

UUSPERHE

KUMMA JUTTU



Miten mun pitäis suhtautua noihin muihin?

Johtuuko tää outo tilanne musta?

”Onkohan tää aina tällasta?”

Eronneet vanhemmat voivat löytää itselleen uuden kumppanin, joka voi tuoda perheeseen mukanaan omat lapsensa. Uudelle kumppanille ja omalle vanhemmallesi voi syntyä myös yhteisiä lapsia. *Jos sinun perheessäsi elää sinun omia sisaruksia, vanhemman uuden kumppanin lapsia ja ehkä heidän yhteisiä lapsiaan, elät uusperheessä.* Uusi tilanne uusperheen syntyessä voi olla outo ja hämmentävä. Sinä et ole voinut uuden tilanteen syntymiseen vaikuttaa, mutta joudut siihen sopeutumaan. Yhtä aikaa voi tuntua surulliselta ja pelottavalta, toisaalta uusi tilanne voi samalla olla mukava ja kiehtovakin. Mielessä ja voivat velloa myös monet kysymykset kuten; miten suhtaudun noihin uusiin ihmisiin? Ovatko nuo lapset minun sisaruksia vai kavereita vai mitä he ovat? Kuuluvatko ne minun perheeseeni? Pitääkö minun tykätä näistä uusista ihmisistä? Pitääkö minun jakaa vanhemmat? Onnistuukohan tämä juttu, entä jos nämäkin eroaa?



Seuraavan on koottu tietoa ja vinkkejä uusperheeseen sopeutumisesta nuoren näkökulmasta.

Menneen käsittely on tärkeää

- Uusille asioille tulee tilaa, kun taakseen. Omien vanhempien tapaa on siis tärkeää. Se voi olla lupaa surra ja kokea pettymystä. Lisäksi tarvitaan myös ymmärrystä siitä, miksi omat vanhemmat erosivat ja eron jonkintasoista hyväksymistä.
- Eroa voi työstää puhumalla siitä jonkun luotettavaksi koetun ihmisen kanssa. Apua voi olla myös vaikka kirjoittamisesta, maalaamisesta tai musiikin kuuntelusta. Joskus tunteiden fyysinen purkaminen voi auttaa, kuten esim. lenkkeily, luonnossa liikkuminen tai vaikka kuntosalilla käynti.
- Kannattaa muistaa, että vanhempien ero ei ole ollut sinun vikasi, etkä sinä ole mitenkään pystynyt eroa estämään.



vanhan on voinut jättää eron käsittely jollain tunteista puhumista,

- Monikaan nuori ei halua uutta vanhempaa, vaan usein toivoo, että hänen omat vanhempansa palaisivat takaisin yhteen. Tärkeää on kuitenkin ymmärtää se, että et voi asiaan vaikuttaa, eikä omille vanhemmille kannata kantaa kaunaa.
- Tärkeää eroasian työstämisessä on myös se, että pidät hyvän huolen omista asioistasi kuten koulunkäynnistä, kaverisuhteistasi ja harrastuksistasi.

Nuorena uusperheessä

- Nuoruusiässä käydään läpi paljon fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia ja uudet ihmiset tässä kohtaa merkitsevät vain lisää muutoksia.
- Nuoruusiässä tehtävänä on vähitellen ponnistaa irti lapsuuden perheestä. Uusperheessä pitäisi kuitenkin kyetä samaan aikaan myös tutustumaan uusiin ihmisiin ja luomaan uusia ihmissuhteita.
- Uusperheessä on erilaisia kehitysvaiheita. Sillä on merkitystä, missä vaiheessa uusperhe on, kun itse on nuoruusiässä. Jos olet elänyt uusperheessä lapsesta saakka, voi siinä olla helpompi elää myös nuoruusikä. Tilanne on toinen, jos elät nuoruusikästä uusperheessä, joka on vasta muotoutumassa. Uusi tilanne voi nuoruusiässä olla haasteellisempi.



- Nuoruusiässä oman vanhemman ja tämän uuden kumppanin parisuhteen ajattelemisen ja näkemisen voi tuntua kiusalliselta. Aikuisilta vaaditaan tässä kohtaa hienotunteisuutta nuorta kohtaan.
- Uudelle kumppanille ja omalle vanhemmalle voi syntyä myös yhteisiä lapsia. Vauvan tulo uusperheeseen voi nuoruusikäiselle olla haasteellinen kohta ja olo tuntua vaivautuneelta. Oma heräävä kiinnostus seksuaalisuuteen tekee vaikeaksi ajatella perheen aikuisten kahdenkeskistä läheisyyttä.
- Uusi perheenjäsen voi olla kuitenkin myös ilon aihe. Mutta on luonnollista, jos tilanne herättää vihaa ja mustasukkaisuutta.
- Nämä tunteet on tärkeä kohdata, hyväksyä ja jutella niistä. Sinulla on oikeus tuoda esiin omia hämmentäviäkin pohdintoja. Tässä, niin kuin muissakin uusperheen käännteissä, olet kuitenkin korvaamaton ja hyväksytty perheenjäsen.

On hyvä muistaa, että...

- Vanhemman uusi kumppani on helpompi hyväksyä, jos sinulla on mahdollisuus säilyttää hyvät suhteet molempiin vanhempiin.
- On tärkeää, että saat riittävästi oman vanhemman aikaa, kannustusta ja läheisyyttä.
- Uusperheessä olo voi tuntua välillä epävarmalta. Olossa voi olla myös mukana myös surua, vihaa ja loukkaantumista.
- Myös se on ymmärrettävää, jos olet mustasukkainen oman vanhemman ajasta ja huomiosta.



- Tärkeää on oma kokemuksesi tilanteesta ja se, että pääset sanomaan sen ääneen.
- Perheen uusiin ihmisiin voi suhtautua ajatuksella, että kaikista ei ole pakko tykätä, vaan riittää, että välit ovat asialliset.
- Joskus voi mieltä painaa myös huoli siitä, saanko pitää vanhemman uudesta kumppanista. Tilanne voi tuntua kiu-salliselta ja kiintymys uuteen aikuiseen voi tuntua uskottomuudelta omalle vanhemmalle. Tällöin on oma vanhempi voi ikään kuin antaa "luvan" pitää uudesta aikuisesta.

- Parhaimmillaan vanhemman uudesta kumppanista löytyy uusi hyvä aikuissuhde.
- Samoin muut uudet ihmissuhteet rikastuttavat elämää. Uuden kumppanin lapsista voi löytyä hyviä, sisarussuhteen kaltaisia ihmissuhteita. Ja perheeseen syntyvät pienet sisarukset tulevat usein tärkeiksi.
- Uusperhe saattaa parhaimmillaan rauhoittaa elämää vanhempien eron jälkeisten hankaluuksien jälkeen. Silloin sinulla on paremmat mahdollisuudet keskittyä elämään omaa elämääsi.
- Joskus uusperhe voi olla myös helpotus. Vanhemman pärjäämisestä voi eron jälkeen olla huolta ja uusi kumppani voi helpottaa tilannetta.
- Kaikki asiat eivät suinkaan ole sinun vastuullasi. On tärkeää, miten aikuiset tulevat toimeen keskenään. Sinun sopeutumisesi kannalta uusperheen aikuisten ja toisen vanhemman rooli on merkittävä. Jos aikuiset kykenevät hyvään yhteistyöhön, auttaa se sinuakin valtavasti.



Uusperheeseen sopeutumisessa auttaa

- Uusperheeseen asettumista auttaa merkittävästi hyvät ja turvalliset välit omaan vanhempaan.
- Tärkeää on yhteinen tekeminen koko uusperheen kanssa. Tekemisen kautta syntyy tuttuutta ja yhteenkuuluvuutta.
- Oma asenne uutta tilannetta kohtaan on merkityksellinen. Asioihin on hyvä suhtautua positiivisella ja avoimella mielellä.



- Myös itse voi kasvaa ja muuttaa omaa näkökulmaa ja tapaa ajatella. Erilaisista ihmisistä voi tulla tuttuja ja elämästä uusperheessä perusarkea.
- Itseään voi olla tarpeen muistuttaa siitä, että menneet asiat ovat menneitä. Tärkeämpää on pyrkiä antamaan anteeksi ja jatkaa eteenpäin. Vastustamalla kaikkea, tilannetta voi harvoin muuttaa.
- Harrastukset ja kaverit auttavat eteenpäin. Joskus kaveri on paras juttukumppani.
- On tärkeää että saat purkaa omaa mieltäsi. Voit puhua myös sisaruksille, vanhemmille, sukulaisille tai kenelle tahansa läheiseksi kokemallesi aikuiselle.
- On hyvä etsiä keinoja tuulettaa tunteita turvallisesti, esim. liikunnan kautta.
- Asioita voi olla tarpeen käydä myös läpi itsekseen kaikessa rauhassa.
- Oma huone on tärkeä paikka. Oma tila, jossa saa tehdä itselle mieluisia asioita, auttaa paremmin sietämään uusia ihmisiä ja säätelemään ihmissuhteista tulevaa kuorimitusta.
- Tärkeää on myös keskittyä hoitamaan omat vastuut ja hommat.
- Uusperheessä on tärkeää keskustella paljon asioista ja saada kaikkien ääni kuuluviin. Myös sinun on tärkeää päästä sanomaan, esim. mikä ärsyttää ja ahdistaa. Jos asiat tuntuvat epäoikeudenmukaisilta, niistä kannattaa puhua. Kiukuttelun sijaan on tärkeä puhua ääneen, jos jokin asia pännii. Asian esittäminen asiallisesti vie sitä myös tehokkaasti eteenpäin.
- Uusperheessä tarvitaan yhteisiä pelisääntöjä ja on tärkeää, että sinäkin olet niitä tekemässä kertomalla mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja millaisia toimintatapoja toivot. Pelisäännöistä ja toimintatavoista voi sopia perhepalaverissa.



- Uusperheeseen sopeutumisen kannalta on tärkeää, että löydät perheessä oman roolisi. Tässä kohtaa on apua siitä, että osallistut perheen yhteiseen keskusteluun ja asioista sopimiseen.
- Ja kun sinulle tulee kysyttävää, otat asioita esille ja kysy rohkeasti.



- Kokemustasi voi hyvin ymmärtää toinen samassa tilanteessa oleva nuori. Menemällä mukaan uusperheille suunnattuun toimintaan, löydät muita samanlaisessa tilanteessa olevia nuoria ja voit saada vertaistukea.
- Jos tilanne tuntuu hankalalta, eikä lähipiirin tuki riitä. Hakeudu ammattilaisen juttusille. Esim. kuraattori, koulupsykologi ja nuorten mielenterveyspalvelut auttavat. Asioihin löytyy apua myös verkosta mm. MLL, nuorten mielenterveystalo, Suomen uusperheiden liitto.
- Uusperheessä kaikilta vaaditaan erityistä sopeutuvuutta, joten tärkeää on yrittää olla pitkämielinen ja välttää ongelmien etsimistä.
- Samoin turha syyttely ja syyllisten etsintä ei auta.
- On tärkeää kuitenkin myös pitää puolensa. Kaikkeen ei tarvitse suostua tai olla liian kiltti. On tärkeää, että sinua kohdellaan hyvin ja oikeudenmukaisesti.
- Aika tekee myös tehtävänsä ja auttaa sopeutumaan ja tottumaan uuteen tilanteeseen.



- Kaikkien kanssa voi yrittää tulla toimeen, vaikka ei heistä pitäisikään. Tykkäämään kukaan ei voi pakottaa. Sinä voit olla oma itsesi.
- Huumori yhdistää ja auttaa monissa tilanteissa eteenpäin. Vaali sitä ja luo ympärillesi hyvää henkeä, iloa ja naurua.

Tosi paljon mun piti asioita miettiä

Vuosien myötä oon jo tottunu siihen, että on erilasia ihmisiä

Tää on nyt perusarkea ja tuntuu hyvälle



UUSPERHE ON MYÖS UUSI MAHDOLLISUUS

Esite on osa kehittämistehtävää Nuorena uusperheessä, Liisa Kokkonen, uusperheuvojakoulutus 2017.

Kuvat Liisa Kokkonen