

Gallupin tuloksia

Järjestimme marraskuussa 2008

kyselyn aiheesta "Perheiden jaksaminen". Kyselyyn oli mahdollista vastata

www-sivujen kautta tai lähettämällä vastaukset postitse.

Vastaajien suuri määrä yllätti: gallupiin osallistui peräti 268

henkilöä - suuri kiitos kaikille vastanneille!

Kyselyn avulla pyrimme selvittämään monikkoperheiden kokemuksia jaksamisesta. Minkä ajan vanhemmat olivat kokeneet erityisen raskaana, oliko apua tarvitu sekä miten avun saaminen oli onnistunut. Jaksamisaihetta sivuten kyselyssä kartoitettiin myös perheiden asuinoloja sekä taloudellista tilannetta.

Taustatiedot

Kyselyyn vastanneista 268 monikkovanhemmasta suurin osa eli 253 oli naisia, miehiä oli 13 (vastaajista 2 jätti sukupuolensa ilmoittamatta). Vastaajista 8 oli yksinhuoltajia. Kuudessa perheessä oli kahdet kaksoset ja neljässä perheessä oli kolmoset. Kaikissa perheissä oli yhteensä 733 lasta.

"Suurperheellisiä", joissa oli vähintään 4 lasta, osallistui kyselyyn 47 ja näistä kahdessa perheessä oli 6 lasta.

Suurin osa vastaajien lapsista oli ikäjakamalla 1-3 ja 4-6 vuotta. Lapsista 19 % oli 0-1 vuotiaita, 47 % 1-3 vuotiaita, 26 % 4-6 vuotiaita ja 8 % 7-10 vuotiaita. Kolmosperheiden lapsissa olivat yhdet alle 6 kk:n ikäiset, yhdet 1-3 vuotiaat sekä kahdet 4-6 vuotiaat lapset.

Kolmasosa vastaajista asui kerrostalossa ja loput kaksi kolmasosaa omakoti/pari/rivitalossa. Lasten hoitoon osallistuivat lähes aina molemmat vanhemmat. Ainoastaan 8 %:lla perheistä isällä ei ollut mahdollista osallistua lasten hoitoon. Kahdessa perheessä mies vastasi lasten hoidosta ollessaan hoitovapaalla.

Asuvatko monikkoperheet liian ahtaasti?

Tilantarve yllättää vanhemmat varsin usein, kun lapsia syntyy kerralla kaksi tai useampi. Kyselyyn vastanneista vain 30 % katsoi, että heillä oli riittävästi tilaa perheen henkilölukumäärään nähden. Loput 70 % asuivat mielestään liian ahtaasti. On melko yleistä, ettei perheen taloudellinen tilanne anna mahdollisuutta riittävän suureen asuntoon lasten ollessa pieniä, vaan mahdollinen asunnonvaihto tehdään usein lasten kasvaessa suuremmiksi.

Vertasimme vastauksia asunnon koosta sekä perheiden taloudellisesta tilanteesta. Ainoastaan ryhmässä, jossa perheen taloudellinen tilanne miellettiin huonoksi, oli selkeää enemmistö (59 %) niitä, joiden asunnossa oli riittävästi tilaa. Verrattaessa asunnon kokoa niiden vastausten kesken, joissa perheen ta-

loudellinen tilanne kuvattiin erittäin hyväksi, vain 12 %:lla oli tarpeeksi tilaa. Perheiden, joissa asui 6 tai useampia henkilöitä tilaa oli 37 %:n mielestä riittävästi. Asuminen on Suomessa erittäin kallista, joten on mahdollista, että suuremman asunnon hankkineet kokevat taloudellisen tilanteensa huonommaksi erityisesti korkeista asumiskustannuksista johtuen.

Kokonaisuudessaan kaupungissa asuvista tilaa oli riittävästi 37 %:lla, kun taas lähiöissä asuvien vastaava prosenttiluku oli 27 ja haja-asutusalueella asuvilla puolestaan 17 %.

Taloudellinen tilanne

Toimeentulon mieltäminen hyväksi tai huonoksi on subjektiivista. Mikä toiselle tuntuu hyvältä tai kohtalaiselta, saattaa tuntua toisesta jopa huonolta. Monikkoperheiden taloudellinen tilanne on puhuttanut aina. Kaikki hankinnat tulevat kaksin- tai kolminkertaisina, eikä kierrättämisen mahdollisuutta oman perheen sisällä ole välttämättä lainkaan. Kaikesta huolimatta suurin osa vastaajista koki taloudellisen tilanteensa kohtalaiseksi tai hyväksi. 41 % vastaa-

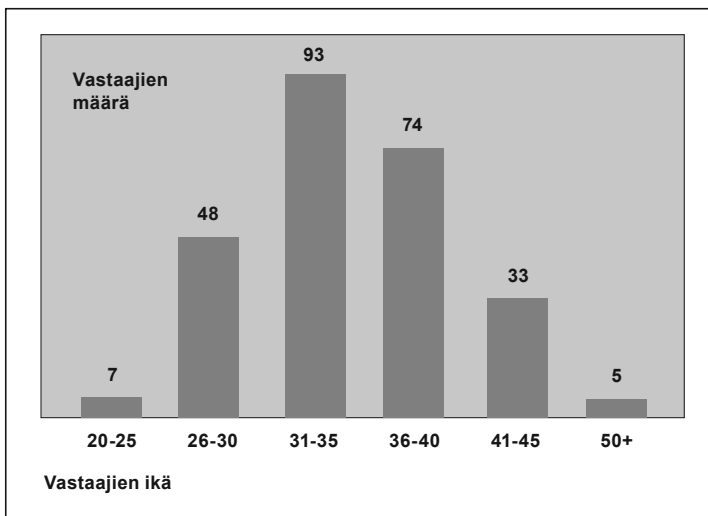
jista koki taloudellisen tilanteensa kohtalaiseksi ja 51 % joko hyväksi tai erittäin hyväksi. Vain 8 prosentin mielestä perheen taloudellinen tilanne oli huono.

Huomattavaa on myös, ettei joko toisen tai molempien vanhempien työttömyys juurikaan muuttanut tunnetta taloudellisesta tilanteesta. Myös ns. suurperheissä, joissa oli 6 tai useampia henkilöitä, pääosa mielsi tilanteensa hyväksi. Suurperheissä, joissa taloudellinen tilanne koettiin tiukemmaksi, n. 60 % vastaajista koki tilanteensa tällöin erittäin huonoksi tai kohtalaiseksi.

Arjen haasteita

"Monikkoperheiden yksi suuri haaste on ajan käyttö. Miten hereilläoloaika saadaan riittämään oleellisiin asioihin? Mikä kaikki on välttämätöntä perheenjäsenten hyvinvoinnin kannalta? Monikkojen vanhemmat joutuvat laittamaan asiat tärkeysjärjestykseen: mitkä niistä ovat elintärkeitä ja mitä ilman voidaan selvitä ja suorittaa arjesta. Miten huomata kumppanin tärkeys?" - Minna Oulasmaa, Sylintäydeltä elämää.

Taulukko 1
Gallupiin vastanneiden ikäjakauma



Suurin osa vastaajista valitsi monikkoperheen raskaimmaksi ajaksi vaiheen, jolloin lapset olivat alle 1-vuotiaita. Tämä on aikaa, jolloin etenkin käsipareja tarvittaisiin enemmän - suurin osa ajasta kun kuuluu ns. perushoivaan. Yhtenä päällimmäisistä ongelmista korostui myös unen puute ja moni vanhempi toivookin, että saisi nukkua edes yhden täysipitkän yön. Toisaalta perheiden tilanteet vaihtelevat ja haasteita riittää kaikissa ikävaiheissa - ohessa pöytäkirjoista vastausten kirjosta.

Raskainta on/oli:

"Tuolien ollessa 1-2 vuotiaita jolloin olin raskaana ja meille syntyi kolmas lapsi"
- Äiti, kaksoset 1-3v ja esikoinen 1v.

"Vauva-aika oli raskas. Raskainta ehkä kuitenkin nyt, kun olen aloittanut työelämän monen kotivuoden jälkeen. Aina on kiire, kaikki jää aina kesken."
- Äiti, monikot 4-6v, kuopus 3v.

"Kaksosten ensimmäinen ja kolmas vuosi."
- Äiti, kaksoset 4v, esikoinen 6v.

"Lasten ollessa puolitoista kuukautta vanhoja, kun isä lähti takaisin töihin eli äidin alkupäiväni."
- Äiti, kaksoset 1-3v.

"Raskausaika, koska odotin yksin kaksosia."
- Äiti, kaksoset 7-12kk.

"Keskosuus, vaikeat pitkäaikaissairaudet, vauva-aika (kehittymättömyys)."
- Äiti, monikot 1-3v.

"Nyt kun ovat isoja, joutuu olemaan tuomarina jatkuvasti, henkisesti rankkaa"
- Äiti, kaksoset 7-10 v.

"Nyt kun lapset ovat lähteneet liikkeelle, koen yksinhoitamisen todella raskaaksi. Lepohetkiä ei päivässä ole yhtään (päiväunirytmi nyt

molemmilla omanlaisensa). Olen hetkittäin todella uupunut ja haaveilen töihinpaluusta."
- Äiti, kaksoset 1-3 v.

Avun tarve ja sen saaminen

Selvä enemmistö kyselyyn vastanneista monikkovanhemmista kertoi tarvitsevansa tai tarvinnensa apua jaksamiseen. Hiukan alle puolet vastaajista katsoi, että tukea oli saatu riittävästi mutta hienoinen enemmistö totesi jääneensä ilman tarvitsemaansa apua. Joukossa oli myös perheitä, jotka kertoivat jääneensä yksin, täysin vaille perheen ulkopuolista apua. Passiivisia monikkovanhemmat eivät kuitenkaan ole, vaan tukea haetaan varsin aktiivisesti eri tahoilta. Enemmistö vastaajista pyysi apua sukulaisiltaan ja ystäviltaan, siis jo olemassa olevalta lähiverkostoltaan.

Voidaan olettaa, että esimerkiksi sukulaisista osa tarjoutuu avuksi oma-aloitteisesti ja että avunhaku on luontevinta ja helpointa aloittaa juuri sukulaisista ja ystävästä. Toisaalta jos lähi- ja tuttavapiiristä saatavilla oleva tuki on vähäistä, riittämätöntä tai sitä ei ole lainkaan saatavilla, hakevat perheet myös liki yhtä aktiivisesti kunnallista apua. Selvästi vähemmän apuja ostetaan yksityisesti, esimerkiksi siivous- tai lastenhoitopalveluiden muodossa.

Kyselystä saatujen vastausten perusteella avun pyytäminen ja sen saaminen eivät kaikilta osin kohtaa. Suuri osa vastaajista koki ainoastaan perheen sisäisen ja etenkin puolisoilta saadun avun riittäväksi mutta (ydin)perheen ulkopuolisen avun jo vähäisemmäksi. Parhaiten perheen ulkopuolelta saatu apu toteutui sukulaisilta saadun avun muodossa. Reilusti yli puolet vastanneista sai apua sukulaisiltaan ja lähes 90 vastaajaa oli sitä mieltä, että apua saatiin riittävästi. Vähäistä tai satunnaista apua läheisiltään sai n. 140 vastaajaa.

Kunnallista apua hakeneista enää hyvin pieni osa oli saamaansa tukeen tyytyväisiä. Alle 20 perhettä katsoi, että esim. kunnan kotipalvelu tai palvelusetelit olivat olleet riittäviä. Huomattavaa on, että yli 180 perhettä jäi kokonaan

vaille tämänkaltaisia palveluja. Myös perusterveydenhuollosta saatu apu koettiin vähäiseksi. Yli 200 vastaajaa koki avun olemattomana tai satunnaisena ja samansuuntaisesti myös yli puolet vastaajista arvioi neuvolasta saadun avun korkeintaan satunnaiseksi. Tällä tarkoitettiin ilmeisimmin neuvolan kautta järjestettyjä muita palveluja, kuin itse neuvoloissa tehtävää terveydenhoitotyötä.

Kysyttäessä avunsaannin helpoudesta tai vaikeudesta, jakautuivat vastaukset lähes tasan. Noin puolet vastaajista koki saaneensa apua helposti ja toinen puoli katsoi avunsaannin olevan tai olleen vaikeaa. Kahden huoltajan perheiden ja yksinhuoltajaperheiden välillä ei ollut tässä suhteessa eroja. Lähes kaikille perheille tuntui olevan yhteistä se, että tukea kyllä haettiin, mutta sitä saatiin jaksamisen kannalta keskimäärin liian vähän. Yksittäisten perheiden väliset erot ovat myös suuria, eikä esimerkiksi sekä kunnalta että lähipiiristä saatu apu takaa kaikille perheille vielä riittäviä voimavaroja.

Oma-aika ja parisuhteen hoito

"Jokainen perhe on omanlaisensa. Perheet, joihin syntyy kaksoset tai kolmoset, ovat muihin perheisiin nähden hyvin eri tilanteessa. Yhteistä monikkoperheille tuntuu olevan se, että vauva-aika on erityisen rankkaa. Tässä tuoksinnassa parisuhde jää helposti taka-alalle. Ajanpuute ja ainainen väsymys nakertavat suhdetta. Kun vauvojen ympärivuorokautinen hoito vie voimat, ei parisuhteelle jaksaa uhrata ajatusta." - Minna Oulasmaa, Syylintäydeltä elämää.

Vanhempien käytettävissä oleva oma aika ja samoin parisuhteelle varattu aika vaihteli suuresti vastaajien kesken. Toisilla vapaa-aikaa ei ollut lainkaan, toisilla sitä oli aina puolesta tunnista yli 10 tuntiin viikossa. Vastausten kirjoon vaikutti paljolti se, että käsitys vapaa-ajasta miellettiin eri tavoin, jollekin työaika tai kauppareissu ilman lapsia saattaa olla vapaa- tai omaa aikaa, toiselle vapaa-aika taas on täydellistä irrottautumista koti- ja/tai työympyröistä. Todennäköisesti monen "vapaa-aika" kuluu

myös viemällä lapsia harrastuksiin. Suuri osa ilmoitti viettävänsä omaa ja etenkin parisuhteelle varattua aikaa iltaisin lasten mentyä nukkumaan. Viikoittainen vapaa-ajan määrä vaihteli vastauksissa myös perheen kulloisenkin tilanteen mukaan ja usein vapaahetket jaetaan levon, oman ajan ja parisuhteelle käytettävän ajan kesken.

Vanhempien oman ajan ylivoimaisesti suosituimpia harrastusmuotoja ovat ystävien tapaaminen sekä itselle mieleinen harrastustoiminta. Unen tarve näkyi myös näissä kysymyksissä, sillä 33 % vastaajista valitsi lepäämisen - moni toivoo vain saavansa levätä/nukkua.

Kysyttäessä parisuhteelle käytettävissä olevasta ajasta ja parisuhteen hoidosta, korostuivat vastauksissa pienet, usein arjesta löydetty hetket. Puolisoiden yhteisistä illoista, viikonlopuista tai pidemmistä lomista kerrottiin vastauksissa vähän, suurin osa vastaajista vietti parisuhdeaikaa paljolti normaalielämän lomassa, vaikkapa jutellen, saunoen tai kahdenkeskisen iltapalan äärellä:

"Juttelemme tai katsomme yhdessä telkkaria. Ja kun lapset ovat harrastustunnilla, käymme yhdessä lenkillä."

"Köllötellään vierekkäin televisiota katsellen, käydään yhdessä saunassa."

"Juodaan iltatee ja jutellaan."

"Pieniä huomion osoituksia pitkin viikkoa. Välillä annan avovaimon nukkua pitkään yms."

"Ollaan vaan, katsotaan telkkaria ja jutellaan kun ei oikein muuta jakseta."

"Tällä hetkellä aika kireä tilanne, parisuhdetta ei hoideta. Rahaa vähän ja väsymys painaa. Ennen kävimme pari kertaa vuodessa kahdestaan kylpylässä."

"Yritämme järjestää aikaa toisillemme ja jaksaa myös olla läsnä toisillemme tuon 0,5-1 h päi-

Jos saisin ihan mitä tahansa, se olisi...

"Muutama lisätunti vuorokauteen."

"Aikaa ja rahaa."

"Etelän matka, nyt heti!"

"Lottovoitto tietysti helpottaisi..."

"Vapaa-aikaa."

"Lastenvahti säännöllisesti!"

"En oikeasti keksi. Kaikki on hyvin näin. Toivotan kaikille vanhemmille iloa ja positiivista asennetta, ei se elämä niin vakavaa ole."

"Jokin irtiotto puolison kanssa kahdestaan."

"Aikaa, vapaa-aikaa - ja unta ja unta ja unta."

vässä kun lapset ovat menneet nukkumaan."

"Keskustellaan, eipä täs muuhun juurikaan tavu. Mies totes vastikään, et tuntuu välillä siltä, et parisuhteen parhaimmat hetket on autossa istuessa."

"Keskustellaan ja nauretaan yhdessä, joskus elokuva ja hyvää ruokaa."

"Yritetään olla riitelemättä ja ymmärtää toisiamme. Järjestämme perheelle yhteistä aikaa ja joskus kahdenkeskistä tekemistä."

Vastanneiden vinkkejä muille monikkovanhemmille:

"Kaikki tarjottu apu kannattaa ehdottomasti ottaa vastaan! Vaikuttaisi se kuinka pieneltä hyvänsä."

"Keep it simple. Kun koko perhe saa syötyä ja nukkuttua, niin kaikki on hyvin. Nyt eletään vauvojen ehdoilla ja tätä kestää aikansa."

"Lyhennetty työaika. Jatkovaa villakoirasiedätystä kotona. Valmisruuat. Isovanhempien, sukulaisten, ystävien ja naapurien hyödyntäminen lastenhoidossa."

"Yövalvomisten jakaminen! Viikoittain saa useamman yön nukkua rauhassa korvatulppien kanssa eri huoneessa."

"...mennään vaan päivä kerrallaan. Meitä auttoi allergioissa ja ainaisessa sairastelussa Rauli Mäkelä erikoislääkäri Antioksidanttiklinikalta. Suosittelen lämpimästi."

"Mene nukkumaan samaan aikaan kuin lapset. Minimoi kodinulkopuoliset kuormittavat menot. Omat vanhemmat: henkinen ja fyysinen apu."

"Positiivinen ajattelu ja nauttiminen yksinkertaisista asioista. Yritän olla vaatimatta itseltäni liikaa, kaiken ei tarvitse aina olla täydellistä. Tapanani on ajatella että elämä kantaa ja asioilla on tapana järjestyä."

"Käy vain kaksi kertaa viikossa ruokakaupassa ja tee etukäteen perheelle ruokalista (pakastin käyttöön). Terve itsekkyyys, karsi turhat aikaa vievät asiat elämästäsi ja ota tilalle asioita, joista nautit itse tai perheen kanssa. Pyydä ystäväiltäsi konkreettisissa asioissa apua: moni auttaa kyllä kun vaan tietää mitä haluat heidän tekevän (tuotko kaupasta tullessasi maitoa, vie roskis kun lähdet kotiin, leikitkö lasten kanssa kun käyn suihkussa jne)."

"Vertaistuki on oleellista! Ja ulkoilu, muuten seinät kaatuvat päälle."

"Valmiiksi aikataulutettua ohjelmaa/menoja ei saa olla joka päivälle - vapaita iltoja/viikonloppuja."