



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Asta Suomi & Riitta Ala-Luhtala (toim.)

Toivoa maaseudun parisuhteisiin

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Toivoa maaseudun parisuhteisiin

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA 291

ASTA SUOMI
RIITTA ALA-LUHTALA
(TOIM.)

Toivoa maaseudun parisuhteisiin



**JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN
JULKAISUJA -SARJA**

©2020

Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Asta Suomi & Riitta Ala-Luhtala (toim.)

TOIVOA MAASEUDUN PARISUHTEISIIN

Kannen ja sisäsivujen kuvat • iStock
Ulkoasu • JAMK / Pekka Salminen
Taitto ja paino • Punamusta Oy • 2020

ISBN 978-951-830-588-3 (Painettu)
ISBN 978-951-830-589-0 (PDF)
ISSN-L 1456-2332

JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
Puh. 040 552 6541
Sähköposti: julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	7
ABSTRACT	8
ALKUSANAT	10

OSA 1 – YKSISSÄ-HANKKEEN TAUSTA

Riitta Ala-Luhtala

YKSISSÄ-HANKKEEN TARVE JA TAUSTA	15
Parisuhteet ja kumppanuus maaseudun yrittäjinä.....	15
Yksinäisyydestä maaseudulla.....	18
Palveluista maaseudun parisuhteiden hyvinvoinnin tukena ja yksinäisyyden vähentämisessä	19
Hankkeen tavoitteet	21

Riitta Ala-Luhtala & Asta Suomi

KESKEISET KÄSITTEET JA VIITEKEHYS YKSISSÄ-HANKKEESSA	25
---	-----------

Kaisa Malinen

KUN MEITÄ ONKIN MONTA – PARISUHDE LAPSIPERHEESSÄ	40
---	-----------

Pirjo Salminen

MAASEUTUELÄMÄÄ PARITERAPEUTIN SILMIN	46
---	-----------

Riina Sahlman

MITÄ YLISUKUPOLVISTA PERINTÖÄ KUKAKIN PARISUHTEISSAAN KANTAA?	54
--	-----------

Liisa Välilä

PARISUHTEEN HYVINVOINNISTA KASVAA SEKÄ PERHEEN ETTÄ TILAN HYVINVOINTI	61
--	-----------

Eila Eerola

VÄLITÄ VILJELIJÄSTÄ -PROJEKTI – MATALAN KYNNYKSEN APUA ERILAIISIIN ELÄMÄNTILANTEISIIN	69
--	-----------

Christina Mantsinen

**YKSISSÄ YHTEEN – YKSINÄISYYDESTÄ JA YKSIIN ELÄMISESTÄ
MAASEUDULLA 76**

Asta Suomi

**KÄRSIMYKSEN MONET KASVOT JA PÄRJÄÄMISEN EETOS
MAASEUDULLA 90**

OSA 2 – HANKKEEN TULOKSET

Asta Suomi

UUDET PALVELUTUOTTEET..... 100

Arja Seppänen

**PARIASIAA FORMAATTI: DIASARJAT JA KÄYTTÖOPPAAT
AMMATTIKÄYTTÖÖN JA ASIAKKAILLE 111**

Hannu Piispanen

VERTAISTUKI MAASEUDULLA, ISO VOIMAVARA 115

Asta Suomi & Riitta Ala-Luhtala

**YKSISSÄ-HANKKEEN TULOKSIA ASIAKKAIDEN JA TOIMIJOIDEN
ARVIOIMINA 121**

Asta Suomi

POHDINTA: HANKETOIMIJAT PALAUTTEIDEN ÄÄRELLÄ.....147

TIIVISTELMÄ

Asta Suomi & Riitta Ala-Luhtala (toim.)

Toivoa maaseudun parisuhteisiin

(Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 291)

Tämä julkaisu sisältää Yksissä-hankkeen toimijoiden ja yhteistyökumppaneiden artikkeleita hankkeen viitekehuksesta, tausta-ajattelusta sekä tuloksista ja tuotteista. Yksissä-hanke oli Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahaston tukema hanke vuosina 2018–2020). Hankkeen tavoitteina oli a) kokeilla uusia ratkaisukeskeisiä ja paripsykoterapeuttisia työtapoja maaseudun yrittäjäpariskuntien ja yksin asuvien tukemisessa; b) lisätä parisuhde- ja kriisiosaamista sekä kokeilla uusia työvälineitä maaseudun asukkaiden parissa toimiville ammattilaisille; c) aktivoida ja koota toimijaverkkoa sekä vahvistaa ja tiedottaa mielikuvia maaseudusta houkuttelevana ympäristönä.

Hankkeen pilotointityön tuloksena syntyi uusi moniammatillinen, ratkaisukeskeinen tilakäyntimalli maaseudun yrittäjille. Tämä moniammatillinen yhteiskäynti ja rinnakkaista työtettä käyttävä malli on mahdollista ottaa käyttöön laajemmin eri asiakasryhmissä. Hanke tuotti ja pilotoi myös mittavan PariAsiaa diasarjan ja käyttöoppaan sekä parisuhdekurssiformaatin, ammattilaisille ja pariskunnille parisuhteen vahvistamista varten, sekä matalan kynnyksen työtapoja yksinäisille ihmisille.

Avainsanat: ratkaisukeskeisyys, paripsykoterapia, tilakäynti, moniammatillisuus

ABSTRACT

Asta Suomi & Riitta Ala-Luhtala (Eds.)

Toivoa maaseudun parisuhteisiin

(Publications of JAMK University of Applied Sciences, 291)

This publication contains articles by the operators and partners of the Yksissä project (“Together”) on the project's framework, background ideas, results and products. The Yksissä project took place in 2018–2020 and was supported by the European Agricultural Fund for Rural Development. The objectives of the project were a) to experiment with new solution-oriented working methods through couples psychotherapy to support rural entrepreneurial couples and singles; b) to increase relationship and crisis skills and to experiment with new tools for professionals working with the rural population; c) to engage and compile a network of operators, and to strengthen and communicate ideas of the countryside as an attractive environment.

The piloting of the project resulted in a new multivocational, solution-centred farm visit model for rural entrepreneurs. This multivocational joint visit and a model that uses a parallel approach to work can be introduced more extensively in different customer groups. The project also produced and piloted an extensive slide show and handbook called PariAsiaa (“Talking about couples”) as well as a relationship course format for professionals and couples for strengthening romantic relationships, as well as low-threshold working methods for lonely people.

Keywords: solution-oriented, couples psychotherapy, farm visit, multivocationality



ALKUSANAT

Käsissäsi on Yksissä-hankkeen julkaisu, jossa kerrotaan hankkeen tavoitteista, taustasta ja tuloksista. Kirjoittajat ovat hanketoimijoita sekä hankkeen yhteistyökumppaneita. Yksissä-hanke on paneutunut maaseutuyrittäjien ja maaseudulla yksin asuvien arkeen ja kokeillut heidän tukemisessaan uusia työtapoja. Hanke on etsinyt ja kokeillut matalan kynnyksen työtapoja, joilla tukea yrittäjäparikuntia erityisesti heidän parisuhdekysymyksissään. Hankkeen aikana on todellistunut ymmärrys siitä, miten maaseudun yrittäjyys on edelleen sidoksissa suvun traditioihin, lähiyhteisön kulttuuriin ja suomalaisen yhteiskunnan maaseudulle asettamiin kulttuurisiin koodeihin. Taloudelliset kysymykset kiinnittyvät perheeseen ja parisuhteeseen sekä päinvastoin. Maaseutuun kohdistuva julkinen kuva on usein maaseutuyrittäjien puheessa: maaseudun arvostaminen on myös maaseudulla elantonsa saavien arvostamista.

On ollut hienoa saada kokea tämä hankematka hyvien yhteistyökumppaneiden kanssa. Erityisen kiitollisia olemme asiakkaillemme, jotka ovat avanneet oven kotiinsa ja yritykseensä. Vaikka tilakäyntimme ovat tapahtuneet johonkin kriisiin ja vaikeuteen liittyen, aina on asiakkaiden kanssa löytynyt vaikeuksien rinnalle myös toivoa ja huumoria. Olemme tavoittaneet ihmisiä kylätapahtumissa ja yksinäisille ihmisille suunnatuissa tapahtumissa. Ihmiset ovat ottaneet meidät lämpimästi vastaan.

Hanke on halunnut nostaa esille ja lisätä maaseudulla asuvien ja sieltä toimeentulonsa saavien yrittäjien työn arvostusta. Työ on vaativaa, monille todella ammattimaista ja edellyttää sitoutumista. Tätä työtä on edelleen vaikea jättää työpäivän jälkeen, saati lopettaa kokonaan: onhan yleensä kyseessä perheyritys. Sitoumukset ovat sukupolvien taakse. Sitoumukset voivat olla myös kultainen ketju, jolla sidotaan ihmisten elämä raskaaseen raadantaa, josta on vaikea päästä eroon. Muutoksia voi kuitenkin tehdä, ensin ne kuitenkin pitää nähdä.

Yksissä-hanke on tukenut uusia vaiheita ihmisten elämässä, muutos on mahdollista: on esimerkiksi mahdollista joko pelastaa tai päättää avioliitto sekä siirtyä uutta kohti. Tämä puolestaan edellyttää nöyrää opettelua. Tässä julkaisussa onkin esimerkkeinä asiakkaiden puhetta juuri harjoittelemisesta ja uuden oppimisesta: opetellaan puhumista, anteeksi pyytämistä, oman vihan ohjaamista, toiselle tilan antamista tai oman tilan ottamisesta: monesti juuri tunne- ja sosiaalisia taitoja.

Tässä hankkeessa on myös koettu vahvoja suunnanmuutoksia, esimerkiksi yritysten alasajoja ja tuettu yrittäjiä uuden elämänvaiheen etsimiseen. Miten päättää yritys ja suuri elämänvaihe hallitusti tai pitääkö suorastaa riuhtaista kaikki loppumaan? Näitä kysymyksiä on pohdittu yrittäjien kanssa.

Yksissä-hanke on kohdannut yksinäisiä ihmisiä. Niin moni yksinäinen on jäänyt vasten tahtoaan tai sitten jättäytynyt kotiinsa ja tarvitsee kavereita, ystäviä ja rakkaita seuraksi. Tässäkin omat sosiaaliset taidot tulevat koetelluiksi. Miten vaikeaa on aikuisena kysyä toiselta, *oletko minun kaa?* Ja vaikka joku olisikin, pitkät matkat, heikko rahatilanne ym. seikat vaikuttavat siihen, että yhteys ei onnistu.

Yksissä-hanke on mahdollistanut saada kokea maaseudun ihmisten arkea ja raottaa kovan työn ja inhimillisen kärsimyksen taustoja. Vaikeuksien keskellä yrittelijäisyys ja kekseliäisyys kulkevat käsi kädessä: pienestä ei lannistuta. Maaseudun arki on verevää ja kunnioitus maaseutua kohtaan on meissä hanketoimijoissa vahvistunut.

Asta Suomi

Riitta Ala-Luhtala



Osa 1
Yksissä-hankkeen tausta



YKSISSÄ-HANKKEEN TARVE JA TAUSTA

Riitta Ala-Luhtala

Yksissä-hankkeen tarve nousi esille maaseudulla asuvien ihmisten ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten huolesta liittyen ihmis- ja parisuhdeongelmien lisääntymiseen ja kriisiytymiseen sekä toisaalta yksinäisyyteen. Maaseudulla asuvat kokivat, että aihepiirin palveluita on huonosti saatavilla ja se on ollut vaikeuttamassa avun hakemista. Lisäksi ammattilaiset toivat esille osaamattomuutensa parisuhdeasioiden puheeksi ottamisessa ja asiakkaiden kohtaamisessa.

PARISUHTEET JA KUMPPANUUS MAASEUDUN YRITTÄJINÄ

Toimivat parisuhteet ovat nähty maatalousyrittysten tärkeäksi menestystekijäksi sekä asutun maaseudun edellytykseksi (Kuuva 2012). Maatalousyrittäjät työskentelevät usein työtovereina puolisoidensa kanssa, ja tällöin parisuhde on toimiessaan yrityksen voimavara, mutta taas parisuhdeongelmat ovat riski yrityksen toiminnan ja maalla asumisen jatkumiselle. Pariskunnat työskentelevät usein jommankumman sukutilalla, joten yrityksen kaatuessa koko suvun perinne ja elämäntyö päättyvät. Maaseutuyrittäjien päivät täyttyvät työstä ja vaikka puolison kanssa ollaan päivät pitkät, itse parisuhde voi jäädä työn jalkoihin ja lapsipuolen osaan. Parisuhteen ilmapiiri näyttää määrittävän vahvasti myös työilmapiiriä.

Melan 2015 tekemässä työhyvinvoinnin osatekijöitä kartoittavassa tutkimuksessa maatalousyrittäjät (N=1191) nimesivät tärkeimmäksi työhyvinvoinnin ja työkyvyn tueksi toimivan parisuhteen (Saari 2015). Myös toimivat sosiaaliset suhteet ja verkostot sekä työn ja perheen yhteensovittaminen mainittiin viiden tärkeimmän tekijän joukossa. Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK:n maaseutunuorten valiokunta julkaisi vuonna 2017 kannanoton maaseudulla asuvien ihmissuhteiden ja muun sosiaalisen turvaverkon merkityksestä. Kannanotto nosti huolenaiheiksi mm. maaseudun asukkaiden parisuhdehaasteet ja voimattomuuden ylläpitää sosiaalisia suhteita. Lisäksi heikot satovuodet ovat tiukentaneet maatalousyrittäjien taloudellista tilannetta entisestään, ja tämä kuormitus on näkynyt heikentyneenä henkisenä hyvinvointina, yksinäijämisen kokemuksina ja ongelmina viljelijöiden parisuhteissa. (Maaseutunuorten valiokunnan kannanotto ihmissuhteiden ja muun sosiaalisen turvaverkon merkityksestä 2017.)

Parisuhteen hoitamisen tärkeys on tunnistettu, koska molemminpuolisella tyydyttävällä parisuhteella on useiden tutkimusten mukaan hyviä vaikutuksia kumppaneille sekä heidän lapsilleen. Näinä hyötyinä nähdään mm. terveenä eletty elämä, nopea toipuminen sairauksista ja myönteinen eliniän ennuste. Toisaalta parisuhteen ongelmilla nähdään sekä epäsuoria että suoria haitallisia seurauksia terveyteen. (Borchers & Kuhlman 2018.)

Parisuhde on prosessi, joka kohtaa erilaisia vaiheita, ja jokaiseen parisuhteeseen kuuluu myös haasteita. Suomalaisten parisuhteiden ja seksologian tutkija Osmo Kontulan (2013) tutkimuksen mukaan (N = 3000) näyttää, että parit kuvaavat parisuhteitaan yleensä hyväksi ja onnelliseksi. Tämä onni näyttää kuitenkin olevan vaihtelevaa, sillä vajaa puolet hänen tutkimukseensa osallistuneista miehistä ja naisista oli jossain vaiheessa pohtinut eroamista. Eroajatusten taustalla oli erityisesti pettymys odotuksiin, jotka eivät olleet suhteessa täyttyneet. Toimiva parisuhde vaatii säilyäkseen panostusta ja aikaa sekä hyviä parisuhdetietoja. (Miksi vanhemmuutta lykätään – Perhebarometri 2017. 2017.) Maaseutuyrittäjien sosiaaliset suhteet ja niiden solmiminen kohtaavat erityisiä haasteita mm. sesonkiaikojen tuottaman kiireen, työn ja vapaa-ajan erottamattomuuden, tilan ongelmatilanteiden, muutosten, erilaisten säädösten tuoman epävarmuuden sekä eri sukupolvien välisten suhteiden vuoksi. Parisuhdeongelmat näkyvät myös seksuaalisuudessa, kun ei löydetä yhteistä aikaa, jolloin kumpikin osapuoli voisi rennosti ja tyytyväisenä nauttia seksistä. Maatalousyrittäjien kokema henkinen kuormitus sekä jaksamiseen liittyvät ongelmat ovat olleet myös viime vuosina kasvussa.

Näitä edellä mainittuja aiheita nousi esille myös Yksissä-hankkeen alussa vuonna 2018 Keski-Suomen maaseudulla asuville pareille (N=35) tehdyssä pienimuotoisessa kyselyssä (Mitä kuuluu maaseudun parisuhteisiin?). Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia ihmis- ja parisuhteisiin liittyviä haasteita maatalousyrittäjillä esiintyy ja toisaalta kartoitettiin heidän suhdettaan vahvistavia tekijöitä.

Kyselyn mukaan suurin haaste näytti olevan **aikaan** liittyvät kysymykset. Yhteisen **ajan puute** nousi keskeisemmäksi haasteeksi. Osa ilmoitti, että **työtä on liikaa** ja se samalla lisäsi stressiä sekä aiheutti väsymystä. Yhteisille harrastuksille ja yhteiselle vapaa-ajalle ei löytynyt aikaa. **Ristiriidat ja ongelmien ratkaisutaitojen puute** olivat aiheuttamassa haasteita. Koettiin, että ollaan erilaisia ja molemmilla on hyvin erilaisia mielipiteitä asioista sekä tullaan erilaisista yhteisöistä. **Toisen kunnioituksen ja arvostuksen puute sekä kommunikaatioon liittyvät haasteet** nousivat vastauksissa esille. Kommunikaation haasteina olivat puhumattomuus, kuuntelun vaikeudet ja mykkäkoulu sekä rakentavan keskustelun puute. Tässä kyselyssä näytti,

että **yhteisyyden kokemuksessa oli haasteita**. Osalta puuttui yhteinen tekeminen, yhteiset harrastukset, yhteiset mielenkiinnon kohteet ja luottamus toiseen sekä toisen ymmärtäminen. Osa mainitsi lisäksi **taloudelliset huolet** ja huolen siitä, että talouteen liittyvistä asioista ei puhuttu avoimesti. **Ikääntymiseen liittyviä ongelmia** tuotiin esille ja erityisesti siihen liittyen vanhenemisen tuomat fyysiset vaivat sekä **seksuaaliset ongelmat**. Vastauksista löytyi haasteina myös **sukupolvenvaihdokset, appivanhemmat sekä lapsen kasvatukseen liittyvät kysymykset**. Lisäksi muutama vastaaja kirjoitti **haasteiksi kotityöt, toisen takertuvuuden ja vaikeiden asioiden sietämisen vaikeuden**.

Kyselyssä kartoitettiin myös vastaajien tyytyväisyyttä yleensä elämäänsä ja parisuhteeseensa (Likertin asteikolla 1 =En ollenkaan tyytyväinen, 2=Jonkin verran tyytyväinen, 3= Enimmäkseen tyytyväinen, 4= lähes täysin tyytyväinen ja 5= täysin tyytyväinen). Taulukosta 1 voi nähdä, että vastaajat olivat **enimmäkseen tyytyväisiä elämän tilanteeseensa ja parisuhteeseensa** (ka=3,1), toisaalta avoimissa vastauksissa tuotiin esille monia haasteita. Myös parien väliseen työnjakoon oltiin jonkin verran ja enimmäkseen tyytyväisiä (ka 3,1). Alhaisemmat luvut tulivat seksuaalisuudesta ja kommunikaatiosta parisuhteessa (ka=2,9). Näissä kohdin löytyi eniten en ollenkaan tyytyväinen (1) ja jonkin verran tyytyväinen (2) vastauksia.

TAULUKKO 1. Tyytyväisyys parisuhteessa	
Tyytyväisyys elämäntilanteeseen ja parisuhteeseen	1 (en ollenkaan tyytyväinen) – täysin tyytyväinen (5) Keskiarvo
Elämäntilanteeseen	3,1
Parisuhteeseen	3,2
Seksuaalisuuteen parisuhteessa	2,9
Kommunikaatioon parisuhteessa	2,9
Työnjakoon parisuhteessasi	3,1
Yhteensä	3,1

Kyselyssä kartoitettiin myös vastaajien yksinäisyyden kokemuksia. Yllättävästi 18 (N=35) vastaaja ilmoitti kokevansa suhteessaan yksinäisyyttä vähän tai melko lailla. Yksinäisyyden kokemuksia ilmoitti erityisesti ne vastaajat, jotka eivät olleet tyytyväisiä parisuhteisiinsa, mutta yksinäisyyden tunteita ilmoitti myös ne, jotka olivat tyytyväisiä suhteeseensa.

Toisaalta parisuhteen vahvuuksia tuotiin esille kyselyssä. Yhtenä parisuhteen hyvinvointia lisäävinä tekijöinä vastaajat kertoivat **yhdessä tekemisen ja työn ilon**. Vaikka vapaa-aikaa oli vähän, koettiin yhdessä tehty työ ja tiiminä toimiminen parisuhdetta parantavaksi asiaksi. **Yhteinen harrastus ja toimiva vuorovaikutus sekä avoimet keskustelut kumppanin kanssa** olivat hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Eniten merkintöjä liittyen parisuhteen hyvinvointia lisääväksi tekijäksi nousi **luottamus kumppaniin ja uskollisuus sekä rehellisyys**. Huumori ja toimiva seksuaalinen vuorovaikutus sekä arvostus, kunnioitus ja toisen huomioon ottaminen mainittiin useissa vastauksissa. **Perhe ja lapset** olivat hyvinvointia lisääviä tekijöitä samoin kuin **rakkaus puolisoa kohtaan** sekä **sitoutuminen parisuhteeseen** ja sitkeys saada suhde toimimaan. Hyvä taloudellinen tilanne mainittiin yhdessä vastauksessa.

YKSINÄISYYDESTÄ MAASEUDULLA

Maaseudulla asuvat kärsivät kasvavassa määrin yksinäisyydestä (Kivelä 2014). Yksi yleisimmistä yhteydenoton syistä maaseudun tukihenkilöverkoston työntekijän mukaan ovat yksinäisyyteen liittyvät asiat (Markkula 2017). Useat maatalousyrittäjät ovat vailla kumppania ja muita merkityksellisiä ihmissuhteita, mikä heikentää heidän elämänlaatuaan, hyvinvointiaan ja työkykyään. Useat maatalousyrittäjät sekä muut maaseudulla elävät, erityisesti miehet, ovat tahtomattaan vailla puolisoa, perhettä ja muita merkityksellisiä ihmissuhteita. Parisuhteen puuttumisen lisäksi yksinäisyyttä aiheuttavat myös parisuhdeongelmat sekä muiden sosiaalisten suhteiden puute. Yksinäisyys ja eristäytyneisyys tuottavat merkittäviä haittoja niin yksilöille, yhteisöille kuin yhteiskunnallekin aiheuttaessaan moninaisia ja vakavia terveyshaittoja sekä elämänlaadun ja työkyvyn laskua (Sosiaalinen eristyneisyys on terveydelle yksinäisyyden tunnetta vaarallisempaa 2017). Maaseudun miesten vaikeutta löytää kumppani on selittänyt maaseudun vinoutunut väestörakenne naisten muuttaessa yhä useammin kaupunkeihin (Väestö tilastoalueittain n.d.). Haasteet kumppanin löytämisessä voivat johtaa maatalousyrittäjien sekä muiden maaseudulla asuvien poismuuttoon maaseudulta. Sekä yleisessä keskustelussa että Maaseutunuorten kannanotossa on nostettu esiin tarve maaseudun houkuttelevuuden lisäämisestä erityisesti tyttöjen ja naisten keskuudessa, jotta maaseudun töille löytyy jatkajia ja jatkajille puolisoita. Myös parisuhteessa voi kokea yksinäisyyttä. Parisuhteen ajatellaan tarjoavan läheisyyttä, rakkautta ja tukea. Jos nämä puuttuvatkin suhteesta, yksinäisyys voi tuntua vielä raskeammalta ja ahdistavammalta. (Eroon yksinäisyydestä n.d.)

PALVELUISTA MAASEUDUN PARISUHTEIDEN HYVINVOINNIN TUKENA JA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISESSÄ

Sosiaali- ja terveyspalvelujen kenttä on muutoksessa. Tuleva Sote-uudistus edellyttää sote-palvelutuotannon monipuolistamista ja yhteistyön mahdollistavaa verkostoitumista. Sote-palveluista vastaavat julkisten ja yksityisten palveluntarjoajien lisäksi yhä enenevässä määrin ns. kolmas sektori. Kolmannen sektorin palveluntarjoajan rooli korostuu etenkin hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä. Kunnallisten toimijoiden palvelut ovat vähissä ja useimmiten palveluja tarjotaan vasta silloin, kun pari- ja ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat ovat jo kärjistyneet. Ennaltaehkäisevää ja voimavaralähtöistä toimintaa ei juurikaan ole. Parisuhteiden ja muiden ihmissuhteiden hyvinvoinnin edistämisen tueksi tarjottujen palvelujen kenttä on myös hajanainen. Erityisesti maatalousyrittäjien tarpeet huomioivaa toimintaa ei juurikaan ole. Valtakunnalliset toimijat kuten Parisuhdekeskus Kataja ja Väestöliitto sijaitsevat pääkaupunkiseudulla. Melan (Saari 2015) kyselyn mukaan maatalousyrittäjät toivovat varsin konkreettista toimintaa työkyvyn ja työssä jaksamisen tueksi, kuten hyvinvointipäiviä, parisuhdekursseja, psyykkistä työkykyä ylläpitäviä kursseja sekä tukea muutokseen tai kriisiin. Kyselyyn vastanneista naisista noin 30 % ja miehistä 35 % halusivat henkilökohtaista neuvontaa hyvinvointinsa tueksi. Lomille ja parisuhdepalvelujen äärelle pääseminen voi olla vaikeaa työn sitovuuden ja pitkien välimatkojen vuoksi, joten tarjottujen palvelujen paikallisuus nousevat oleellisiksi toimiksi maaseutuyrittäjien hyvinvoinnin tukemisessa. Palvelujen saatavuuteen liittyvät haasteet eivät kosketa pelkästään maatalousyrittäjiä, vaan yleisesti muitakin maaseudulla asuvia.

Ihmissuhteiden merkityksellisyys on tunnustettu sekä maatalousyrittäjien että heidän kanssaan toimivien tahojen keskuudessa. Parisuhde ja siihen liittyvät haasteet sekä yksinäisyys ovat sensitiivisiä sekä yksityisiä asioita ja kynnys avun hakemiseen voi olla korkea. Maaseutuyrittäjien sekä muiden maaseudulla asuvien tavoittaminen teeman osalta voi olla vaikeaa. Luonteva taho parisuhteisiin ja yksinäisyyteen liittyvän tuen tarjoamiseen ja eteenpäin ohjaamiseen ovat ammattilaiset ja toimijat, joiden kanssa maaseutuyrittäjät ja muut maalla asuvat ovat arjessaan luontevasti tekemisissä. Usein ammattilaiset kuitenkin kokevat ihmisten yksityisasioiden puheeksi oton hankalaksi sekä taidot tukemiseen puutteellisiksi (Kts. Ihme & Rainto 2015). Näistä syistä ammattilaisten osaamisen vahvistaminen sekä laajan yhteistyöverkoston luominen ja ylläpitäminen on tarpeellista.

Yksissä-hanke teki toimikautensa alussa pienimuotoisen kyselyn myös maatalousyrittäjien kanssa työskenteleville ammattilaisille (N=13). Kartoi-

timme heidän ajatuksiaan siitä, minkälaista osaamista ja tukea he tarvitsisivat omassa työssään tukeakseen asiakkaidensa ihmis- ja parisuhteita. Monessa vastauksessa nousi esille **rohkeuden puute** ottaa ihmis- ja parisuhteisiin liittyviä asioita esille. Toivottiin **valmiita kyselypatteristoja**, joiden avulla asiaa voisi tarkastella ja ylipäättään **työkaluja ihmisten kohtaamisiin** haasteellisissa tilanteissa kuten avioeron, läheisen kuoleman ja jonkin muun tragedian jälkeen. Eräissä vastauksissa pohdittiin riittääkö pelkkä kuuntelu, mitä sen jälkeen tulisi tehdä? Esille nousi **tietämättömyys palveluista**, joihin asiakkaitaan voisi ohjata ja erityisesti tieto siitä, missä vaiheessa se tulisi tehdä. Eräs vastaaja nosti esille ”kannattelukyvyyn vahvistamisen” ja sen, miten voisi nähdä positiivisuuden ja vahvuudet huonojen asioiden lisäksi. Ammattilaiset kokivat myös, että heidän **aikansa ei aina riitä ihmis- ja parisuhdeasioiden käsittelyyn**. Oma perustehtävä vie kaiken ajan, ja muille asioille ei löydy tilaa. Muutama vastaaja toi esille omaan jaksamiseen liittyvät asiat; ”On itse niin kuormittunut, että tarvitsisi välineitä omassa työssä jaksamiseen ja henkisen kuorman käsittelyyn.” Yksi vastaaja koki omaavansa tietoa ja taitoa ihmis- ja parisuhdeasioiden käsittelyyn, mutta työnantajalla sille ei ole ollut mitään käyttöä.

Kyselyssä tiedusteltiin myös, minkälaisia ongelmia ammattilaiset olivat kohdanneet työssään liittyen ihmis- ja parisuhdetematiikkaan. Kohdatut ongelmat olivat hyvin moninaisia. **Jaksamispulmat ja työn raskaus, pienenevät tulot sekä epävarmuus tulevaisuudesta** nousi esille useamman vastauksessa. Myös **yksin asuvia ja ”pakertavia” poikamiehiä** sekä eronneita isäntiä kohdattiin ja toisaalta ruuhkavuosissa eläviä perheellisiä, joilla aikaa ei tuntunut löytyvän parisuhteen hoitamiseen. Jonkin kohdalla oli tullut huoli siitä, **miten jaksetaan pitää huolta eläimistä ja perheessä olevista lapsista**, kun maatalousyrittäjien oma jaksaminen on vaakalaudalla. **Vuorovaikutus- ja tunnetaitoihin liittyvät kysymykset nostettiin esille sekä vertaistuen puute**. Vastauksista löytyi maininta ”**appivanhemmat**” samassa taloudessa, **toisen kumppanin päätösvalta olematon sekä alistamista**”. **Mielenterveyden ongelmat, yksinhuoltajuus ja yritystoiminnan ongelmat** olivat kysymyksiä, joita oli myös kohdattu.

Yksissä-hankkeen tarkoituksena on ollut vastata ajankohtaiseen, kohdeyhmän sekä eri toimijoiden esiin nostamaan tarpeeseen maaseutuyrittäjien ja muiden maalla asuvien parisuhteiden tukemisesta. Hankkeessa on ollut tarkoituksena edistää maaseutuyrittäjien ja muiden maalla asuvien jaksamista ja työhyvinvointia tukemalla parisuhteiden hyvinvointia sekä kestävyyttä. Keskeisenä asiana on ollut, että yksilöt ymmärtävät, että he itse voivat vaikuttaa omaan ja parisuhteensa hyvinvointiin. Hanke on pyrkinyt huomioimaan toi-

menpiteissään nämä maaseudulla asuvien erityiset haasteet sekä voimavarat. Yksissä-hankkeen tarkoituksena on ollut kehittää konkreettisia, kohderyhmän erityistarpeet huomioivia työmenetelmiä ja -välineitä maaseudun parisuhteiden tukemiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen. Hankkeessa on ollut myös tarkoitus hyödyntää vertaisohjantaa.

Hankkeen uutuusarvo on nähty erityisesti sen vahvistavassa ja ennaltaehkäisevässä näkökulmassa, yksinäisyyteen liittyvien kysymysten huomioidussa, kohderyhmän erityistarpeisiin vastaamisessa ja laajan yhteistyöverkoston kokoamisessa jaettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Hankkeella on katsottu olevan alueellista ja yhteiskunnallista merkitystä, sillä sen tarkoituksena on ollut lisätä maaseudun houkuttelevuutta asuinpaikkana sekä toteuttaa sote-uudistukseen tavoitetta sote-palvelujen yhteensovittamisesta.

Yksissä-hankkeen yhteistyöverkoston kuuluvilla tahoilla on ollut valmiiksi luotuna hyvät ja luottamukselliset suhteet maatalousyrittäjiin ja muihin maaseudulla asuviin. Hankkeessa on ollut mukana seuraavat tahot; Kataja Parisuhdekeskus ry osatoteuttajana, MTK Keski-Suomi (ml. Keski-Suomen Maaseutunuoret), ProAgria Keski-Suomi, Maatalousyrittäjien eläkelaitos MELA (ml. Välitä Viljelijästä -projekti), Yhdessä ei olla yksin -hanke (KOSKE), Keski-Suomen Kylät ry, Keski-Suomen lasten ja perheiden parhaaksi -hanke (KSLAPE), Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Jyväskylän seurakunta (ml. perheasianneuvottelukeskus) ja Lapuan hiippakunta. Hanke onkin tavoittanut kohderyhmäänsä yhteistyöverkoston avulla. Hankkeessa on huomioitu sukupuolisensitiivinen ote sekä seksuaalisuuden moninaisuus.

HANKKEEN TAVOITTEET

Hankkeella on ollut viisi kehitystavoitetta ja niihin sisältyviä osatavoitteita:

- 1 Maatalousyrittäjien ja muiden maaseudulla asuvien parisuhteiden hyvinvointi vahvistuu.
- 2 Yksin elävien maatalousyrittäjien ja muiden maaseudulla asuvien henkinen hyvinvointi lisääntyy, yksinäisyys vähentyy ja valmiudet parisuhteen ja muiden merkityksellisten ihmissuhteiden luomiselle vahvistuvat.
- 3 Työmuodot ja -menetelmät maaseudun parisuhteiden tukemiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen ja niiden käyttö monipuolistuvat ja lisääntyvät.

- 4 Kohderyhmän kanssa työskentelevien ammattilaisten osaaminen parisuhteiden hyvinvointiin ja yksinäisyyteen liittyen vahvistuu ja näiden teemojen käsittely ammattilaisten työssä sekä verkostoituminen ammattilaisten välillä lisääntyy.
- 5 Mielikuvat maaseudusta houkuttelevana ja toimivan perhe-elämän mahdollistavana asuinympäristönä vahvistuvat.

Näiden tavoitteiden kautta on ollut tarkoitus vahvistaa maatalousyrittäjien työkykyä ja -hyvinvointia sekä yhteisryttäjäyttä, parantaa maaseudun palveluja, lisätä maaseudun houkuttelevuutta asuin- ja työympäristönä sekä edistää yhteisöllisyyttä maaseudulla.

Hanke on pilotoinut uusia työtapoja sekä matalan kynnyksen työmuotoja. Tarkoituksena on ollut, että hankkeen jälkeen on olemassa enemmän toimivia käytänteitä, malleja ja osaamista maaseudun parisuhteiden ja muiden ihmisuhteiden hyvinvoinnin edistämiseksi Keski-Suomen alueella. Tämän julkaisun tulevilla artikkeleilla tuomme esille, miten olemme taustoinnet hankkeen pilotointeja teorian ja tutkitun tiedon kautta sekä, miten olemme onnistuneet saavuttamaan edellä mainitut tavoitteet.

LÄHTEET

Borchers, P. ja Kuhlman, I. 2018. Pariterapian vaikuttavuus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim; 134, 11, 1131–8. Viitattu 25.6.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14354>

Ihme, A. & Rainto, S. 2015. Naisen terveys. Helsinki: Edita.

Kivelä, P. 2014. Syrjässä syrjäytyneet. Pelon sosiaalipolitiikka ja verkostoyhteistyön mahdollisuudet maaseudulla. Viitattu 5.3.2020. https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2017/12/111088ed-syrjassa_syrjaytyneet_kirja_sininauhaliitto.pdf

Kontula, O. 2013. Perheparometri: Tutkimus suomalaisten parisuhteista. Viitattu 5.3.2020. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimus_laitos/?x27363=2978928

Kuuva, N. 2012. Maaseudun kehittämistarpeet selvitettiin Etelä-Savossa. Viitattu 5.3.2020. <https://www.proagria.fi/ajankohtaista/maaseudun-kehittamistarpeet-selvitettiin-etela-savossa-803>

Markkula, M. 2017. Yksinäisyys on yleistynyt maaseudulla. Maaseudun tulevaisuus 14.7.2017. Viitattu 20.5.2020. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/yksin%C3%A4isyys-on-yleistynyt-maaseudulla-1.175420>

Eroon yksinäisyydestä. N.d. Mielenterveyden keskusliiton verkkosivut. Viitattu 20.5.2020. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>

Maaseutunuorten valiokunnan kannanotto ihmissuhteiden ja muun sosiaalisen turvaverkon merkityksestä. 2017. Tiedote Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK:n verkkosivuilla 12.6.2017. Viitattu 3.5.2020. <https://www.mtk.fi/-/maaseutunuorten-valiokunnan-kannanotto-ihmissuhteiden-ja-muun-sosiaalisen-turvaverkon-merkityksesta>

Miksi vanhemmuutta lykätään – Perhebarometri 2017. 2017. Artikkelit Väestötutkimuslaitoksen tutkimuksesta Väestöliiton verkkosivuilla. Viitattu 20.5.2020. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/?x27363=7700359

Saari, P. 2015. Työhyvinvointia tukee hyvä parisuhde ja usko tulevaan. Artikkelit 11.3.2015. Maatalousyrittäjien eläkelaitos Melan blogissa Juureva joukko. Viitattu 20.5.2020. <https://juurevajoukko.fi/tyohyvinvointia-tukee-hyva-parisuhde-ja-usko-tulevaan/>

Sosiaalinen eristyneisyys on terveydelle yksinäisyyden tunnetta vaarallisempaa. 2017. Tiedote 10.5.2017 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla. Viitattu 20.5.2020. <https://thl.fi/fi/-/sosiaalinen-eristyneisyys-on-terveydelle-yksinaisyysden-tunnetta-vaarallisempaa>

Väestö tilastoalueittain. N.d. Tilastokeskuksen verkkosivut, paikkatietoaineistot. Viitattu 20.5.2020. https://www.stat.fi/org/avoindata/paikkatietoaineistot/vaesto_tilastointialueittain.html



KESKEISET KÄSITTEET JA VIITEKEHYS YKSISSÄ-HANKKEESSA

Riitta Ala-Luhtala & Asta Suomi

Tässä artikkelissa on kuvattu miten voimavaralähtöisellä ratkaisukeskeisellä paripsykoterapialla sekä seksuaalisten kysymysten käsittelyllä voidaan auttaa ihmisiä parisuhteen ja seksuaalisuuden kysymyksissä; mitä asioita ja menetelmiä voidaan hyödyntää näiden edellä mainittujen ongelmien sekä kysymysten käsittelyssä.

VOIMAVARASUUNTAUTUNUT RATKAISUKESKEINEN PARIPSYKOTERAPIA YKSISSÄ-HANKKEEN ASIAKASTYÖSSÄ

Voimavarasuuntautuneella asiakastyöllä, neuvonnalla tai terapialla viitataan toimintatapoihin, joiden painopiste on asiakkaiden voimavarojen ja mahdollisuuksien etsimisessä sekä käyttöön saamisessa. Kohtaamisissa tavoite on voimaannuttaa asiakkaat elämään tuotteliaampaa ja tyydyttävämpää elämää. Voimavarasuuntautuneella lähestymistavalla viitataan toimintatapoihin, joiden painopiste on asiakkaiden voimavarojen ja mahdollisuuksien etsimisessä sekä käyttöön saamisessa. Näkemys, että mm. parisuhdeongelmien lievittäminen tai poistaminen edellyttää aina syiden perinpohjaista ymmärtämistä ja analysoimista, on tietoisesti hylätty voimavarasuuntautuneessa asiakastyössä. Niitä voidaan tarkastella, mutta niihin ei jäädä kauaksi aikaa, vaan pyritään löytämään voimavaroja, joiden avulla ihmiset pääsevät kysymyksissään eteenpäin. Asiakkaat nähdään myös oman elämänsä asiantuntijoina. (Riikonen & Vataja 2011; De Jong & Berg 2016, 13, 20, 29.)

Lähestymistavan mukaisesti ongelmiin keskittymisen sijaan kutsutaan asiakkaita etsimään yhdessä työntekijöiden kanssa niitä henkilökohtaisia vahvuuksia ja voimavaroja, joita sitten asiakkaat voivat hyödyntää parantaakseen parisuhteensa tilannetta (De Jong & Berg 2016, 21). Keskustelujen pääpaino on ennen kaikkea siinä, mikä toimii tapahtuneessa tai mahdollisessa myönteisessä kehityksessä, onnistumisessa ja myönteisten ajanjaksojen analysoimisessa. Voimavarasuuntautuneilla toimintamalleilla on selvä yhteys *ratkaisukeskeiseen terapiaan*. (Riikonen & Vataja 2009.)

RATKAISUKESKEINEN PARIPSYKOTERAPIAN MENETELMISTÄ YKSISSÄ-HANKKEESSA

Paripsykoterapia on psykoterapiamuoto pariskunnille. Paripsykoterapiassa käsitellään muun muassa pariskunnan vuorovaikutuksen haasteita ja kriisitilanteita. Paripsykoterapia on tavoitteellista ja tavoitteet asetetaan asiakas-kohtaisesti. Terapeutti tukee paria omien ratkaisujen löytämiseen. Hän auttaa purkamaan ratkaisemattomia ristiriitojaan sekä helpottamaan ristiriitojen aiheuttamaa negatiivista kehää ja stressaantunutta suhdetta sekä auttaa löytämään voimavarat ongelmien ratkaisuun. Keskeisintä terapiassa on nykyisyydestä tulevaisuuteen, voimavaroihin ja asiakkaiden hyvään elämään suuntautuminen. (Kumpula & Malinen 2010, 10; De Jong & Berg 2016, 27.)

Parisuhde liittyy oleellisesti koko perheen hyvinvointiin, mikä tekee pariterapian vaikuttavuudesta tärkeän yhteiskunnallisen kysymyksen. Parisuhdeongelmien onnistunut hoito vähentää huomattavasti erojen tuomia kustannuksia. Tutkimusten mukaan näyttää, että paripsykoterapia auttaa kolmea pariskuntaa neljästä. Terapiasuhteen onnistumiselle on tärkeää terapeutin ja pariskuntien välille syntynyt yhteistyösuhde. Yhteistyösuhde ymmärretään terapeutin ja asiakkaiden välisenä tunnesiteenä, yhteisenä ymmärryksenä terapian päämääristä ja työskentelyn muodoista. Yhteistyösuhteen rakentumisella on merkitystä terapiaprosessin tuloksille ja sen vuoksi siihen tulee panostaa. (Borchers & Kuhlman 2018.)

Parit tulevat terapiaan usein tilanteessa, jossa reaktiivisuus ja valtataistelu ovat pahasti eskaloituneet, eikä heillä ole usein kokemusta tunneyhteydestä toisiinsa (Kumpula & Malinen 2010, 15; Borchers & Kuhlman 2018). Parin ollessa yhtä aikaa vastaanotolla lähes poikkeuksetta toinen on halunnut tapaamista enemmän kuin toinen; toinen voi olla vastaanotolla vasten omaa tahtoaan ja toinen on se, joka on hänet sinne pakottanut. On hyvin tavallista, että osapuolet ovat kiukkuisia toisilleen ja usein riitelevät avoimesti vastaanotolla. Asiaa on mutkistamassa parin yhteinen historia ja heidän vakiintuneet tapansa kommunikoida ja ilmaista asioita toisilleen. Puolisot ovat herkkiä toistensa sanattomalle viestinnälle kuten erilaisille liikkeille, äännähdyksille, huokauksille, katseille ja esimerkiksi silmien pyörittelyille. Sen vuoksi terapiassa on vaikea päästä heti selville parin ongelmista yrittämällä ymmärtää parin välistä keskinäistä viestintää. (De Jong & Berg 2016, 185.) Tällöin onkin hyvä omaksua ratkaisukeskeisyydelle tunnusomainen ei-tietämisen asenne (=vuorovaikutus avointa, terapeutilla ei ole ennakkokäsitystä asiakaan tai parin ongelmasta eikä valmista ratkaisua siihen) ja hyvien kysymysten avulla auttaa asiakkaita ilmaisemaan itseään niin, että viesti tulee ymmärrettäväksi kaikille

ja kumppanien on helpompi ottaa viestit toisiltaan vastaan. (De Jong & Berg 2016, 186; Santalahti & Lehtonen 2016, 41.)

Ratkaisukeskeisessä paripsykoterapiassa työskentelyn huomio kohdistuu parien väliseen suhteeseen. Keskiössä on parien välinen suhde, vaikka vastaanotolle tulevat parit tarkastelevat asioita usein omasta näkökulmasta. Pariterapiassa keskustellaan parin molempien osapuolten kanssa. Usein on niin, että jompikumpi tai molemmat ovat tyytymättömiä toisiinsa tai suhteensa laatuun. Terapiassa on tärkeää siirtää huomio heti parien väliseen suhteeseen huomattessaan kumppaneiden kritisoivan toisiaan. Suhteeseen keskittyminen auttaa terapeuttia tipahtamista siihen ansaan, jossa hän kuuntelee vain toisen osapuolen tarkkoja kuvauksia siitä, mitä toinen tekee väärin ja toisaalta toisen osapuolen puolustuspuhetta. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö yksilöllisiä näkemyksiä asiasta voida ottaa esille, mutta päähuomio on kuitenkin parien keskinäisessä suhteessa. (De Jong & Berg 2016, 185.) Paripsykoterapiassa on tärkeitä auttaa pareja lisäämään me-henkisyyttä (We – ness), joka tarkoittaa parin kykyä nähdä ongelmat yhteisinä haasteina, joista molemmat ottavat vastuuta (Karasmaa & Laitila 2020).

Pariskunnat yleensä tietävät toistensa herkäät kohdat ja osaavat vetää oikeista naruista. Tällöin keskustelu ei etene toivottuun suuntaan. Aloituksessa on hyvä keskittyä haastattelemaan sitä osapuolta, joka on tullut enemmän tai vähemmän vastahakoisesti ja keskittyä yllätyksellisesti hänen vahvuuksiinsa. Omasta halustaan vastaanotolle tulevalta voidaan kysyä missä vastaanotolle painostettu osapuoli on hyvä tai mitä arvostettuja piirteitä hänessä on. Tämän jälkeen voidaan kysyä sama asia toisinpäin. Tällaisella vuorovaikutuksella, jossa asiakkaat kertovat terapeutille kehumalla toinen toistaan, toimii hyvin, vaikka ilmapiiri on jännittynyt ja riidan uhka on ilmassa. Jokaisella parilla on ollut niin hyviä kuin huonoja hetkiä. On hyvä aloittaa keskustelu hyvistä hetkistä. Tällöin saadaan toiveikas ilmapiiri ja se auttaa ongelmien ratkaisuisissa. (De Jong & Berg 2016, 186; Furman 2020.)

Paripsykoterapian keskeinen tavoite on tuoda muutos asiakkaiden keskinäiseen vuorovaikutukseen. Keskustelu terapeutin ohjauksessa ja läsnä ollessa on helpompaa. Se, että keskustelussa on vuorollaan mukana toinen kumppaneista, tuo keskusteluun kolmioasetelman, joka avaa kumppaneille tilaisuuden keskittyä kuuntelemaan toisiaan ja puheidensa herättämiä reaktioita. Kumpikaan ei näin ollen tule vähätellyksi, tuomituksi tai loukatuksi. Fokus on vuorovaikutuksessa ja molemmilla on vaikutusvaltaa. Usein pariskunta oppii terapiassa puhumaan ristiriidoistaan, tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan ja kriittisiä ajatuksiaan rakentavasti. Prosessi tarkoituksena on jatkua terapiaistuntojen välillä. (Borchers & Kuhlman 2018.)

Tasapuolisuus ja neutraalius paripsykoterapiassa on keskeisimpiä asioita. On hyvä käyttää yhtä paljon aikaa molempien vahvuuksien tutkimiseen ja olla vastaavalla tavalla kiinnostunut siitä, mitä kummatkin haluavat ja miten ne vaikuttavat heidän suhteeseensa. Työskenneltäessä kahden ihmisen kanssa, terapiassa tulee osoittaa kiinnostusta ja kunnioitusta kumpaakin osapuolta kohtaan sekä samalla viestitetään heille, että paremman suhteen rakentamisessa tarvitaan molempien osallistumista ja ideoita. (De Jong & Berg 2016, 190; Santalahti & Lehtonen 2016, 34.) Joskus pariterapiassa toinen osapuolista voi esittää toivomuksia terapeutille kumppaninsa muuttamisesta, mutta näin ei voi tehdä, koska silloin muutostyön kohteena oleva henkilö kokisi kumppaninsa liittoutuneen terapeutin kanssa häntä vastaan. Terapeutti voi välttää puolueellisuuden siten, ettei ota kantaa kummankaan osapuolten ratkaisuehdotuksiin, vaan siirtää huomion osapuolten väliseen suhteeseen. Neutraalisuuden säilyttäminen mahdollistaa sen, että parien on helpompi kehittää sellaisia ratkaisuja, johon molemmat voivat sitoutua ja ovat motivoituneita toteuttamaan. (De Jong & Berg 2016, 190.)

Ongelmien ratkaisemisen toinen askel on antaa asiakkaille lupa kuvata ja puhua ongelmansa ja huolensa. Terapeutti voi kysyä esimerkiksi: ”Miten minä voin olla teille nyt avuksi?” Asiakkaat yleensä vastaavat kertomalla jotain ongelmasta, josta voidaan kysellä lisää ja kuunnella kunnioittavasti. Lähestymistavassa ei kuitenkaan jäädä pitkäksi aikaa ongelmapuheeseen, vaan käännetään keskustelu kohti seuraavaa vaihetta, jossa jo käynnistetään puhe kysymyksen ratkaisuun. Ongelman määrittämisen jälkeen keskustelujen alussa terapiassa on tärkeä kartoittaa osapuolilta minkä asioiden he haluaisivat olevan toisin. Tulevaisuuteen suuntautumisella autetaan pareja siirtämään huomiota pois ongelmista ja pettymyksistä kohti jotakin hyvää ja toimivaa. Ensin molemmat osapuolet määrittelevät sen, mitä muutoksia he haluavat tapahtuvan ja sen jälkeen terapeutti pyytää heitä kuvittelemaan, jos heidän toiveensa toteutuvat, miten se vaikuttaisi heidän väliseen suhteeseensa. (De Jong & Berg 2016, 28; Furman 2020.)

Terapiassa voidaan olla myös kysymättä mitään ongelmista. Kuunnellaan asiakkaiden ongelmapuhetta sen verran, että he kokevat tullessaan kuulluksi ja ymmärretyksi, minkä jälkeen käännetään puhe ratkaisukeskeiseksi: ”Millä tavalla elämäsi on erilaista sitten kun tämä on ratkennut? Mistä huomaat tämän? Mikä saa sinut uskomaan, että onnistut?” McNeilly (2012) määrittelee ongelman seuraavasti: *”Ongelma tarkoittaa sitä, että ihminen on tämän asian osalta kadottanut yhteyden voimavaroihinsa. Yhteys voimavaroihin löydetään mieluisan tekemisen kautta.”* Pariterapiassa voidaan puhua asiakkaiden aiemmista elämäntapahtumista tarpeen mukaan joskus enemmän, joskus vähemmän.

Uusi näkökulma menneeseen voi selkeyttää ajatuksia myös nykyisyydestä ja tulevaisuudesta. (Suomi 2012.)

Näkökulman vaihtamisen taito on voimavarasuuntautuneessa ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa keskeistä. Mattilan (2006) mukaan ihmiset voivat suurimmaksi osaksi valita itse, miten suhtautua erilaisiin tilanteisiin tai asioihin ja miten antaa näiden vaikuttaa itseensä. Vaikka elämässä tapahtuu paljon epämiellyttäviä asioita, joita ei pystytä muuttamaan tai tekemään tekevämmiksi, voidaan kuitenkin valita, annetaanko näiden asioiden rampauttaa itsemme. Tämä näkökulman vaihtamisen taito antaa myönteisen tulevaisuuden näkymän. Kaiken kaikkiaan näkökulman vaihtamisen taidossa tai uudelleen määrittelyssä (refreiming) on kyse löytää asioista niiden monia eri puolia, erityisesti positiivisia puolia. (Mattila 2006, 190.)

Ratkaisukeskeisyydelle ominaista on ongelman selvittämisen jälkeen kirjoittaa asiakkaan itselleen ja terapialle asettama **tavoite**. Hyvin määritelty tavoite on asiakkaille tärkeä, se on pieni ja konkreettinen sekä se kuvaa jonkin uuden alkamista eikä jonkin vanhan loppumista. Tavoitetta voi lähestyä siten, että tehdään kuvaus siitä, mikä olisi erilaista heidän elämässään sitten, kun heidän ongelmansa ovat ratkenneet. (Suomi 2012; De Jong & Berg 2016, 28; Santalahti & Lehtonen 2016, 36.) Kysymällä pareilta mitä he haluavat, autetaan heitä myös löytämään yhteinen konkreettinen tavoite/tavoitteet, jonka avulla heidän on mahdollista parantaa suhdettaan. Tätä kuvausta käydään läpi vaihe vaiheelta; mistä asiakkaat huomaavat, että he ovat päässeet tavoitteessaan eteenpäin, mistä heidän läheisensä huomaavat ja mitä he sanovat sen huomattessaan? Ratkaisukeskeisessä terapiassa korostetaan **läheisten ja ystävien merkitystä** ja heidän mukaansa ottamistaan joko konkreettisesti tai ainakin puheen tasolla on suotavaa. Jos perheessä on lapsia, heidän huomioimisensa on tärkeää. Vanhempien riidat ja jännittynyt ilmapiiri heikentävät lasten hyvinvointia (Salo 2011, 11).

Ratkaisukeskeisissä keskusteluissa pyritään ennen kaikkea saamaan selville, mitä parit todella arvostavat, minkä puolesta he ovat valmiita toimimaan, ja pyrkiä vahvistamaan näiden tavoitteiden ja arvojen suuntaista toimintaa. (Furman 2020.) Ratkaisukeskeisen lähestymistavan mukaan asiakkaiden vastarinta on useimmiten väärin ymmärrettyä yhteistyötä. Asiakkaan näkökulmasta vieras ja vähemmän lupaavan tuntuinen ongelmajäsennys tai tavoitteenasettelu aiheuttaa sen, että he eivät mielellään tee asioita, joita eivät pidä ymmärrettävinä, lupaavina ja merkityksellisinä. Asiakkaat ilmaisevat kaikella tekemällään ja sanomallaan omia käsityksiään elämäänsä liittyvistä mahdollisuuksista ja rajoituksista, ja näitä terapeutin tulee kuulla herkällä korvalla ja kunnioittaa. Myös tuloksellisuutta arvioidaan asiakkaiden tavoitteiden saa-

vuttamisen näkökulmasta. (Riikonen & Vataja 2009.) Asiakkaiden tavoitteelle voidaan myös luoda osuva **positiivinen nimi**, jota he voivat käyttää tavoitteitaan ajatelleessaan ja muiden kanssa puhuessaan. Tavoitteille voidaan luoda myös symboli, tarina tai metafora. (Suomi 2012.)

Tavoitteen asettamisen jälkeen keskustellaan myös siitä, miten asiakkaat uskovat voivansa saavuttaa tavoitteensa ja kuinka he voittavat haasteet. Ratkaisukeskeisen terapian mukaisesti, mitä tahansa asiakkaat kertovat, tärkeintä on saada heidät luomaan positiivinen tulevaisuudenkuva, edes yksi pieni positiivinen asia, jota terapiassa voidaan työstää eteenpäin; *”Millä pienillä askeleilla pääsisitte parisuhteessanne eteenpäin myönteiseen lopputulokseen”*. (Nicholsin 2010, 34.) Jos asiakkaan/asiakkaiden usko on heikko tai olematon, keskustellaan siitä, millä todennäköisyysprosentteja saisi nousemaan. Asian mukaan voidaan myös määritellä tavoiteaikataulu kullekin vaiheelle. Jos asiakkaan ihannetilanne ei ole mahdollinen, esimerkiksi, jos puoliso haluaa erota ja asiakas ei, niin silloin luodaan vaihtoehtoinen tulevaisuudenkuva, jossa asiakas on onnellinen ja tyytyväinen erosta huolimatta. Asiakkailta täytyy olla hyviä vaihtoehtoja, sillä muutoin he voivat jumittua ongelmiinsa. (Furman & Ahola 2007, 35–43).

Kysyttäessä osapuolilta heidän toiveistaan, ei aina käy niin, että parit alkavat puhumaan siitä, mitä toivovat, vaan he puhuvat siitä, mitä eivät halua. Tällöin onkin hyvä muuttaa ongelma tavoitteeksi ja jatkaa tavoitteen käsittelyä. Tapaamisessa on hyvä kohdistaa huomio juuri heidän suhteensa parantamiseen liittyviin tavoitteisiin. Yleensä tavoitteiden tarkastelussa käy niin, että molemmat osapuolet haluavat samaa- parempaa keskinäistä suhdetta, luottamusta, arvostusta ja kunnioitusta- ja niiden tavoitteiden toteutuminen edellyttää molempien osapuolten yhteistyötä. (De Jong & Berg 2016, 188.)

Tavoitteita tarkasteltaessa pareille voidaan esittää **ihmekysymys**, jonka avulla on mahdollista vielä tarkentaa asiakkaiden kuvausta yhteisestä tavoitteestaan. Esimerkiksi terapeutti voi kysyä toiselta kumppaneista seuraavanlaisen kysymyksen; ”Kun sinä aamulla herätyäsi huomaisit, että on tapahtunut ihme ja ongelma on poistunut, niin mistä sinä huomaisit sen. Mitä silloin olisi tapahtunut? Mistä päättelisit, että ongelma on poistunut?” (Furman 2020.) Ihmekysymystä voi hyödyntää myös silloin kun osapuolet riitelevät ja syyttelevät toisiaan. Ihmekysymyksen avulla voidaan helposti siirtyä negatiivisesta kierteestä toimivampiin ja suhteen hyvinvointia eteenpäin vieviin asioihin. Myös toinen keino siirtyä pois ongelmapuheesta on keskeyttää asiakas ja sanoa; ”Tuo on tärkeää, mutta voimme palata siihen myöhemmin”. Kun ihmiset pääsevät keskustelemaan ratkaisuista, on harvemmin tarvetta siirtyä enää uudelleen ongelmapuheeseen. On hyvä myös tehdä sopimus siitä, ettei toisen puhetta

keskeytetä. Terapeutti voi sanoa; ”Voidakseni olla teille avuksi, on tärkeää, että voin kuulla, mitä teillä molemmilla on sanottavaa. Sopiiko tämä teille”? (De Jong & Berg 2016, 191.)

Asteikkokysymyksellä (esimerkiksi asteikolla 1–10) voidaan kartoittaa asiakkaiden tämänhetkistä tilannetta. Asteikkokysymyksillä vahvistetaan, että keskustelu menee oikeaan suuntaan ja kohti yhteistä tavoitetta sekä sen saavuttamiseksi tarvittavien keinojen etsimistä. Pareilta voikin kysyä seuraavanlaisen asteikkokysymyksen; ”Miten todennäköisenä pidätte asteikolla 0–10, että pääsette tavoitteisiinne, jotka olette asettaneet parisuhteenne hyvinvoinnin lisäämiseksi. Sanotaan, että 10 tarkoittaa sitä, että olen varma, että se onnistuu jollain konsteilla. Nolla tarkoittaa sitä, ettei onnistu millään konsteilla.” Olivatpa asiakkaat kuinka lannistuneita hyvänsä, he harvoin ovat mielestään asteikon alimmalla tasolla. Tällöin he huomaavat, että on jo olemassa paljon asioita, miksi he eivät ole kohdassa 0. Tällöin on myös helppo asettaa kysymyksiä siitä, että millä pienillä askelilla, keinoilla he pääsisivät eteenpäin kohti 10. (De Jong & Berg 2016, 28; Furman 2020.)

Asteikkokysymysten avulla huomiota kiinnitetään jo tapahtuneeseen edistykseen, siihen mikä on toiminut hyvin ja ennen kaikkea **poikkeuksiin** eli tilanteisiin, jolloin ongelma on vaikuttanut vähemmän tai ei ollenkaan. (Trepper, McCollum, De Jong, Korkman, Cingerich & Franklin 2012.) Sillä, miten ongelmat ovat syntyneet, ei ole niin suurta merkitystä. Kyse on siitä, että asiakas kokee ongelmat ylivoimaisina sen vuoksi, että hän kiinnittää huomionsa ongelmien esiintymiseen, eikä huomaa, että on poikkeuksiakin. Tehtävänä on auttaa asiakkaita näkemään ongelmat uudella tavalla, koska poikkeukset ovat ratkaisuja ongelmiin (Nicholsin 2010, 36). On hyvä kysyä ja tarkastella, että kuka teki ja mitä saadakseen poikkeukset tapahtumaan. Poikkeuksia tulisikin käsitellä kuin timanttilyököksiä ja hämmästellä asiakkaille heidän taitojaan näissä tilanteissa: ”Mitä sinä teit silloin? Mitä teit eri tavalla? Miten ihmeessä pystyit tuollaiseen?” Asiakkaat, joka ovat keskittyneet ongelmiin, eivät itse helposti huomaa edistystään. Lisäksi on helpompi jatkaa jo aloitettua asioita kuin aloittaa uutta. (Suomi 2012, De Jong & Berg 2016, 28; Furman 2020.)

Ratkaisukeskeisessä paripsykoterapiassa on hyvä lähteä siitä ajatuksesta, että ihmisillä on **hyvä tarkoitus**. Vaikka kumppanit ovat loukkaantuneita, vihaisia ja riitelevät, se ei tarkoita, etteivätkö he välitä toisistaan. Terapiassa on hyvä olla tietoinen tunteiden molemmista puolista. Asiakkaiden ”tolalta poissa oleminen” voi johtua siitä, että he välittävät toisistaan. Terapeutin tehtävänä onkin herättää toivoa huomioimalla kaikkia niitä merkkejä, jotka viittaavat välittämiseen ja hyvää tarkoittaviin asioihin. Voidaan esimerkiksi kysyä seuraavasti; ”Te olette tunteneet toisenne jo vuosikautia. Te siis tunnette toisenne

jo aika hyvin. Mitä olette huomanneet toisistanne sellaista, joka puhuu sen puolesta, että teillä voisi mennä paremminkin?” Usein asiakkaat vastaavat tähän kysymykseen tuomalla esiin poikkeuksia, niitä asioita ja aikoja, jolloin ongelmia ei ollut. Tästä onkin hyvä jatkaa poikkeuksien tarkastelua, mikä selittää poikkeuksia ja miten näitä poikkeuksia voidaan saada tapahtumaan myös nykyhetkessä. Terapeutin tehtävä on tuoda esille kritiikin takana oleva välittäminen ja kiintymys. (De Jong & Berg 2016, 195.)

Ongelman ulkoistaminen on yksi ratkaisukeskeiselle terapialle ominainen käsite (Riikonen & Vataja 2009). Ulkoistavassa keskustelussa ongelma ja ihminen erotetaan toisistaan johdonmukaisesti läpi koko työskentelyn kaaren ensimmäisestä viimeiseen tapaamiseen (Hayward 2009). Metaforien ja symbolien hyödyntäminen asiakkaan puheesta edellyttää aktiivista kuuntelua, jossa tulee varmistaa asiakkaiden kertomaa niin, että metaforat ja symbolit tulevat ymmärrettäviksi (Bavelas 2012).

Ratkaisukeskeisyyteen kuuluva käsite **grounding** (perustiedot) tarkoittaa juuri edellä mainittua, eri asioiden ja sanojen yhteistä ymmärrystä asiakkaan ja terapeutin välillä; tärkeää on, että terapeutti ymmärtää oikein sen, mitä asiakkaat kertovat ja toisin päin. Tätä prosessia voisi kuvata seuraavalla tavalla: a) puhuja esittää informaation b) vastaanottaja ilmaisee, miten on ymmärtänyt asian (tai ilmaisee, ettei ymmärtänyt) c) puhuja vastaa, suorasti tai epäsuorasti, onko vastaanottaja ymmärtänyt asian vai ei. Jos vastaanottaja ei ymmärtänyt asiaa, sitä käsitellään niin kauan, että yhteinen ymmärrys syntyy. (Bavelas 2012.)

Formulation (muotoilu) ratkaisukeskeisyydessä tarkoittaa, että terapeutti ”summaa” keskustelua tai puhetta siitä, mitä parit ovat sanoneet. Tällä tavalla rakennetaan yhteistä ymmärrystä asiakkaiden puheesta ja annetaan asiakkaille kuulluksi tulemisen kokemus (Bavelas 2012.) Jokaisen ratkaisujen rakentamiseen tähtäävän keskustelun lopussa annetaan asiakkaille palaute. Positiivisessa palautteessa korostetaan niitä hyödyllisiä asioita, joita asiakkaat ovat jo tehneet sekä kertoneet kokeilevansa. Palaute keskittyy siihen, mitä asiakkaiden tulisi tehdä lisää tai eri tavalla kasvattaakseen mahdollisuuksiaan saavuttaa tavoitteensa. (De Jong & Berg 2016, 28.) Tärkeää ratkaisukeskeisessä terapiassa on **ansionjako** eli muiden kiittäminen tuesta ja avusta, kun edistystä tapahtuu (Suomi 2012).

Kotitehtäviä tai erilaisia harjoituksia voidaan antaa ratkaisukeskeisessä paripsykoterapiassa. Terapiatyössä niistä käytetään nimitystä ”vinkit”. Vinkkien täytyy olla sopivia ja integroitua asiakkaiden elämään. Jos tehtävät tai harjoitukset ovat asiakkaille kovin vieraita, ne jäävät usein tekemättä (Trepper ym. 2012.) Terapiassa ei välttämättä opeteta asiakkaille, mitä heidän pitää tehdä,

vaan autetaan asiakkaita saamaan selville, mitä he jo osaavat tehdä. (Riikonen & Vataja 2009.) Ratkaisukeskeisen terapian uranuurtajan Milton H. Ericksonin sanoin: *”Ihminen tietää vastaukset kaikkiin kysymyksiinsä, mutta hän ei tiedä, että hän tietää.”* (Haley 1997, 23). Kotitehtävät ovat jotain sellaista, jonka voi integroida hyvin asiakkaiden elämään. Näin ratkaisukeskeisyydelle ominainen konstruktivistinen (uusi asia on linkittynyt jo johonkin olemassa olevaan asiaan) lähestymistapa liittyy myös kotitehtävien antamiseen. Toisaalta sillä ei ole niin suurta merkitystä, että tekevätkö asiakkaat harjoitukset juuri niin kuin ne ovat heille annettu, vaan tärkeintä on, että he tekevät jotain muuta, kuin mitä ovat tähän asti tehneet. On hyvä lopettaa sellainen toiminta, joka ei vie suhdetta eteenpäin ja löytää tilalle jotain toimivampaa. Ratkaisukeskeisyydelle on myös ominaista, ettei jäädä kiinni kotitehtävien tekemättömyyteen. Hypätään aiheen yli ja kysytään, mitä muuta sellaista asiakas on tehnyt, joka on tuntunut hyvältä ja vienyt hänen asiaansa eteenpäin. (Trepper ym. 2012.)

Terapeutti nähdään ratkaisukeskeisessä pariopsykoterapeuttisessa lähestymistavassa yhteistyöliiton alullepanijana ja ylläpitäjänä sekä eräänlaisena konsulttina tai ”koutsajana”, joka auttaa pareja ratkaisemaan omista lähtökohdista käsin ongelmiaan. Tapaamisessa parit ovat enimmäkseen äänessä, asiakkaat ovat eksperttejä ja terapeutti työskentelee ”not knowing” positiosta käsin yhden askeleen takana asiakasta, käyttäen terapialle tyypillisiä kysymyksiä ja samalla vie terapiaprosessia vastuullisesti eteenpäin. On hyvä muistaa, että aina ei ole tietoa tai vastausta, jolloin hiljaisuus antaa usein vastauksen. Hiljaisuus mahdollistaa asiakasta työstämään asioitaan sisäisesti. (Trepper ym. 2012; Santalahti & Lehtonen 2016, 41.)

Seuraavassa on koottu Yksissä-hankkeessa käytetyn ratkaisukeskeisen pariopsykoterapian ydinelementit Trepperin ja kumppaneiden (2012) listausta mukaillen:

Ratkaisukeskeisen paripsykoterapian ydinelementit

- Keskusteluissa keskitytään parien itsensä antamiin huoliin tai asioihin.
- Keskusteluissa fokus on siinä, miten rakennetaan uusia merkityksiä asiakkaiden esittämille huolille tai asioille.
- Etsitään poikkeukset, milloin ongelmaa tai huolta ei ole ollut.
- Keskusteluissa käytetään erityistä tekniikkaa, jonka tarkoitus on auttaa asiakasta rakentamaan tavoitetta paremmasta tulevaisuudesta ja samalla nostetaan aikaisempia onnistumisen kokemuksia sekä yksilön vahvuuksia, jotka auttavat ratkaisemaan asiakkaan esittämää huolta tai asiaa.
- Autetaan löytämään ja muodostamaan parien itsensä asettamat tavoitteet.
- Käytetään ihmekysymystä ja selviytymiskysymystä.
- Käytetään ”skaala” kysymystä (asteikkokysymystä).
- Etsitään asiakkaan vahvuuksia ja ratkaisuja huoleen (pienet askeleet), asiaan tai kysymykseen.
- Keskusteluissa sovitaan konsultaatiotauko, tehdään käydystä keskustelusta yhteenvetoa.
- Asiakkaille annetaan myönteistä palautetta.
- Annetaan kotitehtäviä tai vinkkejä, jotka nousevat asiakkaiden esille tuomista asioista.

Ratkaisukeskeisen terapian fokus on käytännönläheinen, minkä vuoksi se soveltuu lähes kaikkiin kysymyksiin ja ongelmiin. Se auttaa ihmisiä löytämään selviytymisstrategiansa. Tutkimustulosten mukaan näyttäisi, että ratkaisukeskeinen terapia toimii hyvin käyttäytymisen muutoksen apuna perhe- ja parisuhdeongelmissa (Kim 2012). Tutkimustulos puoltaisi sitä, että ratkaisukeskeinen terapia sopii hyvin myös parien kanssa tehtävään seksuaalikysymysten käsittelyyn, jossa painopisteenä on käyttäytymisen muutokseen pyrkivä toiminta.

SEKSUAALISET KYSYMYKSET PARITERAPIASSA

Yksissä-hankkeessa parisuhteen teemat liittyivät myös seksuaalisuuteen. Seksuaalisten kysymysten käsittelyssä tavoitteena on tarjota asiakkaille mahdollisuus työstää seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä niin, että seksuaalinen elämä koetaan tyydyttäväksi ja voimavaroja antavaksi sekä asiakasta autetaan löytämään oma tapa toteuttaa seksuaalisuuttaan. (Bruess & Greenberg 1994, 275.) Tavoitteena on myös pyrkiä auttamaan asiakasta hyväksymään ja

tuntemaan mielihyvää omasta seksuaalisuudestaan. Samalla pyritään lisäämään asiakkaan itsetuntemusta, parien välistä luottamusta ja emotionaalista turvallisuutta sekä autetaan suhteessa eläviä pareja löytämään ja saavuttamaan nautintoa, erotiikkaa ja intiimiyttä seksuaaliseen kanssakäymiseensä. (Leiblum 2007; Santalahti & Lehtonen 2016, 55.)

Seksuaalisuuteen liittyvien kysymysten tarkastelu kuuluu keskeisesti pariterapiaan. Seksuaalisten kysymysten tarkastelua tarvitsevilla asiakkailla on seksuaalisuuteen ja seksiin liittyviä yleensä epävarmuuden, riittämättömyyden, syyllisyyden ja häpeän tunteita. Yleisempiä syitä kysymysten puheeksiottoon on seksuaalisuuden halun vaikeudet, kiihottumiseen ja erektion saantiin liittyvät kysymykset, yhdyntäkipu sekä seksuaalisuuden identiteetin ja ilmentämiseen liittyvät vaikeudet. Ongelmien taustalta voi löytyä myös traumaattisia kokemuksia kuten seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa. (Santalahti & Lehtonen 2016, 45–46, 55, 61, 152.)

Estoisuutta ja negatiivista asennetta asioiden käsittelyä kohtaan voi aiheuttaa negatiivinen asenne seksuaalisuutta kohtaan yleensä, mikä voi johtua lapsuudessa tai nuoruudessa koetuista asioista, muun muassa seksuaalisesta kaltoinkohtelusta ja -hyväksikäytöstä tai muusta väkivallan kokemuksista. Joillakin on myös vaikeuksia puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Heillä voi olla tunne rakastelun sotkuisuudesta, vaikeuksia heittäytyä seksuaaliseen kanssakäymiseen (kontrolli liiaksi päällä), keskittymisvaikeuksia ja yleensä tiedollinen puute seksuaalisuudesta. Suhteen kaikkinaiset ongelmat ovat myös syitä, miksi asiakkaiden on vaikea edetä terapiaprosessissaan; erityisesti ratkaisemattomat suhteen konfliktit ja mielipahan tunteet, peitetty kauna ja asiakkaiden moninaiset elämän aikana kehittyneet puolustusmekanismit (defenssit). Myös erilaiset tabut ja myytit voivat olla aiheuttamassa ongelmaa oman seksuaalisuuden toteuttamisessa. (Donahay & Miller 2001.)

Seksuaalisuus aiheena on hyvin sensitiivinen ja asiakkaat eivät ole välttämättä valmiita kertomaan asioistaan heti, ei myöskään kumppanilleen. Luottamus terapiaan ja terapeuttiin syntyy vähitellen, jolloin syvälle minuuteen meneviin ajatus- ja tunnekuvioiden selvittelyyn ei päästä kovinkaan nopeasti. Pysyvä muutos vaatii usein asiakkaiden ymmärrystä myös itsestään. Terapiassa aloitetaan muiden asioiden toiveiden ja tarpeiden tarkastelusta, ennen kuin siirrytään seksuaaliseen kanssakäymisen kysymyksiin. Terapiassa oleellista on kartoittaa molempien parien tavoitteet: mitä haluavat suhteeltaan, mitä haluavat parantaa suhteessaan, mitkä ovat heidän ”onnistumisen määrittelynsä” (definition of success). (Santalahti & Lehtonen 2016, 44.)

Seksuaalikysymysten käsittelyssä lähestymistapa ei ole patologisoiva, vaan siinä autetaan asiakkaita vapautumaan seksuaalisista vaikeuksistaan ja

rakentamaan omanlaistaan toimivaa seksuaalisuuttaan. Toisaalta seksuaalisissa ongelmissa taustalla voi olla fyysisiä sairauksia, jotka vaativat tarkempaa lääketieteellistä selvitystä, ja tämä täytyy aina ottaa huomioon terapiaa tehdessä. Sisäiset kysymykset, kuten vihan ja turvattomuuden tunteet, on myös käsiteltävä hyvin. (Green & Glemons 2004.)

Seksuaalikysymysten käsittelyssä etsitään voimavaroja ja uusia, yllättäviäkin keinoja ratkaista ongelmia seksuaalisuudessa ja seksissä. Toimimattomia tapoja muutetaan erilaisilla yhteistoiminnallisilla tehtävillä (mm. kosketusharjoitukset) ja merkitysten uudelleenmäärittelyllä. Tällä pyritään saamaan aikaan muutos asiakkaiden toiminnassa. Tärkeintä on käyttäytymisen muutokseen kannustaminen, eli ei toisteta sitä, mikä ei toimi. Terapiassa asiakkaalle mahdollistuu uudenlainen ajattelu ja tämän ansiosta hän voi muuttaa toimintaansa sekä kokemustaan niin, että häiriötä ja ahdistusta tuottava käyttäytyminen tai asia muuttuu hänelle siedettävään ja vähemmän haitalliseen suuntaan. (Santalampi & Lehtonen 2016, 27–28.)

Seksuaalisten kysymysten käsittelyssä tärkeää on, että tavoite on asiakkaan omien arvojen ja toiveiden mukainen. Tällöin hänen on helpompi sitoutua tavoitteen mukaiseen toimintaan. Ratkaisukeskeisen lähestymistavan mukaisesti myös seksuaalikysymysten käsittelyssä motivaation nähdään tulevan siitä, että tavoitteet ovat asiakkaan omia ja niistä on hänelle hyötyä. Käsitellään tarkasti asioita, jotka toimivat jo tällä hetkellä hyvin, myös poikkeuksia ja selviytymistä. Terapiassa asiakkaat kohdataan kunnioittavasti ja autetaan asiakasta löytämään omat voimavarat ongelmiensa ratkaisuun. Terapeutti voidaan nähdä ikään kuin ”hyvänä rakastajana”, joka keskittyy enemmän kumppaneiden suhteeseen kuin erityisiin tekniikoihin. Tapaamisten lopussa terapeutin on hyvä tehdä yhteenveto muutoksista, jotka ovat auttaneet asiakkaita päämääräänsä ja haastatella heitä heidän omasta roolistaan terapian aikana: ”Kuinka te omakuite muutoksen?” ”Miten te käytitte muutosta hyödyksenne?” ”Mitä teidän tulee tehdä, varmistaaksenne saavutusten säilyvän?”. (Green & Flemons 2004.)

SEKSUAALIKYSYMYSTEN KÄSITTELYN KESKEISET ELEMENTIT

Seksuaalikysymysten käsittelyssä on lisäksi tärkeää ottaa huomioon viisi peruselementtiä, jotka ovat normalisointi (normalizing), salliminen ja luvan anto (validating and giving permission), toiminnan muutokset (changing actions), ajatusmallien muutokset (changing patterns; of viewing, doing or context) ja uuden mukaan ottaminen sekä lupa siihen (inclusion and permission). Seuraavassa kappaleessa kuvataan, mitä nämä viisi elementtiä voivat tarkoittaa seksuaalikysymysten käsittelyssä. (O’Halon 2004.)

Normalisointi voi jo sinänsä vähentää suorituspainetta ja auttaa ongelman ratkaisussa. Usein ihmiset luulevat, että jos heidän seksuaalisuudessaan on jotain kysymyksiä, he ovat jollain tapaa sairaita. Suurimmalla osalla ihmistä on elämänsä aikana enemmän tai vähemmän seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä, ne kuuluvat ihmisen elämään ja niitä voidaan ratkoa. **Salliminen ja luvananto** voi koskea oikeutta tuntea erilaisia seksuaalisia tunteita, sisäisiä kokemuksia, fantasioita ja ajatuksia. Terapiassa autetaan asiakasta vapautumaan omien kokemusten ja ajatusten tuomasta häpeästä. **Toiminnan muuttamisessa** voi olla kyse esimerkiksi siitä, että ei jäädä odottamaan spontaania seksuaalista halua, jos sitä ei jompi kumpi kumppaneista tunne, vaan voidaan toimia tehden asioita ja toimintaa, jotka aikaan saavat seksuaalisen halun syntymistä. Terapiassa voidaan pyytää asiakkaita aloittamaan toiminnan muutos hyvin pienistä asioista, vaikka aluksi vain toistensa selän hieronnasta. Tärkeintä on toimia eri tavalla kuin ennen ja tätä kautta voi löytää uusia mielihyvää tuovia kokemuksia molemmille. **Ajattelun- ja käyttäytymismallien muutoksella** voidaan löytää myönteisiä asioita kumppaneiden seksielämään. Esimerkiksi, jos toinen kumppaneista toimii tavalla, joka aikaansaa toisessa ”miinusmerkkisiä” tunteita ja ajatuksia seksuaalisuutta kohtaan. Tällöin muutetaan toimintaa tai käyttäytymismallia siten, ettei toimita enää samalla tavalla. Terapiassa on tärkeää yksityiskohtaisesti tarkastella ongelmaa ja saada siitä mahdollisimman paljon tietoa, jotta muutos toimivamman tavan löytämiseen on mahdollista. **Uuden asian mukaan ottaminen ja lupa seksuaaliseen toimintaan** tapahtuu sitä kautta, että asiakkaita autetaan ymmärtämään asioiden yhteydet heidän seksuaaliseen toimintaansa. Usein erilaiset uskomukset ja ristiriitaiset tunteet ovat aiheuttamassa ongelmia seksuaalisuuden alueella. Jokin toiminta voi olla samaan aikaan miellyttävää, mutta samalla aiheuttaa ahdistavia tunteita. Terapiassa autetaan asiakasta hyväksymään sisällään olevat ristiriitaiset ajatukset ja tunteet sekä sitä kautta, asiakkaan laajentuneen tietoisuuden myötä, pääsemään ristiriitaisuuden aiheuttamasta jumittuneesta ajattelumallista ja toiminnasta. (O’ Halon 2004.)

LÄHTEET

Bavels, J. B. 2012. Connecting the Lab to the Therapy Room. Julkaisussa Solution-Focused Brief Therapy. A Handbook of Evidence-Based Practice. Toim. C. Franklin, T.S. Trepper, W.J. Gingrich and E. McCollum. Oxford: Oxford University Press, 144–162.

Borchers, P. & Kuhlman, I. 2018. Pariterapian vaikuttavuus. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 134, 11, 1131–8. Viitattu 25.6.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14354>

Bruess, C. E. & Greenberg, J. S. 1994. *Sexuality Education. Theory and Practice*. USA: Brown Communications.

De Jong, P. & Berg, I. 2016. *Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja*. Lyhytterapiainstituutti Oy. Helsinki: Bookwell.

Donahey, K. M. & Miller, S. D. 2001. "What Works in Sex Therapy." A Common Factors Perspective. Julkaisussa *New Directions in Sex Therapy. Innovations and Alternatives*. Toim. P. J. Kleinplatz. USA: Brunner-Routledge, 210–233.

Furman, B. & Ahola, T. 2007. *Onnistuminen on Joukkueläji. Reteaming Valmentajan Käsikirja*. Miten motivoit ihmisiä saavuttamaan sen minkä he haluavat saavuttaa. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Furman, B. 2020. *Lyhytterapiakoulutus*. Pykopartnes Oy:n järjestämä koulutus 20.4.2020. Helsinki.

Green, S. & Flemons, D. 2004. *Quickies. The Handbook of Brief Sex Therapy. Revised and Expanded*. Introduction xxii-xxviii. New York: W W Norton & Company inc.

Haley, J. 1997. *Lyhytterapian lähteillä*. Milton H. Ericksonin terapeuttiset menetelmät. W.W. Norton & Co Inc. New York. Suomennos Riitta Bergroth. Juva: Lyhytterapiainstituutti.

Hayward, M. 2009. Is narrative therapy systemic? *Context*, October, 13–16.

Karasmaa, J. & Laitila, A. 2020. Luento. *Psykoterapiantutkimuksen päivät* 12–13.2.2020. Jyväskylä

Kim, J. S. 2012. A Systematic Review of Single-Case Design Studies on Solution-Focused Brief Therapy. Julkaisussa *Solution-Focused Brief Therapy. A Handbook of Evidence-Based Practice*. Toim. C. Franklin, T. S. Trepper, W. J. Gingrich & E. E. McCollum. Oxford: Oxford University Press, 112–120.

Kumpula, S. ja Malinen, V. 2010. Integratiivinen lähestymistapa kuvata ja tutkia paripsykoterapiaa. Julkaisussa Paripsykoterapia ja parisuhteen kätketyt mahdollisuudet. Toim. V. Malinen & S. Kumpula. Turku: Painosalama.

Leiblum, S. R. 2007. Principle and Practice of sex Therapy (toim.) Fourth Edition. (xi-xiii). London: The Guildford Press.

Mattila, A. S. 2006. Näkökulman vaihtamisen taito. Helsinki: WSOY.

McNeilly, R. 2012. Ericksonilainen Hypnosis. Lyhytterapiainstituutin järjestämä koulutus 13.–14.3.2012. Taltioitu esitys. Helsinki.

Nichols, M. 2010. Family Therapy. Concepts and Methods. Boston: Pearson Education.

Riikonen, E. & Vataja, S. 2009. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 20.5.2020. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00105&p_teos=onn&p_selaus=9540#T1

Riikonen, E. & Vataja, S. 2011. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. Julkaisussa Psykiatria. Toim. J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen. Helsinki: Duodecim, 712–716.

Salo, S. 2011. Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi. Väitöskirjatyö. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 419. Jyväskylä: Jyväskylä University.

Santalahti, T. & Lehtonen, M. 2016. Seksuaaliterapia. Juva: PS-kustannus. Bookwell.

Suomi, A. 2012. Ratkaisukeskeinen erityistason psykoterapiakoulutus 2009–2012. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Trepper, T. S., McCollum, E. E. De Jong, P., Korkman, H., Cingerich, W. J. & Franklin, C. 2012. Solution-Focused Brief Therapy Treatment Manual. Julkaisussa Solution-Focused Brief Therapy. A handbook of Evidence-Based Practice. Toim. C. Franklin, T. S. Trepper, W. J. Gingrich, & E. E. McCollum. Oxford: Oxford University Press, 20–36.

KUN MEITÄ ONKIN MONTA – PARISUHDE LAPSIPERHEESSÄ

Kaisa Malinen

Silloin kun perheessä on kahden aikuisen lisäksi myös lapsia, eivät puolisot ole toisilleen vain parisuhdekumppaneita, vaan he jakavat myös yhteisen vanhemmuuden tehtävän. Viljelijöiden perheissä jaettuna voivat olla myös yrityskumppaneiden ja työtovereiden roolit. Ajan ja energian käytön suhteen vanhemman ja maatalousyrittäjän roolit ovat merkittäviä. Erityisesti pienten lasten vanhempien kokemus voikin usein olla, että vaatii tietoista ponnistelua löytää parisuhteelle sen tarvitsema aika ja energia.

Käsittelen tässä tekstissä parisuhdetta osana perhesysteemiä. Keskityn parisuhteisiin, joissa perhearkea on jakamassa myös lapset, olivatpa he sitten yhden vai molempien vanhempien biologisia, adoptoituja vai sijoitettuja lapsia. Paneudun erityisesti vanhemmuuden ja parisuhteen yhdistämiseen sekä vanhempien väliseen yhteistyöhön. Teoreettisena lähtökohtana luvussa on perhesysteemin teoria, joka korostaa tärkeyttä huomioida perhesuhteiden kokonaisuus (Allen & Henderson 2017; Cox & Paley 1997; 2003; Minuchin 1974). Perhesysteemi muodostuu sen jäsenten välisistä suhteista, osasysteemeistä, ja muutokset yhdessä perhesysteemin osassa heijastuvat myös perheen muihin suhteisiin.

VAATIVA VANHEMMUUS, HOIDETTAVA PARISUHDE

Seuraapa sitten aikakauslehdissä, kahvipöydissä tai vaikkapa valtakunnallisen perhepolitiikan kentillä käytävää keskustelua parisuhteessa elämisestä ja vanhempana toimimisesta vaikuttavat nämä olevan haastavia ja jatkuvaa itsensä tutkiskelua ja kehittämistä vaativia tehtäviä. Nykypäivänä niin parisuhteelle kuin vanhemmuudelle asetetaankin paljon odotuksia, enemmän – tai ainakin erilaisia – kuin ennen (Dew 2009; Dew & Wilcox 2011). Jos aiemille sukupolville hyvän avioliiton merkkeinä olivat perheen vakavaraisuus, yhteiset lapset ja siisti koti, pohditaan nykyisin parisuhteissa tunnetarpeiden täyttymistä, seksuaalista tyydytystä ja kumppanin yksilöllisyyden tukemista. Parisuhteen odotetaan täyttävän monia tarpeita yksilön elämässä. Puhutaan myös intensiivisestä vanhemmuudesta, jossa vanhempien edellytetään tarjoavat lapsilleen iän mukaiset ihanteelliset olosuhteet kasvulle ja kehitykselle

(ks. Lee, Bristow, Faircloth & Macvarish 2014). Perhesuhteisiin liittyvän asiantuntijatiedon määrä on laaja, ohjeita ja vertaisryhmiä löytyy mitä erilaisimpiin perhe-elämän ja -arjen ilmiöihin liittyen.

Perhesuhteisiin panostaminen ja tiedon lisääntyminen tuovat eittämättä paljon hyvää nykyperheiden elämään. Samaan aikaan kuitenkin nykyinen ilmapiiri on omiaan tuomaan perhe-elämään suorittamisen sävyn. Korkeiden tavoitteiden ja odotusten kääntöpuolena ovat pettymykset ja epäonnistumiset. Samoin kapearajainen yhden näkökulman korostaminen voi jättää alleen kokonaisvaltaisen perheiden hyvinvoinnin ymmärtämisen. Esimerkiksi voi kysyä, olisiko tarpeen keskusteltaessa lasten harrastamisen tärkeydestä rinnalle nostaa myös keskustelu, joka iltaista kyyditysrumbaa pyörittävien vanhempien jaksamisesta? Tai voiko puhe kahdenkeskisen parisuhteen laatuajan tärkeydestä lisätä ahdistusta koliikkivauva-arjessa sinnittelevälle vanhemmalle?

LAPSET MUUTTAVAT PARISUHDETTA

Lapsen syntymä perheeseen on aina muutoskohta myös vanhempien väliselle parisuhteelle. Yksi perhesysteemin näkökulman lähtökohdista on, että perheillä on kyky muuttua olosuhteiden ja elämäntilanteiden muuttuessa (Cox & Paley 1997; 2003). Lähtökohdana on myös, että muutokset jossain perhesuhteessa heijastuvat kaikkiin muihin perheen suhteisiin. Lapsen syntyessä ja kasvaessa kumppaneiden on löydettävä esimerkiksi uudet tavat vuorovaiikutukseensa tai kotitöiden jakoon. Perhe-elämän siirtymät – esimerkiksi juuri lapsen syntymä tai lasten muutto kotoa – vaativat siis parisuhteen tasapainon löytämisen näkökulmasta aikaa ja valmiutta muutokseen.

Lasten merkitys vanhempien parisuhteelle ei toki pääty vauvavaiheeseen. Eräässä tutkimuksessamme (Malinen, Rönkä & Sevón 2010) pyysimme vanhempia kuvailemaan päivittäin viikon ajan hyviä parisuhdehetkiään. Vaikka emme sitä erikseen pyytäneet, vanhemmat mainitsivat lapset suuressa osassa näiden hyvien parisuhdehetkien kuvauksista. Parisuhteen kannalta hyvinä hetkinä koettiin yhtäältä hetkiä, jolloin lapset olivat poissa ja vanhemmat kahden, mutta toisaalta myös puolisoiden ja lasten yhteistä perheaikaa. Parisuhteen laatu aikaa eivät siten ole vain puolisoiden irtiotot lapsiperhearjesta, vaan suhdetta kannattelee myös koko perheen yhteinen oleminen ja tekeminen. Lapset tulivat hyvissä parisuhdehetkissä kuvatuiksi myös puolisoiden jaettuna vastuuna. Vanhemmuuden jakaminen koettiin tärkeäksi yksilöille itselleen, parisuhteelle sekä lapsille. Tutkimusesimerkki kuvastaa sitä, kuinka lapset luovat kontekstin parisuhteen elämiselle, kokemiselle ja hoitamiseksi.

YHTEINEN VANHEMMUUDEN TEHTÄVÄ

Vanhemmat siis kokevat parisuhteelleen myönteisenä sen, kun vanhemmuuden roolien jakaminen puolisoiden välillä toimii hyvin. Vanhempien välisen yhteistyön, yhteisvanhemmuuden, toimivuuteen kiinnitetään huomiota usein eron jälkeisessä vanhemmuudessa. Kun puolisoiden välinen parisuhde purkautuu, on tärkeää löytää yhteinen ymmärrys ja yhteiset tavat toimia lapseen liittyen mahdollisista aikuisten välisistä ristiriidoista tai etäisyydestä huolimatta. Vanhempien välisen yhteistyön sujuvuus ei kuitenkaan ole yhtään sen vähemmän tärkeää perheissä, jossa vanhemmat elävät yhdessä. Tutkimusten mukaan toimiva yhteistyö vanhempien rooleissa liittyy usein myös tyytyväisyyteen parisuhteessa, toimivaan vanhemmuuteen sekä lapsen sosioemotionaaliseen hyvinvointiin (Durtschi 2017; Feinberg 2003; Feinberg & Kan 2008).

Toimiva yhteisvanhemmuus on kuitenkin eri asia kuin toimiva parisuhde. Yhteisvanhemmuus viittaa siihen, kuinka vanhemmat toimivat yhdessä nimenomaan vanhemman rooleissaan. Tätä eroa parisuhteen ja yhteisvanhemmuuden välillä havainnollistaa se, että ex-kumppaneiden yhteistyö vanhempina voi toimia loistavasti, vaikka heidän parisuhteensa on päättynyt. Toisaalta esimerkiksi puolisoiden välinen seksuaalisuus voi olla molempia osapuolia tyydyttävää, vaikka puoliset eivät löytäisikään yhteisiä toimintatapoja vanhemmuudessa.

Mistä toimiva vanhempien välinen yhteistyö sitten koostuu? Yhteisvanhemmuudesta puhuttaessa voidaan tunnistaa ainakin neljä osa-aluetta, joilla vanhempien on olennaista löytää toimiva yhteistyö (Feinberg 2003). Ehkä helpoiten perheiden arjessa näkyväksi tuleva vanhempien välisen yhteistyön areena on työnjako lastenhoidossa. Lastenkasvatus ja kotitöiden jako ovat yleisimpiä riitelyn aiheita lapsiperheissä (Kontula 2013). Esimerkiksi ystäväpiiriin ja lapsuuden kodin mallit sekä kulttuuriset ihanteet antavat lähtökohtaa vanhempien rakentaessa tapaansa jakaa lastenhoitoon liittyvät vastuut ja tehtävät. Keskusteluissa siitä, miten pershevapaita käytetään tai kuka vie lapsen neuvolaan, ovat vahvasti läsnä myös käsityksemme äidin ja isän rooleista. Kuitenkin olennaisempaa kuin konkreettinen kysymys siitä, kumpi tekee mitään, ovat molempien vanhempien kokemukset reiluudesta ja tyytyväisyydestä (Feinberg 2003). Keskeistä kussakin parisuhteessa on löytää omanlaisensa työnjako, joka sopii kummallekin puolisolle – ja tukee lapsen hyvinvointia.

Vanhempien välistä yhteistyötä on myös yhteisymmärrys lasten kasvatukseen liittyvissä näkemyksissään (Feinberg 2003). Kumpikin vanhempi tuo vanhemmuuteen omat arvonsa ja näkemyksensä. Yhdessä vanhempina toimiminen ja yhteisten toimintamallien löytäminen ovat lähtökohtaisesti sitä

helpompaa, mitä samankaltaisempia nämä arvot ja näkemykset ovat. Lienee kuitenkin elämän realiteetti, että vanhempien näkemykset poikkeavat ainakin välillä toisistaan. Tällöin olennaista on tunnistaa vanhempien erilaiset lähtökohdat, ”agree to disagree” (Feinberg 2003), ja löytää tavat, joilla vanhemmuutta voidaan toteuttaa näistä lähtökohtaeroista huolimatta yhteisesti sovitusti ja niin, että lapsen arjesta muodostuu tässä mielessä yhtenäistä. Myös erimielisyyden kohteena olevan asian ”suuruudella” on väliä. Lapsi ei vahingoitu siitä, jos äidin kanssa saunaan saa ottaa pillimehun ja isän ei, mutta vanhempien välinen jatkuva kiistely tästä aiheesta voi ahdistaa lasta.

Kolmas yhteisvanhemmuuden osa-alue on vanhempien suhtautuminen toistensa tapaan toimia lapsen kanssa (Feinberg 2003). Suhtautuminen voi olla toista ja toisen vanhemmuutta tukeva, mutta myös vähättelevä. Vanhemmilla on mahdollisuus olla toistensa parhaita kannustajia ymmärtäen empaattisesti toisen väsymystä vauvan yöheräämisiin tai riitelyihin teini-ikäisen kanssa. Toimiva vanhempien välinen suhde voikin tarjota vanhemmille myös turvallisen paikan jakaa lapseen kohdistuvia negatiivisia tunteita (Schrodt & Afifi 2019). Vanhemmat voivat myös käytännön tekemisen tasolla toimia toisiaan täydentävänä tiiminä, jossa pitkäpinnaisempi vanhempi tarjoutuu hoitamaan kiukuttelevan päiväkotilaisen aamurutiinit kumppanin kärsivällisyyden läheisyydessä loppuaan. Kääntöpuoli on, että vanhemmuuden tehtävän jakaminen mahdollistaa myös toisen kritisoinnin ja vähättelyn. Tällainen suhtautuminen on haitallista niin vanhemmille itselleen kuin siitä osalliseksi tuleville lapsille (ks. Schrodt & Afifi, 2019).

Neljänneksi vanhempien välinen yhteistyö näkyy myös siinä, kuinka vanhemmat yhdessä määrittävät perheen vuorovaikutusta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi rajanvetoja siinä, mitkä asiat perheessä kuuluvat vain aikuisille ja mitkä myös lapsille. Laaja tutkimusnäyttö osoittaa, että vanhempien riitojen todistaminen on riski lapsi kehitykselle (Salo 2011). Lapsen kannalta erityisen ongelmallista on esimerkiksi se, jos hän joutuu valitsemaan puolensa tai joutuu sovittelijan rooliin vanhempien välisissä riidoissa. Perhesysteemisessä teoriaperinteessä puhutaan sukupolvien välisten rajojen hämärtymisestä tilanteissa, joissa lapsi tulee vedetyksi mukaan vanhempiensa välisiin ristiriitoihin (Feinberg 2003).

TUKEA KOKO PERHEELLE

Vaikka lapsiperhevaiheetta kuvataan nykyisin usein kuormittavana ja parisuhteen kannalta haasteellisena, lapset ovat monelle pariskunnalle suurin toiveiden täyttymys ja lapset myös tuovat paljon iloa vanhempiensa elämään

(ks. Malinen 2011). Silloin kun vanhempien parisuhde kohtaa haasteita, on tärkeää tunnistaa perhesuhteiden yhteenkietoutuneisuus. Yhtäältä on olennaista muistaa kuulla lapsia ja tukea vanhemmuutta parisuhteen ollessa koetuksella. Tulivatpa perheen haasteet näkyviksi missä perhesysteemin osassa hyvänsä, kaipaa perheen jokainen yksilö, jokainen suhde ja myös perhe kokonaisuutena huomionsa tilanteessa. Toisaalta parisuhteen haasteet voivat tulla myös paremmin ymmärretyiksi tarkasteltaessa koko perhesysteemiä ja perhe-elämän olosuhteita.

Parisuhteen kohtaamisissa ei ole olennaista vain se, kuinka toista kohdellaan puolisona. Tärkeää ovat myös tavat, joilla toinen kohdataan kaikissa elämän jaetuissa rooleissa – vanhempana ja mahdollisesti vielä työtoverinakin.

LÄHTEET

Allen, K. R. & Henderson, A. C. 2017. *Family theories: foundations and applications*. Malden, MA: Wiley Blackwell.

Cox, M. J. & Paley, B. 2003. Understanding families as systems. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 193–196.

Cox, M. J. & Paley, B. 1997. Families as systems. *Annual Review of Psychology*, 48, 243–267.

Dew, J. 2009. Has the marital time cost of parenting changed over time? *Social Forces*, 88, 519–542.

Dew, J. & Wilcox, W. B. 2011. If momma ain't happy: Explaining declines in marital satisfaction among new mothers. *Journal of Marriage and Family*, 73, 1–12.

Durtschi, J. A. 2017. The dyadic effects of supportive coparenting and parental stress on relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43, 308–321.

Feinberg, M. E. 2003. The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting*, 3, 95–131.

Feinberg, M. E. & Kan, M. L. 2008. Establishing family foundations: Intervention effects on coparenting, parent/infant well-being, and parent-child relations. *Journal of Family Psychology*, 22, 253–263.

Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen: Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. *Väestöliiton Perhebarometri 2013*. Helsinki: Väestöliitto.

Lee, E., Bristow, J., Faircloth, C. & Macvarish, J. 2014. *Parenting Culture Studies*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.10.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf?sequen>

Malinen, K., Rönkä, A. & Sevón, E. 2010. Good Moments in Parents' Spousal Relationship: A Daily Relational Maintenance Perspective. *Family Science*, 2, 230–241.

Minuchin, S. 1974. *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Salo, S. 2011. Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: Kaksi tutkimusnäkökulmaa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.10.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36861/9789513944476.pdf>

Schrodt, P. & Afifi, T. D. 2019. Venting to unify the front: Parents' negative relational disclosures about their children as mediators of coparental communication and relational quality. *Journal of Family Communication*, 19, 1, 47–62. Viitattu 1.10.2020 <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1080>

MAASEUTUELÄMÄÄ PARITERAPEUTIN SILMIN

Pirjo Salminen

Maaseutuyrittäjyys on monille kokonaisvaltainen elämäntapa. Parisuhteisiin se tuo erityispiirteitä. Esimerkiksi työ- ja vapaa-ajan erottamattomuus, parin monet päällekkäiset toisiinsa vaikuttavat roolit ja sukupolvien henkinen ja konkreettinen perintö näyttäytyvät merkittävinä tekijöinä parisuhteissa.

Yksissä-hankkeen tiimoilta kokosin yhteen yhteisiä huomioita maaseudun parisuhteiden ja perheiden erityispiirteistä. Ne voivat yhtä lailla tukea parisuhteen hyvinvointia kuin kuormittaa sitä. Kursiiveilla olevat lauseet ovat tekemiäni kiteytyksiä siitä, miten ilmiöitä voisi kuvata.

KAIKKIHAN ME JAAMME

Kaikkihan me jaamme, ollaan elämäntovereita, vanhempia ja työkavereita 24/7, navetassa kaksin aamuin illoin vuoden jokaisena päivänä.

Monessa maaseutuyrittäjän perheessä ollaan samanaikaisesti puolisoja, vanhempia, työtovereita, yrittäjiä ja kenties vahvasti edellisen omistajasukupolven lapsia tai vävyjä ja miniöitä. Samaa dynamiikkaa on varmasti monessa perheyrittäjäksessä, mutta maaseudulla koti ja työpaikka ovat erityisen vahvasti kytköksissä. Yhteinen työmaa voi tarjota paljon yhteisiä mielenkiinnon kohteita ja tekemistä niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin esim. tuottajajärjestöjen, alan messujen ja opintomatkojen kautta. Toisen työtä ja paineita voi olla helpompi ymmärtää, kuin jos toinen on kodin ulkopuolella töissä. Toki työt tilallakin voivat olla hyvin eriytyneitä esimerkiksi pelto- ja navettatöihin, eikä yhteistä aikaa kuitenkaan välttämättä juuri ole.

Parisuhte voi hyvin, kun siinä on riittävä määrä yhteyttä ja läheisyyttä, ja toisaalta riittävästi erillisyyttä, kummankin omia juttuja. Kun kaikilla elämänalueilla ollaan yhdessä, voi olla vaikeampi säädellä tätä erillisyyden ja yhteyden tasapainoa. Erilaiset roolit heijastuvat toisiinsa ja vaikuttavat kokonaistyytyväisyyteen. Jos tilan työasioissa ei tule kuulluksi ja arvostetuksi, se heijastuu myös parisuhteeseen ja toisinpäin. Työ- ja vapaa-aika sulavat yhteen. Työ ei tekemällä lopu ja lomittajan saa harvoin, joten irrottautuminen niin fyysisesti kuin henkisestikin tilan arjesta voi olla vaikeaa. Toisaalta elämän eheys on voimavara, päivän aikataulut joustavat, vaikka niitä onkin usein mahdoton etukäteen tietää.

SUKUPOLVIEN KETJUSSA

Maaseutuyrittäjyyden taustalla on usein liittyminen sukupolvien ketjuun. Juurevuus on valtava voimavara. ”Edelliset sukupolvet voivat olla tuimia ja tuomitsevia tai avarakatseisia, mutta ajatus siitä, että he ovat raivanneet ja mahdollistaneet toimeentulon täällä, ja nyt itse on jatkamassa sitä eteenpäin, tuo ylpeyttä ja merkityksellisyyttä elämään. Elämänpiirissä on juurevuutta aivan eri lailla kuin kaupunkiasumisessa – kuulutaan kyläyhteisöön, naapurustoon, sukuun samalla kylällä. Samat polut, kivet, pellot, naapurit ovat säilyneet vuosikymmenistä toiseen. Jossain selkärangassa on pellon ja metsän muodot ja mistä lohkoista kivet nousevat. Se on kuin sateenvarjo, tai iso syli”, kuvaa Eila Eerola.

Vanhempani olivat siirtolaisia. Isä raivasi saamastaan maatilasta pientilan, muutaman lehmän ja peltotilkkujen varassa elettiin. Rahaa oli isossa perheessä vähän. Isä tinki vaikka omasta syömisestään, että sai meille lapsille opiskelurahat, kyyti meitä traktorilla bussille, kun ei ollut varaa laittaa autoa kuntoon. Kun vanhemmat eivät sairauksiltaan enää pystyneet tilaa jatkamaan, he tarjosivat tilaa jatkettavaksi. Vanhimman pojan siihen oletettiin jäävän, mutta viime hetkellä hän perui, ei uskonut tilan elättävän. Isä murtui: näinkö valuu hukkaan kaikki se suunnaton ponnistus, mitä hän oli tilan eteen tehnyt? Muut sisarukset käänsivät päänsä pois. Minä en voinut tehdä sitä isälle. Jäin pitämään tilaa, vaikka ihan muuta olin elämästäni kuvitellut.

Edellisten sukupolvien työn jatkaminen voi olla merkittävä voimavara, oman työn mielekkyyttä lisäävä tekijä. On mahdollisuus liittyä siihen ketjuun, joka on viljellyt ja raivannut näitä metsiä ja peltoja, jättää oma kädenjälki. Kiitollisuudenvelka voi sekä kannustaa että lamaannuttaa. Työtä kantaa ylpeys aikaansaannoksista, joita useiden sukupolvien pitkäjänteinen uurastus on saanut aikaan. Sukupolvien työn jatkaminen voi tuoda myös paineita – olisi häpeällistä olla se, joka antaa tilan kuolla. Joskus ikään kuin testamenttina saadut odotukset tai velvollisuudet saattavat tuottaa näkymättömiä lojaliteetteja, loputonta velanmaksua vanhemmille. Se voi viedä kohtuuttomasti voimavaroja oman elämän muilta asioilta tai ihmissuhteilta.

Lapsi tekee päätöksiä tulevaisuudestaan. Nyt sen pitäisi saada valtaa ja vastuuta tilasta, jos me halutaan sen tähän jäävän, ei se tähän rengiksi jää. Mutta kun ei isäntä ole ollenkaan valmis luopumaan, itte haluaa päättää. Jos lapsi ei nyt tätä saa, vaan lähtee muualle töihin, ei se kyllä enää tähän palaa. Mutta ei isäntäkään osaa muille töihin enää mennä. Siinä ne ovat, kaksi kovapäistä.

Sukupolvenvaihdos tilalla on haastava monin tavoin. Vanhempi sukupolvi joutuu ehkä tekemään valintaa lasten suhteen ja pohtimaan oikeudenmukaisuutta sisarusten kesken. Luopuminen elämätyöstä voi olla työläs muutos. Usein vanha pari jää asumaan tilalle tai sen lähistölle. Heistä voi olla paljon apua tilan töissä ja lastenhoidossa, mutta samalla haasteena voi olla sopivan erillisyyden löytäminen tilan jatkajan kanssa. Sukupolvenvaihdos voi aiheuttaa ristiriitoja, pettymyksiä ja epäoikeudenmukaisuuden tunnetta sisarusten kesken. Tilan saajaa voidaan kadehtia näkemättä siihen liittyviä vastuita ja paineita.

Joskus luovutettava tila on taloudellisesti vaikeassa tilanteessa, jolloin heikon tuotannon lisäksi tilaa saattavat kuormittaa suunnattomat velat. Vanhempi sukupolvi ei ehkä enää kyennyt ottamaan vastuuta tilan alasajosta, mutta nuorelle yrittäjälle toimintaedellytykset voivat olla tosi kapeat. Henkisesti kannettavaksi voi tulla paljon odotuksia. Sukutilan pitkä historia voi antaa ehkä jäykätkin raamit sille, mitä tilalla saa tehdä. Vanhemmilla voi olla edelleen vahva halu puuttua tilan asioihin, onhan se heidän elämäntyönsä ja kenties heidän saamansa perintö puolestaan edellisiltä sukupolvilta. Näkemykset siitä, miten tila kannattaa, voivat olla hyvin erilaisia. Huolenpito ja halu auttaa voivat joskus tuntua kontrollina ja jarrutteluna.

Tuvan seinällä on kuvat vaimon vanhemmista ja niiden vanhemmista. Ja isovanhemmista. Sieltä ne tapittavat ja joka päivä tuijotuksellaan kysyvät: ootko pitänyt meidän tilastamme hyvää huolta? Ootko antanut kaikkesi, niin mekin tehtiin?

Sukupolvenvaihdoksessa siirtyy usein myös paljon hiljaista tietoa, arvoja ja perinteitä siitä, miten tällä tilalla eletään. Parisuhteeseen tuodaan aina malleja omien vanhempien parisuhteista, mutta tilanhoidossa ne voivat periytyä laajemminkin esimerkiksi malleina työtoveruudesta ja rooleista, vallan ja vastuun jaoista.

INTIIMIYS JA SEKSUAALISUUS

Intiimiys on sekä parisuhteen että perhe-elämän erottamista muista. Sen rajojen sisällä on asioita, joita ei jaeta muiden kanssa. Sen sisällä toisaalta jaetaan asioita, jotka eivät muille kuulu. Maaseudulla intiimiyttä haastetaan eri suunnista. Ensinnäkin tila voi olla suvun vanha tila, johon siellä lapsuutensa viettäneet kokevat yhä tulevansa kuin kotiinsa. Tilan luovuttaneet vanhemmat voivat kävellä kaapeille, hoitaa oma-aloitteisesti kukkapenkkiä tai tuoda talon postit postilaatikolta samalla kun pistäytyvät. Oman kodin ja perheen intiimiyden vaatimien rajojen löytäminen ei välttämättä ole helppoa. Ulosrajattujen voi olla vaikea ymmärtää, miksei taloon enää saisi tulla kuin kotiinsa.

Siskoni tulee meille lomillaan ja hakee piironginlaatikosta äidin vanhoja pöytäliinoja. Olihan tämä meidän yhteinen lapsuudenkotimme, mutta nyt tämän on minun ja perheeni, ei enää suvun yhteinen mummola. Sitä on vaikea muuttaa.

Intiimiyden varjelemisen voi tehdä vaikeaksi myös se, että koti on samalla työpaikka. Tuvassa ja pihapiirissä liikkuu työpaikkaan kuuluvia ihmisiä: maitokuskeja, lomittajia, eläinlääkäri, yhteisiä koneita käyttäviä naapureita tai sukulaisia, tarkastajia jne.

Seksuaalisen halun vaihtelut ovat kaikille pareille tuttuja kysymyksiä. Jatkuva väsymys ei tilannetta helpota. Seksuaalista kohtaamista toivotaan, mutta yhteiset vapaahetket ovat vähissä. Sänkyyn ei välttämättä päästä samaan aikaan ja kun väsymys painaa päälle, seksi tekee mieli hoitaa nopeasti ja päästä pian nukkumaan. Nopea yhdyntä voi toisaalta jättää tyytymättömäksi ja emotionaaliset tarpeet tyydyttämättömiksi, jolloin seksistä voi tulla yksi suhdetta hiertävä aihe. Muulle läheisyydelle voi olla vaikea löytää aikaa ja voimia.

Toivoisin enemmän läheisyyttä, mutta jos iltauutisillekaan asetutaan sohvalle vieretyksin, kohta jo jompikumpi kuorsaa.

TALOUS JA VALTA

Tultiin just pankista ja allekirjoitettiin puolentoista miljoonan velkakirja. Saa siinä lypsää muutaman kerran ennen kuin se on maksettu.

Moneen kertaan olen joutunut päivittämään mielikuvaani mummolan maanviljelystä kohti kovaa yrittäjyyttä. Palkansaajan korviin maatalouden rahavirrat ovat huimaavia. Toki kyse on yritystaloudesta, mutta käytännössä siitä kuitenkin vastaa ehkä yksi pariskunta. Riskinottokykyä ja stressinsietokykyä kysytään monissa ratkaisuisissa. Taloudenpidossa on paljon enemmän epävarmuustekijöitä kuin palkansaajilla: vaihtuvat säädökset, muuttuvat tuet ja niiden myöntämisperusteet, tuottajahinnan muutokset, hallitsematon tuotantokulujen kasvu ja sääolosuhteet, jotka vaikuttavat niin satoon kuin sen myyntiinkin (esim. marjojen tuottajilla). Viljely- ja marjatiloilla vuoden tuotto saadaan sadonkorjuun aikaan ja sillä tulolla pitää pystyä kattamaan elanto ja vaikkapa lainanlyhennykset joka kuukausi ympäri vuoden. Tulot eivät jakaudu tasaisesti ympäri vuoden ja suuria yllättäviä kuluja saattaa tulla arvaamatta. Sivu- tai palkkatyöt lienevätkin monille välttämättömiä.

Maataloustuottajuus on viime vuosikymmeninä kehittynyt vahvasti yrittäjyyden suuntaan. Joskus tilan ahdingon taustalla voi olla puutteellinen yrit-

täytyy osaaminen. Tilaa on ehkä jääty hoitamaan vanhemmilta saatuna ja käytännön tasolla työ on opittu tekemällä. Nykyaikana tilan taloudellinen menestys edellyttää kuitenkin paljon byrokratian ja rahavirtojen hallinnan osaamista.

Maatilayrityksen omistussuhteiden, velkojen, työnjaon ja tulojen jakaminen ei ole yksinkertaista. Usein tila on jommankumman puolison suvulta hankittu. Ei ole yksiselitteistä ratkaista, mikä olisi tilalle puoliseksi ja töihin tulevan miniän tai väyn omistusosuus tai palkka. Työnjaon, työnkuvien ja talouden reiluus ja selkeys auttavat vähentämään ristiriitoja sekä työ- että parisuhderoolissa, mutta mitään valmista sapluunaa niihin ei ole.

Kumppanini osti ison koneen serkkunsa kanssa neuvottelematta kanssani. Tila on meidän kahden, mutta ei mies minulta hankinnoista kysele. Serkun kanssa sopii ja minut tarvitaan vain lainan allekirjoitusta varten pankkiin mukaan. Velassa on minunkin nimeni alla, vaikkei minulle kerrota tilan tuloja ja menoja, koneiden myyntejä ja velkojen korkoja. Sen vaan tiiän, että kaikki se on liian kallista, mitä minä ostan.

Joskus erilainen osaaminen voi tuoda kitkaa – esim. tilalle tulevalla agrologi-puolisolla voisi olla uutta tietoa, mutta tilalla on aina tehty asiat jollain vanhalla tavalla. Miten asia neuvotellaan? Kuka tilalla viime kädessä käyttää valtaa ja millä perusteella? Parisuhteen sisällä valtaa voi käyttää yhtä lailla puhumalla kuin vaikenemalla, toimimalla tai jättämällä toimimatta, rahankäytöllä, ajankäytöllä, seksissä jne. Joskus se voi olla myös edellinen sukupolvi tai muualla asuvat sisarukset, jotka haluavat käyttää päätösvaltaa tilan asioissa.

E erityisen vaikea kysymys on erotilanteessa: miten omaisuus jaetaan ja sen hyväksi tehty työ arvotetaan? Avioehdolla voidaan toki turvata tilan säilyminen suvussa erotilanteessa, mutta toisaalta se voi tuntua halventavalta siitä puolisoista, joka kuitenkin sitoutuu puolisona antamaan työpanoksensa ja huolehtimaan tilasta osaltaan.

YKSINÄISYYS

Yksinäisyys on määritelty ahdistukseksi, joka johtuu määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Sosiaalinen yksinäisyys on ihmissuhdeverkostojen puutetta, emotionaalinen yksinäisyys on kokemusta läheisen luotettavan ihmisen puutteesta, vaikka ympärillä olisikin ns. hyvänpäiväntuttuja tai vaikka puolisoakin. Yksinolo voi olla valittua, mutta yksinäisyyden kokemus on monin tavoin yksilölle kuormittava. Hyvien ihmissuhteiden tarve vertautuu

ihmisen muihin perustarpeisiin – nälkään, janoon tai kipuun – ja niiden puute on omiaan altistamaan monenlaiselle psyykkiselle oireilulle, syrjäytymiselle, itsetuhoisuudelle ja ennenaikaiselle kuolemalle. Ulkopuolisuus ja merkityksettömyys ovat keskeisiä kokemuksia yksinäisyydessä.

Yksinäisyydellä voi olla hyvin monenlaisia syitä, kuten esimerkiksi kiintymyssuhdevauriot, estyneisyys, heikot sosiaaliset taidot, mallien puute, kiusaamiskokemukset tai elämäntilanteet kuten muutto, ero tai työttömyys. Erilaisista oireista tulee helposti kehä: sosiaalinen pelko saa välttelemään ihmisiä, se puolestaan vahvistaa negatiivista kokemusta, mikä edelleen lisää pelkoa. Yksinäisyys on usein myös vahvasti ylisukupolvinen ilmiö. Maaseudulla yksinäisyyttä voivat lisätä esimerkiksi työn sitovuus, pitkät etäisyydet, kulkuyhteyksien puute, yhteisön pienuus tai riittävyys ja yksin pärjäämisen kulttuuri. Tyypillisemmin naiset lähtevät maaseudulta opiskelemaan, mutta eivät enää palaakaan maalle ja väestörakenne sukupuolien suhteen vinoutuu. Moni ihailee maaseutua elinympäristönä, mutta silti sinne voi olla kynnystä lähteä puolisoksi mm. työllistymisen vaikeuden vuoksi.

Toisaalta maaseutu mielekkäänä elinympäristönä voi itsessään vähentää yksinäisyyden tuomaa merkityksettömyyden tunnetta. Yksinäisyyden purkamisen kannalta yhteisön asenteet ja tuki ovat tärkeitä. Mitä vähemmän yhteisö pitää yksilön yksinäisyyttä tämän omana ”vikana”, sitä avoimempi ja huolehtivampi yhteisö on. Pieni yhteisö voi sietää erilaisuutta paremmin kuin yhteisö, jossa toisista tiedetään vain kapea-alaisesti – toki se voi hylkiessään olla armoton. Esimerkiksi avoin seksuaaliseen vähemmistöön kuuluminen saattaisi olla vaikeaa, jos tiivis yhteisö ei sitä hyväksyisi. Se että, naapureiden elämästä tiedetään paljon, voi olla sekä turva että taakka. Voisi kuvitella, että ehkä erityisesti maaseudulla arvostus voi perustua ulkonäön tai menestyksen sijaan esimerkiksi ahkeruuteen, taitavuuteen tai avulaisuuteen.

EROTILANNE

Yhdessä ollaan tilaa hoidettu, nuorina tähän jäätiin. Kaikki menisi, jos erotaisiin. Tilan töistä ei yksin selviä. Kummallakaan ei ole työpaikkaa eikä tuloja tilan ulkopuolelta. Millä ihmeellä sitä sitten edes eläisi? Eipä ole viljelijäpuolison erorahaa eikä kultaista kädenpuristusta turvaamassa siirtymävaihetta.

Erotilanne iskee maatalousyrittäjään monella tavalla. Jos molemmat ovat saaneet elantonsa tilalta, se tarkoittaa, että ainakin toisen on yleensä löydettävä työtä tilan ulkopuolelta – pelkkinä työtovereina jatkaminen voi olla ylivoimaista. Tilan ylläpito yksinään voi myös olla mahdotonta, jolloin toisen

lähteminen pakottaa toisenkin muuttamaan elinkeinoaan. Jos oma ammattitaito ja työkokemus on vain kotitalta, sillä voi olla vaikea työllistyä muualle.

Monella tilalla tuotot tulevat yhteisesti perheen hyväksi, eikä kummallakaan ole ollut selkeää palkkatuloa. Työ ja omaisuus linkittyvät saumattomasti yhteen ja niitä on paljon vaikeampi osittaa kuin pelkkiä haarukoita. Usein kyseessä on jommankumman sukutila, jonka jakaminen ”vieraalle” tuntuu kohtuuttomalta niin itsen kuin oman suvun silmissä. Erotilanteen osituksessa voidaankin ratkaisuna esimerkiksi lohkoa jonkin metsä- tai rantapalsta niin, että itse tila kuitenkin säilyy.

Mies tuli meidän sukutilalle kotivävyksi, naimisiin mentiin ja kaikki oli yhteistä. Nyt on parisuhde kuollut, mutta miten tästä eroaa? Tämä maa on ollut suvulla jo kuusi sukupolvea. Ei tällaista tilaa, peltoja ja metsiä voi puoliksi laittaa.

Maaseudulla asuminen ja maaseutuuyrittäjyys ovat kokonaisvaltainen elämäntapa. Eron myötä taloustilanne yleensä heikkenee ja mahdollistaa ehkä vain pienen asunnon keskustasta. Se merkitsee valtavaa elämäntapamuutosta niin aikuisten kuin lastenkin kannalta ja voi tuntua ylipääsemättömältä muutoksesta.

Jos ero tulee ja joudun tästä muuttamaan kaupunkiin yksiöön, minne minun hevonen, lasten kaniit ja koira joutuisivat? Kaikista rakkaistako siinä pitäisi luopua?

MIELEKKYYS

Moni maatalousyrittäjä on syystä ylpeä monialaisesta ammattitaidostaan, työn merkityksellisyydestä, luonnon kanssa pärjäämisestä ja aikaansaannoksista, joita useiden sukupolvien pitkäjänteinen uurastus on saanut aikaan. Yhteys luonnon kiertokulkuun ja juurevuus ovat suuria voimavaroja. Samoin moni kertoo iloitsevansa siitä, että voi tarjota lapsille niin monimuotoisen ja terveen kasvuympäristön. On mukava olla saatavilla, kun lapset tulevat kotiin. Työn itsenäisyys, mahdollisuus johtaa itseään ja kantaa itse vastuuta, palkitsee. Vaikka väsymys on usein kova, harva haaveilee alan vaihtamisesta. Sisukkuus ja periksiantamattomuus jopa terveyden kustannuksella näkyy usein. Huonokuntoisenakaan ei välttämättä pysty jäämään sairauslomalle ja siksi ehkä vasta viime hädässä käännyttään terveydenhuollon piiriin.

Sukulaisuus- ja ystävyys-suhteet ovat usein tiiviitä ja niitä arvostetaan. Ovet ovat auki ja päivän mittaan tulijoita ja menijöitä voi olla paljon. Monia yhdistävät yhteiset koneet, vuorotellen tekeminen ja keskinäinen avuliaisuus. Parisuhteen näkökulmasta avuliaisuus voi näyttäytyä huononakin: joskus,

kun olisi pieni parisuhdehetki, toinen lähteekin auttamaan naapuria – siihen on niin totuttu.

”Maatalousyrittäminen on poikkeuksellisen hienoa”, kuvaa projektityöntekijä Eila Eerola monien tuntoja. ”Kasvun seuraaminen, käsiensä työn näkeminen, yrittäjän vapaus, syntymän ihme, jalostuksen tulos...”. ”Maatalousyrittäjyys on sisäänrakennettu asia, minkä vuoksi jaksaa.” ”Kynsien alla kotitilan multaa, ei sen veroista ole.”

TUKEA TARJOLLA

Eri tahoilla on havahduttu siihen, että paineet maatalousyrittäjillä ovat kovia ja moni kokee olevansa asioidensa kanssa yksin. Tukihenkilötoiminta, hyvinvointikartoitukset, tilakäynnit, työssä jaksamisen nostaminen esiin eri yhteyksissä jne. ovat arvokkaita tapoja tarjota tukea. Keski-Suomessa toiminut Yksissä-hanke on koonnut yhteen monia eri toimijoita, jotta yhteisvoimin tuen tarve huomattaisiin ajoissa ja siihen tarkoituksenmukainen apu löytyisi mahdollisimman helposti. Yksi saatavilla oleva mahdollisuus on joka puolella maata kattavasti toimiva kirkon perheneuvonta, joka on yli 70-vuoden ajan tarjonnut keskusteluapua pari- ja perhesuhteiden vaikeuksiin. Työtä tehdään kirkollisveron turvin, joten se on asiakkaille maksutonta. Korona-ajan poikkeusolosuhteet ovat osoittaneet, että myös etäyhteyksin puhelimitse tai netin välityksellä voidaan yhdessä avata solmuja. Tätä kokemusta voidaan hyödyntää myös silloin kun esimerkiksi etäisyyksien tai aikataulujen takia samassa paikassa tapaamista on vaikea järjestää. Asioiden jakaminen ulkopuolisen kanssa avaa näkökulmia, joille itse voi sokeutua. ”Siitä mistä voidaan puhua, voidaan selviytyä”, sanoo vanha kriisityön viisaus.

Artikkeli on kirjoitettu omien kokemusteni lisäksi Yksissä-hankkeessa keskeisesti mukana olevien terapeuttien Riitta Ala-Luhdan ja Asta Suomen sekä lehtori Cristina Matsisen ja projektityöntekijä Eila Eerolan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta.

MITÄ YLISUKUPOLVISTA PERINTÖÄ KUKAKIN PARISUHTEISSAAN KANTAA?

Riina Sahlman

Maatiloilla on tyypillistä jatkaa yrittäjäyttä sukupolvesta toiseen. Edelliset sukupolvet ovat saattaneet uhrata monen monta työtuntia, jotka näkyvät työn perintönä maatilalla muun muassa pelloilla, karjassa ja metsissä. Aiempien sukupolvien elettyä historiaa kuullaan muistoissa sekä tarinoissa, jolloin yleensä juuri sanallisesti siirretään tietoisesti jotain sukupolvensisäisesti sukupolvelta toiselle. Siirrämme myös tiedostamattamme erityisesti salassa pidettyjä, kätettyjä ja tiedostamattomia asioita ylisukupolvisesti epämääräisenä käyttäytymisenä, asenteina ja arvoina sekä keskinäisessä vuorovaikutuksessamme. (Schützenberger 2011.)

YLISUKUPOLVISUUS

Eletty historia, kulttuurinen ympäristö, yhteiskunnalliset tekijät, ajan ilmapiiri, aikaisemmat sukupolvet, perhe ja parisuhde vaikuttavat suuresta yksilön kokemukseen omasta itsestään sekä hänen mahdollisiin tuleviin suhteisiin. Ylisukupolvisuudella tarkoitetaan sukupolvelta toiselle siirtyviä, sekä tietoisia että tiedostamattomia, psyykkisiä ja subjektiivisia kokemuksia, jotka vaikuttavat tämän yksilön itsekä kasvamiseen eli integraatioon, identiteettiin sekä rooleihin. (Tuhkasaari 2013.) Onnistuneen integraation kautta yksilö kykenee hahmottamaan elämän mielekkäänä kokonaisuutena, antamaan merkityksiä eletyn elämän kokemuksille ja tapahtumille sekä löytää toivoa ja kykyä kehittyä (Schulman, Lyytinen, Siltala, Pulkkinen, Häyrynen, Vauhkonen & Ruth 1988). Tämän mukaisesti ylisukupolviset kokemukset voivat parhaimmillaan auttaa yksilöä tunnistamaan ja ymmärtämään tapahtuneita ja merkityksiä omassa elämässään.

Enenemissä määrin ylisukupolvisuus tuodaan esiin ja tutkitaan negaation kautta. Psykiatri Matti Siirala on kiteyttänyt ylisukupolvista taakkasiirtymää seuraavasti: ”Se mikä ei tule yhdessä jaetuksi, tulee jonkun kannettavaksi – taakkasiirtymäksi.” Sota-aikojen jälkeen syntyneet lapset ovat tuoneet esiin sodan traumaattisuuden ja tunnetaakkojen siirtymistä heihin ilman, että he ovat olleet vielä siinä hetkessä läsnä. Ronkaisen (2008) mukana sotien, välivallan ja traumatisoitumisen yhteyttä ei Suomessa kyetty tunnistamaan samoin, kuin muissa sodassa olleissa länsimaissa, jolloin sodan trauman jat-

kumo sukupolvelta toiselle on ollut erityisesti Suomessa läsnä. Mahdollisesti piilossa olleet asiat tulevat herkimmin esiin elämän käännekohtissa, kuten murrosiässä, parisuhteessa, vanhemmaksi tullessa ja vanhuudessa (Perttula 2017). Nykyään tämä ylisukupolvisuus kuitenkin onneksemme tunnustetaan, jolloin sen takkakertymän muodostumista pystytään tukikeinoin estämään sekä terapiakeinoin käsittelemään.

LAPSUUDEN PERHEEN JA KASVUKEHITYKSEN PERINTÖ PARISUHTEELLE

**Pieni laulu ihmisestä
Ihminen tarvitsee ihmistä
ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen.
Lämpimin peitto on toisen iho,
toisen ilo on parasta ruokaa.
Emme ole tähtiä, taivaan lintuja,
olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa.
Ihminen tarvitsee ihmistä.
Ihminen ilman ihmistä
on vähemmän ihminen ihmisille,
vähemmän kuin ihminen voi olla.
Ihminen tarvitsee ihmistä.**

~Tommy Tabermann, 1987

Ihminen tarvitsee hyvään kasvuun ennakoitavan ja riittävän hyvän kiintymyssuhteen vähintään yhteen, mutta mielellään useampaan ihmiseen (Sinkkonen 2004). Kiintymyssuhteen kautta lapsi luo oletusmalleja omasta itsestään ja suhteestaan toisiin, kuten ” millainen minä olen” ja ”ovatko muut hyviä ja luotettavia” (Sosiaalinen perimä 2007).

Ihmisen ensimmäisen hoivasuhteen vaikutukset ovat vahvat hänen myöhempään elämäänsä ja myös aikuisuuden läheiseen ihmissuhteeseen, esimerkiksi parisuhteeseen. Bowlbyn (1969) kiintymyssuhdeteorian oletuksena on, että lapsuuden aikainen kiintymyssuhdetyyli ensimmäiseen hoitajaan ja hoivaajaan siirtyy samankaltaisena aikuisuudessa muodostettuun läheiseen ihmissuhteeseen. Sinkkoson (2004) mukaan kiintymyssuhteiden on todettu periytyvän sukupolvelta toiselle, erityisesti turvallisen kiintymyssuhteen osalta.

Yhtä johdonmukaista kiintymyssuhteiden periytymistä ei riskiperheiden kohdalla ole havaittu. (Sinkkonen 2004.) Erola ja Jalovaaran (2017) mukaan lapsuuden perheen rikkonaisuudella on kuitenkin havaittava rooli ylisukupolvisessa periytymisessä. Yksinään huono kiintymyssuhde ei tuomitse ihmistä huono-osaisuuteen vaan myöhemmät kiintymyssuhteet ystävään, kumppaniin tai terapeuttiin voivat toimia kasvun ja kehityksen lähteinä (Sosiaalinen perimä 2007).

Perhetaustan yhteyttä ihmisen elämänkulkuun on tutkittu melko laajasti yhteiskuntatieteilijöiden puolesta. Tutkimuksissa on todettu, että sosio-ekonominen ylisukupolvinen periytyminen on tyypillisempää erityisesti terveys-tottumusten, kouluttautumisen ja luokka-aseman osalta. On tyypillistä, että puoliso valikoidaan herkemmin lapsuuden perheen saman sosioekonomisen statuksen edustajan kanssa. (Karhula & Sirniö 2019.) Aiempien sukupolvien eletty elämä vaikuttaa puolison valintaan muutoinkin kuin vain sosioekonomisen statuksen kautta. Psykoanalyttisen tulkinnan mukaan, me etsimme ensisijaisesti puolisojemme vastakkaista sukupuolta olevan vanhemman korvaajaa. Yhteys vanhempaan voi olla joko on niin syvällinen, että riippuvuusuhde vanhempaan saattaa näkyä myös aikuisiän rakkauselämässä, tai sitten niin heikko ja vaillainainen, että korvausta etsitään puolisoista. (Ijäs 2012.)

Terveeseen parisuhteeseen tarvitaan kaksi eriytynyttä yksilöä. Vuorovai-
kutussuhteita tutkineen Murray Bowenin mukaan eriytymisen estyminen ja yksilöimättömyys tuottaa parisuhteelle ja perheelle pahoinvointia. Vanhempien pahoinvoinnin ahdistus ja oireilu kanavoituu herkästi kolmannen osapuolen, esimerkiksi lapsen avulla. Lapset tuovat herkästi esiin tiedostamattomia ja psyykkisesti käsittelemättömiä ongelmia. On tyypillistä, että pahoinvoivan lapsen ongelmat ovat vähintään kolmen sukupolven ongelmia. (Tuhkasaari 2013.)

On todettu, että ylisukupolvinen jatkuvuus avioliiton laadun heikkenemisestä ilmenee lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Kaikkein eniten negatiivisia seurauksia ilmeni avioliitoissa, joissa molemmat kumppanit muistelivat omien vanhempien avioliiton onnettomaksi ja vähiten niissä, joissa kumppanien vanhempien avioliitot olivat olleet onnelliset. Yhtenä selittäväenä tekijänä ajatellaan olevan parisuhdemallien sisäistäminen. (Perren, Von Wyl, Burgin, Simoni & Von Klitzing 2005.) Vanhemmaksi tuleminen roolin aktivoimat haasteet ja samanaikaiset puolison odotukset saattaa nostaa erinäisiä lapsuudenkokemuksia ja niihin liittyviä tunteita pintaan, kuten vanhempien taholta koettu hyväksytyksi tuleminen, ehdollisen rakkauden kokemukset, hylkäämiset sekä pettymykset ja kaikki mahdollisesti käsittelemättömäksi jääneet asiat. (Tuhkasaari 2013.)

TRAUMAKOKEMUKSEN JATKUMO

Ihmisen kokema trauma ei välttämättä jää vain häntä itseään koskettavaksi traumaksi. Keskeneneräiset tai jopa tiedostamattomat tehtävät, kuten käsittelemättömät traumat ja suremattomat surut, jäävät askarruttamaan muistiin kauaksi aikaa, ellei koko elämäksi. Keskeneneräisyyden jännite säilyy itsessä niin kauan, kunnes työn käsittely on saatettu loppuun ja avaa nykyisyydessään ja tulevaisuudessaan mahdollisuuden vapautua tekemään toisin. (Schützenberger 2011.) Vanhempien kokemat traumat voi siirtyä tiedostamatta ja vanhemman tahtomatta lapselle. Traumatisoituneiden vanhempien lapset saattavat osoittaa samankaltaisia oireita, kuten pelokkuutta, painajaisia sekä tunteiden puuduttamista ja niiden älyllistä eristämistä. On myös huomattu, että kuinka lapsen oireilu saattaa ilmaantua juuri samassa iässä, kuin vanhemman aiempi traumakokemus. (Punamäki 2004.)

Perheen sisäinen trauman jatkumo voi näyttäytyä perheen vuorovaikutuksessa tai vanhemmuudessa, esimerkiksi vaikenemisena, vetäytymisenä tai sekoittamalla vanhemman ja lapsen rooleja, jolloin vanhemman hoivaajana toimiikin lapsi. Näissä tilanteissa lapsi ei välttämättä koe itse konkreettista traumaa, vaan lapsen traumakokemus muodostuu lapsen täyttämättömistä tarpeistaan ja sen vaikutuksista hänen kiintymyssuhteeseensa, minuuteensa ja suhteestaan toisiin ihmisiin. (Keiski 2018.)

VÄKIVALTAISUUDEN JATKUMO

Parisuhteessa ilmenevä väkivalta ei kosketa ainoastaan pariskuntaa itseään. Se kohdistuu myös lapsiin, joko välittömästi tai välillisesti. Lähisuhdeväkivallan onkin havaittu johtavan toisinaan ylisukupolvisen kierteeseen. Riski turvautua väkivaltaan seurustelusuhteessa on suurempi niillä, jotka ovat omassa lapsuudessaan todistaneet vanhempien välistä väkivaltaa (Capaldi, Knoble, Wu-Shortt & Kim 2012). Äitinsä pahoinpitelyä todistaneiden lasten sukupuolella on todettu olevan eroa tulevaan malliin aikuisuudessa; pojat käyttävät todennäköisemmin väkivaltaa ja tytöt joutuvat todennäköisemmin väkivallan uhriksi. On kuitenkin hyvä huomioida, ettei väkivallan ylisukupolvisuus ole selviö, sillä suurin osa lapsuudessaan väkivaltaa kokeneista ei elä aikuisena väkivaltaisessa parisuhteessa. (Huttunen, Husso & Hietamäki 2015.)

OMAN ITSENSÄ YMMÄRTÄMINEN

Oman itsensä taustoihin perehtymiseen ei aina tarvita ammattilaisen tukea, vaan sitä voi hyvin tehdä itsekseen, ystävien tai kumppanin kanssa. Tutustumalla ja paneutumalla aiempien sukupolvien elämään, kommunikaatio-kulttuuriin ja tapaan selvittää ristiriitoja voi avartaa ymmärrystä sekä omasta että heidän käyttäytymisestään. Aiempien sukupolvien tarinaan voi tutustua haastattamalla heitä sekä kuuntelemalla heidän kokemuksiaan. Terapeutit ovat käyttäneet 1980-luvulta yhtenä hyvänä työkalunaan sukupuuta. Pohja terapeuttiselle sukupuutyöskentelylle tulee systeemitioriasta, jossa korostetaan perheiden ainutlaatuisuutta ja sisäisiä malleja, jotka siirtyvät sukupolvelta toiselle. Terapeuttisen tarkastelun avulla voidaan nostaa esille aiempien sukupolvien elämää, sukupolvien yhtenäisiä malleja ja arvoja sekä myös mahdollisia traumoja, jolloin ymmärrys itsestä sekä läheisistä avartuu. (Ijäs 2012.)

LÄHTEET

Bowlby, J. 1969. Attachment and loss. Vol. 1 Attachment. New York: Basic Books.

Capaldi, D., Knoble, N., Wu Shortt, J. & Kim, H. 2012. A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence. *Partner Abuse*, 3, 2, 231–280. Viitattu 30.9.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Erola, J. & Jalovaara, M. 2017. The Replaceable: The Inheritance of Paternal and Maternal Socioeconomic Statuses in Non-Standard Families. *Social Forces*, 95, 3, 971–995. Viitattu 17.9.2020. <https://academic.oup.com/sf/article/95/3/971/2632322>

Huttunen, M., Husso, M. & Hietämäki, J. 2015. Sukupuoliero parisuhdeväkivallan yleisyydessä ja sen havaitsemisessa lasten ja nuorten näkökulmasta. *Janus*, 23, 4, 369–386. Viitattu 20.9.2020. <https://journal.fi/janus/article/view/53491>

Ijäs, K. 2012. Sukupuu – Avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen. Helsinki: Kirjapaja.

Karhula, A. & Sirniö, O. 2019. Ylisukupolvinen eriarvoisuus Suomessa – Poikkiteollinen katsaus yhteiskuntatieteellisiin tutkimuksiin. *Yhteiskuntapolitiikka*, 84, 5–6, 572–582. Viitattu 17. 9. 2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138880/YP1905-6_Karhula%26Sirni%c3%b6.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Keiski, P. 2018. Naisten perheväkivalta käyttäytyminen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 55,382–385. Viitattu 20.9.2020. <https://journal.fi/sla/article/view/75194>

Perren, S., Von Wyl, A., Burgin, D., Simoni, H. & Von Klitzing, K. 2005. Intergenerational transmission of marital quality across the transition to parenthood. *Family process* 44, 4, 441–459. Viitattu 30.9.2020. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1545-5300.2005.00071.x>

Perttula, M. 2017. Kannatko mummosi taakkaa? Historian tutkiminen vapauttaa. *Tehy-lehti*. Viitattu 20.9.2020. <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/kannatko-mummosi-taakkaa-historian-tutkiminen-vapauttaa>

Punamäki, R-L. 2004. Siirtykö trauma sukupolvelta toiselle? Mielenterveys ja perhesuhteet väkivallan uhrien perheissä. Julkaisussa *Ruumiita ja mustelmia. Näkökulmia väkivallan historiaan*. Toim. Aatsinki, U. & Valenius, J. Turku: Työväen historian ja perinteen tutkimusseura, 53–73.

Ronkainen, S. 2008. Kenen ongelma väkivalta on? Suomalainen hyvinvointivaltio ja väkivallan toimijuus? *Yhteiskuntapolitiikka* 73, 4, 388–401. Viitattu 16.9.2020. <https://www.julkari.fi/handle/10024/101398>

Schulman, M., Lyytinen, P., Siltala, P., Pulkkinen, L., Häyrynen, Y., Vauhkonen, K. & Ruth, J. 1988. *Ihmisen elämänkaari*. Helsinki: Otava.

Schützenberger, A. 2011. *Psykogenealogia – Suvun menneistä haavoista paraneminen ja itsensä löytäminen*. Tampere: Eveil.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. *Duodecim*, 120, 1866–1873.

Sosiaalinen perimä – Ylisukupolviset kohtalot tutkimuskirjallisuuden valossa. 2007. Suomen Mielenterveysseura & Anna Vihula. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Tabermann, T. 1987. Maa. Runoja matkalle epätoivon tuolle puolen. Espoo: Weilin + Göös.

Tuhkasaari, P. 2013. Ylisukupolvisuus, Integraatioprosessi psykoanalyttisessä psykoterapiassa. Helsinki: Therapie-säätiö.

PARISUHTEEN HYVINVOINNISTA KASVAA SEKÄ PERHEEN ETTÄ TILAN HYVINVOINTI

Liisa Vävilä

Kun tila on sekä perheen koti että ainakin toisen puolison työpaikka on parisuhteen vahvistaminen tärkeää. Maaseudun parit hyötyvät parisuhdetyön tarjoamasta ennaltaehkäisevästä ja vahvistavasta tuesta.

Kurssikeskuksen piha on täyttynyt autoista ja osallistujat ovat siirtyneet kahvipöytään. Parisuhdekurssin osallistujaparit saapuvat naapuripitäjistä, jotkut kauempaakin. Joku heilauttaa kättään tutun nähdessään, toiset ehkä jännittävät tapaisivatko täällä jonkun tutun. Kahvipöydissä keskustelu alkaa nopeasti vieraankin kanssa. Jaetaan kokemuksia matkasta, säästä ja perheestä. Pian kerrotaan jo jännityksestä, joka valtaa mielen kurssin pian alkaessa. Joku kertoo jo maatilansa viljelysuunnasta tai juuri tehdystä sukupolvenvaihdoksesta. Kurssin ohjelman vasta alkaessa monet osallistujista ovat jo verkostoituneet muihin osallistujiin. Maaseutuyrittäjien parisuhdekurseilla vertaisuuden kokemuksella on tärkeä merkitys.

Moni oudoksuu yhä ajatusta puhua omasta parisuhteestaan muiden kanssa. Erityisesti parisuhde tuntuu yksityisasialta. Kaikkiin ihmissuhteisiin, myös parisuhteeseen liittyy kuitenkin taitoja, joita voi kehittää ja opetella. Siksi yhä useammat ovat kiinnostuneita parisuhteensa hyvinvoinnin vahvistamisesta. Tämä ennaltaehkäisevä, vahvistava tuki antaa myös taitoja selvitä vastaan tulevista arjen huolistakin.

PUHUMINEN ON KULTAA – VAIKENEMINEN RUOSTUTTAA

Yksi tärkeimmistä parisuhdetaidoista on puhuminen. Työkaverille osataan puhua kohteliaasti, ja jos ei osata, mennään kurseille. Omista tunteista ja toiveista, siitä mikä on tärkeintä, on usein vaikeinta puhua – yllättäen juuri sille rakkaimmalle, omalle kumppanille.

Puhumisen sijaan ollaan sitten vai. Usein yritämme hoitaa suhdetta vaikenemalla hankalista asioista. Niitä vain työntää pinnan alle ja koettaa kestää. Siitä alkaa hiljalleen etääntyminen.

”Taaskaan tuo ei sano mitään, kääntää vaan selkensä ja menee pois. Ei se varmaan enää välitäkään.”

Puolisoiden keskinäisen vuorovaikutuksen tavat aiheuttavat pettymystä ja väärinkäsityksiä. Helposti joudutaan vain etäämmälle toisistaan sen sijaan,

että yritettäisiin yhdessä päästä paremmalle reitille. Etääntyminen puolisoista johtaa turhan usein eroon.

”Kun parisuhteessa tulee yksinäinen olo, uusi rakkaus tuntuu helposti ratkaisulta. Yhtä hyvin voisi tutustua omaan puolisoonsa eikä rynnätä uuteen rakkauteen.”

Se mihin kiinnitetään huomiota, kasvaa. Kaikki se mieluisa, mistä puolisossa pitää, olisi hyvä tuoda julki säännöllisesti. Myönteisten asioiden kertominen ja kuuleminen vahvistavat sitä, minkä varassa suhde on. Ilman tätä vahvistamista on vaikea ottaa esiin hankalia asioita, joihin haluaisi muutosta. Monilla ei ole kotoa saatua mitään mallia, kuinka puhutaan tunnetasolla tärkeistä asioista. Ei ole ehkä milloinkaan kuultu, miten omat vanhemmat ovat ratkoneet ongelmiaan, ainakaan rakentavasti.

”Moni suhde saattaa näyttää ulospäin aivan toisenlaiselta, kuin millainen se on kumppaneiden omasta näkökulmasta. Helposti käy niin, että keskitymme siihen, että ns. kullit olisivat kunnossa, vaikka suhteessa kaikki ei olisikaan hyvin. Kun suhteessa vaietaan vaikeista asioista, liikutaan kuin heikoilla jäillä väistellen ja vaieten. Vaietuista asioista tulee usein isoja muureja ja esteitä kumppaneiden välille. Avoimuus ja rohkeus voivat tehdä elämästä huomattavasti välttelemistä helpomman.”

ELÄMÄÄ PERINTEIDEN JA MUUTOKSEN MAAILMASSA

Maaseudun pareja yhdistää eläminen perinteiden ja nykypäivän välissä. Perinteiset roolit, työnjako ja sukupolvien ketju ovat monissa perheissä edelleen vahvoja. Viime aikojen muutokset ovat olleet suuria. Työn ja tilan merkitys on edelleen keskeinen. Miten perinteisiin malleihin sopeutuvat uudet ihmiset, puoliso ja lapset? Maailma muuttuu – maaseutumaisen asumisen muutokset, yrittäjyyden monimuotoisuus ja taloudelliset vaatimukset luovat uusia vaatimuksia. Yhä edelleen monessa pihapiirissä astelee useampi sukupolvi. Puolison elämänpiiriin muuttaminen ja toisen sukuperinteiden jatkaminen on haasteellista ja vaatii tarkkaa suunnittelua. Tulijan on omaksuttava olemassa olevat velvoitteet, mutta yhdessä on osattava nähdä myös uudet mahdollisuudet.

Mielikuva entisaikojan parisuhteista tuo omat oletuksensa. Entisajan emännän ja isännän avioliittoa ei murentanut juuri mikään, oli suhteen laatu mikä tahansa. Elämälle välttämättömiä taitoja tarvittiin kosolti, mutta puhumattakin piti pärjätä. Nykypäivän perheessä juuri puolisoitten suhde on se koossapitävä voima. Jos tuo voima murenee, parisuhteesta lähdetään entistä helpommin kävelemään eri suuntiin.

YLIMÄÄRÄISET STRESSIKERTOIMET

Parisuhde on kahden ihmisen välinen suhde, johon kuitenkin usein ilmaantuu ”kolmansia”. Niitä voivat olla kumppanin sairaus, päihderiippuvuus tai ulkopuolinen suhde. Monilla se on työ ja maatilalla työ on poikkeuksellisen tiukasti sidoksissa parisuhteeseen. Maatilalla on paljon stressikertoimia, jotka kaatuvat parisuhteen päälle. Asioiden erottaminen olisi tärkeää. Helposti ajatellaan, että vika on parisuhteessa, vaikka se olisi muissa arjen tekijöissä. Yhteydenotot maaseudun tukihenkilöihin kertovat entistä useammin ongelmavyyhdistä, jossa taloushuolet, kiire ja avioero kietoutuvat toisiinsa. Keskinäisen luottamuksen ja rakkauden vahvistaminen arjessa on juuri näissä tilanteissa ensiarvoisen tärkeää.

”Arjen paineiden keskellä olisi hyvä pysähtyä edes kymmenen minuuttia päivässä, nojata toinen toisiinsa ja kertoa, miltä tämä päivä tuntui, mikä auttoi kestäämään, mikä oli vaikeata. Ei tarvitse suorittaa mitään, ei seksiä, eikä mitään muutakaan, vaan levätä hetki yhdessä ja huokaista”

Perhe on ihmiselle elämän tärkeimpiä asioita. Vanhempien vahva parisuhde kannattelee ja tukee koko perhettä myös elämänkriisien, huolten tai sairauksien aikana. Kun lapsi tai toinen puolisoista on vakavasti sairas, joutuu parisuhde väistämättä koville. Raskas elämäntilanne voi olla paria yhdistävä tekijä, mutta jossain vaiheessa huoli, väsymys ja liian vähäinen yhteinen aika voivat kuormittaa myös parisuhteen. Ajatusten jakaminen ja avoin keskustelu vaikeista tunteista sekä ristiriidoista auttaa vahvistamaan parisuhdetta ja keskinäistä luottamusta ja sitoutumista. Tähän tarvitaan usein ulkopuolista tukea tai rohkaisua.

Kyläyhteisö voi antaa yrittäjäperheelle tukea, mutta se voi olla myös raskas. On hyvä tiedostaa myös siltä taholta tulevat odotukset. Entä millaisia mahdollisuuksia on työn ja vapaa-ajan erottamiseen? Yksi mahdollisuus on parisuhdekurssi, jonka aikana pääsee irti arjesta ja keskittymään kumppaniin ja yhteisen elämän tärkeisiin asioihin.

Tärkeitä kysymyksiä:

Millainen vaikutus työllä on parisuhteeseen? Onko tänä päivänä mahdollista tehdä omia itsenäisiä valintoja vai ohjaavatko perinteet tulevaisuutta?

Mitä minä itse haluan, mitä me kaksi haluamme? Yhdessä rakennamme meidän suhteemme.

Olenko sinulle tärkeä, vaikka lähisukulaiset ovat lähellä ja vaikuttavat vahvasti arjessamme?

Päästä irti vanhemmista ja lapsistasi. Ole lähellä mutta anna tilaa, kannusta, kehu

PARISUHTEEN PAALUTUS

Yhä useammat ovat havahtuneet huomaamaan parisuhteen huoltamisen tärkeyden. Parisuhdetta voi vahvistaa ja hoitaa myös kotikonstein. Helpointa ja yksinkertaisinta on avata suunsa ja aloittaa keskustelu oman kumppaninsa kanssa. Tämä onnistuu, vaikka kotona keittiön pöydän ääressä, saunanlauteilla tai kävelylenkillä. Suhteelle on hyväksi jo se, että on kiinnostunut kumppanistaan, kuuntelee hänen ajatuksiaan ja kertoo omistaan. Usein tarvitaan kuitenkin tueksi ulkopuolisia virikkeitä. Uusia näkökulmia suhteeseen saa tutustumalla alan kirjallisuuteen tai lähtemällä mukaan luennoille tai kurssille. Parisuhde- luennoilla voi keskittyä rauhassa kuuntelemaan ja -kurssilla saada elämyksiä vertaisryhmän keskusteluista. Pariviestinnän tai vuorovaikutustaitojen kurssilla on mahdollisuus osallistua käytännön harjoituksiin. Mennään eteenpäin -viikonlopuissa tutustua vain omaan puolisoon ja parisuhteretriitissä olla hiljaa niin halutessaan omankin puolison kanssa. Suhdetta vahvistava kurssi tai leiri voi tarjota virikkeitä, tietoja, taitoja, muiden kokemuksia, uusia näkökulmia, rauhallista keskustelua, ryhmäprosessia ja henkilökohtaisia oivalluksia. Vaihtoehtoja on tarjolla moneen lähtöön. Joillakin kursseilla on tarjolla enemmän alustuksia ja virikkeitä, joissakin keskusteluaiheet nousevat osallistujien omista kokemuksista ja tarpeista. Kurssi voi toteutua hotelliympäristössä, tunturissa vaeltaen tai jokireiteillä meloen. Parisuhdeluento tai -ryhmä voi olla osa turistimatkaa etelän aurinkoon tai elämys kotisohvalla nettikurssina. Parisuhdeilta

voi koota yhteen erilaiset ryhmät esim. teini-ikäisten vanhemmat, sukupolven vaihdoksen tehneet yrittäjät tai urheiluseuran jäsenet.

Erytysryhmille ja rajatulle osallistujajoukolle suunnattuja kursseja järjestetään esimerkiksi ammattijärjestöjen, työpaikkojen tai potilasjärjestön kanssa. Järjestäjänä voi olla myös paikallinen neuvola, seurakunta tai työterveyshuolto. Parisuhteen rikastuttamisviikonloppu voi olla erityistukea tarvitsevien lapsiperheiden vertaisryhmä tai yrittäjäparien virkistysviikonloppu. Yhä useammin työyhteisö tai ammattiyhdistys tarjoaa kurssin osana työhyvinvointia tukevaa toimintaansa. Myös kansalais- tai työväenopistot järjestävät luentoja osana aikuiskasvatuksen opintoja.

EVÄITÄ PARISUHDEKURSSILTA, USKALLA IRROTTAA KÄSIJARRU

Vertauksena parisuhdekursseista on käytetty usein puutarhaa tai autoa. Näitä molempia huolletaan säännöllisesti, niiden hoitamiseen käytetään rahaa ja etsitään parhaita mahdollisia asiantuntijoita. Auton huoltoa ja varaosien hankkimista pidetään itsestään selvyytenä, mutta oman parisuhteen hoitamisen oletetaan sujuvan edelleen kuin itsestään. Parisuhdekurssilla on mahdollisuus päästä irti arjesta ja saada tukea ryhmän jäsenten yhteisistä pohdinnoista. Turvallisessa ilmapiirissä, vertaisohjaajien ja muun ryhmän esimerkin rohkaisemana osallistujat ilmaisevat usein rohkeammin ajatuksiaan, tarpeitaan ja toiveitaan myös puolisolleen. Samalla osallistujat kuulevat, että muut pariskunnat kamppailevat samankaltaisten asioiden parissa. Vertaistuki on monille erityisen merkityksellistä ja sen myötä monen sosiaaliset verkostotkin laajenevat. Kurssilta on mahdollista saada työkaluja parisuhteen hoitamiseksi arjessa. Monet kertovat siitä, miten vuorovaikutustaidot voivat vahvistua ja minä -viestien käyttäminen lisää arvostusta omiin ja puolison ajatuksiin ja toiveisiin.

Parisuhdekurssi virikkeineen antaa puolisoille uudenlaisen mahdollisuuden kohtaamiseen ja keskusteluun kuin kodin tutut tilanteet. Arjen keskellä välttelemme usein vaikeiden tunteiden käsittelyä ja kipeiden asioiden esille nostamista. Pelko kumppanin reaktiosta sulkee helposti suun. Siksi lähtökurssille tai luennoille, antaa uudenlaisen mahdollisuuden asioiden käsitteelyyn. Tällöinkin on oltava rohkea ja ennakkoluuloton, heittäytyttävä kurssiin mukaan, eli irrotettava käsijarru. Estot ja esteet, ujous ja ennakkoluulot voivat olla hidasteena, mutta suhteessa muutenkin rohkeus usein palkitaan. Hyvin harvoin kurssi tai luento olisi suhteelle haitaksi.

Yksissä-hankeessa on saatu hyviä kokemuksia niin yhden illan parisuhdeluennoista kuin muutaman päivän kurssistakin. Osallistujia on ollut hyvin

eri puolilla Keski-Suomea. Myös vertaisohjaajaparit, toiset maatalousyrittäjät, ovat olleet motivoituneita kouluttautumaan ja ohjaamaan Yksissä-hankkeen PariAsiaa- luentoja. Palautteet ovat olleet erinomaisia. Monet osallistujat ovat kertoneet siitä, että yhden illan luennolle osallistuminen oli mukava ja parisuhdetta yhdistävä kokemus. Moni olisi kaivannut saamaansa tietoa jo aikaisemmin.

”On tärkeää tulla hoksautetuksi, koska arjessa tällaiset aiheet jäävät helposti huomioimatta. Olen pitänyt puolisoa itsestäänselvyytenä. En enää.”

Parisuhdeluennot ovat haastaneet ja kannustaneet huolehtimaan myös omasta hyvinvoinnista ja tämän tiedetään vahvistavan myös yhteistä parisuhteen hyvinvointia. Parisuhdekurssi on ennalta ehkäisevää ja suhdetta vahvistavaa toimintaa. Se ei sovellu akuutissa kriisissä oleville, joille kirkon tai yhteiskunnan tarjoama neuvonta tai pari- ja perheterapia ovat ajankohtaisempaa apua kriisin selvittämisessä tai mahdollisesti eropäätöksen tekemisessä.

Jos suhteen solmut painavat, keskustelu ei onnistu eikä kumppaneiden kysymyksiin riitä enää ennaltaehkäisevä tuki tai ryhmän keskustelut, on hyvä varata aika perhe-, pari- tai seksuaaliterapeutille tai osallistua kriisissä olevien pariin ryhmään. Siksi kursseja ei suositella akuutissa suhdekriisissä oleville. Kurssista vastaavat pääosin vapaaehtoiset koulutetut vertaisohjaajat, eikä kursseilla ole mahdollisuutta pysähtyä yksittäisen parin kriisin teemoihin. Kriisin keskellä parit tarvitsevat ammattilaisten apua – terapiaa tai solmuneuvontaa tai -ryhmää. Kriisiavulla on aivan oma tärkeä merkityksensä, mutta tämä korjaava apu tulee valitettavan usein liian myöhään. Jotkut parit ovat saaneet suhteensa hoitamiseen alusta eli lapsuudenkodistaan lähtien hyvät mallit ja eväät, monet joutuvat kuitenkin selviämään parisuhteen haasteista melko kevyillä eväillä ja omin avuin. Olemme vakuuttuneet siitä, että ennaltaehkäisevän työn merkitys on suhteen hyvinvoinnille merkittävää.

YHDESSÄ ELÄMISEN TAIDOT OVAT VUOROVAIKUTUSTA JA NIITÄ VOI OPPIA

Vuorovaikutus- ja tunnetaidot ovat parisuhteessa tärkeässä asemassa. Nykypäivänä suhteessa on tärkeää se, onko siinä riittävän hyvä olla ja haluaako jäädä toisen rinnalle. Tunteista puhumaan uskaltautuminen on tärkeää vuorovaikutusta.

”Emme hallitse tunteitamme emmekä niiden syntymistä, mutta niiden tunteminen ja havaitseminen on tärkeää. Vaihdamme arjessa keskenämme pääasiassa tietoja, tunteista tulee harvemmin puhuttua. Tunteet ovat tärkeitä, koska niiden takana on aina jokin tarve. Ne nousevat perustarpeistamme, ja

niistä puhuminen auttaa toista ymmärtämään, mitä toivon ja tarvitsen. Jos arvailen, mitä toinen tuntee, voin tehdä vääriä päätelmiä. Puhumattomina jäämme luulottelujen ja arvailujen muurin taakse.”

Kurssi tai seminaari kannustaa pariskuntia harjoittelemaan yhdessä elämisen taitoja yhdessä, mutta mikään pikaratkaisu kurssi ei ole. Yhdeltä parisuhdekurssilta ei voi odottaa maailman muuttumista kerralla. Tärkeintä on pysähtyminen ja tahto oppia tuntemaan toista ja kuulemaan mitä hän sanoo ja tarvitsee. Samoin on tärkeää oppia kertomaan omista toiveista ja tarpeista.

Joillekin ”ihan hyvä” parisuhde on ollut myös paremman este. Monet ovat ajatelleet, ettei heidän suhteensa voi enää nykyisestä parantua. Otettuaan suhteelleen aikaa, puoliset ovat löytäneet rakkauteen aivan uuden vaihteen. Vaikka mitään muutosta ei ole kaivattukaan, se on löytynytkin vähän kuin vahingossa.

PARISUHDETYÖSSÄ VOIMAA VERTAISILTA

Parisuhdetoiminta on lähes kaikkialla vapaaehtoistyön varassa. Järjestöt kouluttavat omista aktiivisista parisuhdetapahtumien osallistujistaan vertaisohjaajia ja näin toimintamuoto laajenee. Nämä parit ovat ensin itse saaneet suhteeseensa tukea ja rikkautta. Innostus saa heidät jakamaan siitä mitä itse ovat löytäneet. Vertaisuus on parisuhdekurssien erityinen voimavara. Vertaisparit saavat kantaa vastuuta heille itselleen ja heidän omaan elämäntilanteeseensa sopivalla tavalla, näin myös jokaisen persoonalliset ominaisuudet ja lahjat voivat tulla käyttöön. Vertaisryhmän ohjaajalla on merkittävä rooli. Ohjaajan odotetaan olevan mahdollisimman vertainen, mutta myös rohkea ja koulutettu tarttumaan ryhmän erilaisiin tarpeisiin ja vaihtuviin tilanteisiin. Parisuhdekurssitoiminnasta on tehty ja edelleen on tekeillä useita tutkimuksia, graduja ja opinnäytetöitä. Tutkimusten tuoma viesti on se, että tarvittaisiin entistä enemmän ennaltaehkäisevää ja matalan kynnyksen parisuhdetoimintaa. Parisuhteen hyvinvoinnilla on selkeä vaikutus sekä terveyteen, yksilön ja perheen kokonaishyvintointiin, että työkykyisyyteen.

Kurssien antia ja merkitystä osanottajilleen tutkittaessa on havaittu, että parit pitävät luentojen lisäksi merkittävinä vertaisryhmän ja vertaisparien keskusteluita. Pienryhmien keskusteluissa korostuvat avoimuus, luottamuksellisuus, puhuminen ja kuunteleminen sekä kokemusten jakaminen. Kokemusten samankaltaisuuden kautta koetaan usein vertaistukea. Monet kertovat helpottuneensa siitä, etteivät he ole ongelmiansa kanssa yksin. Toinen löytö ovat toisten kokemuksista nousevat uudet keinot ongelmien ja solmujen selvittämiseen.

Vertaisryhmässä on mahdollista oppia uusia taitoja, kuten kommunikointia, puolisuuden erilaisuuden ymmärtämistä ja hyväksymistä. Monet kertovat, että kurssin kautta he ovat tiedostaneet omia vääriä käyttäytymismallejaan ja oppineet asettamaan suhteelleen uudenlaisia tavoitteita ja odotuksia. Parisuhdekursseilla käsiteltävät aiheet sekä toisten pariin kertomukset ja kokemukset voivat nostattaa pintaan monenlaisia tunteita ja muistoja. Monet päättävätkin kurssin jälkeen tehdä muutoksen elämässään, keskittyä oman hyvinvointinsa vahvistamiseen ja satsata suhteeseensa. Monet parit kertovat rakastuneensa ja löytäneensä toisensa uudelleen. Jotkut aloittavat suhteensa ajanlaskunkin alusta. He käyttävät määritelmää suhde ennen kurssia ja sen jälkeen, vanhaliitto ja uusiliitto. Luento tai kurssi ei takaa kuitenkaan pysyvää muutosta. Minkäänlaista vakuutusta ei suhteen vahvistumiseen voi antaa. Arki harmaannuttaa valitettavan nopeasti hyvätkin suunnitelmat ja periaatteet. Siksi tietojen säännöllinen kartuttaminen sekä taitojen harjoittelu auttaa. Monet parit puhuvatkin säännöllisen huoltosuunnitelman puolesta. Vuorovaikutustaidot, minäviestit, kuuntelemisen taidot ja tehdyt sopimukset kannattaa ottaa käyttöön mahdollisimman nopeasti. Usein kurssilla tehdään jonkinlainen suunnitelma tai rikastuttamissopimus, joka antaa suuntaviivoja siihen, mitä yhdessä tavoitellaan ja mihin suuntaan halutaan kulkea. Joskus kurssien jälkeen perustettavat pienryhmät tai jatkotapaamiset vahvistavat jo tehtyjä hyviä suunnitelmia.

Jo kurssille lähteminen yhdessä, kokemus siitä, että kuulemme yhdessä samat asiat, yhdistää puolisoita. Yhteinen ponnistelu suhteen hyväksi antaa kokemuksen siitä, että parisuhde on merkittävä ja tärkeä. Tämän osoittamiseksi on usein tehtävä tekoja ja arjen valintoja. Kumppanin kuuleminen ja yhteisten suunnitelmien tekeminen lisää tyytyväisyyttä puolisoon ja vahvistaa suhdetta.

VÄLITÄ VIILJELIJÄSTÄ -PROJEKTI – MATALAN KYNNYKSEN APUA ERILAIISIIN ELÄMÄNTILANTEISIIN

Eila Eerola

Välitä viljelijästä -projektilla tuetaan maatalousyrittäjien jaksamista ja autetaan haasteellisissa elämäntilanteissa olevia viljelijöitä. Projektin pitkäkestoisena tavoitteena on luoda varhaisen välittämisen malli ja muodostaa maatalouden sidosryhmistä toimiva tukiverkko maatalousyrittäjien tueksi.

Projektin tärkein toiminta on maakunnallisten projektityöntekijöiden tekemä työ maatalousyrittäjien tukena haastavissa elämäntilanteissa. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista viljelijöille ja tapahtuu aina viljelijän kutsusta tai suostumuksella. Yhteistyöverkostojen ja yhteisen toiminnan kehittäminen eri sidosryhmien kanssa on edennyt hyvin. Varhainen välittäminen jalkautuu yksilötasolle maatalousyrittäjiä kohtaaviin ammattilaisiin.

TAUSTALLA HUOLI HYVINVOINNISTA

Suomalaisten maatalousyrittäjien haastava tilanne nousi julkisuuteen Traktorimarssi-mielenosoituksen seurauksena keväällä 2016. Huoli viljelijöiden taloudellisesta ahdingosta, hallinnollisesta taakasta ja viivästyneistä tukimaksutuksista johti siihen, että tuottajajärjestöt vaativat valtioneuvostolta apua maataloussektorin vaikeaan tilanteeseen.

Syksyllä 2016 Suomen hallitus osoitti seuraavan vuoden talousarvioesityksessä maataloudelle 50 miljoonan euron kriisipaketin. Kriisipaketista kohdennettiin miljoona euroa Maatalousyrittäjien eläkelaitos Melalle maatalousyrittäjien jaksamisen tukemiseksi.

Mela käynnisti heti vuoden 2017 alussa valtakunnallisesti toimivan Välitä viljelijästä -projektin. Projektin tarkoituksena on tarjota välittömiä tukitoimia ja kehittää pitkävaikutteinen ennaltaehkäisevä varhaisen välittämisen malli maatalousyrittäjien tueksi.

Valtion talousarvioissa vuosille 2018 ja 2019 projektille myönnettiin lisämäärärahaa. Lisämäärärahan turvin projektin toimintaa on mahdollista jatkaa vuoden 2020 loppuun asti. Marinin hallituksen hallitusohjelmassa luvataan turvata Välitä viljelijästä -toimintamalli vaalikauden ajan.

PROJEKTITYÖNTEKIJÄT MAATALOUSYRITTÄJÄN APUNA

Projektiin palkattiin aluksi projektinvetäjä sekä neljä projektityöntekijää, joiden tehtävänä oli tarjota apua haasteellisessa elämäntilanteessa oleville maatalousyrittäjille. Toisena toimintavuotena palkattiin kaksi uutta projektityöntekijää, jotta avuntarpeeseen pystyttiin vastaamaan entistä paremmin. Vuonna 2019 projektiin palkattiin jälleen kaksi uutta projektityöntekijää kahden maakunnallisen hyvinvointihankkeen päätyttyä. Projektityöntekijöitä on nyt yhteensä kahdeksan. Keski-Suomessa on toiminut projektin alusta alkaen projektityöntekijä Eila Eerola.

Projektityöntekijöillä on keskeinen rooli maatalousyrittäjien auttamisessa. Kun avunpyyntö tulee, projektityöntekijä sopii viljelijän kanssa tapaamisen tilanteen kartoittamiseksi kokonaisvaltaisesti. Yhteydenotto voi tulla viljelijältä suoraan tai jonkun sidosryhmissä toimivan ammattilaisen kautta. Tilalla vieraileva eläinlääkäri, tuotannon erityisasiantuntija, tarkastaja tai viljelijän kohtaava virkamies, työterveyshoitaja tai vakuutusasiantuntija voi huomata avun tarpeen, ottaa asian keskusteluun ja pyytää luvan projektityöntekijän yhteydenottoon. Viljelijän ja projektityöntekijän yhteistyö alkaa pääosin puhelinkeskustelulla, samalla sovitaan jo ensimmäinen tapaaminen. Useimmiten tavataan maatilalla, tarvittaessa jossakin muussa ympäristössä (esimerkiksi kun kyse parisuhteen haasteista). Moni viljelijä kokee helpottavaksi jo sen, että pääsee purkamaan omia huoliaan ulkopuoliselle luotettavalle henkilölle tai että joku kuuntelee. On tilanteita, joissa puhutaan ensimmäisen kerran ääneen pitkään mielessä pyörineitä isojakin elämänhaasteita.

Välitä viljelijästä -projektityöntekijöiden rinnalla toimii maakunnallisten hyvinvointihankkeiden työntekijöitä. Hankkeiden työntekijät auttavat omilla toiminta-alueillaan maatalousyrittäjiä samaan tapaan kuin Välitä viljelijästä -projektin projektityöntekijät.

MELAN OSTOPALVELUSITOUKSET TYÖKALUPAKISSA

Avuntarve voi olla pidempiaikainen ja mukaan tarvitaan erilaisia ammattilaisia. Projektityöntekijän suosituksesta viljelijä voi päästä ostopalvelusitoumuksen avulla esimerkiksi terapiaan tai työnohjaukseen tai saada muuta jaksamista tukevaa asiantuntija-apua. Pääasiallisia syitä ostopalvelusitoumuksen hakemiseen ovat ylläsiittuneisuus, taloudelliset huolet, uupumus ja ihmissuhdeongelmat. Hyvin usein on kyse moninaisesta vyyhdistä, jossa etsitään ensimmäistä langanpäästä asioiden selvittelyyn. Maatalouden haasteet heijastuvat

myös maatalousyrittäjän parisuhteeseen, perheeseen ja maatalousyhtymissä kaikkiin osallisiin ja heidän perheisiinsä.

Ostopalvelusitoumus on erittäin jouheva ja nopea. Hakemus voidaan täyttää jo ensimmäisellä tapaamiskerralla ja toimittaa suojatulla sähköpostiyhteydellä Melaan. Toiminta on turvattu myös poikkeustilanteissa ja esimerkiksi koronatilanteessa palvelumme toimii yhteistyökumppanit antavat palvelua etäyhteyksillä.

KYNNYS AVUN PYYTÄMISEEN MADALTUNUT

Projektin toiminnan aikana yhä useampi viljelijä on saanut apua Välitä viljelijästä -projektista ja kynnys avun pyytämiseen näyttäisi madaltuneen. Apua hakeneilla korostuu sosiaalisen tuen tarve. Jaksamiseen haetaan keinoja yksilöterapiasta, työnohjauksesta ja pariterapiasta. Projektissa on havaittu, että monet viljelijät kaipaavat tukea oman hyvinvoinnin ja ihmissuhteiden lisäksi myös johtamiseen ja talousosaamiseen.

VARHAISTA VÄLITTÄMISTÄ

Kriisitoiminnan lisäksi Välitä viljelijästä -projektin tavoitteena on luoda maatalousyrittäjien tueksi varhaisen välittämisen toimintamalli. Tarkoituksena on muodostaa maatalouden sidosryhmistä tukiverkko, joka osaa tunnistaa maatalousyrittäjän uupumuksen ja avuntarpeen, uskaltaa ottaa asian puheeksi ja kykenee ohjaamaan viljelijän asiantuntija-avun piiriin. Projekti on järjestänyt sidosryhmille tapahtumia varhaisen välittämisen teemalla. Tietoisuutta auttamiseen liittyen on näin pyritty lisäämään.

Osana varhaista välittämistä projekti on järjestänyt maatalousyrittäjille muun muassa hyvinvoinnin ABC-kursseja ja muita hyvinvointia tukevia tapahtumia.

TUTKIMUSTA PROJEKTIN VAIKUTTAVUUDESTA

Vaikuttavuus selvitys osoittaa, että Välitä viljelijästä -projektin toimenpiteet ovat helpottaneet kriisissä olleiden maatalousyrittäjien elämää ja että projektilla on pystytty parantamaan viljelijöiden työkykyä ja selviytymistä tilan toiminnan haasteista (Suomela 2018).

Maatalousyrittäjien työkykyriskin hallinta – Välitä viljelijästä -projektin yhteydet koettuun psykososiaaliseen kuormitukseen ja työkykyyn lisensiaattitutkimuksesta selvisi, että viljelijät kokivat projektin toimenpiteiden parantaneen

selvästi heidän työkykyään ja psykososiaalista kuormitustaan. Sekä ostopalvelusitoumuksilla hankittu asiantuntija-apu että projekti- ja hanketyöntekijöiden tekemä henkilökohtainen auttamistyö koettiin vaikuttaviksi (Saari 2019).

OSAAMISEN KEHITTÄMINEN KESKI-SUOMESSA

Välitä viljelijästä -projektin työntekijät ovat osallistuneet Kuntoutussäätiöllä toteutettuun työkykykoordinaattorikoulutuksen. Koulutuksen tavoitteena on ollut tiedollisen ja taidollisen osaamisen nostaminen, ammatillisen kasvun vahvistaminen sekä työn tuloksellisuuden ja yhteistyöverkostossa toimimisen kehittäminen. Koulutus edisti valmiuksia käyttää palvelujärjestelmämme keinovalikoimaa.

Keski-Suomessa on ollut tarjolla lukuisia Yksissä-hankkeen valmennuksia mm. työnohjaukselliset konsultaatiot viljelijöitä työssään kohtaaville ammattilaisille sekä parisuhdeluentoja ohjaajavalmennukset

Nämä edellä mainitut koulutukset ja valmennukset sekä erityisesti terapeutin kanssa tehdyt tilakäynnit ovat kehittäneet osaamista projektityössä. Uuden oppiminen avaa yhä uusia kiinnostuksen kohteita ja ilo työn tekemiseen kasvaa. Yhteistyön ja yhdessä tekemisen merkityksellisyys ovat alati enemmän läsnä arjessa.

KESKISUOMALAISIA TOIMIA PROJEKTISSA

Keski-Suomessa on kehitetty paikalliseen tarpeeseen vastaavia toimintamuotoja tilakäyntien lisäksi. On elvytetty tupailta -mallia, kokoontumalla yhteen vaihtamaan kuulumisia ja pohtimaan ajankohtaisia ja mielessä pyöriviä asioita. Illoissa on ollut mukana työnohjaaja, jonka alustuksen jälkeen sana on ollut vapaa.

Miehille ja naisille on perustettu pienryhmiä; kokoontumiset ovat olleet muutaman viikon välein. Tapaaminen on aloitettu iltapalan merkeissä ja työnohjaaja on johdatellut keskustelun illan aiheeseen. Vapaassa keskustelussa aiheista ja kommentteista ei ole ollut pulaa, päinvastoin, usein on tullut toive tilaisuuksien jatkosta. Kohtaamiselle on selkeästi tarvetta.

YHTEISTYÖ YKSISSÄ-HANKKEEN KANSSA

Olemme kehittäneet parityömallin, jonka turvin suuntaamme tiloille tapaamaan viljelijöitä yhteisvoimin: projektityöntekijä ja hankkeen terapeutti. Näin on saatu tuotettua palvelua asiakkaalle nopeasti ja tehokkaasti.

Alkuvaiheessa parityömallissa keskityttiin puhtaasti parisuhteen haasteisiin. Tapaamisten karttuessa on noussut esille yhä laajempia kysymyksiä, joihin on etsitty lisää ammattilaisia avuntarjoajiksi. Yritystoiminnan johtamiseen ja talouteen liittyvät kysymykset ovat nousseet viime aikoina isoina haasteina esille. On tarvetta entistä kokonaisvaltaisemmalle avulle.

Olemme pystyneet vastaamaan nopeasti kentällä nousseisiin tarpeisiin. Keväälle 2020 suunniteltiin miesten pienryhmät 4 paikkakunnalle Hannu Piis-pasen vetäminä.

Naisille järjestettiin pilottikokeiluna pienryhmätilaisuus. Naisten päivä aloitettiin lounaalla ja yhteisellä keskustelulla. Asta Suomi viritti osallistujat itsensä kohtaamiseen ulkoilun ja mielikuvaharjoitteiden avulla. Sauna, fyysiset hemmotteluhoidot ja ulkoporeamme antoivat virkistystä keholle. Luottamuksellinen keskusteluyhteys synnyttiin osallistujien välille ja päästiin todella herkkien kysymysten äärelle. Kokeilulle on suunnitteilla jatkoa.

TULEVAA PROJEKTITYÖNTEKIJÄN NÄKÖKULMASTA

Projektin aikana uusia asiakkaita on riittänyt ja uusia kysymyksiä eri elämäntilanteilta noussut esille. Yhteistyö eri sidosryhmien ja vahvojen ammattilaisten kanssa on noussut yhä tärkeämpään rooliin. Hyvin harvoin ollaan tilanteessa, jossa yksi tapaaminen tuo riittävän avun. Tiimityöskentely ja moniammatillinen yhteistyö on tullut tärkeäksi toimintamalliksi. Ratkaisukeskeisellä työotteella saadaan asioita eteenpäin, avataan viljelijälle uusia näkökulmia, etsitään vaihtoehtoja ja tuetaan viljelijää päätöksenteossa erilaisissa muutosprosesseissa.

Usein uuden asiakkaan tilanne on jo hyvin mutkistunut. Väistämättä pohdimme, kuinka olisimme päässeet avuksi ja rinnalla kulkemaan jo vuosia sitten, ensimmäisten ongelmien ilmentyessä. Minkä aikaisemmin saamme yhteydenoton ja viljelijä ryhtyy pohtimaan tilannettaan, tekemään muutoksia, suuntaamaan kurssia hieman uusille urille, sitä helpommin saavutamme asetettuja tavoitteita ja voimme elää itsemme näköistä elämää.

Onkin ensiarvoisen tärkeää saada sitoutettua viljelijöiden kanssa toimivia havainnointiin ja puheeksi ottamiseen. Se ei ole aina helppoa oman erityistehävän rinnalla, mutta jokainen meistä voi oppia uutta. Pieneenkin huoleen on hyvä tarttua ajoissa, ohjata ja etsiä palvelujen piiriin, sillä meillä on paljon palveluita tarjolla.

LÄHTEET

Saari, P. 2019. Maatalousyrittäjien työkykyriskin hallinta Välitä viljelijästä -projektin yhteydet koettuun psykososiaaliseen kuormitukseen ja työkykyyn. TopSos – Sosiaalivakuutuksen ammatillinen lisensiaattitutkimus. Turku: Sosiaalitieteiden laitos, Turun yliopisto

Suomela, E. 2018. Välitä viljelijästä: Projektin vaikuttavuustutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018052910894>



YKSISSÄ YHTEEN – YKSINÄISYYDESTÄ JA YKSIN ELÄMISESTÄ MAASEUDULLA

Christina Mantsinen

JOHDANTO

Ihmiset kaipaavat toisiltaan hyväksyntää, läheisyyttä ja lämpöä. Hyvien sosiaalisten suhteiden, myös parisuhteen, onkin osoitettu olevan tärkeä hyvinvointia tuottava tekijä, kun taas yksinäisyys on tunnistettu merkittävästi pahoinvointia tuottavaksi. Yksinäisyyttä tuottavat useat eri syyt ja niillä on tapana kasaantua sekä toimia itseään ruokkivana kehänä. Yksi merkittävä yksinäisyyttä tuottava asia on parisuhteen puuttuminen, vaikkakaan kaikki yksin elävät eivät koe ”sinkkuudesta” johtuvaa yksinäisyyttä. Kuitenkin kumppania voimakkaasti toivova voi kokea parisuhteen puuttumisen varsin raskaana.

Yksinäisyyden kokeminen sekä yksin eläminen ovat yleistä. Tutkimusten (mm. ATH 2015, YTHS 2016, FinSote 2018) mukaan joka kymmenes suomalainen aikuinen on pitkäaikaisesti yksinäinen (Toikka, Vuorjoki, Koskela & Pentala 2015; Kunttu, Pesonen & Saari 2017; Parikka, Koskela, Marjeta, Ikonen, Suvisaari & Viertiö 2018). Aikuisista yksinäisyys koskettaa yleisimmin nuoria aikuisia sekä ikääntyviä (Parikka ym. 2018). Lasten ja nuorten keskuudessa yksinäisyys on jopa yleisempää kuin aikuisilla, sillä lähes viidesosa yläkoulun oppilaista kokee itsensä yksinäiseksi (Lyyra, Junntila, Tynjälä & Välimaa 2019). Tutkimusten mukaan yksinäisyyden kokeminen ei ole juurikaan kasvanut viime vuosina, mutta yksinäisyys vaikuttaa nykyään haitallisemmin terveyteen ja hyvinvointiin (Junntila 2018). On kuitenkin huomattava, että maaseudulla asuvat kärsivät yleisemmin ja kasvavassa määrin yksinäisyydestä (Pitkälä, Rautasalo, Savikko & Tilvis 2005; Kivelä 2014; Koivula 2017) ja maaseudulla elävistä miehistä merkittävä osa elää tahtomattaan ilman parisuhdetta.

Yhteiskunnassa on herätty yksinäisyyden tuottamiin kielteisiin vaikutuksiin ja inhimilliseen kärsimyksen. Yksinäisyyden vähentämisen työtä tehdään useiden eri toimijoiden toimesta ja mm. yksinäisyyteen vastaavia hankkeita on rahoitettu etenkin 2010-luvulla erityisesti Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STM/STEA:n toiminnassa. Valtioneuvoston vuonna 2017 asettama työryhmä esitti loppuraportissaan yhdeksi eriarvoisuuden vähentämisen toimeksi yksinäisyyden vähentämisen. (Valtioneuvoston kanslia 2018.)

Tässä artikkelissa tarkastellaan yksinäisyyttä ja yksin elämistä erityisesti maaseudun asukkaisen näkökulmasta sekä esitetään muutamia nostoja yksinäisyyden vähentämisen keinoista.

YKSINÄISYYS

Yksinäisyys on monimuotoinen käsite ja se sekoitetaan usein yksin olemiseen. Yksin olo on vapaaehtoista ja se koetaan usein myönteisenä, sillä useat kaipaavat välillä omaa rauhaa ja aikaa yksin itsensä kanssa. Tällöin yksin olo voimaannuttaa ja tukee itsenäisyyttä. (Laine 2005; Kangasniemi 2005; Tiikkainen 2011; Junttila 2015; 2018.) Maaseudulla omaa rauhaa on usein helppo löytää asumisen väljyyden ja luonnon läheisyyden vuoksi. Kielteistä yksin oloa eli yksinäisyyttä ei sen sijaan valita vapaaehtoisesti ja se koetaan ahdistavana psyykkisenä tilana (Tiikkainen 2011).

Yksinäisyys voidaan jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalinen yksinäisyys voi johtua yksinkertaisesti siitä, ettei henkilöllä ole juurikaan sosiaalisia suhteita tai sosiaalista ryhmää, johon kuulua. Se voi kuitenkin korjaantua hyväksyvän yhteisön löytyttyä. Emotionaalinen yksinäisyys taas johtuu siitä, ettei henkilö koe ketään läheiseksi ystäväksi tai kumppaniksi. Sen korjautuminen edellyttää kiintymyssuhteen rakentamista toiseen ihmiseen. Usein sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys esiintyvät yhdessä. (Weiss 1973; Tiikkainen 2011; Junttila 2015; Junttila 2018.) Viime vuosina on tunnistettu myös ns. yhteisöllinen yksinäisyys eli yhteisöön kuulumattomuuden tunne. Siinä henkilö ei koe kuuluvansa niihin yhteisöihin, joiden jäsen hän on tai hän kokee erilaisuutta normien, ajatusten, tunteiden tai ”aaltopituuksien” osalta suhteessa yhteisön muihin jäseniin. (Tiikkainen 2011; Junttila 2018.)

Yksinäisyyden kokeminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat ihmisen omat sosiaaliset odotukset, jotka vaihtelevat ihmisten välillä ja eri elämänvaiheissa. Odotuksiin vaikuttavat esimerkiksi henkilön aikaisemmat kokemukset sekä yhteiskunnan ja median antama kuva sosiaalisista suhteista ja sosiaaliin suhteisiin liittyvät normit sekä arvostukset. Yksinäisyydessä onkin kyse ristiriidasta ihmisen omien toiveiden sekä todellisten sosiaalisten suhteiden välillä (Tiikkainen 2011; Junttila 2015). Kun odotukset sosiaalisten suhteiden määrästä tai laadusta eivät täyty, voi henkilölle syntyä kokemus yksinäisyydestä (Junttila 2015.) Yksinäisyyttä voi siis kokea, vaikka omistaisi paljon ystäviä tai eläisi parisuhteessa (Tiikkainen 2011; Toikka, Vuorjoki, Koskela & Pentala 2015).

Ihminen voi kokea yksinäisyyttä joko tilapäisesti tai pitkäaikaisesti. Tilapäisen ja pian ohimenevän yksinäisyyden kokeminen on yleistä ja liittyy usein johonkin tilanteeseen, kuten uuteen asuinympäristöön tai muuttuneeseen elä-

mäntilanteeseen. Tällöin yksinäisyyden kokeminen on väistynä. Pitkäaikainen yksinäisyys on sen sijaan ahdistavaa ja sillä on pitkäaikaisia kielteisiä vaikutuksia (Junttila 2015).

Yksinäisyyttä synnyttäviä ja ylläpitäviä tekijöitä on useita (taulukko 1) ja niitä voidaan tarkastella esimerkiksi yksilöllisten taustatekijöiden, elämäntilanteen, elinympäristön ja ympäröivän yhteiskunnan kautta (Saksola 2019). Yksinäisyyden kokeminen on todennäköisempää, mitä enemmän henkilö omaa tai häneen kohdistuu näitä eri tekijöitä. Harvaan asuttu maaseutu luo ympäristönä yksinäisyyden kokemiselle otollisen maaperän. Maaseudulla läheisten ihmishuhteiden solmiminen voi olla haasteellista jo vertaisten vähäisen määrän vuoksi. Kasvukeskusten isoissa koulu-, harrastus- tai työryhmissä on enemmän mahdollisuuksia solmia sosiaalisia suhteita tai löytää saman kiinnostuksen ja ajatusmaailman omaava ystävä tai yhteisö kuin harvaan asuttujen alueiden pienissä ja edelleen pienenevissä ryhmissä. Yksissä-hankkeen aikana tunnistettiin useita maaseudulla elämisestä johtuvia yksinäisyyttä synnyttäviä tekijöitä, kuten pitkät välimatkat ihmisten välillä, maatilallisten ja maatilayrittäjien pitkät yksinäiset työpäivät, toimeentuloon liittyvästä epävarmuudesta johtuva ahdistuneisuus ja toivottomuus, ikätovereiden muutto kasvukeskuksiin, parisuhteen löytämisen haasteet, eristyneisyys sekä nuorena kotoa muuttaminen. Käyhkön (2017) mukaan syvää yksinäisyyttä joutuvat kokemaan erityisesti pitkien etäisyyksien seuduilla elävät henkilöt, jotka tulevat torjutuksi toveripiirissä, joilla ei ole läheisiä suhteita perheeseen ja jotka eivät koe sopivansa normeihin (Käyhkö 2017).

TAULUKKO 1. Yksinäisyyttä synnyttävät ja ylläpitävät tekijät (mm. Laine 2005; Tiikkainen 2011; Juntila 2018; Lyyra ym. 2019; Saksola 2019)

yksilölliset taustatekijät	lapsuuden kielteiset kokemukset, kiintymyssuhdehaasteet ja epäonnistuminen tunnesiteiden muodostamisessa ja liittymisessä sosiaaliseen yhteisöön, kyvyttömyys olla yksin, epäonnistuminen oman sisäisen minän löytämisessä, välinpitämättömyys itsestä huolehtimisesta, epäviehättävyys, sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen puute, uusiin tilanteisiin sopeutumisen vaikeus, ylireagointi sosiaalisiin uhkiin ja motivaatio jäädä ulkopuolelle, itseä tuhoavat syyselitysmallit, oman elämän hallinnan tunteen menettäminen, erilaisuuden kokemus, matala tai korkea ikä, miessukupuoli, persoonallisuuspiirteistä: ujous, sulkeutuneisuus, heikko itsetunto ja itsearvostus, sisäänpäin kääntyneisyys, viha, neuroottisuus, jännittyneisyys, ahdistuneisuus, masennus, passiivisuus
elämäntilanne	köyhyys, kotivanhemmuus, yksinhuoltajuus, elämän muutosvaiheet ja traumat, oma tai läheisen sairastuminen, eläköityminen tai työttömäksi jääminen, lapsettomuus, lasten kotoa muutto, toimintakyvyn heikkeneminen, hoitolaitokseen muuttaminen, ihmistä tai parisuhteen katkeaminen, joka johtuu esim. erosta, kuolemasta tai paikkakunnalta muutosta
elinympäristö	ryhmän ulkopuolelle jättäminen, perhekeskeinen kulttuuri, jossa yksinäisyys korostuu, torjutuksi tuleminen, uusi vieras ympäristö, kuten oppilaitos, työpaikka, hoitolaitos tai asuinympäristö tai -maa, uusi kulttuuriympäristö, pitkät ihmisten väliset välimatkat
yhteiskunta	parisuhteen löytämisen vaikeus väestörakenteen vinoumasta johtuen, eriarvoistumiskehitys, leimaantuminen, yksinäisyyden huomaamisen ja siihen puuttumisen vaikeus, yksinäisyyden sivusta seuraaminen siihen puuttumatta, yksinäisen toiminnan tulkitseminen valituksi, oudoksi, aggressiiviseksi tai takertuvaksi, leimautumisen pelko ja oman ryhmän suojeleminen yksinäisyydeltä, sosiaalisten roolien omaksuminen ja käskyjen noudattaminen

Yksinäisyys ilmenee tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen tasolla. Sillä on erilaisia kielteisiä ja varsin vakavia vaikutuksia yksilön psyykkiseen hyvinvointiin, jotka voivat pahimmillaan johtaa mielenterveyden häiriöihin sekä itsetuhoisuuteen ja jopa itsemurhiin. Yksinäisyys aiheuttaa yksilöissä mm. ahdistusta, tyhjyyden ja tylsyyden tunteita, masennusta, epätoivoa, itsensä vähättelyä, itsen ja maailman merkityksettömäksi kokemista, toivottomuutta, avuttomuutta, tulevaisuuden pelkoa, aloitekyvyttömyyttä, itsesääliä sekä hylätyksi tulemisen tunnetta ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa. (mm. Weiss 1973; Kangasniemi 2005; Laine 2005; Parikka ym. 2018; Junntila 2018.) Se vaikuttaa myös taloudelliseen epävarmuuteen sekä epäterveeseen terveystyöskäyttymiseen, kuten eristäytymiseen, lohtuosteluun, epäterveelliseen syömiseen ja päihteiden käyttöön (Junntila 2018). Pitkittyessään yksinäisyys voi johtaa yhteiskuntapoliittisesti merkittäviin ongelmiin, kuten eriarvoistumiseen, työkyvyn laskuun, köyhyyteen sekä opiskelu- ja työurilta sekä sosiaalisista suhteista etäännyttämiseen (Junntila 2015; Junntila 2018).

Yksissä-hankkeen aikana sekä hanketyöntekijät että yhteistyökumppanit, erityisesti Melan työntekijät sekä Yhdessä ei olla yksin -hankkeen toimijat toivat esiin huolestuttavia huomioita eristäytyneistä maaseudun asukkaista, usein maatilallisista miehistä, jotka vaikuttavat olevan eristäytyneitä omaan kotiinsa tai tilalle lähes ilman kontakteja muuhun maailmaan. Eristäytyminen on usein vyyhti, jossa on niin yksinäisyyttä, ihmissuhdevaikeuksia, mielenterveyden haasteita, päihteiden käyttöä, taloudellisia vaikeuksia, toivottomuuden tunnetta kuin epäluottamustakin toisiin ihmisiin, yhteiskuntaan ja tulevaisuuteen. Erityisesti vuonna 2017 huonon satokauden jälkeen raportointiin maatilallisten kasvaneesta epätoivosta, joka johti lisääntyneisiin itsemurhiin ja niiden yrityksiin. Epätoivoa syvensi osaltaan yksinäisyys ja vertaistuen puute. (Manninen 2017; Tiippana 2017.)

On kuitenkin huomattava, että maaseutu ympäristönä koetaan usein yhteisöllisempänä ympäristönä kuin kaupunkimaiset alueet. Lähellä asuvat tunnetaan ja toisista pidetään huolta. Sireni (2017) mukaan maaseudulla asuvat ovatkin mukana monenlaisessa yhteisöllisessä toiminnassa, kuten kylätoiminnassa, Leader-hankkeissa sekä erilaisten yhdistysten, kerhojen, seurakuntien ja harrastusten toiminnassa, mikä luo yhteenkuuluvuutta. Toisaalta miesvaltaisella maaseudulla naiset osallistuvat ko. toimintaa aktiivisemmin kuin miehet. (Sireni 2017.)

YKSIN ELÄMINEN ILMAN PARISUHDETTA

Yksin eläminen ilman parisuhdetta eli ns. sinkkuus on yleistä ja yleistynyt voimakkaasti Euroopassa viimeisen kymmenen vuoden aikana, myös Suomessa. Suomalaisesta väestöstä noin neljännes asuu yksin. Suomessa lapsettomien sinkkunaisten talouksia on hieman enemmän (23 % talouksista) kuin sinkkumiesten (16,5 % kotitalouksista). Kuitenkin molempien osuus on eurooppalaisessa vertailussa korkea. Sinkkunaisia on eniten kaupungeissa, kun taas maaseudulla sinkkumiesten osuus on huomattavan suuri (FINSEX 2015) ja maaseudulla elää enemmän henkilöitä, jotka eivät koskaan solmi parisuhdetta. Sinkut ovat hyvin erilaisissa elämäntilanteessa eläviä henkilöitä. He voivat olla koko elämänsä yksineläneitä, eronneita, leskiä, lapsettomia tai yksinhuoltajia. Useimmilla sinkkuus ja parisuhteessa eläminen vaihtelevat eri elämänvaiheissa, kun parisuhteita solmitaan ja ne päättyvät. Kuitenkin noin 10 % suomalaisista ei koskaan solmi avo- tai avioliittoa (FINSEX 2015). Avotai avioliitto yhdistetään yleensä kumppanin kanssa yhdessä asumiseen. On kuitenkin huomattava, että yhä useampi yksin asuvista elää ns. erillissuhteissa, joissa parisuhteessa oleva henkilö asuu yksin (Kontula 2016).

Osa sinkuista ei kaipaa parisuhdetta ja he ovat tyytyväisiä yksineloon. Osa heistä ei haluaakaan identifioitua sinkuksi, koska termi liitetään usein henkilöön, joka etsii ja kaipaa parisuhdetta. (Sinkun vapaus/yksinäisyys 2020) Kuitenkin selvitysten mukaan (FINSEX 2015) suurin osa suomalaisista, niin sinkuista kuin parisuhteessa elävistäkin, haluaisi elää parisuhteessa (FINSEX 2015). Tässä on kuitenkin jonkin verran eroa sukupuolten ja eri ikäryhmien välillä. Sinkkunaisista joka viides haluaisi elää mieluiten ilman parisuhdetta tai seksiä. Toive tähän kasvaa voimakkaasi iän myötä siten, että yli 70-vuotiaista naisista vain puolet toivoisi elämänsä parisuhdetta tai seksiä. Miessinkuista taas vain kuusi prosenttia haluaisi elää ilman suhdetta ja seksiä. Toiveet eivät eroa eri-ikäisten miesten välillä. (FINSEX 2015.)

Sinkkuuden yleistyminen länsimaissa on usean tekijän summa. Syyt ovat osin samoja kuin yksinäisyyttä tuottavat ja ylläpitävät tekijät ja ne ovat yksinäisyyden syiden tavoin niin yksilöllisistä, elämäntilanteesta, ympäristöstä ja yhteiskunnallisista seikoista johtuvia. Sinkkujen joukossa on niitä, jotka ovat itse valinneet yksin elämisen tai päätyneet sinkuksi tahtomattaan esimerkiksi eron tai leskeytymisen johdosta tai sen vuoksi, ettei sopivaa parisuhdetta löydy (Sinkun vapaus/yksinäisyys 2020). Sopivan kumppanin löytämisen haasteita tuovat mm. heikko itsetunto ja kriittiset ajatuksen itsestä, ujous ja heikot sosiaaliset taidot, aikaisemmat pettymykset parisuhteen alueella, sopivaan kumppaniin liittyvät epärealistiset odotukset, sitoutumisvaikeudet, epätietoi-

suus parisuhteen löytymisen paikoista, omat tai kumppaniehdokkaan lapset sekä työttömyys ja toisaalta liiallinen työnteko. Erityisesti maaseutuyrittäjillä raskas työ ja pitkät työpäivät luovat jopa esteitä parisuhteen löytymiselle.

Suuria yhteiskunnallisia sinkkuutta lisääviä muutoksia, jotka tulevat esiin myös maaseudulla, ovat Klinenbergin (2012) mukaan mm. varallisuuden ja hyvinvoinnin kasvu ja etenkin naisten työllistyminen, sillä taloudellinen itsenäistyminen mahdollistaa elämisen yksin avioliitton ulkopuolella. Viestintävallankumouksen johdosta yksin asuminen ei enää välttämättä aiheuta yksinäisyyttä, koska viestintä kotoa käsin on mahdollista sähköisesti. (Klinenberg 2012.) Maaseudulla erityisesti nuoret käyttävätkin hyväkseen sähköisen viestinnän mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden ylläpidossa. Tosin joillain syrjäisimmillä alueilla verkkoyhteyksissä on edelleen haasteita. (Käyhkö 2017; Sireni 2017.) Myös naisten pidempi ikä miehiin verrattuna luo tilanteen, jossa suuri osa iäkkäistä naisista elää yksin puolison menehtymisen jälkeen (Klinenberg 2012). Maaseudun 50–64-vuotiaasta paikalliskeskusten väestöstä enemmistö onkin naisia, vaikka nuoremmissa ikäluokissa maaseudun asukkaista miehet ovat selvästi enemmistönä (Sireni 2017). Yhtenä selityksenä sinkkuuden yleistymiseen on myös yksilökeskeisen kulttuurin vahvistuminen länsimaissa (Yhteisöllinen ja yksilöllinen kulttuuri 2020), joka liputtaa yksin pärjäämisen ja elämisen puolesta. Parisuhde yhteiskunnallisena normina on myös alkanut murentua (Suhde yhteiskuntaan 2020) ja ihmiset ovat entistä tietoisempia siitä, millaisen parisuhteen he haluavat. Avioerojen määrä onkin lisääntynyt voimakkaasti 1980-luvulta lähtien (Kontula 2016) ja epätyytyttävä parisuhde onkin nykyään helpompaa päättää kuin aikaisemmin. Toisaalta maaseutuyrittäjillä lähteminen epätyytyttävästä parisuhteesta on usein hankalampaa, sillä maaseutuyrityksessä, kuten maatilalla, yrittäjinä ovat usein parisuhteen molemmat osapuolet, jolloin parisuhteen jättäminen voi tarkoittaa myös yrityksen alasajoa ja taloudellista romahdusta.

Suomen maaseudulla yksi suurin selittävä tekijä miessinkkujen suureen määrään on maaseudun vinoutunut väestörakenne sukupuolen osalta eli naisten pienempi määrä miehiin verrattuna (Tilastokeskus 2020; Sireni, Halonen, Hannonen, Hirvonen, Jolkkonen, Kahila, Kattilakoski, Kuhmonen, Kurvinen, Lemponen, Rautiainen, Saukkonen & Åström 2017). Vinouma on erityisen selkeä nuorten 18–29-vuotiaiden osalta harvaan asutulla maaseudulla. Vinouma oikeaa hieman vanhemmissa ikäryhmissä ja alueilla, joissa asutus on tiiviimpää siten, että 50–64-vuotiaiden ikäluokissa maaseudun paikalliskesköksissä naisten määrä on miehiä suurempi. (Sireni ym. 2017.) Nuorempien ikäluokkien osalta vinoumaa selittää se, että useat maaseudulla kasvavat pojat jäävät maaseudulle töihin ja asumaan kun taas useat maaseudulla kasvavat

tytöt lähtevät opiskelemaan kasvukeskuksiin ja valmistuttuaan jäävät niihin töihin. (Käyhkö 2017.) Tytöt ovat myös poikia nuorempina valmiita muuttamaan pois kotoa, eli usein lähtemään opintojen perässä kaupunkiin. Myös maaseudun herättämä mielikuva miesvaltaisena, maskuliinisena ja perinteisiä sukupuolirooleja korostavana elinympäristönä sekä etenkin median rakentama valitettava mielikuva maaseudun miehistä junteina tai peräkammarinpoikina saattaa vahvistaa tyttöjen halua muuttaa pois maaseudulta. (Käyhkö 2017; Sireni ym. 2017.) Toisaalta maaseudulla kasvaneet tytöt pitävät kasvuympäristöään rakkaana sekä arvostavat sitä (Käyhkö 2017). Suomessa maaseudun naiset ovat myös pitkään olleet aktiivisesti työelämässä ja naisten työmahdollisuudet mm. etätöiden ansiosta ovat laajentuneet maaseudulla, jolloin naisen roolin ei ole oletettu olevan pelkästään kotiäitinä. Median luoma kuva myös unohtaa miehet, jotka rakentavat erilaisista elementeistä oman tapansa olla maaseudun mies. (Sireni ym. 2017.)

Sinkkuuden vaikutuksia on varsin vaikea tutkia sinkkujen monimuotoisista elämäntilanteista johtuen. Joka tapauksessa sinkkuudella on havaittu olevan niin myönteisiä kuin kielteisiäkin puolia. Väestöliiton I love me -messujen kyselyn mukaan sinkut kokevat yksin elämisen arvostettavimpina puolina vapautta ja omaa aikaa (Sinkun vapaus/yksinäisyys 2020). Vaikka tutkimusten mukaan parisuhteessa elävät ovat useammin onnellisia kuin yksin elävät, ovat sinkkuutta tutkivan Anu Kinnusen mukaan useat ilman parisuhdetta elävistä varsin onnellisia. Tässä on hieman eroa sukupuolten välillä siten, että sinkkunaisista useammat ovat onnellisia kuin sinkkumiehistä kun taas parisuhteessa elävistä miehistä suurempi osa on tyytyväisiä suhteeseensa kuin naiset. Yksin elävän onnellisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttaa paljolti se, kuinka itse ja lähipiiri suhtautuu sinkkuuteen. Tilanne on hankala, jos yksin elävä joutuu selittelemään tilannettaan tai lähipiirissä ei ole muita samassa tilanteessa olevia. Lähipiirin ymmärtäväinen ja mukaan ottava suhtautuminen sekä yksin elävän aktiivinen elämäntapa, sinkkuuden tuomien myönteisen asioiden huomiointi sekä uhriutumisen välttäminen lisää hyvinvointia. (Kinnunen Hyvärisen 2019 mukaan.)

Vaikka yksin eläminen ei automaattisesti tarkoita yksinäisyyden kokemista, kokevat sinkut yksinäisyyden tunteita enemmän kuin parisuhteessa elävät. Sinkuista yksinäisyyttä kokevat erityisesti yksinhuoltajat. Sinkkumiehet kokevat yksinäisyyttä selkeästi enemmän kuin sinkkunaiset. Paljon yksinäisyyttä kokevilla on myös erilaisia psyykkisiä oireita. (FINSEX 2015.) Miessinkkujen kokemus korkea yksinäisyys on huomioon otettava seikka erityisesti maaseudun asukkaiden kohdalla, sillä maaseudulla elää paljon yksin eläviä miehiä. Yksinäisyyttä tarkastellessa on huomioitava myös sinkkujen sosiaalinen eriarvoisuus. Yksin elävät ovat huonommassa osassa yhteiskunnan tarjoamien palvelujen

ja etuuksien jakautumisessa sekä työelämään liittyvissä vapaissa (Kinnunen Hyvärisen 2019 mukaan). Yhteiskunnassa vaikuttaa edelleen parisuhteessa elämisen normi ja tämän normin rikkominen aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta ja yksinäisyyden kokemista. (Sinkun vapaus/yksinäisyys 2020.) Toisaalta DePaulon (2016) ja Klinenbergin (2012) mukaan sinkuilla on jopa rikkaampi sosiaalinen elämä kuin parisuhteessa elävillä, ja he ovat enemmän yhteydessä vanhempiansa, sisaruksiinsa, ystäviinsä, naapureihinsa ja työtovereihinsa. Osa sinkuista pyrkiikin poistamaan yksinäisyyden tunnetta aktiivisesti harrastamalla, liittymällä erilaisiin ryhmiin ja käymällä erilaisissa tapahtumissa, joissa voi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta (Sinkun vapaus/yksinäisyys 2020). Kuitenkin myös ihmisjoukossa on mahdollista kokea yksinäisyyttä, jos ei koe läheistä ja intiimiä suhdetta kehenkään. (Junttila 2018.)

Yksin eläminen voi aiheuttaa myös seksuaalista turhautumista, sillä sinkut ovat usein vailla yhdyntöjä. Kaikista miessinkuista noin neljänneksellä ja naissinkuista miltei puolella ei ollut viimeisen vuoden aikana yhtään yhdyntää. Yhdynnöissä on kuitenkin paljon eroja eri ikäryhmissä. Yli 60-vuotiaista mies- ja naissinkuista suuri enemmistö on ollut vuoden ilman yhdyntää, kun alle 30-vuotiaista tilanne on sama vain reilulla kymmenesosalla. Kuitenkin useilla sinkuilla olisi halua yhdyntöihin parisuhteen puuttumisesta huolimatta. Kaikista naissinkuista 15 prosenttia olisi mielellään ilman yhdyntää. Naisilla tämä osuus kasvaa iän myötä siten, että yli 65-vuotiaista naisista lähes puolet olisi mielellään ilman yhdyntää. Sinkkumiehistä vain 3 prosenttia olisi mielellään ilman yhdyntöjä. Miehillä tämä osuus ei suurene iän myötä. (FINSEX 2015.)

KEINOJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEEN JA PARISUHTEEN SOLMIMISEN TUKEMISEEN

Työ yksinäisyyden vähentämiseksi sekä parisuhteiden solmimisen tukemiseksi on tärkeää mm. yksinäisyyden vakavien seurausten ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi sekä ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Se koetaan kuitenkin haastavaksi, sillä yksinäisyyden syyt ovat varsin moninaiset ja niihin liittyy tekijöitä niin yksilöstä, yhteisöstä, ympäristöstä kuin yhteiskunnastakin tekijöistä ja syyt kietoutuvat toisiinsa. Toisaalta syiden moninaisuus mahdollistaa ja jopa edellyttää myös keinojen monipuolisuutta. Yksinäisyyden vähentämiseen ja vähentämisen keinojen kehittämiseen on keskitytty eri toimijoiden, tutkimusten ja hankkeiden toimesta. Osa näistä korostaa ihmisen omaa vastuuta ja omia toimia, kun taas osa keskittyy yhteisöllisiin ja yhteiskunnallisiin auttamiskeinoihin.

Yksinäisyyden vähentämisessä tärkeänä pidetään usein yksilön omaa aktiivisuutta sosiaalisten kontaktien etsimisessä ja solmimisessa. Sosiaalisia suhteita kannustetaan etsimään mm. työpaikoilta, harrastuksista, yhdistyksistä, kerhoista, vapaaehtoistoiminnasta, naapureista, verkkoyhteisöistä sekä lemmikkieläimistä. (Eroon yksinäisyydestä n.d.) HelsinkiMissio on tuottanut Näkymys-hankkeessa Yksinäisyys -tehtäväkirjan, jonka avulla on mahdollista tunnistaa omia yksinäisyyttä aiheuttavia tai ylläpitäviä ajattelu- ja toimintatapoja sekä löytämään uusia oivalluksia ja vaihtoehtoisia tapoja ajatella ja toimia (Marjovuori, Julkunen & Rakkolainen 2019).

Osa yksinäisyyden vähentämisen toimijoista korostaa yhteisöllisyyden lisäämistä yksilöiden välillä sekä ympäristön että yhteiskunnan tasolla. Kaupunkiteologian yliopistonlehtori Henrietta Grönlund korostaa yksinäisyyden vähentämisessä mm. myötätunnon ja lähimmäisen rakkauden, perusturvan ja palvelut takaava sosiaalipolitiikan sekä yhteisöjen ja järjestöjen tarjoaman toiminnan tärkeyttä (Rautio 2017). Yhdessä ei olla yksin -hankkeessa syntyneet suositukset yksinäisyyden vähentämiseksi ovat: 1) Yksinäisyyden vähentäminen osaksi kuntien ja maakuntien hyvinvointityötä. 2) Yksinäisyyden puheeksi ottaminen käytänteeksi kaikkeen asiakastyöhön. 3) Yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen erityisesti paikallistason toimijoiden kesken. 4) Monitoimijaisella yhteistyöllä rakennettuja paikallisia ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseksi. 5) Digitaaliset alustat kohtaamisia edistävän toiminnan kehittämisessä. 6) Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen ja kytkeminen osaksi tulevia sote-keskuksia. 7) Kohtaamistaitojen vahvistaminen ja matalan kynnyksen toimintakulttuurin edistäminen esimerkiksi asiakastyössä, kohtaamispaikoilla, kouluissa, järjestö- ja harrastustoiminnassa. 8) Vapaaehtoistoiminnan paikallistason koordinaatio. 9) Yhteisösosiaalityön käytänteiden luominen ja vakiinnuttaminen yhteistyössä alueilla toimivien kohtaamispaikkojen ja toimintaverkostojen kanssa. (Saksola 2019.)

Tahoja, jotka toimivat erityisesti maaseudun asukkaiden yksinäisyyden parissa, ovat mm. Maaseudun tukihenkilöverkko sekä Maatalousyrittäjien eläkelaitos Melan Väliä viljelijästä-projekti. Maaseudun tukihenkilöverkko on vapaaehtoisista tukihenkilöistä koostuva auttamisverkosto. Se tarjoaa tukea kaikille maaseudun asukkaille. Tukihenkilö on maaseudun olosuhteet tunteva ja tehtävään koulutettu auttaja, joka tarjoaa keskusteluapua ja rinnalla kulkemista, myös yksinäisyyteen liittyvissä teemoissa. (Maaseudun tukihenkilöverkko n.d.) Väliä viljelijästä -projektin kautta maatalousyrittäjä saa maksutonta ja luottamuksellista apua henkisten voimavarojen tai taloudellisten resurssien joutuessa koetukselle. Kontakteissa nousee esiin mm. yksinäisyys. (Väliä viljelijästä 2020.)

LOPUKSI

Vanha viisaus ” Ei ole ihmisen hyvä olla yksin” näyttää pitävän edelleen paikkansa ainakin yksinäisyyden näkökulmasta, vaikka yksin olemisella on omat hyvätkin puolensa. Hyvien sosiaalisten suhteiden myönteisiä sekä yksinäisyyden varsin kielteisiä vaikutuksia on tunnistettu ja yksinäisyyden vähentämisen eteen tehdään enenevässä määrin työtä niin yksilöiden, yhteisöjen kuin yhteiskunnankin tasoilla. Koska yksinäisyys koetaan hyvinvointia uhkaavaksi, on tietoisuutta yksinäisyyden vakavuudesta syytä edelleen pitää esillä sekä jatkaa toimiviksi tunnistettuja toiminta- ja työtapoja sen vähentämiseksi. Myös uusia innovaatioita sekä resursseja yksinäisyyden vähentämisen työhön tarvitaan edelleen. On huomattava, että vaikka yksinäisyyttä kokevia on kaikissa eri ihmisryhmissä ja eri ympäristöissä elävillä, on maaseudulla asuvien yksinäisyyden taustatekijöillä ja vaikutuksilla omat erityispiirteensä kaupunkimaisilla alueilla asuviin nähden. Nämä erityispiirteet on tarpeen huomioida maaseudulla asuvien parissa työskennellessä sekä erilaissa maaseutua koskevien päätösten teossa.

LÄHTEET

DePaolo, B. 2016. Single people have richer social lives, more psychological growth than married people. American Psychological Association 5.8.2016.

Eroon yksinäisyydestä. N.d. Mielenterveyden keskusliiton verkkosivut. Viitattu 15.6.2020. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>

FINNSEX. 2015. Suomalaisten seksuaalisuus FINSEX tutkimushanke. Viitattu 15.6.2020. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/perheiden-hyvinvointi/suomalaisten-seksuaalisuus-finese/

Hyvärinen, H. 2019. Onko onnea ilman perhettä ja puolisoa? Tuoreet tutkimukset avartavat perinteistä perhekäsitystä. Artikkelit Tampereen korkeakouluyhteisön lehden verkkosivuilla. Viitattu 8.9.2020. <https://www.tuni.fi/unit-magazine/artikkelit/onko-onnea-ilman-perhetta-ja-puolisoa-tuoreet-tutkimukset-avartavat-perinteista>

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Junttila, N. 2018. Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.

Kangasniemi, J. 2005. Mitä on yksinäisyys? Julkaisussa Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Toim. K. Jokinen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston Nykykulttuurin tutkimuskeskus.

Klinenberg, E. 2012. Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone. Penguin.

Kontula, O. 2016. Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena Perhebarometri 2016. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E50.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Käyhkö, M. 2017. ”Vähän niinku metän keskellä ja silleen.” Syrjäseutu, yläkouluikäiset tytöt ja tutuksi eletty paikka. Sukupuolentutkimus – Genusforskning, 30, 3.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lääkärilehti, 74, 32, 1670–1675. Viitattu 20.6. 2020. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-onyhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>

Kivelä, P. 2014. Syrjässä syrjäytyneet – pelon sosiaalipolitiikka ja verkostoyhteistyön mahdollisuudet maaseudulla. Helsinki: Sininauhaliitto.

Koivula, J. 2017. Yksinäisyys on yleistynyt maaseudulla. Maaseudun tukihenkilöverkon Keski-Suomen aluevastaava Minna Markkulan haastattelu. Maaseudun tulevaisuus. 14.1.2017.

Maaseudun tukihenkilöverkko. N.d. Järjestön verkkosivut. Viitattu 16.6.2020. <https://tukihenkilo.fi/>

Manninen, A. 2017. Kansanedustaja varoittaa viljelijöiden itsemurhista – Asian-tuntija: ”Huoli jaksamisesta on äärettömän vakava”. Välitä viljelijästä -projektin yhteyshenkilö Eila Eerolan haastattelu. Suomenmaa. 16.10.2017.

Marjovuori, A., Julkunen, J. & Rakkolainen, M. 2019. Yksinäisyys – tehtäväkirja avuksesi. Jyväskylä: Tuuma

Parikka, S., Koskela, T., Marjeta, N., Ikonen, J., Suvisaari, J. & Viertiö, S. Aikuisväestön koettu hyvinvointi 13 kunnassa – FinSote 2018 -tutkimuksen tuloksia. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 20/2019. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Pitkälä, K., Rautasalo, P., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys – Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Rautio, P. 2017. Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma. Artikkelit Helsingin yliopiston verkkosivuilla. Viitattu 7.9.2020. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/yksinaisyys-on-yhteiskunnallinen-ongelma>

Saksola, A. 2019. Yksinäisyyden monet ulottuvuudet. Yhdessä ei olla yksin -hankkeen (2017–2019) havaintoja yksinäisyyden syistä ja ratkaisuja osallisuuden esteiden purkamiseksi. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Raportteja 46. Jyväskylä: Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Sinkun vapaus/yksinäisyys. 2020. Artikkelit Väestöliiton verkkosivuilla. Viitattu 16.6.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/sinkuille/tietoa-sinkkuudesta/sinkun-vapaus-yksinaisyys/>

Sireni, M., Halonen, M., Hannonen, O., Hirvonen, T., Jolkkonen, A., Kahila, P., Kattilakoski, M., Kuhmonen, H-M., Kurvinen, A., Lemponen, V., Rautiainen, S., Saukkonen, S. & Christell Åström, C. 2017. Maaseutukatsaus 2017. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisu 7/2017. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö.

Suhde yhteiskuntaan. 2020. Artikkelit Väestöliiton verkkosivuilla. Viitattu 7.9.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/sinkuille/tietoa-sinkkuudesta/sinkun-suhteet/suhde-yhteiskuntaan/>

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Julkaisussa Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Toim. T. Heiskanen & L. Saarinen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tiippana, K. 2017. Jopa sadat maanviljelijät käyneet itsemurhan partaalla – ”Pelkoa, ahdistusta, itseinhoa ja katkeruutta”. Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen Melan Eija Tammelan ja Pirjo Ristolan haastattelu. Iltalehti. 18.10.2017.

Tilastokeskus. 2020. Kuntakuviot: Sukupuolirakenne kunnittain 2019.

Toikka, S., Vuorjoki, O., Koskela T. & Pentala O. 2015. Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa – ATH-tutkimuksen tuloksia. Julkaisussa Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia – Järjestökentän tutkimusohjelma. Toim. J. Murto, O. Pentala, S. Helakorpi & R. Kaikkonen. THL – Työpapereita 25/2015. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Valtioneuvoston kanslia. 2018. Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportti Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2018.

Yhteisöllinen ja yksilöllinen kulttuuri. 2020. Artikkelin Väestöliiton verkkosivuilla. Viitattu 7.9.2020. https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/yhteisollinen_ja_yksilollinen_ku/

Välitä viljelijästä. 2020. Artikkelin Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen verkkosivuilla. Viitattu 16.6.2020. <https://www.mela.fi/maatalousyrittajat/valita-viljelijasta/>.

Weiss, R. 1973. Loneliness. The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.

KÄRSIMYKSEN MONET KASVOT JA PÄRJÄÄMISEN EETOS MAASEUDULLA

Asta Suomi

Yksissä-hanke on kohdannut paljon ihmisiä, jotka puhuvat kärsimyksestä. Kärsimys on ihmisille yksilöllinen kokemus, eikä ulkopuolinen voi sitä arvostella. Juuri tätä ulkopuoliselta taholta tulevaa arvostelua ihmiset usein pelkäävät. Kärsimys tai kärsiminen määritellään verbistä kärsiä, joka on epämukavuuden, tuskan tai kivun tuntemista, usein tätä kaikkea yhdessä. Kärsimyksen vasta-kohta on puolestaan nautinto tai onnellisuus. Kärsimys voi olla luonteeltaan fyysistä tai henkistä, ja se voi olla minkä tasoista tahansa. Kärsimyksen kesto ja sen ilmenemisen toistuvuus vaikuttavat kärsimyksen tasoon. Kärsimyksen aiheuttaja voi olla fyysinen kipu, mutta myös henkiset ongelmat aiheuttavat kärsimystä.

Kärsimyksestä ollaan monta mieltä. Hoiva- ja terapiatyössä kärsimystä pyritään lieventämään ja poistamaan. Tavoitteena on riittävä tasapaino, hyvinvointi sekä taidot, joilla vähentää, kestää ja ennakoita kärsimystä. Tähän liittyy myös ajatus *kärsimyksen kohtaamisesta* ja eräänlaisesta läpityöskentelystä ja asettumisesta. Kun voimme kohdata kärsimyksemme juuri sellaisena kuin se on, avaudumme sellaiselle muutokselle, joka on oikeanlaista meille. Jos pyrimme muuttumaan tai poistamaan kärsimystä vaikkapa suorituksen kautta, niin kuin joku muu siihen opastaa tai vaikkapa seuraamalla ”guruja”, emme kenties kohtaakaan aidosti juuri omaa kokemustamme. Lopulta oma kärsimyksesi ja tarinasi on paras kasvattajasi, kun oivallat, että tarinaa on mahdollista muuttaa hyväksymisen kautta. (Palomäki 2018.)

Toisaalta voi kysyä, voiko kärsimys olla ihmiselle hyvä kokemus? Voiko kärsimys ylevöittää ja vahvistaa? Keskiajalla kärsimys ja kipu olivat osa syntien sovitusta ja siten kiinteässä yhteydessä pelastukseen ja pyhyteen. Suomalaisessa kansanperinteessä puolestaan on elänyt vahvasti myytti **kärsimyksen eetoksesta**. Kärsimys on tällöin hyväksytty osaksi arkea ja jopa jalostunut sitkeydeksi, kunniallisuudeksi, periksiantamattomuudeksi esimerkiksi juuri maaseudulla. Suo, kuokka ja Jussi- mentaliteetti on elänyt varsin pitkään. Suvuissa ja sukupovissa saattaa elää eri versioita kärsimyksen eetoksesta ja siihen liittyvistä reagoititavoista. Nämä näkyvät sukupolvia ylittävinä delegaatioina ja itsestäänselvyyksinä: *meillä ei pienistä inistä, meillä on miehet ja naiset olleet aina vahvoja* tms. Nämä itsestään selvät sisäiset suvun tarinat ovat

puolestaan tuottaneet selviytymisentapoina esimerkiksi kovuutta, kynnisyyttä ja ylpeyttä. Tämä usein edelleen näyttäytyy niin, että uuden sukupolven on lunastettava tämä suvun tarina ollakseen hyväksytyt. Eri tavalla toimiminen saattaa olla suvun tarinasta irtisanoutumista.

Meillä on seinät täynnä edellisten sukupolvien kuvia. Miten tässä nyt toisella tavalla toimisi

Tietty määrä kärsimystä kuuluu myös **resilienssiin**, joka on myöhäismodernin ajan käsite, jolla tarkoitetaan juuri vaikkapa sitkeyttä ja periksiantamattomuutta. Riittävä määrä sitkeyttä tarvitaan, jotta selviää elämässä. Sitkeydellä voi kuitenkin kilpailla ja jopa loukata toista osapuolta. Raja sitkeyden ja kärsimyksen välillä voi olla häilyvä ja kohta ei yksilö kykene tunnistamaan, että sitkeys on muuttunut kärsimykseksi. Voiko olla myös niin, että tietystä määrästä kärsimystä on tullut osa arkea ja itsestäänselvyys, jolloin sitä on vaikea tunnistaa, puheeksi ottaa, saati saada siihen apua? Nämä kaikki voivat vaikuttaa siihen, miten vaikeaa kärsimystä on tunnistaa, saatikka ottaa puheeksi. Ihmiset venyttävät itseään ääri rajoille ja sen yli ja jopa murtuvat kärsimyksen alla ennen kuin hakevat/ ottavat apua vastaan.

Hoiva- ja terapiatyö pyrkivät auttamaan ihmisiä tunnistamaan ja puheeksi ottamaan omaa ja läheisten kärsimystä. Tällöin olemme tekemisissä ihmisen herkkyyden, huonouden ja häpeän kokemusten kanssa. Kärsimykseen siis kuuluu häpeän sekä nolouden kokemuksia, jotka vaikeuttavat puheeksi ottamista. *Joutuu nöyrytykseen, tulee paljastetuksi, on heikkona ja jopa ns. housut kintuissa.* Sanoja, joita ihmiset sanovat puheeksi ottamisen tapahtuessa. Samoin kummallinen **pärjäämisen eetos** voi tukkia mahdollisuuden edes tunnistaa kärsimystä: kärsimykseen voi kasvaa ja tottua. Kärsimys voi olla puhumaton sukupolvia ylittävä itsestään selvä asia, kuten Riina Sahlman kirjoittaa tässä julkaisussa. Tällöin olemme tekemisissä ihmisten itsetunnon ja opittujen (sukupolvia ylittävien) ajattelu- ja toimintamallien kanssa. Yksissä-hanke on omalta osaltaan tarjonnut tietoa ja matalan kynnyksen kohtaamisia, joilla ihmisiä on kannustettu pysähtymään oman kärsimyksen ja jaksamisen rajoille. Kuitenkin Yksissä-hanke on monesti ollut melko myöhässä: monet ongelmat ovat jo eskaloituneet ja muhineet vuosikausia: kynnyksen tunnistaa kärsimystä on ollut korkea.

YKSILÖLLINEN KOKEMUS JA SANOITUS KÄRSIMYKSELLE

Yksissä-hanke lähti liikkeelle ajatuksesta, jonka mukaan kärsimys on yksilöllistä: joku kärsii tilanteesta, jossa toinen puolestaan ei koe kärsimystä vaan mennä porskuttaa eteenpäin. Hankeen lähtökohtana oli olla avuksi kaikille, jotka apua pyysivät: kärsimystä ei pisteytetty eikä arvotettu. Tilakäyntimalli mahdollisti tilanteen tarkistamisen ja siinä yhdessä sen pohtimisen, kuinka suuresta hankaluudesta ja konkreettisesta kärsimyksestä oli kyse. Kärsimys oli aina yksilöllinen kokemus ja sen eri muodot alkoivat tulla tutuiksi. Henkinen ja fyysinen kärsimys olivat lähes aina jollain tapaa läsnä yhdessä erimitallisesti kuitenkin. Usein henkinen kärsimys alkoi näkyä fyysisenä olona ja kipuna. Kun pää ei uskonut, niin keho kertoi ja päinvastoin. Kärsimys saattoi tarttua ihmisestä toiseen eri reaktioina. Monesti myös jopa tuotantoeläimet alkoivat reagoida esimerkiksi väsyneen tai takakireän ihmisen läsnä ollessa. Eräs rouva kuvasi, miten paha olo ja kärsimys asui tilan joka nurkassa.

Mä oon oppinu kestäämään, enkä pienistä valittele. Nyt kuitenkin jo kroppa alkoi ilmoitella, että on liikaa kuormaa: mikään ei pysynyt sisällä ja oli koko ajan huono olo. Menin ja tein klapuja pahimpaan oloon. (mies 58 v.)

Asiakkailla on usein hyväksytympää kärsiä fyysisistä oireista kuin henkisistä. Oman mielen sisäisiä prosesseja ei välttämättä olla opittu tarkastelemaan, arki on ollut lähinnä tapahtumista puhumista, ei niinkään oman toiminnan ja tunteiden reflektointia. Haasteena usein on myös se, että omia tunteita ei tunnusteta, nimetä, eikä myöskään osata ilmaista. **Tunteista ja tuntemuksista puhuminen on vastoin kärsimyksen eetosta, tai asia, jota ei** vaan meillä koskaan ole totuttu tai ei ole ollut lupa tehdä.

A: Minä kävin sillä lääkärissä ja sekin ihmetteli, enkö nyt ole ollenkaan kauhuissani tilanteesta tai katkera. En tuntenut niin, mutta sitten kuitenkin pää alkoi krepata. Muisti alkoi mennä ja en enää saanut tehtyä aloituksia hommissa aamulla ollenkaan. (mies 57 v.)

T: Pitäisikö meidän nyt alkaa puhumaan tätä kokemuksesta ja mitä siitä nyt ajattelet?

A: Joo, kyllä on puhuttava

KÄRSIMYS PARISUHTEESSA

Rouva: Mä olen niin turhautunut ja pettynyt. Vuosia ollut tämä alisteinen piina. No se tunne on väljähtänyt, en tunne mitään tuota toista (miestään) kohtaan. Ollaan lähinnä kavereita.

Herra: Mä en ymmärrä häntä (rouvaa) ja kun niin tykkään siitä vieläkin, vaikka aina kiukuttelee. Ei olla samalla aaltopituudella, ei olla.

Pitkissä parisuhteissa ei saateta muistaa hoitaa ja vaalia parisuhdetta. Maa-seudun yrittäjillä parisuhde on usein myös työtoveruutta ja yhteistä yrittäjyyttä. Kun on toisen kanssa lähes koko ajan, parisuhde saattaa jäädä arjen jalkoihin tai sitä ei erotella omaksi suhteen laaduksi: työasioita voidaan puhua ruokapöydän äärellä, jatkaa navetassa jne. ja toisaalta esim. karjatilalla keskipäivällä kesken työn voidaan hoitaa parisuhteen intiimiä puolta. Vapaa ja työn erottaminen on usein vaikeaa ja toinen osapuoli voi roolittua työn kautta: jos työtehtävissä on närää, tämä voi jumittua mieleen, eikä siitä voi/eikä pysty irrottautumaan vapaahetkinä. Monesti suututaan työtehtävissä ja riita tulee myös kotiin ruokapöydän äärelle ja lopulta vuoteeseen. Jos arki on täynnä työtä, ei erikseen jaksa puhua parisuhteen suhdeasioita: omia syvällisempiä tunteita, ajatuksia ja toiveita toiselle osapuolelle.

On myös haastavaa puhua tunteista ja tunteista, jos se on itselle vierasta, siihen ei olla totuttu eikä sitä osaa vaatia itseltä tai toiselta osapuolelta. Kärsimys on tällöin valmis. Kärsimys on vierellä koko ajan, joko hiljaa närästävä tai voimakkaasti kohisemalla. Jos kärsimyksen määrä vaihtelee, siihen voi tottua ja sopeutua. Usein esimerkiksi narsistisia piirteitä omaavan henkilön rinnalla voi puoliso sopeutua kärsimykseen ja hän voi elää harvoista hyvistä hetkistä toiseen ja ikään kuin unohtaa huonot hetket ja oman kärsimyksensä. Toisaalta kärsimyksellä on pitkä muisti meissä: se voi olla meissä kekokokemuksina tai vääristyneinä ajattelu- ja toimintamalleina. Usein kärsimys muuttuu vihaksi ja katkeruudeksi ja näiden takaa on vaikea löytää oma tarvitsevuus ja keskeneräisyys: siksi monet pariskuntien riidat ovat vain tämän katkeruuden kuoren näkyvä näyttämö, surullisuus ja keskeneräisyys ja aito haavoittuvuus peitetään kärsimyksen eetoksen alle. **On vaikea sanoa, en osaa/en jaksa kommunikoida, kertoa tunteistani tai tulla sinua vastaan.**

Kärsimystä voi oppia kuuntelemaan. Mitä se kertoo? Haluaako se sanoa, että tämä ei enää kelpaa, olen parempi, minulla on oikeus vaatia itselleni parempaa? Mitä muutosta tarvitaan? Mitä tahdon itse tehdä, jotta tilanne

kohenee? Mitä puolestaan odotan toiselta osapuolelta? Parisuhde tarvitsee esimerkiksi joka viikko toimivia rutiineita, joilla parisuhdetta huolletaan: pienet huomaavaisuudet, yhteiset läsnä olevat hetket, hyvätahtoinen jutustelu, toisen kuunteleminen ja hellimiset vahvistavat yhteenkuuluvaisuutta.

Mihin asiaan, ominaisuuteen toisessa ihastuin, rakastuin? Tätä usein pari-psykoterapiassa kysytään pariskunnalta. Aika usein juuri se ominaisuus on itselle komplementaarinen, täydentävä, ja kummallista kyllä se, mihin on aikaan toisessa ihastunut, voi myöhemmin muuttua ikäväksi piirteeksi: hiljaisesta osapuolesta onkin tullut tuppisuu tai räväkästä päällepäsmäri. Ihmisen tapa olla parisuhteessa on siitä haastava, että juuri tämä komplementaarisuus on hyvin haasteellista ja se on mm. ihmisen kiintymyssuhteen taustoittama. Puhutaan turvallisesta kiintymyksestä ja riippuvuudesta itselle tärkeisiin ihmisiin. Riittävän turvallinen riippuvuus synnyttää autonomiaa ja itseluottamuksen. Turvallinen riippuvuus ja autonomia ovat kolikon kaksi puolta, eivät toistensa vastakohtia. Mitä turvallisemmin olemme yhteydessä itselle tärkeisiin ihmisiin, sitä eriytyneempiä ja autonomisempia ihmisiä voimme olla: on ikään kuin selvyys siitä, että olen turvassa ja tärkeä. Turvallinen kiintymysside rakentuu tunnetasolla saatavilla olemisesta ja tunnetasolla vastaamisesta. Saatavilla olo voi tarkoittaa mm. sitä, että kumppani riittävästi vastaa toisen tarpeisiin ja tunteisiin, on halukas yhdessä ratkomaan pulmia, tarjoamaan suhteeseen aikaa, kuuntelemista ja jakamista. Tunnetasolla vastaaminen puolestaan tarkoittaa sitä, että kumppaniltani saa vastakaikua tunnereaktioihin, tulee hyväksytyksi ja arvostetuksi tunteitten osalta. Kyseessä on silloin tunnetason sitoutuminen toiseen. (Markova 2020; Nauha & Silven 2000.)

Usein kuulee pariskuntien osapuolien moittivan toisiaan siitä, että toinen on toiselle IHAN SAMA. Kiintymyssuhteen näkökulmasta mikä tahansa reagointi (vaikkapa vihamielinen) on parempi kuin reagoimattomuus. Jos tunnesitoutuminen ja tunnetasolla vastaaminen puuttuvat, kiintymyksen kohteen sanoma on: ”Voit sanoa, mitä tahansa ja se mitä sanot, ei merkitse minulle todellakaan mitään, välillämme ei ole yhteyttä”.

Moni on myös mennyt naimisiin ns. maatila/yritys edellä, ts. on saatu hyvä ja luotettava kumppani, joka kaikin puolin muutenkin on ollut hyvä. Yrityksen kannalta tämä on ollut hyvä ratkaisu. Kuitenkin vuosien edetessä on havahduttu siihen, että arki kuluu tasaisesti, mutta jotain sisäistä tunnetta on ikävä: ei enää tyydytä nykyiseen olotilaan vaan aletaan kaipaamaan jotain enemmän. Joskus ei edes tiedetä, mitä kaivataan; joskus puolestaan tulee tietoiseksi toisten pariskuntien onnellisuudesta. Muistoihin voi palata jokin toinen elämänkokemus, esimerkiksi nuoruudessa koettu ihastus/rakastuminen, missä on ollut kenties enemmän tunnetta. Kun ihminen on kaipaamisen

vireystilassa ja tarvitseva, hän on myös alttiimpi ihastumaan uusiin ihmisiin. Kaipaamisen vireystila vahvistuu, kun tunnetasolla vastaaminen on heikkoa tai jopa puuttuu.

SUKUPOLVIA YLITTÄVÄ KÄRSIMYS EETOKSEN TAKANA

Perheterapiassa puhutaan sukupolvia ylittävistä pulmista, traumaista ja kärsimyksestä. Vaikka edellinen sukupolvi on yrittänyt ratkoa jotain pulmaa, sama pulma saattaa jatkua seuraavassa polvessa. Monet asia opitaan vanhemmilta, myös pulmien ratkominen. Puhumattomuus on usein opittua, samoin tunteiden tunnistaminen ja näyttäminen. Usein vanhemmat saattavat delegoida asioita seuraaville polville, esimerkiksi tilan pitämisen. Delegaatiot voivat liittyä myös reagointi- ja käytöstapoihin. *Meillä ei turhista valiteta*, on tyypillinen esimerkki. Samoin saatetaan delegoida näkymättömiä asioita, esimerkiksi tapoja, miten olla mies tai nainen, miten kasvattaa lapsia tai näyttää tunteita. Parisuhdetta koskevia näkymättämiä sukupolvia ylittäviä vahingoittavia ja kärsimystä aiheuttavia lankoja on usein parisuhteen ympärillä itsestään selvinä tapoina ja odotuksina, esimerkiksi:

- a uskottomuus: *meilläpäin miehet ovat aina pitäneet monta naista*
- b tunteiden ilmaiseminen: *meillä ei ole saanut näyttää vihaa ollenkaan, se on lakaistu jonnekkain*
- c tarvitsevuus ja rajallisuus: *ei meillä ole saanut näyttää heikkoutta*

Pärjäämisen ja kärsimyksen eetokset ovat sitkeässä, sen Yksissä-hanke on monta kertaa paljastanut. Kärsimys ei aina ylevöitä, päinvastoin: kärsimys sattuu ja tuottaa katkeruutta ja muita vinoutuneita tunteita ja käyttäytymistä. Nykyaikana ihmiset kuitenkin jo paremmin uskaltavat asettua tunnistamaan omaa kärsimystään ja auttamaan muita. Kärsimykselle olisi kuitenkin edelleen tarpeellista laittaa tunnistettavia kriteereitä, jolloin siihen päästäisiin tarttumaan ajoissa.

LÄHTEET

Markova, K. 2020. Kiintymyssuhdeteoria aikuisrakkauden teoreettisena perustana. 2020. Väestöliiton verkkosivut. Viitattu 16.10.2020. https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/pariterapian_teorioita/kiintymyssuhdeteoria/kiintymyssuhdeteoria_aikuisrakka/

Nauha, S. & Silvén, M. 2000. Puolisoiden varhaiset kiintymyssuhteet: Viehättääkö samanlaisuus? *Psykologia*, 1, 71–81.

Palomäki, K. 2018. *Elämää voi aina parantaa*. Helsinki: Otava



Osa 2

Hankkeen tulokset

Tässä osuudessa esitellään Yksissä-hankkeen tuloksia aluksi esittelemällä uudet palvelutuotteet ja sen jälkeen numeeriset tulokset hankkeen tavoitteiden mukaisesti.

UUDET PALVELUTUOTTEET

Asta Suomi

TILAKÄYNTIMALLI: MONIAMMATILLINEN INTERVENTIO

JOHDANTOA

Tässä artikkelissa esitellään Yksissä-hankkeessa pilotoitua lyhytterapeuttista tilakäynti -työmallia yrittäjäpariskunnille. Työmallissa asiakkaalle jo aiemmin tuttu Melan Välitä viljelijästä hanketyöntekijä teki Yksissä-hankkeen terapeutin kanssa käynnin maatalousyrittäjän kotiin. Seuraavat käynnit (max. 3 kpl) toteutettiin Yksissä-hankkeen koti- tai vastaanottokäynteinä. Lisäksi Melan Välitä viljelijästä- hanke mahdollisti maksusitoumuksella 4–6 lisäkäyntiä pariskunnille. Tässä artikkelissa on mukana kuvauksia tilakäynneistä sekä suoraa lainauksia, jotka ovat yhdistetty monesta eri asiakasesimerkeistä, jotta asiakkaat eivät tule tunnistetuiksi. Lisäksi artikkelissa on materiaalia asiakkaille tehdystä palautekyselystä (39 vastaajaa).

Mikä tekee tilakäynnistä erityistä? Ainakin uudenlainen moniammatillisuus ja matala kynnys hakeutua ja saada pari- ja perheterapeuttista apua. Sen sijaan, että asiakkaat odottivat tapaamisaikaa jonossa, tilalle saatiin apua jopa muutaman päivän sisällä. Syitä tilakäynneille oli monia: pitkään jatkunut huono parisuhde ja sen ympärille eskaloituneet pulmat, esimerkiksi uupuminen tai vaikka taloudelliset pulmat. Tilakäyntiä kokeiltiin myös äkillisten kriisien yhteydessä, esimerkiksi äkillinen eroprosessi, tapaturmat, onnettomuudet tai kuolemantapaukset perheessä. Tilakäynti noudatteli samaa rakennetta: alkuarvio tilanteesta, välitön interventio, jatkotavoitteet sekä päätös jatkotyöskentelystä. Tätä rakennetta haluttiin testata ja samalla kokeiltiin moniammatillisen työn lisäarvoa, erityisesti samanaikaisessa rinnakkaisessa työskentelyssä asiakkaan kotona. Tämä työtapo tarjosi myös mahdollisuuden tutkia, miten terapeutin yhteistyösuhde, allianssi, rakentuu.

Kuviossa 1. on esitetty Yksissä-hankkeessa kehitetty parisuhdetyön malli, missä tilakäynnillä on ratkaiseva osuus. Tässä kuvassa 1 kuvataan koko parisuhdetyön prosessi ja myöhemmin artikkelissa keskitytään tilakäynnin rakenteeseen



Kuva 1. Tilakäyntimalli parisuhdetyössä.

VALMISTELUVAIHE: MOTIVAATION VAHVISTAMINEN JA ENSIMMÄINEN PUHEEKSI OTTO

Monet toimijatahot näkevät yrittäjäpariskuntien pulmia. On tärkeää, että uskalletaan ottaa puheeksi pulmia ja motivoida pariskuntia hakemaan apua. Tärkein työkalu on luonteva kuunteleminen ja kysymykset, esim.: *mitä ja mihin toivotte apua?* On tärkeää myös neutralisoida tilannetta ja nostaa esille, että *on lupa ja mahdollisuus saada apua.*

Valmisteluvaiheessa ihmiset keräävät rohkeutta hakea apua ja ovat tekemisissä edellä kuvatun pärjäämisen eetoksen kanssa. Monelle tämä vaihe kestää pitkään ja siksi esimerkiksi maaseudulla toimivat tahot, esimerkiksi lomittajat, ovat avainasemassa puheeksi ottamisen osalta. Puheeksi ottamisen yhteydessä riittää siis kuuntelu ja eteenpäin ohjaaminen esimerkiksi Melan työntekijöihin tai työterveyshuoltoon, josta puolestaan ohjataan eteenpäin. Yksissä-hanke tuli tässä kohdassa avuksi. Hankkeen aikana valmisteluvaiheen toteutti pääosin Välitä viljelijästä- hankkeen hanketyöntekijä, joka usein ensimmäisenä kävi tilalla ja hän kertoi mahdollisuudesta saada tukea parisuhdepulmiin. Hänen kanssaan myös sovittiin ensimmäinen yhteinen tilakäynti.

TILAKÄYNTI, KOTONA JA TILALLA ASIAKKAAN LUONA

Ensimmäinen tilakäynti ei ole tavallinen kotikäynti. Se on moniammatillinen, kahden ammattilaisen (Melan työntekijä ja ihmissuhdeammattilainen) tekemä yhteiskäynti, missä keskustellaan keskittyen ihmisten välisiin pulmiin sekä tilan/yrityksen hoitoa koskeviin organisatorisiin pulmiin. Yhdessä tapahtuva keskustelu on jo interventio, missä aukaistaan yrityksen ja ihmissuhteiden problematiikkaa ja kytkeymiä. Ihmissuhteita ei voi ratkoa ilman ymmärrystä perheyriytyksestä.

Asiakas: Tässäpä tämä meidän ranssi on. On ollutkin jo pari sataa vuotta

Terapeutti: Todellakin, se on pitkä matka, monta sukupolvea, kuinka monta siihen mahtuukaan?

Asiakastyössä moniammatilliset yhteiskäynnit ovat olleet käytössä verkostotyössä (esim. Seikkula & Arnkil 2013) ja perheterapiassa (esim. Seikkula, Laitila & Rober 2012). Näissä työtavoissa on painotettu esimerkiksi dialogisuutta, yhteiskehittämistä, asiakas edelle toimimista sekä selkeää struktuuria keskustelutilanteissa. Perinteisesti yhteiskäynnit ovat kuitenkin olleet saman sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten vetämiä tapaamisia työntekijöiden toimipisteissä. Kuvassa 2. on pilotoitu tilakäynti, jonka osa-alueita kuvataan seuraavaksi.



Kuva 2. Tilakäynnin rakenne

ALOITUSKESKUSTELU: MADALTTA KYNNYSTÄ OTTAA PUHEEKSI JA RAKENTAA YHTEISTYÖSUHDETTA

Melan työntekijä: *Nyt siis ollaan tässä ja mehän puhumme, että olemme terapeutti x kanssa tässä yhdessä ja myös sitten erikseen tämän tapaamisen aikana. Sovimme, että puhumme hiukan taustaa tälle tilanteelle ja sitten jatkamme sen mukaan, mitä sovitaan.*

Melan työntekijä on pariskunnille jo tutumpi ja hän yleensä käyttää aloituspuheenvuoron. Aloituksessa puhutaan parisuhteesta ja tilasta enemmänkin yleisesti ja tunnustellen. Terapeutti ja Melan työntekijä juttuvat kumpikin pariskuntaa. Terapeutti kuitenkin ottaa päävastuulleen parisuhteen pulmakeskustelun. Tämä tunnusteleva alku on tärkeä kohta, jossa ei kannata kiirehtiä. Tällöin parisuhteen ongelmat tulevat nähdyksi ja kontekstoiduksi monipuolisemmin ja ne inhimillistyvät. Tällöin ollaan tekemisissä pärjäämisen eetoksen kanssa.

Aloituskeskustelut ja ensimmäiset keskustelun avaukset ovat yhteistyösuhteen eli allianssin kannalta tärkeitä. Niissä tutustutaan tilanteeseen, toisiin osapuoliin, pohditaan tavoitteita jatkotyöskentelylle. Keskustelun paikakakin on kiinnostava: puhutaanko olohuoneessa vaiko keittiön pöydän äärellä. Terapeutin on tärkeää myös sanoittaa, mitä keskustelun kulussa tapahtuu ja miksi hän on tässä. Miten huomioida pariskunnan osapuolet tasapuolisesti, jos ollaan vaikka keittiössä, joka voi olla ikään kuin rouvan valtakuntaa.

Rouva: *Niin, minä pyysin oikeastaan teidät tänne, kun on niin huonosti mennyt. (alkaa heti tarjoilemaan kahvia ja touhuamaan tarjoilun kanssa)*

Herra: *En ymmärrä, miten niin huonosti mennyt, ei minun mielestä yhtään sen huonommin kuin ennenkään. (istuu liikkumatta ja katsoo rouvan touhuamista)*

Terapeutti: *Niin, tästä onkin hyvä puhua tällä tapaamisella, eikö vain? Nyt kysynkin, ennen kuin juodaan kahvia ja aletaan puhua enemmän. Kun tämä keskustelu on mennyt hyvin, mistä ainakin olemme puhuneet ja mahdollisesti sopineet? Annan teille kummallekin laput, joihin voitte pienen hetken tuumia tätä ja sitten puhumme tästä kahvittelun lomassa.*

Yhteisessä aloituskeskustelussa sovitaan tavoitteita ja käydään keskustelu tilanteen vakavuudesta ja siitä, miten pariskunta on halukas työskentelemään. Tämä on eräänlaista tunnustelua, katastelua ja jännityksen helpottamista sekä välitöntä normalisointia. Terapeutti tunnustelee kysymyksillä, miten pariskunta kertoo pulmista ja niiden vakavuusasteesta vuorotellen, miten pariskunta kommunikoi keskenään, missä kohden puhutaan kevyesti ja missä vakavoidutaan ja miten vakavoidutaan. Usein keskustellaan tunteista, joita normalisoidaan. Tässä yhteydessä usein puhutaan, mitä on terapeutin keskustelu ja terapia yleensä ja mihin tässä prosessissa on mahdollista päästä. Keskustelussa myös sovitaan roolituksesta, ts. miten toimitaan terapeutin kanssa ja miten Melan työntekijän kanssa. Tämän jälkeen jakaannutaan kahteen ryhmään. Terapeutti jututtaa pariskunnan toista osapuolta ja Melan työntekijä puolestaan toista osapuolta. Melan työntekijä keskittyy firman asioihin ja terapeutti parisuhteen kysymyksiin. Seuraavaksi kuvataan terapeutin keskustelua pariskunnan toisen osapuolen kanssa.

Terapeutti: Jos minä menisin nyt talon rouvan kanssa vaikka toiseen huoneeseen ja te josko jatkatte kahdelleen. Sovitaanko hiukka aikataulua, miten toimimme?

ERIIKTYNYT KESKUSTELU VAHVANA INTERVENTIONA: TERAPEUTTI JA MELAN TYÖNTEKIJÄ JUTTUTAVAT ASIAKKAITA ERIKSEEN

Eriytynyt osio keskusteluissa tarjoaa tilaisuuden pariskunnan kummallekin osapuolelle puhua omista lähtökohdistaan ja tulla kuulluksi. On tärkeää miettiä, kumpi osapuoli tulee ensin terapeutille ja kumpi puolestaan Melan työntekijälle. Hankkeen aikana on kokeiltu sitä, että esimerkiksi hiljaisempi tai katkerampi osapuoli tulee terapeutille ensin. Hanke osoitti, että tämä eriytynyt osio tilakäynnissä on **vahva ja välitön interventio: samalla kun asiakas voi puhua ja tulla kuulluksi, välitön tunnereaktio pääsee virtaamaan**. Tässä kohdalla parhaimmillaan saadaan yhteys pärjäämisen eetokseen ja ihmiseen itseensä. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi katkeroitunut henkilö tulee kuulluksi ja hän saa yhteyden omaan katkeruuteensa, jota normalisoidaan ja annetaan lupa ko. tunteelle. Terapeutti kuuntelee ja keskittyy aluksi kaikkiin asiakkaan rooleihin ja lopulta puolisona, kumppanina olemisen roolitukseen ja asiakkaan oman äänen kuulemiseen. Eriytyneen keskustelun interventio on vahva myös siksi, että toinen osapuoli puolestaan pääsee puhumaan Melan työntekijän kanssa yrittäjän roolista, tehtävistä, vastuista jne. ja ennen kaikkea roolituk-

sestaan tämän yrityksen työntekijänä suhteessa toiseen osapuoleen. Hyvin tyypillistä nimittäin on se, että yrittäjäyys ja siviilielämä menevät päällekkäin ja haittaavat toisiaan: jos puoliset ovat eri mieltä toistensa työpanoksesta yrityksessä, tämä heijastuu parisuhteeseen. Alistaminen esimerkiksi tilan talousasioissa tai päätöksissä voi olla hienovaraista tai jopa henkisen väkivallan ilmentymä. Parisuhteen pulmat puolestaan tulevat työpaikalle. Usein riidat ovat ratkaisemattomissa, kun ei tiedetä, miten puhua rakentavasti ja olla eri roolituksissa.

Terapeutti: Mistä nyt tahdot puhua, kun olemme kahdestaan? Mitä tuosta äskeisestä yhteistilanteesta tahdot sanoa? Näinkö sinut siinä sellaisena kuin olet yhdessä puolisesi kanssa?

Usein näillä kysymyksillä terapeutti aloittaa keskustelun ja sen jälkeen paneudutaan kulloisenkin tilanteeseen ja asiakas saa kertoa oman näkemyksensä ja tulla kuulluksi. Keskustelu päättyy kohtaa, missä pohditaan, mihin jututettava osapuoli on valmis ja mitä odottaa toiselta osapuolelta. Tässä kohdassa terapeutti tarkentaa asiakkaan motivaatiota työskentelyyn, harjoitteluun ja tehtävien osuutta jatkokäynneillä. Samalla sovitaan, mistä puhutaan yhteisessä päättökeskustelussa.

PÄÄTTÖKESKUSTELU KOKOAA TILAKÄYNNIN ANNIN JA MOTIVOI ETEENPÄIN

Terapeutti: No niin, nyt olemme taas yhdessä. Mitä nyt olisi tärkeää sopia, mitä olette valmiit kokeilemaan ja mitä kumpikin osapuoli panostamaan?

Rouva: josko me kokeileisimme sen välittömän hyvän hetken löytämistä ja pitäisimme tauon riitelystä?

Herra: Hyvä idea. Olen ihan puhki tästä jauhamisesta. Jos tämä toisi voimia, että voimme jatkokäynneillä puhua rauhallisemmin

Terapeutti: mitä siis käytännössä nyt sovitte?

Herra: Josko minä otan sen parittoman viikon yhteisen hetken suunnittelun ja sovitaan uusi aika sinne Jyväskylään.

Päätökeskustelu kokoaa tilakäynnin antia sekä pariskunnan keskinäisen suhteen osalta että yritystä koskevan keskustelun osalta. Painopiste keskustelussa on tulevaisuudessa, miten nyt mennään eteenpäin sekä realististen tavoitteiden pohdinnassa. Melan tarjoama apu on usein tärkeää, sillä esimerkiksi yrityksen talouden hoito tai toiminnan suunnittelu ja suunnitelmissa pysyminen voivat tarvita jämäköittämistä ja jo tämä voi helpottaa yhteiselämää. Vaikka yrittäjyys tarjoaa vapausasteita, on tärkeää suunnitella jokaviikkoiset työt ja rytmittää siihen vapaa-aikaa ja parisuhteen aikaa. Tämä viikoittainen suunnitelma on ollut lähes jokaisessa asiakastilanteessa yksi keskeinen rakenteellinen interventio ja tehtävä ja tässä on Melan työntekijän rooli ollut tärkeä. Toinen tehtävä, mikä on annettu lähes kaikille pariskunnille, on *tauko riitelystä ja hyvään hetkeen keskittyminen*. Päätökeskustelussa ei siis palata eriytyneeseen yksityiseen osioon, mitä on keskusteltu terapeutin kanssa kahdestaan, vaan keskustelussa kootaan tilannetta ja tehdään sopimuksia jatkosta. Usein tässä vaiheessa pariskunnalle jätettiin avuksi hankkeessa tehty **Parisuhdeopas, jonka harjoituksia ja ajatelmia pariskunnat tutkivat omassa tahdissaan.**

Päätökeskustelussa pyritään aina:

välittömän helpotuksen ja toiveikkuuden vahvistamiseen

pienen hyvän havaitsemiseen ja konkretisoimiseen osaksi arkea

yrityksen ja muun elämän erottamisen havaitsemiseen ja vahvistamiseen

välittömien pienien välitehtävien antamiseen ja motivoimiseen

jatkosta sopimiseen: mitkä tahot ovat mukana ja miten

Rouva: Niin, olipa hyvä, kun tulitte. Mehän löydettiin jotain sellaista hyvää, mikä ihan unohtunut, jospa se tästä vielä edistyy. Paljon on vielä matkaa kyllä

Herra: *Joo, ei ois uskonu, että tässä ollaan. Ei me kyllä lusikoita erilleen laiteta. Josko me nyt kokeillaan sitä yhteisen ajan etsimistä ensi viikolle ja mietitään, miten se käytetään.*

POHDINTAA TILAKÄYNNNEISTÄ TERAPIAKÄYNTINÄ

Kohta 2 vuoden kokemuksella on tullut nähdä, että tilakäynti vahvistaa allianssia, yhteistyösuhteen rakentamista asiakkaiden kanssa. Terapeutti itse myös pääsee näkemään asiakkaiden arkea ja hänen on helpompi työskennellä asiakkaiden tavoitteiden suunnassa. Tilakäynti edistää luottamusta ja arvostusta. Erityisen tärkeää on nähdä konkreettisesti tilan ja yrityksen arki ja asiakkaiden elämän ympäristö, joka taustoittaa parisuhteen toimivuutta. Tavoitteiden tarkennus ja realisointi on tärkeää, sillä kyseessä on lyhyt prosessi. Myöhäismodernin ajan kaupunkiympäristöön suunnitellut terapeutit eivät aina sovi maalaisarkeen. Hyvin monesti on naurettu yhdessä parisuhdeajalle ja taasen vakavoiduttu, miten tätä voi vaalia ja saada. Samoin on vaikea toteuttaa ajatusta, *josko asumme erillämme hetken eri paikkakunnilla ja mietimme seuraavan askeleen, jos tila/yritys ei toimi ilman toista osapuolta*. Erityisen vaikeaa on toteuttaa ajatusta, josko vain lopettaa ja eroaa, jos kyseessä on sukutila, sukupolvia taaksepäin tehty työmäärä sekä vahvat perinteet ja delegaatiot. Samoin erityisen vaikeaa on katkaista vääristynyt pärjäämisen eetos: josko nyt haet sairaslomaa uupumiseen ja huilaat.

Asiakkaat ovat usein yrittäneet itse ratkoa pulmiaan ja ongelmat ovat monimutkaistuneet. Parisuhteen vaikeudet ovat saattaneet olla arjessa mukana vuosia ja niitä ei ole voitu ratkoa, koska parisuhde on kiinni yrittäjyydessä ja yrittäjyys on puolestaan osa elämäntapaa. Parisuhteen päättymisen usein päätäisi myös yrittäjyyden ja toimeentulon. Parisuhteen päättymisen voisi myös ajaa sukutilan nurin ja silloin sukua ylittävät delegaatiot murtuisivat ja häpeä voisi olla moninkertaista. Voisi puhua pärjäämisen eetoksesta: eräänlaisesta hiljaisesta kunniasta, joka on kiinni raadollisessa toimeentulon ja kunniallisuuden ehdoissa. Tilakäynnillä kohtaamisessa on parhaimmillaan mahdollista hyvällä tavalla tavoittaa tätä pärjäämisen eetosta: avun vastaanottamiselle tehdään tilaa ja tilannetta normalisoidaan. Pärjäämisen eetos kytkeytyy allianssiin, terapeutin ja asiakkaan suhteeseen ja siksi tilakäynnillä luottamusta rakennetaan monen tasoisella keskustelulla, tutustutaan tilaan ja sen historiaan sekä tiloihin. Hyvin usein kuljetaan tiluksilla ja siinä on yrittäjä aina pääroolissa. Tässä kohdassa terapeutti kuuntelee, kysyy tilan historiasta ja toiminnasta sekä vahvistaa arvostusta. Tiluksilla käynti myös tarjoaa tilaisuuden säädellä jännitystä, noloutta ja häpeää. Usein parisuhteen ongelmat ovat kiinni yrittäjyyden ankarassa arjessa, puhumattomuudessa,

kyvyttömyydessä kohdata ja tunnistaa tunteita, suvun traditioissa ja delegaatioissa. Terapeutin kannattaa olla tietoinen siitä, että hän voi tilakäynnillä säädellä tunteita ja rakentaa allianssia keskustelun rakenteella ja toiminnalla.

Herra: *Tässä tää nyt on, mennään tuonne navettaan hetkeksi. Kätevää, että työpaikka on pihan toisella puolella.... välillä se on se kirosana ja ei voi irrottautua ollenkaan. Kirosana siksi, että me vaimon kanssa saatetaan riidellä sisällä talossa, navetassa tai pihalla ja jopa soittaa perään traktoriin ja jatkaa siellä... ei pääse toisesta eroon, ei millään (miesasiakas 42 v.)*

Terapeutti: *Vaikuttava ympäristö. Sanoit, että riidat ovat mukana eri paikoissa tilaa. Missä voit olla omasta mielestäsi rauhassa, voitko?*

Maaseudun elämä on juurevaa ja omalakisaa, usein hyvin ankaraa. Yrittäjyyden taidot saattavat vaihdella ja moni vielä pitää yrittäjyyttä osana elämäntapaa. Tämä on tärkeä huomio terapeutille. Parisuhde ja perheen tilanne ovat saattaneet elää omaa elämäänsä, on menty yrittäjyys edellä. Monelle yrittäjäparille tulee yllätyksenä, että parisuhdetta pitäisi erikseen vielä hoitaa, vaikka ollaan koko ajan läsnä ja yhdessä.

Herra: *No tää sivuhyyppyteema on kyllä ollut meidän suvussa aina. Aina on miehillä ollut useampi nainen tai esim. karjakko. Ei sitä täällä maalla ole pidetty milläskään. Nyt se vaan kirpaseen kun tämä emäntä on lähtemässä toisen mukaan ja on ollutkin jo pitemmän aikaa näemmä....*

Hankkeen aikana vahvistui ajatus, että tilakäynnillä on tärkeää, että asiakkaat kokevat tulevaisuutensa arvostetuiksi eri rooleissaan nimenomaan tasapuolisesti: maaseudun yrittäjinä, pariskuntana ja ihmisinä edellä kuvatun pärjäämisen eetoksen näkökulmasta. Terapeutin liika painotus parisuhteen pulmiin saattaa vesittää allianssin ja luottamuksen. Myös ratkaisukeskeisen ajattelun mukaan häpeä ja nolous parisuhteen tai perheen huonosta tilanteesta on vain yksi puoli kokonaisuudessa. Mitä vaikeampi tilanne on, sitä enemmän annetaan tilaa kuuntelulle ja välittömälle selviytymiselle. Hyvän ja toiveikkuutta vahvistavan löytäminen vaikean rinnalle on tärkeää. Samalla vahvistetaan uskallusta ottaa vastaan terapeutista apua.

Tilakäynti sinänsä on kiinnostava, sillä käynti monipuolistaa a) asiakaskäynnin rakennetta ja b) työntekijän ja asiakkaan roolituksia ja yhteistyösuhdetta, allianssia. Käynti mahdollistaa monipuolisemman tutustumisen, sillä työntekijä tulee asiakkaan reviirille: kotiin ja maatalousyrittäjien kohdalla

myös yritykseen. Valta-asetelma muuttuu, työntekijä on kutsuttuna vieraana asiakkaan reviirillä. Yksissä-hankkeessa panostettiin tilakäyntiin ajallisesti ja sisällöllisesti. Kyseessä oli tilakäynti, ei kotikäynti ja tämä jo nimenä kertoo, että ollaan tilalla ja tiluksilla, toki myös kotona. Kiireettömyys oli yksi tärkeä teema. Monesti tilat olivat kaukana ja oli tärkeää varata aikaa käynnille ja välimatkoihin. Jos ajetaan 70 km suuntaansa, pitää olla aikaa keskustella ja tutustua pariskunnan lisäksi myös tilaan. Tilakäynti saattoikin olla kestoltaan 3–4 tuntia. Tässä ajassa ehdittiin keskustella yhdessä ja erikseen eri kokoonpanoissa. Ajan antaminen kannatti, sillä nimenomaan kiireettömyys ja riittävä aika koettiin asiakaspalautteissa arvostuksena. Ajan antaminen mahdollisti myös huolellisemman intervention ja jatkotavoitteiden miettimisen.

Nyt kuvattavassa tilakäyntimallissa käynti siis yhdistää täysin erilaiset professiot (psykoterapia ja kaupallinen ala). Tämä asettaa käynnin rakenteelle uusia elementtejä: miten toimitaan yhdessä ja yhtä aikaa keskustelussa ja miten keskustelut eriytyvät eri professioiden osalta. On muistettava, että Yksissä-hankkeen interventiot olivat vain lyhyt pyräys asiakkaiden arjessa. Tilakäynneillä oli myös mahdollista jakaa Yksissä-hankkeessa tehtyä **Parisuhdeopasta**, jonka ajatuksia pystyi omatahtisesti viemään ja harjoittelemaan eteenpäin.’

Usein asiakkailla saattoi olla jo syvällisempi luottamussuhde Melan työntekijöihin ja tämä suhde jatkui pitempään.

PARISUHDEKÄYNNIT TILAKÄYNTIEN JÄLKEEN

Mitä tilakäyntien jälkeen? Jotkut pulmatilanteen alkoivat selviämään muuttamalla käynnillä: opeteltiin, etsittiin tapoja kommunikoida ja panostaa parisuhteeseen, uskallettiin ja kyettiin myös erota. Moni pariskunta käytti kaikki Melan maksusitoumukset ja muutama jatkoi myös Kelan yksilöterapiaan. Tilakäynti ja 3 käyntikertaa olivatkin monelle liian lyhyt interventio. Kuitenkin tilakäynti sinänsä moniammatillisen työn tapana on kannattava ja sitä soisi jatkettavan hankkeen jälkeen ja osana pari- ja perheinterventioita nimenomaan yrittäjäpariskuntien kanssa. Tämä edellyttää uskallusta monialaiseen yhteistyöhön, rinnakkaiseen keskusteluun ja riittävästi aikaa.

Niin tää on ollut ylä- ja alamäkeä vuorollaan. Huomattiin, kun tehdään niitä tehtäviä, menee paremmin. Heti kun lipsutaan vanhaan, meni huonommin ja puhuttiin toisillemme rumasti. Sitä on niin helppo mennä vanhaan ja kaihella niitä kaunoja. Kummallista, tätäkin (puhumista ja kuuntelemista) pitää ihan opetella (Asiakasparikunta, jolla takana 10 kertaa pariterapiakäyntejä, joista 1 kerta erillisesti yksilökäynteinä)

Miten terapeutinen yhteistyösuhde, allianssi, rakentuu yhteiskäynnillä? Tämä oli kiinnostava sivujuonne, jota hankkeen terapeutit miettivät. Allianssin osuuttahan terapiakirjallisuudessa korotetaan ja siihen terapeutit panostavat. Samoin tutkimukset terapian tuloksellisuudesta korostavat, että keskeistä kaikissa terapiamuodoissa onkin juuri asiakkaan ja terapeutin välinen yhteistyö, allianssi, joka on yhteisymmärrys tavoitteista ja tehtävistä sekä jatkuva neuvottelu niistä (kts. Safran & Muran 2000). Lyhyissä interventioissa allianssin merkitys korostuu, sillä aikaraja pakottaa keskittymään vain tiettyihin tavoitteisiin ja tämä puolestaan laittaa painetta yhteistyösuhteelle. Mielestämme saimme yhteyden, luottamuksen rakentumaan, siitä ovat esimerkkeinä monet palautteet, joita on kuvattu tulokset-kohdassa erikseen. Koska kyseessä on lyhytinterventio, monella Yksissä hankkeen prosessi oli alkusysäys pitempään kehittymisen matkaan.

LÄHTEET

Safran, J. D. & J. Muran, J. 2000. *Negotiating The Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guidem*. New York: Guilford Press.

Seikkula, J., Laitila, A. & Robert, B. 2011. Making Sense of Multi-Actor Dialogues in Family Therapy and Network Meetings. *Journal of Marital and Family Therapy*. Journal 28, 4. October 2012, 667–687. Viitattu 28.8.2020. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1752-0606.2011.00238.x>.

PARIASIAA FORMAATTI: DIASARJAT JA KÄYTTÖOPPAAT AMMATTIKÄYTTÖÖN JA ASIAKKAILLE

Arja Seppänen

Tässä artikkelissa esitellään PariAsiaa diasarjan kehittämistyön vaiheita ja esimerkkejä valmiista materiaalista. Yksissä-hanke pilotoi diasarjat ja oppaat sekä ammattilaisten että pariskuntien kanssa ja tästä on oma palaute kerätty ja esitelty tässä julkaisussa. Diasarjojen tueksi on olemassa myös käyttöoppaat ja kortit, jotka löytyvät Yksissä-hankkeen sivustolta.

Olin keväällä 2019 Parisuhdekeskus Katajan tiimissä kehittämässä PariAsiaa-luentoja Yksissä-hankeeseen. Muistan tuon kevään innostavana. Oli mahtavaa keskittyä yhteen asiakokonaisuuteen. Yhdessä tiimityötä tehden uusista jutuista hioutuu parhaimpia. Tämä on kokemukseni jo monista projekteista. Kun luentoja alettiin kehittämään, seuraavat ajatukset ohjasivat työtämme.

Luentojen teemat valikoituivat tutuiksi keskeisiksi aiheiksi, jotka ovat parisuhdetyössä osoittautuneet tärkeimmiksi oli kysymyksessä mikä kohderyhmä tahansa. Tähän luotimme nytkin, kun loimme luentoja maaseudulla asuville sekä maantalousyrittäjille puolisoineen. Keskeisiksi teemoiksi valitsimme hyvinvoinnin, vuorovaikutuksen, tunteet, seksuaalisuuden ja ristiriidat. Ristiriidat aiheeseen loimme kaksi luentoja.

Sisältöjä luotaessa oli monia vaihtoehtoja. Olisiko luento psykologinen, tutkimustuloksiin perustuva asialuento, työkalupaketti vai joku muu? Päätimme sisällöllisesti olla käytännönläheisiä ja puhutella luennoissa ihmisten kokemusmaailmaa enemmän kuin tuottaa heille parisuhdetietoutta tai haastaa heitä älylliseen psykologiseen pohdintaan. Lisäksi valitsimme tarjota jokaisella luennolla jonkun konkreettisen työkalun aiheen työstämiseen kotona. Meille oli myös tärkeää, että luennot sisältäisivät huumoria ja vahvistaisivat jo olemassa olevaa hyvää. Sanoimme siis EI ongelmakeskeisyydelle ja kyllä voimavaroja vahvistaville näkökulmille. Tämä tarkoittaa huomion suuntaamista myös, siihen mikä parisuhteessa on hyvin. Tämä peittyi usein arjessa hiertävien, ongelmiksi koettujen asioiden alle. On voimaannuttavaa huomata hyviä asioita ja hyvistä asioista puhuminen oman kumppanin kanssa lisää läheisyyttä.

Ulkoasua miettiessämme, eläydyimme kuulijan rooliin ja kysyimme: mikä pitäisi luennolla kiinnostusta yllä, mikä motivoisi pysähtymään ja havainnollis-

taisi sisältöjä. Päädyimme luomaan diaesityksen, jossa diat sisältävät pääosin kuvia ja jonkun verran tekstiä. Luotimme kuvien voimaan. Pilotoidessamme luentomateriaalia kymenlaakson maatalousyrittäjistä koostuvassa neljän parin parisuhderyhmässä meille kirkastui, että kaikki kuvat on hyvä olla suomalaisia ja liittyä mahdollisimman hyvin maatalousyrittäjien arkeen.

Valitsimme jokaiseen aiheeseen myös konkreettisen esineen havainnollistamaan luennon sisältöä. Esineet vaikuttivat myös luentojen nimiin:

- Virtaa parisuhteeseen latausjohto)
- Avaimia vuorovaikutukseen (avaimet)
- Oivalluksia tunnetaitoihin (lamppu)
- Kipinöitä kosketukseen (tuli, kynttilä)
- Perustyökaluja ristiriitoihin (esim. mitta)
- Syventäviä työkaluja ristiriitoihin (esim. porakone)



Näitä konkreettisia havainnollistajia inspiroiduimme sitten kehittämään erityisesti ristiriitojen työkaluiksi, esimerkiksi mitta, suurennuslasi, vatupassi ja porakone saivat uuden symbolisen sisällön ristiriitojen ratkaisemisen työkaluina. Koin syvää tyytyväisyyttä näistä arkielämään liittyvistä maskuliinisista sanoituksista!

Kun itse luennot olivat valmiit, seuraava kysymys oli: Miten luennot saataisiin niiden ihmisten ulottuville, jolle ne oli tarkoitettu? Keskityimme ensin tulevien luennoitsijoiden materiaaliin. Teimme jokaisen luennon diaan diaselitykset, joiden tuella luennoitsijat voisivat pitää PariAsiaa -luentoja. Diaselitykset sisältävät diojen keskeiset näkökulmat aukikirjoitettuna. Toiseksi loimme kevyen koulutustavan, jonka kautta luennoitsijat saivat materiaalin. Keski-Suomen alueelle koulutettiin viisi vertaisparia luennoimaan näitä teemoja.

Koulutettaessa luennoitsijoita osallistujien innostus oli ensimmäinen ja paras palaute! On ollut ilo innostua toisten kanssa. Niin käy, kun työntekijänä tai vapaaehtoisena saa jotain ”kättä pidempää”. Myös luennot saivat hyvän vastaanoton. Luentojen rennossa ilmapiirissä on aistunut, miten jännitys parisuhdetapahtumaan osallistumiseen on vähentynyt. Se, että luennoitsijat ovat olleet pariskuntia ja että he tietävät oman kokemuksensa kautta maatalousyrittäjyyden työn luonteen on ollut erityisen arvokasta. Uskomme, että PariAsiaa -luennot ovat täyttäneet erinomaisesti sen odotuksen, mikä Yksissä -hankeessa niille asetettiin.

PariAsiaa -luentosarjoja on myös käytetty ammattilaisille suunnatuissa valmennuksissa ja myös niissä ne ovat otettu hyvin vastaan. Näistä valmennuksista on erikseen tulososassa palautteet.



VERTAISTUKI MAASEUDULLA, ISO VOIMAVARA

Hannu Piispanen

Yksissä-hanke toteutti maaseudun pariskunnille vapaamuotoisia vertaisryhmä-illoja tupailtojen puitteissa vuosina 2018–2019 sekä erikseen naisille ja miehille suunnattuja vertaistapaamisia. Naisten vertaistapaamisia oli vuonna 2020 ja tämä ryhmä päätti organisoitua omaehtoisesti ohjattujen kokoontumisten jälkeen. Miesten ryhmät eivät toteutuneet suunnitellulla tavalla.

Vertaistuki perustuu samassa elämäntilanteessa olleiden kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Toimintaa ohjaavia periaatteita ovat kunnioittaminen, tasa-arvo, luottamuksellisuus, vapaaehtoisuus, palkattomuus, luotettavuus. Vertaistuen vaikuttavuus perustuu eheyttävään ja jaksamista tukevaan osallistujien vastavuoroiseen vuorovaikutukseen.

Suurin apu vapaaehtoisella vertaistukitoiminnalla on niille, joilla sosiaalinen tukiverkko on ohentunut tai sitä ei ole lainkaan. Samassa elämäntilanteessa olevat ja saman tilanteessa kokeneet voivat jakaa kokemuksia vertaistuen periaatteella. Keskustelulla, kuulemisella, asioiden jakamisella moni voi saada mm. apua, vinkkejä, tukea, sisältöä elämään ja jopa sosiaalisen verkoston.

Maaseutuyrittäjyyteen liittyvät muutos- ja sopeutumisprosessit herättävät jaksamiseen, selviytymiseen sekä tulevaisuuden epävarmuuteen liittyviä ajatuksia, tunteita ja pelkoja. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen vaikuttavat suoraan henkiseen hyvinvointiin. Vertaistoiminnassa on mahdollista käydä tunteita läpi kahdenkeskisesti tai ryhmissä. Vertaistuki tukee julkisia palveluita ja sillä on todettu olevan merkittävä yhteiskunnallinen merkitys varsinkin vaikeissa elämävaiheissa. Sillä on todettu olevan vahva ennaltaehkäisevä merkitys.

”Kiireinen elämänrytmi ja työn paljous aiheuttavat vapaa-ajan vähyyttä. Jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää, että vapaata on. Vapaa-ajan ei tarvitse olla aina ihmeellistä, tärkeintä on, että päivittäin olisi hetki, jolloin et mieti tilan asioita, tekemättömiä töitä tai tukipäätöksiä. Toisinaan tämä voi olla vaikeaa, joten siihen on hyvä panostaa tietoisesti. Päivän päätteeksi keskustele jonkun kanssa tai tee jotain muuta sellaista, joka auttaa sinua hetkeksi katkaisemaan päivän kiireen.”

”län tuomat muutokset vaikuttavat osaltaan arjen kokemiseen. Työvuosien aikana kertynyt kokemus auttaa monessa, mutta samalla vaadittuihin muutoksiin vastaaminen voi tuntua kuormittavammalta kuin aiemmin.”
MTK satakunta

MAATALOUSYRITTÄJIÄ KUORMITTAVIA TEKIJÖITÄ

Tutkimusten mukaan maatilojen talouden kannattavuus on viime vuosina laskenut huolestuttavasti. Velkaantuminen ja talouden romahtaminen pakottavat viljelijät etsimään lisätuloja tilan ulkopuolelta tai jopa pohtimaan maatalousyrittäjyydestä luopumista ja tilan myymistä. Maatilojen kannattavuuden lisäämiseksi tarvitaan lisätoimenpiteitä, kuten yksikkökoon kasvattamista, ammattitaidon ja liiketoiminta-ajattelun kehittämistä, uusia tuotantojärjestelmiä sekä yrittäjämäistä useamman vuoden liiketoimintasuunnitelmaa kannattavuuden lisäämiseksi. Näiden asioiden kehittämiseen maatalousyrittäjälle ei välttämättä ole aikaa tai osaamista.

Maanviljelijät pitävät maataloutta säänneltynä alana, joka kuormittaa maanviljelijöitä etenkin henkisesti. Maatalousyrittäjän työtä kuormittavat lisääntyneet hallinnolliset paperityöt, johon sisältyvät tukien hakeminen, monenlaiset tuotantovaatimukset sekä tarkastukset maatilalle. Hallinnollinen työ tuo mukanaan myös stressiä ja pelkoa virheiden tekemisestä, jotka voivat johtaa taloudellisiin seuraamuksiin. Muita kuormittavia tekijöitä ovat sitova työ, sääolosuhteet, vaaralliset työtehtävistä sekä lait ja asetukset. Lisäksi työpahoinvointia voivat aiheuttaa työn epävarmuus, työssä koettu epätasa-arvoisuus ja ristiriidat sekä univaikeudet.

Kuormittavuutta lisää se, että maaseutuyrittäjän työ tehdään kotona ja puolison kanssa. Vapaa- ja työajan erittely ja siitä irrottautuminen on usein hankalaa ja mahdotonta. Puolisoiden roolit ovat myös moninaisemmat kuin kodin ulkopuolella tehtävässä työssä. Puolisot ovat samalla työyhteisön jäseniä, yksityisyrittäjiä, työkavereita, vanhempia ja niin edelleen. Kuormittavan työn keskellä puolisot eivät välttämättä tunnista alkavaa uupumista vaan yrittävät selviytyä esimerkiksi taloushuolista tekemällä työtä koko ajan enemmän ja enemmän. Ongelmaksi muodostuu hyvinvoinnista huolehtimisen jäämistä omalle vastuulle, mutta hyvinvoinnin haasteissa ei välttämättä ole aikaa ja jaksamista reagoida esimerkiksi työuupumuksen ensioireisiin. Yllättävä sairastuminen ja työkyvyn pysyvä tai osa-aikainen muutos tuo isoja haasteita tilan pyörittämiseen. Avioliittoon liittyvissä ongelmissa avioero ei ole helppo ratkaisu, koska panoksena on myös tilan toiminnan jatkuminen. Ihmissuhdekuormituksella on todettu olevan vaikutusta työkyvyttömyys-

eläkkeelle jäämiseen. Isompia tai pienempiä ristiriitoja voivat aiheuttaa myös tilalla tai lähellä työskentelevät sisarukset sekä tilaa aiemmin pitänyt vanha pariskunta.

Haasteena tutkimusten mukaan voi olla maatalousyrittäjien avun ja tuen tarpeen tunnistaminen ja avun ja tuen pyytämisen hyväksyminen. Varsinkin miehille ei ole aina helppo ylittää kynnystä avun ja tuen tarpeen myöntämiselle, pyytämiselle ja vastaanottamiselle. Stigma eli häpeän leima tai syyllisyyden tunto tapahtuneesta voi olla voimakas ja estää miestä kertomasta elämäntilanteestaan. Tutkimukset ovat tuottaneet näyttöön perustuvaa tietoa siitä, että kohderyhmän mukaan ottaminen esimerkiksi miesten keskusteluryhmien toteutuksen ja sisällön suunnitteluun huomioimalla maatalousyrittäjien tarpeet ja haasteet madaltaa kynnystä osallistua ryhmiin. Oman kokemukseni mukaan miehet tulevat avun ja myös vertaistuen piiriin usein jo siinä vaiheessa, kun ongelma on jo päällä. Walesissa maatalousyrittäjille tehdyn tutkimuksen mukaan stressiä ja ahdistusta aiheuttavien syiden ennaltaehkäisy lisää henkistä hyvinvointia viljelijäperheiden keskuudessa.

VERTAISRYHMISTÄ

Vertaistuki ei korvaa perhettä, ystäviä, sukulaisia, naapureita tai ammatillista apua. Vertaistuki voi täydentää läheisten tukea. Joskus voi olla helpompaa kertoa tiettyjä asioita ulkopuoliselle saman elämäkokemuksen kokeneen kanssa. Tällä vähennetään läheisten kuormittamista tai asia on liian henkilökohtainen läheisille jaettavaksi. Kokemusten jakaminen kannattaa. Omista kokemuksista ja tuntemuksista puhuminen muille ei ole itsestään selvää eikä helppoa kaikille. Puhuminen on hyvä keino saada asioille, tunteille ja kokemuksille sanoja ja myös ymmärrystä tapahtumille. Asioista puhuminen mahdollistaa parhaimmillaan muutoksen käyttäytymisessämme suhteessa ympäristöömme.

Mieli käsittelee vaikeita tilanteita niillä työkaluilla, jotka hänelle on elämän eri kriisitilanteissa kertynyt. Jos ihminen on kokenut hankalia tilanteita aiemmin ja selviytynyt kriiseistä, hänellä on yleensä keinoja selviytyä uudelleen. Kokemuksista onkin tärkeää puhua niin, etteivät ne lokeroidu mielen sopukoihin ja putkahda sieltä hallitsemattomina seuraavissa ja uusissa stressiä aiheuttavissa tilanteissa.

VERTAISRYHMIEN JÄRJESTÄMINEN

Ryhmän kokoonkutsujan ja ohjaajan vastuulla on järjestää paikka, aika, tila ja rento luottamuksellinen ilmapiirin turvalliselle kokemusten jakamiselle muiden

samassa tilanteessa olevien kanssa. Miehillä on ryhmässä tärkeää vastavuoroinen kuuntelu, kokemusten jakaminen ja puhuminen. Tämän myötä ajatusten, kokemusten ja tunteiden yhteinen purku ja käsittely lisäävät ymmärrystä, itsetuntemusta sekä auttaa sanoittamaan niitä tunnistettavaan muotoon.

Oman kokemukseni mukaan usean ryhmän ohjaamisessa mukana olleena voin todeta, että miesten ryhmissä syntyy jo ensimmäisellä kerralla hyvä ryhmähenki ja yhteinen asioiden vastavuoroinen jakaminen on hyvin aktiivista. Samanhenkinen ja luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistaa hyvinkin henkilökohtaisten asioiden jakamisen. Miehellä voi kosketus omiin tunteisiin olla vaikeampaa kuin naisella, koska tilanne voi olla uusi, varsinkin jos ei ole aiempaa kokemusta siitä, että hankalistakin asioista voi puhua turvallisessa ilmapiirissä.

MIESTEN RYHMIEN ERITYISYYS

Yksissä-hankkeen aika tuli selväksi, että myös miehet tarvitsevat vertais-toimintaa. Miesten ryhmille on selkeä tarve, koska ryhmä tukee ja auttaa ryhmään osallistujia muun muassa selviytymään vaikeista tilanteista. Tosin tämä koskee kaikkia vertaisryhmiä kokoonpanoista ja sukupuolesta riippumatta. Miehillä näyttää olevan helpompi puhua talouden kannattavuudesta, työkuormasta, pankin kanssa asioinnista, laajennuksista kuin esimerkiksi parisuhteen haasteista. Ohjaajan on houkuteltava miehiä keskustelemaan parisuhteen haasteisiin liittyvistä asioista. Miehet voivat oppia toisten ja samassa elämäntilanteessa olevien kokemuksista. Parhaimmillaan ryhmä lisää osallistujia itsetuntemusta, vahvistaa itsetuntoa sekä antaa kokemuksen, että vaikeistakin kokemuksista voi selviytyä ajan kanssa. Yleisesti miehille on ominaista asioiden järkeistäminen ja loogisen ratkaisun etsiminen ja löytäminen. Vaikeiden kokemusten tunteiden tunnistaminen ja tunnustaminen saattaa olla haastavampaa, varsinkin, jos ei ole tottunut tai ollut koskaan mahdollisuutta pohtia asioita tunteiden kautta. Ryhmien rikkaus on siinä, että jotkut ovat asioiden selvittämisessä pidemmällä ja heillä on jo kokemusta puhumisen ja tunteiden tunnistamisen merkityksestä. He näyttävät esimerkillään, että hankaliakin tunteita on mahdollista ilmaista ja tunteita voi myös näyttää. Surullisuus ja kyynelöt eivät välttämättä katsota Suomessa kuuluvan miehen elämään. Onneksi tämä stereotypia on muuttunut vuosikymmenien saatossa. Muutos näkyy myös miesten ryhmissä. Monilla saattaa olla hävettävää tuoda esiin vastoinkäymisiä, koska tuomitsemisen pelko ja häpeä voi olla liian suuri. Ohjaajan tehtävänä on normalisoida tunteiden tunnistamista ja tunteiden näyttämistä normaalina reaktiona epänormaalin tapahtumaan.

Kirjoittajan omia ryhmien ohjaajan kokemuksia vertaistukeen perustuvien vertaisryhmien voimaannuttavasta vaikutuksesta ja osallistujien palautteista

- on hyvä huomata, että muut painivat samojen haasteiden ja kuormittavien tekijöiden kanssa kuin minä
- pystyn antamaan kokemuksia ja kuulla muilta, miten ovat selvinneet vastaavasta
- nauraa yhdessä sattumuksille, jotka eivät tapahtumahetkellä naurattaneet
- vertaisryhmä saattaa olla joillekin olla ainoa mahdollinen väylä käydä läpi omia asioita sellaisten kanssa, joilla on kokemusta samoista asioista
- jaksamisen lisääntyminen ja mahdollisuus tuulettaa omia asioita
- auttaa jaksamaan arjessa selviytymisessä
- tuki onnistumisissa ja myötätunto vaikeissa tilanteissa
- voimaantuminen
- saa vinkkejä paperiasioiden ja muiden hallinnollisten asioiden hoitamisesta
- saa ammatillista ja työnohjauksellista apua käytännön työhön

Muistilista maaseutuyrittäjän stressitilanteisiin

- Ole aktiivinen, ylläpidä joustavia rutiineja niin paljon, kuin se on mahdollista.
- Erotta työ- ja vapaa-aika. Anna keholle aikaa rauhoittua ja palautua rasituksesta. Pidä päivän mittaan ainakin mikrotaukoja. Aisti luonto ympärilläsi.
- Tunnista huolesi ja stressin aiheuttamat vaikutukset sinuun. Mieti, miten niitä kohtaat.
- Rajaa huolten miettiminen erityisiin huolihetkiin, älä kannata niitä koko aikaa mukana.
- Mieti ongelmien ratkaisemisen suuntaan yksi asia kerrallaan. Tee suunnitelma ja toinenkin.
- Keskity siihen, mihin voit vaikuttaa. Anna mahdollisuus uusille ideoille, älä sulje niitä pois. Muuta tarkastelutapaa – miten muuten tätä asiaa voisi lähestyä?
- Harkitse – vältä impulsiivisia ratkaisuja stressitilanteessa.
- Ole yhteydessä muihin maatalousyrittäjiin. Kysy, kuuntele ja kerro. Vahvista ”kaveria ei jätetä” – meininkiä.
- Älä jää yksin. Kysy aktiivisesti tukea ja neuvoa.

Pirjo Latvanen, psykologi, psykoterapeutti, maatalon emäntä Akaasta

LÄHTEET

Vertaistoiminta kannattaa. 2010. Toim. T. Laatikainen. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Karhu, S. 2018. Välitä viljelijästä -sidosryhmäverkosto. Varhaisen välittämisen mallin kehittäminen. Pro gradu -tutkielma, Maatalousekonomia, Taloustieteen osasto. Helsingin yliopisto MTK Satakunta. 2017. Henkinen hyvinvointi ja jaksaminen. Viitattu 29.10.2020. <https://satakunta.mtk.fi/-/henkinen-hyvinvointi-ja-jaksaminen>

Latvanen, P. 2020. Maatalousyrittäjilläkin katse tulevassa. Muistilista stressitilanteisiin. Viitattu 29.10.2020. <https://www.mtk.fi/-/maatalousyrittajillakin-katse-tulevassa>.

Saari, P. 2019. Maatalousyrittäjien työkykyriskin hallinta. Välitä viljelijästä -projektin yhteydet koettuun psykososiaaliseen kuormitukseen ja työkykyyn. Top-Sos – Sosiaalivakuutuksen ammatillinen lisensiaattitutkimus. Sosiaalitieteiden laitos, Turun yliopisto.

Hirschovits-Gerz, T. 2018. Kokemusosaaminen. Dokumentti Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla. THL Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke. Viitattu 29.10.2020. <https://thl.fi/documents/966696/3775955/Kokemusosaaminen+liite+verkkoon+saavutettavuus.pdf/c4273309-bd3e-4782-b84b-da7b4f7be5d8>

YKSISSÄ-HANKKEEN TULOKSIA ASIAKKAIDEN JA TOIMIJOIDEN ARVIOIMINA

Asta Suomi & Riitta Ala-Luhtala

Tässä luvussa käydään läpi Yksissä-hankkeessa hankehakemuksen mukaisesti tehdyt toimenpiteet, kuvataan toimenpiteitä ja luvun lopussa hanketiimi arvioi hankkeelle asetettujen kehittämistavoitteiden toteutumista. Tämä luku antaa lukijalle kuvan siitä, miten hanke on hyödyntänyt arvoivaa työtapaa jokaisen osatavoitteen arvioinnissa sekä loppuarviointina.

TILAKÄYNNIT TYÖPARINA -TOIMINTAMALLI JÄÄ ELÄMÄÄN TYÖTAPANA

TOIMENPIDE 1.

Toimenpide 1. tavoitteena oli kehittää ja pilotoida toimintamalli, jossa parisuhteeseen ja yksinelämiseen liittyvää tukea mahdollistetaan maatalousyrittäjille työparin tekemillä kotikäynneillä. Toiminta toteutettiin yhteistyössä Melan Väliä Viljelijästä -projektin kanssa.

Tavoitteen saavuttamiseksi ja toimintamallin kehittämisen avuksi teimme 37:lle pariskunnalle ja 10:lle yksinelävälle maaseudun asukkaalle yhteisiä tilakäyntejä yhteensä 47 kappaletta. Lisäksi Yksissä-hankkeen työntekijä teki tilakäyntejä yksin 21 kpl. Pareja ja yksineläviä tavattiin myös vastaanottokäynneillä Jyväskylän ammattikorkeakoulun tiloissa tai oltiin etäyhteyksissä 143 kertaa. Kaikki parit eivät olleet maatalousyrittäjiä, vaan monet muut Keski-Suomen maaseudulla asuvat olivat saaneet yhteystietomme yhteistyökumppaneiltamme esim. neuvoloista ja tilasivat aikaa itse.

Tässä kappaleessa kuvaamme, minkälaisia kysymyksiä ja ongelmia asiakkaillamme oli ja miten he olivat käyntimme kokeneet sekä olivatko he saaneet apua. Näiden asioiden selville saamiseksi a) kysyimme jokaiselta pariskunnalta käyntien lopuksi palautetta; b) lähetimme keväällä 2020 lomakekyselyn pariskunnille, joista palautui 9 kpl ja c) kokosimme Webropol-kyselyn syksyllä 2020, jonka lopulliset tulokset julkaistaan loppuraportissa ja tässä on mukana 2:n pariskunnan vastauksia.

PARITERAPIAKÄYNTIEN SYYT:

Asiakkaat kuvasivat käyntien syiksi seuraavia asioita:

- pitkittynyt ja käsittelemätön kriisi
- pitkittynyt parisuhteen toimimattomuus, esimerkiksi kyvyttömyys kommunikoida tai ratkoa pulmia
- toisten ymmärtäminen, kuulluksi tuleminen, tuen ja arvostuksen puute
- parisuhteen toimimattomuus, kyvyttömyys ilmaista ja vastaanottaa tunteita
- edellisen sukupolven taakat ja näkyminen nykyisessä parisuhteessa
- uupuminen

Yleisin syy pariskuntien tilanteissa oli parisuhteen ajautuminen vaikeuksiin puhumattomuuden ja ratkaisukeinojen vähyyden vuoksi. Parisuhdetta ei osattu huoltaa tai antaa aikaan arjessa. Myös sukupolvia ylittävät tavat, tottumukset ja delegaatiot saattoivat osaltaan kaventaa ratkaisumalleja. Aikaisemmin kuvattu kärsimyksen eetos oli pariskuntien arjessa selkeästi näkyvillä mm:

Emme osaa puhua toisillemme, vaikeuksista ei vaan puhuta.

Olemme tottuneet tähän tilanteeseen, antaa huonon vain olla tässä. Kun ei puhu, sitä ei ole.

Rakkaus, lämpö menivät jo aikoja sitten ovesta. Nyt vaan ollaan ja tartutetaan huonoa olo toisiimme.

Vihaa ja katkeruutta on koko ajan, näkee sen itsessä ja toisessa, eikä pysty pyytämään anteeksi.

Se on tässä tämä parisuhde, antaa loppua vaan kaiken.

Ei meillä ole totuttu näyttämään mitään tunteita.

KÄYTETYT INTERVENTIOT, TYÖTAVAT

Terapeutin hyvin kohdentamat kysymykset auttoivat eteenpäin.

Konkreettiset tehtävät olivat hyviä, oli pakko tehdä toisin.

Sä (terapeutti) pakotit meidät ajattelemaan.

Kaikkien pariskuntien kanssa on käytetty seuraavia ratkaisukeskeisiä työtapoja ja harjoituksia: keskustelemisen ja kuuntelemisen harjoitukset; konkreettiset harjoitukset yhteisen hyvän löytämiseen ja äärettömän tulehtuneissa tilanteissa pienten hyvien hetkien löytäminen ja vahvistaminen. Lisäksi pariskunnat ovat kokeilleet harjoituksia ja arjen tilanteiden hallintaa niin, että on harjoiteltu omien ja toisten tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä anteeksi antamista ja pyytämistä. Monelle on ollut tärkeää oman katkeruuden tarkastelu ja oman elämän tavoitteiden löytäminen. Erityisen tärkeä tehtävä alussa on ollut yhteisen ajan löytäminen joka viikkoon, esim., puoli tuntia edes. Tälle ajalle pariskunnat ovat sopineet, mitä tehdä ja miten viettää ko. hetki. Myös intiimiyteen ja seksuaalisuuteen liittyviä harjoituksia on kokeiltu: jos pariskunnalla seksi on pitkään ollut kadoksissa tai se ollut vastenmielistä, on lähdetty liikkeelle intiimiyden etsimisestä ja toisen arvostamisen lisäämisestä, arkisen huomavaisuuden ja kohteliaisuuden kautta. Hankkeen kokoama **Parisuhdeopas** on ollut hyvä tuki ajattelun- ja toimintamallien muuttamisessa.

Tää oli meille pelastus. En usko, että kovin muu terapeutti olisi ollut meille yhtä täydellinen.

Sää että oikein tulit minun luokse tänne kauas asti, että minä olin niin tärkeä...

Molemmat kommentit ovat asiakkaiden kommentteja terapeutille. Tämä jälkimmäinen on yksin yrittäjänä toimineen asiakkaan kommentti ja se on pysäyttävä. Miten tärkeää on tulla kohdatuksi kunnioittavasti ja antaa aikaa asiakkaalle. Tämä puolestaan laittaa pohtimaan asiakassuhteen merkitystä. Asiakas- ja erityisesti terapiasuhteen merkitys korostuikin vastauksissa: luottamuksen saaminen ja sen kautta työskenteleminen, samoin avun oikea-aikaisuus. Oikea-aikaisuuden merkitys korostui erikoisella tavalla: joskus asioiden tulikin mennä liian pitkälle, jotta tilanteeseen havahduttiin ja päästiin pärjäämisen ja kärsimyksen eetoksen ohi rajallisuuteen ja vajavaisuuteen, inhimillisyyteen.

TULOKSIA. MIKÄ ON MUUTTUNUT PARISUHTEESSA

Kaikki pariskunnat (yhteensä 11 kpl) olivat sitä mieltä, että terapeutin käynnit vastasivat odotuksia (asteikolla 1–4, 4 = erittäin tyytyväinen) erittäin hyvin. 3/11.sta oli sitä mieltä, että käynntejä olisi pitänyt olla enemmän ja vasta näillä muutamilla käynneillä päästiin asioissa alkuun. Monelle pariskunnalle oli mahdollista saada Välitä Viljelijästä- hankkeen maksusitoumus, jolla oli mahdollista jatkaa käynntejä 4–5 kertaa.

Me ollaan sellainen taistelupari, viimeksi meinattiin olla eroamassa ja nyt taas ollaan yhdessä hyvillä mielin. On tosi vaikeaa kunnioittaa toisen erilaisuutta ja ymmärtää, että harjoittelemme tätä yhdessäoloa. (pariskunta, yhdessä 23 v.)

Joo, kevät meni paremmin ja sitten kesällä taas alkoi se alamäki. Ei ollut aikaa toisillemme ja vain tiuskittiin, tuli se epätoivo taas (pariskunta, yhdessä 13 v.)

Oheiset suoran lainaukset asiakkaiden kommenteista kertovat työskentelyprosessista ja toisin tekemisen vaikeudesta. Hyvin tyypillistä asiakasprosesseissa ole se, että aluksi pariskunnat kokeilivat toisin tekemistä, yrittivät ja silloin tapahtui selviä muutoksia parempaan. Kuitenkin monet uudet ajattelu- ja toimintatavat vaativat paljon kärsivällisyyttä ja usein toisella tai kolmannella käyntikerralla asiakkaat kertoivat, että edistys on pysähtynyt tai että on jopa menty vanhoihin tapoihin takaisin.

Sitkeä harjoittelu ja yrittäminen yleensä palkittiin: asiakkaat kommentoivat vastauksissaan, että muutoksia on tapahtunut toisen kuuntelemisessa, omien keskustelutaitojen vahvistumisessa, intiimiyden ja seksuaalisuuden vahvistumisessa sekä ennen kaikkea toisen osapuolen arvostamisessa.

Muutokset ovat eri kokoisia, siitä tämä esimerkki erosta ja sen kautta uuteen elämänvaiheeseen menemisestä. Yksissä-hankkeessa pariterapia kohdistui myös eroprosessien tukemiseen eri osapuolien toiveiden mukaan. Tässä yhteydessä myös lapsille oli omia tapaamisissa tilakäyntien yhteydessä.

Tää ero oli niin iso juttu... ei ollut helppoa tulla jätetyksi ja että kaikki vain raksahti. Nyt on muutettu ja opeteltu elämään näin, kestän jo paremmin. Itkut ja pahimmat katkeruudet on itketty ja uskallan jo hymyillä. Lapset voivat jo paremmin, eivät vain suorita arkea... hekin jo uskaltavat olla luonnollisempia.

PS. kävin jo viihhteellä pitkästä aikaa

Eroprosessien yhteydessä tapahtui myös tilojen uudelleenjärjestelyjä ja toiminnan päättymisiä. Näissä tilanteissa yrittäjille oli erikseen mahdollista saada Väilitä viljelijästä -hankkeen tukea ja erikseen maksusitoumuksilla lisäkäyntejä jaksamisen ja uudelleen elämän kokoamisen tueksi.

Kyllä tää ero ja tilan alasajo oli semmoinen kujanjuoksu, missä sä (terapeutti) oli matkassa mukana ja autoit, että en menny navetan taakse ja jäänyt sinne.

MAATALOUSYRITTÄJILLE SUUNNATTU PARISUHDETOIMINTA

TOIMENPIDE 2.

Toimenpide 2. tavoitteena oli kehittää, pilotoida ja raportoida maatalousyrittäjille suunnattua, erityisesti heidän parisuhteiden hyvinvoinnin erityispiirteet huomioivaa parisuhdetoimintaa. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi kehitettiin ja pidettiin yhteensä 18 lyhyempää ja 3 pidempää parisuhdetilaisuutta maaseudulla asuville. Tilaisuuksissa tavoitettiin yhteensä 463 henkilöä. Lyhemmät tilaisuudet kestivät 1–3 tuntia ja ne pidettiin pääsääntöisesti iltatilaisuuksina ja pidemmät parisuhdekurssit olivat kaksipäiväisiä, viikonloppuna tapahtuvia. **Yksi** kurseista oli suunnattu jo parisuhdekursseilla olleille. Nämä vertaisohjaajavalmennuksessa mukana olevat saivat valmiudet pitää lyhyempiä parisuhdeaiheisia tilaisuuksia tai kaksipäiväisiä parisuhdeaiheista viikonloppukurseja.

Suurimassa osassa tilaisuuksia hyödynnettiin Yksissä-hankkeen alkupuolella yhteistyössä Parisuhdekeskus Kataja ry:n kanssa tehtyä PariAsiaa -materiaalia. PariAsiaa -formaatin luennot ovat tehty hyvin havainnolliseksi ja käytännönläheiseksi. Erilaisten kuvien kautta havainnollisestaan eri teemoja ja diasarjoissa ei ole juurikaan tekstiä. PariAsiaa -formaatti koostuu 6 eri teemasta; Virtaa parisuhteeseen; Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen; Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin; Kipinöitä parisuhteen kosketukseen; Työkaluja parisuhteen ristiriitoihin; Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin. Materiaalit löytyvät Yksissä-hankkeen nettisivuilta www.jamk.fi/yksissa sekä Parisuhdekeskus Kataja ry:n nettisivuilta www.parisuhdekeskus.fi. Kaikista teemoista on tuotettu diojen lisäksi ohjaajan materiaalit, jotka löytyvät myös Yksissä-hankkeen nettisivuilta. Luentomateriaaliin kuuluu lisäksi erilaisia tehtäviä yksin ja kumppanin kanssa yhdessä pohdittavaksi. Tehtävät löytyvät PariAsiaa -materiaalin diasarjoista. Yhden teeman käsittelyyn aikaa kuluu noin 1–1,5 tuntia. Tilaisuuksien suunnittelussa ja toteutuksessa lähdettiin ajatuksesta, että ketään ei pyydetä tekemään tehtäviä tai puhumaan suhteestaan muiden

kuullen, jos niin ei halua. Toisaalta eri tilaisuuksissa ihmiset lämpenivät aiheelle ja rohkaistuivat puhumaan omista parisuhteensa toimivista, että haastavista asioista. Tämän julkaisun sivuilta 112 löytyy tarkempaa tietoa PariAsiaa formaatista ja sen käytöstä.

PARISUHDELUENNOT

Lyhyempiä PariAsiaa -materiaaliin pohjautuvia tilaisuuksia pidettiin useimmiten yhteistyössä eri yhteistyökumppaneiden kanssa (mm. seurakunnat, maaseudulla toimivat kyläyhteisöt ja maaseutuasiamiehet). Heidän kauttaan myös mainostettiin tilaisuuksia. Ilmoituksia oli lisäksi alueiden paikallislehdistä. Useimmissa tilaisuuksissa ohjaajina toimi aviopari osatoteuttajana olleesta Parisuhdekeskus Kataja ry:stä. Myös Yksissä-hankkeen muut työntekijät pitivät tilaisuuksia eri yhteistyökumppaneiden tapahtumissa. Tilaisuuksista kerättiin palautteita suullisesti, että kirjallisesti.

Palautteet 1–3 tuntia kestävästä parisuhdetilaisuudesta olivat erinomaisia. Avoimista vastauksista käy ilmi, että osallistujat olivat tyytyväisiä kokonaisuudessaan tapahtumien antiin ja myös käytettyyn materiaaliin. Alla joitakin poimintoja osallistujien palautteista:

Olin tyytyväinen, että tuli lähdettyä (nainen 36–45 v.)

Tarvitsisi enemmän tällaista, sisältö kokonaisuudessaan hyvä (nainen yli 56 v.)

Olin tyytyväinen esityksen napakkuuteen (mies 36–45 v.)

Olin tyytyväinen luennoitsijoihin, asiaan ja hyvään kahviin (mies yli 56 v.)

Sopivasti asiaa, hyvin kiteytetty, kiitos tulen toistekin (nainen alle 35 v.)

Olin tyytyväinen illan antiin, puhuminen ja toisten huomioiminen tärkeää (mies yli 56 v.)

Hyvä luento, herätti varmasti kiinnostusta asiaan (mies 36–45 v.)

Minulle oli tärkeää kuulla, että sukupolvia kestäneen negatiivisen ketjun voi katkaista (nainen 36–45 v.)

Lämminhenkinen, kotoisa tilaisuus (nainen 36–45 v.)

Tyytyväinen esitystapaan ja aihealueeseen. Parisuhteellani on toivoa!
(nainen 36–45 v.)

Olin tyytyväinen luennon sisältöön (nainen alle 35 v.)

Olin tyytyväinen illan antiin. Sopivan napakka (nainen 46–55 v.)

Olin tyytyväinen luennon selkeyteen (nainen 36–45 v.)

Palautteista nousi esille, kuinka tärkeää on, että pidetään tapahtumia, jossa voi kuunnella rauhassa parisuhteeseen liittyviä aiheita ja pohtia mielessään, miten asiat näyttäytyvät omassa suhteessa:

Olin tyytyväinen, kun sai rauhassa kuunnella ja ladata akkuja (nainen 36–45 v.)

Olin tyytyväinen luennoitsijoihin, selkeä rautalankaversioon parisuhteesta. Plussana myös, ettei tarvinnut mennä ryhmiin, koska miehelleni se on vaikeaa. Opin, että voisin kehua ja huomioida enemmän. Lisää tällaisia ja isompaa mainosta (nainen 46–55 v.)

Olin tyytyväinen koska luento oli rento ja asiallinen. Opin, että omistakin asioista puhuminen on tärkeää, toisen huomioiminen ja kuunteleminen ja kosketukset ovat tärkeitä asioita (mies yli 56 v.)

Eryityisesti niistä tilaisuuksista, joissa luennoitsijoina oli pariskunta, saivat hyvää palautetta. Samoin silloin, kun luennoitsija jakoi esimerkkejä omasta elämästä:

Olin tyytyväinen siihen, miten asioista kerrottiin luennoitsijoiden oman parisuhteen pohjalta ja siihen mitä luennolla käsiteltiin (nainen alle 35 v.)

Olin tyytyväinen illan antiin, mukava ja koskettava esitystapa, parin kertomukset omasta elämästä ja parisuhteesta, harjoitukset (nainen 46–55 v.)

Olin tyytyväinen kouluttajien avoimuuteen ja että kertoivat omista kokemuksista (mies 46–55 v.)

Hyvä, että luennoitsijan rinnalla oli myös kommentoija, joka puhui omasta parisuhteestaan ja oman kokemuksen kautta asioita. (nainen 46–55 v.)

Palautetta kerättiin myös siitä, mitä kuulijat olivat oppineet luennoista. Matkaan oli saatu monia erilaisia toimivaan parisuhteeseen liittyviä asioita:

On tärkeää olla perillä siitä, mitä kumppani on mieltä asioista ja mitä hän haluaa, mutta voidakseen ottaa toisen huomioon, on pidettävä itsestään huolta.

Eri ihmiset tarvitsevat erilaisia rakkauden osoituksia.

Parisuhde vaatii työtä.

Opin ajattelemaan, mikä puolisolalle olisi tärkeää ja ottaa se huomioon.

Opin, että hyvä kantaa.

Opin, että ristiriidat suhteessa on normaalia.

Puhu niin, että toinen haluaa kuunnella ja kuuntele niin, että toinen haluaa puhua.

Opin, että pitkissäkin parisuhteessa on parannettavaa- suhteen päivitys. Hienosti kerroitte omasta elämästänne myös.

Läsnäolo on tärkeää, välittämisen tavat.

Opin, että kuuntelemisen taito on taitolaji, hyvän sanominen on tärkeää, oikeasti kohtaaminen jokaisen ihmisen kohdalla.

Opin, ettei toisen ajatuksia voi tietää, ole kiinnostunut siitä, mitä toinen sanoo. Kiitos, parisuhdetta kannattaa hoitaa enemmän kuin kukkia.

Kiitos kun tuitte, minä sain virtaa näistä jutuista.

Parisuhdeluennot olivat lyhykäisiä noin 1–3 tuntiin kestäviä tapahtumia ja niiden aikana ei aina pystytty menemään asioissa kovin syvälle. Yhtenä palautteena olikin, että asioita voitaisiin pitää niin, että teemaa voidaan viedä syvemmälle:

Oloisin toivonut enemmän asiaa vuorovaikutuksesta ja syvempää käsittelyä ja lisää työkaluja.

PARISUHDEVIIKONLOPUT

Yksissä-hankkeessa oli mahdollista toteuttaa parisuhdeviikonloppuja, josta seuraava esite. Viikonloppu tarjosi mahdollisuuden irrottautua yrityksen arjesta ja tavata muita pariskuntia sekä ennen kaikkea oppia uutta parisuhteen tukemiseksi.

Yön yli kestävässä, kaksi päiväisissä parisuhdekursseissa hyödynnettiin myös PariAsiaa -materiaalia. Päivien aikana käytiin läpi 4–6 kpl formaatin teemoista. Päivät eivät sisältäneet pelkästään luentoja, vaan parit tekivät paljon erilaisia pareille suunnattuja toiminnallisia harjoitteita, joita sitten jaettiin ryhmäkeskusteluissa. Toiminnallisten harjoitteiden avulla haluttiin varmistua, että teoreettinen tieto syvenee käytännön toiminnan tasolle. Myös näiden kurssien aikana teroitettiin sitä, että kenenkään ei tarvitse jakaa asioitaan isossa ryhmässä, jos niin ei halua. Toisaalta ryhmäytymis- ja lämmittelyharjoitukset takasivat sen, että osallistujat kokivat olonsa turvalliseksi, ja ryhmäkeskusteluissa olivat kaikki hyvin mukana. Yhden kurssin piti vertaisohjaajina toimiva pariskunta Parisuhdekeskus Katja ry:stä, toisen kaksi naispuolista terapeuttia Parisuhdekeskus Katjasta sekä Yksissä-hankkeesta ja kolmannen kurssin vetäjinä toimi Yksissä-hankkeesta mies- ja naispuolinen terapeutti. Palautteissa ei tullut esille, että vetäjien sukupuoli tai ammatit olisivat vaikuttaneet merkittävästi kurseista satuun palautteeseen. Yksi kurseista oli maksuton osallistujille ja näkyi myös osallistujamäärässä (16 pariskuntaa). Muissa kurseissa osallistujat maksoivat ruokailun itse, jolloin hinnaksi osallistujaa kohden tuli 90–120 €. Masuttomuudella näyttäisi olevan suuri merkitys osallistumiseen.

Parisuhdeviikonlopuista saadut palautteet olivat erinomaiset. Palautteet kurseista kerättiin heti tapaamisten jälkeen (Likertin asteikolla 1 = heikko – 5 = erittäin hyvä) (Taulukko 1.). Palautteita saatiin 40 henkilöltä. Kurssit koettiin kokonaisuudessaan hyväksi (ka = 4,6). Kurssipaikalla näyttäisi olevan suuri merkitys viihtyvyyden kannalta. Yhden kurssin osalta epäonnistuttiin paikan



Kuva 1. Parisuhdeviikonloppu

valinnalla ja se oli jonkin verran laskemassa käytännön järjestelyistä saatua palautetta (ka=4,2). Ohjaajien asiantuntijuus aihepiirin käsittelyssä koettiin hyväksi tai erittäin hyväksi (ka=4,8). Kaikilla kurssien vetäjillä on pitkä kokemus parisuhdeasioiden käsittelyssä ja ryhmien ohjaamisessa. Asiantuntijuus näkyy siinä, että kursseilla pystyttiin muokkaamaan joustavasti aiheita osallistujien tarpeiden pohjalta. Näin kursseja ei pidetty tiukasti suunnitellun ohjelman mukaan, vaan tarvittaessa voitiin käsitellä myös osallistujien tuomia aiheita. Ilahduttavaa oli, että osallistujat kokivat saaneensa työkaluja oman parisuhteensa kehittymiselle (ka=4,5). Kurssit vastasivat hyvin ja erinomaisesti osallistujien odotuksia (ka=4,6).

TAULUKKO 1. Palautteet parisuhdekurssin toteutuksesta ja toimivuudesta	1 (heikko)–5 (erittäin hyvä) Keskiarvo
Kurssi kokonaisuutena	4,6
Käytännön järjestely	4,2
Ohjaajien asiantuntijuus	4,8
Kurssin hyödyllisyys oman parisuhteen kehittymiselle	4,5
Kurssin vastaavuus odotuksiisi	4,6
Yhteensä	4,5

Palautteita kerättiin myös avointen kysymysten muodossa; Mitä sait mukaasi kurssilta ja Mitä jäit kaipaamaan.

MITÄ SAIT MUKAASI KURSSILTA?

Kurssi oli antanut suurimmalle osalle osallistujista hyviä työkaluja parisuhdekysymysten käsittelyyn. Parisuhdekurssin sisällöt koettiin mielekkäiksi, joista osallistujat saivat tietoa ja taitoa parisuhteen hyvinvoinnin edistämiseen. Myös ajattelemisen aiheita saatiin ja luottamusta sekä uskoa siihen, että haasteista voidaan selvitä. Osa osallistujista oli ollut aiemminkin parisuhdekurssilla, mutta silti he kokivat hyötyvänsä kurssista ja kokivat kertauksen hyväksi. Vertaistuen merkitystä myös korostettiin. Ihmisten jakaessa omia kokemuksiaan, muut osallistujatkin voivat samaistua toisten esiin tuomiin asioihin. Näin he saavat kokemuksen, että eivät ole ongelmiansa kanssa yksin, vaan muillakin on sa-

masuuntaisia haasteita ja ongelmia. Alla osallistujien vastauksia kysymykseen mitä sait mukaasi kurssilta:

Eväitä ja työkaluja parisuhteen kehittämiseen. Huomaan, että moni asia itsellä hyvin.

Vertaistukea, käytännön työkaluja-vatupassi.

Aikaa keskustella puolison kanssa, mikä kyllä näkyy arjessa kotonakin sitten.

Mieleepainuvia tarinoita arjesta ohjaajilta. Paljon ajateltavaa ja konkreettisia juttuja toteutettavaksi arjessa.

Työkaluja ja taitoja niiden käyttämiseen, vertaistukea, harjoituksia, muiden kokemuksia, uusia ajatuksia, vanhan kertausta.

Halu kehittää parisuhdetta, työkaluja parisuhteen hoitoon, vertaistuki, mahtava kiitettävä paikka.

Varmuutta, vahvuutta, rauhoittavaa mieltä.

Hyviä ajatuksia, todennäköisesti tukee meidän parisuhdettamme.

Lisää virtaa tehdä töitä parisuhteen ja oman itsensä kehittymisen eteen. Sekä taas uusia työkaluja+ muistutuksena/kertauksena.

Hirveästi työkaluja parisuhteen ja keskinäisen vuorovaikutuksen parantamiseen. Rauhan tunteen.

MITÄ JÄIT KAIPAAMAAN KURSSIN SISÄLLÖISSÄ JA TOTEUTUKSESSA?

Eniten kehitettävää tuli majoituksen osalta. Kurssipaikan tulee olla viihtyisä, sisäilmaltaan hyvä ja siellä tulee olla parisänky sekä oma wc huoneissa. Viihtyisällä ympäristöllä on iso merkitys kurssin onnistumisessa. Parit tulevat viettämään hyvää yhdessäoloaikaa ja se mahdollistuu parhaiten miellyttävässä majoituksessa. Kahden kurssin paikka valittiinkin huolella ja se näkyi kiitettävänä palautteina. Osa kurssilaisista koki myös, että asiaa kahdelle päivälle oli paljon ja osa olisi halunnut joidenkin teemojen kohdalla syvempää käsit-

telyä. Kurssilaisten määrällä on merkitystä siinä, kuinka paljon aikaa kullekin PariAsiaa -formaatin teemalle voidaan käyttää. Pienempien ryhmien kanssa voidaan käyttää vuoropuheluun ja jakamiseen huomattavasti enemmän aikaa. Ensimmäisellä kurssilla oli yhteensä 16 pariskuntaa, joka aiheutti sen, että asioiden syventäminen ja kurssilaisten osallistuminen yhteisiin keskusteluihin oli rajatumpaa. Pienempien ryhmien kanssa aikaa jäin hyvin jakamiselle ja aiheiden syvemmälle käsittelylle. Toisaalta osallistujat olisivat toivoneet enemmän aikaa rauhalliselle yhdessäololle. Vaikka kurssien teemojen määrää karsittiin, monien vastauksista näkyi, että asiaa oli paljon. Alla joidenkin kurssilaisten vastauksia siihen, mitä jäit kaipaamaan kurssilta:

Lämmintä suihkua ja lämmintä majoitusta. Peitto oli lämmin, kuten vaimokin.

Kunnon sänkyä ja majoitusta. Oma wc.

Pidempää kestoä.

Lyhyt kokonaisaika niin sai monesta asiasta vähän, mutta lisää vuorovai-
kutuksen malleja ja vinkkejä. Ehkä seuraavalla kerralla

Ei parannusehdotuksia. Minusta oli hyvä paikka ja ilmainen kurssi innostaa
ensikertalaista.

Kurssin sisällöstä en jäänyt kaipaamaan lisää. Majoituksessa olisi ollut
kehitettävää.

Ei mitään- paljon oli asiaa.

Jossain aiheissa syvällisempää käsittelyä, aiheeseen paneutumista (aika
toki rajallinen).

Kun sai kavereita, olisi kiva kuulla mitä kavereille kuuluu vuoden päästä.

Ehkä taukoja enemmän.

Luonnossa käyskentelyä ja hengähdystaukoä.

Happihyppelyä

Väljempi kokonaisuus olisi ollut hyvä, mutta tämäkin sopi minulle.

Enemmän yhteistä aikaa, rentoa yhdessäoloa. Kahden yön reissu olisi paikallaan.

Lisää vastaavia tapahtumia.

VERTAISOHJAAJAVALMENNUS

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli saada vertaisohjaajia parisuhdekysymysten ympärille ja näin vahvistaa matalan kynnyksen tukea maaseudulle. Vertaisohjaajat olisivat parisuhdekysymyksissä apuna, mm. pitämällä parisuhdeaiheisia luentoja ja /tai parisuhdeviikonloppuja Keski-Suomen maaseudun alueella. Kaikilta Yksissä-hankkeen parisuhdekursseilla osallistuvilta kysyttiin halukkuutta osallistua myös valmennukseen, jossa saisi valmiudet pitää PariAsiaa -formaatin avulla toteutettavia lyhyempiä tai pidempiä parisuhdeaiheisia tilaisuuksia. Näitä vertaisohjaajavalmennuksia pidettiin 1 kpl ja osallistujia oli yhteensä 6. Tämä oli hyvä alku ja tämän pohjalta havaittiin vertaistyöskentelyn tärkeys ja ideoitiin mentorointimalli uuteen TEKRI-hankkeeseen, joka käynnistyi lokakuussa 2020.

Palautteet vertaisohjaajavalmennuksesta olivat hyvät (Taulukko 2.). Kurssi kokonaisuutena koettiin hyväksi (ka=4,3). Käytännönjärjestelyt toimivat (Ka=5) ja ohjaajat olivat asiantuntevia (Ka=5). Vaikka kyseessä oli vertaisohjaajuuteen liittyvä valmennus, parit ilmoittivat saaneensa hyvin (Ka=4,3) myös omaan parisuhteensa kehittämiseen eväitä. Lisäksi kurssi vastasi hyvin (Ka=4,3) osallistujien odotuksia.

TAULUKKO 2. Palautteet vertaisohjaajavalmennuksesta	1 (heikko)–5 (erittäin hyvä) Keskiarvo
Kurssi kokonaisuutena	4,3
Käytännön järjestely	5
Ohjaajien asiantuntijuus	5
Kurssin hyödyllisyys oman parisuhteen kehittymiselle	4,3
Kurssin vastaavuus odotuksiisi	4,3
Yhteensä	4,6

Palautteita kerättiin myös avointen kysymysten muodossa; Mitä sait mukaasi kurssilta ja Mitä jäit kaipaamaan.

MITÄ SAIT MUKAASI KURSSILTA?

Kurssin aikana käytiin läpi myös ryhmänohjaukseen ja vertaisohjaajuuteen liittyviä kysymyksiä. Tällä haluttiin antaa osallistujille tietoa myös siitä, miten luentoja ja parisuhdekursseja on hyvä pitää sekä ohjata. Ilahduttavaa oli, että kurssilaiset saivat eväitä edelleen omaan parisuhteeseensa, vaikka osallistujat olivat tutustuneet jo aiemmin PariAsiaa -materiaaliin. Alla joitakin vastauksia siihen mitä sait mukaasi kurssilta:

Avaimia myös omaan parisuhteeseen, työkaluja ryhmien kanssa käytävään keskusteluun ja mukavan olon ”valmiiksi” hyvästä viikonlopusta.

Avaimia omaan parisuhteeseen, mutta eritoten vahvuutta toimia vertais-tukihenkilönä/ohjaajana.

Paljon ajatuksia, joille löytyy selkeät sanoitukset, joiden avulla ajatuksia on hyvä lähteä työstämään

Vahvistusta omaan parisuhteen ylläpitoon

Hyvää materiaalia, mietittävää, hyvää oloa, hyvää mieltä, eväitä parisuhteeseen

Hyvän tavan käsitellä ja suhtautua suhteemme seksuaalisuuteen. Myös ristiriitojen käsittelyä koskeva osio on hyödyllinen

MITÄ JÄIT KAIPAAMAAN KURSSIN SISÄLLÖISSÄ JA TOTEUTUKSESSA?

Myös vertaisohjaajien valmennuksessa osallistujat kokivat, että asiaa oli paljon ja kurssi oli tiivis. Kaipaamaan jäätiin aikaa olla parin kanssa yhdessä ja aikaa liikunnalle. Myös henkilökohtaisia keskusteluja ohjaajien kanssa kaivattiin. Alla joidenkin kurssilaisten vastauksia siihen, mitä jäi kaipaamaan kurssilta:

Lasten mukaan ottaminen parisuhteen näkökulmasta. Pieni henkilökohtainen juttutuokio voisi sisältyä tällaiseen viikonloppuun asiantuntijan kanssa.

Pidemmässä koulutuksessa olisi ollut enemmän aikaa oman kumppanin kanssa pohtia teemoja. Nyt olisi ollut hyvin virittäytyneenä, joten olisi ollut helppo jatkaa.

En mitään erityistä.

Pientä hetkeä liikunnalle (aamulla ei viitsi herätä tarpeeksi varhain).

Vertaisohjaajuuteen liittyviä luentoja osallistujista piti 1 kertaa. Kertojen vähyyteen oli vaikuttamassa korona viruksen vuoksi peruuntuneet yleisötilaisuudet. Alkuperäinen tarkoitus olisi ollut, että vertaisohjaajavalmennukseen osallistuneet olisivat pitäneet yhden kerran luentotilaisuuden Yksissä-hankkeen työntekijöiden kanssa, jolloin kynnys luentoja ja parisuhdekurssien pitämiseen olisi madaltunut. Tämä tavoite saavutettiin vain osittain. Koronatilanne keväällä ja syksyllä 2020 vaikutti myös siihen, että toista vertaisohjaajakurssia ei voitu pitää. Sen sijaan miehille ja naisille suunnattiin yrittäjyyttä ja omaa henkilökohtaista jaksamista tukevaa vertaistukitapaamisia niin, että naisille oli 2 kpl vertaistapaamista yhdessä Väliä viljelijästä hankkeen kanssa. Naisten toisessa tapaamisessa syksyllä 2020 sovittiin vertaistyöskentelyn jatkuminen ilman hanketyön tukea. Ajatuksena oli rakentaa kestäviä ystävyyksiä ja matalan kynnyksen tukea vertaisuudesta.

AMMATTILAISTEN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

TOIMENPIDE 3.

Toimenpide 3. tavoitteena oli toteuttaa eri muotoisia parisuhdeaiheisia valmennuksia maaseudun asukkaiden kanssa työskenteleville ammattilaisille. Kohdeyryminä olivat ne ammattilaiset, joilla ei ole erityistä koulutusta parisuhteiden hyvinvointiin tai yksinäisyyteen liittyen. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi kehitettiin erilaisia valmennuksen teemoja, jotka käsittelivät parisuhdeasioiden puheeksi ottamista, parisuhteen dynamiikkaa, seksuaalisuutta, yksinäisyyttä ja erilaisia elämän kriisejä. Osassa valmennuksista hyödynnettiin PariAsiaa -materiaalia, ja näin myös nämä ammattilaiset saivat valmiudet pitää parisuhdeaiheisia luentoja tämän formaatin mukaisesti. Valmennukset olivat kestoltaan muutamasta tunnista kolme päivää kestäviin tapaamisiin. Valmennuksia ammattihenkilöille pidettiin 12 kpl ja osallistujia oli yhteensä 160. Osallistujina oli Keski-Suomen maaseudun neuvolan- ja työterveyden henkilöstöä sekä erilaisissa järjestöissä eri puolilla Keski-Suomea toimivia työntekijöitä, mm.

Maatalousyrittäjien eläkelaitos Melasta ja Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK:sta. Osa lyhemmistä valmennuskerroista järjestettiin maaseudun asukkailla suunnattujen parisuhdeaiheisten luentojen yhteyteen. Näin saatiin valmennuksia vietyä suoraan sinne, missä ammattilaiset työskentelivät. Pidemmissä, kolmen päivän valmennuksissa ammattilaisten osaamisen kehittymistä pyrittiin varmistamaan antamalla heille tapaamisten väliajoille tehtäviä, joita he toteuttivat omien asiakkaidensa kanssa. Tehtävät koettiin hyödyllisiksi ja osallistujat kokivat saaneensa rohkeutta ottaa puheeksi parisuhteeseen ja parisuhteen seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä asiakkaidensa kanssa.

Kolme päivää kestävästä valmennuksesta saadut palautteet olivat erinomaiset (N=52) (Taulukko 3.). Valmennukseen oltiin kokonaisuudessaan tyytyväisiä (ka=4,5) ja käytännönjärjestelyt koettiin hyväksi (ka 4,3). Ohjaajien asiantuntijuus oli erinomaista (ka=4,9). Valmennuksen hyödyllisyys omalle kehitykselle (ka=4,5) sekä hyödynnettävyys omaan työhön (ka=4,4) saivat myös hyvän arvosanan. Valmennuksen odotukset myös täyttyivät hyvin (ka=4,4).

TAULUKKO 3. Palautteet valmennuksen toteutuksesta ja toimivuudesta	1 (heikko)– 5 (erittäin hyvä) Keskiarvo
Valmennus kokonaisuutena	4,5
Käytännön järjestely	4,3
Ohjaajien asiantuntijuus	4,9
Valmennuksen hyödyllisyys oman osaamisen kehitykselle	4,5
Valmennuksen annin hyödynnettävyys omassa työssäni	4,4
Valmennuksen vastaavuus odotuksiisi	4,4
Yhteensä	4,5

Palautteita kerättiin myös avointen kysymysten muodossa; Mitä sait mukaasi kurssilta ja Mitä jäit kaipaamaan.

MITÄ SAIT MUKAASI PARISUHDEKURSSILTA?

Puheeksi oton ja rohkeuden lisääntymisen lisäksi osallistujat saivat mukaansa myös hyviä työkaluja siinä, miten edetä asiakkaidensa kanssa erilaisissa parisuhteen ja seksuaalisuuden kysymyksissä. Yksi hyvä oivallus oli, että työntekijän ei tarvitse tietää vastauksia asiakkaiden kysymyksiin, vaan niitä voidaan yhdessä miettiä. Kun puhutaan intiimeistä ja sensitiivisistä aiheista kuten parisuhde ja seksuaalisuus, on tärkeää, että osallistujat samalla pohtivat omaakin parisuhdetta ja seksuaalisuuttaan sekä saavat valmennuksista eväitä omaan elämään. Tässä näytettiin onnistuvan hyvin. Alla osallistujien vastauksia kysymykseen mitä sait mukaasi kurssilta:

Käytännön työkaluja työelämään. Vinkkejä myös siviilielämään. Tietoisuuden lisääntyminen käydyistä aihealueista.

Varmuutta ottaa puheeksi asiakastilanteissa parisuhteesta ja seksuaalisuudesta, esim. kysymysrunko (keskitetty ongelmanratkaisu). Hyviä aiheita, mukava koulutus.

Sain tosipaljon omaan työhöni oppeja ja taitoja sekä mahtavia oivalluksia myös omaan elämään, perheeseeni ja lähipiiriin. Sekä tietotaitoa toimintaan.

Hyviä käytännön toimintoja.

Ajatuksia teemaan liittyen ja rohkeutta ottaa reilusti vaikeitakin asioita puheeksi. Hyviä näkökulmia asioihin. Hyvää keskustelua.

Hyvää keskustelua tärkeistä asioista. Valmiuksia lähteä keskustelemaan asiakkaiden kanssa pari- ja parisuhteisiin liittyvistä asioista.

En osaa eritellä yhtä tiettyä asiaa, mutta koulutus oli todella mielenkiintoinen ja ohjaajat olivat todella asiantuntijoita. Valmennusta jaksoi seurata todella hyvin. Kiitos!

Lisää varmuutta toimia kuten ennenkin. En ollut aiemmin varma teinkö oikein.

Kokonaisuutena todella mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä koulutus, suuri kiitos!

MITÄ JÄIT KAIPAAMAAN?

Hankkeessa ei ollut mahdollisuutta pitää yli kolmepäivää kestäviä valmennuksia. Osa osallistujista koki, että päiviä aiheesta olisi saanut olla enemmän ja aikaa vielä asioista keskusteluun. Myös osallistujien määrällä on merkitystä. Kun ryhmät ovat pieni, aikaa jää huomattavasti enemmän jakamiselle ja aiheen syventämiselle. Yhdessä valmennuksessa oli yhteensä 23 osallistujaa, ja silloin aikaa vapaalle keskustelulle ei voinut antaa paljon. Avoimista vastauksista tulee ilmi, että valmennuksissa onnistuttiin ottamaan hyvin kattavasti parisuhteeseen liittyviä asioita esille. Harva jäi kaipaamaan sisällöllisesti mitään muuta. Myös paikalla ja ajankohdalla on merkitystä. Perjantai-iltapäivä ei ole hyvä ajankohta ja tilan tulee olla ryhmälle sopiva sekä sisäilmaltaan hyvä. Alla osallistujien vastauksia siihen mitä jäit kaipaamaan.

Lisää!

Lisää olisi halunnut kuulla aiheesta. Jokin jatkokurssi, päivä ehkä olisi ollut hyvä joskus myöhemmin.

Lisää pieniä tehtäviä jaettavaksi pareille kotiin- työkalupakki.

En osaa sanoa.

Perjantai-iltapäivät hyvin haastavia ottaa tärkeää asiaa vastaan. Ei oikein aikaa rauhassa keskustella asiasta.

Parempi luentopaikka, perjantai-iltapäivä haastava ajankohta, tila huonosti ilmastoitu.

TYÖNOHJAUKSELLISET KONSULTAATIOT

Hankkeen tavoitteissa toimenpiteiden osalta ei ollut suunniteltu työnohjauksellisia tapaamisia maaseudulla toimiville ammattilaisille. Hankkeen kuitenkin aikana nousi esille tarve näille tapaamisille. Näitä tapaamisia oli eri paikkakunnilla yhteensä 15 kpl ja osallistujia oli yhteensä 37. Työnohjaukselliset konsultaatiot toteutettiin ratkaisukeskeisen työorientaation mukaan ja niihin saattoi osallistua joko kerran tai kolme kertaa samalla paikkakunnalla. Eriyisinä teemoina olivat haastavat asiakastilanteet sekä oma kuormittuminen työntekijänä. Haastavat asiakastilanteet liittyivät mm. miten ottaa puheeksi

maaseudun yrittäjien tilanteita, ohjata niitä eteenpäin sekä miten kestää henkistä kuormaa vaikeissa tilanteissa tai liian suurten työmäärien alla.

Olennaista oli yhteinen jakaminen ja eri ratkaisuvaihtoehtojen yhteiskehittäminen. Palautteissa nousi esille, että vertaisuus nähtiin todella tärkeänä tekijänä ja voimavarana. Syksyllä 2020 koronatilanteen vuoksi työnohjauksellisia tapaamisia oli vain 3 kpl samalle kohdejoukolle ja työnohjauksellista teemaa käsiteltiin sekä Välitä viljelijästä verkkotapaamisessa sekä alueellisessa MTK:n verkkotapaamisessa syyskuussa 2020.

SINKKUTAPAHTUMAT JA -TOIMINTA

TOIMENPIDE 4.

Toimenpide 4. tavoitteena oli kehittää ja toteuttaa yksin eläville maaseutuyrittäjille tai muille yksin maalla asuville suunnattuja tapahtumia eri puolilla Keski-Suomea. Tapahtumien tarkoituksena oli edistää mahdollisuuksia merkityksellisten ihmissuhteiden luomiselle, tukea henkistä hyvinvointia ja edistää parisuhdevalmiuksia ja -taitoja. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi kehitettiin ja pidettiin 14 erilaista tapahtumaa ja tilaisuutta yksineläville. Tilaisuuteen osallistui yhteensä 245 ihmistä.

Hankekauden ensimmäisenä vuonna 2018 yksinäisten ja parisuhdetta kaipaavien toiveita tapahtumista ja toimista kartoitettiin torityyppisissä tapahtumissa. Näissä tapahtumissa myös keskusteltiin asiakkaiden kanssa yksinäisyydestä ja sinkkuudesta. Tapahtuma- ja toimintatoiveina nousivat mm. yhteiset kävelylenkit, toimintaillat, pelaaminen, leikkimieliset seuranhakuformaatit, kuten napakymppi ja Speed dating sekä tanssit. Myös maaseudun asukkailla suunnattua seuranhakusivustoa kaivattiin, vaikkakin osan mielestä olemassa olevat seuranhakusivustot olivat riittäviä.

Yksissä-hanke toteutti yhdessä Yhdessä ei olla yksin -hankkeen kanssa eri näkökulmista yksinäisyyttä ja kohtaamista lähestyviä Kohtaamisia-iltoja sekä Viitasaarella että Äänekoskella. Iltojen tarkoituksena oli yksinkertaisesti kutsua ihmisiä kohtaamaan toisiaan. Iltojen teemoina olivat pelit ja visailut, sosiaaliset taidot, yksinäisyys yhteiskunnassa, työelämän yksinäisyys sekä kävelylenkit koirakavereiden kanssa. Kohtaamisia-tapahtumien järjestämiseen osallistui em. hankkeiden lisäksi useita eri tahoja Keski-Suomesta, kuten Viitasaaren seurakunta, Viitakoirat, yhteisölliset työtilat Lennätin ja Äänehub, Kahvila Ville, SPR Äänekoski sekä Valtakunnan Virallinen Kylähullu Matti Hämläinen. Näissä tilaisuuksissa osallistujajoukot olivat melko pieniä. Osallis-

tujat vaikuttivat kuitenkin olevan tavalla tai toisella yksinäisyyttä kokevia tai seuraa kaipaavia. On myös muistettava, että yksinäisyyttä kokevan voi olla vaikeaa hakeutua ihmisten joukkoon ja määrältään pienempi joukko ihmisiä voi olla helpompi kohdata.

Hanketyöntekijöiden tietoon on tullut, että tilaisuuksissa on sovittu yksittäisiä tapaamisia ja että yksittäiset osallistujat ovat tavanneet toisiaan tilaisuuden jälkeen. Keskusteluilloista kerätyistä palautteista tuli esiin, että tilaisuudet koettiin tarpeellisina sekä toivottavina ja niitä tai sen kaltaisia tilaisuuksia toivottiin järjestettävän myös jatkossa. Myönteistä palautetta sai erityisesti ilmapiiri sekä ohjaajien toiminta. Tilaisuuksien sisältöihin oltiin pääosin tyytyväisiä. Kysyttäessä toiveita jatkoon, esiin nousi toiveita esim. musiikista, peleistä, keskusteluista. Osa toivoi myös ”jotain muuta” kuin pelaamista tai yhteisiä keskusteluita. Vaikka kaikissa keskusteluilloissa ei ollut suurta osallistujamäärää, ei osallistujien määrästä kirjoitettu palautteeseen myönteistä eikä kielteistä palautetta.

Yksissä-hanke vieraili Yhdessä ei olla yksin- hankkeen sekä Kylähullu Matti Hämäläisen kanssa Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopisto Poken ensimmäisen vuoden opiskelijoille järjestetyssä tilaisuudessa. Hankkeiden teemana oli ystävyys- sekä seurustelutaidot ja Kylähullun teemana oli ”elämän tärkeät asiat”. Pääosin maaseudulla kasvaneista pojista koostuva yleisö osallistui teeman käsittelyyn sekä keskustelun että opetuspelin kautta melko aktiivisesti. Keskustelujen perusteella opiskelijat pitivät ihmissuhdetaitoja tärkeinä ja ymmärsivät vuorovaikutuksen merkityksen ihmisten välisissä suhteissa.

Yksissä-hanke vieraili vuosina 2018 ja 2019 MTK Keski-Suomen Maaseutunuorten pikkujouluissa. Hanke järjesti pikkujouluissa leikkimielisiä seuranhakuun ja ihmissuhteisiin liittyviä ohjelmanumeroita, kuten muovatun napakympin ja ihmissuhdealiaksen. Suullisen palautteen mukaan ohjelmat olivat viihdyttäviä ja osallistavia. Vaikka itse ohjelma oli humoristista, sen jälkeisissä yksittäisten henkilöiden kanssa käydyissä keskusteluissa, nousi esiin intiimejäkin ihmissuhteisiin liittyviä asioita.

Hanke osallistui kesällä 2019 Suovanlahdella järjestettyihin Traktorijatzeihin. Hankkeen teemana oli flirttailu. Flirttailusta näytettiin sekä videota ja jaossa oli myös ohjelehtisiä. Teema sai tapahtumassa hyvän vastaanoton ja se herätti hyvän mielen ja humoristisen keskustelun lisäksi vakavaakin keskustelua parisuhteista ja vuorovaikutuksesta. Parisuhdetta kaipaaville oli myös tarjolla kahvia erityisesti seuraa hakeville tarkoitetussa kahvilapöydässä. Ko. pöytä ei kuitenkaan uskaltanut asiakkaita.

Yksissä-hanke järjesti keväällä 2020 yhdessä Kartanokievarin kanssa Yksissä-illan parisuhdetta toivoville. Ilta koostui seurusteluteemaisesta standup-

esityksestä, speed dating eli pikatreffi osuudesta, foxin alkeet -tanssikurssista sekä tanssi-illasta. Tanssien aikana toteutettiin yksilöllistä popup- vastaanottoa, jossa asiakkaat pääsivät keskustelemaan hanketyöntekijöiden kanssa ihmissuhteisiin liittyvistä kysymyksistä.

Yksissä-hanke osallistui kevään 2020 aikana Amazing Keski-Suomi tapahtuman suunnitteluun. Amazing Keski-Suomi on 24-tuntinen Amazing Race -tyyppinen kisa, jonka tarkoituksena on tehdä näkyväksi Keski-Suomea ja erityisesti keskisuomalaista maaseutua. Hankkeen oli tarkoitus järjestää ihmissuhdeteemainen kilpailupiste Savutuvan apajan tiloihin. Kilpailun tuloksena olisi syntynyt ns. ihmissuhdepuu. Tapahtuma kuitenkin peruuntui koronapandemian vuoksi.

Yksinäisyyttä ja ilman parisuhdetta elämistä on käsitelty yksilökeskusteluissa erilaisten tapahtumien yhteydessä, sekä POPUP-vastaanoitoilla ja tilakäynneillä. Hanketyöntekijöiden kokemusten mukaan ihmisillä on suuri tarve saada puhua ja keskustella yksinäisyydestä ja sinkkuuteen liittyvistä asioista sekä saada tukea niiden tuomiin haasteisiin. Asiakkaat ovat myös ilmaisseet kiitoksensa siitä, että ovat saneet keskustella em. asioista.

Yksissä-hankkeessa tuotettiin hankkeen aikana parisuhteen löytämiseen ja solmimiseen liittyvää materiaalia, jota oli jaossa esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa sekä hankkeen verkkosivuilla. Materiaalit käsittelevät parisuhteen solmimista, seuranhakusivustoja sekä flirttitaitoja. Materiaalista on saatu hyvää palautetta.

YHTEISTYÖVERKOSTON VAHVISTAMINEN JA HANKKEEN TEEMOJEN NÄKYVYYDEN LISÄÄMINEN YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN TOIMINNASSA

TOIMENPIDE 5.

Toimenpide 5. tavoitteena oli kehittää Keski-Suomen maaseudun parisuhteiden tukemiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen liittyvä yhteistyöfoorumi. Tavoitteena oli myös osallistua eri yhteistyökumppaneiden tapaamisiin ja tilaisuuksiin tuottamalla näihin tilaisuuksiin ihmis- ja parisuhdeaiheisia teemoja. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi järjestettiin 5 yhteistyöverkoston tapaamista, joissa mukana aina kerralla oli noin 8–15 henkilöä. Hanke osallistui 20 eri yhteistyökumppaneiden tilaisuuksiin ja niissä tapaamisissa kohdattiin yhteensä noin 630 henkilöä.

Ensimmäisessä verkostotapaamisessa oli tarkoitus yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa tarkastella, mitä toiveita ja tarpeita heidän puoleltaan nousee esille ja mitä asioita hankkeen on hyvä huomioida työskentelyssään. Ensimmäisen tapaamisen aikana saatiin paljon erilaisia vinkkejä mitä ja kenen kanssa hankkeen aihepiiriin asioita voidaan viedä eteenpäin. Alla lueteltu asioita, joita hankkeen aikana toivottiin nostettavan vahvasti esille ja huomioitavan. Asioita otettiin esille hanketyön aikana tilakäyntien yhteydessä tai eri toimijoiden kanssa järjestettävissä tilaisuuksissa ja tapahtumissa:

Ikääntyneiden huomiointi sekä ikääntyneet yksinäiset

Yksin elävät, epäsosiaaliset miehet, yksineläviä vaikea tunnistaa, heille erilaisia tapahtumia, perusvuorovaikutustaidot, parisuhteen muodot ja ylläpitotaidot

Sinkkuryhmien muodostamisen tukeminen

Ylisukupolvisuuteen liittyvät asiat, aikaisempien sukupolvien vaikutusten huomiointi

Yleensäkin ollaan kiitollisia kaikesta toiminnasta ihmissuhteiden hyvinvoinnin edistämisessä

Maaseutuyrittäjillä ei työyhteisöä, näiden asioiden jakamisen tärkeys

Yhteisöllisyyden vähyys

Työn tuoma vuodenaikakierto, milloin yleensä mahdollista osallistuttaa maaseutuyrittäjiä (aikataulut kylvö ja pelto jne... huomioitava), kotieläinyrittäjien työn sitovuus

Teema hyvä piilottaa muiden teemojen alle, silloin sensitiivinen aihe ei pelästyä

Pienten kylien haasteet, kaikki tietävät toistensa asiat

Erosovitteluun liittyvät asiat

Naisen asema ja taloudellinen tilanne esim. parisuhteen purkamisen jälkeen

Parisuhteen ja elinkeinon yhdistämisen haasteet

Hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvät teemat ja tapahtumat

Miesten ajautuminen ”epäilyttäviin suhteisiin, palveluihin ja verkkopalveluihin

Verkostotapaamiselle sovittiin yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa erilliset teemat. Yhden tapaamisen aiheena oli matalan kynnyksen palvelut ja miten niitä voitaisiin hyödyntää paremmin maaseudun asukkaiden hyödyksi. Lisäksi perheasianneuvottelukeskuksen perheneuvoja kertoi miten he ovat ottaneet käyttöön ja hyödyntäneet lomaketta, jonka kysymykset parisuhdeneuvontaan tulevat asiakkaat täyttävät odottaessaan ensimmäistä tapaamiskertaa. Kyseisen kysymyspatteriston löydät hankkeen [www sivuilta jamk.fi/yksissa](http://www.sivuilla.jamk.fi/yksissa). Kolmannen tapaamisen teema oli sukupolvien ketjut. Tämä aihe nousi erityisesti esille hankkeen aikana tehtyjen tilakäyntien yhteydessä. Neljännen tapaamisen teemana oli yksinäisyys elämänkulussa. Viidennen tapaamisen teemana oli traumat ja niiden kohtaaminen sekä miesten eroryhmät. Verkostotapaamisissa käytettyjen luontojen diat löytyvät www.jamk.fi/yksissa sivuiltamme. Viimeinen verkostotapaaminen järjestetään hankkeen lopussa joulukuussa 2020, missä kootaan arviointia loppuraporttiin.

Eri yhteistyökumppaneiden tilaisuuksissa käsiteltiin hyvin monipuolisesti hankkeen tavoitteen mukaisia teemoja. Tapaamisissa Yksissä-hankkeen esittelyn lisäksi eri tilaisuuksissa keskustelujen teemoja olivat mm. ikääntyminen, ikääntyvä ja seksuaalisuus, vuorovaikutustaidot, ihmisuhteet, omien voimavarojen löytäminen, toimiva parisuhde hyvinvoinnin edistäjänä, tunnetaidot, identiteetti ja sen vahvistaminen sekä muutos ja sen käsittely parisuhteessa. Tilaisuuksista saadut suulliset palautteet olivat hyvät. Aiheet oli koettu mielenkiintoiseksi ja ne koskettivat ihmisiä. Vaikka aiheet olivat usein intiimejä ja sensitiivisiä, kuulijat kokivat ne mielekkäiksi ja pystyivät samaistumaan esille nostettuihin teemoihin. Monet kertoivat saaneensa mukaan paljon pohdittavaa ja uusia vinkkejä erityisesti oman parisuhteensa hoitamiseen. Hanketyöntekijöiden näkökulmasta yllättävää oli, että ihmiset lähtivät hyvin mukaan keskusteluihin sensitiivisistä aiheista huolimatta. Kaipaamaan jäätin syvällisempää asioiden käsittelyä. Tilaisuuksille varattu aika oli rajallinen ja tällöin asioiden perusteellinen käsittely ei ollut mahdollista.

VIESTINTÄ JA TIEDOTUS

TOIMENPIDE 6.

Toimenpide 6. tavoitteena oli esitellä hanketta ja sen teemoja maaseudun asukkaiden kannalta olennaisissa tapahtumissa, tehdä lehdistötiedotteita, julkaista kirjallista materiaalia hankkeen teemoista maatalousyrittäjille, esitellä hanketta ja sen teemoja kansallisissa ja kansainvälisissä kongresseissa sekä tehdä loppujulkaisu hankkeesta. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi tehtiin seuraavia asioita:

Hanke oli mukana kaksilla KoneAgria messuilla. Näissä tapahtumissa tavattiin arviolta 1600 henkilöä. Monien tapahtumassa mukana olleiden kanssa keskusteltiin ihmissuhteisiin ja parisuhteisiin liittyvistä asioista. Yllätyimme siitä, kuinka avoimesti ihmiset tulivat puhumaan heitä askarruttavista kysymyksistään. Vuoden 2018 messuilla meillä oli kolmen päivän ajan myös esitykset hankkeestamme ja parisuhteen hoitamisen tärkeydestä. Vuoden 2019 messuilla oli järjestetty erityiset vastaanottotilat aihepiirin käsittelyä varten. Vastaanotolla kohtasimme useita ihmistä. Traktori Jazzeille hanke osallistui 2019 kesällä. Tapahtumassa tuotiin esille hankkeen teemoja ja järjestettiin mahdollisuus tulla keskustelemaan ihmis- ja parisuhteisiin sekä yksinäisyyteen/sinkkuuteen liittyvistä kysymyksistä. Tilaisuudessa kohdattiin noin 120 henkilöä. Hankkeen viestintää edistettiin tekemällä 3 lehdistötiedotetta. Kirjoituksia hankkeesta ja hankkeen teemoista julkaistiin 10 lehdessä; Keski-Suomalaisessa, Maaseudun tulevaisuudessa, Kotiliedessä, Nauta-lehdessä, MTK:n Mainio-lehdessä, JAMK: n Asiakaslehdessä, Suur Jyväskylän lehdessä, Oriveden sanomissa, Toivakka lehdessä sekä Pellervo lehdessä. Aiheina hanke-esittelyn lisäksi kirjoituksissa oli mm. parisuhteen hoitamisen tärkeys, asiakkaiden luokse tehdyt tilakäynnit, yksinäisyys, vuorovaikutustaitojen tärkeys sekä tunteiden merkitys ihmissuhteissa. Hankkeen esittelyä ja hankkeen teemoja oli myös Aitomaaseutu.fi verkkolehdessä 2 kertaa. Hankkeesta ja sen tuotoksista oli lisäksi kirjoitus JAMK: n TKI-blogissa.

Hankkeen aikana tuotettiin parisuhdeaiheinen kirjanen sekä siihen liittyvä työkirja pareille. Pareille suunnattuun työhön kehitettiin myös kysymyskortit. Materiaalit löytyvät www.jamk.fi/yksissa nettisivuilta. Hanke oli mukana yhdessä kansainvälisessä kongressissa Portossa, Italiassa sekä kahdessa kansallisessa kongressissa Helsingissä ja Jyväskylässä. Porton kansainvälisessä perheterapian kongressissa 2018 esiteltiin hanketta ja hankkeen alkupuolella maatalousyrittäjille (ks. sivu) tehdyn kyselyn tuloksia. Helsingissä vuonna 2019 kansallisessa perheterapian kongressissa esiteltiin asiakastyömme tuloksia ja

2020 Jyväskylässä psykoterapiantutkimuspäivillä Tilakäynnit työparina -toimintamallia. Hankkeen aikana tehtiin kolme videoklippä hankkeen aihepiirin teemaan liittyvistä asioista. Videoklipit löydät myös hankkeen nettisivuilta. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa hankkeesta loppujulkaisu. Käsillä oleva julkaisu julkaistaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarjassa.



POHDINTA: HANKETOIMIJAT PALAUTTEIDEN ÄÄRELLÄ

Asta Suomi

Tämä osio pitää sisällään JAMK: n toimijoista koostuvan ydintiimin arvion hankkeen kokonaisuudesta, tavoitteiden saavuttamisesta sekä tulevaisuuden suunnitelmista. Osio toteutettiin vastaamalla tulospuu -menetelmän kysymyksiin soveltuvin osin.

OMAT VAHVUUDET – MITÄ OMIA VAHVUUKSIA TAI OSAAMISIA OIVALSIN?

Yksissä-hankkeen ydintiimissä (projektipäällikkö, lehtori Riitta Ala-Luhtala, Jyväskylän ammattikorkeakoulu JAMK, asiantuntija Kaisa Malinen, JAMK, asiantuntija Asta Suomi, JAMK, lehtori Christina Mantsinen, JAMK, lehtori Hannu Piispanen, JAMK ja asiantuntija Liisa Vätilä Parisuhdekeskus Katja ry.) on monipuolista osaamista liittyen parisuhdetematiikkaan ja terapiantekemiseen. JAMK: ssa ja Parisuhdekeskus Katajassa löytyy vahvaa osaamista seksologian aihealueista, vaativasta asiakastyöstä, parisuhteen ja vanhemmuuden moninaisuuden ymmärtämisestä, moniammatillisesta työskentelystä, yksinäisyyden käsittelystä sekä verkosto-osaamisesta. Tiimiläisiltä löytyy vahvaa terapeuttista keskustelutaitoa, psykoterapeuttista osaamista sekä ennakkoluulottomuutta ja rohkeutta kohdata uusia ja haastavia asioita. Hanketiimillä on myös vahvaa osaamista vertaisohjaajuudesta ja vertaistyöskentelystä. Molemmat toimijat, JAMK ja Parisuhdekeskus Kataja, ovat lisäksi vahvoja hanketyönsaajia. Pedagogista osaamista kaikki tiimin jäsenet ovat kartuttaneet opetustyössä tai erilaisissa hankkeissa ja tapahtumissa toimiessaan.

Hankkeeseen tarvittavaa maaseudun erityispiirteet huomioivaa osaamista on vahvistettu hyödyntämällä maaseudun asukkaiden kanssa työskentelevien yhteistyökumppaneiden tietämystä. Hankkeen alkupuolella tehdyt pienimuotoiset kyselyt, niin maaseudun asukkaille kuin heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille, toivat esille hyvin maaseudun erityispiirteitä ja sitä, miten ne ovat vaikuttamassa ihmis- ja parisuhteisiin. Olemme oppineet kunnioitusta ja nöyryyttä kohdatessamme maaseudun asukkaita. Meidät on otettu hyvin vastaan ihmisten koteihin sekä yhteisöihin ja tässä toiminnassa olemme lisäksi kartuttaneet tietojamme maaseudun erityispiirteistä ja siitä, miten ne ovat

vaikuttamassa heidän elämäänsä. Ammatillisessa työskentelyssä keskeisenä lähestymistapana on ollut voimavaraistava ja ennaltaehkäisevä näkökulma. Hanketyö on ollut käytännönläheistä kokeilemista ja kehittämistä.

YHTEISTYÖTOIMIJAT JA SIDOSRYHMÄT SEKÄ OMA YHTEISÖ

Hanketiimi arvioi yhteistyön olleen hankkeen osallistuvien yhteistyökumppaneiden kanssa aktiivista ja innostunutta. Verkostoitumisen tavoite toteutui. Ajan myötä rakentui luottamus ja uskottavuus, jolloin yhteydenotot ja erilaisten tapaamisten sekä tapahtumien suunnittelu onnistuivat hyvin. Verkosto rakentui pikkuhiljaa ja mitä enemmän olimme mukana yhteistyötahojen tilaisuuksissa ja tapaamisissa, sen paremmin saimme näkyvyyttä ja verkostomme laajeni. Yhteistyökumppanit olivat avainasemassa lisäten tiimin substanssiosaamista juuri maaseudun erityispiirteistä. Myös heiltä saatu palaute antoi suuntaa oman toimintamme muuttamiselle, että uusien toimenpiteiden luomiselle. Yhteistyökumppanit myös tiedottivat omille verkostoilleen hankkeestamme ja näin mahdollistui hankkeen teemojen ja tapahtumien mainostaminen.

Yhteistyö tiimiläisten kesken toimi tehokkaasti. Jokaisella hankkeeseen osallistuvalla työntekijällä oli oma vastuualueensa. Suurimmaksi osaksi toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen osallistuttiin kuitenkin yhdessä. Useissa erimuotoisissa tapaamisissa hiottiin suunniteltuja tapahtumia ja näin saatiin kaikkien osaaminen hyvin käyttöön. Hanke -kokouksissa seurattiin tavoitteiden toteutumista ja suunniteltiin hankkeen mukaista toimintaa.

Yhteistyö osatoteuttaja Parisuhdekeskus Katajan kanssa toimi hyvin. Myös Katajalla oli selkeästi määritellyt tehtävät, joita useimmiten suunniteltiin yhdessä. Parisuhdekeskus Kataja joutui irtisanoutumaan hankkeesta vuoden 2019 lopulla työntekijöiden vaihtuvuuden ja taloudellisten ongelmien vuoksi. Tämän vuoksi hankkeelle tuli vuodeksi 2020 uusi työntekijä, ja näin saatiin toteutettua suurin osa Katajalle suunnatuista toimenpiteistä.

Kaikkien maaseudulla toimivien tahojen kanssa yhteistyö ei lähtenyt odotusten mukaisesti toimimaan. Usein taustalla oli yhteistyötahon ajan ja resurssien puute. Joillekin aihe oli sensitiivinen ja he kokivat, että omassa toiminnassaan sitä on vaikea ottaa esille. Joidenkin toimijoiden kanssa sovitinkin, että eri tilaisuuksissa lähestytään parisuhdeaihetta enemmänkin yleisesti ihmissuhteisiin liittyvien kysymysten muodossa ja parisuhdetematiikka on enemmän sivuroolissa. Kaiken kaikkiaan maaseudun eri toimijat ottivat hankkeemme sydämellisesti vastaan ja useat olivat heti valmiina yhteistyöhön. Yhteistyön toimivuutta voisi selittää myös se, että hankkeemme substanssi koettiin tärkeäksi ja tarpeelliseksi.

Hankkeen tavoitteiden mukaista toimintaa seurasi hankkeelle asetettu seurantaryhmä, joka koostui JAMKin sekä yhteistyökumppaneiden organisaatioiden edustajista. Seurantaryhmä antoi hyviä vinkkejä hankkeen eri teemoihin, ja he veivät aihepiirin tietoutta omiin työyhteisöihinsä.

TOIMINNAN JA TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISEN ARVIOINTIA

Hankkeella oli viisi kehitystavoitetta, joihin hanketiimi pyrki pääsemään erilaisen toimenpiteiden avulla. Alla kuvausta tavoitteiden toteutumisesta:

1) Maatalousyrittäjien ja muiden maaseudulla asuvien parisuhteiden hyvinvointi vahvistuu.

Tämän tavoitteen saavuttamiseksi hankkeessa tehtiin maaseudulla asuvien luokse pariterapia -tilakäyntejä, toteutettiin ihmis- ja parisuhdeaiheisia luentoja ja tapahtumia sekä parisuhdekursseja ja lisäksi tuotettiin aihepiirin materiaalia.

Palautteiden perusteella voidaan todeta, että asiakkaiden tavoitteet ovat pääosin toteutuneet asiakaskäyntien osalta. Myös määrälliset tavoitteet ylitettiin. Tilakäynnit todettiin toimiviksi ja ne madalsivat kynnystä pariterapiaprosessiin lähtemisestä. Tilakäynnillä tuli esille yrittäjäpariskunnan elämäntilanne ja se lisäsi työntekijöiden ymmärrystä ja arvostusta yrittäjyyttä sekä maaseudun elämänmuotoa kohtaan. Asiakkaiden mielestä terapiakäynnit vastasivat hyvin heidän odotuksiaan ja monipuoliset työtavat auttoivat prosessissa eteenpäin. Osittain pystyimme estämään pariskunnan eron ja toisaalta auttamaan ero-prosessin toteutumisessa.

Yhteiset tilakäynnit Melan työntekijän kanssa olivat tuloksellisia ja auttoivat mallintamaan tilakäyntimallin. Molempien toimijatahojen työhön liittyvä osaaminen lisääntyi, antaen arvokasta tietoa maaseutuyrittäjien elämän erityisyydestä. Melan ostopalvelusopimuksen hyödyntäminen auttoi lisäksi niitä yksineläviä, että parisuhteessa olevia, joille hankkeen mukaiset tapaamiskerrat eivät riittäneet ja jotka tarvitsivat useampia käyntejä hankekäyntien lisäksi. Kaikkia pareja emme pystyneet auttamaan. Osa näistä kertoi kuitenkin, että käynnit selkiyttivät omia ajatuksia ja teki päätöksen mm. avioerosta helpommaksi. Samalla ymmärrys avun oikea-aikaisuudesta realisoitui: *on vaikea tulla autetuksi, jos itse ei vielä ymmärrä avun tarpeellisuutta*. Myös henkilökemiat vaikuttavat: *jos asiakkaan luottamus työntekijään ei rakennu, on vaikea ja lähes mahdotonta työskennellä*.

Parisuhdeluennot ja parisuhdekurssit toteutuivat myös määrällisesti ja laadullisesti tavoitteiden mukaisesti. Tilaisuudet koettiin erittäin toimiviksi. Useammalle ihmiselle kynnys lähteä tilaisuuteen oli korkea, mutta jälkepäin he olivat kiitollisia, että olivat ylittäneet tämän kynnyksen. Osallistujien tiedot ja taidot parisuhteiden hoitamisen tärkeydestä lisääntyivät selvästi ja he saivat työkaluja omien parisuhdekysymysten käsittelyyn. Monille tapahtuma oli tärkeä alustava lähtölaukaus toivottuun elämän muutokseen. Hyvää palautetta tuli ohjaajien asiantuntijuudesta ja myös siitä, että asioista puhuttiin käytännönläheisesti ja rehellisesti. Vertaistuellisten tilaisuuksien osuudet eivät tuottaneet vain vertaisryhmien toteuttamiseen liittyvää osaamista vaan lisäksi myös oman parisuhteen tilanteen ymmärryksen lisääntymistä. Lisäksi mahdollisesti vertaisohjaajuuteen perustuvat tulevat tapahtumat ovat lisäämässä maaseudulla asuvien parisuhteiden hyvinvointia.

Voimavaralähtöiset naisten ja miesten ryhmät koettiin hyödylliseksi. Uupuneet ja monien ongelmien kanssa painineet osallistujat kokivat saaneensa virtaa tapaamisista ja vertaistuellista apua. Tapaamiset edesauttoivat heitä näkemään asioiden myönteiset puolet ja sitä kautta voimaantumaan. Esimerkiksi juuri näiden ryhmien pitämisen tarve tuli esille yhteistyökumppaneiden kautta. Hanke oli mukana neljässä isossa tapahtumassa (KoneAgria x2, Saarijärven Hyvinvointimessut ja TragtoriJazz), joiden yhteydessä järjestettiin parisuhdeteemallisia luentoja, että asiakasvastaanottoja. Tavoitimme satoja ihmisiä näiden tilaisuuksien yhteydessä ja moni tapaamisista ihmisistä toi esille aiheen tärkeyden ja erityisesti sen, kuinka korkea kynnys on hakea apua ja avun tarjoajia on vähässä. Hankkeen aikana tuotettiin myös materiaalia parisuhdeteemasta (parisuhdekirjanen, tehtäväkirja ja kuvakortit), jotka toimivat apuna työntekijöille aiheen käsittelyssä.

Näiden kokemusten ja palautteiden perusteella voidaan sanoa, että monen hankkeen toimintaan osallistuvan maaseudulla asuvan pariskunnan parisuhteen hyvinvointi on vahvistunut.

2) Yksin elävien maatalousyrittäjien ja muiden maaseudulla asuvien henkinen hyvinvointi lisääntyy, yksinäisyys vähentyy ja valmiudet parisuhteen ja muiden merkityksellisten ihmissuhteiden luomiselle vahvistuvat.

Yksinäisille ja sinkuille suunnitellut tapahtumat ylittivät sille asetetut määrälliset ja laadulliset tavoitteet. Yhteistyökumppaneiden kautta saatiin tietoon tapahtumia missä hanke voi olla mukana yksinäisyys ja sinkkuus -teemalla. Keskustelujen ja palautteiden perusteella tuli ilmi, että yksinäisyyden vähentämisen ja kohtaamisten mahdollisuuksien lisääminen nähtiin tärkeänä ja sille

löytyy tarvetta. Yksinasuville suunnatuista ryhmätapaamisista saatiin hyvää palautetta. Lisäksi monet ryhmään osallistuneet löysivät ystävän tämän toiminnan kautta ja ovat jatkaneet yhteydenpitoa myös ryhmien loppumisen jälkeen. Ryhmät koettiin tärkeiksi. Esille nousi vertaistuellinen tuki ja kuulluksi tuleminen tunne. Lisäksi osallistujat saivat tietoa ja kokemuksia sosiaalisten- ja tunnetaitojen käyttämisestä. Myös yksinäisille suunnatut vastaanottokäynnit koettiin tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Pääosin käynnit vastasivat odotuksia ja niistä koettiin olevan hyötyä.

Palautteista käy myös ilmi, että työn ja muun elämän tasapaino on lisääntynyt ja on opittu ottamaan ulkopuolista apua vastaan. Hankkeen aikana tuetettiin teemasta myös kirjallista materiaalia mm. parisuhteen solmimisesta, seuranhakusivustoista sekä flirttitaidoista, joita pystyttiin hyödyntämään asiakastapaamisissa ja erilaisissa sinkuille sekä yksinäisille suunnatuissa tapahtumissa. Materiaalista saatiin hyvää palautetta.

3) Työmuodot ja -menetelmät maaseudun parisuhteiden tukemiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen lisääntyvät ja niiden käyttö monipuolistuu.

Nämä tavoitteet saavutettiin. Hankkeen aikana pilotoitiin työpari tilakäynti-malli, jonka tuloksena on juurtunut varhaisen tuen ja puheeksi ottamisen malli eri toimijoille sekä yhdessä tehtävä asiakaskäynti on sovellettavissa moniin tilanteisiin. Yhdessä hanketiimin terapeuttien ja Melan Välitä viljelijästä projektin työntekijän kanssa tehty tilakäynti todettiin hyödylliseksi niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin taholta. Tilakäynnin yhteydessä pystyttiin käsittelemään ei vain parisuhteeseen liittyviä kysymyksiä, vaan lisäksi maatalousyrittäjyyteen liittyviä askarruttavia asioita. Tilakäynti madalsi kynnystä avun vastaanottamiseen. Mallista saatiin esimerkkejä siitä, miten matalan kynnyksen palveluja jatkossa voi järjestää. Hankkeen jälkeen Melan työntekijän kanssa tilakäyntejä voi tehdä perheasianneuvottelukeskukseen työntekijät tai yksityiset terapeutit. Lisäksi monien yhteistyötahojen osaaminen ihmis- ja parisuhteeseen liittyen lisääntyivät ja kynnys asioiden puheeksi ottamiseen on madaltunut.

Hankkeen aikana kehitetty PariAsiaa -formaatti on materiaalipaketti, joka toimii hyvänä runkona erilaisissa maaseudun asukkaille tarkoitetuissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa sekä parisuhdekursseilla. Formaatti on käytössä eri ammattiryhmillä ja se on hyödynnettävissä valtakunnallisesti. Osatoteuttaja Parisuhdekeskus Kataja pitää tämän formaatin mukaisia tapahtumia ja kurseja valtakunnallisesti ja on muokannut materiaalia soveltuvien osin eri teemallisiin tapaamisiin. Tässä hanke ylitti tavoitteensa. Lisäksi suuri joukko

maaseudun asukkaiden kanssa työskentelevistä työntekijöistä saivat PariAsiaa formaattiin liittyvän materiaalin ja ohjausvalmiudet, joten oletettavaa on, että se madaltaa asian puheeksi ottamista ja työntekijät voivat hyödyntää formaatin antia omassa työssään. Formaattista saatiin hyvää palautetta maaseudun asukasilta, että ammattilaisilta ja se todettiin toimivaksi sekä käytännönläheiseksi lähestymistavaksi parisuhteen teemojen käsittelyssä.

Yhdessä ei olla yksin -hankkeen kanssa kehitettiin ryhmätoiminnan muotoja yksinäisten ihmisten kohtaamisten tueksi ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi. Tämän toiminnan juurruttaminen koettiin haasteeksi, koska koordinoivaa toimijaa ei löytynyt hankkeen loppumisen jälkeiselle ajalle. Toisaalta osallistujista osa tutustuivat toisiinsa ja jatkoivat yhteydenpitoa. Tämä pyritään huomioimaan uusissa hankkeissa, joita on saatu maakuntaan.

4) Kohderyhmän kanssa työskentelevien ammattilaisten osaaminen parisuhteiden hyvinvointiin ja yksinäisyyteen liittyen vahvistuu ja näiden teemojen käsittely ammattilaisten työssä sekä verkostoituminen ammattilaisten välillä lisääntyy.

Hankkeen määrälliset tavoitteet ylitettiin. Hanke tuotti eri muotoisia ja kestoisia valmennuksia maaseudun asukkaiden kanssa työskenteleville sote-alan, että järjestöjen ammattihenkilöille. Palautteet eri valmennuksista ovat olleet erinomaisia. Osallistajat ovat saaneet työkaluja aihepiirin asioiden käsittelyyn ja ovat pystyneet hyödyntämään oppimaansa omassa työssä. Palautteista tulee ilmi, että osallistajat ovat saaneet myös omaan parisuhteeseensa työkaluja. Lisäksi haastaviin asiakastilanteisiin osalla työntekijöistä on ollut mahdollisuus saada työnohjausta. Työnohjaus on koettu hyödyllisenä ammatillisesti, että myös henkilökohtaisesti omaan jaksamiseen liittyen. Osa valmennuksiin osallistuvista ovat saaneet mahdollisuuden hyödyntää hankkeessa kehitettyä PariAsiaa -formaattia erilaisissa tapahtumissa ja mm. perhevalmennuksessa. Voidaan katsoa, että osalla maaseudun asiakkaiden kanssa työskentelevällä ammattilaisella parisuhteen, että yksinäisyyden käsittelyyn liittyvä osaaminen on lisääntynyt.

Verkostoitumista on pystytty vahvistamaan muodostamalla toimijaverkosto, joka on kokoontunut JAMK: n tiloissa suunnitellusti 6 kertaa ja lisäksi 2020 loppuvuodesta pidettiin yhteistyökumppaneille ja maaseudun asukkailla suunnattu hankkeen loppuseminaari. Osallistajat ovat saaneet hankkeen teemoista tietoutta, ja toisaalta osallistajat ovat tuoneet omista työkonteksteistaan tietoutta, jota hanketiimi on voinut hyödyntää. Erityisesti yhteistyö Jyväskylän perheasiainneuvottelukeskukseen kanssa vahvistui.

Hanke on osallistunut lisäksi lukuisiin yhteistyöverkostojen tapaamisiin. Määrälliset tavoitteet toteutuivat. Monet ideat ja yhteistyön muodot ovat virinneet näissä tapaamisissa. Tiimi kokee, että verkostoituminen eri ammattiryhmien kanssa on onnistunut hyvin. Toisaalta voidaan myös todeta, että maaseutuväestön kanssa työskentelevä ammattilaisten toimijoiden määrä on suuri, joten moni tärkeä yhteistyökumppani on mahdollisesti jäänyt kohtaamatta.

5) Mielikuvat maaseudusta houkuttelevana ja toimivan perhe-elämän mahdollistavana asuinympäristönä vahvistuvat.

Hanketiimi katsoo onnistuneensa tämän tavoitteen saavuttamisessa. Hankkeen aikana maaseudun elinvoimaisuutta nostettiin hyvällä tavalla esille. Tiedotus oli kohottavaa ja arvostavaa. Hankkeen aikana tehtiin useita lehdistökirjoituksia, joissa ei ainoastaan puhuttu maaseutuyrittäjien parisuhteiden problematiikasta, vaan tuotiin esille maaseudun hyviä puolia sekä työnteon ja yhdessä työskentelyn mahdollisuuksia, yhteisöllisyyttä ja luonnon moninaisuutta unohtamatta. Hanke oli mukana yhdessä kansainvälisessä ja kahdessa kansallisessa konferenssissa. Näissä tilaisuuksissa harvemmin kontekstina on maaseudun väestö, joten esitykset saivat hyvää palautetta siitä, että maaseudun erityisyyttä nostettiin esille.

Tiimiläiset kiersivät kylätaloja, iltatilaisuuksia ja messuja tuoden esille parisuhteiden hyvinvoinnin merkitystä myös toimivan maatalousyrittäjyyden näkökulmasta. Maaseutuyrittäjät ovat sitoutuneet hyvin työhönsä ja hankkeen tarkoituksena oli auttaa heitä selviytymään parisuhdekysymyksistään, ja yksinäisyyden tuomista haasteista ja näin mahdollistaa edelleen maaseudulla asuminen sekä yrityksen säilyminen menestyksekkäänä.

MISSÄ ON JO ONNISTUTTU?

Hanketiimi kokee, että erityisesti onnistuttiin edistämään maaseudulla asuvien asiakaspariskuntien parisuhteen hyvinvointia. Tilakäynnit työparina-toimintamalli lähti käyntiin heti hanketyön alettua. Ihmiset lähtivät mukaan avoimin mielin ja sitoutuivat tapaamisiin. Yhteistyökumppanin aktiivinen toiminta edesauttoi asiakkaiden tavoittamisessa. Myös muut yhteistyökumppanit mainostivat palvelua, joten mukaan saatiin muitakin maaseudulla asuvia ihmisiä. Hyvänä apuna työn onnistumisessa oli myös Melan ostopalvelusitoumus, jonka turvin käyntejä voitiin jatkaa hankekäyntien jatkoksi. Korona epidemiakaan ei estänyt tapaamisia, vaan ne hoidettiin menestyksekkäästi etäyhteyksien avulla.

Onnistumisia koettiin myös parisuhdeaiheisten luentojen, kurssien ja tilaisuuksien pitämisen yhteydessä. Osallistujat lähtivät hyvin mukaan keskusteluihin ja palautteet tilaisuuksista olivat erinomaiset. Asia hieman yllätti tiimin, koska oletettiin, että ihmiset eivät rohkenisi tulla tilaisuuksiin ja osallistua yhteisiin keskusteluihin. Näihin tilaisuuksiin hankkeessa kehitetty PariAsiaa -formaatti oli yksi onnistumisista. Formaattia voidaan soveltaa monissa eri ihmis- ja parisuhdeaiheisissa tilaisuuksissa ja vertaisohjaajien että muiden ammattilaisten on helppo ottaa se käyttöön ja hyödyntää omissa tapahtumissaan. PariAsiaa -formaatti jää elämään valtakunnallisesti osatoetuttajana toimineen Parisuhdekeskus Katajan kautta. Myös sinkku- ja yksinäisyyden aihepiiriin tapahtumat sekä ryhmät saatiin toteutettua ja niissä oli hyvin osallistujia. Rohkeatkin ideat saivat myönteistä palautetta.

Yksissä-hanke sai hyvin näkyvyyttä mediassa ja yhteistyökumppaneiden tilaisuuksissa, ja sitä kautta maaseudun asukkaiden kanssa työskentelevät muutkin toimijat saivat hyvin tietoa hankkeemme teemoista ja kiinnostuivat yhteistyöstä.

MIKÄ EI ONNISTUNUT?

Hankkeessa oli tavoitteena hyödyntää digitalisaatiota asiakaskäyntien välillä. JAMK:ssa kehitetty eKoutsi -toiminnan hyödyntäminen ei onnistunut. Asiakkaat vastasivat tietokoneen kautta lähetettäviin parisuhdeaiheisiin kysymyksiin harvakseltaan, ja päädyttiin, ettei oteta sitä laajemmin käyttöön. Jos viestejä lähetettiin, ne hoituivat WhatsApp: n avulla. Joihinkin yksittäisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin ei saatu osallistujia. Näitä olivat uusperheille suunnatut illat ja Yksissä-hankkeen ja Valtakunnan Kylähullun kanssa järjestetty parisuhdeaiheinen tapahtuma. Myös osaan tapatumia tuli vähän osallistujia. Parisuhteeseen liittyvä tematiikka on sensitiivinen ja monelle kynnyks asioiden käsittelyyn korkea. Hankkeen aiheet saattoivat monelle olla liian henkilökohtaisia, ja sen vuoksi tilaisuuksiin ei haluttu osallistua. Myös maaseutuyrittäjien työkiireet ja krooninen ajanpuute oli yksi osallistumisen esteistä. Erityisesti pidempikestoiset, prosessinomaiset ryhmät eivät olleet toimivia maaseutuyrittäjien asukkaiden ajan puutteen vuoksi. Vuodenajan mukaan rytmittynyt maatalousyrittäjien työ aiheutti lisäksi sen, että hankkeen eri tapahtumille ja tilaisuuksille jäi vuodesta hyvin rajoitettu määrä aikaa.

Yksinäisten ihmisten tavoittaminen oli myös haasteellista. Vakavasti yksinäisillä on usein vähän kontakteja maaseudun eri toimijoiden kanssa, ja tällöin tiedot hankkeen tilaisuuksista eivät tavoittaneet heitä. Lisäksi yksinäisyyden taustalla voi olla sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja välttämistä,

jolloin kynnys osallistua hankkeen teeman mukaisiin tapahtumiin voi olla liian korkea.

Vertaisohjaajien rekrytointi ei onnistunut tavoitteiden mukaisesti. Vertaisohjaajille suunnattuihin ohjaajavalmennuksiin ei saatu tarpeeksi osallistujia. Lisäksi ohjaajavalmennuksen saaneet pitivät vain muutamia parisuhdeaiheisia tilaisuuksia itse. Lyhyt valmennus näytti olevan riittämätön antamaan tilaisuuksien pitämiseen liittyvää osaamista ja rohkeutta. Myös aikapula nousi esteeksi tilaisuuksien pitämiselle.

Hankkeen tiedottamiseen ja esille nostamiseen tarvittava markkinointi olisi voinut olla vieläkin kattavampaa, jolloin hankkeen tilaisuuksista ja palveluista saatava tieto olisi kohdannut vielä suuremman osan maaseudun asukkaista. Hankkeessa yhtenä tavoitteena oli järjestää Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:n kanssa parisuhdekurssi tuettuna loma, mutta se tavoite ei toteutunut. Hanke ei saanut vietyä ajatusta läpi, koska tuettuna lomana järjestettiin jo parisuhdekurssin mukaista toimintaa, eikä uutta parisuhdeaiheistakurssia näin ollen haluttu ottaa mukaan.

Korona epidemian vuoksi muutamia tapahtumia ei voitu järjestää. esim. osallistuminen amazing race -tapahtumaan peruttiin. myös osallistuminen osaan yhteistyökumppaneiden tilaisuuksista jouduttiin koronan vuoksi perumaan. Toisaalta peruuntuneita tapahtumia ja tilaisuuksia pystyttiin pitämään myöhemmin koronarajoitusten väljentyminen myötä. Koronatilanne kuitenkin vaikutti syksyllä 2020 niin, että ryhmämuotoiset viikonlopputapahtumat (vertaisryhmä- ja parisuhdeviikonloppu) jouduttiin perumaan.

TULEVAT SUUNNITELMAT

Yksissä-hankkeessa huomattiin, että maaseutuyrittäjien hyvinvointi heijastui usein suoraan yritysten kannattavuuteen ja työn mielekkyyteen. Lisäksi maaseutuyrittäjien huolet ja ongelmat olivat hyvin moninaisia sekä sitä kautta hankaloittamassa oman yrityksen toimintaa. Yrittäjillä oli parisuhde- sekä taloudellisten ja juridisten ongelmien lisäksi paljon muitakin psykososiaalisia ongelmia: lähisuhde ja perheväkivaltaa, kuolemantapauksia, peliongelmia, itsetuhoisuutta, mielenterveysongelmia ja muita elämän isoja kriisejä. Myös fyysiseen terveyteen liittyvät ongelmat olivat yleisiä. Hankkeen aikana myös huomattiin, että yrittäjillä ei ollut aikaa ja voimavaroja omaa hyvinvointia lisääviin asioihin. He olivat kuormittuneita työhön liittyvistä kysymyksistä ja eivät havainneet uupumistaan, eivätkä myöskään hakeneet apua ajoissa. Kärsimyksen eetoksen eri teemat alkoivat jäsentyä ja näyttäytyä hankkeen aikana selkeästi.

Edellä mainittujen seikkojen vuoksi hanketiimillä syntyi ajatus uudesta jatkohankkeesta. Hanke sai nimeksi **TEKRI, Tukea maaseutuyrittäjien elämän kriisitilanteisiin**. Pää tavoitteena tulevassa hankkeessa on vahvistaa maaseutuyrittäjien kokonaiskuntoisuutta tukemalla heidän henkistä ja sosiaalista hyvinvointia, kehittämällä elämänhallinnan taitoja ja menetelmiä sekä lisäämällä yrittäjien työhyvinvointia ja itsensä johtamisosaamista, jolloin valmiudet menestykselliseen yrittäjyyteen paranevat. Hankkeella on lisäksi 4 osatavoitetta;

Osatavoite 1: Mentorointimallin kehittäminen yrittäjille sekä työnohjaus/sparrausjärjestelmän luominen. Osatavoite 2: Varhaisen tuen mallin vahvistaminen ja kriisitilanne toimintamallin kehittäminen tiloille. Osatavoite 3: Yrittäjien kanssa työskentelevien ammattilaisten varhaisen tuen ja kriisityön osaamisen vahvistaminen. Osatavoite 4: Mielikuvat maaseudusta houkuttelevana ja yrittäjyyttä kannustavana asuinympäristönä vahvistuvat

MIKÄ VOI EDESAUTTAA SUUNNITELMIA TOTEUTUMAAN

Useilla muillakin toimijoilla oli herännyt huoli maatalousyrittäjien ongelmien laajuudesta ja erityisesti ihmis- ja parisuhdetematiikan käsittelyn tarpeesta, jolloin yhteistyökumppaneita ei ollut vaikea saada TEKRI-hankkeen uusiin suunnitelmiin mukaan. Hankkeeseen on nimetty yhteistyökumppanit, jotka ovat hyvin sitoutuneita uuden hankkeen mukaisiin tavoitteisiin. Yksissä-hanke toi vahvasti esille maatalousyrittäjien ongelmien laajuuden ja se aikaan sai innostusta uuteen hankkeeseen osallistumisesta. Lisäksi Yksissä-hankkeessa havaittuja hyviä toimintoja voidaan jatkaa tulevaisuudessa, kuten esimerkiksi tilakäynti työpari -mallia. Hanketiimi on saanut vahvaa osaamista maaseudun erityisyydestä ja myös muiden, eri maatalousyrittäjien kanssa toimivien verkosto on tullut näin tutuksi. Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto on myöntänyt rahoituksen TEKRI-hankkeen toteutumiselle syksystä 2020-syksyyn 2022 asti.

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN
JULKAISUJA



MYynti JA JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
Puh. 040 552 6541
Sähköposti: julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

VERKKOKAUPPA

www.tahtijulkaisut.net

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Jyväskylän ammattikorkeakoulu

PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35,
40200 Jyväskylä
Puh. +358 20 743 8100
Fax. +358 14 449 9694

jamk.fi

JAMKin julkaisut tutkittua tietoa sinulle.

Tämä julkaisu sisältää Yksissä-hankkeen (2018–2020) toimijoiden artikkeleita. Kirjoittajat ovat hanketoimijoita sekä yhteistyökumppaneita. Pääosassa ovat hankkeen tavoitteet ja sisällöt: teoriaviitekehystenä, hankkeen suunnan näyttäjinä sekä hankkeen tuloksina. Artikkelit koskettavat maaseudun yrittäjien ja yksinäisten ihmisten ymmärtämistä perheen, parisuhteen, sukupolvia ylittävien ketjujen ja vaatimusten ympäröiminä.

Artikkeleissa maaseudun arki todellistuu toimijoiden työtapoina sekä hankkeessa tehtyjen interventioiden esittämisenä ja arviointeina. Valikoidut asiakasesimerkit (pariskunnat ja yksin elävät) elävöittävät ja inhimillistävät artikkeleiden sanomaa. Keskeinen sanoma asiakkaiden kertomuksissa on toiveikkuuden maailma elämän kiperissä hetkissä.

Yksissä-hanke pilotoi, jätti asiakastyöhön sekä osaksi palveluita uusia työtapoja: tiloille tehtyjä tilakäyntejä, parisuhdeoppaan, PariAsiaa-formaatin sekä matalan kynnyksen interventioita eri toimijoiden yhteistyönä.

ISBN 978-951-830-588-3

jamk