



Suukkoja ja säröjä sukupolvisuhteissa

Kirja isovanhemmille

MINNA OULASMAA

 Väestöliitto

MINNA OULASMAA

Suukkoja ja säröjä sukupolvisuhteissa

Kirja isovanhemmille



www.vaestoliitto.fi

© Minna Oulasmaa ja Väestöliitto 2020

Kansi ja graafinen asu: Viivi Suihkonen

Kannen valokuva: Gerd Altmann

Teoksesta on myös painettu versio (2020),
jonka ISBN 978-952-226-207-3.

Tämä sähköinen versio on julkaistu

Väestöliiton verkkosivuilla 2020

Sisällys

Sinulle isovanhempi	7
Jokaisen tarina on arvokas	15
Nahka luodaan uusiksi	15
Millainen on sinun tarinasi?	19
Monta näkökulmaa	23
Roolit sekoittuvat ja kietoutuvat	25
Minä tarkoitin vain hyvää!	28
Moninaiset perhekuviot	36
Sukupolvet sopassa	41
Äitinsä tyttäret, äitinsä pojat	41
Isänsä tyttäret, isänsä pojat	47
Anopit, apet, miniät ja vävyt	51
Tunteiden kirjopesu	57
Ero sattuu ja satuttaa	62
Kenen leiriin kuulut?	64
Erottaako ero?	67
Salaisuudet – piiloon vai julki?	70
Kun aikuinen ei ole turvallinen	72

Itsetuntemus avuksi	81
Millainen vanhempi,	
isovanhempi, appi tai anoppi olet?	81
Eriytinen sukupolvien ketjussa	85
Rajakahinoita ja -neuvotteluja	99
Työelämä haastaa isovanhemmuuden	106
Isovanhemmatkin eläköityvät	111
Koronakevään oppeja	116
Viisi kysymystä sinulle	120
Väestöliiton <i>Sukupolvien sopu</i> -toiminta	134
Lähteet ja kirjallisuus	136

Sinulle isovanhempi

Kun olin ekaluokkalainen, mummini oli minua kotona vastassa, kun vanhemmat olivat vielä töissä. Syötiin koulun jälkeen välipalaa ja tehtiin läksyt. Muistan niitä iltapäiviä lämmöllä! Omat vanhempani auttoivat sen minkä työssä-ololtaan kykenivät, kun meidän lapsemme olivat pieniä. Nyt lapsemme ovat työssäkäyviä vanhempia ja me työssäkäyviä isovanhempia. Neljän sukupolven yhteys on aivan mahtava. Autamme ristiin rastiin luonnollisella tavalla. Asumme kaikki kymmenen kilometrin säteellä, joten kulkemisen kannaltakin helpohkoa. Onnellisia olemme saadessamme olla rakkaitemme lähellä ja kanssa.

Keskuudessamme elää yli miljoona isovanhempaa. Lähes 60 prosenttia 60-vuotiaista naisista on alle 18-vuotiaiden isoäitejä. Kaupan pakastealtaalla törmää mummon muusiin ja einesosastolla mummon lihapulliin. Nettikirpparilla myydään mummon polkupyörää, ei siis mitään varsinaista menopeliä. Hyvinvointilehdessä varoitellaan uimaria niskajumista, jos ui mummorintaa. Leuka pystyssä, pää veden pinnalla, ettei huulipuna leviä ja hiukset kastu. Ja onneksi yläkertaan muutti sellainen mummo. Huomaamaton ja äänetön, käyttää varmasti villasukkia.

Sanasta mummo tulee heti tietynlainen mielikuva. Usein jo pelkän sanan kuuleminen hymyilyttää, ja se kuulostaa samalle kuin vanha, vaatimaton ja huomaamaton. Mutta mummo voi olla myös kaunis, vireä, hehkeä ja nuorekas kuten tv-kuuluttaja Anna-Liisa Tilus tai tanssinopettaja

Helena Ahti-Hallberg. Mummoista on moneksi!

Puolet 60-vuotiaista miehistä on alaikäisten lasten isoi-siä. Vaareihin ja pappoihin liitetään nostalgiaa ja viisaut-ta kuten Tapio Rautavaaran laulamassa *Isoisän olkihatussa* tai sananlaskussa ”*Ei ottanut vaarin varoituksesta*”. Kaikki isoisäthän ovat käteviä käsistään, eikö? Nikkaroihan *Uppo-Nallen seikkailuissa* isoisä Laulavalle Lintukoiralle koirankopin. Kirjailija Sinikka Nopola kertoo kirjassaan *Siskossyndrooma*, kuinka hänen isänsä tultuaan isoisäk-si keksi leikkejä ja nikkaroi puisia autoja lapsenlapselleen. Isoisoi-sä voi olla myös uskottava ja karismaattinen rokka-ri, kuten *Rolling Stones* -yhtyeen Mick Jagger. Vaareistakin on moneksi!

Isovanhemmat toivovat, että heitä kutsutaan itsel-leen mieluisalla nimikkeellä. Kutsumanimen pohdin-ta käy usein kiivaana jo ensimmäisen lapsen odotusaika-na. Kutsumanimi herättää tunteita. Jonkun nuorekkaan isoäidin mielestä *mummu* kuulostaa liian vanhalta. Joku haluaa olla *ämmä* tai *äijä*, vaikka toisen korvaan ne kuu-lostavat suorastaan haukkumanimiltä. Murteet tuovat ni-mikkeisiin omat mausteensa. Bonusisovanhemmat ovat usein hyvin tärkeitä henkilöitä lasten maailmassa. Onhan myös heille kaikille omat kutsumanimensä. Kenellä on se viimeinen sana, jos kutsumanimestä aletaan kamppailla? Nimike on tärkeä, mutta onko se lopulta sukupolvien väli-sen riidan tai jopa välirikon väärti?

Elämä on muuttunut valtavasti niistä ajoista, jolloin isovanhemman omat lapset olivat pieniä – saatikka niis-tä vuosista, kun hän itse oli taapero. Monet tulevat iso-vanhemmiksi entistä vanhempina, mutta silti varsin hy-väkuntoisina. Isovanhemmalla ja lapsenlapsella on usein mahdollisuus lukuisiin yhteisiin vuosiin. Isovanhemman on hyvä säilyttää mieli avoimena ja uteliaan virkeänä

kaikkea uutta kohtaan.

Isovanhemmuus muuttaa suhdetta omaan aikuiseen lapseen. Sitäkin on hyvä tutkia. Miten suhtaudun oman lapseni tapaan toimia vanhempana? Syveneekö suhteemme uusien roolien myötä? Tunnenko kiusausta neuvoa liikaa? Pystynkö kunnioittamaan hänen vanhemmuuttaan ja hyväksymään hänen tapansa kasvattaa? Vai joudunko lapsenlapseni kasvun ja kehityksen turvaamiseksi jopa puutumaan hänen perhe-elämäänsä?

Tunne-elämän vaikeuksia ei pääse pakoon sukupolvien ketjussa. Monella isovanhemmalla on ongelmia aikuistuneiden lastensa kanssa. Sukupolvisuhteet voivat olla kuin nuorallatanssia, jännitteisiä ja epävarmuuteen kylvettyjä. Nuora saattaa myös katketa, eikä isovanhempi pääse solmimaan toivomansa kaltaista suhdetta uusiin sukupolviin.

Vanhemman ja lapsen välinen suhde on erityinen, ja siinä vältetään harvoin ristiriidoilta. Siihen kuuluu rakkauden ohella turhautumista ja pettymyksiä, myös vihaa. Suhteen täytyy kasvaa uudelleenlaiseen tasavertaisuuteen alkuasetelmasta, jossa lapsi oli täysin riippuvainen hoivaajastaan.

Monen matka elämänkaarella on säröinen, mutta joskus synkältäkin tuntuva tulevaisuus voi muuttua paremmaksi. Siihen, että eri sukupolvet pystyvät toimimaan yhdessä, tarvitaan joskus vuosien itkua, viiltävää kipua, anteeksipyyttämistä ja -antamista ja menneisyyden tunnekuormista vapautumista. Lämpimän tunnesuhteen muodostumiseen kaivataan lisäksi yhteisen historian hyväksymistä ja sovittuja sääntöjä, hyviä tekoja, rajojen kunnioittamista ja toisen asemaan asettumista. Uskallus läpikäydä syvätkin vaikeudet on joskus ainoa vaihtoehto löytää tasapainoinen, kaikkia osapuolia kunnioittava ja ravitseva sukupolvisuhde.

Tämä kirja tekee näkyväksi sukupolvien välisiä kiemuroita monelta kantilta. Teksti pohjautuu Väestöliiton yli 20-vuotisen vanhemmuus- ja isovanhemmustyön kokemuksiin, kirjallisuuteen, artikkeleihin sekä aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Tekstin lomaan on poimittu kurssiivilla kirjattuja sitaatteja. Sitaatit ovat vuosien varrella työssä taltioituja isovanhempien ja aikuisten lasten kokemuksia. Niiden tunnistetiedot on muokattu henkilöiden suojaamiseksi.

Toivon, että koet ymmärrystä, myötätuntoa, samaistumista ja liikutusta tämän kirjan äärellä. Kirja voi herätellä sinua pohtimaan myös itseäsi ja omaa elämääsi. Kirjaa ei ole tarkoitus ahmaista heti kannesta kanteen, vaan sen äärelle kannattaa pysähtyä rauhassa pohtimaan omaa tilannetta ja valita useista vaihtoehtoista niistä teemoja, jotka koskettavat itseä eniten.

Jotkut tekstikohdat voivat herättää ihmetystä tai ärtymistä. Erityisen vahvan tunnereaktion kohdalla kannattaa pysähtyä kuuntelemaan, mitä itsessä tapahtuu. Tunteilla ei ole parasta ennen päiväystä, eikä kukaan ole liian vanha niitä tuntemaan. Mielen uumenista nousevat vanhatkin tunteet voivat tuntua tänään yhtä tuoreilta kuin syntyhetkenään. Salli itsellesi ja muille kaikenlaiset tunteet ja kokemukset, sillä jokaisella meillä on oma tarinamme.

Kiitän Väestöliiton *Sukupolvien sopu* -toiminnan rahoittajaa STEAa mahdollisuudesta julkaista tämä kirja ja ohjelmajohtaja Minna Säävälää kaikesta saamastani tuesta ja viisaista ohjeista. Lämmin kiitos kustannusalan seniorille, isoäiti Soili Teittiselle tekstin toimitustyöstä, sisällön selkeyttämisestä ja kirjahankkeen kokonaisvaltaisesta kannattelusta koko projektin ajan. Kiitokset kirjan ulkoasun tekijälle, Viivi Suihkoselle, joustavuudesta,

lämmöstä ja sitoutuneisuudesta. Yhteistyö kanssanne on ollut innostavaa!

Kirjan esilukijaraatina toimi 12 *bioisovanhempaa* ja yksi *bonusvaari*. Tässä kooste heidän vinkeistään ja kommentistaan:

”Voit lukea kirjan yhteen kyytiin tai sopivina annoksina, esimerkiksi itseäsi kiinnostava teema-alue tai yksi kolmesta laajasta osiosta kerrallaan. Pohdintatehtäviä ja kysymyksiä on paljon! Niistä kannattaa valita itseä eniten puhuttelevat.”

”Valitse näistä luvuista halutessasi vain toinen: Jos et ole vielä eläkkeellä, tutustu *Työelämä haastaa isovanhemmuuden* -lukuun. Jos työelämä on jo takana, *Isovanhemmatkin eläköityvät* -luku on suunnattu erityisesti sinulle. Molemmat luvut auttavat ymmärtämään erilaisissa elämäntilanteissa olevia isovanhempia. Työelämän haasteille ja eläkkeellä olon kivoille on oma aikansa.”

”Kirja sisältää paljon tuttuja elämäntilanteita ja onneksi ’ei niin siistejä’ sattumuksiakin. Kun uskaltaa myöntää, että omaan perheeseen mahtuu myös vaikeuksia, ei-selvitettyjä tapahtumia menneisyydessä, ristiriitoja omien lasten suhteen, erilaisia käsityksiä kasvatuksesta, on lohdullista ja suorastaan terapeutista lukea monien vaikeuksista. Omasta elämästäni sanoisin, että kirjan lukeminen oli kuin balsamia haavoilleni.”

”Voit ajatella tätä käsikirjana tai tukikirjana. Kirjasta voi ottaa tuekseen jonkin asiakokonaisuuden, joka on ajankohtainen omassa elämässä. Isovanhemmuus ei ole vain sitä kiiltokuvaa, jota sosiaalinen media ja lehdet usein esittelevät. Vanhemmilla tai isovanhemmilla on todellisia ongelmia, jotka voivat olla lapsille jopa vaaraksi.”

”Kirjan loppuun on koottu eri teemoihin liittyviä kysymyksiä. Niitä voi käyttää oman ajattelun ja työskentelyn apuna. Kun olet lukenut kirjan, voit miettiä omaa suhdettasi lapseesi ja lapsenlapsiin. Mitä olet tehnyt heidän kanssaan, missä olet onnistunut, mitä olisit voinut jättää tekemättä, mitä olisit halunnut tehdä toisin ja mitä olisit voinut tehdä paremmin.”

”Alaa opiskeleville kirja voi olla hyvä apu, kun haluaa jäsenellä ja ymmärtää perheneuvonnan tärkeää sektoria ja sen monipuolisuutta. Kirja soveltuu hyvin myös keskustelun pohjaksi, kun ryhmissä pohditaan isovanhemmuutta ja siihen liittyviä ilonaiheita ja ongelmia.”

”Kirja on monipuolinen ja monitasoinen isovanhemmuteen liittyvä kooste, josta on varmasti hyötyä ja iloa monille isovanhemmille. Toivoisin, että myös lapsemme tutustuisivat kirjaan ja saisivat isovanhemmuuden näkökulmaa ajatuksilleen. Ajattelinkin, että voisiko tästä laittaa tietoa esimerkiksi äitiyspakaukseen ja neuvoloihin.”

Kiitos teille isovanhemmat, jotka toimitte kirjan esilukijoina ja jaoitte tärkeät havaintonne: Helena Bergman, Riggert Förnäs, Susanne Ingman-Friberg, Tiina Komi, Seija Mansnerus, Kai Paakki, Leila Perälahti, Mika Pesonen, Leena Piattier, Raisa Pulkka-Suihkonen, Senja Puro, Marja Saksa ja Matti Teittinen.

Espoossa 5.10.2020

isoäiti, vastuuasiantuntija Minna Oulasmaa

Sukupolvien sopu, Väestöliitto





KÜVA: SUZY HAZELWOOD

Jokaisen tarina on arvokas

Nahka luodaan uusiksi

En ehtinyt vielä kaivata mummoksi, kun poikani kertoi suuren salaisuuden; vauva tulossa! Järkytys ei olisi voinut olla suurempi. Ei! Ei! Ei tätä! En tuntenut vähimmäsäkään määrin mummoksi tulon iloa ja onnea.

Uutinen perheenisäyksestä on asia, jonka lasta odottavat haluavat kertoa itse haluamassaan aikataulussa ja valitsemilleen ihmisille. Raskausutelut tai vihjailut ovat loukkaavia ja luovat paineita. Isovanhemmuuskuumetta potevien täytyy muistaa olla erityisen hienovaraisia. Jos vauvaa ei ala kuulua, taustalla voi olla kipeitä keskenmenoja tai lapsettomuutta. Vertailu esimerkiksi muihin sisaruksiin, joilla on jo lapsia, tai karkea, epäasiallinen huumori satuttavat ja syventävät jo olemassa olevia haavoja. Jotkut valitsevat myös täysin vapaaehtoisen lapsettomuuden. Tätä päätöstä tulee kaikkien kunnioittaa.

Jotkut ovat odottaneet raskausuutista ja ehtineet haaveilla pienestä käärosta ja vauvantuoksusta jo kauan, ennen kuin vauva tulee vihdoinkin todeksi. Toiset ovat jo menettäneet toivonsa, kunnes vauvauutinen yllättää. Joskus tulevalla isovanhemmalla on jo paljon ikää. Oma terveys ja jaksaminen huolestuttavat. Silloin voi olla vaikea iloita uudesta tulokkaasta.

Kun tulevat isovanhemmat saavat tiedon lapsenlapsen tulosta, uutinen uudesta elämästä täyttää mielen ilon ja onnen tunteella. Onhan perhepiiriin tulossa uusi jäsen, jolla on elämä edessään kaikkine mahdollisuuksineen. Useimmiten sekä isovanhemmilla että vanhemmillä on omat toiveensa ja odotuksensa pian syntyvän lapsen tulevaisuudesta.

Nahka luodaan käärmeen lailla uusiksi, kun äidistä tai isästä tulee isovanhempi ensimmäistä kertaa. Hän ei ole koskaan aiemmin ollut siinä roolissa ja tehtävässä. Se on jotain uutta ja ihmeellistä. Uuden nahan kuviointia voi mielessään suunnitella, mutta lopputulos yllättää lähes aina.

Jo tietoisuus tulevasta isovanhemmudesta herättää monenlaisia tunteita, jotka seilaavat laidasta laitaan. Tunteet voivat tuntua myös hyvin ristiriitaisilta keskenään. Kuplivaa odotusta, valtavaa iloa ja hykerrystä – toisaalta huolta ja epäilyä, miten tulevan lapsen vanhemmat pärjäävät huoltajina ja toistensa kanssa, ja kestääkö heidän suhteensa.

"Eikö mummous ole ihanaa!" Kuulin kaikki mahdolliset kliseet isovanhemmuuden onnesta ja auvosta. En voinut yhtyä niistä juuri yhteenkään. Mutta ei kai lapsenlapsi voi ei-toivottukaan olla! Kuitenkin, kun sain hänet syliini, rakkaus syttyi ja jäi. Tunteiden vuoristoradalla mentiin. Rakas poikani, pieni kääro sylissään, niin hellä ja haa-voittuva itsekin.

Osalle tulevista isovanhemmista tieto ensimmäisen lapsenlapsen odotuksesta on hämmäntävä, jopa järkyttävä. Tieto saattaa tulla täytenä yllätyksenä. Raskausilmoitus voi myös herättää miettimään omaa ikääntymistä. Tänä päivänä saatetaan sanoa, että ikä on vain numero ja oletetaan,

että sinnittelemme kaikin tavoin ikääntymistä vastaan. Eikö saisi myös ikääntyä rauhassa, nauttia omantahtisesta elämästä ilman toisilta tulevia vaatimuksia ja paineita?

Kahden kerroksen väkeä

Oma lapsi saattaa olla jo odotusvaiheessa yksin, tai hänellä voi olla erityisiä haasteita elämässään. Sukulaiset, tuttavat, alan ammattilaiset tai täysin ulkopuoliset voivat pitää lapsen vanhempaa tai tämän puolisoa sopimattomana vanhemmaksi. Syitä voivat olla esimerkiksi ikä, toimintakyvyn rajoitteet, kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö kuten adhd, päihteet, työttömyys, velat ja muut taloudelliset vaikeudet.

Lapseni elämäntilanne oli vaikea ja hänen kumppaninsa tilanne vähintään yhtä hankala, vaikka toisella tavalla. Miksi olin hämmentynyt, ärtynyt ja surullinenkin? Olin aikaisemmin kuvitellut, että ensimmäinen lapsenlapsi syntyisi normaaliin, terveeseen parisuhteeseen ja oloihin, jotka antaisivat uudelle perheenjäsenelle tasapainoisen ilmapiirin ja hyvät lähtökohdat.

Isovanhempi on ehkä joutunut taistelemaan leijonaemon lailla jo aikanaan oman lapsensa kuntoutuspalveluista, avustajista ja erilaisista tuista. Isovanhempana hän joutuu jälleen, mutta uudella tavalla kohtaamaan ihmisten epäluulot ja myös omat huolensa lapsensa jaksamisesta ja pärjäämisestä vanhempana.

Kun yhteinen matka on vienyt jo kohti lapsenlapsen aikuisuutta, on isovanhempi saanut ajallista näkökulmaa omiin tunteisiinsa, asenteisiinsa ja arvoihinsa. Moni isovanhempi on joutunut kohtaamaan myös lapsenlapsensa

vaikean sairauden, omat pelkonsa sekä huolen hänen tulevaisuudestaan. Rakkaudella on kova hinta.

Tyhjän sylin ikävä

Isovanhemmaksi tulo on yksi merkittävimmistä elämän tapahtumista. Tutkimusten mukaan lapsenlapsen syntymä sekä parantaa isovanhempien elämänlaatua että lisää heidän tyytyväisyyttään elämään. Ennätysellisen vähäinen syntyvyys merkitsee sitä, että aiempaa harvempi suomalainen kokee lapsenlapsen syntymän. Lapsenlapsen syntymä viestii elämän jatkuvuudesta, toteavat sosiologian professori Antti O. Tanskanen ja sosiologian dosentti Mirkka Danielsbacka tutkimuksessaan (HS 27.1.2020). Surullisenkuuluisa lapsikatomme vähentää siten myös isovanhempien määrää.

Ei-toivottu lapsettomuus ja siihen liittyvä elämäntyytyväisyyden väheneminen ovat herättäneet vilkasta keskustelua julkisuudessa. Harvemmin tulee mieleen, että ei-toivottu lapsenlapsettomuus voi vähentää ikääntyvien ihmisten tyytyväisyyttä. Se voi olla suuri suru ja kipu heidän elämässään.

Jotkut jo isovanhemmiksi päässeistä saattavat kärsiä hienotunteisuuden puutteesta. He näyttävät kilpaa kuvia omista lapsenlapsistaan seurassa, jossa kaikki eivät ole samalla viivalla. Jotkut isovanhemmat eivät joko omalta innostukseltaan pysty ymmärtämään lapsenlapsettoman tuskaa, tai he eivät vain piittaa. Toiselle tyhjä syli voi merkitä sitä, että lapsenlasta ei ilmaannu toiveista huolimatta, tai hänellä ei ole omia lapsia, jolloin uusi tyhjän sylin kipu voi avata vanhat haavat. Jollekin isovanhemmalle saattaa tuottaa häpeää se, että hän ei jostain syystä saa osallistua lapsenlapsensa elämään, vaikka haluaisi ja pystyisi.

Kun piispa Irja Askola jäi eläkkeelle, hän huomasi kaipaavansa lapsenlapsia. Hän kertoo Helsingin Sanomien haastattelussa, että ei vain koskaan tullut menneeksi naimisiin ja perustaneeksi perhettä. Elämä vain meni niin kuin meni kiireisten ja mielenkiintoisten työvuosien aikana. Lastenlasten kaipuuseen emerita löysi yllättävän ratkaisun. Kotitalon naapuri kutsui käymään lähikorttelin päiväkodissa. Irja Askola on nyt käynyt päiväkodissa säännöllisesti joka perjantai parin vuoden ajan, eikä häntä saisi pois sieltä enää mistään hinnasta. Sukupolvien yli menevä kohtaaminen on tärkeää. (HS 30.4.2020.)

Millainen on sinun tarinasi?

Isovanhemmat voivat olla korvaamaton apuvoima lapsiperheille. Samalla myös lapsenlapset tuovat valtavasti iloa isovanhempien elämäänsä. Isovanhemman kannattaa luoda jokaiseen lapsenlapsensa yksilöllinen ja erityinen suhde ja tarjota jo pienestä pitäen jokaiselle kahdenkeskistä aikaa ja huomiota. Isovanhemmat ovat monen perheen arjen tärkeimpiä tukijoita. Niitä ihania, kannustavia, rakastavia ja opettavia aikuisia lasten elämässä.

Mummot tulivat kotiin hoitamaan sairaita lapsia, ottivat pikkukoululaisia kesähoitoon ja hakivat lapset päivähoidosta silloin tällöin kesken tarhapäivän leipomaan, leikkimään tai uimaan uimamaisterimummon uimakouluun. Mummot opettivat lukemaan, laskemaan ja ajamaan polkupyörällä. Saimme juuri sitä arjen apua, jota kipeimmin lapset ja minä tarvitsimme. Mummot antoivat omaa aikaa lapsille, eikä ollut kiire. Mummot ovat ihan parhaita.

Kun isovanhempi tutustuu lapsenlapsiinsa, hän oppii tuntemaan jokaisen omanlaisen persoonallisuuden ja luomaan juuri sellaisen lämpimän vuorovaikutussuhteen, joka ravitsee molempia osapuolia. Moni on todennut, että isovanhemmat ovat parasta mitä lapsilla voi olla. Lapsuusmuistoissa on vietetty kesiä serkkujen kanssa maalla mummolassa. Malli on periytynyt sukupolvelta seuraavalle. Lapset myös yökyläilevät ihan huvikseen isovanhempien luona. Parhaimmillaan isovanhemmat ovat mukana luomassa lapsen hyvän itsetunnon perustaa.

Nyt jo aikuisella pojallani on ihan erityinen suhde mummiin. He käyvät laskettelemassa, lounastamassa, reissussa yhdessä tai poika mummin luona muuten vaan viikoittain. Vuorostaan poikani auttaa mökillä savusaunan katon uusimistalkoissa. Molemmilla on mieli nyt haikeana, kun opiskelujen vuoksi on edessä muutto satojen kilometrien päähän.

Kuka auttaa ja ketä?

Vaikka suomalaisen hyvinvointivaltion julkiset palvelu- ja etuusjärjestelmät ovat vähentäneet ihmisten riippuvuutta perheen tuesta, auttamisella on edelleen keskeinen merkitys suomalaisten sosiaalisissa suhteissa. Avun määrä vaihtelee sukulaisuuden asteen, sukupuolen ja sukulinjan mukaan. Ihmisillä on taipumus auttaa erityisesti omia biologisia lähisukulaisiaan. Naiset tapaavat auttaa läheisiään enemmän kuin miehet, ja yhteydenpito on usein tiiviimpää äidin kuin isän puoleisiin sukulaisiin. Tutkimuksista käy ilmi, että suomalaisilla on laajat ja monipuoliset auttamisverkostot. Sukulaisten lisäksi apua heltiää myös ystäville ja tuntemattomille mahdollisuuksien mukaan. (Daniels-

backa–Hämäläinen–Tanskanen toim.: 2020.)

Isovanhemmat ovat monella tavalla myös kansantaloudellisesti merkittävä hoitoresurssi. He ovat olleet monessa lapsiperheessä korvaamaton hoitoapu. Ymmärtäväiset esimiehet ovat jopa mahdollistaneet isovanhempien työvuorojen vaihtoja, jotta nämä ovat päässeet hoitamaan lapsenlapsia näiden vanhempien ollessa työmatkoilla. Erityisesti eläkkeellä olevat mummit ja vaarit ovat ne henkilöt, jotka myös ensimmäisenä rientävät sairastuneiden lasten hoitoavuksi, jotta vanhemmat pääsevät töihin. Isovanhemmat tarjoavat myös monelle lapsiperheelle taloudellista apua. Kun sukupolvien välistä avunantoa on tutkittu, on todettu, että ihminen auttaa mieluummin omia jälkeläisiään kuin vanhempiaan.

Korona-aika todella terästi tätä isovanhempiasiaa varmaan kaikilla. Yhtäkkiä normaali rumba hiljeni, ei voinutkaan enää osallistua arkiseen perheen auttamiseen. Aluksi se aiheutti paljon huolta, mutta todellisuus lopulta olikin se, että seuraava sukupolvi pärjäsi tosi hyvin ennalta ajateltuna lähes mahdottomassa tilanteessa. Etäkouluista, etätyöstä ja lasten arjesta. Nyt tuntuma on se, että ei sitä loppujen lopuksi ihan hirveästi kannata etukäteen huolehtia ja panikoida. Ja varmasti se rauhoitti todella monen perheen elämää, kun harrastusputki perheissä loppui. Tuli aika olla keskenään kotona vaihteeksi. Lopputulema ainakin omalta osaltani oli se, että tuli mitä vain, kyllä he pärjäävät. Ainoa todellinen huoli oli ja on edelleen se, jos yksinhuoltajavanhempi saa koronan. Mistä sitten saadaan apua?

Mikä tahansa toivottu avuntarjoamisen muoto onkaan, sen pitäisi olla sopusoinnussa isovanhemman omien

resurssien kanssa. Vanhetessa voimat vähenevät ja erilaiset sairaudetkin voivat yllättää.

Isovanhemmuuteen liittyy monenlaisia odotuksia lasten vanhempien taholta. Eniten isovanhemmista toivotaan auttavia lisäksi lasten ollessa pieniä. Jos lapsenlapsia on useampia, ikäerot ovat pienet tai joku lapsista tarvitsee erityistä tukea, osaavat ja osallistuvat isovanhemmat ovat monasti korvaamaton apu.

Sukupolvien ketju tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden heittäytyä uteliaisuusalueelleen ja eläytyä uusiin rooleihin. Mummo- ja vaarikateuskin ovat mahdollisia. Jotkut lapsiperheen vanhemmat ovat kateellisia esimerkiksi kavereilleen, joiden vanhemmat hoitavat lapsenlapsiaan säännöllisesti. Silloin valtavaa pettymystä ja jopa kiukkua voi kokea vanhempi, jonka omat vanhemmat eivät osoita kiinnostusta lapsenlapsiaan kohtaan, vaan haluavat elää omaa elämäänsä.

Toimittaja Marja Hintikka on törmännyt uuteen ja yllättävään kateuden lajiin, mummukateuteen. Hän sanoo ka-dehtivansa kaikkia, joiden lapsilla on lähellä asuvat, vahvasti läsnä olevat isovanhemmat, jotka omasta tahdostaan kuljettavat lapsia ulkomaanmatkoilla, vievät muskariin, ottavat selvää testivoittajaturvakaukaloista ja tuovat ne pyytämättä kotiovelle. Ja kuulemma vielä ohimennen siivoavat roskiskaapit hymyssä suin. Hän kuuntelee suu auki näitä tarinoita, joissa paapat ja mummat rientävät paikalle, tarttuvat toimeen ja pelastavat arjen kaaoksessa. Missä tuollaisia täydellisiä mummeja ja vaareja kasvaa, Hintikka hämmästelee. (YLE verkkosivut 10.2.2016.)

Monta näkökulmaa

Lapsi on kasvanut aikuiseksi, saanut näkökulmaa lapsuudenkotinsa ihmisiin ja sen antamiin malleihin ja ollut ehkä useissa parisuhteissa, tavannut elämänkumppaninsa ja perustanut perheen. Hän on nyt paljon muutakin kuin vanhempiensa lapsi.

Omat vanhempani olivat aikanaan korvaamaton apu ja tuki niin lapsenhoidossa kuin kasvatuksessakin, muuta elämäänsä unohtamatta. Koskaan ei tullut tunnetta, että he jotenkin olisivat puuttuneet elämäni. Siitä heille suuri kiitos. Toivon joskus voivani olla itse vähintään yhtä osallistuva ja auttava mummo omille lapsenlapsilleni. Isovanhempien merkitys ja läsnäolo voivat olla jotain todella suurta ja merkityksellistä. Yhteisestä hyvästä ajasta, tekemisestä ja vuorovaikutuksesta voi syntyä sekä jädä elämään jotain ainutlaatuista.

Jokaisen tarina on erilainen ja omanlainen. Isovanhemman täytyy luoda aikuiseen lapseensa aivan uudenlainen suhde tämän aikuistuttua ja tullessa vanhemmaksi. Vaikka isä on aina isä, ja äiti on aina äiti, silti vanhemman ja aikuisen lapsen tulisi löytää kahden tasavertaisen aikuisen suhde, jossa molemmat osapuolet arvostavat ja kunnioittavat toista ihmisenä ja hänen tekemiään valintoja, kuten kumppania, uraa, asuinpaikkaa ja lasten hankkimista.

Isovanhemmat ovat isona apuna pikkulapsiarjessamme. Oma äitini on eläkkeellä ja asuu lähellä kotiamme. Hän hakee lapset päiväkodista ja lämmittää ruuan, jos työpäivä venyy hieman. Hän pyytää myös oma-aloitteisesti lapsia yökylään. Miehen vanhemmat asuvat kauempana,

mutta tulevat mielellään viikonloppuna hoitamaan lapsia, jos on sellaista menoa, että vanhemmat menevät ilman lapsia. Mielestäni on todella merkittävää myös lapsille, että isovanhemmat ovat tärkeitä heille ja että heidän elämässään on paljon turvallisia aikuisia.

Joskus isovanhempien ja lapsiperheen suhdetta vaikeuttavat arvojen erilaisuus, toisistaan poikkeavat elämäntavat ja vaikkapa erilaiset tarpeet pitää yhteyttä ja olla tekemisissä. Yhteydenpito voi myös tuntua välttelevältä, eikä kysymyksiin saada suoria vastauksia. Epätietoisuudessa eläminen on raskasta ja kuluttavaa.

Olimme poikani kanssa todella läheiset. Olin mukana hänen jalkapalloharrastuksessaan ja autokuskina miltei kymmenen vuoden ajan. Kun poikamme alkoi seurustella nykyisen puolisonsa kanssa, hän muuttui ja alkoi ottaa meihin etäisyyttä. Kun ehdotamme, että lapsenlapset voisivat tulla meille hoitoon tai yökylään, alkaa kiemurtelu: ”No katotaan joskus myöhemmin.” Toisen puolen isovanhemmat kyllä tuntuvat kelpaavan! Olemme eläkkeellä, hyvässä kunnossa, emme käytä alkoholia, eikä tietäksemme välillämme ole riitojakaan. Mikä ihmeen vika meissä on?

Jos isovanhemmat eivät saa suoria vastauksia esimerkiksi lastenlasten tapaamisiin liittyviin kysymyksiin, he voivat tilanteen pitkittyessä joko luopua yrityksistä pitää yhteyttä, tai ahdistua niin, että ryhtyvät pommittamaan lastenlasten vanhempia yhteydenotoillaan. Jokaisen kannalta olisi reilua, jos kaikki voisivat käydä avointa keskustelua asioista, jotka hiertävät välejä, kuten se, etteivät lasten vanhemmat halua lastensa vierailevan isovanhempien luona.

Aikuinen lapsi tekee kumppaninsa kanssa kompromisseja niin elämän tärkeistä valinnoistaan kuin tavallisesta arkisesta elämisestään. Kumpikaan ei voi siirtää oman lähtöperheensä elämäntapaa ja arvomaailmaa perheeseensä sellaisenaan, vaan heidän tulee löytää yhteisymmärrys ja me-henki omaan perhe-elämäänsä.

Joskus vanhemmat voivat ihmetellä, miten oma aikuinen lapsi onkaan muuttunut parisuhteessaan ihan vieraaksi ja oudoksi: ”En minä häntä sellaiseksi kasvattanut. Ainakaan meidän kodistamme hän ei ole tuollaisia tapoja oppinut.” ”Ethän sinä oikeasti ole tuollainen!”. ”Varmasti on hänen puolisonsa syytä, että hänestä on tullut sellainen!” Mutta entä jos hän onkin aidosti, oikeasti sellainen ja vanhemman tulee se vain hyväksyä? Kenen on lopullinen totuus asiasta?

Roolit sekoittuvat ja kietoutuvat

Olen noudattanut menestyksekkäästi saamaani yksinkertaista ohjetta: Neuvo vain kysyttäessä ja kyläile kutsuttaessa.

Jo ensimmäisen lapsen odotusaikana tulevan isovanheman kannattaa miettiä rooliaan ja keskustella asiasta lapsensa ja tämän puolison kanssa. Millaisia toiveita heillä on isovanhemmuuden suhteen? Millaista apua ja tukea he kenties toivovat perheelleen? Mitä he odottavat ja toivovat lapsensa kumppanin vanhemmilta?

Mitä isovanhemmat itse ajattelevat roolistaan, kun lapsi on syntynyt? Miten roolit muuttuvat, kun lapsenlapsia on useita ja he ovat eri-ikäisiä? Kohtaavatko lapsiperheen vanhempien odotukset isovanhempien omat toiveet?

Keskustelua on hyvä päivittää aika ajoin, käydä lapsenlapsen kasvaessa ja aina uudestaan, kun perheeseen syntyy lisää lapsia. Myös isovanhemman oma elämäntilanne ja voimavarat täytyy ottaa huomioon, sillä nekin muuttuvat vuosien mittaan.

Miksi en kelpaa?

Suomalaisen auttamisen kulttuuria tutkineessa teoksessa pohditaan mm. sitä, onko moderni ihminen enää riippuvainen lähipiiristään. Mikä merkitys perhesuhteilla on yksilöllisyyttä ihailevassa yhteiskunnassa? (Danielsbacka–Hämäläinen–Tanskanen, toim.: 2020.)

En ymmärrä mitä on tapahtunut. Aiemmin sain hoitaa lapsenlastani niin paljon kuin jaksoin. Nyt en saa enää olla missään tekemisissä hänen kanssaan. Kun viesteihin ei vastattu, menin koulun pihalle vastaan lapsenlastani antaakseni hänelle syntymäpäivälahjan. Hänhän voi luulla, että me isovanhemmat emme enää välitä hänestä, kun olemme kadonneet hänen elämästään. Tyttäreni huusi: ”Jos vielä näen sinut, soitan poliisin.”

Mitä lähisuhteissamme tapahtuu, kun aiemmin läheiset ihmiset alkavat yhtäkkiä karttaa, vältellä ja rajoittaa tapaamista toisiaan? Voiko toista, esimerkiksi omaa aikuista lastaan loukata huomaamattaan?

Isovanhempi on kasvattanut oman lapsensa aikuiseksi usein parhaan kykynsä mukaan, omista lapsuusperheen kokemuksistaan ja elämässä oppimastaan ammentaen. Moni isovanhempi on kantanut mukanaan ylisukupolvisia traumoja ja esimerkiksi kyvyttömyyttä lämpimiin ihmissuhteisiin ja läheisyyteen. Elämä on ollut kovaa,

ja kaikki huomio on keskitetty arjessa selviytymiseen. Suhtautuminen lapsiin on ollut monen isovanhemman omassa lapsuudessa erilaista kuin mitä se on tänä päivänä.

Kannamme kaikki mukamme kotoa saatuja taakkoja. Isoisäni jätti perheensä ja lähti Kanadaan. Minun isäni oli vanhin sisarusparvesta ja huolehti äitinsä kanssa neljästä sisaruksesta. Ikätovereidensa tavoin hän osallistui kahteen sotaan, joista kukaan ei palannut takaisin ilman ruumiin tai sielun vammoja. Minä olen yrittänyt elää elämäni osittain tietoisena kodin perinnöstä, osittain tahtomattani turhan ankarana isänä. Hyvää tarkoittaen, mutta väärillä keinoilla, jolloin olen joutunut kokemaan samoja risiriitoja uudestaan. Nyt vain omien lasteni kanssa.

Aikuisiin suhtauduttiin enemmän auktoriteetteina aiempina vuosina kuin miten lapset tänä päivänä heihin suhtautuvat. Näin muutoksesta kertovat vuosikymmeniä kestäneitä työuria päivähoidossa tehneet työntekijät: ”Ylipäättään tämän päivän trendi kannustaa lasta aktiiviseksi oppijaksi ja osallistujaksi aiheuttaa minusta näsäviisautta lapsissa. Lapsi voi sanoa ja käyttäytyä kuten tahtoo ja parhaaksi näkee.” ”Esiopetuksessa koen turhauttavaksi lapsen jatkuvan välinpitämättömyyden aikuisen ohjeita kohtaan. Saman lapsen pitää aina kokeilla, kysäisenalaistaa ja kapinoida. Lapsen äärimmäinen egoismi herättää minussa ärtymystä ja halun näpäyttää henkisesti.” (Oulasmaa–Riihonen, toim.: 2013.)

Ammoisina aikoina isovanhemmat asuivat usein samassa kodissa lastensa ja lastenlastensa kanssa. Apua tuli näin annettua molemmin puolin, ja oli tavallista, että isovanhemmat hoitivat lapsia. Nykyään monien sukupolvien yhteisasuminen on harvinaista. Viisi-kuusikymppiset ovat

yhä terveempiä, ja heillä on oma elämänsä muinakin kuin isovanhempina. Pienten lasten äitejä ja isiä voi huolestuttaa, kuormittavatko he liikaa omia vanhempiaan lasten hoitopyynnöillään. (Kaksplus.fi-artikkelissa 30.1.2020.)

Minä tarkoitin vain hyvää!

Kun menimme tapaamaan lapsenlapsia, pakkasin auton täyteen ruokia ja leivonnaisia, koska entisenä äitinä tiesin, miten kiireistä pienten lasten kanssa arki on. Ainoa kommentti miniältäni oli: ”Aivan turhaan kaikki, ei ole käyttöä.”

Isovanhemmat auttavat mielellään lapsiperheitä erilaisin hankinnoin. On sietämättömän kutkuttava tunne hankkia lapsenlapselle jotain ihanaa, nyt kun se on monelle mahdollista. Isovanhemman omassa lapsuudessa lapset otettiin huomioon todennäköisesti niukemmin. Se mitä lapsille annettiin, oli hyödyllistä ja tarpeellista, helposti järjellä perusteltavaa, ja monelle lapsiperheelle myös välttämätöntä apua. Itse lapsi haaveineen ei ollut niinkään huomion kohteena.

Nyt monella isovanhemmalla on tilaisuus huomioida lapsenlapsi henkilökohtaisesti. Samalla isovanhempi voi elää uudelleen omat lapsuutensa hetket ja sen, miten olisi ehkä itsekin toivonut tulleen nähdyksi ja huomioituksi. Isovanhemmasta tuntuu hienolta voida hemmotella ja ostaa lapsenlapselle kaikenlaista. Lahjat ja huomioimiset voivat olla myös aineettomia ja tarjota ainutlaatuisia elämyksiä ja kokemuksia. Monet isovanhemmat käyvätkin lastenlasten kanssa yhdessä kulttuuririennöissä ja matkoilla.

Olemme olleet mukana kannustamassa lastenlapsia heidän omissa urheilu- ja kulttuuriharrastuksissaan. Olemme halunneet antaa lapsille myös kulttuurivirikkeitä viemällä heitä konsertteihin, teatteriin ja oopperaan-kin. Yksi lapsista on pitkälle edistynyt musiikin harrastaja, jonka kanssa vaarilla on ollut ilo soittaa ja esiintyä yhdessä myös suvun juhlissa. Ei pidä unohtaa vanhaa iltasatuperinnettä: olemme isovanhempina lukeneet iltasatuja ja tarinoita lapsille päivän päätteeksi. Kesäaikana on ollut hauskaa puuhata lasten kanssa yhdessä pihatöissä ja muissa kodin askareissa, joihin lapset innokkaasti osallistuvat.

Pää kannattaa kuitenkin pitää kylmänä; kuunnella tarkasti, mitä ja minkälaisia hankintoja, tavaroita tai elämyksiä lapsen vanhemmat toivovat. Isovanhemman oma maku ja vanhempien maku ja toiveet voivat törmätä toisiinsa. Toinen osapuoli hankkii viimeisen muodinmukaisia tuotteita ja vaatteita, toinen haluaa kierrättää ja etsiä vaatteet kirpputorilta. Myös suhtautuminen ruokailuun, pukeutumiseen ja ympäristön vaaratekijöihin voi olla erilaista.

Kun lapset ovat vihdoin menneet ulos juoksemaan energiaansa pois, mummu menee huutamaan rappusille: ”Tulkaa pian sisään, siellähän on kylmä tai ettette vain juoksisi tielle!”

Osa isovanhemmista elää hyvin niukin rahavaroin, ja se voi heijastua myös sukupolvisuhteisiin. Jotkut isovanhemmat kokevat, että he eivät pienituloisina pysty kilpailemaan toisen puolen isovanhempien kanssa, jos tuloerot ovat suuret.

Ylen verkkoartikkelissa todetaan, että eläkeläisten



köyhyys painottuu maaseudulle. Joka kolmannella on vaikeuksia maksaa asuminen ja lääkkeet. Maaseudulla asuvien eläkeläisten tulot ovatkin keskimäärin pienemmät kuin kaupungeissa elävien. Maaseudulla asuvista eläkeläisistä joka viidennen käteen jäävät tulot ovat alle tuhat euroa kuukaudessa, kaupungeissa pienituloisten määrä on puolet pienempi. Tulot heijastuvat suoraan toimeentuloon. Maaseudun eläkeläisistä 40 prosenttia kertoo, että kaikki raha kuluu välttämättömiin menoihin. Kaupunkien eläkeläisistä joka kolmannella välttämättömät menot vievät kaikki rahat. (yle.fi 19.8.2019.)

Ruoka herättää tunteita

| ”Tulkaa jo sisään ja mummun herkkukaapille!”

Suhtautuminen pikaruokaan, herkkuihin ja erilaisiin ruokavalioihin voi olla sukupolvien välisten riitojen aiheena. Saako isovanhempien luona herkutella, jos kotona ollaan tarkkoja herkkujen suhteen?

| *Muuten meillä ei ole oltu kovin tarkkoja herkuista, ja vaa-ri on saanut niitä lapsille ilomielin antaa, mutta silloin kun niitä on tuputettu juuri valmistuvaa ruokaa ennen, olen hieman murissut.*

Entä jos kotona käytetään paljon valmisruokia ja käydään usein pikaruokapaikoissa? Tai isovanhempi haluaa tarjota vain erittäin terveellistä ruokaa, jota lapsenlapset eivät haluakaan syödä. Missä kulkee kultainen keskitie ja miten eri osapuolet voivat tulla toisiaan vastaan omista poteroistaan? Hyvin mustavalkoinen ja joustamaton ajattelumalli ruoan suhteen altistaa riitoihin.

Aivan eri asia ovat ruokavaliot, joita on välttämätön noudattaa esimerkiksi lääketieteellisistä syistä. Keliakiaa sairastava lapsi ei voi syödä tavallisista vehnäjauhoista valmistettua pullasiivua, ja vaikeasti pähkinäallerginen lapsi voi tarvita ensiapua haukattuaan palan hänelle sopimattomasta keksistä. Diabeetikkolapsilla on omat ruokavaliosuosituksensa. Tämänkaltaiset tarkat rajoitukset eivät perustu nirsoiluun tai vouhottamiseen, vaan niiden noudattamiseen on tarkasti tutkitut perusteet.

Isovanhempien tulee kunnioittaa myös välisukupolven eli aikuisten lastensa arvoja ja valintoja esimerkiksi kasvisruokavalion noudattamisessa. Isovanhempi voi vaikka kysyä, mitä erityistä, perheen ruokaideologiaa noudattava hän voisi hankkia tarjottavaksi, jos hän haluaa joskus hemmotella lapsenlastaan.

Monen isovanhemman ja erityisesti isoisovanhemman omaksumissa aikakautensa lastenhoito-opeissa pyrittiin *karaisemaan* vauvoja ja *vahvistamaan* keuhkoja. Ruokailuvälejä seurattiin kellosta, eikä lapsentahtisesti niin kuin tänä päivänä.

1940-luvulla syntynyt mummini on halunnut auttaa meitä neuvoineen. Hän ei suostu kyseenalaistamaan omassa lapsuudenperheessään saamiaan oppeja. Kun esikoisemme itki noin kolmen kuukauden ikäisenä havahduttuaan hereille, ei hänen luokseen olisi saanut mennä heti, sillä mummun mielestä vauvaa ei saa totuttaa liian hyvälle. Vauva oli jo tuolloin kahteen seuraavaan verrattuna paljon stressiherkempi, ja siksi olikin erityisen tärkeää mennä hänen luokseen heti.

Yksi vauvaruokintaan liittyvä kuuma peruna on imeytys. Joillakin äideillä se sujuu vaivatta ja maidon määrä

muodostuu lapselle sopivaksi hyvin helposti. Imetykseen voi liittyä myös erilaisia pulmia. Monelle imetys on hyvin henkilökohtainen ja herkkä asia, johon ei kaivata neuvoja ja puuttumista ulkopuolisilta.

Tiheästä rintaruokinnasta huolimatta kaikki vauvamme ovat ajoittain olleet ns. tissitakiaisia. Olen yrittänyt selittää logiikkaa, että vauva itse tilailee tehoimukausilla lisää maitoa, jotta tarjonta kohtaisi kysynnän. Tämä on jokaisella kolmella kerralla johtanut tiedusteluun siitä, keittäisikö mummu lehmänmaidosta ja sokerista vähän tuhdimman maidon.

Ruokaan ja ruokailuun liittyvät asiat herättävät tunteita ylisukupolvisesti. Isovanhemmuutta onkin osuvasti verrattu loppuelämän jälkiruoaksi, aterian päätepiteeksi. Monenlaiset makuvivahteet makeasta happamaan ja karvaaseen ovat mahdollisia. Lasten kasvattaminen ei ole helppoa. Isovanhemmilla on monissa kasvatukseen liittyvissä asioissa päivitettävää, mutta heillä on myös paljon kokemuksen tuomaa viisautta.

Kahdeksanvuotias lapsenlapseni oli nukkunut siihen asti yönsä kuin tukki, mutta sinä joulukuisena yönä hän itki surullisena koti-ikävä. Kävin vähän väliä silittelemässä, pitämässä sylissä ja kysymässä, mikä hätänä. Hän oli lohduton. Kello oli jo kaksi yöllä ja aamulla oli tiedossa aikainen lähtö. Viimeinen oljenkorsi oli vielä käytämättä. Myönnän, sillä väsymyksen hetkellä olin vain epätoivoisesti unta kaipaava isoäiti. Taitoin suklaalevystä pienen murun. Laitoin Oreon kuin öylätin lapsen nopeasti avautuvaan suuhun, kielen päälle sulamaan. Loppuyö meni sikeässä unessa. Kun seuraavana iltana oli

nukkumaanmenoaika, lapsi katsoi minua silmiin, ja sanoi vinosti hymyillen: ”Jos tänäkin yönä itken, sä voit kokeilla taas sitä suklaatekniikkaa.” Ei tarvittu. Suklaatekniikka oli hoitanut kertaluontoisena hommansa. Annoin itseleni synninpäästön. Hampaita harjataan säännöllisesti ja paino on normaali, enemmänkin alakanttiin. ”Sä voit käyttää suklaatekniikkaa”-lausahdus jäi hauskaksi sisäpiirivitsiksi välillemme. Ja sen perässä seuraa aina pieni virnistys.

Kaikenkarvaiset kasvatuskiistat

Lapsiperheessä voidaan myös harrastaa runsaasti. Harrastajina voivat olla niin perheen aikuiset kuin lapsetkin. Lapsenlapsen vapaa-ajankäytön tiukka ohjelmointi esimerkiksi kilpaurheilun pariin voi huolettaa isovanhempaa. Lapset ovat hyvin erilaisia siinä, minkä verran ja minkälaisia harrastuksia he itselleen toivovat. Tärkeintä on lapsen ilo, hyvinvointi, terve kasvu ja kehitys ja se, että lapsi kokee harrastavansa itseään varten.

En itse pärjäisi yksinhuoltajana ilman omien vanhempieni apua. Kускаavat lapsia harrastuksiin, tulevat meille, kun olen työreissussa, ovat ottamassa vastaan pikkukoululaisia iltpäivällä, myös veljeni perheessä. Ovat meille niin arvokkaita arjen auttajia! Toivoisin itse pystyväni enemmän auttamaan heitä, toki lapsetkin käyvät ukin kanssa puutoita välillä tekemässä.

Isovanhempia huolettaa usein lastenlasten liiallinen viihtyminen mobiililaitteiden parissa. Samasta huolesta kertovat myös eri ammattikuntien edustajat. Kirjaston työntekijä kertoi pikkutyöstä, joka piti kirjaa kädessään ja *pyyhki*

kirjan kantta vimmatusti. Kosketusruudun äärellä vartunut lapsi ei osannut kääntää kirjan sivuja! Lastenhoitaja kertoi havainneensa, että joissakin perheissä leikki-ikäisen pukeminen onnistuu vanhemmilta vain *Anrgy Birds* -avusteisesti tai ruokahetkeä siivittää mobiililaitteen tarjoama viihdyke. Tämä on sinänsä ymmärrettävää. Uupuneena aikuinen tekee joskus ratkaisuja, jotka pelastavat sen kyseisen katastrofihetken. Niistä arjen pikku pelastajista, esimerkiksi mobiililaitteista, ei kuitenkaan kannata tehdä pysyvää tapaa. Tänä päivänä myös yhä useammalla vanhemmalla kuin myös isovanhemmalla voi olla haasteita rajoittaa omaa ruutuaikaansa. Laitteisiin koukuttuminen ei katso ikää.

Mobiililaitteiden käytöstä on hyvä sopia yhteiset pelisäännöt. Kaikkia osapuolia rasittaa, jos joka tapaamisella käydään samaa vääntöä. Jos kännykkä- ja tablettiriidat toistuvat toistumistaan, ei lapsenlapsi kohta enää halua-kaan vierailla isovanhempiensa luona. Parhaimmillaan isovanhempi ja lapsenlapsi voivat myös keksiä yhteistä digitekemistä.

Olen tehnyt yhdessä lapsenlapseni kanssa digitaalisen katselukirjan hänen lapsuuskuvistaan ja hänelle tärkeistä ihmisistä. Olimme yhdessä tietokoneen äärellä, ja hän sai valita kuvia. Hän oli todella innostunut! Loppuksi tilasimme kirjan valokuvausliikkeen kautta. Mieluummin houkuttelen kuin uhkailen häntä vierailujen aikana irti puhelimestaan, jossa niin kovin hyvin viihtyy. Leivomme ja laitamme ruokia ja hän saa aluksi etsiä reseptejä netistä.

Kun tarpeeksi kiinnostavaa yhteistä tekemistä löytyy, mobiili jää itsestään taka-alalle. Digilaitteet kannattaa ottaa avuksi, eikä pitää vihollisina. Ne ovat luontainen ja iso osa

lasten ja nuorten kuin myös varttuneempien maailmaa tänä päivänä.

Psykologi, isoäiti Hannelle Törrönen kuvaa kasvatuskiistoja viisaasti. Hänen mukaansa isovanhempien ja vanhempien kasvatusta koskevat riidat voivat juontaa kauas. Suhteessa on aina läsnä yhdessä eletty historia, ja se voi tehdä kanssakäymisestä hankalaa. Kun vanhempi ja isovanhempi ottavat yhteen lapsen jätskitötteröstä, oikeasti riidellään jostain ihan muusta. Käydään esimerkiksi läpi vanhaa valtataistelua. Historia pitäisi pystyä jättämään taakse. Paras lääke tähän on pysähtyminen ja sen myöntäminen, että tilanne on uusi. Nyt on uudet roolit, ja niiden myötä asioita pitää hoitaa eri tavalla. Äiti ei voi olla enää valittava teini, eikä vaari voi komentaa tytärtään kuin lasta. Voi olla puolin ja toisin vaikea nähdä ihmisiä uusissa rooleissa. Siihen kannattaa varata aikaa ja tietoista opettelua. Lisäksi tarvitaan hyvää tahtoa neuvotella asioista. (Kaksplus.fi 25.12.2016.)

Isovanhemmille suunnatuista kasvatusaiheista voi lukea lisää Väestöliiton verkkosivuilta oppaasta *Kuinka villipeto kesytetään* (2017).

Moninaiset perhekuviot

Olen vahvasti sitä mieltä, että lapsi ei saa olla se, joka kärsii! Aikuiset ihmiset voivat selvittää tai olla selvittämättä asioitaan, mutta lapsella on oikeus tulla rakastetuksi ja pitää yhteyttä kaikkiin aikuisiin, joihin hän on kiintynyt elämänsä aikana!

Uusperheissä tarvitaan yhteistyötaitoja

Yhteishuoltajuuden ja vuoroviikkoasumisjärjestelyiden yleistyttyä uusperheiden rakenne ei enää ole perustaltaan sama kuin muutama vuosikymmen sitten. Aikaisemmin bonuslapset siirtyivät uusperheisiin äidin mukana, ja isän lapset lähinnä vierailivat uusperheessä. Nyt uusperheeseen saattavatkin muuttaa vain perheen isän lapset, eikä äidillä ole lapsia. Uusperhe voi muotoutua myös monikulttuuriseksi tai sateenkaariperheeksi. Uusparisuhteen ja -perheen haasteina onkin perheen kasvuhistorian eriaikaisuus vanhempina sekä lapsina, mutta myös kasvukulttuurien yhteen sopeutuminen. (supli.fi.-verkkosivut.)

Uusperheitä oli vuoden 2018 lopussa 50 700 (Tilastokeskuksen tilastot). Uusperheessä on vähintään yksi alle 18-vuotias vain toisen vanhemman lapsi. Miten biologiset isovanhemmat suhtautuvat aikuisen lapsensa uusperheeseen? Pitääkö isovanhempi yhteyttä vain oman sukulinjansa lapsenlapsiin vai ottaako hän huomioon uusperheen kaikki lapset?

Jotkut eivät koskaan kasva aikuiseksi ja mieluummin lähtevät vastakkainasetteluun kuin hyväksyvät muuttuneen elämäntilanteen. Iso/laajennettu perhe on valtava rikkaus. Lapsille ei ole lähtökohtaisesti merkitystä sillä,

mikä hänen elämässään mukana olevan aikuisen ”titteli” on. Lapsille tärkeintä on, että heidät otetaan huomioon.

Uusperheet moninkertaistavat isovanhempien lukumäärän. Uusperhetilanteet voivat luoda haasteita ja muutoksia isovanhemmuuteen, mutta mitä paremmin aikuiset pystyvät toimimaan yhteistyössä, sitä paremmin yleensä kaikki voivat. On lasten etu, jos heidän elämässään on useita turvallisia, luotettavia ja heidän hyvinvoinnistaan kiinnostuneita aikuisia, jotka voivat tarjota lasten vanhemmille ja huoltajille huilihetkiä.

Yritän enemmän suunnitella elämäni niin, että mummin ja ukin kanssa vietetään aikaa myös niin, että ei ole hoitovelvollisuuksia. Toki he tekevät tätä kaikkea lastenlastensa kanssa ihan omasta tahdostaan ja se on luonut omille lapsille ihan spesiaalın suhteen isovanhempiin. Se on ihaanaa ja tärkeää ja koen, että näin pitää ollakin, että perhekäsitys on laaja – sukupolvien yli ja uusperheiden ja kaiken vastaavan muodossa. Isovanhemmat ovat kultakimpaleet yksinhuoltajan ja uusperheen arjessa!

Joskus isovanhempien välille voi tulla kilpailua siitä, kuka on suosituin isovanhempi tai ketkä ovatkaan ne oikeat biologiset, *bioisovanhemat*. Bonusvaari tai varamummi voi kuitenkin olla lapsenlapselle erityisen rakas ja tärkeä, ja hän voi olla lapsen elämässä paljon enemmän mukana ja läsnä kuin ”ne oikeat”.

Ei ole oikein, että lasta pidetään lyöntikapulana. Olen itse uusioperheen äiti ja oma lapseni on saanut pitää yhteyttä kaikkiin sukulaisiinsa. Aikuiset ovat hoitaneet ”asian-sa” silloin kun lapsi ei ole kuulolla. Surullista on katsoa,

miten tuttavapiirissä kylmästi halutaan sulkea pois toisen osapuolen sukulaiset! Lapsi ei ymmärrä, miksi hän ei saa tavata rakastamiaan ihmisiä. Lapsi on arvokkain, eikä häntä saa särkeä.

Sukupolvien ketjussa maantieteellistä etäisyyttäkin voi olla runsaasti, tai välit ovat tulehtuneet, mikä harventaa tapaamisia. Lasta ei saisi altistaa aikuisten väliseen valtakamppailuun, vaan lapsella tulisi olla oikeus olla tekemisissä hänestä välittävien ja turvallisten aikuisten kanssa huolimatta siitä, kuulutaanko samaan sukulinjaan vai ei.

Minusta on upeaa, kun lasten kavereiden isovanhemmat ovat olleet vahvasti läsnä omienkin lasteni arjessa. Heidän välilleen on tullut ihan erityinen suhde.

Jos isovanhempi on erityisen kiintynyt ex-miniäänsä tai vävyynsä ja viettää vapaa-aikaa hänen ja lastenlastensa kanssa, onko uudelle kumppanikokelaalle riittävästi tilaa? Voiko liian hyvistä ja lämpimistä väleistä olla joskus jopa haittaa?

Eron jälkeen äitini ja exäni jäivät läheisiksi ystäviksi. He jopa viettävät yhdessä aikaa ja matkustelevat lasten kanssa. Äitini on läheisempi exäni kanssa kuin minun. Tämä ei haitannut ennen kuin tapasin nykyisen puolisoni. Äitini suhtautuu häneen jäätävän torjuvasti, eikä suostu kutsumaan häntä paikalle sukujuhliimme. Tämä loukkaa syvästi ja on ajanut minut puun ja kuoren väliin. Isäni suhtautuu tilanteeseen ottamatta mitään kantaa. Onko minun katkaistava välit äitiini?

Hyvät ja asialliset, lämpimätkin suhteet oman aikuisen lapsen ex-puolisoon ovat tärkeitä, mutta myös uudelle puolisolle täytyy antaa mahdollisuus luoda suhde anoppiinsa tai appeensa.

Sateenkaariperheet tarvitsevat hyväksyntää

Kun oma lapsi tai lapsenlapsi kertoo olevansa sateenkaari-ihminen eli kuuluvansa sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöön, tilanne voi herättää monenlaisia tunteita ja kysymyksiä. Voi myös olla, että oma aikuistunut lapsi kertoo perustavansa sateenkaariperheen. On luonnollista, että sateenkaari-ihmisen läheinen voi tuntea hämmennystä ja tarvita itse tukea tilanteen ymmärtämiseen ja läheissuhteen rakentamiseen. Tukea isovanhemmille ja muille sateenkaari-ihmisten ja sateenkaariperheiden läheisille tarjoaa esimerkiksi Perhesuhdekeskus: www.perhesuhdekeskus.fi. Isovanhempien ja muiden läheisten hyväksyntä ja tuki on sateenkaari-ihmisten ja heidän lastensa hyvinvoinnin kannalta ensiarvoista. Tärkeä viesti, jonka voi läheisenä antaa on: ”Olen tässä, vierelläsi.”

Näkymättömät sateenkaariseniorit

Sateenkaariseniorit jäävät usein täysin näkymättömiin. Voi kuitenkin olla, että oman vivahteensa sukupolvisuhteisiin onkin tuonut isovanhemman sateenkaarevuus. Setassa työskentelee sateenkaarisenioreiden ja heidän teemojensa parissa seniorityön asiantuntija.



Sukupolvet sopassa

Äitinsä tyttäret, äitinsä pojat

Kahden aikuisen suhteeseen tarvitaan kaksi osapuolta. Tällaiseen ihanteelliseen tilanteeseen voidaan päästä, kun kumpikin osapuoli, niin vanhempi kuin lapsi, näkee toisensa nykyhetkessä suhteellisen realistisesti, tunnistaa itsessään vedon menneen maailman reaktioihin ja välttää niitä. Yhteisen menneisyyden ristiriitaisia juttuja ei vatvota, ja niille voidaan jopa yhdessä nauraa. (Törrönen: 2019.)

Aikuisilla lapsilla on oma elämänsä. Kahden sukupolven välisessä suhteessa kumpikin aikuinen määrittelee suhteen laadun. Aikuiseksi kasvaneesta tyttärestä ja pojasta on jossain vaiheessa päästettävä irti. Se vaatii luopumista ja surutyötä. Ristiriitaiset tunteet ovat varsinkin monelle äidille tuttuja. Toisaalta äiti haluaisi vielä vähän huolehtia ja paapoa, toisaalta päästää irti ja tuntea ansaittua ylpeyttä itsenäistyneistä lapsistaan. Lasten lennettyä pesästä on lupa tuntea myös suurta vapautta. Nyt on vihdoin aikaa elää myös itselle ja luottaa, että aikuistuneen siivet kantavat.

Emme koskaan omista lapsiamme. Äidillä on joskus kiusaus ripustautua ja alkaa elää lastensa kautta. Jos on äitinä antanut lähes kaikkensa lapsille ja ehkä laiminlyönyt parisuhdetta ja omia ystävyys-suhteitaan, lasten poismuutto voi olla iso kriisi. Tyhjenevää kotia on silti lupa surra. Äitiys on voinut olla naisen elämänkaarella se kaikkien merkityksellisin rooli. Yhtäkkiä kukaan ei tarvitsekaan.

Mikä on hänen merkityksensä enää? Onko hän kenellekään tärkeä ja tarpeellinen?

Pitääkö äidin olla tyttärelle anoppia läheisempi? Ryöstääkö vaimo äidin ykköspaikan pojan sydämessä? Tunteeko äiti kateutta ja häpeää, jos omalla lapsella on enemmän yhteisiä asioita ja puhuttavaa appivanhempiensä kanssa kuin hänen kanssaan? Pettääkö aikuinen lapsi äitinsä, jos hän tulee paremmin toimeen puolisonsa vanhempien kanssa? Monet kysymykset nousevat niin äidin kuin aikuistuneiden lastenkin mieleen.

Joku huomaa tuntevansa kateutta aikuisen lapsensa ihmissuhteista. Kateus voi olla myös hyödyllinen tunne, kun sitä maltaa tutkia kiihkotta. Parhaimmillaan se voi kertoa kokijalleen siitä, mitä hän tarvitsee elämäänsä enemmän. Aikuisten välisistä suhteista ei kannata tehdä mukavuuskilpailua, jonka pääpalkintona on suosikki-isoäidin tai -anopin viitta. Jos suhdeasiat häiritsevät, niistä kannattaa puhua avoimesti ja syyttelemättä.

Äiti ja aikuiset lapset voivat keksiä jonkin aivan uuden, heitä kaikkia kiinnostavan tavan pitää yhteyttä ja viettää aikaa yhdessä.

Aikuinen poikani kutsui yllättäen tekstarilla minut ja puolisoni pelaamaan frisbeegolfia. Kyseinen laji oli ihan uusi tuttavuus, eikä herättänyt etukäteen erityistä intohimoa. Aika pian mieli muuttuikin, ja huomasin nauttivani mukavasta yhdessäolosta. Ulkona raikkaassa ilmassa verkkaaisesti liikkuen oli myös luontevaa puhua monenlaisista asioista.

Äidin kannattaa kertoa lapsilleen omista toiveistaan ja tarpeistaan. Aikuisesta lapsestakin voi olla mukavaa kuulla, että äiti haluaa viettää hänen kanssaan enemmän aikaa

kahden kesken. Joskus on hyvä ottaa pari askelta taakse ja antaa aikuiselle lapselleen tilaa elää omaa elämäänsä. Silloin hän ehkä haluaakin tulla lähemmäs.

Tytöstä polvi paranee

Naistenkartanon verkkosivuille on koottu tietoa äidin ja tyttären suhteesta mm. toiminnanjohtaja, VTL Helena Palojärven luennoista. Verkkosivuilla todetaan, että äiti-tytär-suhde on naisen elämään vaikuttava tärkeä suhde, jolla on vaikutusta myös naisen omaan kasvuun sekä läheisiin ihmissuhteisiin. Äidin ja tyttären välisessä suhteessa näkyy kulloisenakin aikana ja kussakin kulttuurissa vallitsevat naiseuteen kohdistuvat roolit ja odotukset. Toimintatavat ja -mallit siirtyvät sukupolvelta toiselle ja voivat tiedostamattomina hiertää ja vaikuttaa naisen hyvinvointiin. Tutkimalla äiti-tytär-suhdettaan ja sen merkitystä omaan elämäänsä sekä työstämällä selvittämättömiä asioita voi paremmin ymmärtää itseään ja hyväksyä itsensä ja oman naiseutensa. (www.naistenkartano.com.)

Äidinäiti on tutkimusten mukaan isovanhemmista kaikkein läheisin. Tämä on varsin luonnollista, jos äidin ja tyttären suhde on jo valmiiksi läheinen ja lämmin. Silloin äitiyden ja isoäitiyden kokemusten jakamisesta sukupolvien välillä voi tulla erityisen antoisaa. Se myös haastaa omalla erityisellä tavallaan äidin ja tyttären uusiin rooleihin ja etsimään ne toimintatavat, jotka molemmista tuntuivat hyviltä ja luontevilta.

Suhteen olisi hyvä muuttua kahden tasavertaisen, toisiaan kunnioittavan aikuisen väliseksi suhteeksi, jossa kumpikaan ei joudu alistumaan vahvemman tahtoon tai muokkautumaan toisen valitsemaan muottiin.

Ennen joulua olin vähällä saada hermoromahduksen, kun puhelimeen tuli tekstiviesti-ilmoitus paketin saapumisesta. Paketti oli äidiltä. Lapsille liian pieniä villasukkia, miehelleni liian suuret villasukat, kirjeessä vaatimus lähettää lasten valokuvat. Halvimmat mahdolliset nahkahanskat naisten kokoa. Oikein sopiva aika vetää tytärtä avokämmenellä molemmille poskille, kun on ensimmäinen joulukuun ilman isää.

Äidin tulee päästää irti mahdollisesta roolistaan hallita ja kontrolloida, kun tytär on ollut esimerkiksi kuohuva ja rajojaan testaava teini. Äidin täytyy pystyä luottamaan tyttärensä äitiyteen ja ohittaa isovanhempana tarpeensa korjata asioita ajalta, kun oma tytär oli lapsi. Useinhan sanotaan, että isovanhemmuus on uusi mahdollisuus, joka tarjoaa korvaavia kokemuksia. Siihen, miten näitä mahdollisuuksia toteutetaan käytännössä, tarvitaan molempien osapuolien, niin äidin kuin tyttären hyväksyntä. Tyttären tulee saada kasvaa oman äitiytensä asiantuntijaksi, löytää oma luontainen tapansa olla äiti. Se voi olla erilainen kuin hänen oman äitinsä malli.

Minä olin se, jolle äiti puhui asioita, koska minä kuuntelin. Kuulin paljonkin sellaista, mitä lapsen ei pitäisi kuulla. Muun muassa sen, miten rumasti äiti puhui isästä minulle.

Isoäidiksi tuloon voi liittyä myös surua oman ikääntymisen tullessa tällä tavalla näkyväksi. Hyvin nuori isoäiti ei ole kuitenkaan enää tyttönen, vaikka saattaisi itsekin tulla vielä äidiksi. Isoäidiksi tulo siirtää naista vääjäämättömästi yhden askeleen eteenpäin sukupolvien ketjussa.

Haapavedellä, Pohjois-Pohjanmaalla koettiin hämmästyttävät onnenhetket, kun äiti ja tytär synnyttivät vain kahdeksan tunnin erolla toisistaan. Silloin kun äiti ja tytär synnyttävät yhtä aikaa, saavat molemmat uudet roolit. Toisesta tulee mummu ja toisesta äiti, iloitsivat synnytysosaston työntekijät. (23.4.2020 iltalehti.fi.)

Mies kahden tulen välissä

Äidin tulee kunnioittaa oman aikuisen lapsensa parisuhdetta ja vanhemmuutta. Parisuhteeseen tulee helposti säröjä, jos mies on edelleen ”äidin pikkupoika”. Moni isoäiti kuvaa omaa aikuista poikaansa liian kiltiksi ja sopeutuvaiseksi mieheksi ja isäksi, joka antaa kaikessa periksi ikäväntuntukselle miniälle. Silloin ikuinen pikkupoika ehkä riitoja välttääkseen jättäytyy liian vähäiseksi vastuunkantajaksi, uhriksi, ja antaa itseään muka vahvemmillemme naisille päätäntävällän.

Äidin pikkupoika välttää äidin mielen pahoittamista, eikä uskalla sanoa vastaan. Samaan aikaan hän yrittää luovia puolisonsa kanssa. Puolisoa taas ärsyttää se, ettei oma kumppani pidä puoliaan suhteessa äitiinsä. Tämänkaltaiset asetelmat altistaa anopin ja minin välillä ristiriidoille. Pojan tulee irtautua äidistään ja löytää omannäköinen, riittävän jämäkkä aikuisen miehen, puolison ja isän rooli.

Lapsiperheen isän kannattaa sopia äitinsä kanssa yhteisistä säännöistä, rajoista ja siitä, minkälaista apua ja tukea he kaipaavat ja haluavat ottaa vastaan. Lapsiperheen vanhemmat päättävät yhdessä perheensä asioista ja molemmat seisovat päätösten takana.

Kuuletko oman vanhemmuutesi äänen?

Kuinka lähelle omaa vanhemmuuttaan tytär ja poika haluavat äitinsä päästää? Kuinka kaukana äiti tulee pitää, jotta aikuinen lapsi kuulee oman vanhemmuutensa äänen? Mitä ottaa mukaan oman äitinsä viisaudesta ja elämäkokemuksesta, ja mikä kaikki on sellaista, minkä haluaa jättää taakseen?

Olen saanut kulkea pitkän tien oman haavoittuvuuteni hyväksynnän kanssa. Eniten siinä auttoi äitini saattohoito. Hirveän vähän hellyyttä vielä siinäkin kohtaa minusta irtosi. Sen jälkeen, kun olen alkanut paremmin tiedostaa ajan kulkua, on ollut rohkeutta asettaa rakkaus ja sen ilmaisut edelle.

Isovanhemmaksi tulo muuttaa äidin ja tyttären ja äidin ja pojan suhdetta. Joskus eletyt vuodet pahentavat tilannetta ja sukupolvien välinen suhde ajautuu välirikkoon. Joskus taas toisen kunnioitus ja arvostus ihmisenä, luottamus sekä rajojen ja yksityisyyden huomioon ottaminen tulevat näkyviksi.

Suhde vaatii myös luopumista, jotta kaikelle uudelle ja ihmeelliselle jäisi riittävästi tilaa. Uudet roolit mahdollistavat myös menneisyyden ikävien ja vaikeiden kokemusten läpikäymisen, mikäli molemmat ovat valmiita siihen. Niiden myötä kahden sukupolven suhde voi syventyä aiwan uudelle tasolle.

Isänsä tyttäret, isänsä pojat

Isät ovat korvaamattomana tukena ja turvana aikuisille lapsilleen, hyvällä tavalla ylpeitä pojistaan ja tyttäristään. Hyväksyvän ja kannustavan isän vaikutus on kantanut monen matkaa koko elämäntaipaleen ajan. Isän suhde lapseen on erilainen kuin äidin, eikä niitä kannata kilpailuttaa keskenään.

Isäni oli meille lapsille läsnä oleva, lempeäluonteinen, kiltti, työteliäs ja hiljainen mies, joka oli puusepän koulutuksen saaneena taitava rakentaja ja remontoija.

Moni on joutunut lapsena kannattelemaan mielikuvaa myös poissaolevasta isästään tai isoisästään. Sodasta palaavaan isään piti tutustua uudelleen, niin äidin kuin lastenkin.

Ensimmäinen muistoni upseeri-isästäni on keväältä 1945, jolloin hän palasi sodasta. Minä olin seitsemänvuotias ja sisko kolme. Olimme äidin kanssa häntä vastassa. Asemalaituri oli täynnä sotilaita ja siviilejä. Junasta astui parrakas mies, jota äiti halasi, siskon kanssa seisoinme vieressä. Isän sota kesti kesästä 1938 kevääseen 1945. Hän oli varmaan tänä aikana käynyt kotona lomilla, mutta minulle ei ole jäänyt muistikuvia hänestä. Olimme sotaa paossa Pohjanmaalla. Siskon syntymä ja moni muu tapaus on jäänyt siltä ajalta mieleen. Isä oli varmaan muiden tavoin odottanut sodan loppumista ja haaveillut perheestään.

Isän ja pojan väliseen tunnesuhteeseen voi liittyä paljon erilaisia tunteita. Poika ei aina vastaakaan isän odotuksia ja toiveita, vaan haluaa oman äänensä kuuluville. Jos poika on herkkä ja arka, isä perinteisen miehekäs ja ronski, voi isän ja pojan olla vaikea ymmärtää toisiaan. Pojan ammatinvalinta voi myös olla aivan muuta kuin mitä isä olisi halunnut. Isä on saattanut myös olla innokas urheilija, poika taas viihtynyt paremmin kirjojen ja musiikin parissa.

Isän pettymys oli suuri, kun hän ei saanut minusta urheilijaa. Tämä sääteli myös hänen suhtautumistaan minuun. Se oli asia, jonka yli hän ei päässyt, vaan hän suuntasi huomionsa siskooni. Ylioppilaaksi päästyäni edessä oli armeija, josta pääsin siviiliin alikersanttina enkä vänrikkinä. Aiheutin pettymyksen isälle. Siskon kanssa he nauroivat alikessulle. Tämä ei enää häirinnyt, koska nyt olin vapaa aloittamaan oman elämäni muualla.

Isän suojeluvaistot

Moni on oppinut jo lapsena pärjäämään yksin. Silloin on vaikea luottaa toisiin, pyytää apua tai päästää muita ihmisiä lähelleen. Toisiin ihmisiin ei ole helppoa turvautua tunnetasolla aikuisenakaan. Isä voi joutua kantamaan myös valtavaa huolen taakkaa. Voiko hän koskaan lakata huolehtimasta omasta aikuisesta lapsestaan ja hänen pärjäämisestään? Entä seuraavat sukupolvet, pitääkö isovanhemman pitää heistäkin huolta, jos lapsen omat voimat uupuvat? Miten oma poika pärjää isänä, kun koko hänen elämänsäkin tuntuu olevan solmussa ja elämänhallinta hukassa?

Poikani elämäntilanne oli vaikea jo muutenkin, ja hänen kumppaninsa tilanne vähintään yhtä hankala, vaikka toisella tavalla. Olin kuvitellut, että ensimmäinen lapsenlapsi syntyisi normaaliin, terveeseen parisuhteeseen ja oloihin, jotka antaisivat uudelle perheenjäsenelle tasapainoisen ilmapiirin ja hyvät lähtökohdat vastuuntuntoiseksi kansalaiseksi kasvamiseen.

Joskus isän tarve suojella tyttärtään menee ylimitoitetuksi. Murrosikä ja aikuiseksi kasvaminen saattavat tuntua uhkaavilta. Aikuistuvalla tyttarelle kukaan puoliso-kandidaatti ei ole isän mielestä kyllin hyvä. Isä haluaa pitää tyttären ikuisesti omanaan, lapsena ja turvassa.

Joskus isä nostaa tyttären jalustalle, pikkuaikuiseksi, äidin asemaan tai jopa äidin yläpuolelle. Sillä on negatiivinen vaikutus niin isän ja tyttären suhteeseen kuin myös vanhempien parisuhteeseen sekä äidin ja tyttären suhteeseen. Isän suosikkijärjestelmä luo eripuraa myös sisarus-ten välille. Tällaisessa asetelmassa lapsi ei saa olla lapsi, vaan hän astuu aikuisen kokoihin, liian suuriin saappaisiin. Se luo lapselle turvattomuutta, koska hän päättää asioista, jotka kuuluvat aikuisille. Toisaalta se voi tuoda tyttarelle myös hivelevää mielihyvää vallan tunteesta. Isän voi olla vaikeaa ja kivuliasta päästää irti aikuis-tuvasta tyttärestään. Tytär voi tarvita raivokkaankin irtioton päästökseen liian suojelevan ja tukahduttavan isän vaikutuspiiristä.

Tunneälykkäät isät

Isät voivat olla tunneälykkäitä ja kekseliäitä kasvattajia. He saattavat toimia tietoisesti esimerkiksi sisarkateutta ennaltaehkäisevästi. Se on haastavaa, sillä usein joku

perheen lapsista tuntuu luontaisesti läheisemmältä, ja joku toinen etäisemmältä. Isät opettavat monenlaisia tunnetaitoja myös oveluudella.

Tarvitsimme lapsuudessa veljeni kanssa lojaalisuuden harjoittelua. Isäni järjesti postimerkkien keräilykisan. Meidän piti näyttää postimerkeillä, kumpi oli toiminut reilummin päivän aikana. Jos molemmat osoittivat toisen toimineen reilummin, molemmat saivat pitää postimerkin. Jos molemmat osoittivat itseään, kumpikaan ei saanut pitää postimerkkiä. Oli myös kolmas vaihtoehto, jossa kumpikin osoitti samaa henkilöä. Silloin osoitettu henkilö sai pitää molemmat postimerkit. Kisan päättyessä kerätyt postimerkit muutettiin rahaksi. Reiluuskisailu osoittautui meille tavaksi, jolla saatiin ratkottua eripuraa välillämme. Isä opetti, että itsekkyyks ei ollut hyväksi. Hän onnistui kasvatusmetodillaan iskostamaan lojaalisuuden siemenen, joka alkoi kasvaa meissä sisäsyntyisesti. Nykyään olemme veljeni kanssa yli parikymppisiä. Välimme ovat läheiset. Aikuisiällä muistelen lämmöllä tätä kisa, joka tuki sisarusuhdettamme ja opetti meille tunnetaitoja.

Aikuiset lapset huomaavat omissa vanhemmissaan ennen-näkemättömiä piirteitä. Ennen tiukkoja kasvatusmetodeja noudattanut äiti muuttuu mummiaksi tultuaan lempeäksi ja hemmottelevaksi kanaemoksi. Miten isästä, joka oli aikoinaan työorientoitunut uraohjus, kuoriutuukin leikkisä ja tunteita ilmaiseva pappa?

Isäni suorittaa vahvasti korjausliikettä peittääkseen sen kolon, jonka kaivoi johtajuusvuosinaan. Nykyään hänelle ovat lapset ja lapsenlapset arvojärjestyksessä ykkösenä. Rantasauna on rakentunut nyt neljättä vuotta,

koska avunpyynnön myötä työkalut tippuvat saman tien. Eläkkeellä on tietysti helppo näin toimia. Mutta voisi toimia toisinkin, matkustella ja harrastaa. Isälleni vielä tunnustusta siitä, että hän korjaa tapaa olla lastenlasten kanssa sen mukaan, kun lapsensa häntä ”ojentavat”.

Anopit, apet, miniät ja vävyt

Parisuhteeseen tullaan erilaisista taustoista

Vajaa parikymmentä vuotta sitten lapseni tapasi mukavalta tuntuvan henkilön ja he kihlautuivat pian. Pari sai lapsia, rakensivat talon ja etenivät hyvissä työtehtävissään. Heidän elämänsä oli vauhdikasta. He etääntyivät minusta suuntautuessaan voimakkaasti lapseni puolison suureen sukuun. Lastenlasten tapaaminen vaikeutui. He eivät olisi saaneet viihtyä niin hyvin luonani. Tilanne muuttui oudoksi ja ahdistavaksi. Tapahtui monia ikäviä ja minua henkisesti kuormittaneita asioita. Aloin kärsiä fyysisistä oireista. Lasten synttäreille kutsutaan vain toisen puolen sukulaiset. Saan tavata heitä viisi kertaa vuodessa, yleensä kodin ulkopuolella. Onneksi pikkukouluisten, murkkujen ja minun väliseni kemia toimii näissä tapaamisissa.

Parisuhteeseen tullaan joskus hyvin erilaisista taustoista. Toisella voi olla yhteisölliset ja sovinnolliset suhteet oman puolen sukulaisiin. Auttaminen ja yhdessä tekeminen ovat luontaisia, eikä ketään jätetä yksin. Kumppanin sukupolvisuhteet voivatkin olla solmussa, ja oman roolin ja paikan etsintä muodostua haasteelliseksi. Miten pysyä väleissä

ehkä ristiriitaisiakin tunteita herättävän ihmisen kanssa?

Appivanhemmat voivat kokea miniän tai vävyn olevan myös luonteeltaan ja käytökseltään vääränlainen heidän omalle lapselleen. Miten silloin voi tarjota tukeaan, jos huoli valtaa alaa mielessä iloa enemmän? Miniä tai vävy voi myös tulla maantieteellisiltä, kulttuurisilta, poliittisilta, uskonnollisilta tai sosiaalisilta taustoiltaan täysin erilaisista ympyröistä. Silloin isovanhempi voi törmätä itsessään tai esimerkiksi puolisossaan ilmeneviin ennakkoluuluihin.

Minä olen kotoisin itärajan takaa. Puolisoni on puoliksi norjalainen. Lapsemme avioitui eteläamerikkalaisen kanssa. Vilkkaissa ja eloisissa lastenlapsissamme virtaa monikansallinen veri.

Jos oma aikuinen lapsi on parisuhteessaan tyytyväinen, niin silloin kannattaa muistaa, että aikuinen lapsi valitsee puolison itselleen, ei vanhemmilleen. Ehkä omaa maailmankuvaa, etenkin jos se on hyvin kapeakatseinen ja mustavalkoinen, on joskus ihan hyvä ravistella ja avartaa – ja uusi perheenjäsen voi luoda tähän oivalliset puitteet.

Miltä kiittämättömyys tuntuu?

Avoin keskusteluyhteys on arvokas asia, ja sitä kannattaa vaalia. Usein asiat selkenevät vain puhumalla. Jos kireän ilmapiirin antaa selvittämättömänä jatkua, jakaannutaan helposti omiin leireihin, ja eri ihmisten välille syntyy hyvä-paha-asetelmia. Väärinymmärryksiltä on usein mahdollon välttyä. Tarvitsemme halua ja kykyä asettua myös toisen asemaan ja opetella ymmärtämään hänen tarpeitaan ja toiveitaan ja sitä, miksi hän toimii joissain tilanteissa niin,

että itseä ärsyttää tai harmittaa. Tunnumme kiitollisuutta erilaisista asioista. Opetamme jälkipolville ja läheisillemme käytöstapoja toisistamme poiketen.

Muistelin omaa lapsuuttani ja sitä iloa, mitä veljeni keinuhevonen meille lapsille tuotti. Annoimme lapsenlapselle keinuhevosen synttärilahjaksi. En ole nähnyt sitä koskaan käytössä.

Olen lähettänyt 20 vuoden ajan nimipäivä- ja synttärikortit miniälleni. Ei ole koskaan tullut tietoa edes siitä, ovatko ne saapuneet perille. En muuten lähetä enää.

Lapsenlapsi kirjoitti ylioppilaaksi viime keväänä. Annoimme hänelle melkoisen summan rahaa onnittelujen kera. Ei minkäänlaista kiitosta tai kommenttia lahjasta, ei edes valokuvaa.

Anopeista on moneksi

Olin kyllä valmentautunut hiukan anoppiuteen ja isoäitiyteen ennen rooleihin ryhtymistä, mutta hommat eivät ole olleet helppoja. Poikani sanoi, että jos annat neuvoja miniällesi, sulla ei ole kohta poikaakaan.

Isovanhemmalla saattaa olla monenlaisia suunnitelmia, jopa käsikirjoitus siitä, millainen hänen roolinsa tulee olemaan. Erityisesti anopin ja miniän suhde on usein koetuksella. Ne ovat roolit, jotka hiovat ja muokkaavat molempien naisten persoonaa.

Suhde anoppiini on elämäni vaikein pitkäaikainen ihmissuhde, josta en ole oppinut mitään. En vaan ymmärrä

häntä, mutta olen hyväksynyt sen, ettei minun tarvitsekaan. Tärkeintä on, etten moiti häntä miehelleni, joka on ainoa lapsi ja äiti on luonnollisesti hyvin rakas.

Ensimmäisen lapsenlapsen kanssa harjoitellaan näitä rooleja. Minkälainen olen isoäitinä? Minkälainen olen miniänä? Voivatko molemmat olla luontevina, omina itsenään, vai tuleeko roolissa tunne siitä, että pitäisi olla jotain muuta?

Oma ihana äitini nukkui pois 10 vuotta sitten, mutta lapsillani on ihana hyötymummo. Hän on anoppini, joka on aina ollut valmis hoitamaan lapsia tarvittaessa, vaikka itse on edelleen työelämässä. Anoppini opettaa hyviä käytöstapoja ja luonnonmukaisia mummun reseptejä, milloin mihinkin pieneen vaivaan. Hän on kuunteleva korva, neuvoa teinejä varsinkin ihmissuhteissa ja aina painottaa, kuinka tärkeää on kuunnella ja kunnioittaa meitä vanhempia ja selittää myös miksi. Ja siinä sivussa hän on myös maailman paras kokki, jolta olen itsekin oppinut vaikka mitä ruokaan ja elämään liittyvää mahtavaa opia. Huippumummo, 10/10!

Joskus miniällä on tunne, että anoppi puuttuu liikaa lapsiperheen elämään. Lapsiperheen äidin rooli voi alkaa tuntua tukahduttavalta. Miniä haluaa kuulla oman äänensä ja pyörittää perheen omannäköistä arkea yhdessä kumppaninsa kanssa.

Menin nuorena naimisiin, ja esikoisen synnyttyä muutimme asumaan miehen vanhempien naapuriin. Podin viikon rankkaa päänsärkyä, kun tein sitä muuttopäätöstä. Anoppi on herttainen höppänä, mutta vaistosin, että

vaikeuksia saattaa ilmestyä. Niin kävi. Elämän pitää olla turvallista ja täysin ristiriidatonta. Jos joku vähänkin riitelee, anoppi menee pois tolaltaan, jopa itkee. Tämä on hankalaa lasten kanssa ja joskus muutenkin. Lapset ovat jo lähes aikuisia ja oppineet, että mummulassa ei näytetä negatiivisia tunteita. Se on ollut heillekin raskasta.

Anoppi haluaa auttaa, neuvoa ja osallistua. Hän haluaa vain kaikille hyvää. Anopilla on elämänviisautta ja kokemusta. Anoppi haluaa opastaa nuorta paria, etteivät he tee virheitä, joilta hän voi heidät pelastaa. Anoppi kokee, että hänellä on paljon annettavaa lapsiperheelle ja lapsenlapsille.

Alkuaikoina anoppi meinasi tulla meille siivoamaan, mutta kielsin, eikä sitä ole sittemmin onneksi tapahtunut. Nyt anopilla on reuma, hän pärjää vielä hyvin, mutta olemme valmiina auttamaan kaikessa, missä tarvitaan, tietenkin. Aina kun teemme enemmän ruokaa, kutsumme hänet meille vierailulle ja on helpottavaa tietää, ettei hän viihdy pitkään.

Anopin voi joskus olla vaikea auttamishalussaan tunnistaa, missä kulkevat miniän piirtämät rajat lapsiperheen ympärillä. Anopin hyvää tarkoittavaa apua ei enää jonkin ajan kuluttua otetakaan vastaan, vaan osallistumista ja yhteydenpitoa aletaan rajoittaa. Negatiiviset tunteet anopin ja miniän välillä alkavat vahvistua. Anoppi hakee liittoa omasta pojastaan ja vaimo haluaa miehensä puolelleen äitiään vastaan. Mitä tekee aikuinen poika?

Isovanhemmat sovittavat itsensä, omat toiveensa, tarpeensa ja läsnäolonsa määrän lapsiperheen normeihin. Isovanhempi päättää itse omalta kohdaltaan, mihin

lapsiperheen toiveisiin ja tarpeisiin hän haluaa vastata.

Lasten ollessa pieniä anoppi katsoi tarvittaessa perään muuten auliisti, mutta jos he olivat kipeitä, niin jouduin itse olemaan pois töistä. Tätä oli joskus vaikea selittää työkavereille. Anoppi ei suostunut antamaan lääkkeitä, eikä halunnut itse sairastua. Hän ei koskaan pitänyt lapsia sylissä, mutta lapset hyväksyivät tilanteen täysin. He piirsivät ja värittivät paljon, katsoivat muumeja ja pelasivat Afrikan tähteä. Vaikka minulla oli vaikeat vuodet nuorena, niin olen aina ollut onnellinen siitä, että lapsillani on ollut omanlaisensa persoonallinen lähimummu. He ovat oppineet häneltä paljon kasveista, etenkin kukkasista, ja tulemaan toimeen vanhojen ja erilaisten ihmisten kanssa.

Vävyt ja apet sukupolvisopassa

Vävy voi yrittää parhaansa mukaan ymmärtää sekä puolisoaan että miellyttää kumppaninsa vanhempia. Tunnetilojen arvailu on kuluttavaa. Ajan kuluessa vävy voi joutua parisuhdesovun säilyttämiseksi valitsemaan puolensa näkyvästikin.

Mieheni sanoi, että alkaa hiljalleen ymmärtää, miksi minulla palaa käpy oman äitini kanssa. Molemmille vävyille oli päästelty suut ja silmät täyteen valheita, ja kun mieheni oli useamman kerran narauttanut anoppinsa, että asiahan ei mennyt näin, niin puheenaihe oli vaan vaihtunut lennossa toiseksi.

Vaarina kyllä ymmärrän, että lapsissa ilmenevät puutteet eivät ole lähtökohtaisesti heidän vikansa. Suurin vastuu on vanhemmilla, jotka hekään eivät voi paljon

heikkouksilleen eivätkä hankalille tilanteille, joihin ovat ajautuneet.

Vävy ja apen suhteet voivat joutua koetukselle, jos tytär tukeutuu isänsä ammattitaitoon, tekniseen osaamiseen tai kädentaitoihin ohittaen ja vähätellen oman puolisonsa osaamista.

Sinulla on peukalo keskellä kämmentä! Pyydän isäni tänne avuksi. Isältä tämä kyllä hoituu kädenkäänteessä.

Kun kaikkia osapuolia kohdellaan arvostaen ja kunnioittaen tilanteissa, joissa tarvitaan apua, ikäviltä tuntemuksilta voidaan usein välttyä.

Monissa perheissä ja suvuissa viljellään erilaisiin vahvuuksiin ja osaamattomuuksiin liittyvää lempeää itseironiaa ja hyvää huumoria, joka ei ole kenenkään mielestä pahantahtoista tai loukkaavaa. Appi saa olla taitava nikkarointsija, ja hän tulee mielellään avuksi, kun lapsiperheen kotia remontoidaan. Isovanhemmat taas pyytävät mieluusti vävyltään apua, kun uusi tietokone otetaan käyttöön. Mutta kuka tekisi perushuollon polkupyörälle ja vaihtaisi auton renkaat? Entä miltä maistuu miniän tekemä kakku, kun äiti oli kylän paras leipuri?

Tunteiden kirjopesu

Lastenlasten kielteiset piirteet saattavat olla kiusallisen tuttuja, kun vaarina katsoo peiliin. Toisaalta lienee myös niin, että ehdottoman tasapuolisen oikeudenmukaisuuden ideaali on epärealistinen. Kukaan ei siihen pysty. Vaikka mikään suosikkimalli ei olekaan kannatettava, voi kysyä,

miksi isovanhemmilla ei voisi olla oikeutta kiintyä tunnetasolla toiseen lapsenlapsen enemmän kuin toiseen.

Mietin välillä, vaadinko mielestäni huonosti käyttäytyviltä lapsilta enemmän kuin heiltä oikeastaan voisi edellyttää.

Samankin perheen lapset ovat temperamenteiltaan ja luonteiltaan hyvin erilaisia. Vanhemmalla ja isovanhemmalla on jokaiseen lapseen myös hyvin yksilöllinen suhde. Sisaruskateus on hyvin yleistä, saa alkunsa usein jo lapsuudessa ja voi jatkua aina vain vahvistuen jopa vanhuuteen saakka. Suosikkijärjestelmän malli voidaan omaksua lapsuudenkodin perintönä, ja sitä jatketaan taas edelleen seuraavalle sukupolvelle. Lapsenlapsetkin voivat kilpailla isovanhempien suosiosta.

Kun olin käymässä lapsuudenkodissani, huomasin, miten kahvipöytään katettiin paikka kaikille muille paitsi siskolleni. Hänelle oli tuoli, mutta ei kahvikuppia. Saimme selvillä, että jo mummo oli harrastanut tuota samaa kahvikupin kattamattomuutta. Laskenut ääneen montako kuppia pitää kattaa ja kattanut yhden vähemmän. Kertonut sanattomasti, kuinka henkilö, jolle ei kateta, on epätoivottu, persona non grata.

Joku lapsista voi tuntua vanhemmasta erityisen läheiseltä. Silloin myös odotukset juuri hänen lapsiaan kohtaan voivat olla erilaiset kuin odotukset muiden lasten jälkeläisiä kohtaan. Monen isovanhemman mielestä on haastavaa suhtautua kaikkiin lapsenlapsiin aivan samalla tavalla. Mielessä kummittelee, eikö isovanhempien pitäisi olla kaikille tasapuolisia?

Tarve yhteydenpitoon, esimerkiksi omiin vanhempiin ja muihin sukulaisiin, voi eri sisaruksilla olla aivan erilainen. Joku haluaa olla useita kertoja viikossa yhteydessä vanhempiinsa, kun taas jollekulle riittää tapaaminen ker-
ran vuodessa. Kun toiveet ja odotukset eivät kohtaa, syntyy pettymyksiä ja pahaa mieltä.

Lapsenlapsi voi myös valloittaa kaikkien sydämet, ja riitaisat tai etäiset välit sulavat vauvan ihanuuden myötä. Parhaimmillaan suvun uusi tulokas voikin omalla lumovoimallaan saada eripuraiset sukupolvet toimimaan sulassa sovussa.

Monet pohtivat usein suhdettaan vanhempiinsa sekä isovanhempiinsa. Millaisia omat isovanhemmat olivat? Oliko isovanhempien toiminnassa jotain sellaista, minkä ei halua enää siirtyvän seuraaville sukupolville?

*Mummolta tuli pärjäämisen malli, kun hän kätilönä Kainuussa kulki ison synnytyslaukkunsa kanssa tietto-
miä taipaleita auttamaan pienten mökkien synnyttäjiä. Sama mummo ampui MM-pronssia myöhemmin ilmapis-
toolilla. Nuorena hän oli renkinä. Kahdeksankymppisenä
hän mursi jalkansa kickboxingissa. Häneltä opin, ettei
naisen oletusrooliin tarvitse jäädä jumiin. Mummo on toi-
saalta aina ollut armoton ja kova niille, jotka eivät pärjää
tai ovat jotenkin vääränlaisia. Minä olin kovin monella ta-
valla vääränlainen; liian pyöreä, liian tuumaileva, luul-
tavasti myös liian rakas isälleni, jonka huomioon mum-
molla olisi pitänyt olla yksinoikeus. Myöhemmin mummo
järjesteli sukulaisten välejä siihen malliin, että sai aikai-
seksi ensin haavoja, sitten tulehduspesäkkeitä, joihin ri-
potteli sopivasti suolaa pitääkseen kommunikaation hal-
lussaan. Nyt mummon pelilauta ei enää yllä meihin, kun
hänen otteensa elämästä haurastuu.*

Mitä sellaista viisautta, läsnäoloa, lämpöä, turvaa tai lapsista välittämistä isovanhemmissa oli, mitä haluaisi myös itse toteuttaa omassa isovanhemmuudessaan?

Istuimme vierekkäin sängynlaidalla, kun tunsin lempeän silityksen kämmenselässä. ”Sinä olet lapsenlapseni, tyttärentyttäreni Minna.” Putosin huolettomaan lapsuuteeni, saparopääksi paarmanlämpimiin kesiin. Timoteihin pujotetut metsämansikat tuoksuivat. Silloin toista kämmenselkääni alkoi silittää pieni nihkeä käsi. Totinen katse porautui silmiini: ”Sinä olet minun MUMMI!” Minut repäistiin aikamatkaltani nykyhetkeen, lettityöstä nutturapäämummoksi. Miten voin olla samassa hetkessä lapsi ja isoäiti? Vaihduin lennossa tarvitsijasta tarpeiden täyttäjäksi. Viisi elossa olevaa sukupolvea mahdollisti tämän oudon asetelman, eriskummallisen rooliristiriidan.

Kaikille tasapuolisesti

Rakkaus on kovaa työtä, se vaatii välillä mahdottomia. Onko se valikoivaa? Saako se olla? Lapsenlapsia on jo useita, ja tunteiden kirjo heitä kohtaan on laaja. Toista on helpompi rakastaa kuin toista. Täysin tasapuolista rakkautta tuskin voikaan olla. Isovanhemmuuteen mahtuu kuitenkin paljon iloa, rakkautta ja onnen hetkiä, mutta myös väsymystä, huolta, kipuilua ja toivottomuutta.

Jos lapsiperheen toiset isovanhemmat ovat luonnostaan läheisempiä kuin toiset, vanhempien kannattaa keskustella siitä, miten he voisivat omalla toiminnallaan saada suhteet tasavertaisemmiksi. Etäisempiin isovanhempiin voi esimerkiksi pitää yhteyttä aktiivisemmin. Monesti hekin haluavat yhtä lailla osallistua, mutta heistä voi olla vaikeaa

päästä mukaan rinkiin.

On jokaisen etu, ettei isovanhemmuudesta tule suosion kilpakenttää ja valtataistelujen areenaa siitä, kuka on suosituin ja tarpeellisin isovanhempi. Kun molempien sukujen isovanhemmille tarjoaa tasapuolisesti mahdollisuuksia olla yhteydessä lapsenlapsiin, on itse tehnyt voitavansa.

Yksi lapsenlapsistamme syntyi kaikin puolin hyviin olosuhteisiin. Tämä lapsi oli alusta saakka hyvin eloisa ja sosiaalinen, myös herkkä. Lapsi oli mielellään meidän isovanhempien kanssa, koska oli tottunut olemaan kanssamme vauvasta saakka. Hänen vanhempansa kasvattivat lasta määrätietoisesti, joten lapsi on tottunut noudattamaan sääntöjä.

Jos jotkut tai jopa kaikki lasten isovanhemmat ovat jo kuolleet, joutuvat vanhemmat kohtaamaan uudenlaista surua. Surua siitä, ettei saakaan kokea sukupolvien jatkumoa eikä tuottaa vanhemmilleen isovanhemmuuden ja lastenlasten kasvamisen iloa. Lasten syntymä ja lapsiperheen elämä voi siten nostaa pintaan myös surua ja ikävää.

Olin hyvin iäkkäiden vanhempien ainoa lapsi, todellinen iltatähti. Vanhempani kuolivatkin jo kauan ennen omaa perheellistymistäni. Lasten synnyttyä tunsin suurta kaipausta äitiini, jonka lämpöä ja viisautta ikävöin suuressti. Onneksi minulla on ihana anoppi, jonka kanssa olimme läheiset jo ennen lapsia, mutta jonka kanssa suhde on lähentynyt entisestään. Hän on ollut minulle se kaipaamani varaäiti.

Ero sattuu ja satuttaa

Lasten ja lastenlasten hyvinvoinnin ja tasapainon on mentävä elämässäni kaiken muun edelle. Yritän elää päivän kerrallaan, nauttia huumorista ja hetkestä aina kun vaan voin. Haluan nähdä vahvasti myös poikkeavan lapsen oikeuden elämään. Nämä ovat ne teesit, joiden voimalla jaksan auttaa tyttäreni perhettä. Tyttäreni, joka lähes yksinhuoltajana joutuu vastaamaan esikoululaisen ja erityislapsena syntyneen yksivuotiaan elämästä ja työstään. Nämä ovat myös lauseet, joilla askel kerrallaan yritän päästä eroon halveksunnasta perheensä äkkiä hylännyttä entistä vävyäni kohtaan. Hän halusi valita helpon elämän.

On arvioitu, että noin 30 000 lasta kokee vuosittain vanhempiensa eron. Riitaisan ja loukkausten kyllästämän eron jälkeenkin lapsella on oikeus ajatella molemmasta vanhemmastaan hyvää. Parisuhteesta erotaan, ei vanhemmuudesta. Osa eroista tapahtuu myös lasten suojelemiseksi.

Tunnen isovanhempia, jotka ovat koonneet ympärilleen uusperheet kaikissa muodoissaan, ja kaikkien lapset ovat tervetulleita samaan syliin. Avioero on tuskallinen asia kaikille osapuolille, myös isovanhemmille ja ystäville. Kuka siihen opettaa?

Isovanhempi voi törmätä odottamatta oman aikuisen lapsensa eroilmoitukseen. Yöunet kaikkoavat ja rintakehää puristaa. Monenlaiset tunteet vellovat mielessä. Mitä tässä on nyt takana? Miksi en huomannut mitään? Ovatkohan he nyt miettineet loppuun asti tämän asian? Miten kehtaan kertoa tästä kenellekään? Nykyään erotaan liian helposti!

Joskus taas eron ennusmerkkejä on ollut jo kauan ilmassa. Jatkuvia riitoja, hämmentyneitä lapsia, lyhyitä eroja ja tunteikkaita yhteen palaamisia. Aikuisen lapsen lopullinen ero voi tuntua isovanhemmasta myös odotetulta ja vapauttavalta.

Joskus Oy Lapsiperhe ab toimii ja pyörii hyvin; arki rullaa, on työt, kiva koti ja harrastukset. Elämä saattaa näyttää ulkopuolisista jopa kadehdittavan idylliseltä. Silti jostain voi puuttua parisuhteesta, jossa on aina asioita, jotka ymmärretään vain parisuhteen sisällä. Rakkaussuhde on voinut muuttua yhteistyösuhteeksi tai intohimottomaksi kaverisuhteeksi.

On surullisia tapauksia, joissa lapset eivät ole johtotähitinä uudessa elämäntilanteessa. Erovanhemmat kokevat vapautuvansa vastuista ja arvostavat uutta sinkkuelämää. Isovanhemmat eivät ole välittäneet aiemminkaan. Kun samalla koti ja ystävät vaihtuvat, suku häviää, lapsi jää tyhjän päälle. Ehkä hänet sijoitetaan uuteen perheeseen, ehkä hän jää seilaamaan kahden kodin väliä. Onni tai onnettomuus voi kohdata molemmissa vaihtoehtoissa.

Tänä päivänä parisuhteen laadulle asetetaan erilaisia vaatimuksia kuin vuosikymmeniä aikaisemmin. Moni lapsiperheen vanhempi kysyy myös sitä, onko itsekästä erota hyvästä, tunnollisesta ja kunnollisesta kumppanista – jos ei tunne enää rakkautta tätä kohtaan. Pitääkö perhe pitää kasassa itsensä uhraten?

Lasten reaktiot vanhempien erotessa voivat olla moninaiset. Jotkut lapset hätäntyvät ja järkyttyvät, toiset voivat kokea helpotusta. Eikö riitoja voisi vain pyyhkiä kumilla pois, nyyhkytti pieni poika, kun vanhemmat kertoivat erosta ja riidoista, joiden he sanoivat olevan suurin syy

eroon. Teini-ikäinen tyttö uhkasi itse muuttaa kotoa, jos vanhemmat eivät ymmärtäisi erota. Hän oli lopen kyllästynyt vanhempiensa jatkuvaan eripuraan.

Kypsyminen eroon vie yleensä aikaa. Tyytymättömyys valtaa pikkuhiljaa mieltä. Parisuhteen toimimattomuuteen yritetään saada muutosta esimerkiksi pariterapian avulla. Monet ovat pohtineet eron mahdollisuutta mielessään jo useampia vuosia, ennen kuin itse päätöksentekoon ja lopulliseen ratkaisuun ollaan valmiita.

Kun eroilmoitus yllättää oman puolison, taustalla on silti usein pidempään jatkunut tyytymättömyys, jota toinen ei ole välttämättä pannut merkille. Usein eroprosessin eri vaiheet kulkevatkin puolisoilla eri tahtiin. Karuimmillaan tilanne on silloin, kun toinen on jo henkisesti irtautunut suhteesta erosta ilmoittaessaan, ja toinen kuulee mielestään vasta ensimmäisen tyytymättömyyden ilmaisun. Kovin erilaiset käsitykset parisuhdetyytyväisyydestä kertovat siitä, että tärkeistä asioista ei ole onnistuttu puhumaan.

Kenen leiriin kuulut?

Isovanhemmat voivat olla suuri rikkaus lapsen elämässä, samoin vanhempien uudet kumppanit. On vain plussaa mitä enemmän välittäviä aikuisia lapsen ympärillä on, olivatpa he sitten kummalta puolelta sukua tahansa.

Isovanhemmilla on valtava huoli lapsenlapsista. Miten he selviytyvät, kun vanhempien välit ovat rikki? Joutuvatko lapset muuttamaan, luopumaan tutuista arjen rutineistaan sekä ystävistään? Entä tarvitseeko oma aikuinen lapsi tilapäismajoitusta, ja miten hän selviytyy taloudellisesti eron jälkeen? Ja usein suurimpana kaikesta, saako

isovanhempi enää tavata lapsenlapsia?

Mikä on isovanhemman rooli oman aikuisen lapsen erotessa? Tarjotako lapsuudenkodin lämmintä olkapäätä vai ohjata ammattiauttajan huomaan? Miten auttaa puutumatta liikaa?

Kun näin ex-anoppini viisi vuotta eron jälkeen, hän ei edes tervehtinyt minua. Sääliksi kävi lasta, joka seisoj vieressäni ja näki tapahtuman. Itse yritän olla tällaisissa tilanteissa aikuinen, vaikka olisin toisesta mitä mieltä tahansa. Haluan näyttää lapsilleni hyvää esimerkkiä, että myös eron jälkeen voi hoitaa asiat mallikkaasti. Kaikista ihmisistä ei tarvitse pitää, mutta kaikkien kanssa on tultava toimeen.

Moni isovanhempi kokee asemansa hankalaksi. Lapsille pitäisi näyttää esimerkkiä siitä, miten kaikki aikuiset voivat tulla toimeen keskenään. Mutta mihin omat vihan, halveksunnan tai pettymyksen tunteet voi siivota? Miten vastaanottaa lasten ilmaisema suru?

Eroilmoitus tuli ihan yllättäen. Luulin, että tyttäreni liitto on onnellinen. Haluan olla hänen tukenaan, mutta pelkään puuttuvani liikaa. Ahdistaa! Miten lastenkin nyt käy?

Isovanhemmilla on usein huolta lapsiperheen jaksamisesta. Ohjeita ja neuvoja ei kannata jakaa pyytämättä, eikä olla tunkeileva. Jos esimerkiksi vanhempien parisuhde on kriisiytymässä, ei kannata ryhtyä avioliittoneuvoksi, vaan kysyä vanhemmilta, voiko olla jotenkin avuksi. Parasta apua voi olla esimerkiksi se, että mahdollistaa vanhempien terapiassa käynnin tarjoamalla lastenhoitoa.

Omaa isovanhemman rooliaan kannattaa miettiä tarkasti ja yrittää pitää keskiössä lasten etu.

Kuka kumartaa ja mihin suuntaan?

Jotkut isovanhemmat asettuvat oman aikuisen lapsen puolelle, tukemaan hänen pärjäämistään. Selkeä puolen valinta tapahtuu usein silloin, kun aikuinen lapsi on tullut loukatuksi ja hänen entisellä puolisoallaan on jo uusi kumppani valittuna. Silloin asetelma vaakakupissa tuntuu erityisen epäreilulta. Taloudelliseen ahdinkoon eron vuoksi joutuva aikuinen lapsi herättää myös usein läheisten halun auttaa ja suojella.

Kun oma lapsi osoittautuu erotarinan ”roistoksi”, isovanhemmat voivat joutua entisen miniän tai vävyn suvun hyljeksimäksi, vaikka isovanhemmilla ei olisi ollut osaa eikä arpaa tapahtumien kulkuun. Isovanhempi miettii helposti myös arvojaan, moraaliaan ja itseään kasvattajana. Teinkö jotain väärin, kun lapsestani tuli näin itsekäs? Oman lapsen tekemiset voivat silloin aiheuttaa isovanhemmalle häpeää. Miten toimia, kun ei voi hyväksyä oman lapsensa käyttäytymistä entistä puolisoaan kohtaan?

Joskus molemmat osapuolet haluavat erota, mutta vain toinen ottaa vastuun eroprosessin käynnistämisestä ja loppuunsaattamisesta. Kumpaa on silloin helpompi lohduttaa? Erotarinan uhrina näyttäytyvää vai eron käynnistäjää?

Isovanhemmat voivat myös pitää eroa hyvästä kumppanista turhana ja itsekkäänä, mikä sotii heidän omaa arvo maailmaansa vastaan. Ovathan hekin onnistuneet selättämään monta kriisiä pitkän liittonsa aikana. Odotukset riittävän hyvästä parisuhteesta ovat voineet muuttua vuosikymmenien aikana, ja jokainen määrittelee kriteerinsä itse.

Osa isovanhemmista pyrkii tasapuolisuuteen vahvistamalla rooliaan isovanhempana. He auttavat lastenhoidossa, mutta eivät ota kantaa parisuhteessa tapahtuneisiin asioihin, vaikka heiltä kysyttäisiinkin. He haluavat säilyttää puolueettomuutensa. Isovanhempi voi auttaa eroavia myös etsimällä heille ammatillista keskusteluapua.

Monet isovanhemmat ovat luoneet lämpimän ja pitkän suhteen entiseen vävyynsä tai miniäänsä ja haluavat jatkaa suhteen ylläpitämistä. Entä jos oma aikuinen lapsi kielittää vanhempiaan pitämästä yhteyttä entiseen puolisoonsa ja vaatii heiltä lojaliteettia?

Kuka päättää, kenen kanssa isovanhempi saa olla tekemisissä? Pitääkö suhde entiseen miniään tai vävyyn katkaista, jos oma aikuinen lapsi niin vaatii? Kuka haluaa aidosti kantaa huolta lapselle tärkeiden ihmissuhteiden jatkuvuudesta? Ex-isovanhemmatkin voivat jäädä hyviksi ystäviksi keskenään tai toisaalta mollata lapsensa entistä puolisoa.

Erottaako ero?

Vanhempien on erotilanteessa sovittava neljästä asiasta: lapsen huoltajuudesta, asumisesta, tapaamisoikeudesta sekä elatusmaksuista. Suositeltavaa on, että vanhemmat laativat kirjallisen sopimuksen, jonka he esittävät lastenvalvojan vahvistettavaksi. Vanhemmat voivat käyttää myös maksutonta perheasioiden sovittelua, jossa he neuvottelevat sovittelijan avulla lapsen elämään liittyvistä käytännön asioista. Jos sovintoa ei synny, asiat voidaan viime kädessä ratkaista oikeudessa. Käräjäoikeudet järjestävät asiantuntija-avusteista tuomioistuinsovittelua (apuaeroon.fi-sivusto).

Yksi suurimmista huolista isovanhemmilla liittyy siihen, miten yhteys lapsenlapsiin säilyy, kun heidän vanhempansa ovat eronneet. Jos lapset ovat hyvin pieniä ja päädytään esimerkiksi malliin, jossa lasten äiti on lasten lähihuoltaja, voi käydä niin, että isänpuoleisten isovanhempien läsnäolo vähenee huomattavasti lastenlasten arjessa.

THL:n mukaan asumissopimuksia tehtiin vuonna 2016 runsaat 17 300. Sopimuksista 82 prosenttia käsitteli lapsen asumista äidin luona. Vuonna 2016 sovittiin yli 2 600 lapsen vuoroasumisesta, mikä käsitti noin 15 prosenttia asumissopimuksista. (www.sosiaalivakuus.fi – KELA:n verkkosivut 27.2.2020.)

Yhteishuoltajuus mahdollistaa lasten säännölliset vierailut etävanhemman luona, ja vähintään näihin ajankohtiin myös isovanhemmat voivat sopia tapaamisia lastenlastensa kanssa. Yksinhuoltaja voi tehdä kaikki lasta koskevat päätökset. Yksinhuoltajuus ei kuitenkaan rajoita lapsen oikeutta pitää yhteyttä ja tavata toista vanhempaansa sekä isovanhempiaan.

Kun lapset ovat vuoroviikkosysteemeissä, tapaamisaikoja löytyy helpommin. Kaikkein ihanteellisin tilanne olisi se, että lapset saisivat vanhempiansa erosta huolimatta säilyttää yhteytensä molemman puolen isovanhempaan entisenlaisina. Kuka lopulta päättää, kenen leiriin isovanhemmat kuuluvat?

Isovanhemmatkin eroavat

Eroauttaminen on maassamme suunnattu vahvasti lapsiperheille, mikä on tärkeää, koska lapset tarvitsevat erityistä tukea erotilanteissa. Eroaminen on kuitenkin yleistynyt myös yli 50-vuotiaiden keskuudessa ja yli 55-vuotiaiden

avioerot ovat lähes kolminkertaistuneet viimeisen 30 vuoden aikana (Tilastokeskuksen tilastot).

Usein pitkästä liitosta eroaminen vaikuttaa paitsi eroavaan pariskuntaan, myös heidän aikuisiin lapsiinsa ja mahdollisesti lapsenlapsiinsa. Toisaalta isovanhempien eron kohtaavat saattavat joutua tahtomattaan eroteuiksi myös lapsenlapsistaan. Eläkeliitto pyrkii osaltaan tukemaan yli 50-vuotiaita erotilanteissa. Eläkeliiton sopeutumisvalmennus *Tukea ja eväitä elämän jatkamiseen* -toiminnasta saa lisätietoa osoitteesta <https://elakeliitto.fi/sopeutumisvalmennus>.

Saavatko isovanhemmat erota? Miten omat aikuiset lapset suhtautuvat eroaviin vanhempiinsa? Senioreidenkin erot ovat arkipäiväistyneet, häpeä poistunut, ja eroavat tietävät, mitä haluavat. Näin ainakin silloin, kun eroon päädytään yhteisymmärryksessä.

Joskus eroaloitteen takana on vain toinen osapuoli. Oma kumppani on saattanut pohtia erolle sopivaa ajankohtaa jo pitkään. Hän on odottanut, että lapset lentävät pesästä ja aloittavat oman elämänsä. Syntyy lapsenlapsiakin. Oikeaa hetkeä erolle odottava toivoo usein, etteivät muut joutuisi kärsimään hänen päätöksestään. Häntä voi myös huolettaa se, miten lähiomaiset suhtautuvat häneen eron jälkeen.

Uusi rakkaus voi viekoitella myös yllättäen ja sivuuttaa entisen, ja ikään kuin mitätöidä pitkän yhteisen historian. Valitsevatko aikuiset lapset puolensa, jos toinen vanhemmista rakastuukin suhteen ulkopuoliseen ihmiseen tai jättää esimerkiksi vakavasti sairastuneen puolisonsa? Silloin aikuinen lapsi voi valita puolensa ja alkaa rajoittaa lapsiaan tapaamasta sitä vanhempaansa, jonka kokee rikkooneen liiton.

Miten aikuiset lapset suhtautuvat vanhempansa uuteen kumppaniin? Saako bonusmummi tai -vaari tavata ja

osallistua kumppaninsa lapsenlapsen elämään? Sopiiko kaikille, että bonusisovanhempi on lasten mielestä kiva? Mitä jos hän onkin liian mukava, asuu lähellä, antaa aikaansa ja tekee hankintoja, ja lapsenlapsi kertoo hänestä innoissaan juttuja kateutta tuntevalle oikealle isovanhemmalle. Kuka onkaan oikea mummi tai vaari?

Salaisuudet – piiloon vai julki?

Äitini sai tietää olevansa adoptoitu, kun hän oli teini-ikäinen ja hänen adoptioäitinsä kuoli. Silloin tieto heitettiin hänen kasvoilleen sanoin ”ei sitä kannata niin kovasti surra, ei hän ollut sinun oikea äitisi”. Asia oli pidetty täysin salassa äidiltäni ja hänen veljeltään (joka myös oli adoptoitu eri perheestä). Kaiken lisäksi äitini yritti salata koko tämän asian myös minulta. Sain sen teini-ikäisenä selville vahingossa. Tuo salaamisen jatkaminen kuvaa hyvin sitä häpeän määrää ja niitä traumoja, joita äidilläni on. Asia on vaikuttanut selvästi hänen ihmissuhteisiinsa ja terveyteensä. Hän ei ole pystynyt antamaan anteeksi, eikä oikeastaan päässyt henkisesti eteenpäin elämässä tämän takia.

Joskus ihmissuhteittemme taakkana voi olla myös menneisyyden painolasteja, joita ei ole lainkaan käsitelty. On loukkauksia, valheita ja salaisuuksia, jotka tulevat ehkä vasta kunnolla esiin, kun riittävästi aikaa on kulunut ja perhedynamiikka on muuttunut. Salaisuudet vaikuttavat ylisukupolisesti niin pitkään, kunnes niistä tullaan tietoiseksi, ja ne tuodaan päivänvaloon.

Isäni paljasti vasta kuolinvuoteellaan sen, ettei hän ollutkaan biologinen isäni. Äitini oli kuollut jo pari vuotta aiemmin ja oli vannottanut isääni pitämään salaisuuden. Olin aina ihmetellyt asiaa ja muutaman kerran suoraan vanhemmiltani kysynytkin. Olin pitkä, miehekäs ja raamikas. Vanhempani olivat lyhyitä ja pyöreitä. Sain biologisen isäni tiedot ja yhteyden häneen. Hätkähdin! Kuin olin peiliin katsonut. Äitini kanssa hänellä oli ollut lyhyt romanssi. Pidämme yhteyttä ja olen tavannut myös sisarpuoliani. Kaikki ovat suhtautuneet minuun lämpimästi.

Jokaiselle meistä on jo lapsesta lähtien kertynyt erivahvuisia häpeäkokemuksia. Aiemmin lapsen piti oikein mennä nurkkaan häpeämään pahoja tekojaan. Jotkut asiat voivat olla niin hävettäviä, että niistä ei voi kertoa kenellekään. Silloin alamme hävetä häpeäämme ja kantaa sitä kehosamme. Häpeästä voi kehittyä loinen, joka nakertaa sisältä ja ahmii kantajansa elämänilon ravinnokeeseen. Moni häpeätaakkaa kantanut on todennut, että mitä enemmän aikaa kuluu, sitä vaikeampi häpeällistä asiaa tai salaisuutta on alkaa purkaa. Siksi moni avaa salaisuutensa vasta kuolinvuoteella, tai joku muu valjastetaan paljastamaan asia myöhemmin. Häpeälliset asiat kannattaa kuitenkin ottaa esille jo varhain, sillä ne saattavat toistua sukupolvisesti, jos niitä ei tunnisteta tai tiedetä.

Enoni homoseksuaalisuus vaiettiin kuoliaaksi. Siihen maailman aikaan homoseksuaalisuus oli rikos. Sitä, miten enoani kohdeltiin omassa perheessään, on ollut vaikea ymmärtää, eikä sitä voi hyväksyä. Enoni on nyt jo kuollut, mutta yritän äitini muistojen ja käymiemme keskustelujen kautta käydä näitä vaikeita sukusalaisuuksia läpi ja estää niiden jatkumo sukupolvien ketjussa.

Joskus ihmissuhteemme kaikkein lähimpien kanssa osoittautuvat mutkikkaimmiksi. Niissä voi olla lastattuina paljon tunteita, toiveita ja odotuksia. Vanhempi voi tuntea myös häpeää tai voimakasta kateutta lastaan kohtaan ja tarvetta manipulointiin. Aikuinen lapsi voi tuottaa pettymyksen vanhemmalleen elämäntavoillaan, ulkoisella olemuksellaan, kiinnostuksen kohteillaan tai valinnoillaan.

Eräs pienen vauvan äiti kertoi hämmästyneensä sitä, miten voimakkaasti hänen vanhempansa ja muut sukulaiset painostivat häntä käyttämään ammatillisesti hyödyksi äitiyslomansa. *”Nyt kun olet vaan vauvan kanssa kotona, sinulla on hyvä tilaisuus kirjoittaa se gradusi.”* Tuore äiti oli suunnitellut, että hän keskittyy vauvaan, hidastaa elämäänsä ja nauttii siitä lyhyestä ajasta, kun lapsi on pieni. Hän kertoi kokevansa riittämättömyyttä ja häpeää, kun ei tuntenut pienintäkään halua täyttää akateemisesti kunnanhimoisen sukunsa odotuksia.

Kun aikuinen ei ole turvallinen

Kaikista yhteiskuntaluokista, ikäryhmistä ja sukupuolista löytyy ihmisiä, joiden on vaikea käsitellä ja säädellä tunteitaan. He voivat heijastaa oman, sietämättömältä tuntuvan sisäisen pahan olonsa toisiin ihmisiin.

Kun teini-ikäisenä kuulee, että oma isä on hirviö, narsisti, itse piru ja kaikkea muuta ikävää, teini-ikäinen jo tajuaa, että on perinyt puolet ominaisuuksistaan isältä ja puolet äidiltä. Minä ymmärsin asian, kun kävin historiaani läpi psykoterapiassa. Isä ei kuitenkaan oikeasti ollut äidin puheiden kaltainen, vaan kaikkea muuta.

Joskus isovanhempi näkee vain lapsensa puolisossa vaikeita piirteitä ja inhottavaa käyttäytymistä. Loukkaavasti käyttäytyvää miniää tai vävyä saatetaan kutsua narsistiksi tai psykopaatiksi. Tilanteet voivat tuntua ahdistavilta ja toivottoman surullisilta. Oma rakas aikuinen lapsi voidaan nähdä yksipuolisesti vain uhrina, jolla ei ole vastuuta eikä osallisuutta asioiden toimimattomuuteen. Hänet nähdään liian kilttinä, ainoastaan hyvänä, ja kaikki ongelmat heijastetaan hänen puolisoonsa. Omaa puolueellisuuttaan on joskus vaikea itse havaita. Usein tarinat ja tapahtuneet asiat ovat kuitenkin paljon monisymptomaalisempia. Aikuisen lapsen vanhemmat eivät välttämättä tiedä koko totuutta.

Kaikenlaisista perheistä ja suvuista löytyy vaarallisia ihmisiä, jotka vahingoittavat, manipuloivat ja käyttävät väkivaltaa läheisiinsä. Silloin tarvitaan turvallisten ja luotettavien ihmisten muodostamia vahvoja tukiverkkoja. Suhteen katkaiseminen ja turvaan hakeutuminen voivat olla ainoa mahdollisuus selviytyä. Myös ammattiapua kannattaa hakea, jotta tuhoava kierre saadaan katkaistuksi.

Paha kosketus

Lasten ruumiillinen kuritus kiellettiin lailla maassamme vasta vuonna 1984. Moni aikuinen on kokenut kuritusväkivaltaa lapsuudessaan ja nuoruudessaan. Kuritusväkivaltana toimi esimerkiksi nimittely, luunapit, tukkapölly, piiskaaminen vitsalla tai remmillä, sulkeminen pimeään tai nurkassa seisottaminen. Koulussa opettajakin saattoi löydä karttakepillä sormille.

Kuritusväkivaltaan ja rangaistavan teon piiriin kuuluu fyysisen väkivallan lisäksi myös psyykinen väkivalta, kuten uhkailu ja pelottelu. Monet turvattoman lapsuuden kokeneet joutuvat vaikeisiin tilanteisiin isovanhempina.

Mitä vastaat viisivuotiaalle, joka kysyy: ”Kenet mumma aikoo tappaa kirveellä?” Minä en keksinyt muuta sanottavaa kuin että ”mumma kuvittelee, että me haluamme hänelle pahaa ja yrittää pelottaa meidät pois.” Psykologina työskentelevä sukulaisemme neuvoi kertomaan tapahtuneesta myös päivähoittoon, niin että henkilökunta pystyy olemaan lapsen tukena.

Aina on ollut myös vanhempia ja isovanhempia, jotka eivät ole käyttäneet kuritusväkivaltaa lapsiin. Monet vanhemmat ja isovanhemmat joutuvat kuitenkin tarkastelemaan omia lapsuudenkokemuksiaan kuritusväkivaltaa kohdanneina. Miten ne läheisimmät ja rakkaimmat ihmiset, joiden armoilla he itse olivat täysin avuttomina lapsina, saattoivat satuttaa ja nöyryyttää kasvatukseen vedoten? Lapsiin kohdistuvaa kuritusväkivaltaa ei katsottu silloin pahalla. Tänä päivänä sen ajan normaali on rikos.

Miten risulla ja remmillä kasvatetut ovat muuttaneet saamansa toimintamallit lapsen itsetuntoa kohottaviksi eikä nujertaviksi? Vanhempien ja isovanhempien on täytynyt löytää uudet kuritusväkivallattomat keinot lastenkasvatukseen. Haastavia tilanteita on tullut monen kohdalle esimerkiksi silloin, kun lapsi on tehnyt jotain kiellettyä tai ei-toivottavaa, ja aikuisen oma suuttumus on nostanut päätään.

Vanhemman ja isovanhemman kasvatustavat voivat olla törmäyskurssilla. Silloin täytyy muistaa nollatoleranssi lasten kuristusväkivallan suhteen. Sitä eivät saa käyttää ketkään aikuiset lasta kohtaan. Tänä päivänä lapsia kasvatetaan kannustavasti ja kiinnitetään erityishuomio hyvään.



Kuka pitää lapsen puolta?

Lapsen näkökulmasta vaarallinen aikuinen voi olla hänen vanhempansa tai isovanhempansa. Isovanhemmat joutuvat paineen ja stressin alaisiksi tilanteissa, joissa oma aikuinen lapsi, lapsen kumppani tai jo täysi-ikäinen lapsenlapsi kärsii vakavista päihde- tai mielenterveysongelmistä. Alaikäisten lasten vanhempien elämänhallinta voi olla niin haasteellista, etteivät he pysty olemaan turvallisia vanhempia, vaan tarvitsevat ammattiapua ja tukitoimia vanhemmuutensa tukemiseksi. Tuolloin isovanhemat voivat olla korvaamaton voimavara ja resurssi vaikeassa tilanteessa oleville.

Onneksi lapset pääsivät sijaisperheeseen, jossa heistä on pidetty erinomaisen hyvin huolta. Pidämme vaimoni kanssa jatkuvaa yhteyttä lapsenlapsiimme. Tapaamisissamme on hyvä ja luonteva ilmapiiri.

Joskus isovanhemman huoli kasvaa niin suureksi, että hänen on tehtävä lastensuojeluilmoitus tai otettava yhteys poliisiin. Isovanhemmilla on usein silloin pakottava tarve yrittää pelastaa lapsenlapset. Lasten pelastamiseksi tehty väliintulo voi suututtaa oman aikuisen lapsen, joka pistää välit poikki.

Tilanteet ovat usein myös hankalia sen vuoksi, että isovanhempien sana on vanhemman sanaa vastaan esimerkiksi perheneuvolassa tai lastensuojelussa. Nämä tilanteet muuttuvat usein erittäin vihamielisiksi, pitkäkestoisiksi ja monisyisiksi, ja lapset ovat vaarassa jäädä jalkoihin. Kuka aikuinen on silloin se turvallisin ja kenen sanaan perheiden parissa työskentelevät asiantuntijat voivat luottaa? Joskus isovanhemmasta voi tulla myös alaikäisen

lapsenlapsensa huoltaja, jos vanhemmat eivät pysty huolehtimaan lapsesta tai vanhempi on kuollut.

Isovanhemmuus voi myös nostaa esiin ja tehdä vanhoja vanhemmuustraumoja näkyväksi. Isovanhempi on saattanut aikanaan hoitaa umpiväsyneenä koliikkivauvaa, jatkuvasti sairaita lapsia ja kärsiä vakavasta unettomuudesta. Vanhemmuusaikaa on voinut leimata kaiken nielevä tarvitsevuus, joka on myrkyttänyt koko ajanjakson. Vuosien saatossa se on painunut taka-alalle, kunnes on taas aktivoitunut isovanhemmuuden myötä, lapsenlapsen eri ikä -ja kehitysvaiheiden nostaessa muistoja pintaan. Tämä voi vaikeuttaa tai jopa estää kokonaan halun olla isovanhempana.

Haasteita läpi elämänkaaren

Alkoholi kuuluu osaksi monen isovanhemman elämään. On arvioitu, että entistä harvempi isovanhempi on raitis, ja myös lääkkeiden väärinkäyttö on lisääntynyt. Päihteiden liikkakäyttö voi tehdä isovanhemmasta turvattoman lapsenlapsilleen. Monet isovanhemmat kokevat myös elämän merkityksettömyyttä, yksinäisyyttä ja ahdistusta. Jos isovanhemmalla on ollut näihin liittyviä ongelmia jo aiemmin elämässään, hänen lastensa voi olla vaikea luottaa omia lapsiaan hänen huomaansa.

Moni asettaa päihteiden käyttöön nollatoleranssin omalle vanhemmalleen niiksi ajoiksi, jolloin isovanhemmat ovat lastenlasten kanssa tekemisissä. He haluavat viheldää poikki lasisen lapsuuden ketjun.

Joskus välit on katkaistava

Päätös sulkea oma äiti ja lasten ainoa jäljellä oleva isovanhempi pois elämästämme ei ole helppoa, sillä liki kaikkialla oletetaan, että isovanhemmat kuuluvat automaattisesti lasten elämään ja ovat vanhempien apuna. Tapahtuneet vahingot ja epäluottamus ovat niin suuret, etten kykene olemaan missään yhteyksissä. Numero on puhelimessani mustalla listalla, jolloin mikään puhelu tai tekstiviesti ei tule läpi. Aiemmin joka kerta kun näin hänen soittavan tai hänen lähettämänsä viestin, olin vähällä viskata puhelimen seinään.

Joskus aikuiset lapset muistavat omasta lapsuudestaan synkkiä ja pelottavia asioita, ja he haluavat omia lapsia suojellakseen estää isovanhempien ja lastenlasten kanssakäymisen. Isovanhempi voi käyttäytyä tai toimia lapsenlastaan kohtaan niin vahingollisesti, että hänen ja lapsenlapsen tapaamiset vaativat valvottuja olosuhteita. Lapsuudenkokemukset turvattomuudesta, kuritusväkivaltaista tai seksuaalisesta kaltoinkohtelusta voivat olla myös niin rankkoja, että välit isovanhempiin on pantava poikki kokonaan.

Isäni käytti minua seksuaalisesti hyväkseen neljätoista pitkää vuotta. Olen käynyt asiasta traumaterapiassa. Äidiksi tulo oli ristiriitainen tilanne. Voinko viedä lapsiani vanhemmilleni hoitoon? Miten puhua asiasta, joka lapsuuden perheessä kielletään täysin tapahtuneeksi? Kun otin asian puheeksi isäni kanssa, hän kielsi kaiken. Äidin mielestä keksin, valehtelen ja teen hirveän virheen, jos estän lasteni olemista heidän kanssaan. Mieheni kanssa sovimme, että lapset ovat isäni lähellä vain niin, että

jompikumpi meistä valvoo tilannetta. Yökylään tai hoitoon lapsia ei viedä heille. Vierailut lapsuudenkodissani olivat hirveän raskaita. Äitini asettui isäni puolelle. Isäni uhkaili, lähetti aggressiivisia viestejä, soitteli. Samaan aikaan sukulaiset ihmettelivät, miten vähän pidin yhteyttä lapsuudenkotiini. Lopulta en jaksanut enää, vaan katkaisin välit vanhempiini. Puhuin tästä lasteni kanssa ja he ymmärsivät tilanteen.

Isovanhemmuus kuuluu vain turvallisille aikuisille. Insestistä vaietaan yleensä perheessä, ja se on salaisuuden ympäröimä. Vaara hyväksikäytön jatkumiseen on erityisesti huomioitava. Hyväksikäytön kokeneet tarvitsevat tukea rajojen vetämiseen suhteessa omiin vanhempiinsa. Heille tulee antaa tukea neuvolassa ja tarjota terapiaa. Isovanhemmuus voi olla kasvun paikka, ja moni varmastikin haluaa korjata tekemiään virheitä omien lastenlastensa suhteen. Seksuaalisen hyväksikäytön kohdalla ei pidä riskeerata omien lasten lapsuutta. Sukupolvien ketjun voi katkaista. Kaikesta voi selvitä.



Itsetuntemus avuksi

Millainen vanhempi, isovanhempi, appi tai anoppi olet?

Olen halunnut olla täydellinen, virheetön ja aina jaksava äiti ja isoäiti, mutta olen myös pikkuhiljaa oppinut kohtaamaan rajallisuuteni ja sen, että minussakin on ikäivät piirteeni, enkä ole sittenkään täydellinen, onneksi. Minäkin koen negatiivisia tunteita läheisiäni kohtaan ja minulla on lupa siihen! Tunteet, niin kielletyt kuin sallitutkin kertovat jotain tärkeää minusta ja elämästä, eivätkä ne voi olla oikeita tai vääriä. Lapsenlapseni ovat osa minua ja elämäni, ja juuri siksi niin inhimillisiä ja rakkaita. Yhtäkään heistä en antaisi pois.

Itse kunkin on aika ajoin hyödyllistä tarkastella suurenuslasilla omia asenteitaan, toimintaansa ja käyttäytymistään ja miettiä, ovatko ne aina juuri niin puhtoisia, kuin ne ehkä itsestä tuntuvat? Kunnioittavatko ne aina toisen rajoja ja toiveita vai ovatko ne enemmänkin palvelleet omia motiiveja?

Kun tärkeissä vuorovaikutussuhteissa tapahtuu väärinkäsityksiä, tunnemme helposti itsemme hämmentyneeksi ja loukatuksi. On paljon helpompaa havaita viat toisessa ihmisessä kuin ne itsessä olevat piirteet, joustamattomuudet ja ehdottomuudet, tuomitsevuus ja kateus, jotka haastavat sukupolvien välisiä suhteita.

Jokaisella on useita rooleja elämänsä aikana. Olemme

lapsia, vanhempia ja isovanhempia, anoppeja ja appen-
ja, kukin oman elämäntilanteemme mukaisesti. Voimme
käyttäytyä eri tavalla, mutta kuitenkin luonnollisesti eri
rooleissa. Elämänkokemuksen karttuessa moni osaa myös
arvioida omaa historiaansa ja arvovalintojaan ja valita esi-
merkiksi isovanhempiana uuden käyttäytymismallin ja
tärkeysjärjestyksen asioille. Isovanhemmasta voi kehkey-
tyä myös herkillä tuntosarvilla varustettu lapsenlapsensa
ymmärtäjä.

*Itse muistan vieläkin sen, kun pienenä patistettiin ole-
maan reippaampi ja menemään muiden mukaan. Ehkä
juuri siksi nousee niskakarvat aina pystyyn, kun joku tu-
lee sanomaan lapsenlapselleni samaa tai neuvomaan mi-
nua, että lapsenlasta pitäisi käyttää enemmän ihmisten il-
moilla, ettei hän olisi niin arka. Aina en jaksa edes vastata
mitään, vaan tyydyn kohottamaan kulmakarvojani totea-
jalle. Ihmisiä vain on erilaisia. On hyvä, jos lapsikin oppii,
että on ihan ok olla sellainen kuin on ja hyväksyä itsensä
omana itsenään.*

Jokaisella on omanlaiset reagoititavat ja taipumukset,
jotka selittävät käyttäytymistä. Olemme kukin eri taval-
la aktiivisia ja sosiaalisia. Ilmaisemme tunteita yksilölli-
sellä tyyllillä ja voimakkuudella. Monet käyttäytymistavat
omaksutaan jo lapsuudessa omasta perhepiiristä.

*Äitini näkee kaikki ihmiset mustavalkoisesti. Ihmiset ovat
hänelle vain joko hyviä enkeleitä tai äärimmäisen pahoja
piruja. Edes asioista ei voi olla eri mieltä joutumatta piru-
jen puolelle ja sellaisena kohdelluksi. Äidin käytös on suo-
raa kopiointia hänen omasta lähtöperheestään.*

Temperamentteja ja sosiaalisia taitoja

Olipa temperamenttipiirteesi ja persoonallisuutesi minkälaisia tahansa, tarvitset temperamenttiälyä ja sosiaalisia taitoja voidaksesi pärjätä ihmissuhteissasi. Temperamenttiäly tarkoittaa sitä, että ymmärrämme kaikilla ihmisillä olevan omanlaisensa temperamentin, ovatpa he sitten äänekkäitä, avoimia, sulkeutuneita tai ujoja.

Temperamenttiälystä olisi hyvä keskustella myös kotona, jotta isovanhemmat, vanhemmat ja lapset myös sisarusuhteissaan ymmärtäisivät paremmin toistensa käyttäytymistä ja tapaa reagoida asioihin.

Mikään temperamentti ei ole sinällään hyvä tai huono, eikä se oikeuta huonoon käytökseen. Ihminen vastaa aina itse käyttäytymisestään, eikä temperamenttia voi käyttää perusteena ilkeälle, tulistuvalla tai muita loukkaavalle käyttäytymiselle.

Tunteiden kuumetessa muutuin aiemmin ”italialaiseksi”, tai ainakin mielikuvakseni kuumaverisestä ja lyhyt-pinnaisesta etelän ihmisestä. Näin annoin itselleni luvan käyttäytyä huonosti ja päästellä kiivastuneena sanna-koita suustani. Kun läheiseni ottivat heitä satuttavan toimintani puheeksi rauhallisella ja rakentavalla tavalla, aloin ottaa vastuuta käyttäytymisestääni. En halua tarjota huonoa mallia jälkipolville.

Perustemperamentti on elämänkaarella varsin muuttumaton ominaisuus, joten sen kanssa on vain opeteltava elämään. Kun lapsella on omasta lähipiiristään erottuva temperamentti, se on usein hänen vanhemmilleen ja

isovanhemmilleen todella suuri haaste. Silloin tarvitaan joku sitä sanoittamaan. Kun temperamenttieron ymmärtää, se voi olla suuri ilon ja ihanan ihmetyksen aihe.

Kyllä se temperamentti on meissä heti vauvana. Tyttäreni oli helposti ärtyvä, vaativa, huutava ja epäsäännöllinen. Uhmaikä alkoi alle kaksivuotiaana, eikä mennyt ohi ennen kotoa poismuuttoa. Tyttäreni on kasvattanut minua ainakin kärsivällisyyteen. Poikani taas oli rauhallinen, säännöllinen, omissa oloissaan viihtyvä tyytyväinen lapsi. Ja sellainen hän on edelleen, nyt kolmekymppisenä, taaperon isänä.

Ihmisen persoonallisuus voi muuttua elämän varrella, ja se onkin laajempi käsite kuin pelkkä temperamentti. Persoonallisuus on ihmisen fyysisen ulkomuodon, temperamentin, tunteiden ja älykkyyden rakentama kokonaisuus. Lisäksi kasvatus ja eletyn elämän kokemukset maustavat keitosta. (Oulasmaa–Pesonen: 2020.)

Pienenä olin kuin kaikille kiltti Pekka Töpöhäntä, joka salaa kadehti rohkeita ja heittäytyviä Peppi Pitkätossuja. Kuinka hienoa olisi olla samanlainen, ajattelin aina. Ehkä sen vuoksi paras ystävänikin oli sellainen täysin oman persoonan vastakkainen hahmo. Mitä vanhemmaksi olen tullut, sitä itsekkäämpi minusta on tullut. Joskus kiltti minä potee syyllisyyttä kieltäytyessään jostain ja ajatellaan itseään. Viimeistään isovanhemmuus kuori minusta esiin riippumattoman Nuuskamuikkusen, joka piutaut muiden mielipiteistä välittää!

Erityinen sukupolvien ketjussa

Uskon iän ja eletyn elämän vaikuttaneen suuresti persoonassani tapahtuneisiin muutoksiin. Nuorena olin erittäin ulospäinsuuntautunut, aina menossa, todella seurallinen, ja suuna päässä äänessä. Minulta sai muut tuskin suunvuoroa. Nyt kun lähenen seitsemääkymmentä, olen rauhoittunut, oppinut kuuntelemaan myös muita ja kääntynyt enemmän sisäänpäin. Olen alkanut paremmin viihtyä myös itsekseni.

Voidakseen ymmärtää omaa tapaansa käyttäytyä erilaisissa tilanteissa olisi hyvä pohtia, miten luonnollista ja turvallista on toimia siten, kuin on aina tottunut toimimaan. Vai olisiko jo muutoksen aika?

Puhumisen tarve vaihtelee

Minä olen huomannut, että puheliaisuus ja kovaäänisyys on ainakin perinnöllistä siten, että yleensä ihmisen perhe on samantyyppinen kuin henkilö itse. Minä olen superpuheliainen, ainakin kun innostun, vaikka olenkin muuten sosiaalisesti introvertti. Meillä on koko lapsuuden perheeni sellainen ”Kiljusen herrasväki”. Vitsailimme, että pikkuveljeni oppi puhumaan suht myöhään, koska ei saanut aiemmin suunvuoroa. Toisilla tuntemillani ihmisillä taas on koko perhe sellainen hiljainen ja hillitty.

Meissä kaikissa on kolme perustekijää, jotka vaikuttavat puheliaisuuteemme, kuvailee psykologi Jari Lipsanen *Helsingin Sanomien* artikkelissa. Ensinnäkin sosiaalinen temperamentti, joka on synnynnäinen ja taipumuksena pysyvä. Toisekseen puheliaisuuteen vaikuttaa se, kuinka

ulospäin suuntautuneita olemme. Kolmas tekijä ovat sosiaaliset taidot. Ihmisten sosiaalista vuorovaikutusta säätelevät erilaiset säännöt ja normit, jotka määrittävät sen, mikä missäkin tilanteessa on suotavaa. Introverttius tai ekstroverttius ei täysin yhdisty puheliaisuuden asteeseen, joka on enemmänkin jana, jossa voimme liukua tarpeen mukaan eri suuntiin. (Jari Lipsanen HS 14.5.2020.)

Minä olen neljäsosakarjalainen. Olen tosi paljon tehnyt töitä sen eteen, että opettelen kuuntelemaan ja antamaan muille tilaa puhua. Helppoa se ei aina ole, mutta ainakin tiedostan asian ja teen parhaani.

Joku voi olla vain vähän seurallinen ja viihtyä mainiosti yksin tai vain muutaman ihmisen kanssa kerrallaan. Hän latautuu rauhassa ja hiljaisuudessa ja tarvitsee säännöllistä yksinoloa. Hän ei tunne yksin ollessaan yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta, vaan päinvastoin kuormittuu liioista virikkeistä, melusta ja ihmisjoukoista.

POHDI:

- Miten suhtaudut itseäsi seurallisempiin ihmisiin?
- Vetäydytkö tilanteissa, joissa koet painostusta tai kohtaat liikaa puhetta?
- Pystytkö tarvittaessa säätelämään käytöstäsi puheliaamman, itseäsi seurallisemman ja nopeamman tahtiin?
- Miten nämä ominaisuutesi vaikuttavat isovanhemmuuteesi?

Monet usein katsovat, että olen ekstrovertti, koska olen puhelias, mutta olen oman äitini kanssa todennut, että olemme kumpikin puheliaita introvertteja.

Joku hakeutuu mielellään ihmisten pariin ja viihtyy mieluummin seurassa kuin yksin. Kun uupumus iskee, hän hankkiutuu äkkiä ihmisten ilmoille lataamaan akkunsaa. Hiljaisuus tylsistyttää hänet nopeasti ja vireystilan nostamiseksi hän tarvitsee ulkoisia virikkeitä. Ventovieraidenkin kanssa puhuminen on mukavaa! Iloinen rupattelu ja polveilevat kertomukset purkautuvat ihmisiä tavatessa. Tällainen henkilö voi olla se seurueen puheliain ja suorastaan rakastaa puhumista!

POHDI:

- Miten suhtaudut itseäsi hiljaisempiin ja rauhallisempiin ihmisiin?
- Jyräätkö joskus puheellasi hiljaisemmat tai uuvutatko polveilevalla tarinoinnillasi?
- Pystytkö tarvittaessa säätelemään käytöstäsi hiljaisemman, vähemmän seurallisen ja hitaamman tahtiin?
- Miten nämä ominaisuutesi vaikuttavat isovanhemmuuteesi?

Anoppini on vaikea ihminen. Puhuu itse koko ajan, mutta ei kuuntele toisia, eikä itse asiassa välitä hiukkaakaan, vaikka kukaan ei kuuntele häntä.

Monella on runsaasti liikkumavaraa oman käyttäytymisensä suhteen. Joissakin tilanteissa ja rooleissa hän on

joustavasti seurallinen, nauttii ja keskustee luontevasti isossakin ihmisjoukossa itselleen vieraiden ihmisten kanssa. Toisaalta hän kaipaa välillä ihan omaa rauhaa, hiljaisuutta ja yksinoloa. Palautuminen tapahtuu siten parhaiten. Hänen on helppoa tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Hän pystyy vaivattomasti muuttamaan esimerkiksi omaa sosiaalisuutensa astetta tilanteen mukaan. Yhtä lailla niin puhelias kuin hiljaisempikin tarvitsevat sosiaalisia taitoja, jotta kohtaamiset muiden kanssa sujuvat.

Tunneimureita ja tarttumattomia tefloneita

On hyvä osata olla sopivasti ja hienovaraisesti omien ja toisten tunteiden tulkki. Se helpottaa kaikkien osapuolien toimimista yhdessä. Tuntosarvet herkistyneenä voi kuulla joskus myös hiljaisia signaaleja. Joku kaipaa kuuntelevaa korvaa ja tukea ja haluaa keskustelua toivoen, että toinen uskaltaa kysyä, vaivaako jokin hänen mieltään.

Sopivasta tulkintaherkkyydestä on hyötyä silloin, kun tunnistaa toisen tunteita ja pystyy vastaamaan toisen tarpeisiin hänen toivomallaan tavalla.

Olen opetellut hyväksymään myös lapsenlapseni ikävät luonteenpiirteet, siinä aina onnistumatta, mutta kohtaamaan myös oman itsekkyyteni, normatiivisuuteni, vaatimukseni, rajallisuuteni ja väsymykseni. Isovanhemmuus on usein kovaa työtä, itsensä unohtamista, uupumista, vaikeiden tunteiden kieltämistä ja kohtaamista. Mutta juuri tämä lapsi on minulle annettu, rakastettavaksi, ehdoitta. Hän ei itse pyytänyt tulla tänne, hänet annettiin.

Tunneimuri

Soili Poijulan mukaan pelko ei estä kuolemasta, mutta se estää elämästä. Murehtiminen ei poista tulevia vaikeuksia, mutta pilaa tämän päivän. (Osviitta-lehti 2/2020.)

Joskus tunteiden tulkinta saa ylimitoitettut mittasuhteet. Isovanhempi voi alkaa elää liikaa toisten, esimerkiksi lapsiperheen, elämää. Isovanhempi itse kuormittuu, mutta isovanhempi myös kuormittaa lapsiperheen vanhempia. Tällöin esimerkiksi isovanhemman pelot, varoittelut ja huolissaan olo alkavat ärsyttää vanhempia, jotka saattavat alkaa rajoittaa isovanhemman yhteydenpitoa ja tiedon saantia perheen asioista.

Lapsiperheen vanhemmat kokevat, että heidän osamiseksi ja vanhemmuustaitoihinsa ei luoteta. Isovanhemman tarkoitus on hyvä, mutta hän ei pysty tunnistamaan niitä tuntemuksia, mitä hänen pelkonsa ja huolensa aiheuttavat vastapuolella. Vaatii suurta taitoa löytää hetkeen ja tilanteeseen sopiva herkkyyden ja vastaanottavaisuuden aste, jonka ohjaamana voi auttaa uuvuttamatta itseään ja muita.

POHDI:

- Tulkitsetko liikaa toisten ihmisten ilmeitä, eleitä, tunnetiloja ja ilmapiiriä?
- Pahoitatko mielesi helposti?
- Murehditko turhaan muiden asioita?
- Onko joku huomauttanut sinulle, että puutut liikaa läheistesi asioihin?
- Miten nämä ominaisuutesi vaikuttavat isovanhemmuuteesi?

Tiedostettuani herkkyyteni, en ole enää rasittanut miestäni ja läheisiä ystäviäni kertomalla alati, miten huolissani olin lapsenlapsistani ja heidän hyvinvoinnistaan. Olen oppinut myös huomaamaan ihan käytännössä, miten tärkeää on huolehtia omista harrastuksista ja hyvinvoinnista ja myös parisuhteesta, että ne ovat tasapainossa. Edelleen huoli jatkuu, mutta pystyn jo aika ajoin unohtamaan, etteivät heidän asiansa pyöri öin ja päivin mielessä.

Tarttumaton teflon

Jos lapselta on jo varhain pyritty karaisemaan kaikenlainen herkkyys pois, voi hänen olla vaikea aikuisenakaan hyväksyä tunteitaan. Monen isovanhemman lapsuudessa on ajateltu lasten menevän pilalle liiasta sylissä pitämisestä tai läheisyydestä.

Kun lasten nukkumaanmeno aika on paukkunut ja on pitänyt kiireesti mennä nukuttelemaan lapsia iltasadun ääreen, on mummu ihmetellyt ääneen: ”Kyllä ennen vanhaan lapset nukkuivat pirtin lattialla, kun äiti oli lypsämässä lehmii ja ovi oli lukossa. Mitä niitä nyt nukuttelemaan.”

Ihana itsemyötätunto

Itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ihmiset ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ja parisuhteeseensa kuin itseensä kriittisemmin suhtautuvat. Lempeämmin itseensä suhtautuvat vitkuttelevat vähemmän epämielilyttävien tehtävien kohdalla, kestävät vastoinikäymiä paremmin, ottavat enemmän vastuuta omista virheistään ja ovat tarpeen tullen jämäkempiä kuin ihmiset, jotka suhtautuvat itseensä kylmemmin. Tämän arvioidaan johtuvan

siitä, että itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ovat ystävällisempiä itselleen virheiden ja vastoinikäymisten satuesssa, minkä ansiosta he palautuvat nopeammin ja jaksavat yrittää uudelleen. Itsekriittisemmillä virheet ja vastoinikäymiset aiheuttavat herkemmin lamaantumisen. Itsemyötätunto on taito, jota kannattaa harjaannuttaa. Jos kamppaillet stressin, ahdistuksen tai itsekritiikin kanssa ja kaipaat neuvoja ja harjaantumista paremman itsetunnon suhteen, kannattaa tutustua psykologi Ronnie Grandellin kirjoittamaan kirjaan *Itsemyötätunto* (2015). Kirjan avulla voit löytää lohduttavaa myötätuntoa omalle menneisyydellesi.

Myötätuntoinen ihminen pystyy samaistumaan toisen kokemuksiin sulautumatta niihin liikaa. Muiden vapaaehtoinen auttaminen lisää psyykkistä hyvinvointia. Voisiko auttamista ja myötätuntoisuutta soveltaa myös itseen? Myönteinen puhe itseä kohtaan voi keventää mieltä ja lieventää riittämättömyyden tunteita. Kun tunnet ahdistusta, toivottomuutta, alakuloa tai uupumusta seuraavan kerran, kokeile itsesi lohduttamista ja itsemyötätuntoisuutta.

Minut on kasvatettu halveksimaan heikkoutta, mikä tarkoittaa tunteiden vuolasta ilmaisua. Sen vuoksi koko elämäni on ollut suorittamista. Vasta nyt pitkälle yli 70-vuotiaana, olen antanut itselleni luvan alkaa tuntea tunteita. Niiden avoin ilmaisu on vielä lapsenkengissä, mutta minusta tuntuu, että olen nyt varsin antoisalla matkalla.

POHDI:

- Onko sinun vaikea tunnistaa, ilmaista, sietää ja nimetä omia tai muiden tunteita?

- Luotatko kaikessa järkeen ja pidät sitä ylivermaisena tunteisiin nähden?
- Kannattaako lapsia mielestäsi karaista, ettei heistä tule liian herkkiä ja tunteellisia?
- Ovatko muut mielestäsi liian lepuja kasvattajia?
- Onko sinun vaikea tuntea empatiaa muita kohtaan?
- Oletko itse saanut lapsena olla herkkä ja haavoittuva?
- Kannatko lapsuudenperheestäsi jotain tunteiden ilmaisuun liittyvää mukana?
- Kannattaako ihmisen peittää ”heikkoutensa” muilta ihmisiltä?
- Mitä sanat itsemyötätunto, lempeys ja armollisuus itseä kohtaan herättävät sinussa?
- Miten nämä ominaisuudet vaikuttavat isovanhemmuuteesi?

Jotkut ovat erityisherkkiä

Erityispiirteet tulisi nähdä myös voimavarana. Valittavan harvoin näin kuitenkin käy. On hienoa olla erityisherkkä ja erilainen. Olen kääntänyt erityistaidot voimavaraksi.

Jos henkilö liikuttuu usein tai itkee poikkeuksellisen herkästi, on ylenpalttisen empaattinen, eläytyy voimakkaasti toisten tunteisiin, hänessä voi olla piirteitä erityisherkkyydestä. Hyvin herkkä henkilö voi myös huomata sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet kuten hajut, kenkien hiertämisen, kutittavan pesulapun vaatteessa, nälän, välkkyvät valot ja äänet paljon herkemmin kuin muut ihmiset. Erityisherkan lapsen pukeminen vie kauan, ja taas aloitetaan alusta.

Erityisherkkyyks on synnynnäinen ominaisuus. Erityisherkkä voi tuntea rauhattomassa ympäristössä, kuormittuneena ja stressaantuneena itsensä levottomaksi. Hänellä voi ilmetä keskittymisvaikeuksia ja vaikeus muistaa asioita. Hän ei kuormittuneena ole yhtä järjestelmällinen kuin normaalioloissa, eikä välttämättä pysty vastaamaan rauhallistakaan puhetta. Erittäin herkän ihmisen aistit ovat virittyneet niin herkiksi, että ne voivat haitata arkea. Tämän kaltainen ihminen virittyy melusta lähes toimintakyvyttömäksi. Hän tarvitsee rauhaa ympärilleen. Jokainen toki kokee omat piirteensä omalla, yksilöllisellä tavallaan. Jonkun mielestä tietyt itseä kuormittavat ominaisuudet voivat toisen henkilön kokemana tuntuakin vahvuuksilta.

Koen, että erityisherkkyyteni on enemmänkin voimavara. Sydäntäni lähellä ovat lapset. Pystyn aistimaan ja reagoimaan toiveita ja tarpeita lapsilta, jotka eivät vielä puhu. Siitä on tullut paljon kiitosta ja monta kertaa ihmetystäkin, että miten sinä tiesit? Kyllähän se myös väsyttää! Näen sen semmoisena ”supervoimana”.

Erityisherkkä voi olla sosiaalisesti taitava ja hienovarainen, koska kykenee tulkitsemaan muiden ihmisten välittämiä sosiaalisia vihjeitä. Hän aistii tunnelman, tunnistaa tunteet ja ilmapiirin muutoksen. Muiden mielialat ja tunteet tarttuvat häneen. Joidenkin on vaikea ymmärtää, miksi erityisherkkä kuormittuu ”ihan tavallisissa tilanteissa”. Erityisherkkiä on arviolta 15–20 prosenttia väestöstä. Asiasta voi lukea lisää Erityisherkkien verkkosivuilta tai tutustua aihetta käsitteleviin kirjoihin.

Meidän suvussamme ei ole ollut tapana halailla. Tulee vaivaantunut olo, että pitääkö minunkin nyt halata. Silti ihmiset voivat olla rakkaita. Omia lapsia kyllä suukotellen ja halailen ja ihan vapaaehtoisesti, silloin kun tekee mieli. Vanhempi lapsi on aistiyliherkkä, eikä tykkää ylenmääräisestä lääppimisestä, mutta satunnainen rutistus mennessä tai tukan silitys saa hänelle hymyn huulille.

JOS TIEDÄT, ETTÄ SINULLA ON PIIRTEITÄ ERITYISHERKKYYDESTÄ, POHDI:

- Oletko huomannut joidenkin asioiden erityisesti kuormittavan sinua?
- Miten se vaikuttaa läheissuhteissasi?
- Miten erityispiirteesi vaikuttavat sinuun isovanhempana?

Oletko vetäytyvä tai päälleikävä?

On hyvä tunnistaa itsensä ja tiedostaa, että tietyt piirteet myös rasittavat kanssaihmiä. Pitää olla valppaana joka tilanteessa ja arvioida, milloin voi painaa täysillä ja milloin pitää vähän laskea kierroksia.

Joskus jonkun muun ihmisen ääni on niin vaativa, päälleikävä ja voimakas, että intensiteetiltään matala-asteisemmän henkilön on vaikea tunnistaa omia ajatuksiaan ja mielipiteitään. Ajan kuluessa oma ääni vaimenee niin heikoksi, että sitä on enää vaikea kuulla; se on kuin henno ja anteeksipyyttävä kuiskaus. Omat mielipiteet liukevat, omia toiveita, tarpeita ja odotuksia on enää vaikea tunnistaa.

Jokaisella on sisimmässään tarve kuulla oma äänensä. Se on välttämätöntä, jotta ihminen pystyy olemaan aito oma itsensä. Jos jonkun henkilön on vaikea kuulla omaa ääntään, empaattinen ja läsnä oleva ihminen voi toimia hänen peilinään ja auttaa kuulemaan oman äänensä vahvemmin.

Vetäytyvästä henkilöstä voidaan myös helposti tehdä väärintulkintoja. ”Ai, eikö meidän jutut kiinnosta sinua pätäkääkään?”, ”Taitaa pitää itseään vähän parempana, on se niin olevinaan!” tai ”Onpa se ylpeä, kun ei seura kelpaa” voivat muut ajatella. Sen vuoksi myös vetäytyvän on hyvä tunnistaa, miten muut saattavat kokea hänen käytöksensä ja sanoittaa tarpeensa selkeästi muille. ”Olen muuten tosi väsynyt ja vetäydyn hetkeksi omaan seuraani” poistaa muiden ihmisten tarpeen pohtia vetäytyjän motiiveja.

TUNNISTATKO ITSESSÄSI VETÄYTYVYYTTÄ? POHDI:

- Minkälaisissa tilanteissa teet niin?
- Koetko raskaaksi ja kuluttaviksi tilanteet, joissa toinen ihminen on mielestäsi liian tunkeileva tai utelias?
- Vetäydytkö helposti hiljaisuuteen ja mykkyyteen?
- Tuntuuko sinusta joskus siltä, ettet uskalla sanoa mielipidettäsi?
- Mitä tapahtuu, jos vetäytymisen sijaan toimitisitkin toisin?
- Miten nämä tapasi toimia vaikuttavat isovanhemmuuteesi?

Verbaalista päällekkäisyyttään voi olla vaikea huomata itse. Henkilö voi olla niin innokas ja vuolas kertoamaan asiansa, ettei hän huomaa antaa puheenvuoroa

toisille. Hän vie silloin kaiken hapen vuorovaikutuksesta. Päällekäyvältä voi myös puuttua suodatin: hän sanoo ääneen kaiken mitä ajattelee. Jokaista hengenvetoon ei tarvitse raportoida muille. Päällekäyvän puhe voi olla toisista hyvin uuvuttavaa ja rönstyilevää tajunnanvirtaa, vain häntä itseään kiinnostavaa. Voisiko päällekäyvä joskus keskittyä vain kuuntelemaan toisten puhetta?

Jollakulla voi olla tarve sanoa aina keskustelun viimeinen sana ja ilmaista mielipiteensä hyvin painokkaasti. Ikään kuin keskustelu olisi kilpailu, jonka hän haluaa voittaa. Osa ihmisistä kokee voimakkaasti sanojaan ja viestittää painottavan myös aggressiivisiksi ja hyökkääviksi. Liika ponnekkuus voi estää muiden liittymisen keskusteluun. Maltillisemmasta keskustelusta pitävät vaihtavat silloin mieluusti maisemaa.

Voimakkaasti itseään ilmaiseva persoona ei välttämättä edes tajua, mitä toisessa tapahtuu. Hän voi tottua toisen helppouteen ja myöntyvyyteen ymmärtämättä keskustelukumppaninsa jäävän alakynteen. Joskus voimakkaasti itseään ilmaisevankin kannattaa kokeilla, mitä tapahtuu, jos hän vähentää kierroksiaan hitaamman ja rauhallisemman rinnalla.

TUNNISTATKO ITSESSÄSI VERBAALISTA PÄÄLLEKÄYVYYTTÄ? POHDI:

- Maltatko kuunnella toisia?
- Ovatko mielipiteesi vankkumattomat?
- Onko sinua hiljaisempien tai arempien ihmisten vaikea käydä tasavertaista keskustelua kanssasi?
- Mitä tapahtuu, jos päällekäyvyyden sijaan toimitkin toisin?

- Miten nämä ominaisuudet vaikuttavat isovanhemmuuteesi?

Toisen ihmisen keskittynyt kuunteleminen on taitolaji. Keskustelukumppani pitää yleensä siitä, kun toinen on mukavalla tavalla kiinnostunut hänen asioistaan ja kytkeytyy mukaan hänen puheeseensa. Jokainen voi kehittää itseään paremmaksi kuuntelijaksi ja keskustelijaksi. Halu tulla kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi asuu meissä kaikissa.

Kuminauha joustaa, minä en!

Ehkä nyt näin ”vanhana” (toivottavasti myös viisaampana) alan oppia EI-sanan käyttöä, asettamaan rajoja, luopumaan ikuisesta joustamisesta, koska koen, etten saa siitä palkintoa tai edes kiitosta. Vain oletuksen ”kyllä se joustaa, kyllä se tekee, onhan se aina se joustava”. Ja kun olen opetellut sanomaan EI, en enää koe huonommuutta, vaan tiedän olevani hyvä ja osaava, mutta tällä kertaa oli jotain muuta, en voi joustaa.

Joustamattoman on vaikea muuttaa jo sovittuja asioita. Hän noudattaa kaikkea kirjaimellisesti. Asiathan ovat kiiven hakattuja. Joustamaton on notkea kuin rautakanki! Hän saattaa olla ajattelussaan myös varsin mustavalkoinen. Sovittu mikä sovittu! Kuminauha ei veny yhtään! Mitä tapahtuisi, jos joustamattoman kuminauhaan saataisiin lisää elastisuutta?

Jonkun kuminauha antaa periksi kaikessa ja joustoa on liikaa. Hän peruuttaa aina omat suunnitelmansa muiden esittämien muutosten vuoksi. Häntä suututtaa jälkeensä

liian löysä kuminauhansa. Taas tuli uhrattua itsensä ja laskettua omaa sijoitustaan tärkeyslistallaan pykälää alaspäin. Mitä tapahtuisi, jos kuminauhaan saataisiin lisää jäntevyyttä?

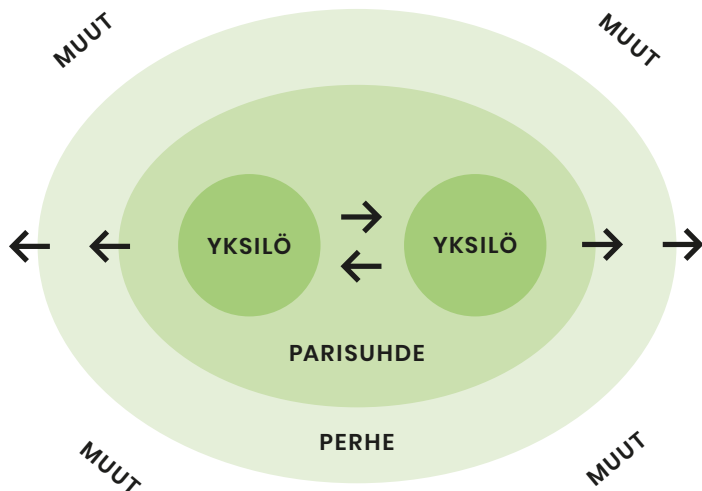
Joku on sopivalla tavalla joustava ja pystyy sopeutumaan muutoksiin. Aikataulut ja suunnitelmat muuttuvat, eivätkä ne saa häntä suunniltaan. Hän ei ärsyynny tai lamaannu muutosten äärellä. Hän ei kuitenkaan aina suostu annettuun muutosesitykseen esimerkiksi lastenlasten hoitoaikataulun suhteen, vaan pohtii, milloin se on hänen osaltaan kohtuullista. Kuminauha joustaa sopivasti!

POHDI:

- Tulevatko jotkin piirteesi erityisen vahvasti esiin isovanhemmuudessa?
- Joudutko usein riitatilanteisiin tai väärinkäsityksiin läheistesi kanssa?
- Jätätkö sanomatta mieltäsi vaivaavia asioita välttääksesi mahdollisia tiukkoja tilanteita?
- Vaivaavatko nämä tilanteet sinua läheisissä ihmissuhteissasi?
- Oletko ajatellut tehdä joitain asioita toisin?

Temperamenttiäly, tunneäly, suvaitsevaisuus, joustaminen, rohkeus ja hyväntahtoisuus, niillä pääsee jo melko pitkälle – niin työssä kuin yksityiselämässä.

Rajakahinoita ja -neuvotteluja



Kaikki tarvitsevat rajoja. Omat rajat ovat lähtökohta rajoille ja niiden **ensimmäinen taso**. Omien rajojen avulla säätelemme esimerkiksi sitä, kuinka henkilökohtaisia asioita kerromme muille ja miten lähelle päästämme muut ihmiset. Nämä rajat ovat hyvin yksilöllisiä, ja jokaisella on oikeus määritellä omannäköiset rajat itsensä ympärille.

Rajojen asettaminen itseni suojaksi on edelleen vaikeaa, mutta tipuaskelin opettelen!

Jotkut ihmiset tarvitsevat enemmän yksityisyyttä kuin toiset, ja haluavat pitää muut etäämmällä. Omasta näkövinkkelistä katsottuna jonkun muun ihmisen rajat voivat

tuntua korostetun jyrkiltä. Joku toinen voi taas omasta mielestä tuntua lähes rajattomalta. Toisen ihmisen erilaiset rajat voivat hämmentää ja vaikeuttaa yhdessä toimimista. Useilla ihmisillä rajat eri tilanteissa, rooleissa ja ihmisten kanssa toimiessa ovat hieman erilaiset. Rajat kertovat myös omalla tavallaan ihmisen varautuneisuuden asteesta.

Moni sopii jo odotusaikana, että lapsenlapsen vanhemmat saavat kysyä hoitoapua aina kun vaan haluavat ja tarvitsevat, eikä avun syytä tarvitse perustella. Esimerkiksi vanhemman oman ajan ottaminen tai parisuhteen hoitaminen ovat tärkeitä asioita. Isovanhempi valitsee ne ajankohdat, jotka hänelle sopivat oman jaksamisen ja sovittujensa menojen mukaan. On kaikille osapuolille helpompaa, kun kenenkään ei tarvitse syyllistyä tai loukkaantua kysymisestä tai kieltäytymisestä, vaan pelin ”säännöt” on tehty selväksi jo alusta asti.

Omat rajat auttavat pitämään huolta jaksamisesta. Niiden avulla pystyy jakamaan voimia elämän eri osa-alueille niin, ettei jokin yksittäinen asia, esimerkiksi isovanhemmuus, vie kaikkia voimavaroja.

Arvostan isovanhempana aitoutta ja rehellisyyttä, myös tunnerehellisyyttä. Siksi opettelen sanomaan tarpeen mukaan EI, tunnistamaan negatiiviset tunteet ja väsymyksen.

Henkilö, jolla on liian läpäisevät rajat, on vaarassa uupua. Omaksi turvakseen hän voi rakentaa suojamuurit ympärilleen. Pitämällä muut etäällä hän saa toipumisrauhaa, eikä kukaan pääse ylittämään rajoja. Muut ihmiset jäävät silloin etäisiksi. Haasteena on pikkuhiljaa ohentaa muureja ja pohtia, minkälainen on sopiva etäisyys muihin ja rajojen vahvuus, niin että muut pääsevät kohtaamisetäisyydelle,

mutta eivät loukkaamaan.

Monilla rajat ovat erilaiset eri tilanteissa ja rooleissa, esim. töissä tai suhteessa anoppiin, eivätkä ne ole kenelläkään aina sataprosenttisesti toimivat joka tilanteessa. Rajojen kaveriksi tarvitsemme rutkasti myös joustavuutta ja tilannetajua.

Olenko aina käytettävissä? Silloinkin, kun oma harrastus sattuu päällekkäin juuri toivotun vierailun tai hoitoajankohdan kanssa. Mitä vastaan silloin, kun en vain jaksakaan eikä huvita?

Onneksi omat lapseni antavat arvoa sille, että osaan ja uskallan sanoa ei. Tätä olen kyllä itse joutunut paljon opettelemaan. On niin helppoa syyllistää itsensä ja unohtaa omat tarpeensa ja väsymyksensä. Ei ole myöskään kivutonta myöntää oma rajallisuutensa, voimavarojen väheneminen ja halu vain olla, tekemättä mitään. Saako isovanhempi edes laiskotella?

POHDI:

- Missä menevät omat rajasi?
- Ymmärtäväkö muut missä rajasi kulkevat?
- Mihin olet valmis venymään?
- Pystytkö kieltäytymään suorasti, jämäkästi ja syyllistymättä?
- Ohittavatko muiden tarpeet omasi?
- Oletko miellyttämiseen taipuva?
- Onko sinun helppo tulkita muiden ihmisten rajoja?
- Oletko ollut jonkun henkilön kanssa rajakahinoissa? Miksi?

Jokainen parisuhteessa oleva tarvitsee rajoja myös parisuhteensa suojaksi. Tästä muodostuu rajojen **toinen taso**. On esimerkiksi parin intiimielämään liittyviä asioita, jotka eivät kuulu muille. Ei edes omille vanhemmille tai sisaruksille.

Erityisesti pikkulapsivaiheessa, mutta myös myöhemmin, saattavat parisuhde- ja perhetasot sekoittua. ”Meniskös se äitee keittämään kahvit?” voi tuntua ärsyttävältä, kun sen sanoo oma kumppani.

Myös isovanhemman on tärkeää pitää huolta parisuhteensa rajoista, etteivät aikuiset lapset tai lapsenlapset pääse omilla asioillaan kuormittamaan liikaa heidän parisuhdettaan. Parisuhderajat auttavat arvostamaan ja kunnioittamaan kumppania ja muistuttavat siitä, että kumppani ei ole itsestäänselvyys.

Parasta puolison kanssa on se, että me nauramme joka päivä. Arki on hionut parisuhdettamme välillä rankallakin kädellä, mutta läsnäolo ja huumori ovat ne avut, joilla me kävelemme rintarinnan ja käsikädessä kohti arvokasta vanhuutta.

Minulla on omat rajani, eikä kukaan voi päästä niistä läpi. Osaan myös kunnioittaa mieheni rajoja.

Parisuhteessa molempien pitää kunnioittaa yhdessä sovittuja rajoja. Mitkä asiat ovat parisuhteen sisäisiä, joita ei jaeta muille, mistä asioista on lupa puhua ja mitä jakaa. Nämä kysymykset tulevat näkyviin esimerkiksi parisuhdekriiseissä, joissa on mukana kolmansia osapuolia. Kannattaako omille vanhemmille tai sisaruksille kertoa, jos kumppani on pettänyt?

Vaikeassa kriisissä ja ahdistuksessa on ymmärrettävää tukeutua luotettaviin, tuttuihin ja turvallisiin läheisiin. Vai kannattaisiko kuitenkin hakea ulkopuolista apua? Jos pari päättää jatkaa yhdessä kriisin jälkeen ja rakentaa uudelleen suhdetta, se voi olla hankalaa, mikäli kriisin yksityiskohdat on avattu läheisille. Kuva pettäneestä henkilöstä voi olla pysyvästi myrkyttynyt.

Paluu kriisiä edeltävään sukupolvien väliseen yhteiseen loon voi myös olla vaikeaa. Vaikka pettäminen on tapahtunut parisuhteessa, voi isovanhemman olla vaikea nähdä miniäänsä tai vävyään edelleen hyvänä vanhempana. Isovanhemman voi tehdä mieli paljastaa myös lapsenlapsille jotain ikävää parisuhteessa loukanneesta aikuisesta. Isovanhemman kannattaa kuitenkin pysyä mahdollisimman neutraalina näissä tilanteissa ja keskittyä erityisesti tukemaan lapsenlapsia.

Entä jos isovanhempi pettää puolisoaan? Valitsevatko lapset puolensa? Katkaisevatko aikuiset lapset välinsä pettäneeseen vanhempaansa? Kielletäänkö häneltä lastenlasten tapaamiset? Mitä tapahtuu sukupolvien välisille tunnesiteille?

Myös isovanhemman kannattaa miettiä, missä kulkevat hänen parisuhteensa rajat suhteessa omiin lapsiinsa. Jos isovanhemmalla on eron jälkeen uusi rakkaus, tuleeko hänen saada lastensa hyväksyntä uudelle parisuhteelleen?

Joskus aikuisten lasten on vaikea hyväksyä vanhempansa uutta puolisoa, vaikkapa suuren ikäeron vuoksi. Silloin isovanhemman kannattaa pohtia, ovatko omat aikuiset lapset syystäkin huolissaan, esimerkiksi vanhempansa hyväksikäytöstä, turvallisuudesta tai uuden puolison motiiveista. Vai onko taustalla enemmänkin närkästyminen esimerkiksi siitä, ettei isovanhemman kaikki huomio suuntaudukaan enää lastenlasten hoitamiseen,

vaan hänen ajastaan ja huomiostaan kamppailee uusi rakkaus. Silloin isovanhemman kannattaa tarkkaan tunnistaa omat toiveensa ja tarpeensa ja löytää tasapaino ajankäytölleen ja itselle tärkeille asioille. Isovanhemmalla on lupa olla terveesti itsekäs, nauttia ja elää myös itselleen.

POHDI:

- Mitä ajattelet parisuhteen rajoista? Kuinka tärkeitä ne mielestäsi ovat?
- Jos olet parisuhteessa, ymmärtäväkö muut missä rajasi kulkevat?

Rajojen **kolmas taso** liittyy ajatukseen ja käsitykseen perheestä. Keitä lasken kuuluvaksi perheeseen? Lapsiperheen vanhemmat saattavat laskea omaan perheeseensä kuuluvaksi vain heidät itsensä ja lapset, mutta ei isovanhempia. Isovanhemmat saattavat taas ajatella toisin. Entä jos neutraali aikuinen pyytää perheen kutakin lasta itsenäisesti piirtämään kuvan kaikista hänen perheeseensä kuuluvista ihmisistä? Kenet lapset piirtävät kuvaan? Poikkeavatko lasten piirtämät kuvat perheenjäsenten osalta toisistaan? Kuinka lähellä toisiaan kukin henkilö on ja miten iloiselta ilmapiiri näyttää?

Asperger-lapseni piirsi kaverit lähemmäksi itseään ja meidän vanhemmat kauimmaksi. En ole ihan varma ymmärsikö tehtävänantoa. Aikoinaan päiväkodissa piti piirtää perhe. Aiheutti useammassa perheessä naurunpyrähdyksiä, kun monessa perheessä oli sen perheen lisäksi esimerkiksi patsas, posteljooni jne. Ei keksitty syytä tälle. Nyt korona-aikana ja muutenkin meillä perhe on oma perhe: me

vanhemmat ja lapset. Isovanhemmat ovat toki läsnä, mutta he ovat vähän kuin ulkoradalla.

POHDI:

- Keitä kuuluu perheeseesi?
- Kuulutko sinä aikuisen lapsesi perheeseen?
- Mitä tunteita ja ajatuksia tämä herättää sinussa?

Lapsenlapset ovat isovanhemmille tärkeämpiä kuin mitä isovanhemmat heille. Lapsenlapsilla on vanhempansa, sisaruksensa, serkkunsa, tätinsä, ystävänsä. Laaja piiri kaikenikäisiä, heistä kiinnostuneita ihmisiä. Minä isoisänä olen vain yksi tekijä siinä joukossa. Olen tämän hyväksynyt.

Rajojen **neljäs taso** tarkoittaa kaikkia muita, näiden edellä mainittujen rajojen ulkopuolelle jääviä ihmisiä. Joillakin tähän neljänteen tasoon kuuluvat esimerkiksi isovanhemmat, ja joillakin toisilla isovanhemmat kuuluvat perherajojen sisäpuolelle.

Mun perheeseen kuuluvat henkilöt, keiden kanssa asun samassa taloudessa. Muut ovat sukulaisia.

Ystävyys- ja sukulaissuhteet eroavat siinä, että ystävyystä luonnehtii usein vastavuoroisuus, kun taas sukulaisuuteen liittyy pyyteettömyys. Raja sukulaisten ja ystävien välillä ei kuitenkaan välttämättä ole yksiselitteinen: läheiset ystävät saattavat joskus jopa korvata perheen, ja sukulaisia voidaan pitää myös ystävinä. (Danielsbacka–Hämäläinen–Tanskanen 2020).

Perherajojen ulkopuolelle jääviin ihmisiin syntyy hyvin erilaisia tunnesuhteita etäisyyden ja läheisyyden suhteen, ja moni voisi jatkaa näitä eritasoisia rajoja paljon pidemmällekin. Globaalisti rajat voivat piirtyä erilaisina kuin meillä Suomessa. Esimerkiksi käsitys perheeseen kuuluvista jäsenistä eri maissa ja kulttuuripiireissä voi olla suomalaisista laajempi.

Työelämä haastaa isovanhemmuuden

Työikäinen isovanhempi on sukupolviketjussaan tilanteessa, jossa monet voivat tukeutua hänen apuunsa. Ruuhkavuosiksi varsinaisen pikkulapsiajan lisäksi voisi kutsua myös ajanjaksoa, jossa isovanhempi selviää kiihkun kaakun teini-ikäisten tai aikuistuneiden lastensa kanssa, hoitaa esikoisensa vauvaa, kärsii voimakkaista vaihdevuosisivaiavoista tai testosteronivajeesta, heräilee öisin, uupuu kiireisessä työssään, harsii rakoilevaa parisuhdettaan ja yrittää pärjätä kaukana asuvien iäkkäiden vanhempiensa asioiden hoitamisessa. Onneksi harvan isovanhemman kohdalle osuu samanaikaisesti näitä kaikkia kuormitustekijöitä.

Isovanhempi voi elää myös keskellä uransa kiireisimpiä ja vaativimpia työvuosia tai vaikka opiskella kokonaan uuteen ammattiin. Elinikäinen oppiminen on nostettu keskiöön niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Se avaa työikäisille mielekkäitä urapolkuja ja hyvää työllisyyskehitystä. Jatkuva oppiminen tuottaa niin yksilöllistä kuin yhteiskunnallistakin hyötyä, ja monen kohdalla se jatkuu pitkälle eläkeikään. Myös vapaaehtoistyö kilpailee monen työikäisen isovanhemman kallisarvoisista tunteista.

Moni isovanhempi elättää itsensä yrittäjänä, ja eläk-

keelle siirrytään varsin myöhään. Niin yrittäjän kuin esimerkiksi vuorotyöläisen vaihtelevat työajat haastavat työn ja isovanhemmuuden yhteen sovittamista. palvelualojen työajat, esimerkiksi kaupan alalla, ovat myös laajentuneet pyhiin, pitkälle iltaan ja viikonloppuihin, jolloin eri roolien sovittelu voi käydä haastavaksi. Toisaalta isovanhemmalla voi esimerkiksi vuorotyöläisenä olla myös arki-vapaita, jotka mahdollistavat oman ajankäytön haluamallaan tavalla.

MATKA ITSEESI, työssäkäyvä isovanhempi

Joskus on hyvä pysähtyä hetkeksi, hengähtää syvään ja arvioida omaa tilannettaan, joka saattaa tuntua kaoottiselta ja uuvuttavalta. Kiireen ja haasteiden keskellä voi olla vaikea tunnistaa, mihin omat voimavarat todellisuudessa hupenevat. Silloin voi käyttää oheista työikäisille isovanhemmille sovellettua tarkastuslistaa oman tilanteen hahmottamiseksi.

Työikäinen isovanhempi, voit olla vuorotteluvapaalla, päätöissä, yksinyrittäjä, keikkailija, työtön, kokopäivätoiminen opiskelija, omaishoitaja tai osa-aikatyössä. Joku iältään nuori isovanhempi voi olla myös vaikkapa vanhempainvapaalla! Muokkaa listasta omaan tilanteeseesi parhaiten sopiva malli ja valitse itsellesi sopivat kysymykset.

Pohdi ja arvioi omalla kohdallasi näitä osa-alueita ja tee muistiinpanoja oivalluksistasi. Osa kysymyksistä on limitäisiä, joten ne voivat sopia useampaankin kohtaan.

Mikä on työikäiselle sopiva annos isovanhemmuutta? Tarvitaanko työn ja isovanhemmuuden lisäksi tyydyt-

tävään elämään myös muita merkityksiä? Mikä on levon ja oman vapaa-ajan merkitys? Entä muut tärkeät ihmissuhteet, riittääkö myös niihin virtaa?

Työikäisen isovanhemman ajankäytöstä ja voimavaroista kilvoittelee neljä tärkeää osa-aluetta:

1. Minä itse – oma hyvinvointi, vapaa-aika ja harrastukset
2. Kodin ulkopuolinen elämä (työ, opiskelu, ystävät, sukulaiset)
3. Tärkeä suhde (parisuhde, läheinen ystävä, lemmikki)
4. Läheisten tarpeet ja hoiva (vanhemmuus, isovanhemmuus, muiden hoiva)

1. MINÄ ITSE – OMA HYVINVOINTI, VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

(valitse eniten puhuttelevat kysymykset)

- Kuka sinä olet omana itsenäsi, ilman mitään rooleja?
- Miten hyvin palaudut päivän kuormituksista?
- Ehditkö harrastaa hyvinvointiasi tukevaa liikuntaa?
- Minkälainen suhde sinulla on kehoosi?
- Millainen on mielialasi yleensä?
- Miten nukut?
- Onko sinulla harrastuksia, jotka ovat vain itseäsi varten?
- Onko joku läheinen tai työkaveri ilmaissut huolensa jaksamisestasi?

2. KODIN ULKOPUOLINEN ELÄMÄ

(valitse eniten puhuttelevat kysymykset)

- Mitä työ merkitsee sinulle tänä päivänä?
- Pystytkö vaikuttamaan riittävästi työolosuhteisiisi?
- Onko nykyinen työpaikkasi se, josta toivot jääväsi eläkkeelle?
- Oletko ollut työttömänä? Miten se on vaikuttanut sinuun?
- Miten sinuun on suhtauduttu isovanhempi-ikäisenä työnhakijana?
- Oletko voinut opiskella elämäsi aikana niitä asioita, joista olet ollut kiinnostunut?
- Aiotko opiskella vielä?
- Onko sinulla sopiva määrä ystävyyssuhteita?
- Miten luonnehtisit sukulaissuhteitasi?

3. TÄRKEÄ SUHDE

(valitse eniten puhuttelevat kysymykset)

- Onko sinulla jokin erityisen tärkeä suhde tällä hetkellä? Se voi olla suhde puolisoon, ystävään tai rakkaaseen lemmikkiin.
- Mitä tämä suhde merkitsee sinulle?
- Mitä saat tästä suhteesta?
- Mikä on sinun merkityksesi toiselle?
- Miten pidät huolta suhteestasi?
- Mikä tekeminen yhdistää teitä?
- Mitkä asiat aiheuttavat haasteita välillenne?

4. LÄHEISTEN TARPEET JA HOIVA

(valitse eniten puhuttelevat kysymykset)

Tämä osa-alue sisältää vanhemmuuden, isovanhemmuuden, omien vanhempien ja muiden lähi-ihmisten hoivaamisen ja huolenpidon. Siihen liittyvät näiden roolien tuottamat ainutlaatuiset ja ihanat tunteet, mutta osa-alue tuo esiin myös sen, miten muiden tarpeista huolehtiminen kuluttaa voimavaroja.

Läheisten tarpeisiin ja hoivaan liittyy myös ajatus emotionaalisesta tankista. Se tarkoittaa sitä, kuinka paljon sinulla on tankissasi jäljellä lempeitä, lämpöisiä, hoivaavia, myötätuntoisia tunteita myös itsellesi. Tankkisi voi olla vaarassa tyhjentyä, jos hoidat ja huolehdit suuremmasta tarvitsijajoukosta tai avuntarpeesta, mihin rahkeesi oikeasti riittävät.

- Onko auttaminen sukupolviketjussasi vastavuoroista? Saatto sinä apua, kun tarvitset? Autatko sinä muita?
- Autatko myös muiden sukulaisten tai läheisten asioissa? Kuinka paljon tämä kuormittaa sinua? Saatto sinä apua myös heiltä?
- Kuinka kuormittavaksi koet tämän osa-alueen elämässäsi?
- Onko sinun helppo ottaa muiden tarjoamaa apua vastaan?

*Muistelen lämmöllä niitä hetkiä, kun minulla oli kädet täynnä töitä ja huutelin kiireisessä ravintolas-
sa taukoa pitäneille kollegoille: ”Ei tartte auttaa!”
Heti siinä kohtaa he riensivät täysillä työn touhuun
ja avukseni. Meillä avunpyyntö vuorattiin hauskesti
huumoriin.*

Isovanhemmatkin eläköityvät

Useat vanhemmat toivovat omien vanhempiansa auttavia lisäksi lastenhoitoon. Monella isovanhemmalla saat-
taa olla vielä elossa omatkin vanhemmat, jotka kaipaavat
apua. Tutkijat kutsuvat suuria ikäluokkia (1945–50-luvuil-
la syntyneitä) saranasukupolveksi, joka hoitaa omia van-
hempiaan, lapsiaan ja vielä myös lapsenlapsiaan.

*Olemme antaneet aikaamme erityisesti nyt eläkeläisi-
nä kaikille lastenlapsille. Tarvittaessa olemme hoita-
neet lapsia, jotka ovat olleet ajoittain myös yökylässä
mummolassa.*

*Minun ja mieheni huolettomiksi tarkoitetut eläkepäivät
muuttuivat yhdellä iskulla päivittäiseen lapsiperheen tu-
keen, hoivaan ja huoleen. Nyt tuntee kyllä olevansa tar-
peellisempi kuin koskaan, ja elämässä on paljon lasten
tuomaa iloa. Mielessä pyörii kuitenkin ajatus, että van-
huus väijäämättä tulee, ja odotettu huolettoman elämän
juna taitaakin mennä osaltani lopullisesti ohi.*

MATKA ITSEESI, eläköitynyt isovanhempi

Joskus on hyvä pysähtyä hetkeksi, hengähtää syvään ja ar-
vioida omaa tilannetta, joka saattaa tuntua kaoottiselta ja
uuvuttavalta, ja josta voi olla vaikea ottaa selkoa, mihin
omat voimavarat hupenevat. Silloin voi käyttää tätä eläk-
keellä oleville isovanhemmille sovellettua tarkastuslistaa
oman tilanteen hahmottamiseksi.

Pohdi ja arvioi omalla kohdallasi näitä osa-alueita ja tee

muistiinpanoja oivalluksistasi. Osa kysymyksistä on limit-täisiä, joten ne voivat sopia useampaankin kohtaan. Mikä on sinulle sopiva annos isovanhemmuutta?

Eläkkeellä olevien isovanhempien ajankäytöstä ja voimavaroista kilvoittelee neljä tärkeää osa-aluetta:

1. Minä itse – oma hyvinvointi
2. Kodin ulkopuolinen elämä (harrastukset, ystävät, sukulaiset)
3. Tärkeä suhde (parisuhde, läheinen ystävä, lemmikki)
4. Läheisten tarpeet ja hoiva (vanhemmuus, isovanhemmuus, muiden hoiva).

1. MINÄ ITSE – OMA HYVINVOINTI

(valitse eniten puhuttelevat kysymykset)

- Onko itsetuntemuksesi lisääntynyt iän myötä?
- Mitä ikääntyminen merkitsee sinulle?
- Kuuluitko koronakevään 2020 aikana ”riskiryhmään”? Miltä ikään perustuva luokittelu ja sitä seurannut karanteenisuositus tuntuivat sinusta?
- Miten pidät huolta kunnostasi?
- Mitä iän mukanaan tuomia muutoksia huomaat itsessäsi?
- Millainen on mielialasi yleensä?
- Onko nukkumisesi muuttunut iän myötä?
- Minkälaiset ovat elintapasi?
- Onko joku läheinen ilmaissut huolensa vointisi suhteen?

2. KODIN ULKOPUOLINEN ELÄMÄ

(valitse eniten puhuttelevat kysymykset)

- Mitä töiden päättyminen merkitsi sinulle? Mistä luovuit? Mitä sait tilalle?
- Miten ajankäyttösi ja käsityksesi ajasta muuttui?
- Oletko keikkaillut tai opiskellut eläkkeellä ollessasi?
- Oletko pitänyt entisiin työkavereihisi yhteyttä?
- Tapaatko ystäviäsi riittävästi?
- Pidätkö sukulaisiisi yhteyttä?
- Mitä harrastat?
- Mitkä kodin ulkopuoliset asiat (muut kuin lapsenlapset) lataavat akkusi?
- Onko sinun taloudellisesti mahdollista tehdä asioita, joita tahdot?

3. TÄRKEÄ SUHDE

(valitse eniten puhuttelevat kysymykset)

- Onko sinulla jokin erityisen tärkeä suhde tällä hetkellä? Se voi olla suhde puolisoon, ystävään tai rakkaaseen lemmikkiin.
- Mitä tämä suhde merkitsee sinulle?
- Miten se on muuttunut ajan kuluessa?
- Mikä on sinun merkityksesi toiselle?
- Miten pidät huolta suhteestasi?
- Mikä tekeminen yhdistää teitä?
- Mitkä asiat aiheuttavat haasteita välillenne?
- Miten olet toipunut menetyksistäsi?
- Voisitko vielä solmia syvän yhteyden uuteen ihmiseen?

4. LÄHEISTEN TARPEET JA HOIVA

(valitse eniten puhuttelevat kysymykset)

Tämä osa-alue sisältää vanhemmuuden, isovanhemmuuden, omien vanhempien ja muiden lähi-ihmisten hoivaamisen ja huolenpidon. Siihen liittyvät näiden roolien tuottamat ainutlaatuiset ja ihanat tunteet, mutta osa-alue tuo esiin myös sen, miten muiden tarpeista huolehtiminen kuluttaa voimavaroja. Isovanhempi tarvitsee myös itse jossain vaiheessa muiden hoivaa ja huolenpitoa. Tänä päivänä eläkeläisistä löytyy perusterveitä, rautaisia, ajan hermolla olevia, jopa huipukuntoisia maratoonareita ja muutenkin itsestään hyvin huolta pitäviä entisiä nuoria, joilla on paljon elämänlaadultaan hyviä elinvuosia jäljellä. Osalla taas pitkäaikaissairaudet ja kanttuneet vuodet alkavat vaatia veronsa, eikä jaksaminen ole enää samalla tasolla kuin aiemmin. Jotkut ovat hyvin sairaita ja hauraita. Eläkkeellä olevien isovanhempien elämäntilanteet ja vointi ovat hyvin yksilöllisiä. Jokaisen elämänpolku kulkee omaa kulkuaan, eikä vertailua esimerkiksi ikätovereihin kannata tehdä.

Eläkkeellä isovanhempi voi toivoa, että hänellä olisi aikaa ja voimia tehdä muutakin kuin olla lastenhoitajana. Jokainen isovanhempi määrittelee itselleen oikean annoskoon tarjoamaansa isovanhemmuusressssia. Isovanhemman ei kannata verrata itseään muihin isovanhempiin ja nostaa tarjoamaansa avun määrää tai kokea huonommuutta siitä, jos hän ei jaksa, pysty tai halua osallistua niin paljon kuin joku muu.

Ikääntymisen myötä isovanhemman täytyy alkaa puntaroida entistä tarkemmin myös omaa fyysistä jaksamistaan. Palautuminen lastenlasten hoitamisesta

voi vaatia entistä enemmän aikaa. Omaa kehoa ja mieltä kannattaa kuunnella tarkasti. Joidenkin on vaikea myöntää itselleen, ettei jaksakaan enää samalla tavalla kuin ennen. Jotkut taas toivoisivat, että omat lapset ymmärtäisivät keventää hoitovastuuta, kun itsestä tuntuu vaikealta ottaa asia puheeksi.

Lääketieteen tohtori Jari Sinkkonen kirjoittaa *Kiintymyssuhteet elämäkkaressa* -kirjassaan näin: Jossain vaiheessa lapsesta tulee iäkkään ja sairastelevan vanhempansa huoltaja. Kiintymyssuhteen laadusta riippumatta ikääntyvän vanhemman hoitaminen ja vastuun kantaminen on taakka ja rasite heidän keski-ikäisille lapsilleen, joiden elämä on jo muutenkin hektistä ja stressaavaa. He ovat sitä valmiimpia ottamaan vastuuta, mitä enemmän he kokevat saaneensa lapsuudessaan huomiota ja rakkautta. (Sinkkonen: 2018.)

Kun roolit kääntyvät päinvastaisiksi, entisestä hoivaajasta tuleekin hoivattava. Miten hyvin nuoremmat sukupolvet pystyvät hyväksymään ja ottamaan tämän huomioon? Miten isovanhempi itse suhtautuu toimintakykynsä alenemiseen?

- Jos ajattelet tarjoamasi hoivan ja avun määrää, kuinka kuormittavaksi koet tämän osa-alueen elämässäsi?
- Kun jäit eläkkeelle, kasvoivatko läheistesi odotukset tarjoamasi hoivan määrästä?
- Onko sinun helppo ottaa myös muiden tarjoamaa apua vastaan?

Koronakevään oppeja

Me aiotaan viettää äitienpäivä toukokuussa 2020 ulkona vanhempieni mökillä, koska isäni on +70. Maaliskuusta asti isovanhemmat ovat olleet karanteenissa, eikä ole voinut tavata halaillen ja läheisesti, niin kuin aina ennen rajoitussuosituksia teimme. Yhteyksissä on toki oltu muilla tavoin. Tyttöni odottaa isovanhempien tapaamista innoissaan, vaikka tietää, ettei vaarin syliin pääsekään. Hän on aina ollut vaarin tyttö, ja ikävä on jo kova!

Arkielämä voi muuttua hetkessä, kuten koronakevät 2020 osoitti. Moni yli 70-vuotias tai riskiryhmään kuuluva isovanhempi joutui eristykseen läheisistään.

Eläkeliitto ry:n puheenjohtaja Raimo Ikonen vaati pikaista yhteiskunnallista keskustelua yli 70-vuotiaiden kansalaisten liikkumisen vapautta rajoittavien toimien seurauksista. Valtaosa suomalaisista eläkeläisistä joutui elämään karanteenin kaltaisissa olosuhteissa koteihinsa eristettyinä maaliskuun puolivälistä alkaen. Ihmisellä on ikään katsomatta biologinen perustarve solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita muiden kanssa. Kuinka pitkään voi jatkaa päätettyjä rajoittamistoimia, jotka hyvästä tarkoituksestaan huolimatta alkavat aiheuttaa suuria inhimillisiä kärsimyksiä. Eläkeläisiäkään ei saa suojella hengiltä. (Eläkeliitto ry:n mediatiedote 29.4.2020.)

Yhteydenpitoon täytyi keksiä nopeasti uusia välineitä. Monen elämä muuttui. Tulevaisuus näyttää sen, jäävätkö jotkut muutokset pysyviksi. Olemmeko jatkossakin yhteydessä toisiimme enemmän tietotekniikan turvin?

Minä en tohdi lähteä tapaamaan edes omaa äitiäni, saati mummia. Äiti kyllä osaa videopuhelut, mutta höppänä

mummini, jolla on vielä alzheimerkin, ei ymmärrä edes Doro-puhelimensa käyttöä kunnolla.

Meillä isovanhemmat asuvat kaukana, joten sen vuoksi videopuhelut ovat olleet arkea jo pitkään ennen korona-kevättä. Joskus olen saanut videopuhelun turvin myös lastenvahtiapua, kun on pitänyt saada joku tärkeä homma tehtyä. Mummi ja ukki jututtavat ja leikittävät taaperoa puhelimen avulla ja olen saanut hetken keskittyä. Harmi vaan, kun puhelun kautta ei voi halata. Lapset aina sanookin, että sitten rutistan oikein kovaa, kun nähdään! Kosketus ja syli on tärkeää.

Monet riskiryhmiin kuuluvat isovanhemmat saivat postikortteja läheisiltään, kun tapaamiset kasvotusten eivät olleet mahdollisia. Korttien avulla haluttiin välittää kaipausta ja ikävää ja ilmaista, että rakas isovanhempi on ajatuksissa. Eristyksen ja erillään olon ovat kokeneet haastavaksi niin vanhemmat kuin nuoremmat sukupolvet.

”Isovanhemmat ovat meidän vanhempien tuki ja lasteni levähdyspaikka”, toteaa toimittaja Anni Alatalo *Helsingin Sanomissa*. ”Ukki, pappa ja mummit asuvat kävelymatkan päässä. Syömme, matkustelemme, kyläilemme ja vietämme aikaa yhdessä. Ollaan toisiamme varten, koska ollaan sukua. Se on valtavan tärkeää, ja silti sen unohtaa. Vaikka on kiitollinen, niin aina ovensa avaavat mummola ja pap-pala ovat silti vähän itsestäänselvyys. Korona-ajan eristys onkin hyvä muistutus siitä, kuinka tärkeä osa arkea meidän oma sukumme minulle on.” (HS 20.4.2020.) Lämpimät sukupolvisuhteet eivät ole itsestäänselvyys.

Rajoittavat ja eristävät poikkeusolot ovat toisaalta haastaneet osaa isovanhemmista myös uteliaisuusalueelleen, kokeilemaan puolipakolla uusia digitaalisia välineitä. Ja

kun uusia taitoja on kertynyt, niistä on osattu myös iloita.

Olen eläkeikää kärkkyvä, työssäkäyvä isoäiti ja olen ollut hieman nihkeä opettelemaan kaikenlaisia uusia digitaitoja, vaikka olisi pitänytkin. Nyt kuitenkin korona-aikana olen yllättäen innostunut lukemaan lapsenlapsille etänä iltasadun joka ilta – ja vieläpä videopuhelun välityksellä. Tästä on ollut selvästi hyötyä myös etätöiden videoneuvotteluihin!

SeniוריVerkossa käytiin vilkasta keskustelua keväällä 2020. Koronakevät houkutteli seniorit verkkoon.

Koronat tulee ja koronat menee, pakko sopeutua. Ikävä on tietysti pikku-Viljoa, hänen kanssaan on ulkona mukava kesällä touhuta. Onhan niitä näköpuhelimia tietysti, mutta ei ne fyysistä lähellä oloa korvaa. Hyvä kun on laitteita, ei muuten kyllä pysty millään seuraamaan lasten kehitystä.

Näin kuvailee kevään tilannetta eräs vaari. Tilanne on ollut vaikea ja sydäntäsärkevä monelle, kun ei ole saanut fyysisesti tavata läheisiään. Toisaalta virtuaalinen yhteydenpito on joillakin lisääntynyt.

Nyt ollaan oltu paljon enemmän yhteyksissä kuin normaaliaikana, koska on soiteltu videopuheluita ahkeraan.

Kun vierailurajoitukset ja -kiellot meidän organisaatiossamme Helykodit ry:ssä tulivat voimaan, ensimmäisenä

loimme Skype-yhteydet ryhmäkoteihimme. Olemme vuosia puhuneet sosiaali- ja terveystieteen ammattilaisten digitaalisen tärkeydestä. Digitaalisen avulla ammattilainen pääsee monipuolistamaan omaa osaamistaan ja työnkuvaansa. Lisäksi se tarjoaa senioriasiakkaille paljon loistavia mahdollisuuksia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Nyt ne taidot tulivat tosi tarpeeseen. Kun kyseessä ovat huonokuntoiset seniorit, he tarvitsevat hoitohenkilöstön apua muun muassa yhteyksien luomiseen läheisten kanssa.

Kotona asuvat seniorit lapsineen ovat keksineet uusia tapoja arjessa selviytymiseen. Eräs 89-vuotias isä otti tabletilla kuvan kipeästä jalasta ja lähetti kuvan lapselleen. Yhdessä sitten puhelimesta pohdittiin, mikä jalkassa on ja pitääkö mennä lääkäriin. Nykyään ei tarvitse itse poistua asunnosta, etälääkäri hoitaa oireet, jotka eivät vaa-di fyysistä tutkimusta. Niin tässäkin tapauksessa. Ja helpotus isälle oli sekin, että lapsi pystyi hakemaan lääkkeet apteekista, koska Suomi.fi-palvelun kautta oli tehty apteekkivaltuutus.

Älykännykkä on hieno mahdollisuus, vaikka aluksi vastustin ja pelkäsin.

Tämä lausahdus on meille SenioriVerkossa tuttu. Teknologia ja digitaalinen viestintä saattavat kauhistuttaa aluksi, mutta kun löytyy rohkeutta kokeilla, älypuhelimesta voi tulla uusi ihastus.

Kuvia lapsenlapsen touhuista on mukava saada WhatsAppin kautta. Vielä pitää itse opetella kuvan ottaminen ja lähettäminen.

Hämmäntävä tilanne on siis vahvistanut senioreiden motivaatiota opetella älykännykän ja netin käyttöä. SenioriVerkko – yhteisöllisyyden asialla. Kokeilemme senioreiden kanssa erilaisia digitaalisia mahdollisuuksia yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin tukena. Keinoina meillä ovat verkkoyhteisöt, virtuaalimaailmat, hyvinvointisovellukset ja lisätty todellisuus #DigiKylli #SenioriVerkko, www.senioriverkko.com.

Kun poikkeusolot puretaan, sen jälkeen opetellaan koronan jälkeistä uutta normaalia. Miten tässä uudessa normaalissa pystymme tapaamaan, luomaan ja vaalimaan yhteyttä välillemme? Miten koronakevät muuttaa kasvokkain tapahtuvia kohtaamisia?

Toisaalta, jos välit ovat jo aiemmin olleet etäiset tai jopa säröiset, niin asiaa ei auta, vaikka asuttaisi samalla kylällä ja tapaamiset kasvokkain taas vapautuisivat.

Viisi kysymystä sinulle

Vanhemmuus tuntui haastavalta ja kovin haavoittavalta lajilta. En itsekään ollut oppinut itseäni rakastamaan ollessani pienten poikieni yksinhuoltaja. Korvaan tätä kalseuttani parhaan kykeni mukaan nyt isovanhempana.

Milloin isovanhemman olisi syytä katsoa peiliin? Onko kaikki se, mitä meiltä aikoinaan vaadittiin ja mitä itse vaadimme omilta lapsiltamme, enää tarpeen? Edellyttämekö

mahdottomia? Reipas tuuletus saattaisi aika ajoin raikastaa ilmaa. Kivettyneet asenteet ovat pahasta, ja eikö vanhemmuuteen, isovanhemmuuteenkin, voisi kuulua terve itsetutkistelu?

Olen käynyt läpi vihan ja ahdistuksen tunteitani. Olen luottavaisempi itseni suhteen, halukas sukeltamaan pinnan alle, avaamaan tunnelukkoja ja parantamaan piiloon jääneitä ongelmia. Ehkä olen nyt hiukan positiivisempi ja menossa eteenpäin.

Tunnelukkojen työstäminen alkaa niiden tunnistamisesta. Tunnelukot ovat haitallisia toimintamalleja, jotka ovat syntyneet, kun emotionaalisiin tarpeisiimme ei ole lapsuudessa vastattu. Tunnelukkojen työstäminen edellyttää tietoisuutta omista ajattelu- ja toimintatavoistaan. (Leino: S&S 2020.)

Isovanhemmat itsekin tulevat erilaisista kodeista ja heidän kasvatuskäsityksensä saattavat törmätä yhteen rajusti. Yhteenotot mummin ja ukin välillä voivat usein johtua juuri näistä eroista. Silloin punnitaan, kumman vieteri venny pitempään, ja mitkä ovat omat kuuntelu- ja neuvottelutaidot. Onko mummi aina kultanmurujen puolella ja ukki se hankala jääräpää vai päinvastoin? Molemmat saattavat jännittää lastenlasten vierailuja ja jopa karttaa niitä mahdollisen yhteenoton pelossa.

Tulisiko omia käsityksiä ja pinttymiä myös punnita silloin tällöin?

1. Millainen kannustaja olet?

Pikkukoululainen paistoi pinaattilettuja keskittyneesti: ”Mummi, tuntui äsken ihanalta, kun kehuit mua”, hän totesi lettua kääntäessään. Hätkähdin! En ollut edes huomannut, että olin antanut palautetta – kannustamisesta puhumattakaan!

Lämpimän ja emotionaalisen ihmissuhteen muodostumiseen tarvitaan myötätuntoa ja toisen asemaan asettumista. Aito hyvän huomaaminen on meitä jokaista vahvistavaa itsetuntoeliksiiriä. Lapsi ja nuori tarvitsevat sitä orastavan minäkuvansa tueksi, aikuinen erityisesti raskaissa elämäntilanteissa. Sen jano ei sammu meissä koskaan.

Muistan ensimmäisen hiihtokilpailun. Jäälle avattu latu ei varmaan ollut kovin pitkä. Lähdimme rykelmänä liikkeelle, minä muitten perässä. Maalilla odotti kannustavia vanhempia. Saavuin perille häntäpäässä, ehkä en ihan viimeisenä. Muistan vielä isän pettyneen huudahduksen ja kireän ilmeen, kun en sijoittunut parhaiden joukkoon.

Lapset tarvitsevat tukea ja kannustusta. Yhä uudelleen ja uudelleen, kaikista asioista, jotka he jo osaavat ja onnistuvat tekemään oikein ja hyvin. Kiitä lasta myös niistä asioista, joita lapsi vasta harjoittelee ja yrittää oppia. Pienelle lapselle kannustaminen ja kehuminen tarkoittavat kehuja muun muassa siitä, että he onnistuvat laittamaan sukat jalkaansa, ottamaan lusikan käteensä ja jopa syömään itseenäisesti. Iso taito on myös se, jos lapsi osaa kiukkutilanteissa nimetä tunteita tai olla lyömättä. On aina hyvä muistaa kiittää ja kannustaa. (Väestöliiton verkkosivut: *Kuinka vilipeto kesytetään?*)

Lapset tarvitsevat myös muistuttelua jo opituista asioista. Vain toistamalla ja ajan kanssa voi jokin sääntö tai tapa hiljalleen vakiintua. Ihmisen aivot kehittyvät melko hitaasti. Pienten lasten muisti ja aikakäsitys ovat aivan erilaiset kuin aikuisten. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea tärkeiden asioiden muistamiseen.

Osa lapsista on aktiivisia keskustelijoita, ja he tekevät vaikeita – mutta mielenkiintoisia – ja syvällisiä kysymyksiä elämän eri ilmiöistä ja ihmisen osasta maailmassa. Lapset käyttävät usein sanaa ”miksi”. Elämän arvoitellisuutta ja maailman ilmiöiden syy- ja seuraussuhteita on ilo yhdessä pohdiskella. Nämä hetket ovat ainakin vaarille tärkeitä ja palkitsevia. Toivottavasti myös lastenlapsille. Ehkä heille jää myös muistiin joitakin vaarin ajatuksista.

Ihmisyyteen kuuluu myös kekseliäisyys ja soveltaminen. Lapsi kokeilee vähän väliä, voisiko ohjeen tai säännön kiertää jollain uudella tempulla tai helpommalla tavalla. Lapsen voi palauttaa sovittuun tapaan luomalla toivoa, että pian hän osaa ja jaksaa. Lapsen rinnalla on hyvä pysyä turvallisenä, lempeänä ja samalla jämäkkänä. (Väestöliiton verkkosivut: *Kuinka villipeto kesytetään?*)

Kukaan ei mene rikki tai ylpisty pilalle hyvän huomamisesta. Positiivisten asioiden tuominen valokeilaan on tahdonvaraista toimintaa, ja jokainen voi halutessaan oppia olemaan kannustavampi, vaikka itse ei olisi saanut siihen mallia.

Aamulla työmatkalla ohitseni kulkee erittäin läsnä oleva isä pienen poikansa kanssa. Isä taluttaa hymyillen omaa pyöräänsä pojan perässä. Tahti on hyvin verkkainen,

pienen lapsen tahti. Joskus poika löytää pientareelta jotain mielenkiintoista. Sitä ehtii hyvin tutkia matkalla päiväkotiin! Ei ole kiire minnekään! Kun heitä katsoo, hymylyttää väkisinkin. Juuri noin sen pitääkin mennä! Sinä riität omana itsenäsi ja saat olla juuri sellainen kuin olet. On kivuliasta ja koskettavaa katsoa heitä, koska kannustaminen ja hyvän huomaaminen ovat minulle itselleni kovin vaikeita asioita isovanhempana.

Väestöliiton *Kannustavan vanhemmuuden* -toiminnoissa tuetaan vanhempia perhearkeen liittyvissä asioissa. Perhesuhteisiin, lapsen kasvuun ja parisuhteeseen liittyvistä teemoista voi lukea artikkeleita, katsella videoita tai kuunnella podcasteja. Vanhemmat voivat keskustella asiantuntijan kanssa chatissa tai puhelimesta. Kaikki palvelut löytyvät osoitteesta hyvakysymys.fi/perhepulma.

2. Pystytkö ottamaan tärkeitä asioita esille?

Muistan joskus lapsena miettineeni, miksi keskustelun tempon piti aina mennä niiden ”hitaampien” mukaan. Oma suku ja lähipiiri kun on temperamentiltaan enemmänkin kiihkomielinen kuin varautunut.

Valtaosa tämän päivän isovanhemmista on varttunut välittelevän kiintymyssuhteen kodeissa. Monen lähtöperheen ilmapiiri on ollut varsin vakaa, mutta vanhemman ja lapsen tunneyhteys etäinen. Moni isovanhempi mieltää itsensä turvalliseksi, luotettavaksi ja johdonmukaiseksi, mutta tunnepuolelta etäiseksi. Tunteista puhuminen saatikka niihin heittäytyminen ei ole helppoa vielä isovanhempanakaan.

Oman kokemuksen mukaan on parempi sanoa rehellisesti ei, kuin vastata pakotettuna kyllä ja ottaa hoitovastuuta pitkin hampain ja kielteisin tuntein. Ja miksi ei joskus voisi kertoa lapsille ja lapsenlapsille myös niistä kielteisistä tunteista, joita ristiriidat herättävät. Kannattaa kokeilla!

Vaikka lähtöperheessä ei olisi saanut mallia rakentavasta asioiden puheeksi ottamisen kulttuurista, sitä voi opetella missä elämänkaaren vaiheessa tahansa. Se ei ole koskaan myöhäistä.

Sukupolvien ketjussa ihmissuhteet ovat lujilla, eivät-kä usein säästy säröiltä. Suurella osalla välisukupolven edustajista on ollut riitoja omien vanhempiensa kanssa. Riidoissa oleminen tuottaa ahdistuksen ja alakulon tunteita, sieppaa yöunet ja näivettää elämänilon. Vaikka loukattu on vaikea lähestyä toista, on silti mahdollista löytää toisesta jotakin hyvää, josta tuntea kiitollisuutta.

Sovintoon pääsy pitkällisen sukukaunan jälkeen riippuu suuresti asiaan liittyvistä osatekijöistä. Ihmisestä itsestään pitää löytyä anteeksiantavaa mieltä, valmiutta hyväksyä pienin askelin tapahtuva edistys, kykyä tulkita sanattomia viestejä sekä aitoutta ja rehellisyyttä. Ulkoisia vaatimuksia ovat esimerkiksi oikea ajoitus ja viisas paikanvalinta. (Heilveil: 1999.)

Muistan joka päivä olla kiitollinen ihan jokaisesta eletystä ja koetusta päivästä. Elämässä ollaan oppimassa asioita niin myötä kuin vastoinkäymisissä. Jokaisella päivällä on oma tarinansa ja aihetta kiitollisuuteen.

Hyvien ja toimivien asioiden esille nostaminen voi olla ratkaiseva askel kohti sovintoa. On myös arvokasta antaa lapselle malli siitä, miten omalla toiminnallaan voi selvittää

erimielisyyksiä, rakentaa tasapainoisia ihmissuhteita ja sovinnollista ilmapiiriä.

Tärkeä keskustelunaihe aikuisten lasten ja isovanhempien välillä on se, millaista isovanhemmua lapset toivovat vanhemmiltaan. Kuinka usein ja miten he haluavat olla tekemisissä. Haluavatko he viettää aikaa niin, että kaikki perheenjäsenet ovat yhdessä vai toivovatko he esimerkiksi lastenhoitoapua sellaisiin hetkiin, kun ovat itse poissa.

On tärkeää puhua avoimesti toiveista ja tarpeista. Sen jälkeen isovanhempi miettii ja päättää, miten hän näihin toiveisiin suhtautuu. Kuinka paljon ja millä tavoin hän on valmis auttamaan ja osallistumaan? Miten hän arvioi omaa jaksamistaan ja elämänsä muita tärkeitä ja aikaa vieviä asioita? Millaisia toiveita ja odotuksia isovanhemmalla itsellään on omasta roolistaan?

Avun määrää ja muotoja tulee tarkastella myös aika-ajoin, koska isovanhemman vointi voi esimerkiksi muuttua tai osallistuminen tuntua rankemmalta ja kuluttavammalta, mitä tämä etukäteen kuvitteli. Silloin täytyy voida tehdä muutoksia.

Hiertävät asiat kannattaa ottaa puheeksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä silloin ne ovat yleensä pieniä ja helposti ratkaistavissa. Mitä pidemmälle omaa jaksamattomuuttaan piilottelee, sitä vaikeammaksi asian purkaminen käy. Omasta isovanhemmuuden määrästä ja laadusta kannattaa keskustella suoraan aikuisten lastensa kanssa, eikä purkaa uupumustaan esimerkiksi muille läheisilleen.

Yhtä tärkeää on myös huomata, mitä isovanhempi itse voi tarvita lapsiperheeltä. Pystyykö myös isovanhempi olemaan tarvitseva, pyytämään ja vastaanottamaan apua.

3. Kuka määrää säännöt?

Kun kasvatuskäsitkset törmäävät, joutuu rakkaus koetukselle. Kaikki eivät jaa kokemusta, että lapsenlapsen ovat pelkästään niin ihania. Eivät ne aina ole. Jos isovanhempien sohva on sohva, eikä trampoliini, lastenlasten on sitä vaikea ymmärtää, mikäli kotisohva on trampoliini siinä missä pihatrampppakin.

Kenen koti mummola on? Siirtyykö sen täysi käyttöoikeus toisille silloin, kun ulko-ovi aukeaa? Eivätkö oman kotinsa haltijat saa edellyttää, että heidän kodissaan pätevät mummolan säännöt? Eikö lasten ole hyvä tottua erilaisiin sääntöihin? Joutuvathan he kohtaamaan maailman ja erilaisuuden heti oman kotinsa ulkopuolellakin. Kouluilla ja päiväkodeilla on omat sääntönsä ja kulttuurinsa. Miksi siis isovanhempien tulisi unohtaa omat arvonsa ja norminsa omassa kodissaan? Onko isovanhemmilla oikeuksia ja saako niistä edes puhua?

Lapsenlapsen kotona voi olla erilaiset säännöt, rajat ja sopimukset. Lapset tarvitsevat isovanhempien luona selkeät tiedot siitä, mitä aikuiset hyväksyvät ja mitä eivät. Säännöt luovat lapselle turvaa. Säännöistä kannattaa kertoa ja puhella mukavalla äänellä ja tavallisissa tilanteissa niin, etteivät ne kuulosta vihastuksissa sanotuilta rankaisuilta.

Jos mummolan ruokapöydässä ei voi suoraan siirtyä jälkiruokaan, mutta kotona saa, on vaikea välttää yhteen-törmäystä. Tai jos lapsenlapsen tulisi pukeutua kalsareiden lisäksi päivävaatteisiin juhlapöytänsä tullessaan, ei aina voi tietää kenen tulisi joustaa, isovanhemman, vanhemman vai peräti lapsen.

Isovanhemmuus on toki helpompaa silloin, kun kasvatuskäsitykset, arvot ja tavat ovat yhteneväisiä nuoren perheen kanssa, kuin jos niistä joutuisi säännöllisesti neuvottelemaan. Kaunis ja kunnioittava, toiset huomioon ottava käytös ei kuitenkaan siirry automaattisesti äidinmaidossa, vaan sitä täytyy opettaa johdonmukaisesti ja sitkeästi.

Sääntöjen ja rajojen tulee olla selviä ja johdonmukaisia, niin että lapsi tietää mitä häneltä odotetaan ja mitä hänen käytöksestään seuraa. Näin lapsi oppii, että hän voi tietoisella toiminnallaan vaikuttaa hänelle tulevaan palautteeseen, myönteiseen tai kielteiseen. Hyvästä käytöksestä kannattaa aina myös muistaa antaa myönteistä palautetta. Lapsi toimii usein eri tavalla omien vanhempiansa kuin isovanhempiansa kanssa. Tämä on normaalia. Jo pikkukoululaiset osaavat arvioida omaa käyttäytymistään.

Voin valita, miten minä käyttäydyn. Äidin kanssa käyttäydyn joskus huonosti, mummin kanssa yleensä hyvin.

Omille vanhemmille saatetaan kiukutella enemmän kuin isovanhemmille. Isovanhemman kanssa lapsi voi alkaa pyrkiä ottamaan eri vapauksia tai käyttäytymään vaikka hieman lapsellisemmin tai osaamattomammin kuin omien vanhempiansa kanssa. Tärkeää on, että vanhemmat ja isovanhemmat voivat puhua keskenään avoimesti tästäkin asiasta.

Perheen vanhemmat ovat päävastuussa lapsensa kasvatuksesta ja tavoista. Yhteisestä linjasta olisi kuitenkin hyvä sopia vanhempien ja isovanhempien välillä. Isovanhempien kanssa ei aina ole karkkipäivää tai aina ei tarvitse saada tuliaisia, kun isovanhempia nähdään, varsinkin jos isovanhemmat ovat paljon läsnä lapsenlapsen arjessa.

4. Pidätkö huolta itsestäsi?

Olen oppinut huomaamaan ihan käytännössä, miten tärkeää on huolehtia omista harrastuksista ja hyvinvoinnista ja myös parisuhteesta, niin että ne ovat isovanhemmuuden kanssa tasapainossa.

Isovanhemman on hyvä tunnustella omia voimavarojaan. Mikä on juuri hänelle sopiva määrä lastenlasten kanssa vietettyä aikaa? Omat hermot myös kuluvat ja taukoja tarvitaan. Niin isovanhemmille kuin vanhemmillekin on tärkeää oma aika ja jokin oman mielen mukainen harrastus.

Lepo ja voimien tankkaus ovat tärkeitä. Silloin saa voimia myös kasvatustehtävään, etenkin kun lapsenlapsi harjoittelee tahtomista uhmansa kautta. Oma henkilökohtainen ja sosiaalinen elämä vaikuttaa oleellisesti mieleemme, jaksamiseen ja voimavaroihimme.

Väsymys, ahdistus ja huolet tekevät meistä helposti ärttyviä ja arvaamattomasti käyttäytyviä; joskus voimme antaa periksi lapsille helposti, kun taas toisessa tilanteessa olemme erityisen jyrkkiä. Kasvatusvastuusta on hyvä jutella jonkun kanssa. Jos perheessä on kaksi vanhempaa tai isovanhempaa, heidän kannattaa vaalia yhteistä kahdenkeskistä parisuhdeaikaa, jotta he jaksavat tukea toisiaan elämän kaikissa haasteissa.

5. Voitko vaikuttaa asenteeseesi?

Olen oppinut, että en liikaa puutu lasteni ja lastenlasteni elämään. He elävät omaa elämäänsä omalla tavallaan. Yritän vain olla tukena ja kerron mielipiteeni asioista minulta kysyttäessä. Myös lastenlapseni äidin kanssa on vähitellen parantuneet ja yhteenotot vähentyneet, kun en

ole jaellut mielipiteitäni ja neuvojani, vaikka se onkin joskus vaikeaa, kun seuraa asioita sivusta. Olen tuntenut suurta myötätuntoa häntä ja lapsia kohtaan. Ei heidän elämänsä aina ole kovin helppoa.

Psykologi ja psykoterapeutti Soili Poijula puhuu mentalisaatiosta ja tarkoittaa sillä ihmisen kykyä pohtia omaa ja toisen näkökulmaa ja kokemusta. Mentalisoiva vanhempi tai isovanhempi on aidosti kiinnostunut muiden kokemuksesta, ajattelussaan joustava ja uskoo muutoksen ja anteeksiannon mahdollisuuteen.

Jos vanhemmalta tai isovanhemmalta puuttuu kyky mentalisaatioon, hän saattaa takertua jyrkästi omaan näkökantaansa, yllianalysoida hänelle kuulumattomia asioita, upottautua täysin omiin tunnetiloihin tai antaa diagnooseja hankaliksi kokemilleen henkilöille. Mentalisaatiokykyyn liittyy ymmärrys siitä, että emme oikeasti tiedä, mitä toisen ihmisen mielessä liikkuu, mutta sen pohtiminen on silti meille tarpeellista.

Mentalisaation lisäksi tänä päivänä puhutaan paljon resilienssistä. Soili Poijulan mukaan se tarkoittaa sukulaisuhteissa sitä, että vanhempi ja isovanhempi pystyvät toimimaan luovasti ja joustavasti vaikeuksienkin keskellä sekä palautumaan takaisin normaalitilanteeseen esimerkiksi riidan jälkeen. Jos perheiden ja sukujen elämä pysyi aina samanlaisena ja muuttumattomana, sen jäsenet eivät oppisi vaikeuksistaan, eivätkä kehittyisi luovuudessa. Silloin persoonallisuuskään ei saisi mahdollisuutta muokautua kestävämmäksi.

Jokaisessa suvussa on tunnistettavissa persoonaltaan kestäviä henkilöitä, luottohenkilöitä, jotka ovat selvinneet monenlaisista elämänvaikeuksista katkeroitumatta, ja joihin monet muut tukeutuvat, kun oma tilanne tuntuu

tukalalta. Tällaiset resilientit henkilöt näkevät vaikeudet haasteina, jotka voi voittaa. He ovat optimistisia, tekevät parhaansa löytääkseen ratkaisuja ja hyväksyvät asiat, joihin eivät voi vaikuttaa. Resilienssi ei tarkoita, että kukaan kestäisi loputtomiin, vaan jokaisella on murtumiskohtansa. Hyvin toimivista suvuista löytyy resilienssiä, sillä siihen liittyy vahva yhteisöllisyys. Vaikeista tilanteista selviytyvillä ihmisillä on ainakin yksi, tukea antava ja merkityksellinen ihmissuhde. (Osviitta 2/2020.)

On ihmisiä, jotka ovat jopa vuosikymmeniä yrittäneet tuloksetta luoda toimivia suhteita läheisiinsä. Silloin olosuhteet, joihin henkilö itse ei pysty vaikuttamaan, pysyvät vuodesta toiseen huonoina. Se, mihin tällaisessa jumitilanteessa voi aina vaikuttaa, on oma asenne. Se on jokaisen omassa vallassa.

Ihminen voi itse päättää ja valita, miten suhtautuu loppuelämäänsä. Annanko yhden osa-alueen elämästäni pilata kaiken? Sallinko tapahtuneiden myrkyttää koko elämäni ja viedä elämänhaluni?

Hyväksynkö nämä tapahtumat osaksi elämäntähtämyksiäni, omaa historiaani ja jatkan eteenpäin elämässäni? Keskityn vaalimaan ihmissuhteita niihin ihmisiin, jotka haluavat toimia kanssani.

Olen tullut rohkeammaksi ja suuremmaksi isovanhemmumuudessa. Olen pystynyt luomaan erittäin hyvät suhteet toisen jälkeläiseni avopuolison lapsiin, jotka eivät ole biologisia lapsenlapsia, enkä siis ole heille isovanhempi. He kutsuvat minua etunimellä. Kuulun kuitenkin ”mummojoukkoon”. Välit kanssaan toimivat paremmin kuin lapsenlapseen, jonka äiti rajoittaa kanssakäymistä moninlaisin keinoin.

Oman asenteen muutos voi viedä vuosia ja vaatia paljon kiipeiden asioiden läpikäymistä. Joskus se on ainoa vaihtoehto välttää katkeruudelta.

Tutkija Jenni Spännäri toteaa haastattelussa, että viisastumisen kannalta on tärkeää tunnistaa omat tunteensa, säädellä niitä ja hyväksyä ne. Ei pidä kieltää mitään tunteita itseltään. Tunteensa voi tuoda esille rakentavasti ja järkevästi. Viisastumisen tunnistaa siitä, kun oma ajattelu menee pienen nykäyksen eteenpäin ja maailmankuva vähän nyrjähtää. Kun tajuaa, että noinkin voi ajatella. Erilaiset elämänkriisit ovat tilaisuuksia tulla viisaammaksi. Niin ei aina välttämättä käy, ja moni asia vaikuttaakin siihen, tuleeko meistä kokemuksen ansiosta katkeria vai viisaita. Katkeroitumiselta voi välttyä, jos on voimavaroja työstää kokemustaan. Se tarkoittaa esimerkiksi aikaa ja tilaa käsitellä kokemaansa. (HS 23.4.20.)

Tunteilleen ei vaari elämäkokemuksestaan huolimatta voi mitään, tunteet hallitsevat jokaista ihmismieltä vahvasti – temperamenttieroista huolimatta. Tunteitakin tulee yrittää ymmärtää ja suodattaa niitä järjen siivilän läpi osaksi elämäkokemusta ja –toivottavasti siihen kertyvää viisautta. Olennaista ongelmassa selviämiseksi lienee sydämen ja terveen järjen liitto, jonka tasapainoisuus auttaa elämässä yleensäkin. Kaiken läpäisevänä rakentavana voimana on rakkaus.

1. KANNUSTUS

Mummi, tuntui äsken ihanalta, kun kehuit mua!

2. TÄRKEÄT ASIAT ESILLE

Tunnista tunteesi ja kerro niistä muille.

3. KUKA MÄÄRÄÄ SÄÄNNÖT?

Määritä rajat. Älä jää kynnyksmatoksi. Mutta kunnioita lastesi tapaa olla vanhempi.

4. PIDÄTKÖ HUOLTA ITSESTÄSI?

Jos voimasi ovat vähissä, ota se puheeksi.

5. VOITKO VAIKUTTA ASENTEESEESI?

Tunnista asiat, joita et voi muuttaa. Opettele elämään niiden kanssa.



Väestöliiton *Sukupolvien sopu* -toiminta

Moni isovanhempi kokee, että odotuksia on paljon ja niitä voi tulla useasta suunnasta. *Sukupolvien sopu* -toiminta tarjoaa käytännönläheistä tietoa ja tukea, jakaa isovanhempien kokemuksia ja tarjoaa vertaistukea suoraan kohde-ryhmälle kasvokkain, puhelimitse ja verkossa. Toiminnan taustalla on sukupolviketjuihin liittyvää tutkimustietoa sekä vankka käytännön kokemus. Sukupolvien sopu auttaa isovanhempia vahvistamaan itsetuntemustaan, kannustaa sovittelemaan toimintaan sukupolvien välisissä suhteissa ja parantaa isovanhemman henkistä hyvinvointia ja jaksamista.

Sukupolvien sopu on aloittanut toimintansa vuonna 2019. Toimintaa rahoittaa veikkausvoittovaroin Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Toimintamuodon tavoitteena on isovanhempien ja vanhempien välisen su-
vun rakentaminen neuvonnan, mediatyön ja vertaistuen
keinoin. Toiminnan avulla ennaltaehkäistään vuorovai-
kutusergelmia, ylläpidetään sukusopua ja avataan suku-
polvien välille syntyneitä solmukohtia.

Väestöliiton *Sukupolvien sopu* tarjoaa isovanhemmille monenlaisia maksuttomia palveluja:

- neuvontapuhelin torstaisin klo 12–13
p. 040-4802100, soittaminen maksaa tavallisen
puhelinmaksun verran
- sähköpostineuvonta mieltä askarruttavissa
kysymyksissä
- kasvokkain tapahtuvat keskustelukäynnit
Helsingissä yksin tai läheisten kanssa
- pienryhmät.

Sähköpostikysymykset, ajanvaraus keskustelukäynneille,
lisätiedot ryhmistä ja aikatauluista:
isovanhemmuus@vaestoliitto.fi.

Palaute tästä kirjasta on tervetullutta!

Mikä tahansa asiasi onkaan, ota rohkeasti yhteyttä!

Tutustu myös *Sukupolvien sopu* -toiminnon verkkosivuihin
www.vaestoliitto.fi.

Lähteet ja kirjallisuus

Lähteet

Kirjallisuus

Danielsbacka Mirkka, Hämäläinen Hans ja Tanskanen Antti O:
Suomalainen auttaminen, Gaudeamus 2020

Grandell, Ronnie: *Itsemyötätunto*, Tammi 2015

Heilveil, Ira: *Sukulaissuhteet solmussa? Vihanpidosta sovintoon*,
Kirjapaja 1999

Leino, Sanna: *Stressitohtori*, S&S 2020

Oulasmaa Minna ja Pesonen Mika: *Tunnista tyyppisi – löydä
itsesi ja muiden parhaat puolet*, Otava 2020

Oulasmaa Minna ja Riihonen Riikka: *Ammattikasvattajan
kielletyt tunteet*, VL-Markkinointi 2013

Sinkkonen, Jari: *Kiintymyssuhteet elämänkaaressa*,
Duodecim 2018

Törrönen, Hannele: *Väärin rakastettu*, Kirjapaja 2019

Lehtiartikkelit

Helsingin Sanomat 27.1.2020 ”Lapsenlapsen syntymä viestii
elämän jatkuvuudesta”

Helsingin Sanomat 23.4.2020 ”Viisauden puolestapuhuja”

Helsingin Sanomat 30.4.2020 ”Ei kenenkään mummo”

Helsingin Sanomat 30.4.2020 ”Sanoisit nyt edes jotain!”

Helsingin Sanomat 14.5.2020 ”Puheliaamman ei tarvitse
pyrkiä eroon puheliaisuudestaan, vaan paremminkin pyrkiä
huomioimaan muita”

Kotilääkäri-lehti 1/2019 Minna Oulasmaan kolumni
”Säröjä kiintymyssuhteiden elämänkaarella”

Osviitta-lehti 2/2020 ”Mieli kohti myönteistä”

Verkkolähteet

Artikkelit, tekstit, oppaat

<https://www.hs.fi/elama/art-2000006322783.html>

Onko lähipiirissäsi ihminen, joka puhuu aina muiden päälle?

<https://www.hs.fi/mielipide/art-2000006480157.html>

Kiitos isovanhemmista, jotka ovat koko ajan osa arkeamme
Anni Alatalon kolumni

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kapinakirja-kasvattajan-kasikirja-koululaisesta-aikuiseksi/>

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kiukkukirja/>

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kuinka-villipeto-kesytetaan-opas-isovanhemmille/>

<https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/0332f9d4-d803-4c3b-b440-3c91ed93038f>

Äiti ja tytär synnyttivät samaan aikaan Haapavedellä

<https://www.kaksplus.fi/perhe/minun-tarinani/nain-ratkaiset-5-hankalaa-tilannetta-isovanhempien/>

<https://www.kaksplus.fi/perhe/vanhemmuus/havettaakopyytaa-taas-isovanhempia-lastenhoitoon-se-on-turhaa-2020-luvun-mummot-ja-papat-haluavat-auttaa/>

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/yli-55-vuotiaiden-avioerot-kolminkertaistuneet-suomessa-olla-an-hyvin-tietoisia-siita-etta-pitaa-elaa/7020230#gs.7alu4u>

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/10/marja-hintikka-isovanhemmuus-hukassa>

<https://yle.fi/uutiset/3-10924924>

Eläkeläisten köyhyys painottuu maaseudulle

Järjestöjen ja muiden toimijoiden verkkosivuja

<https://apuaeroon.fi/>

www.elakeliitto.fi

<https://elakeliitto.fi/sopeutumisvalmennus>

<https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyys/>

www.helsinkimissio.fi

<https://www.hyvakysymys.fi/>

www.kela.fi

<https://www.naistenkartano.com/>

www.perhesuhdekeskus.fi

www.senioriverkko.com

<https://seta.fi/>

www.sosiaalivakuus.fi

<https://supli.fi/>

www.tilastokeskus.fi

www.vaestoliitto.fi

Kirjallisuutta

Berg Venla, Miettinen Anneli, Rotkirch Anna ja
Tammisalo Kristiina: *Miksi vanhemmuutta lykätään?*
Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto 2017

Berggren Katariina, Hämäläinen Jari: *ADHD-käsikirja*,
PS-kustannus 2018

Cacciatore, Raisa: *Sisu, tahto, itsetunto*, Minerva 2019

Danielsbacka Mirkka, Haavio-Mannila Elina, Hämäläinen
Hans, Karisto Antti, Pelkonen Inka, Roos J.P ja Rotkirch
Anna: *Sukupuolvien vuorovaikutus*, Väestöntutkimuslaitos,
Väestöliitto 2013

Dorresteinstein, Renate: *Pojallani on seksielämä ja minä luen äidilleni Punahilkkaa*, WSOY 2009

Dorresteinstein, Renate: *Lainaa vain*, WSOY 2011

Hannele, Maru: *Älä vihaani pelkää, älä häpeääni häpeä*, Prometheus 2017

Heimonen Sirkkaliisa ja Fried Suvi (toim.): *Vanhuuden mieli*, Ikäinstituutti 2015

Janhunen Kristiina ja Oulasmaa Minna (toim.): *Äidin kielletyt tunteet*, Väestöliitto 2008

Junkkari, Kaija-Maria ja Lari: *Muutakin kuin numeroita vanhenemisen taidosta*, Kirjapaja 2017

Jämsä Juha ja Kalliomaa Susa: *Isyyden kielletyt tunteet*, Väestöliitto 2010

Kontula Osmo: *2020-luvun perhepolitiikka*, Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto 2018

Leppänen Anne: *Surupilven salaisuus*, PS-Kustannus, 2019

Mazzarella, Merete: *Emmekö voisi elää sovussa?*, Tammi 2020

Mazzarella, Merete: *Illalla pelataan Afrikan tähteä: isovanhemmista ja lapsenlapsista*, Tammi 2008

Nylund, Daniel: *Uhriutumisen kulttuuri: valta ja vastuu*, Kohtaaminen ry 2019

Oulasmaa, Minna ja Pesonen, Mika: *Hehkua elämään, Kuusi onnesi avainta*, Docendo 2016

Poijula, Soili: *Resilienssi, muutosten kohtaamisen taito*, Kirjapaja 2018

Salmi, Hyype: *Aaltoja ja asiattomuuksia*, Tammi 2019

Simula Pertti: *Miten käsitellä vihaa ja ilkeyttä*, Gummerus 2006

Takanen Kimmo: *Tunne lukkosi*, WSOY 2011

Takanen Kimmo: *Murra lukkosi*, WSOY 2017

Viljamaa Janne: *Hirveä häpeä*, Atena 2018

Millainen isovanhempi olen? Milloin on lupa sanoa ei? Miksi en kelpaa? Kuinka paljon saan rakastaa?

Suukkoja ja säröjä sukupolvisuhteissa tuo valokeilaan niin sukupolvien välisiä tähtihetkiä kuin myös tilanteita, joissa välien katkaiseminen on ainoa vaihtoehto. Teksti pohjautuu mm. Väestöliiton vanhemmuus- ja isovanhemmuustyön kokemuksiin, kirjallisuuteen ja aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Elämänmakuisten tarinoiden myötä lukija voi peilata omaa rooliaan.

” *Kirjan lukeminen oli kuin balsamia haavoilleni.*



Kirja rohkaisee ottamaan esille vaiettuja ja hiertäviä asioita ja auttaa tervehdyttämään lähisuhteita. Lupa etsiä rauhaa ja anteeksiantoa voi olla myös alku omien asenteiden tarkasteluun ja muutokseen. Parhaimmillaan isovanhemmuus tarjoaa rikkaan ja värikylläisen elämänvaiheen sukupolvien ketjussa.

Tietokirjailija, pari- ja seksuaaliterapeutti, työnohjaaja MINNA OULASMAA on työskennellyt Väestöliitossa yli 20 vuoden ajan vanhemmuuden, parisuhteiden ja isovanhemmuuden asiantuntijana.

VÄESTÖLIITTO / 14.8
ISBN 978-952-226-207-3

