

SUPLIIKKI

2 • 2025

Teemana
MONIMUOTOISET
UUSPERHEET

SUOMEN UUSPERHEIDEN LIITTO RY

Supli



Supli

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

Tmi Tanja Holmberg
tanja.holmberg@gmail.com

Kansikuva

Adobe Stock

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.

Sisällys

- 4** Toimiston terveiset
- 5** Pääkirjoitus
- 6** Sateenkaariuusperheet ansaitsevat näkyvyyttä ja tukea
- 8** "Lapsillamme on laajennettu perhe, mutta yksi perhe, johon me kaikki mahdumme"
- 12** Kun rakkaus asuu kahdessa kodissa - erillään asuvan uusparin tarina
- 16** Pienperheestä meidän klaaniksi - ja siitä eteenpäin
- 20** Teini ja taapero uusperheessä:
"Vanhempänä pitäisi jaksaa aamuviidestä yömyöhään"
- 24** Neurokirjon uuspari ja yhteiskunta - Onko meillä tilaa ja oikeutta olla?
- 28** Omilla Sävyillä – kun neurokirjon parisuhde saa tilaa kasvaa
- 30** Blending Families, Blending Cultures: Our Story
- 34** Hilla ja muutosten kesä – uusi uusperheteemainen lastenkirja
avaa lapsen kokemusta uusperheen perheytymisessä
- 36** Vieraskynä
- 38** Tj Cafe



Toimiston terveiset



Uusperhe ei ole muoti-ilmiö tai nykyajan keksintö. Uusperheitä on ollut kautta aikojen ja uusperheet ovat olleet monimuotoisia kautta aikojen. Aina on syntynyt lapsia, kuoltu, leskeydytty, rakastuttu, menty uusiin suhteisiin, perustettu uusia perheitä ja jatkettu elämää eteenpäin.

Uusperheen arki voi toisinaan olla yhtä sirkusta – monimuotoista, vaihtelevaa ja välillä hallitun kaaoksen sävyttämää. Yhden perheenjäsenen sairastuessa tai elämäntilanteen muutoksen myötä, tilanne heijastuu helposti myös muihin – joskus useisiin perheisiin ja koteihin yhtä aikaa.

Uusperheessä arkea mutkistavat monenlaiset ulkopuoliset odotukset ja tarpeet. Eri perheiden väliset suhteet, tulkinnat ja oletukset voivat aiheuttaa väärinkäsityksiä ja jännitteitä. Siksi uusperhe-elämä vaatii paljon aikaa, kärsivällisyyttä ja avointa keskustelua. Kun tunteista ja arjen haasteista puhutaan rehellisesti, vähenee turha kuormitus – ja arki, vaikka yhtä sirkusta olisikin, pysyy paremmin hallinnassa ja turvallisena kaikille.

Suomen Uusperheiden Liiton perustamisesta tulee kuluneeksi ensi vuonna 30 vuotta. Toimintamme ytimessä on edelleen, vuosikymmentenkin jälkeen, tuen ja tiedon tarjoaminen uusperheille, lasten oikeus kaikkiin merkityksellisiin vanhempiin, kaikkien perheiden yhdenvertaisuus, vanhemmuuden yhteiskunnallinen arvostus sekä parisuhteiden tukeminen.

Tässä lehdessä kurkistamme juhlavuoden tapahtumiin. Seuraamalla ilmoitteluamme Liiton nettisivujen tapahtumakalenterista, uutiskirjeestä tai sosiaalisen median kanavistamme, pysyt parhaiten ajan tasalla tulevista tapahtumista.

Kutsumme kaikki lämpimästi mukaan juhlavuoteen, joka sekin saattaa olla yhtä sirkusta!

Saija Ristolainen-Kotimäki
järjestösihteeri

Ainutlaatuiset uusperheet

Olemme uusimmassa Supliikissa halunneet antaa tilaa uusperheiden sisällä olevalle vähemmän kuullulle monimuotoisuuden äänelle. Vaikka uusperhedynamiikka iloineen ja haasteineen on monille uusperheille tuttu, ovat uusperheet silti yksilöllisiä ja ainutlaatuisia. Tulevilla sivuilla olevien tarinoiden tavoitteena on herätellä ajatuksia niin omasta kuin ympärillämme olevista perheistä. Useimmiten perhesuhteissa ja ihmissuhteissa on enemmän samanlaisuutta kuin äkkiseltään tulemme ajatelleeksikaan. Vertaisuus voi toteutua myös tarinoiden kautta, rauhassa lueskellen ja vaikkapa kotona keskustellen.

Tuore Lapsiperheiden kokemuksia taloudellisesta tilanteestaan -kyselyraportti (Ensi- ja turvakotien Liitto ja Takuusäätiö) nostaa esille taloudellisen tilanteen aiheuttamina seurauksina mm. perheen aikuisten uupumisen, sosiaalisen vetäytymisen, vaikeudet jaksaa lapsen kanssa, lisääntyneet riidat, lasten pahoinvoinnin sekä eroaikeiden lisääntymisen. Tarpeet keskusteluavulle, terapialle, perhelomille ja arjen konkreettiselle helpottamiselle korostuivat vastauksissa. Supli tarjoaa osallisuuden mahdollisuutta, tietoa, vertaistukea, neuvontaa ja palvelunohjausta kaikille uusperheellisille.

Supli tekee myös vaikuttamistyötä lainsäädännön sekä perheiden palveluiden parissa. Päättäjät tarvitsevat tietoa mm. vuoroasumiseen, rakenteelliseen vieraannuttamiseen ja säästöpäätösten yhteisvaikutuksiin liittyen. Meillä on uusperhe-teemojen asiantuntijaorganisaationa velvollisuus koota ja viedä kentältä tuleva ääni eteenpäin.



Kuluvana vuonna olemme mm. lausuneet elatus-tukilainsäädännön muutokseen liittyen sekä julkaisseet ensimmäisen suomalaisesta aineistosta kootun vertaisarvioidun artikkelin vieraannuttamisesta ja vieraantumisesta. Tuomioistuinvirasto tilasi aiheesta koulutuksen sadalle Follo-sovitte-lijalle.

Tällä hetkellä kokoamme vastauksia 15–18 -vuotiailta vuoroasuvilta nuorilta heidän ajatuksistaan talousaiheeseen liittyen. Linkki kyselyyn löytyy nettisivuiltamme ja tästä:

www.supli.fi/vuoroasuva-nuori-ja-talous-kysely. Kysely on auki marraskuun loppuun asti. Myöhemmin talvella on tulossa kysely vuoroasuvien lasten vanhemmille. Yhdessä me voimme vaikuttaa paremman tulevaisuuden eteen.

Toivo ja toimijuus luovat uskoa omaan selviytymiskykyyn. Yhteisömme tarvitsee globaalien kriisien ja uhkapuheen ohella toivoa sekä luottamusta tulevaisuuteen, radikaalia hyvyyden vasta-voimaa. Tule mukaan toimimaan perheiden paremman tulevaisuuden puolesta joko antamalla aikaasi tai tukemalla toimintaa kannatusjäsenenä: www.supli.fi/yhteystiedot/liity-jaseneksi

Jotta kaikki parisuhteet voisivat hyvin,
eikä kukaan lapsi olisi ylimääräinen.

Kirsi Heikinheimo



Sanna Metsäpuu

Sateenkaariuusperheet ansaitsevat näkyvyyttä ja tukea

Uusperheen muotoutuessa ollaan aina uuden ja jännittävän äärellä, kun sovitellaan yhteen erilaisia rooleja lapsista aikuisiin ja haetaan kaikille sopivaa tapaa olla omannäköinen perhe. Sateenkaarevuus voi tuoda lisäksi omia erityiskysymyksiä mukanaan ja olla läsnä uusperheessä eri tavoin.

Toisinaan uusperhe rakentuu aiemminkin sateenkaarisuhteessa eläneiden sateenkaarevien eli sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöihin kuuluvien aikuisten ympärille. Toisinaan yksi tai useampi uusperheen aikuisista on ensimmäistä kertaa sateenkaarevassa rakkaussuhteessa.

Sateenkaarevuus voi näkyä uusperheessä myös siten, että ex-kumppani tai muu lapsen toisessa kodissa asuva aikuinen on sateenkaari-ihminen. Myös perheen lapsi tai nuori voi olla sateenkaareva.

Vahvuudet sukupuoliroolien tavoittamattomissa

Kulttuurissamme perheen aikuisille saatetaan yhä tarjota sukupuoleen liitettävää äidin, isän, äiti-puolen, isäpuolen, bonusäidin tai bonusisän roolia, ja kutsua heitä automaattisesti näillä sukupuolitetuilla nimityksillä.

Sukupuolitettut roolit voivat vaikeuttaa ihan kaikkien uusperheellisten mahdollisuutta löytää omat vahvuutensa perheen aikuisina, mutta tyystin ulkopuolelle ne jättävät sukupuoleltaan moninaiset perheenjäsenet. Kun ei koe valmiiksi annettuja rooleja ja nimityksiä omakseen, voi kokea näkymättömyyden ja kuulumattomuuden tunnetta, mikä ei tue vanhemmuuden ja uusperheen rakentumista.

Uusia ihmisiä kohdatessa onkin tärkeää käyttää henkilön nimeä tai sukupuolineutraaleja nimityksiä vanhempi, bonusvanhempi ja lapsi. Voi kysyä ”millaisia nimityksiä aikuisista käytetään teidän perheessänne” ja keskustella avoimesti, millaisia rooleja ja vahvuuksia kullakin perheenjäsenellä on.

Kun läheissuhteet rakoilevat

Perheeseen voi kohdistua ulkopuolelta tulevaa kuormitusta, jos joku läheisistä (esimerkiksi muu

vanhempi, isovanhempi tai lapsi) ei tue tai hyväksy aikuisen tai lapsen sateenkaarevuutta, sateenkaarisuhdetta tai sateenkaariperhettä. Perheeltä voi kuluja valtavasti voimavaroja itsensä ja perheenjäsentensä suojelemiseen ja puolustamiseen ikävältä puheelta ja käytökseltä, paheksunnalta tai jopa syrjinnältä.

Joskus välit läheisten kanssa tulehtuvat niin pahasti, että niihin tulee väliaikainen tai pysyvä välirikko. Valitettavasti sateenkaareva uusperhe saattaa kohdata oletuksia ja syrjintää myös palveluissa.

On hyvä muistaa, että paheksunta tai syrjintä ei koskaan ole sateenkaari-ihmisten vaan ulkopuolelta tulevien asenteiden ja oletusten syytä. Kuka vain meistä voi osoittaa ystävällisyyttään ja tukeaan moninaisuudelle, ja siten kutsua sateenkaari-ihmisiä luottamaan ja kokemaan olonsa tervetulleeksi sinun seurassasi.

Sateenkaari-iloa

Vaikka normit ja ihmisten asenteet aiheuttavat ikäviä asioita, itse sateenkaarevuus on ihana ja iloinen asia. Kun oma itse, suhde tai perhe poikkeaa normeista ja annetuista rooleista, on samalla vapaa rakentamaan juuri omanlaista elämää. Voi vapautua muiden odotuksista.

Sateenkaariperheiden lapset ja nuoret voivat tutkitusti yhtä hyvin sateenkaariperheissä kuin muissakin perheissä. Lapsilla on kannustavat ja tukevat vanhemmat ja he oppivat arvostamaan kaikenlaista moninaisuutta.

Uusperheen aikuisten rakkaussuhteessa sateenkaarevuus voi olla juuri se ihana ja kannatteleva asia, kun saa elää omannäköistään elämää. Se luo hyvinvointia koko perheelle.

Uusperheen aikuisten rakkaussuhteessa sateenkaarevuus voi olla juuri se ihana ja kannatteleva asia, kun saa elää omannäköistään elämää. Se luo hyvinvointia koko perheelle.

Lapsen tai nuoren sateenkaarevuus voi lähentää perheenjäseniä toisiinsa ja olla valtavan rikastuttava asia koko perheen elämässä.

Hyvinvointia sateenkaarisuhteisiin

Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus ja Sateenkaariperheet ry tarjoavat tietoa, ammatillista tukea ja vertaistapahtumia sateenkaareville uusperheille.

Tukipalveluissa tilanne voi koskea rakkaus- tai vanhemmuussuhdetta tai suhteita ex-puolisoihin, lapsiin, isovanhempiin tai muihin läheisiin. Yhteyttä voivat ottaa niin sateenkaari-ihmiset kuin heidän läheisensä. Läheinen voi saada keskustelutukea esimerkiksi omaan hämmennykseen tai oman roolin löytämiseen sateenkaarevan perheen tukena.

Lämpimästi tervetuloa! Jo yksikin keskustelu ammattilaisen kanssa voi auttaa.

<https://perhesuhdekeskus.fi/>

IG: @sateenkaarisuhteet

Sanna Metsäpuu,

Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus

Mistä sateenkaarevuuden näkee?

- Sateenkaarevuutta ei välttämättä näe uusperheestä ulospäin millään tapaa. Sen vuoksi on tärkeää antaa tilaa moninaisuudelle aina, kun kohtaa uusperheitä ja niiden perheenjäseniä.
- Uusperheen aikuiset saattavat olla bi- tai panseksuaaleja, mutta nyt heteromuotoisessa suhteessa.
- Perheen aikuisista tai lapsista yksi tai useampi voi olla transtaustaisia, transvestiitteja tai ei-binäärejä, mutta omat oletuksemme johdattavat meidät ajattelemaan esimerkiksi uusparista, että kyseessä on cismiehen ja cisnaisen muodostama heteropari.
- Voi myös olla, että uusperhe muodostuu aikuisten monisuhteen ympärille tai että uusparin osapuolilla on muitakin rakkaussuhteita ja ne ovat sateenkaarevia.

”Lapsillamme on laajennettu perhe,
johon me kaikki mahdumme”

– Sirun ja Miiun uusperheen voimavarana
vahva tahto ja hyvä vuorovaikutus



Siru ja Miiu kohtasivat viisi vuotta sitten. Rakkaus roihusi vahvana alusta saakka, ja jo puolen vuoden päästä muuttolaatikat kannettiin yhteiseen kotiin. Molemmilla oli takanaan pitkät parisuhteet, joiden myötä rakentui yhteinen laajennettu perhe. Mikä on ollut avain Miiun ja Sirun toimivan uusperhearjen ja tasavertaisen vanhemmuuden rakentamiseen? Entä millaisia ennakkoluuloja he ovat kohdanneet sateenkaariuusperheenä?

Miiun ja Sirun arkeen kuuluvat tiiviisti Miiun teini-ikäiset vuoroviikoin asuvat lapset aiemmasta suhteesta sekä Sirun kaksi koiraa, jotka asuvat osan aikaa tämän entisen kumppanin luona. Miiu kertoi heti alussa avoimesti, että hänen mukanaan tulee koko paketti, johon kuuluvat myös lapset.

- Siru vastasi, että rakastaa minua ja tottakai näin on, yhdessä lähdemme rakentamaan tästä meidän näköistä elämää. Sirulla on ollut alusta saakka todella vahva tahto liittyä perheeseen ja olemme löytäneet vuosien aikana hyvän sopusoinnun uusperhearkeemme. Vastuut ovat loksahtaneet luonnollisesti tasan, ja olemme tasavertaisia aikuisia arjessa, Miiu kertoo.

- Minusta olisi hassua, jos eläisimme yhdessä, asuisimme samassa kodissa ja kasvaisimme siellä kaikki, mutten osallistuisi lasten elämään. Silloin jokin pala jäisi puuttumaan ja olisi irrallinen olo. En ole vielä viiden vuoden jälkeen kuitenkaan löytänyt sopivaa käsitettä tälle roolille: bonusvanhempi, sosiaalinen vanhempi ja varsinkin äitipuoli tuntuvat kaikki vierailta. Harvoin muut ihmiset käsitettä kysyvät, mutta itseäni se joskus mietityttää, Siru pohtii.

Vahva tahto perheytymiseen sujuvoitti sopeutumista

Vanhemmuuden eri roolit ovat jakautuneet Sirun ja Miiun perheessä tasapuolisesti luonnostaan. Siru on enemmän rajojen asettaja ja huolehtii esimerkiksi läksyjen tekemisestä. Hän tykkää

kertoa, opettaa ja haastaakin lapsia. Miiu taas on enemmän hellä ja rakkaudellinen äiti, joka osaa kuitenkin tarvittaessa olla tiukkana.

- Siru on opettanut lapsillemme paljon arjen askareita, kuten ruoanlaittoa, ja monessa asiassa lapset kääntyvätkin suoraan hänen puoleensa. Fyysistä läheisyyttä lapset taas hakevat enemmän minulta ja minä olen se, jonka luokse tullaan, jos on paha mieli jostain asiasta, Miiu kertoo.

Miiun oli aluksi vaikea jakaa vanhemmuuden vastuuta. Hän oli edellisessä suhteessaan tottunut siihen, että vaikka vanhempia oli kaksi, hän kantoi yksin suurimman osan lapsiin liittyvästä vastuusta.

- Sitten yhtäkkiä minulla oli kumppani, joka kääri hihat ja kysyi, kuinka teemme tämän yhdessä. Meni aikaa oppia päästämään irti ja jakamaan vastuuta. Sirun vahva tahto auttoi siinä paljon, ja tämä matka on tehnyt meistä meidät, Miiu jatkaa.

Siru kertoo olevansa taitava sopeutuja. Hän olisi kuitenkin kaivannut uudessa elämäntilanteessa bonusvanhemman tukiverkostoa. Kokemuksia olisi ollut mukava vaihtaa erityisesti sateenkaarinäkökulmasta, mutta lopulta uuteen elämäntilanteeseen hyppääminen on tapahtunut yllättävän kivuttomasti.

- En käynyt mitään "näin tulet vanhemmaksi"-kurssia, vaan oman roolin rakentuminen on tapahtunut aika luonnostaan. Sopeutumista varmasti helpotti, että lapset olivat jo valmiiksi hyvin

Yhteisiä vahvuuksia arjessa ovat myös halu tehdä yhdessä, vastuun jakaminen sekä lasten osallistaminen arkeen mahdollisimman paljon.

kasvatettuja alakoululaisia. Vaikka talossa asuu nyt kaksi teiniä, on meillä edelleen sopuisaa. Jos jokin asia menee tunteisiin, siitä voidaan keskustella yhdessä, Siru pohtii.

Olemme sateenkaariuusperhe, mutta ennen kaikkea ihan vain perhe

Moninaisuutta näkyy nykypäivänä enemmän ja siitä myös puhutaan yhteiskunnassa enemmän. Siru ja Miiu eivät ole juuri keskustelleet omasta sateenkaariuusperheydestään, sillä se on heille niin tavallinen osa elämää. He eivät ole myöskään kohdanneet ennakkoluuloja sateenkaariuusperheenä, vaan suhtautuminen molempien suvulta ja arjen ympyröissä on ollut positiivista.

- Joskus olen huomannut ihmisten ilmeistä, että he jäävät miettimään jotain, kun kerromme perheestämme. Mutta harvoin kukaan sanoittaa sitä ääneen tai kysyy tökeröjä kysymyksiä. On tärkeää muistaa, että vaikka olemme sateenkaariuusperhe, kaikkein eniten olemme kuitenkin ihan vain perhe. Lapsillamme on kaksi kotia, mutta yksi perhe, johon me kaikki mahdumme, Miiu pohtii.

- Ei tässä ole mitään erityistä, vaikka onkin tosi paljon erityistä. Joskus huomaan, että tulee ulkopuolinen olo, kun vaikka työpaikalla jaetaan kokemuksia vauva- ja pikkulapsiajasta. Meidän perheen lapset olivat alakoululaisia, kun tapasimme Miiun kanssa, joten en pysty liittymään näihin keskusteluihin. Nämä ovat kuitenkin ihan tavalaisia uusperheellisyyteen liittyviä tunteita, Siru jatkaa.



Voimavarana avoin keskustelu ja hyvät vuorovaikutustaidot

Siru pohtii, että uusperheissä pitäisi miettiä enemmän vuorovaikutustaitojen ja tarpeiden sanoittamisen taitoja. Toimiva uusperhe ei ole nimitäin rakentunut itsestään, vaan sen taustalla on paljon avointa keskustelua, yhdessä pohtimista ja tahtotila toimia yhdessä perheen hyväksi.

- Meillä molemmilla on hyvät vuorovaikutustaidot ja taito sanoittaa selkeästi tarpeitamme. Toki elämässä tulee aina eteen ärsytyksiä, mutta keskustelutaidot auttavat pitämään perusasiat hyvällä pohjalla. Keskustelulle on tärkeää varata tietoisesti myös aikaa. Hyvä esimerkki tästä on budjettipalaveri, jonka pidämme muutaman kerran vuodessa sopiaaksemme yhteiset talousasiat selkeästi, Siru kertoo.

- Olemme varmasti vältäneet ristiriitoja, kun olemme jo ennakkoon keskustelleet ihan kaikesta

mahdollisesta. Joistain asioista joudumme keskustelemaan enemmän ja miettimään yhteistä linjaa. Tällaisia ovat esimerkiksi lasten ruutu-aika, josta käydään keskustelua varmasti ihan kaikissa perheissä perhemuodosta riippumatta, Miiu jatkaa.

Yhteisiä vahvuuksia arjessa ovat myös halu tehdä yhdessä, vastuun jakaminen sekä lasten osallistaminen arkeen mahdollisimman paljon.

- Tykkäämme tehdä yhdessä perheenä paljon asioita, kuten pelailla erilaisia lauta- ja korttipelejä sekä liikkua luonnossa. Uusperhe on antanut mahdollisuuden oppia itsestä uusia puolia ja kasvaa ihan eri tavalla. Lasten takia on esimerkiksi opittava häviämään pelatessa niin, ettei mene liikaa tunteisiin. Mutta jos menee, onneksi siitäkin voidaan keskustella, naurahtaa Siru.

"Ei tässä ole mitään erityistä, vaikka onkin tosi paljon erityistä."



Kun rakkaus asuu kahdessa kodissa – erillään asuvan uusparin tarina

Kun uusi rakkaus astuu elämään, sen ajatellaan usein kulkevan tuttua reittiä: tutustumista seuraa yhteinen koti, jaettu arki ja yksi osoite. Mutta mitä jos parisuhde näyttääkin toisenlaiselta – ja silti toimii? Anna ja Mikko ovat uuspari, joka on päättänyt rakastaa toisiaan vähän eri tavalla kuin moni muu: he asuvat Pirkanmaalla, mutta eivät saman katon alla. Miksi kahden kodin ratkaisu on juuri nyt Annan ja Mikon perheelle paras ratkaisu? Miltä uusparin elämä voi näyttää, kun rakkaus ja vastuullisuus kulkevat käsi kädessä, mutta omia reittejään?

Annan ja Mikon tarina alkoi vuonna 2018, kun molempien nuorimmat lapset olivat sattumoisin samassa päiväkodissa: moikattiin toisia, keskustelu alkoi sujua ja pikkuhiljaa molemmat huomasivat olevansa kiinnostuneita toisesta muutenkin kuin vain lapsen kaverin vanhempana. Alkuun tavattiin lasten leikkitreffit varjolla, mutta pikkuhiljaa Anna ja Mikko tapasivat toisiaan myös ilman lapsia. Molemmilla oli päiväkotilaisten lisäksi vanhempia lapsia, Annalla yksi ja Mikolla kaksi alakouluikäistä.

Ensimmäiset pari vuotta suhteesta olivat määrittelemätöntä tapailua, eikä varsinaisesta perheytymisestä keskusteltu millään tasolla. Toive kestävästä rakkaudesta kyti kuitenkin molemmilla sisimmässä. Lopulta molemmat tulivat siihen tulokseen, että tahtoivat olla toistensa kanssa ihan aidosti, sitoutua toiseen ja lopettaa arpomisen siitä, ollaanko vai ei.

Sitoutuneen seurustelun aloituksesta huolimatta pariskunta tapaili enimmäkseen rauhallisissa paikoissa, lenkkipoluilla tai toistensa luona, kun lapset eivät olleet kotona. Ympäristön ja läheisten suhtautuminen mietitytti, minkä lisäksi Anna ja Mikko halusivat kokea olevansa aivan varmoja suhteestaan ennen sen julkistamista ulkopuolisille. Molemmilla oli vahvasti mielessään ajatus, että suhdetta alettaisiin rakentaa lasten ehdoilla.

Lasten toiveita ja tarpeita kunnioittaen

Anna ja Mikko eivät suunnitelleet yhteen muuttoja, sillä lapsilla oli toisten vanhempiensa kautta jo aiempia uusperhekokemuksia bonusperheenjäsenistä, näiden menettämisestä ja useista muutoksista. Pariskunta pohti, ettei lasten kannalta ole olemassa täydellistä manuaalia tai aikajanaa, jonka mukaan uusperheiden pitäisi toimia. He kuitenkin halusivat kunnioittaa lasten toiveita ja tarpeita, eikä yrittää sovittaa kaikkia väkisin saman katon alle.

Lapset ja nuoret ovat kovin erilaisia tarpeissaan ja toiveissaan. Siinä missä Annan nuorempi lapsi on kysellyt Annan ja Mikon häiden perään, on vanhempi lapsi aina kaivannut enemmän hiljaisuutta ja yksityisyyttä ympärilleen. Vanhemmat tuntevat omien lastensa tarpeet ja erityispiirteet parhaiten. Niitä on tärkeää kuunnella. Ehkä parhaimman palautteen erillään asumisesta Anna kokee saaneensa vanhemmalta lapseltaan, nyt jo 19-vuotiaalta nuorelta: ”Kiitos, kun te ette tehneet noin (muuttaneet rakkauden huumassa

*Kun uuspari asuu erillään,
syntyy turvallisuuden
kokemus yhteydestä ja
luottamuksesta siihen,
että toinen on tarvittaessa
saatavilla tai ainakin
viestin päässä.*

kaikkia yhteiseen kotiin). En olisi oikeasti ehkä kestänyt sitä ollenkaan vaan hautautunut vain täysin huoneeseeni.”

Anna ja Mikko kertovat, että perheytyminen ja kumppanin lapsiin tutustuminen etenee luonnollisesti rauhallisemmalla tempolla, kun ei asuta yhdessä ja yhteistä aikaa on vähemmän. Lapsille on annettu aikaa ja tilaa tutustua uuteen kumppaniin rauhassa, hoputtamatta tai patistamatta yhteyteen. He ovat kuitenkin viettäneet kumppanin lasten kanssa aikaa ja tehneet yhteisiä kotimaanmatkoja porukalla. Pienet yhteiset hetket korostuvat ja herättävät lämpimiä tuntemuksia: on tuntunut hyvältä, kun on menty yhdessä jonkin juhliin, ainakin melkein koko porukalla.

Positiivisena puolena erillään asumisessa molemmat korostavat sitä, että biologiselle lapsi-vanhempi-suhteelle on ollut aidosti aikaa ja tilaa. Molemmat ovat pystyneet tukemaan lapsiaan kasvuvaiheiden erilaisissa tilanteissa läsnä olevasti sekä vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Anna kuitenkin muistuttaa, että heidänkin tarinansa olisi voinut saada erilaisen käänteen, jos heille olisi Mikon kanssa siunaantunut yhteisiä lapsia tai parin välillä olisi ollut huomattavasti nykyistä pidempi välimatka. Erillään asuminen on helpompaa, kun toinen asuu kävelymatkan päässä.



Jokainen yhteinen hetki
on heille lahja, ja juuri siksi
he osaavat vaalia sitä
tavalla, johon harva
kiireisen arjen
keskellä pystyy.

Kompromisseja ja kahdet kulut

Monesti uusperheet muuttavat yhteen myös taloudellisista syistä, sillä yhden asunnon maksaminen on yleensä huokeampi vaihtoehto kuin kahden erillisen talouden ylläpito. Annalle ja Mikollekin olisi ollut taloudellisesti kannattavampaa muuttaa yhteen kotiin, sillä nyt molemmilla on isohko asuntolaina ja omat asumisen kiinteät kulut kontrollaan. Anna kuitenkin painottaa, että pariskunnalla on tavallaan yhteinen talous, vaikka fyysisesti asutaankin kahta eri huusholliä. Talousasioissa on balanssi ja tarpeen tullessa tuetaan toista, kun on sellainen tarve.

Kahden kodin lisäksi parilla on tärkeä yhteinen turvapaikka ja niin kutsuttu neutraali vyöhyke mökillä, alle tunnin matkan päässä kummankin kodista. Vaikka mökki on virallisesti Annan omistuksessa, kokevat he sen enemmänkin yhteiseksi paikaksi, joka tarjoaa mahdollisuuden viettää aikaa lasten kanssa tai ihan kaksistaan. Mökillä yhdessä vietetty aika kuluu keskustellen, pieniä puhdetöitä tehden sekä luonnossa liikkuen.

Valtaosa pariskunnan tuttavapiiristä ja läheisistä on suhtautunut todella myönteisesti sekä kunnioittaen Annan ja Mikon valintaa kohtaan. Monet ovat avoimesti kertoneet ihailevansa pariskunnan tapaa elää lasten tarpeita kunnioittaen. Mikon vanhemmat ovat viettäneet bonusisovanhempina aikaa lastenlasten kanssa, ja laajennettu perhepiiri on tuonut tukea arkeen. Joskus harvoin on kuitenkin saattanut tulla ihmettelyitä, että vieläkö Anna ja Mikko vain tapailevat toisiaan. Seitsemän vuoden jälkeen, he naurahtavat huvittuneina.

Kaipuuta ja rutiineja

Kun uuspari asuu erillään, syntyy turvallisuuden kokemus yhteydestä ja luottamuksesta siihen, että toinen on tarvittaessa saatavilla tai ainakin viestin päässä. On tärkeää, että mielessä on varmuus parisuhteen kestämisestä. Uusperheissä aina painotettu puhumisen tärkeys korostuu vieläkin enemmän, kun toinen ei ole jatkuvasti saatavilla. Anna ja Mikko ylläpitävätkin heille tärkeitä rutiineja yhteyden ylläpitämiseksi: aamut alkavat ja illat päättyvät päivittäin viesteihin toiselle. He pitävät myös merkittävänä sitä, että aina on tiedossa se seuraava hetki, kun heillä on mahdollisuus viettää aikaa yhdessä.

Erillään asuminen tuo pariskunnan elämään paljon hyvää: omaa tilaa, mahdollisuuden käsitellä asioita rauhassa sekä elää arkea oman näköisellä. Sen vastapainona on kuitenkin ikävä toisen luo, jopa pieni kateus yhdessä asuvista pareista, jotka saavat viettää illat sohvalle kainalokkain. Pariskunta kuitenkin pohtii, että he osaavat olla aidosti kiitollisia yhteisistä hetkistä, kun ne eivät ole itsestäänselvyys. Kun on mahdollisuus olla yhdessä, niin toiselle annetaan kaikki huomio, eikä huomio herpaannu esimerkiksi puhelimen selailuun.

Pariskunta tunnustaa, että joskus lyhyisiin yhdes-
säolon hetkiin tuppaa tulemaan jopa liikaa pai-
netta. Pienessä hetkessä pitäisi päivittää kuulu-
miset, suunnitella tulevaa sekä samaan syssyyn
hoitaa riidat ja harrastaa seksiä. Erillään asumi-
sen hyvänä puolena nousee kuitenkin esiin ikävän
tuoma kaipaus toisen lähelle ja intohimon säily-
minen, kun toisen läheisyyttä ei ole aina saata-
villa. Joskus se on suloista, mutta on myös niitä
päiviä, jolloin kaipaisi vain toisen läsnäoloa koto-
na kurjan päivän jälkeen.

Mahdollisten erimielisyyksien ja konfliktien no-
pea ratkaiseminen ei ole aina helppoa. Annalle se
olisi tärkeää, ja hänelle on jo työnsäkin puolesta
helpompi sanoittaa tunteitaan, kun taas Mikko
kaipaisi enemmän aikaa pohtia asiaa itsekseen.
Näissä tilanteissa viestien välityksellä käytävät
keskustelut saatetaan helposti tulkita väärin tai
toisen hyväntahtoinen hymiö oletetaan muuksi
kuin sen tarkoitus on alun perin ollut. Yhteises-
sä kodissa asuessa riidat on pakkokin työstää
nopeammin, mutta erillään asuessa konfliktien
ratkaisu saattaa venyä pidemmäksi. Anna ja Mik-
ko ovat tietoisesti opetelleet olemaan avoimia ja
rehellisiä toisilleen. He kokevat etenkin viimeisen
vuoden tuoneen paljon rohkeutta keskinäiseen
kommunikaatioonsa: vaikeitakin asioita uskal-
letaan ottaa esille ja anteeksi pyydetään puolin
sekä toisin.

Toiveikkaina tulevaisuutta kohti

Anna ja Mikko korostavat tavallisten asioiden
merkitystä parisuhteen vaalimisessa. Heille tär-
keimpiä parisuhdetekoja ovat ulkoilu, saunomi-
nen, ruokailu tai sarjojen katsominen yhdessä.
Vaikka pariskunnalla on erilainen musiikkimaku,
ovat he löytäneet myös yhteisiä bändejä, joiden
keikoilla he käyvät. Harvemmin tulee mahdolli-
suutta kahdenkeskisiin irtiottoihin tai matkoihin,
joten jokainen pienikin yhdessä vietetty hetki on
se kullannarvoisin.

Kun puhe siirtyy tulevaisuuden unelmiin, nousee
esiin yhteinen toive maalla asumisesta, kenties
maatilasta järven rannalla kotieläimiseen ja isoi-
ne pihoiineen. Siellä olisi lämmin henki ja tilaa kai-
kille: lapsille, lapsenlapsille sekä haaveissa myös
sijaislapsille tai tukiperhetoiminnalle. Unelmien
maatila ei ole vielä ihan lähivuosien juttu, mutta
suunta on se tärkein. Yhteiset unelmat kantavat
ja lisäävät yhteyttä sekä pohjaa tulevaisuudelle.

Anna ja Mikko tiedostavat hyvin, ettei heidän ny-
kyinen elämänmuotonsa ole kaikilta osin täydell-
inen. Ehkä juuri se tekee siitä arvokkaan, sillä
he eivät oleta, että rakkaus näyttäytyy vain yh-
dessä asumisen kautta. He tietävät, että voivat
olla toistensa tärkein turva ja kumppani, vaikka
postilaatit olisivat eri osoitteissa. Arkeen on sil-
loin tietoisesti koitettava mahdollistaa niin paljon
rakkautta, läheisyyttä ja läsnäoloa kuin mahdol-
lista. Jokainen yhteinen hetki on heille lahja, ja
juuri siksi he osaavat vaalia sitä tavalla, johon
harva kiireisen arjen keskellä pystyy.

*Annan ja Mikon nimet on muutettu
yksityisyyden säilyttämiseksi*



Pienperheestä meidän klaaniksi – ja siitä eteenpäin

En koskaan ajatellut, että tarvitsisin tai haluaisin perhe-elämää, mutta lähestyessäni 30 vuoden ikää, huomasin monien ihmisten saavan lapsia. Tiesin, että olen elämänvalinnoissani sattuman mukana ajelehtiva sopeutuja. Ymmärsin, että jos en tee mitään päätöstä, voi koittaa aika, jolloin olen yli 40-vuotias ja päätöksen tekeminen lapsiasiassa on liian myöhäistä.

Minulla ei ollut parisuhdetta eikä erityistä halua sellaiseen. Aloin kevyesti selvitellä mahdollisuuksia hankkia lapsi yksin. Kun sana tästä levisi kaveripiirissä, johti yksi asia toiseen ja yhtäkkiä olin raskaana. Lapsi on isätön. Hän tietää taustansa, mutta aina on ollut selvää, että vain minä olen hänen vanhempansa.

Tykkäsin vanhemmuudesta. Se antoi elämälle merkitystä sekä konkreettisia haasteita ja tekemistä – voi miten paljon tekemistä! Tekemisestä ei tullut enää pitkään aikaan puutetta. Vauva-aika itsellisenä äitinä ei ollut raskasta: imetin vauvaa pitkään, ja hän kulki mukani oopperayhdistyksen taiteellisen johtoryhmän retriiteissä sekä vapaiden teatteriryhmien kokouksissa ja palaverissa.

Vaikeinta oli aika noin 1,5–2,5-vuotiaaksi. Silloin lapsi ei enää jäänyt siihen, mihin hänet laskin eikä nukkunut yhtä mukavasti kantoliinassa – mutta ei myöskään tottumattomana jäänyt helposti vieraiden hoitoon. Päiväkodin aloittaminen toi lisää väljyyttä. Päiväkotitoi oli sellainen, jossa vanhemmat tekivät taksvärkkejä vuorollaan, ja päiväkodin yhteydessä oli myös freelancer- tai opiskelijaäitien työhuonetila. Täydellinen järjestely.

"Tykkäsin vanhemmuudesta. Se antoi elämälle merkitystä sekä konkreettisia haasteita ja tekemistä – voi miten paljon tekemistä!"



Rakastuminen muutti pienen perheen dynamiikkaa

Pienperheemme oli hyvä sen kokoisena kuin oli. Parisuhdetta en kaivannut edelleenkään, mutta nyt kun tiesin, kuinka mahtavia lapset ovat, kärsin ajoittaisesta vauvakuumeesta.

Lapsen saamisen myötä olin kasvattanut kykyäni tehdä harkittujakin elämänratkaisuja, ja halusin tehdä niitä lapsi edellä. Jätin taitelijaurani ja hakeuduin hoitoalan koulutukseen, tavoitteena säännöllinen päivätyö. Freelancerina olisi varmasti ollut kivempi olla, jos olisi ollut kumppani vakaine tuloineen ja aikatauluineen.

Sitten kävi niin, että minuun ihastuttiin ja lopulta rakastuin itsekin. Tällä uudella kumppanillani - ensimmäisellä eksklusiivisella rakkaussuhdemiehelläni teini-iän jälkeen - oli lapsia edellisestä liitosta. Olimme olleet lapsiperhekavereita, myös hänen ex-puolionsa kanssa.

Rakastuminen oli pois lapselta ja rikkoi pienen perheen. Muistan, miten teki fyysisesti kipeää hetkinä, jolloin koin, että kumppani tarvitsee minulta yhtä ja tuolloin alakouluikäinen lapseni toista. Lapsi olisi pitänyt asettaa tässä etusijalle, mutta niin ei varmastikaan käynyt, vaan hänkin joutui joustamaan. Olin edelleen läsnäoleva ja osallistuva äiti, mutta muutos oli iso verrattuna entiseen symbioosiin.

Uusi pieni ihminen auttoi korjaamaan aikuisten viilenneet välit

En varsinaisesti yrittänyt saada toista lasta eikä kumppanikaan, mutta molemmilla oli samaan aikaan toive yhteisestä rakkauslapsesta. Niinpä tulin raskaaksi useammankin kerran, ja sain varhaisia keskenmenoja. Olinhan jo vähän yli 40-vuotias.

Olin sitten kerran työhaastattelussa uudessa ammatissani hoitoalalla, ja tulin valituksi. Vasta silloin mieleeni tuli, että minähän olen raskaana – jo kolmannella kuukaudella. Olin lakannut ajattelemasta koko asiaa, sillä keskenmenot tekivät niin kipeää. Jos en olisi allekirjoittanut määräaikaista työsopimusta tuolloin, en tiedä kauanko olisi kestänyt huomata, että yksi sinnikäs vauva olikin onnistunut kasvamaan kohdussa.



Kumppanini lapset olivat lapseni läheisiä kavereita. Sellaisina he pysyivät, kun aloitin suhteen heidän isänsä kanssa. Emme asuneet yhdessä, joten mitään bonusäitikuviota ei tarvittu.

Kumppanini ex-puoliso koki minun ja kumppanini suhteen vaikeana. Olin ollut hänen kaverinsa ja nyt eteen tulikin tällainen kuvio. Olkoonkin, että hänellä itsellään oli jo aiemmin ollut uusi kumppani ja tämän kanssa lapsikin. Välimme olivat vähän aikaa viileät. Kun tulossa oli taas uusi lapsi, me kaikki aikuiset otimme järjen käteen: kyseessä oli kaikkien lastemme uusi sisarus tai sisarusen sisarus, tärkeä uusi ihminen kaikille.

Välien parantuessa avautui mahdollisuus maistaa suurperhe-elämää

Muutin yhteen kumppanini kanssa. Oma esikoini asui meidän kanssamme koko ajan - tietenkin, hänellähän ei ollut muita vanhempia. Puolison lapset asuivat meillä joka toinen viikko. Kun välit kumppanin exään paranivat, aloimme viettää taas aikaa yhdessä kahtena perheenä. Minä, kumppani, hänen exänsä, eksän nyksä ja kaikkien lapset.

Lapsia oli niin paljon, että piti opetella ulkoa, kuinka monta tuolia tarvitaan joulupöytään tai kuinka monta Pihlajasaaren lautan lippua maksetaan milläkin kokoonpanolla. Kaksi aikuista, viisi lasta ja vauva. Tai neljä aikuista, kuusi lasta ja vauva. Sanoimme itseämme leikillään "klaaniksi". Asuimme tällä porukalla myös yhdessä vuoden ajan Tukholmassa kumppanini ja tämän exän esikoista lukuun ottamatta. Hän oli jo muuttanut poikaystävän kanssa yhteen, ja kumppanin ensimmäinen lapsenlapsi oli syntynyt.

Ajattelen edelleen, että tuo oli elämäni parasta aikaa: kun esikoiseni ei vielä ollut ihan teini, kuopus rakkauslapsi oli vauva ja taapero ja lapsia oli muutenkin paljon ympärillä. Puolison lapset eivät tarvinneet bonusäitiä, vaan olin heille Karla. Puolison myötä hoidin kuitenkin myös heidän asioitaan, ruokahuoltoaan, lomajärjestelyitä yhdessä ja sen sellaista. Sain maistaa hiukan suurperhe-elämää.

En ollut arvannut, että tykkäisin perheen arjen yhteisestä pyörittämisestä niin paljon. Ihaninta oli tiimityö kumppanin kanssa. Kävelyllä käyminen. Seitanin leipominen. Leffojen katsominen tai World of Warcraftin pelaaminen yhdessä ja vähän lastenkin kanssa.

Kaikki hyvä loppuu aikanaan tai muuttuu muuksi. Esikoiselleni iski nuoruus ja tuli ongelmia, joissa en osannut auttaa. Hän muutti pois kotoa ja edelleen mietin, tulinko ajaneeksi hänet omaan kämppään pelastaakseni parisuhteeni, joka yskähteli. Jos, niin se ei auttanut. En olisi millään halunnut erota, mutta kumppani ei kokenut samaa arjen huumaa ja onnea kuin minä. Hän oli vieraantunut minusta jo jonkin aikaa.



"En ollut arvannut, että tykkäisin perheen arjen yhteisestä pyörittämisestä niin paljon. Ihaninta oli tiimityö kumppanin kanssa."

Kun muutimme erilleen, minulla oli yhtäkkiä taas pienperhe: minä ja kuopus. Toisin kuin esikoisella, kuopuksella oli isä, mutta minä kannoin vastuun perheenpyörittämisestä. Lapsen isä jäi minulle läheiseksi kaveriksi. Pitkän aikaa meillä oli aika lailla yhteinen talouskin kahdesta kodista riippumatta.

Mitä tästä opimme? Miksi tämä yhdenlainen perheen muodostumisen, kehittymisen ja taas uudelleenmuotoutumisen kierto ketään kiinnostaisi? En tiedä, mutta se tuntuu kiinnostavan. Kun esikoiseni oli pieni, meitä haastatteli Hesarin Nyt-liite. Siinä minä ja eräs toinen vapaaehtoisesti yksinhuoltajana vanhemmaksi tullut saimme selittää valintaamme. Ei siinä ollut selittämistä, sillä vahvin veikkaukseni elämän tarkoituksiksi - jos sellainen pitäisi olla - olisi elämän jatkuminen. Lapsen saaminen on siinä prosessissa keskeistä sisältöä, koin sen mielelläni.

Kun asuimme klaanin kanssa Tukholmassa, meitä olisi puolestaan haluttu haastatella pariinkin lehteen. Ilmeisesti on kummallista olla hyvissä väleissä eksien ja eksien nyksien kesken. En itse pidä sitä kummallisena. Parisuhde ei ole minulle koskaan ollut elämäntavoite sinänsä, ilmeisesti monille on. Ehkä tämä on minussa outoa, ja ehkä tästä syystä näen perheen aivan eri asiana kuin parisuhteen?



SUOMEN UUSPERHEIDEN LIITON
sääntömääräinen

syyskokous

25.11.2025 klo 18

Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautuminen QR-koodista tai osoitteessa:
link.webropol.com/s/Supli-syyskokous-2025



**Perhe 2.0. –
Laura Frimanin
ajatuksia
uusperheestä
2.12. klo 18**



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



**30 vuotta
sirkusta**

**Juhlavuoden
uusparisuhderisteily
20.-21.3.2026
M/S Viking Grace**

**Luennoitsijavieraana
Marika Rosenberg**

**Ilmoittautuminen
avattu!**

Supli

Uusperheiden
asioiden akrobatiaa
jo vuodesta 1996.

Supli

**Yhden vai
kahden kodin
taktiikalla -
kaikessa on
puolensa
26.11. klo 19:30**





Teini ja taapero uusperheessä: "Vanhempana pitäisi jaksaa aamuviidestä yömyöhään"

Monessa uusperheessä eletään arkea, jossa kotona elää päivästä riippuen eri kokoonpanoilla teinejä, taaperoita, alakoululaisia ja jo aikuistuvia lapsia. Eri ikäisillä lapsilla on erilaisia tarpeita ja toiveita sekä erilaiset päivärytmit. Arki voi tuntua todelliselta tetrickseltä, kun vanhempana yrittää vastata jokaisen lapsen tarpeisiin ja antaa tasapuolisesti huomiota. Mitä haasteita syntyy, kun perheessä on kovin eri ikäisiä lapsia? Entä kuinka ikäero voi toimia voimavarana uusperheessä? Mitkä asiat tukevat toimivaa arkea eri ikäisten lasten kanssa?

Teini herää vapaapäivänä pienemmän päiväuniaikaan, ja vanhemmat lapset aloittavat iltapalakolistelun keittiössä juuri silloin, kun olisi aika lähteä nukuttamaan vauvaa yöunille. Kumppanin kanssa moikataan nopeasti ulko-ovella, kun toinen elää taaperon vuorokausirytmien mukaan ja toisen elämää ohjaavat vanhempien lasten aikataulut. Lomamatkaa suunnitellessa pää menee pyörälle, kun pitäisi löytää kohde, jossa kaikille riittäisi mielenkiintoista tekemistä. Kuulostaako tutulta?

Yöllä itkullaan herättävä vauva tai lattialla pää punaisena kirkuva tahtoikäinen voivat saada teinin pyörittelemään silmiä ja toimia hyvänä muistutuksena ehkäisystä. Toisaalta silmät loistaen kohti konttaava vauva voi olla isollekin lapselle suuri onni, jos pikkusisar on ollut haaveissa. Selvitimme somekyselyn avulla, mitä haasteita ja mahdollisuuksia lasten iso ikäero tuo uusperheeseen.

Haasteena erilaiset tarpeet ja päivärytmit

Haastetta arkeen tuovat kyselyn mukaan eri ikäisten lasten erilaiset säännöt, tarpeet ja päivärytmit. Pienemmät lapset vievät usein vanhempien mehut, eikä teineille riitä niin paljon huomiota kuin olisi ehkä tarve. Erilaiset rytmit heijastuvat myös oman ja aikuisten yhteisen ajan vähenemiseen.

”Hetkellisesti, kun perheessä oli syvimmissä teini-iässä pyörivä, uhmaikää läpikäyvä ja vastasyntynyt, tuli mietittyä, onko tämä järkevää. Jokaisella oli sillä hetkellä omat vahvat tarpeensa ja niihin vastaaminen oli työlästä. Vuorokauden tunnit jakautuvat myös epäkiitollisesti. Pienin herättää aamuvuuden paikkeilla ja teini tarvitsee tukea ja juttuseuraa vielä klo 22 jälkeen. Oma aika on vähissä.”

”Välillä tuntuu että ollaan kahdessa eri leirissä: isä ja isot lapset, äiti ja taapero.”

Myös vapaa-ajan ja lomien suunnittelu koettiin haastavaksi erilaisten tarpeiden vuoksi, sillä eri ikäiset lapset tarvitsevat erilaista tekemistä. Yhteensovittaminen on kuormittavaa, kun jokaisella on oma uhma tai vaihe sekä omat erilaiset tarpeet. Vastaajat nostivat kuitenkin esiin tämän yhteensovittamisen tärkeyden niin lomalla kuin arjessakin.

Uusperheen haasteena nähtiin myös se, kuinka sisarusten välille voi syntyä suhdetta hiertävää mustasukkaisuutta, johon ei välttämättä voida puuttua toivotulla tavalla.

”Yrittäkää pitää teini jollain tavoin perheyhteydessä, vaikka häntä vetää omat jutut eikä perhe voisi vähempää kiinnostaa. Niin helppoa on vain antaa teinin mennä menojaan, kun omat voimat ja huomio on niin kiinni pienemmässä.”

”Jokainen lapsi on yksilö iästä riippumatta. On hyvä muistaa, että tunteet ovat aina muuttuvassa tilassa ja vaikka suhde haastaisi niin se voi joskus aueta. Aikuiset luovat ilmapiirin kotiin.”

Ikäeron tuomat erot rytmissä voivat haastaa perheyhtymistä

Monet vastaajien kertomista ikäeron tuomista haasteista ovat tavallisia perhemuodosta riippumatta. Uusperheen erityisenä haasteena vastauksissa nousi esiin se, kuinka erilainen elämänrytmi vaikuttaa perheyhtymiseen.

”Teini tulee usein illalla kotiin vasta kun pienempi on nukkumassa, joten sisaruksilla on vain harvoin aikaa keskenään ja koko perheenä. Pienemmän iltatoimet ovat samaan aikaan kun teini tulee kotiin, joten hänen läksyjen ja kotitöiden valvominen sekä kuulumisten juttelu lykkääntyy ja vanhempi on siinä vaiheessa usein väsynyt.”

”Lasten asuessa viikko-viikko unohtuu, että elämä on toisessa kodissa erilaista ja pienet pitää ottaa huomioon esimerkiksi nukkumaanmenon ja harrastusten aikatauluissa. Unohtuu myös, etteivät he ole toisen kodin vanhemman ainoita lapsia, kun toisessa kodissa heillä on yksi aikuinen omistautuneesti vain heitä varten.”

Uusperheen haasteena nähtiin myös se, kuinka sisarusten välille voi syntyä suhdetta hiertävää mustasukkaisuutta, johon ei välttämättä voida puuttua toivotulla tavalla. Joskus sisarussuhde ei lähde rakentumaan lainkaan.

”Uusperheen isommat lapset eivät halua olla pienempien kanssa ja pienet halusivat olla isompien, harvinaisten vieraiden kanssa.”

”Vanhempi lapsi perheessä on tottunut olemaan keskipiste ja pienen syntymisen jälkeen teinillä ollut mustasukkaisuutta ja häiriökäytöstä.”

”Kaksivuotiaamme yrittää ottaa kontaktia, mutta teinille ei tunnu luontevalta, eikä tunne taaperoa sisarukseksi lainkaan. Teini ei osaa eikä halua olla vuorovaikutuksessa tai apuna.”

”Teini ei hyväksy sisarustansa, eikä mitään ns. normaalia toimintaa sisarusten välillä ole suuresta ikäerosta johtuen. Jos sisarukset olisivat samanikäisempiä, olisi bonusvanhemman ehkä helpompi puuttua asiaan, kun isompi olisi selvästi lapsi - tai sitten ei.”

Ikäero voi toimia myös voimavarana uusperheessä

Pelkkää haastetta ei elämä eri ikäisten lasten kanssa kuitenkaan vastaajien mukaan ole, vaan ikäero voi toimia myös voimavarana. Kun lapsilla on iso ikäero, ei mustasukkaisuus välttämättä nosta niin vahvasti päätään – erilaiset tarpeet voivat olla jopa helpotus, kun kaikki eivät tarvitse tismalleen samoja asioita. Ikäeron ansiosta erilaisia sääntöjä ei välttämättä tarvitse niin paljon perustella lapsille, sillä heille on usein luonnollista, että isoilla ja pienillä on erilaisia sääntöjä. Isommat voivat toimia myös apukäsinä ja viihdyttää pikkusisarusta vanhemman käydessä vaikkapa vessassa tai suihkussa.

”Isommille on helppo selittää, milloin on aika sopeutua pienen rytmiin ja milloin he saavat isojen vapauksia. Jos isommat lapset ovat kiinnostuneita ja kykeneviä, heidän voi antaa myös auttaa pienempien hoidossa. Tämän on kuitenkin tapahtuttava isomman sisaruksen omasta halusta, ei aikuisten tarpeesta.”

Moni vastaajista koki, että perheeseen syntynyt pikkusisarus hitsasi uusperhettä aiempaa tiiviimmäksi ja vahvasti osaltaan myös bonussisarus-suhteita.

”Aika on jakautunut paremmin lasten kesken ikätasaisen tarpeen mukaan. Vanhemmat lapset ovat herkemmin kyenneet olemaan edelleen lapsia, etenkin 12-vuotias on löytänyt paremmin uskalluksen leikkiin. Ikäero on tuonut myös lasten kesken paremmin empatiaa, ymmärrystä, kompromissien harjoittelua sekä hoivaa ja huolenpitoa.”

”Teinillä ei voi olla samoja sääntöjä kuin pienillä, vaan vastuun ja vapauden tulee kasvaa iän myötä. Kunnioitus on tärkeää. Kun kunnioitamme teiniä, teini kunnioittaa meitä ja se heijastuu myös pienempien käytökseen.”

Voimavaraksi koettiin myös se, että isompien lasten kanssa pystyi keskustelemaan sisaruuden haasteellisista hetkistä, tunteista ja kotien erilaisuudesta. Lasten dynamiikka ja kommunikointi voi myös muuttua sisarusten myötä – joskus haastavampaan, mutta myös positiivisempaan suuntaan.

”Kun on myös toisia lapsia, jotka eivät ole heidän kanssaan toisessa kodissa, muuttuu myös bonuslasten dynamiikka ja kommunikointi: ei jää aikaa riidellä keskenään, kun on monta sisarusta ja hauskaa heidän kanssa.”

Pikkusisarus voi hitsata uusperhettä aiempaa tiiviimmäksi

Moni vastaajista koki, että perheeseen syntynyt pikkusisarus hitsasi uusperhettä aiempaa tiiviimmäksi ja vahvasti osaltaan myös bonussisarus-suhteita. Ja vaikka mallista oppiminen voi tuoda mukanaan haasteita, toimii se myös parhaassa tapauksessa voimavarana isompien näyttäessä hyvää mallia pienemmille sisaruksille.

”Hyvä tunnelma kotona on lisääntynyt, kun yhdessä ihastellaan pieniä sisaruksia, leikitään heidän kanssa ja innostutaan kaikesta uudesta mitä pienimmät oppii. Perheytyminen mennyt paljon eteenpäin pienten sisarusten myötä.”

”Pikkuinen ihailee isoja sisaruksia, jotka osaavat hienosti ottaa pienen huomioon, koska ovat jo niin vanhoja itse. Luulen myös, että teini-ikäisenä tuo pienin saattaa olla tosi onnellinen 30v sisarkosta, joka voi toimia tukena ja turvana teini-ikäisen myllerryksissä.”

"Pienin on saanut loistavaa mallia tekemisessä ja leikeissä isommiltaan ja monessa asiassa on oppinut asioita ikätasoaan nopeammin. Itsenäistyminen ja koulun alku on ollut helpompaa kun isommat kertoneet vähän etukäteen tarinoita."

"Teini antaa hyvää mallia pienemmille ja opettaa käytöstapoja. Pienet tuovat arkeen naurua ja pötköjä tilanteita, jolloin teininkään pokka ei pidä. Sisaruus itsessään on arvokas voimavara."

"Tärkeintä, että on jo valmiiksi hyvä yhteys tulokkaan sisaruksiin, koska vauva ravistelee parisuhdetta, perhettä ja kaikkien välistä dynamiikkaa. Lapselta ei voi vaatia, mitä ei itse ole heille pystynyt tarjoamaan. Jos ei ole viettänyt aikaa ja nähnyt suhteen eteen vaivaa, niin miksi lapsi näkisi ja välittäisi vauvasta."

Artikkelin pohjana on käytetty anonymia verkkokyselyä, joka jaettiin uusperheteemaisiin someryhmiin. Vastauksia kertyi 28 kappaletta. Vastaaajien uusperheissä oli lapsia ikähaarukalla 0-20 vuotta. Lämmin kiitos kaikille vastaajille!

VASTAAJIEN VINKIT YHTEISELON TUKEMISEEN:

1. Pidä huolta omasta jaksamisesta

"Omaan hyvinvointiin, voimaan, rauhaan ja jaksamiseen keskittyminen on lopulta isoin voimavara ja apukeino elämässä."

2. Huolehdi hyvästä puheyhteydestä

"Aikuisten hyvä puheyhteys helpottaa perheen sääntöjen tekemistä. Jos kodin aikuiset eivät ole samalla viivalla, niin pakka hajoaa. Koettakaa ymmärtää kaikkia osapuolia ja muistakaa jokaisen oman tilan tärkeys."

"Pitkää pinnaa, paljon keskustelua kaikkien kesken jokaista osapuolta kuunnellen. Myös teinillä on oikeus tulla kuulluksi. Pienempien vaatimukset ja puhe eivät saa jyrätä teiniä."

3. Etsi tasapaino koko perheen ja kahdenkeskisen laatuajan välillä

"Perheen yhteiset hetket ovat tärkeitä. Vaikka se voi olla haastavaa, yrittäkää silti keksiä jotain mitä voi tehdä kaikki yhdessä. Isommille kuitenkin myös omia juttuja, omaa tilaa ja riittävästi kiireetöntä huomiota aikuisilta."

Neurokirjon uuspari ja yhteiskunta - Onko meillä tilaa ja oikeutta olla?



Yhteiskunnan on luotava rakenteita, jotka huomioivat moninaisuuden, sekä tarjottava yksilöille riittävästi tukea ja resursseja. Samalla yksilölle on annettava valtuudet ja vastuu omasta elämästään – mutta tämä ei saa tarkoittaa yksilön yksinäistä taistelua.

Kansainvälisenä mielenterveyden päivänä 10.10.2025 järjestettiin NEPU- neurokirjon parisuhde uusperheessä- hankkeen hankekauden päätösseminaari. Seminaarin paneelikeskustelussa pohdittiin, pitäisikö yhteiskunnan muuttaa rakenteita vai korjata yksilöitä – ja miten vastuut jakaantuvat.

Ideologisesti neuromoninaisuuden huomioiminen ei ole pelkästään haasteisiin tai oireisiin puuttu-

mista tai hoitoa, vaan kokonaisvaltainen tapa rakentaa yhteiskuntaa. Sellaista yhteiskuntaa, jossa kaikki voivat toimia täysimääräisesti ja jossa yhteiskunnan rakenteet ovat valmiita palvelemaan moninaisuutta. Artikkelini pureutuu sekä käytännön esimerkkeihin että suurempiin kysymyksiin siitä, millainen yhteiskunta luo mahdollisuuksia jokaiselle osallisuuden ja mielekkään elämän toteuttamiseen.

Miksi keskustelu koskee sekä yksilöitä että rakenteita?

Yhteiskunnassa on pitkään toteutunut ajatus yksilö- ja ensiperhekeskeisestä palvelumallista. Käytännössä yksilökeskeisyys on usein johtanut ajatukseen, että yksilöä ”korjataan” tai sopeutetaan taloudellisten ja muun ajan säästämisen logiikan nojalla. Näin ei kuitenkaan tapahdu ainoastaan rahasta riippumatta: kyse on arjen käytännöistä, normeista ja siitä, miten tilat, palvelut ja systeemit toimivat erilaiset tarpeet omaaville ihmisille.

Kun vanhempi tunnistaa, että tarvitsee apua oman vanhemmuutensa tukemiseen. Tai ihminen tunnistaa tarvitsevansa tukea parisuhdetaitoihin. Ne ovat omanlaistaan korjaamista. Jos vahvistetaan parisuhdetaitoja, vahvistetaan vuorovaikutustaitoja ja niin edelleen. Ehkä käyttäisin toisenlaista verbiä kuin ”korjata”, mutta onhan se omanlaistaan muokkaamista. Meissä kaikissa on niitä osa-alueita, joissa me voimme vahvistua ja niin edespäin – eli vastaus on kyllä, myös yksilöitä tarvitsee korjata.

Hanne Kalmari

Rakenteiden muutos on usein vaikea ja hidas prosessi, mutta se on välttämätöntä, jotta mikään ihmisryhmä ei jää ulkopuolelle tai koe jatkuvaa epävarmuutta. Yksilöiden ”korjaaminen” voi hetkittäin luoda nopeita ratkaisuja, mutta pitkällä tähtäimellä se ei korvaa kattavaa ja oikeudenmukaista tukea kaikille.

Ihmisillä on erilaisia vuorovaikutus- ja toimintakyvyn tarpeita. Kun näihin tarpeisiin vastataan rakenteita muokkaamalla, kaikki hyötyvät.

Rakenteiden muutos on usein vaikea ja hidas prosessi, mutta se on välttämätöntä, jotta mikään ihmisryhmä ei jää ulkopuolelle tai koe jatkuvaa epävarmuutta.

Missä määrin ympäristön pitää mukautua ja missä määrin yksilön on hallittava omat rajoitteensa?

Miten toteutuu yksilön ja yhteiskunnan vastuunjako?

On loogista, että lainsäädäntö määrittää, millaisia melutasoja ja turvallisuusvaatimuksia julkisissa tiloissa on. Yksilön vastuulla on kuitenkin usein ottaa käyttöön omat suojaimensa sekä ennakoita ja tunnistaa, miten oma kuormitustaso eri tiloissa toimii. Tarvitseeko kuormitustason hallintaan apuvälineitä, kuten vaikkapa kuulosuojaimia? Tämä heijastaa laajempaa kysymystä siitä, missä määrin ympäristön pitää mukautua ja missä määrin yksilön on hallittava omat rajoitteensa.

Kun suuri osa luokan oppilaista tarvitsee erityistukea, syntyy paine laskea kustannuksia ja jakaa resurssit niin, että ne tavoittavat nekin, joita perinteiset järjestelmät eivät enää kosketa. Tämä herättää kysymyksen siitä, kuinka paljon resursseja voidaan ja tulisi kohdentaa yksilöihin ja kuinka paljon rakenteisiin kannattaisi panostaa ennakoivasti.

Mielestäni olisi hyvä kysyä, mitkä asiat kuuluvat ja kuinka paljon voidaan kasata yksilöille. Diagnostiikkasysteemi alkaa olla tosi kallis, ja itse odotan mielenkiinnolla sitä, kun 51% luokan oppilaista tarvitsee erityistukea.

Marianne Stolbow

Kun yhä useampi kuormittuu järjestetyissä julkisissa tiloissa, ei ainoa kestävä ratkaisu ole yksilön muuttaminen, vaan ympäristöjen muokkaaminen niin, että ne tukevat monimuotoisuutta ja tunnistavat erilaiset tarpeet. Tällöin yksilö ei joudu ”korjaamaan” itseään väärän ympäristön vuoksi. Sekä neuroepätyypilliset henkilöt että ne, jotka eivät ylitä diagnoosikynnystä, hyötyvät aistiystävälliseksi muokatusta tilasta.

Kuten Anna aiemmin sanoi: kun kukka ei kukoista, emme yritä parantaa kukkaa, vaan ympäristöä, jossa kukka kasvaa.

Peetu ja Jutta

Neurokirjoisuus ja yhteiskunnan kriteerit

On esitetty huolta, että neurokirjoisuus tai sen diagnoosit, kuten ADHD, voisivat muodostua trendisanaksi. Sanaksi, joka ei aina tarkoita toteutettavaa muutosta, vaan pelkän termin käytön jatkumista. On tärkeää, että termien taakse piiloutuvat aidot toimet ja käytännön rakenteelliset muutokset.

Erilaisia tarpeita ei pystytä poistamaan, ne luovat moninaisuuden koko yhteiskuntaan. Rakenteissahan on kankeutta, ja rakenteissa on yhä paljon tasapäistämistä. Tarvitaan muutosta ja halu yhteiskunnan muuttumiseen.

Jutta ja Peetu

Kriteerit ja luokittelu ovat ongelma: liialliset tai kapeat määrittelyt voivat sulkea pois ihmisiä, joilla on todella erilaisia ja todellisia tuentarpeita. Niin neuromoninaisuuden kuin uusperheiden moninaisuudenkin kenttä on laaja, eikä se mahdu muotteihin. Kuvaamme usein uusperheen rakennetta himmelinä, jonka reaktioiden vaikutukset ovat laajoja. Välillä aiheuttaja on vaikeasti tunnistettava ja mahdollisesti ulkopuolisille hyvin vähäisen näköinen kaaosperhonen. Paremman ymmärryksen lisääminen ja rakenteiden joustavuus auttavat löytämään yksilölliset ratkaisut luokittelevien raja-aitojen sijaan.

Ajattelin, että lapset ja nuoret eivät syrjäytyisi, kun heitä tuetaan. Tämä on juuri tätä sisäistä turvallisuutta, ja se on myös huoltovarmuutta. Jos halutaan käyttää trendisanaa tässä tilanteessa.

Noora Peltoniemi (ent. Koponen)

Ennaltaehkäisevä tuki on monimerkityksellinen ja hankala käsite.

Ennaltaehkäisevyys on aina hankala käsite ja riippuu, mistä sitä katsoo, mitä se voi olla. Vaikka vanhemmalle tai pariskunnalle annetaan hoidollista tukea, voi se olla ennaltaehkäisevää lasten näkökulmasta.

Hanne Kalmari

Niin neuromoninaisuuden kuin uusperheiden moninaisuudenkin kenttä on laaja, eikä se mahdu muotteihin.

Kukaan ei sano: Korjatkaa mut

Kuntoutuksessa työntekijät tarjoavat työkaluja, ohjaavat ja tukevat. Autenttinen muutos vaatii kuitenkin yksilön osallistumista ja sitoutumista omiin prosesseihinsa.

Asiakkaat näkee sen hetkiset potentiaalinsa tiettyllä tavalla. Negatiivinen narratiivi voidaan rikkoa ja rakennetaan uusi positiivisempi narratiivi toimijuudesta. Se voi olla sitten sellainen, mikä mahdollistaa ihmisen siirtymisen takaisin työelämään.

Antti Pollari

Itsensä kehittäminen ja aktiivinen osallistuminen arkeen on tapa palauttaa toimintakyky takaisin työelämään tai muuhun merkitykselliseen toimintaan. Tämä ei kuitenkaan mene niin, että vastuu siirtyy pelkästään yksilölle ilman tukea.

Mua puhutteli se, kuinka me ajatellaan, että palvelurakenteita korjaa joku muu jossakin. Jos me lähdemme niistä pienistä kohtaamisista, keskeistä olisi korjata sitä, että meillä olisi aikaa oppia ymmärtämään toisiamme paremmin. Meillä on koko ajan kiire järjestää ja tehdä jotain, mikä ei välttämättä ole sitä, mitä nyt tarvitaan. Mutta se näyttää hyvältä, että on tehokas.

Marja Olli

Talous ja päätöksenteko

On mahdollista tukea perheitä ja parisuhteita nopeilla interventioilla, kannattelevalla terapialla tai pitkäjänteisesti osana rakenteita. Taloudellisesti lyhytnäköinen ratkaisu voi tarjota nopeaa helpotusta, joka mahdollistaa oman toimijuuden aktivoitumisen, mutta riittääkö se? Pitkällä aikavälillä

on kannattavaa ja äärimmäisen tärkeää myös investoida rakenteisiin, jotka takaavat toimijuuden ja joihin kaikki voivat turvautua. Tämä voi ilman yli hallinto- ja rahoituskautista suunnittelua johdattaa eriarvoisuuteen ja lisätä kustannuksia myöhemmin.

Me rakennamme yhteiskunnan ja valitsemme päättäjät, jotka tekevät sellaisia ratkaisuja, joiden pitäisi pitkässä juoksussa kantaa tätä yhteiskuntaa.

Marianna Stolbow

Näitä kysymyksiä mietitään, kun niitä palvelupolkuja ja lakeja säädetään ja suunnitellaan. Tämä on syy, minkä takia nepsyverkoston eduskuntaan perustin.

Noora Peltoniemi (ent. Koponen)

Lainsäädäntö ja palvelupolut muovaavat arkea. Päättäjien on pohdittava sekä taloudellisia että inhimillisiä seurauksia. Ketkä saavat ja ketkä jäävät paitsioon? Miten voidaan varmistaa, että tuki tavoittaa sitä eniten tarvitsevat?

Silloin, kun me tarvitaan apua ja tukea, ne kohtaamiset, jotka saamme – on ne minkälaisia kohtaamisia tahansa - joko vahvistavat tai romuttavat sitä kokemusta, mihin me kuulutaan ja miten me ollaan hyväksyttyjä.

Marja Olli

2020-luvun suurimpia haasteita on ylisukupolvinen huono-osaisuus ja sen ennaltaehkäisy. Kun käännän ajatuksen nepsy-uusperheeseen: elintason muutokset, kuormittuminen, työllisyshaasteet, lyhennetyt työajat ja talouteen vaikuttavat asiat. Elämänlaadun haasteet ja toiminnanohjauksen haasteet ja sitä kautta mielenterveys. Niin kuinka paljon tarvitaan apua yhteiskunnalliseen eriarvoisuuteen ja sen muuttamiseen?

Jutta ja Peetu

Paneelikeskustelua luotsasi **Kirsi Heikinheimo**. Keskustelijoina osallistuivat **Hanne Kalmari** (THL), **Marja Olli** (PIRHA), **Antti Pollari** (toimintaterapeutti), **Marianna Stolbow** (parisuhdeasiantuntija, yhteisövalmentaja, kirjailija) **Noora Peltoniemi** (ent. Koponen, poliitikko, kirjailija, fysioterapeutti ja Leijonaemot ry:n toiminnanjohtaja) sekä **Jutta** ja **Peetu Hongisto** (kokemusasiantuntijat).



SEMINAARIN MUU SISÄLTÖ

Seminaarissa käsiteltiin tärkeitä neurokirjon teemoja ja avattiin hankekauden oivalluksia. Pääluennoitsijana **Anna Keski-Rahkonen** kertoi sekä lääkärin, seksologin, mielenterveyden professorin että pitkän kohtaavan työn kokemuksen kautta neurokirjon merkityksestä parisuhteessa.

Kirsi Heikinheimo avasi uusparisuhteen ja -perheen näkökannalta, miksi neurokirjon tunnistaminen ja tuki uusperheessä on myös ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Uusperheen dynamiikan ymmärrys on merkittävä osa myös neurokirjon uusperheen ja parisuhteen hyvinvointia.

Antti Pollari avasi toimintaterapian ja kuntoutuksen näkökulman kautta, kuinka uusparisuhteita ja neurokirjon aikuisia voidaan aivan konkreettisesti tukea.

Hankekauden taustaa ja tuloksia esiteltiin kahdessa ohjelmaosuudessa. **Eija Saarikivi** avasi hankkeen taustaa ja siihen liittyviä tunnistettuja ilmiöitä. **Cathy Kononow** kertoi kurssitoiminnasta ja järjestetyistä koulutuksista saaduista palautteista ja siitä merkityksestä, joka toiminnalle on ollut niin vertaisuuden kuin tiedon lisäämisen näkökulmista.

Omilla Sävyillä – kun neurokirjon parisuhde saa tilaa kasvaa

Neurokirjon piirteet voivat vaikuttaa parisuhteeseen monin tavoin – erityisesti silloin, kun perheessä yhdistyvät uusperhedynamiikka, erilaiset temperamentit ja arjen kuormitus. Juuri näihin kysymyksiin tarttuu Omilla Sävyillä -verkkokurssi, joka on suunnattu neurokirjon uuspareille.

Osallistujat kuvaavat saaneensa verkkokurssilta konkreettisia työkaluja arjen sujuvoittamiseen sekä kehittäneensä kuuntelemisen taitoa ja ennakoivaa asennetta. Kurssin vaikutukset konkretisoituvatkin parhaiten, kun niitä katsoo osallistujien silmin. Sain mahdollisuuden jutella **Suvin** ja **Samin** kanssa – parin, joka elää neurokirjon uusperheen arkea.

Kun rakkaus kohtaa neurokirjon ja uusperhearjen

Suvi (44) ja Sami (34) ovat olleet yhdessä 11 vuotta. Heidän yhteinen tarinansa alkoi Suvin eron jälkeen, jolloin mukana oli neljä Suvin lasta. Sitten perhe on kasvanut kahdella yhteisellä pojalla, ja nykyään lapset ovat iältään 24, 20, 18, 14, 8 ja 6 vuotta. Neljä nuorinta asuvat kotona, kun taas kaksi vanhinta ovat jo muuttaneet omilleen. Suvi on myös mummi, sillä hänen vanhemmalla pojallaan on lähes kaksivuotias tytär.

Arki on suurperheen arkea, johon liittyy myös neurokirjon haasteita. Samilla on diagnosoitu ADHD vasta aikuisiällä, ja Suvi on parhaillaan tutkimusjonossa. Pariskunta kuvaa suurimmaksi haasteekseen temperamenttien erilaisuuden.

- Mä haluan tehdä asiat niinku saman tien se-

kunnissa ihan niinku nopeasti ilman mitään harkintaa, ja mun on välillä sitten todella vaikeaa ymmärtää, että toinen ei tee samaa tahtia. Ja toisella on toki sitten varmaan vaikea sietää sitä, että mä haluan tehdä kaiken saman tien, Suvi kertoo.

Sami puolestaan kokee toiminnan aloittamisen vaikeaksi. Tämä ero näkyy erityisesti arjen askareissa ja ristiriitatilanteissa. Molemmilla on omat lapsuuden perheiden mallit, jotka vaikuttavat siihen, miten vaikeista asioista puhutaan – tai jätetään puhumatta. Tunteiden säätely on ollut



haastavaa, ja molemmat myöntävät tulistuvansa helposti. Mutta he ovat myös oppineet puhumaan enemmän – ja paremmin.

Vahvuutena yhteinen arvomaailma, läheisyys ja huumori

- Me osataan nauraa myös itsellemme ja toisillemme. Me olemme vahvasti tiimi ja meillä on vahva halu olla yksi ja pitää tätä pakkaa kasassa yhdessä, pariskunta pohtii.

Suvi ja Sami kokevat olevansa tiimi, jossa molemmilla on selkeä rooli. Kotityöt on jaettu niin, että kumpikin hoitaa ne tehtävät, jotka sujuvat parhaiten. Yhteiset mielenkiinnon kohteet, kuten luonnossa oleilu, mökkeily ja leffojen katselu, tuovat rentoutta ja yhteyttä arkeen.

NEPU-hankkeeseen Suvi törmäsi sattumalta keskellä yötä selatessaan somea. Mainos osui silmiin, ja hän herätti Samin heti – molemmat hakivat kurssille saman tien. Diagnoosin tuoma herääminen oli tuore, ja kurssi tuntui osuvan juuri oikeaan hetkeen. He halusivat hoitaa parisuhdettaan, pitää huolta rakkaudesta ja saada lisää tietoa. Kurssi tarjosi juuri näitä asioita.

Vuorovaikutus sai kurssilta uudenlaista syvyyttä

Kurssin myötä itsetuntemus lisääntyi ja sen myötä myös ymmärrys toista kohtaan. He oppivat, miksi asiat välillä menevät solmuun – ja miten niistä pääsee eteenpäin. Tunteiden säätely ja kommunikointi paranivat merkittävästi. Tunteista puhuminen tuli osaksi arkea, ja vuorovaikutus sai aivan uudenlaista syvyyttä.

Vertaistuen merkitys oli valtava. Oli helpottavaa huomata, ettei ole yksin suurten tunteiden ja haasteiden äärellä. Muiden parien kokemukset toivat samaistumispintaa ja konkreettisia oivalluksia: "Hitsi, mähän oon ihan kun toi!" Kurssilla kuullut kommentit jäivät mieleen ja auttoivat reflektomaan omaa toimintaa.

Suvin ja Samin viesti muille uuspareille on selkeä:
- Kannattaa hakea apua, kerätä tietoa ja ihan tosi avoimin ja rohkein mielin heittäytyä hoitamaan sitä parisuhdetta. Jos se parisuhde ei ole kunnossa, niin ei toimi siinä yhtään mikään muukaan.
- Puhukaa, puhukaa, puhukaa tunteista. Se vuorovaikutus on ihan äärettömän tärkeätä. Ja se rakkaus – se yhteinen tahtotila – se kantaa.



Mistä Omilla Sävyillä -verkkokurssissa on kyse?

Verkkokurssille valitaan viisi pariskuntaa kerrallaan, eikä osallistujilta edellytetä diagnooseja – riittää, että jommallakummalla tai molemmilla on neurokirjon piirteitä.

Viiden viikon mittainen kurssi tarjoaa tilan ja välineet tutkia omaa ja kumppanin toimintaa, tunnesäätelyä ja vuorovaikutusta. Kurssilla tehdään tehtäviä yksin, yhdessä kumppanin kanssa ja ryhmässä. Tapaamiset toteutetaan Zoomin välityksellä, ja mukana kulkee myös paperinen työkirja. Kurssin jälkeen järjestetään vielä jatkotapaaminen, joka tukee muutosten juurtumista arkeen.

Palautteiden perusteella moni on saanut kurssilta oikea-aikaista tukea

Osallistujat kuvaavat saaneensa konkreettisia työkaluja arjen sujuvoittamiseen sekä kehittäneensä kuuntelemisen taitoa ja ennakoivaa asennetta. Moni kertoo myös vuorovaikutuksen parantuneen merkittävästi. Yksi kurssin keskeisistä vaikutuksista on ollut tietoisuuden lisääntyminen: osallistujat ovat oivaltaneet, miten neurokirjon piirteet vaikuttavat heidän suhteeseensa ja arkeensa. Tämä ymmärrys on avannut mahdollisuuden tehdä tietoisempia valintoja ja rakentaa toimivampaa arkea.

Blending Families, Blending Cultures: Our Story

Looking back, my path has taken me through many countries, marriages, and cultures. At the heart of it all has been my daughter, her strength and struggles, and my own journey of love and belonging. Together, our lives have been shaped within the world of blended families.

I write this story in English, the language of my emotions (tunnekieli), because it allows me to share these experiences most authentically.





A Personal Journey

My daughter was born in Kuwait. When I separated from her father, she was still less than a year old. In 2000, we moved back to Finland, where I faced life as a single mother. Her biological father was no longer in her life, and the responsibility of raising her rested with me.

In 2004, we moved to Cyprus. There I married a Greek Cypriot man. While my daughter's new bonus father cared for her, cultural differences were present from the start. The hardest challenge came from my father-in-law, who could not accept that his son had married a woman with a child from a previous marriage, and especially not a child with darker skin.

We lived in Cyprus for seven and a half years. During that time, my daughter never truly felt accepted in her bonus father's family, and she also faced bullying at school. She often asked me why her skin was not lighter like mine, or why she did not have blonde hair like her aunt, my sister. Those questions were painful, and they revealed how deeply she longed to belong. I always tried to reassure her by saying: "Look at me, I sit in the sun trying to get tanned. I want your skin color, it is beautiful." Still, her doubts lingered.

Yet even in that difficult period, one relationship stood out. My ex-husband's stepmother, who was from Finland, gave my daughter warmth and support. She became her first bonus grandmother and the only lasting connection from that family. To this day, they are still in contact.

After five years of marriage, I knew that we both deserved a life of acceptance and respect. So, we moved on.

In late 2010, we began a new chapter in Bahrain. There I met Ali, who is now my husband. From the very beginning, Ali and his family welcomed both me and my daughter with open arms. For the first time in her life, she did not need to hide or pretend. She suddenly had a bonus grandmother and grandfather, six bonus uncles, and many bonus cousins. They loved her unconditionally, and with that love came something powerful. She no longer questioned her worth.

Watching her transformation was extraordinary. The painful questions about her skin and hair slowly disappeared. Instead of comparing herself to others, she began to see herself as beautiful, perfect, and wonderful just as she was. Surrounded by love, she started to flourish, and in turn she embraced the culture of her new family with joy.

Ali's family also embraced me. I had promised myself that I would not change my values, religion, or beliefs for love, and with them, I never had to. Instead, we blended our traditions. We celebrated Christmas and Eid side by side, creating a home where both cultures could live together.

Our younger son was born in 2014. After his birth, we moved back to Finland, where we began our life together as a family. It was here that my daughter finished her schooling and studies, while we settled into a new chapter of family life in Finland.

Now my daughter is an adult, about to graduate from university, and recently engaged. When she told me about her engagement, she explained that she wanted to announce and celebrate it in Bahrain. Although she lives permanently in Finland, she could not imagine such a milestone without her loved ones there. She knows that in Bahrain, she will be celebrated fully, celebrated for who she is, for her worth, for her journey.

The moment her relatives heard of her wish, they began planning with joy and excitement. They want to welcome her, honour her engagement, and embrace the man she has chosen as her future husband. Their love for her extends naturally to him, because they know how deeply she is loved.

For me, this choice says everything. She chose Bahrain because that is where she feels cherished, where love surrounds her without conditions, and where she knows she will be celebrated as she deserves.

From Personal Journey to Professional Path

My personal journey with blended families also opened the door to my professional path. After years of living and learning within my own family, I wanted to deepen my understanding so I could support others.

I completed the Uusperheneuvokoulutus, a year-long training for blended family counsellors, organized by Suomen Uusperheiden Liitto. The programme gave me both research-based knowledge and very practical tools to use in my daily work. It also gave me space to grow as a person, to reflect on my own experiences, and to strengthen the

skills I bring into counselling. I felt supported and encouraged, just as I now aim to support others.

Today, I work at [Familia](#) as a Peer Support and Family Work Planning Officer. In this role, I support intercultural couples and blended families, offer family counselling, and train professionals. I also work as an anti-racism specialist and support children's cultural identity development in early childhood education.

I have found deep happiness in my work at Familia. The counselling and training tools I received through Uusperheiden Liitto's programme, combined with my personal experience of building a blended family across cultures, make my work meaningful and rich. Each day I see how my story and my skills come together to help families navigate challenges and find strength in their diversity.

Bringing together my training and my personal story, I have found my calling in supporting families who, like mine, are walking the path of blending love, cultures, and identities.

Our story shows that when a bonus parent and their family offer unconditional love, they give a child not only security but also the freedom to grow into their own identity. For us, blending families has meant blending cultures and discovering that love truly multiplies.

To every blended family: unconditional love can save lives. It saved both mine and my daughter's.



30 Yhtä sirkusta

Vuosi 2026 tulee olemaan yhtä sirkusta, kun Uusperheiden Liitto täyttää 30 vuotta.

Juhlavuosi on täynnä upeita webinaareja ja tapahtumia, joista vasta esimakua alla.

- 22.1. klo 18-19:30 juhlavuoden aloituswebinaari
- 3.2. klo 18-19:30 Ehjäksi yhdessä - traumatietoisuus uusperheen voimavarana
- 5.3. klo 18-19:30 Aikuinen parisuhde - muutoksen myönteinen voima
- 20.-21.3. juhlavuoden uusparisuhderisteily
- 5.5. klo 18-19:30 Mielenrauhaa ja juurten kasvattamista - lapsen tukeminen uusperheessä
- 22.5. klo 9:30-11 uusimman vuoroasumistutkimuksen julkaisu Pikkuparlamentin Kansalaisinfossa
- 14.-20.9. uusperheiden viikko
 - 16.9. uusperheiden päivä
 - 19.9. Yhtä sirkusta -superpäivä uusperheille



Seuraa ilmoitteluumme näistä ja muista tulevista tapahtumistamme nettisivuillamme ja somekanavissamme.

Hilla ja muutosten kesä

– uusi uusperheteemainen lastenkirja avaa lapsen kokemusta uusperheen perheytymisessä

Syyskuussa julkaistiin uusi lastenkirja, jossa uusperheen arkea käsitellään tarinan kautta, lapselle sopivin sanoin. Hilla ja muutosten kesä on lapsiperheammattilaisten – Lilli Daruishin ja Päivi Vainion – kynästä syntynyt teos, joka tarjoaa tavan avata keskustelua uusperheasioista lapsen kanssa. Samalla kirja antaa vanhemmille mahdollisuuden kurkistaa perheytymisprosessiin lapsen näkökulmasta.

Lilli Daruish on koulutukseltaan kehityksen ja kasvatuksen erikoispsykologi ja **Päivi Vainio** sosiaalityöntekijä sekä uusperheneuvoja. Molemmat heistä ovat erikoistuneet lapsiperheiden auttamiseen ja työskennelleet pitkään perheneuvolassa. Vaikka kirjan hahmot eivät pohjautu todellisiin henkilöihin, syntyi idea uusperhettä käsittelevään lastenkirjaan asiakasperheiden ja kaksikon vetämille uusperheluennoille osallistuneiden vanhempien tarpeen tunnistamalla.

- Kohtasimme Päivin kanssa töissä vuonna 2017, ja aloitimme yhteiset uusperheluennot keväällä 2020. Matkan varrella vanhemmat kyselivät meiltä usein suosituksia uusperheaiheisista kirjoista, joita voisivat lukea yhdessä lasten kanssa. Huomasimme, että vanhempien eroon liittyviä kirjoja oli kyllä, mutta uusperheytymistä käsitteleviä lastenkirjoja ei juurikaan löytynyt. Viime syksynä saimme ajatuksen: mitä jos itse kirjoittaisimme lastenkirjan uusperheeseen liittyen, Lilli kertoo kirjan kirjoittamisen taustasta.

- Vaikka olemme molemmat perheiden kanssa työskenteleviä ammattilaisia, emme halunneet

tehdä kuivaa opaskirjaa. Lastenkirjahenkisyyden, kepeyden ja positiivisuuden säilyttäminen oli meille tärkeää. Näin lapsen mielenkiinto pysyy yllä, vaikka kirjassa käsitellään haastaviakin asioita, Päivi jatkaa.

Lapsen kokemusmaailma kirjan keskiössä

Kirjan päähenkilö on 6-vuotias Hilla, jonka vanhemmat ovat eronneet vuosi sitten. Hillan äidillä on uusi mies, jonka kanssa äiti ja Hilla ovat muuttaneet juuri uuteen kotiin. Joka toinen viikonloppu siellä asuvat myös kaksi uutta bonussisarusta. Kirja käsittelee Hillan kokemusta hänen uusperheensä etsiessä omaa tapaansa olla perhe.

- Vanhemmat käyvät uusperheessä läpi omaa prosessiaan ja miettivät monesti, miten lapsi tilanteen kokee ja miten perheytymiseen liittyviä tunteita voisi lapsen kanssa käsitellä. Olemme usein törmänneet perheneuvolassa tilanteeseen, jossa vanhemmat ovat neuvottomia, kun lapsi ei vaan puhu. Kirjan tuoman etäisyyden kautta voi jutella uusperheyden teemoista ja sanoittaa asioita, vaikkei lapsi itse puhuisi, kertoo Lilli.

- Lapsen voi olla itse vaikea kertoa uusperheen pintaan nostamista tunteista. Kirja toimii hyvänä keskustelupohjana, sillä se auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita, joihin lapsi voi samaistua. Samalla näistä tunteista tulee tavallisempia ja ymmärrettävämpiä, Päivi jatkaa.

Kirjoittajat ovat perheneuvolassa tottuneet miettimään tilanteita kaikkien perheenjäsenten näkökulmasta. Kirjassa näkökulma on terävöitetty vain päähenkilön kokemukseen.

- Kirjaa kirjoittaessamme saimme mahdollisuuden eläytyä lapsen mieleen sekä kokijana että lukijana: miten lapsi kokee tilanteet, miten hän ehkä sanoittaa niitä. Yritimme miettiä kirjassa käytettävää kieltä niin, että se olisi lapsen suuhun sopivaa. Tärkeäksi hahmoksi muodostui Hillan pehmopöllö Lumo, joka toimii voimaesineenä ja sisäisenä äänenä auttaen ja lohduttaen. Haastavalla hetkellä Hilla kysyy usein Lumolta neuvoja, Päivi ja Lilli kertovat.

Vanhemmalta voi unohtua lapsen eri vaihe perheytymisessä

Työ uusperheiden parissa on Päiville ja Lillille osa arkea. He kertovat, kuinka perheneuvolassa ja uusperheluennoilla vanhemmat usein oivaltavat lapsen olevan eri vaiheessa perheytymistä kuin he itse ovat. Lapsi tarvitsee tarpeeksi aikaa sopeutua uuteen elämäntilanteeseen ja sen tuomiin uusiin ihmisiin.

- Aikuinen on usein käsitellyt uusperheen mahdollisuutta jo pidempään ja toivoo, että kaikki menisi hyvin. Silloin voi unohtua, että lapsi tulee eri tahdissa perästä. On tärkeää antaa tilaa ja muistaa asettua lapsen asemaan. Tässä kirja voi toimia työkaluna. Se ei tarjoa valmiita vastauksia, vaan lisää ymmärrystä lapsen maailmasta, Lilli pohtii.

- Esimerkiksi lapsen kiukun, uhman ja itsepäisyyden takana voikin olla surua, harmia ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Aikuisen on helpompi olla empaattinen ja lapsen tukena, kun hän näkee lapsen vihaiisuuden alla olevan haavoittavamman tunteen, kuten surun. Aikajänne kirjassa on

mielenkiinnon säilymisen vuoksi nopea. Tosielämässä lapsen sopeutuminen tapahtuu kuitenkin pidemmän ajan kuluessa, pienin askelin, Päivi jatkaa.

Vaikka on hankalaa, asiat voi kääntää hyväksi

Kirjoittajat toivovat kirjan tuovan lukijoilleen toiveikkautta: vaikka on hankalaa, on myös mahdollisuus kääntää asiat paremmaksi. He ovat upottaneet kirjaan arkisia keinoja perheytyksen tukemiseen.

- Uusperheen ihmissuhteet voivat olla myös rikkaus elämässä. Tätä teemaa käsitellään Hillan ja hänen bonussiskonsa seikkailuiden kautta. Yhteisten kokemusten ja tekemisen kautta on mahdollisuus rakentaa yhteys, joka toimii voimavarana elämässä, Päivi pohtii.

Kirja sopii uusperheille, mutta sitä voidaan käyttää myös eskareissa ja kouluissa keskustelun avaajana. Kaikissa perheissä on hankalia tunteita ja ristiriitoja, jotka liittyvät esimerkiksi mustasukkaisuuteen ja epävarmuuteen omasta asemasta. Kirja auttaa normalisoimaan näitä tunteita ja tuomaan samalla lapsille sanoja uusperheestä perhemuotona.



Kirjan on kuvittanut palkittu kuvittaja Matti Pikkujämsä.

Kuva: Kirsi Heikinheimo



Sini Leppänen
Nuoret lesket ry
<https://nuoretlesket.fi/>

Vieraskynä



Lesken uusperhe – Kun rakkaus ja menetys kulkevat rinnakkain

Lesken uusperheessä kohtaavat suru ja toivo, menneisyys ja tulevaisuus. Uuden suhteen rakentaminen leskeyden jälkeen on monikerroksinen prosessi, jossa tunteet, muistot ja ihmissuhteet kietoutuvat toisiinsa. Miten suru elää arjessa, miten lapset reagoivat uuteen kumppaniin – ja miten uusperhe voi löytää oman tapansa olla yhdessä?

Uusperheiden kirjo on monimuotoinen, ja yksi sen erityisistä muodoista on lesken uusperhe. Kun puoliso kuolee, elämä muuttuu peruuttamattomasti. Leskeksi jääminen ei ole valinta, vaan menetys, joka tapahtuu usein rakastavassa parisuhteessa. Uuden suhteen aloittaminen ei pyyhi pois surua, vaan se kulkee mukana – joskus hienovaraisemmin, joskus voimakkaammin.

Suru ei pääty uuden rakkauden myötä

Lesken suru on pitkä ja voimia vievä prosessi, joka jatkuu usein uuden parisuhteen rinnalla. Kuolleen puolison muistot ovat merkittäviä sekä leskelle että lapsille, ja muistelulle on annettava tilaa. Juhlapyhät, merkkipäivät ja arjen hetket voivat nostaa pintaan kaipuuta ja muistoja, joita uuden kumppanin voi olla joskus vaikea ymmärtää.

Kuollut puoliso voi olla läsnä perheen elämässä muistoina, kertomuksina ja tunteina – joskus jopa idealisoituna. Tämä voi herättää mustasukkaisuutta uudessa kumppanissa. On tärkeää, ettei kuollutta puolisoa verrata uuteen. Uusi suhde alkaa omista lähtökohdistaan, eikä uuden kumppanin tehtävänä ole astua kuolleen puolison tilalle.

Lapset kantavat menetystä mukanaan

Leskellä, jolla on lapsia, on täysi vastuu arjesta – hän on yksinhuoltaja. Uusi suhde voi herättää toisen vanhempansa menettäneissä lapsissa pelkoa: entä jos tämäkin suhde päättyy ja menetys toistuu? Leski voi epäröidä, uskaltaako tuoda uuden kumppanin osaksi perhettä.

Toisaalta uusi kumppani voi saada merkittävän roolin lapsen elämässä, erityisesti jos lapset ovat pieniä. He voivat kiintyä nopeasti, mutta osa lapsista voi kokea uuden suhteen loukkauksena kuolleelle vanhemmalle. He voivat pelätä, että vanhempi unohtaa kuolleen puolison.

Avoin keskustelu on avain. Lapselle on tärkeää sanoittaa, ettei uusi kiintymys vähennä kuolleen vanhemman merkitystä. Kukaan ei korvaa kehtään, ja sydämessä on tilaa useammalle ihmiselle.

Uusperheen arki ja sukulaissuhteet

Jos perheen lapset ovat vain leskeksi jääneen lapsia, arjen päätökset tehdään yhden vanhemman kanssa. Mutta vaikka toinen vanhempi on poissa, hänen sukunsa on yhä olemassa. Kuolleen puolison vanhemmat voivat kokea uuden suhteen vaikeana – jopa mustasukkaisuutta lapsensa puolesta. Näiden suhteiden ylläpito vaatii hienotunteisuutta ja kunnioitusta.

Lapsettomalla leskellä tilanne on erilainen, jos uusi kumppani tuo mukanaan lapsia. Leski voi kohdata vanhemmuuden ensi kertaa ja samalla käsitellä mahdollisesti menetettyjä haaveita omista lapsista. Jos molemmilla on lapsia, roolit ja rajat on rakennettava yhdessä, kuten kaikissa uusperheissä.

Uusi alku vaatii aikaa ja ymmärrystä

Lesken uusperhe ei ole vain uusi rakkaus. Se on uuden elämän rakentamista menetyksen keskellä. Se vaatii tilaa surulle, kunnioitusta menneelle ja rohkeutta kohdata tulevaisuus. Jokainen perhe luo oman tapansa olla yhdessä – ja jokaisella on oikeus rakastaa, muistaa ja aloittaa alusta.

Avoin keskustelu on avain.
Lapselle on tärkeää sanoittaa,
ettei uusi kiintymys vähennä
kuolleen vanhemman merkitystä

Kirsi Heikinheimon vieraina

- Elina Helmanen (Familia)
- Piia Savio (Simpukka)
- Susanna Uittomäki (Käpy)
- Miia Iivonen (Nuoret lesket)
- Merja Lehtiharju (Perhehoitoliitto)

Toivo ja toimijuus luovat uskoa omaan selviytymiskykyyn

Immanuel Kantin mukaan ihmisellä on oikeus toivoa asioita, joille on järkeviä perusteita. Hän painotti lisäksi, että ihmisen tulee myös olla valmis tekoihin ja valintoihin toteuttaakseen toiveitaan. Tekojen lisäksi toivoa voidaan kuitenkin ajatella myös emotionaalisena luottamuksena hyvän mahdollisuuteen tulevaisuudessa. Onko toivo jäänyt vanhahtavaksi jäänteeksi vai onko sille sijaa tässäkin huolipuheen ja kriisikeskeisen viestinnän uutisvirrassa? Pyysin muutaman kollegani mukaan pohtimaan kanssani toivoa tässä ajassa.

Toivo on hiljainen voima,
joka kutsuu ja auttaa meitä
näkemään mahdollisuuksia,
vaikka juuri nyt olisi epävarmaa.

Toivo näyttäytyy polarisoituneessa maailmassa pieninä tekoina mm. yksilön kykyinä muuttaa näkökulmiaan ja mielipiteitään uuden tiedon sekä avoimen ja arvostavan keskustelun seurauksena. Oman ymmärryksen laajentuminen on mahdollista, jos annamme itsemme "vaikuttua" vuorovaikutuksessa, emmekä pysy tiukasti omassa poterossamme vain periaatteesta.

Elämän haasteiden keskellä toivo voi syntyä myös pohjakosketuksesta. Siitä, miten ihminen pohjalle joutuessaan ikään kuin väkisin saa kosketuksen, ettei tämän alemmaksi voi enää mennä ja suunta on jatkossa vain ylöspäin, kohti toivoa paremmasta. Yhtäkkiä juuri tuo pohjakosketus voikin olla asia, joka tekee toivon näkyväksi. Toivo on vähän kuin kiinni olevat verhot, jotka päästävät valoa sisään: ensin vain vähän, mutta valon pilkahduksesta kiinni saatua se vie mukaan. Se, että saa itsensä toimimaan, avaakin taas uusia mahdollisuuksia ja auttaa näkemään toivon paremmasta. Oman toimijuuden herääminen mahdollistaa uusia askeleita eteenpäin.

Toivo ja toive ovat omissa töissämme läsnä joka päivä. Toiminnanjohtajan työssä toivo on uskoa siihen, että asiat järjestyvät aina – tavalla tai toisella – ja tulevaisuudessa asiat ovat paremmin. Toivossa katseen suunta on aina eteenpäin. Ajatus toivosta valaa siis luottamusta tulevaan ja auttaa jaksamaan myös niissä hetkissä, jotka tuntuvat erityisen raskailta. Toivo on mm. sitä, että uskoo maailman olevan pullollaan hyvänthahtoisia ihmisiä. Ihmisiä, jotka eivät keskity ajamaan omaa tärkeyttään vaan ajavat meidän kaikkien hyvää. Toivoa luo myös kyky pyytää anteeksi, vaikka tapahtuneesta olisi kulunut aikaakin. Ylilyöntejä ja mokia sattuu kaikille. Vastuunottaminen omasta toiminnasta herättää uskoa ja luottamusta ihmisyyteen.

Omassa työssämme näemme, kuinka tulevaisuuteen suuntaava toivo ja usko elämän jatkumiseen voi vahvistua vertaistuen avulla, vaikka tilanne tuntuisi juuri sillä hetkellä hyvin kuormittavalta ja lohduttomaltakin. Jakaminen ja ääneen pohjittaminen luottamuksellisessa ilmapiirissä avaa uusia näkökulmia, valonsäteitä. Toivo auttaa luomaan uutta. Onneksi toivoa voimme vahvistaa ja rakentaa päivittäin. Toivo ei ole kiinteä, loppuun kulutettavissa oleva energiamäärä.

Toivo syntyy usein silloin, kun vaikeudet ovat suurimmillaan. Se on uskomista siihen, että hyvä on vielä mahdollista. Toivo on hiljainen voima, joka kutsuu ja auttaa meitä näkemään mahdollisuuksia, vaikka juuri nyt olisi epävarmaa. Me kaikki tarvitsemme ja ansaitsemme toivoa elääksemme todeksi sen, mikä meille on tärkeää ja merkityksellistä.

Lempeä ja seuraan sopiva vinoutunut huumori on puhdistava kokemus. Yhdessä nauraminen vähentää stressihormonia sekä aktivoi immuunijärjestelmää ja mielihyvähormoneja. Naurun jälkeen kehon syke sekä verenpaine rauhoittuvat, jännitys ja huoli kevenee. Kunnon nauru on kuin henkinen maratoni, tyhjiin huuhdeltu mieli, jonka jälkeen tulee tilaa usein myös uusille ajatuksille.

Ohikulkevan ystävällinen katse, hymy, lohduttava tai energisoiva musiikki, kauneus ja kohdatuksi tuleminen voivat kaikki olla toisillemme toivon sysäyksiä. Lapsen tai nuoren ilosta tuikkivat silmät luovat uskoa tulevaisuuteen. Samoin merkityksellisen läheisen kiireetön halaus. Tätä kaikkea toivomme meille jokaiselle tulevan kaamosajan keskelle.

Suomen Uusperheiden Liiton UUSPERHENEUVOJA -KOULUTUS 2026-2027

sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan ammattilaisille
sekä kaikille, jotka kohtaavat työssään
monimuotoisia perheitä



***Haluatko vahvistaa osaamistasi monimuotoisten perheiden kohtaamisessa?
Koulutus tarjoaa konkreettisia työkaluja perheiden dynamiikan ymmärtämiseen,
eron jälkeisen vanhemmuuden tukemiseen ja uusparisuhteen haasteisiin.
Saat uusinta tutkimustietoa, kehität tunne- ja vuorovaikutustaitojasi sekä vahvistat
amatillista itsetuntemustasi mm. psykodraaman keinoin.***

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 ja etäopetuksena Teams-alustalla. Koulutuksen aikana on käytössä sähköinen oppimisympäristö.

Pääkouluttajat

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

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

Lisätietoa ja ilmoittautuminen koulutukseen

QR-koodi tai www.uusperheneuvoja.fi,
josta linkki hsky:n sivulle.

Hinta

Koulutuksen hinta on 2.500€. Maksun voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä kerralla kokonaan tai seitsemässä erässä. Erissä maksettaessa ensimmäinen erä maksetaan ilmoittauduttaessa ja loput kuusi erää kahden kuukauden välein kurssin alkamisesta.
Huom. käsittelymaksu 5 €/erä.

Lisätietoa:

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

Yhteistyössä

Supli

&

Helsingin
seudun
kesäyliopisto

Opetusjaksojen teemat

syksy 2026

- 10.-11.9. Uusperhedynamiikan perusteet, Helsinki
- 8.-9.10. Vanhemmuuden tukeminen, etänä
- 12.-13.11. Lapsen näkökulma ja kohtaamisen työkalut, Helsinki
- 10.-11.12. Uusperhe perheenä, etänä

kevät 2027

- 13.-15.1. Minä ammattiauttajana - psykodraama, Helsinki
- 11.-12.2. Parisuhde uusperheessä, etänä
- 11.-12.3. Juridiikka ja talous, etänä
- 15.-16.4. Tunteet, seksuaalisuus ja neurokirjo, Helsinki
- 13.-14.5. Perhesovittelu ja monimuotoiset perheet, etänä
- 9.-11.6. Menneisyyden merkitys tulevaisuudelle, Helsinki

