokemuksia, on minulla itselläni kaksi rakastavaa ja turvallista kotia, joissa saan viettää yhtä paljon aikaa elämästäni. Olen kiitollinen kaikista niistä keinoista, joilla vanhempani ovat yrittäneet saada vuoroasumisesta mahdollisimman helppoa minulle ja siskolleni.

Siitä huolimatta jokaisen vuoroasujan, kuten myös minun, on aina täytynyt huolehtia niin arkea täyttävistä kuin mieltä kuormittavista asioista.

Joka perjantai kouluviikon päättyessä päättyy samalla viikkoni toisen vanhempani luona. Kuljetan mukani täyden kassillisen vaatteita, kirjoja ja hygieniatarvikkeita. Sen lisäksi kannan mukani toisen kodin huolet, ilot ja surut.

Vaatteet on helppo lykätä toisen kodin tyhjyydellään viikon loistaneisiin hyllyihin. Omien tapojen ja tottumusten muuttaminen toisen kodin mukaisiksi ei kuitenkaan ole yhtä helppoa. Se vaatii viikosta toiseen aikaa ja kuluttaa voimavaroja.

Toisinaan omien tavaroiden lisäksi tulee välitettyä toisesta kodista viestejä ja asioita, joita vanhemmat eivät ole voineet keskenään sopia ja selvittää. Silloin tällöin herää tunne, että on kahden kodin välissä tilanteessa, jossa tulee samaan aikaan olla puolueeton ja miellyttää kumpaakin osapuolta.

Siksi pidän tärkeimpänä omaa vuoroasumistani helpottaneena asiana avointa ja toimivaa keskusteluyhteyttä. Nuoren ympärillä olevien aikuisten on viimeistään tässä vaiheessa syytä hakea apua omien tunteidensa käsittelyyn sekä etsiä toimiva keskusteluyhteys niin keskinäiseen viestinvaihtoon kuin nuorekin kanssa tapahtuviin kohtaamisiin.

Vuoroasuminen asumismuotona myös korostaa ja nostaa esiin arkisia ongelmia. Arjen kiirettä lisää entisestään tavaroiden purkaminen, kuljettaminen ja pakkaaminen. Omat huolet tulee läpikäydä kaksi kertaa, molemmissa kodeissa, tai jättää vain toisen vanhemman vastuulle.

Kotien väliset erot lisäävät tunnetta, että on itse kahden kodin välissä. Eri-laiset taloudelliset tilanteet kotien välillä luovat usein epäreiluja tilanteita siitä, kuka maksaa mitäkin. Erimielisyyksiä voi syntyä esimerkiksi nuoren harrastusmaksuista. Moni nuori on joutunut vaikeaan tilanteeseen, jossa on joutunut lopettamaan itselle tärkeän harrastuksen vanhempien riite-

”Kotien väliset erot lisäävät tunnetta, että on itse kahden kodin välissä.”

lystä johtuen. Tällöin päätös harrastuksen lopettamisesta on tuntunut nuoresta ainoalta keinolta saada vanhempien riitely loppumaan.

Kotien väliset erot jo sijainnin puolesta muuttavat totuttuja arkirutiineja. Itselläni yläasteella ollessani koulumatkani kesti toisesta kodista päivässä 40 minuuttia pidempään kuin toisesta. Joillain toisella kyseessä voi olla jopa tunteja. Lisäksi kotien lähistöllä asuvat eri kaverit. Toisessa kodissa ollessani voin mennä parhaan ystäväni luokse lähes milloin tahansa, sillä matka kestää vain minuutin. Toisessa kodissa taas yhteinen aika tulee suunnitella aina etukäteen. Aina uudemman kodin läheltä ei löydy ystäviä, jolloin yhteydenpito olemassa olevien ystävien kanssa on erityisen tärkeää.

Rutiinien erilaisuuteen sopeutuminen oli vaikeaa etenkin vuoroasumisen alkuaikoina. Olen itse vuoroasunut viiden vuoden ajan: siitä asti, kun olin 12-vuotias. Vuoroasumisen alkuaikoihin liittyy lukuisia muutoksia sekä raskaita ajatuksia ja tunteita. Siksi on mielestäni erittäin tärkeää mahdollistaa tarvittava tuki nimenomaan vuoroasumisen alussa koko perheelle. Ulospäin vuoroasumisen aloittava nuori saattaa näyttää sopeutuvan muutoksiin nopeasti. Kuoren sisällä suru, ikävä tai jopa pelko tulevaisuudesta voivat kuitenkin vaivata niin kovasti, että se vaikeuttaa jopa opiskelua tai yleistä keskittymistä.

Tärkeää on myös jakaa kokemuksia vertaistensa kanssa. Vuoroasumisen alussa minulla ei ollut läheisiä ystäviä, jotka olisivat myös asuneet kahdessa kodissa. Nykyään yksi läheisimmistä ystäväistäni on myös asunut useita vuosia kahdessa kodissa, ja kokemusten jakaminen ja niistä yhdessä keskusteleminen onkin ollut minulle todella tärkeää. On todella helpottavaa, kun toinen tunnistaa, mistä itse puhuu.

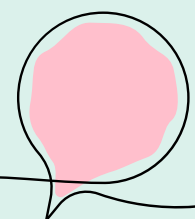
Keskustelu on ollut itselleni tärkein vuoroasumista helpottava asia: niin ystävien, perheenjäsenten kuin ammattilaisten kanssa. Vaikka vuoroasumiseen liittyykin monia arkea kuormittavia asioita, on se monissa tilanteissa paras mahdollinen asumisratkaisu. Se tarjoaa mahdollisuuden pitää molempien kotien kaikki ihmiset aktiivisesti mukana elämässä ja kasvaa yhdessä heidän kanssaan. Kotien välisen välimatkan ollessa kohtuullinen, on käytännön asioista mahdollista selvittää keskustelun ja kompromissien avulla. Vuoroasuminen opettaakin tietyllä tapaa joustavuutta ja kompromissien tekoa sekä tuo arkeen vaihtelevuutta.

Vuoroasuva nuori itse ja hänen molempien kotiensa ihmiset tarvitsevat tukea perhettä koskevissa muutoksissa. Uskon, että tarvittavan tuen mahdollistamisen avulla vuoroasumiseen on mahdollista ajan mittaan sopeutua. Sekä nuoren itse että hänen kotiensa ihmisten on mahdollista löytää oma paikkansa ja voida kokonaisvaltaisesti hyvin.

”Vuoroasuminen opettaakin tietyllä tapaa joustavuutta ja kompromissien tekoa sekä tuo arkeen vaihtelevuutta.”



Eeva Argillander
vuoroasuva nuori,
Suplin lapsenäänivaltuutettu



Alli, Hemppa & Hernerokkasumu

Kärhämän kaupungin keskiössä Himmelpolulla ei ollut koskaan hiljaista. Omakotitalojen puutarhoista ja pihapiireistä löytyi nimittäin aina aineksia jos jonkinlaiseen seikkailuun. Siitä pitivät huolen parhaat kaverukset: pensasaidan molemmin puolin asuvat naapurukset Alli ja Hemppa. Tänäkin, pikkuisen pilvisenä alkukevään iltpäivänä, Alli ja Hemppa leikkivät Allin isän kodin olohuoneessa juuri keksimäänsä upouutta supersankarileikkiä.



- Leikitään supersankareita, joilla on voimia! Ensin toinen keksii supervoiman ja näyttää, miten se toimii käytännössä. Ja sit on toisen vuoro. Se voittaa, kuka keksii kaikista siisteimmän supervoiman. Sun vuoro eka, Hemppa julisti leikin alkaneeksi.

- Olispa hauskaa olla näkymätön, hihkaisi Alli ja koetti litistyä ikkunaverhon taakse piiloon kuin pieni pannukakku.

Hemppa ilmoitti supervoimakseen salamannopeuden ja sinkoutui supernopeasti kohti olo-

huoneen sohvaa. Kaksikko seikkaili ympäri olohuonetta keksien mitä kummallisempia supervoimia, mutta näkymättömyys oli ja pysyi Allin suosikkina.

- Tämä on kyllä sellainen leikki, jota leikitään myös mun synttäreillä. Ilmoitin jo äitille ja isille, että haluan supersankarisynttarit koulun jumppasalissa, ja tämä leikki sopii sinne ohjelmanumeroksi. Jokainen kaveri saa valita oman supervoiman ja sitten me kaikki pelastamme yhdessä Kärhämän kaupungin pahalta...Herra Hernepäältä, Alli selitti tohkeissaan.

- Joo! Rakennetaanhan jumppasaliin sitten myös supersankarien temppurata. Koululla on siistejä temppuratajuttuja, joista kotisynttäreillä voi vaan haaveilla, Hemppa jatkoi.

Synttärjuhlien suunnittelupuuhat keskeytyivät, kun eteisestä alkoi kantautua aikuisten kovaäänisempää keskustelua. Yhtäkkiä ilmassa oli epämiellyttävä värinä, jonka Alli ja Hemppa molemmat tunsivat.

Kaverukset katsahivat nopeasti toisiaan. Oli aika laittaa näkymättömyysvoimat todelliseen testiin: kuin sanattomasta sopimuksesta he pujahtivat seiniä pitkin hipihiljaa Allin huoneeseen. Ja juuri ajoissa pujahtivatkin, sillä samalla hetkellä eteisestä kantautui kovaääninen mekkala, kun aikuiset räjähtivät riitaan. Äänet saivat Allin huoneen ikkunalasit lähes helisemään.

- MINÄ haluan, että juhlat järjestetään täällä, kuten aina tähänkin saakka!

- MINÄ en todellakaan tule tänne juhlimaan! Nämä ovat Allin ensimmäiset synttärit eron jälkeen, ja MINULLA on täysi oikeus järjestää ne omassa kodissani.

Aikuisten väittely sai lasten sydämet pomppimaan tavallista kiivaammin, kun pelon tunne luikerteli pintaan. Alli ja Hemppa päättivät rakentaa yhdessä näkymättömyyssuojamajan,

Aikuisten väittely sai lasten sydämet pomppimaan tavallista kiivaammin, kun pelon tunne luikerteli pintaan.

jonne he istahtivat odottamaan myrskyn laantumista. Allin mieli oli yhtäkkiä aivan maassa.

- Miten noi kaksi ei osaa olla riitelemättä mistään? Mähän kerroin niille molemmille monta kertaa, mitä haluan mun synttäreille, Alli huokaisi kiukkuisena, kietoi kädet polvien ympärille ja painoi päänsä alas. - Nyt en edes halua koko juhlia. Ja tämä näkymättömyysleikki on muuten ihan typerä.

Hemppa istui hetken mietteliäänä välkytellen löytämänsä taskulamppua päälle ja pois. Yhtäkkiä Hempan silmät suurenivat ja hän nykäisi Allia hihasta.



Hernerokkasumu iskee aluksi niin lujaa, ettei silloin näe tai kuule yhtään mitään ympärillä. Ja pahinta on, ettei ihminen edes tiedä, että on joutunut sen valtaan.

- Entä, jos hernerokkasumu on vallannut sun vanhemmat? Hemppa kuiskasi jännittyneenä.

Alli nosti päänsä ylös polvista.

- Ai mikä? Hernerokkasumu? hän kysyi uteliaisuuden ja pienen pelon sekaisella äänellä. Hemppa ryhdisti asentoaan, sillä nyt oltiin isojen asioiden äärellä.

- Se on sellainen karmitusolo, joka vyöryy joskus aikuisten aivoihin ja tekee lapsista OIKEASTI näkymättömiä, Hemppa vastasi vakavana. Alli tapitti Hemppaa hiljaa, eikä ollut varma, oliko kaveri tosissaan ja pelleilikö vain?

- Mistä sä muka sellaisesta hernerokkasumusta tiedät?

- Koska mun porukat oli myös sen vallassa silloin, kun ne erosi, Hemppa selitti vakavana.

- Hernerokkasumu iskee aluksi niin lujaa, ettei silloin näe tai kuule yhtään mitään ympärillä. Ja pahinta on, ettei ihminen edes tiedä, että on joutunut sen valtaan.

- Onko siihen olemassa jotain vastalääkettä? Alli kysyi huolissaan.

- Aika on hyvä rohto, vaikkei hernerokkasumusta pääse välttämättä koskaan ihan kokonaan eroon. Ja joskus auttaa se, jos joku toinen sanoo sulle, että halitaan ja hengitellään yhdessä, Hemppa vastasi jo hieman hymyillen.

Se toi Allille hivenen verran toivoa, mutta huoli äidin ja isän vallanneesta hernerokkasumusta ei ollut väistynyt hänen mielestään mihinkään.

Myöhemmin samana iltana Alli ja isä seisoivat vieretysten vessan peilin edessä hammaspesulla. Alli pohti hernerokkasumua niin ankaras-

ti, että unohtui huuhtelemaan hammasharjaa hanan alle vähän turhan pitkäksi aikaa.

- Mitä oikein mietit, kun olet noin muissa maailmoissa? isä kysyi lempeästi sulkiessaan hanan.

- No... Alli aloitti epäröiden. Häntä jännitti ottaa asia isän kanssa puheeksi, mutta samalla uteliaisuus oli lähes sietämätön.

- Miltä se hernerokkasumu oikein tuntuu aivoissa? Alli kysyi ja katsoi isää uteliaana. Isä katsoi Allia takaisin ja näytti aivan siltä, ettei hänellä ollut pienintä hajuakaan siitä, mistä tämä puhui.

- Niin siis se hernerokkasumu, joka teidät molemmat kaappasi, kun riitelitte äitin kanssa tänään. Se, joka valtaa koko mielen ja tekee lapsista OIKEASTI näkymättömiä, Alli selvensi odottaen vastausta.

Isä huokaisi tajutessaan, mitä Alli tarkoitti.

- Anteeksi, kulta. Oli varmasti tosi kurja kuunnella, kun äidillä ja minulla oli erimielisyyksiä, isä pahoitteli ja silitti Allin riemunkirjavia hiuksia.

- Ettekö te muistaneet, että mä olin jo sanonut teille monta kertaa, mitä haluan synttäreilleni? Alli kysyi samalla, kun painoi päänsä isän rintakehää vasten. Isä oli hiljaa niin pitkän hetken, että Alli meinasi jo tiedustella asiaa uudelleen.

- Meillä taisi äidin kanssa molemmilla olla mielessä vain se, mitä me itse haluamme ja mikä meille on tärkeää. Siinä tunnekuohussa taisimme ihan unohtaa sinut. Sinähän tosiaan sanoit, että haluat supersankarisynttärit koulun jumpasalissa, isä myönsi.

- Ei se mitään...mutta saanhan vaihtaa mun supervoimaa vielä ennen juhlia? Alli mietti huolestuneena.

- Ai miten niin? isä kysyi ihmeissään.

- Ehkä lentäminen, lasernäkö tai supernopeus voisi olla mun juttu, Alli vastasi ja kaivautui vielä pikkuisen syvemmälle isän syyliin. - Sen kuitenkin tiedän, että näkymätön en tahdo enää koskaan olla.

Priska Autio ja Emma Heinonen

Suomen Uusperheiden Liitto ry kouluttaa

UUSPERHENEUVOJAKOULUTUS™

2024-2025

30 op ammatillinen täydennyskoulutus sosiaali-,
terveys- ja kasvatusalan ammattilaisille



Uusperheneuvojakoulutus lisää valmiuksia kohdata monimuotoisia uusperheitä sekä tarjoaa välineitä ymmärtää ja työskennellä erilaisten perheiden kanssa.

Prosessikoulutuksessa saa viimeisimmän tutkimustiedon lisäksi mahdollisuuden vahvistaa omaa itsetuntemustaan sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojaan.

Opetus koostuu teorialuennoista, toiminnallisista menetelmistä kuten psykodraama- ja sosiodraamatyöskentelystä sekä itsenäisestä opiskelusta.

Rakenne

Uusperheneuvojakoulutus (30 op) on ammatillinen täydennyskoulutus, joka koostuu 22 lähiopetus-päivästä ja itsenäisestä opiskelusta. Koulutus toteutetaan monimuoto-opetuksena ja se on mahdollista suorittaa työn ohella. Koulutuksen lähiopetuspäivät järjestetään Helsingissä tai verkkotyöskentelynä Zoom-alustalla.

Koulutuksen aikana on käytössä Opintokeskus Siviksen tarjoama sähköinen oppimisympäristö.

Pääkouluttajat

Psykoterapeutti, pari- ja perheterapeutti
Kirsi Heikinheimo ja
KT, psykodraamaohjaaja Eeva Riutamaa.

- Vierailevina kouluttajina eri alojen erityisasiantuntijoita.
- Kokemusasiantuntijoiden ääni vahvasti läsnä.

Hakeminen

Hakulomake uusperheneuvoja.fi -sivulla.

Hinta

Koulutuksen hinta on 2 640 € (alv 0%)
eli 120€ / lähiopetuspäivä.
Maksu on mahdollista suorittaa 1-4 osassa.

Lisätietoa:

www.uusperheneuvoja.fi | toimisto@supi.fi | 040 689 3418
Suomen Uusperheiden Liitto ry | Säästöpankinranta 4 G 60 | 00530 Helsinki

Yhteistyössä

Supli &  Opintokeskus Sivis

Lähiopetusjaksojen teemat

syksy 2024

- 22.-23.8. Minä ammattilaisena, Helsinki
19.-20.9. Vanhemmuus, Zoom
24.-25.10. Up-neuvojan työkalupakki, Helsinki
14.-15.11. Uusperhe perheenä, Zoom
12.-13.12. Parisuhde uusperheessä, Helsinki

kevät 2025

- 15.-17.1. Psykodraama, Helsinki
13.-14.2. Eryityskysymykset uusperheessä, Zoom
13.-14.3. Perheiden moninaisuus, Zoom
10.-11.4. Uusperheneuvojuus, Zoom
14.-16.5. Päätösjakso, Helsinki

