



NUORENA UUSPERHEESSÄ

esite ja tietoa nuoren uusperheeseen sopeutumisesta

Liisa Kokkonen, uusperheneuvojakoulutus, kehittämistehtävä, 2017

Sisällys

Aluksi.....	2
Nuoruusikä kehitysvaiheena	2
Uusperheen kehitysvaiheet.....	4
Nuoruusikäinen uusperheessä	6
Nuoren sopeutuminen uusperheen elämään	8
Lopuksi.....	12
Lähteet.....	13

Aluksi...

Koulutukseltani olen sosionomi ja sosiaalityöntekijä. Työskentelen perheneuvolassa ja koulukuraattorin tehtävissä. Työhön kuuluu molemmissa työtehtävissä yksilötyöskentelyä nuorten kanssa. Ajoittain keskusteluun tulevat myös vanhempien ero ja elämä uusperheessä. Tästä lähti ajatus ottaa aihepiiriä enemmän haltuun kehittämistehtävän kautta. Työntekijän puolelta ei ollut velvoitteita kehittämistehtävän suhteen. Apua ideointiin sain omalta lähiesimieheltäni ja kouluttajaltamme. Näin syntyi ajatus nuorille itselleen suunnatun uusperheaiheisen esitteen toteuttamisesta. Kehittämistehtävän suunnitteluvaiheessa mielessä pyöri useita kysymyksiä. Ydinajatukseni hioutui nuoren uusperheeseen sopeutumisen tutkimus. Tarkoitukseni oli etsiä erityisesti tietoa siitä, mikä auttaa nuoria sopeutumaan elämään uusperheessä ja millaisia haasteita uusperheeseen sopeutumisessa voi olla. Tietoa olen saanut kirjallisuudesta, lehtiartikkeleista ja netistä sekä työni kautta nuorten kanssa toimiessa. Tätä tietoa olen jäsennellyt nuorille itselleen suunnatun esitteen muotoon.

Nuoruusikä kehitysvaiheena

Nuoruusiän kuluessa nuori etsii vastausta siihen elämän peruskysymykseen, mikä hän on suhteessa toisiin ihmisiin. Muuttumisen myötä nuori muodostaa vähitellen itsenäisen, aikuisen identiteetin. Nuoruusiän kehitystehtäviin nuori vastaa oman temperamenttinsa ja kypsyyksensä mukaisesti; toiset perusteellisesti testaten, toiset tasaisemmin. Nuoren kasvaessa ja muuttuessa, myös vuorovaikutus vanhempien kanssa muuttuu. Ikätoverit ovat merkittäviä ja he tukevat nuoren itsenäistymistä. Nuoruusiässä tarvitaan kuitenkin edelleen paljon vanhempien ja muiden aikuisten ohjausta ja tukea. (Lehtikangas 2012, 6)

Biologisen kehityksen ohella murrosikässä on hyvin merkityksellistä ihmisen sisäinen psykologinen kehitys. Nuoruusikään ajatellaan kuuluvan kehitystehtäviä, jotka ovat haasteita, joiden kohtaaminen ja joista selviytyminen mahdollistavat yksilön kehittymisen ja siirtymisen seuraavaan elämäntapaan. (Dunderfelt 2011, 85 - 87.)

Nuoruuden kehitystehtäviä ovat:

- irrottautuminen vanhemmista ja liittyminen ikätovereihin
- saavuttaa uusi ja kypsempi suhde molempiin sukupuoliin
- oman muuttuvan vartalon ja olemuksen hyväksyminen
- saavuttaa tunne-elämässä itsenäisyys vanhempiin ja muihin aikuisiin nähden

- virittäytyminen seksuaalisuuteen ja valmistautuminen seurusteluun ja parisuhteeseen
- tunteiden syvempi ymmärtäminen ja vuorovaikutustaitojen harjaantuminen
- kehittää oma maailmankatsomus, arvomaailma ja moraali, joiden mukaan voi ohjata elämäänsä
- sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymisen omaksuminen
- valmistautuminen työ- ja perhe-elämään (Dunderfelt 2011, 85 – 87, Lehtikangas 2012, 6.)

Nuoressa tapahtuu eräänlainen kahtiajakautuminen. Seksuaalinen ja genitaalinen kehitys on voimakasta. Ja suunnilleen samaan aikaan kehittyy kognitiivinen ajatuksellinen kyky, jolloin nuori oppii käyttämään ja ymmärtämään loogisia ja abstrakteja ajatuskuvioita. Murrosiän aikana ja sen jälkeen ajatukset ja tavoitteet suuntautuvat kohti totuuden, kauneuden ja oikeamielisyyden ihanteita. (Dunderfelt 2011, 85 - 87.)

Nuori on käymistilassa, jossa kehittyvä hermosto ja vilkastunut hormonitoiminta saavat aikaan tarpeen etsiä voimakkaita elämyksiä ja uusia kokemuksia, mutta impulssien säätelylle tarpeellinen aivoalue on vielä keskeneräinen. Murrosiän alku ja myöhäisnuoruusikä ovat erityisen haavoittuvuuden aikoja psykiatrisen sairastavuuden kannalta. (Sinkkonen 2010, 43.)

Ihminen pyrkii jokaisessa ikävaiheessaan säilyttämään itselleen välttämättömät kiintymyssuhteet kaikissa olosuhteissa ja hintaan mihin hyvänsä. Kysymys on tarpeesta olla toisen, mielellään itseä vahvemman ja osaavamman lähellä. Samalla ihminen yrittää löytää näiden eloonjäämisen ja selviytymisen kannalta välttämättömien suhteiden sisältä tilaa itselleen ja tarpeilleen. Nuoren itsenäistyminen ei onnistu kiintymyssuhteet kieltämällä. Turvallisesti kiintynyt nuori rakentaa uudet suhteensa entisten varaan; suhteet muuttuvat ja mutkistuvat, mutta niitä ei kielletä. Turvallinen kiintymys edistää yksilöitymistä, ei haittaa tai estä sitä. Nuoruusiässä kiintymyssuhteiden painopiste siirtyy vähitellen omista vanhemmista kodin ulkopuolisiin ihmisiin. Nuoruusiän terve irrottautuminen ja itsenäistyminen vaikeutuvat, jos lapsuusiän kiintymyssuhteessa on ollut haasteita esim. epäjohdonmukaisuutta vanhempien toiminnassa. Elämän alkuvaiheessa syntynyt turvallisuuden kokemus näkyy vielä nuoruusiässäkin siten, että itsenäistyminen ja vanhemmista irtautuminen sujuvat verraten rauhallisesti. Varhainen turvallinen kiintymyssuhde ei ole kuitenkaan mikään häiriöttömyyden tae; joskus

tasapainoinen lapsi voi laittaa murrosiässä kaiken lekkeriksi. Vastaavasti varhainen turvatomuus ei automaattisesti johda rajuihin irtiottoihin nuoruudessa. Nuoruusikä on aina myös uuden alun mahdollisuus. (Sinkkonen 2010, 92 – 94, 96 - 97.)

Uusperheen kehitysvaiheet

Uusperheet käyvät läpi eri kehitysvaiheita. Kahden aikuisen mennessä yhteen kohtaavat erilaiset kokemukset ja ajatukset perheestä. Varhaisvaiheessa perheen aikuiset joutuvat soveltamaan yhteen mahdollisesti hyvinkin erilaisia kokemuksia perheestä. Perheen uusi aikuinen on varuillaan suhteessa perheen sisäisiin biologisiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Usein biologinen vanhempi tulee vahvistaneeksi näitä suhteita suojatessaan lasta ja pelätessään epäonnistumista. (Raittila & Sutinen 2008, 39.) Uusperheen kehitysvaiheiden läpikäyminen voi kestää kauankin. Erilaisten uusperheen kehityskaarta hahmottavien tutkimusten mukaan uusperheen identiteetin vakiintuminen voi viedä 4 – 15 vuotta. Kehitys kaari voidaan jakaa alkusykliin, keskivaiheeseen ja myöhäisvaiheeseen. (www.supli.fi).

Unelma onnesta

Ihan alussa erehdytään elämään haaveiden varassa. Uusperheen aikuiset uskovat vilpittömästi kaikkien tulevan onnellisiksi, sopeutuvan toisiinsa ja rakastavan toisiaan. He haluavat korvata rikkoutuneen perheensä ja hyvittää lapsille avioeron aiheuttaman tuskan ja surun. Lapsipuolet he toivottavat tervetulleiksi uuteen perheeseen. Lapset puolestaan yrittävät olla välittämättä isä- tai äitipuolestaan ja toivovat vanhempien palaavan yhteen. (Raittila & Sutinen 2008, 39.)

Hämmennys

Toisessa vaiheessa uusperheen aikuiset pyrkivät perheen yhdenmukaisuuteen ja joukkuehengen luomiseen. Isä- tai äitipuoli yrittää saada lapsipuoliltaan hyväksyntää, mutta tulee usein torjutuksi ja ohitetuksi. Tämä nostaa usein esiin isä- tai äitipuolella esiin ongelmallisia tunteita, jotka puoliso saattaa sitten tulkita isä- tai äitipuolen haluttomuudeksi liittyä

perheeseen. Kun pelko uudesta epäonnistumisesta alkaa kaivella mieltä, kielteisyys perheessä kasvaa. Jokin on vialla, mutta vielä ei keksitä mikä. Varhaisten kehitysvaiheiden läpikäymiseen menee kahdesta kolmeen vuotta. (Raittila & Sutinen 2008, 39 - 41.)

Täysrähinä

Kolmannessa vaiheessa eletään kielteisten tunteiden aikaa. Kielteiset tunteet vievät pohjan unelmilta. Isä- tai äitipuoli petetty ja alkaa voida huonosti. Äiti tai isä on hankalassa ristitulessa lastensa ja puolison tarpeiden välissä. Lapset puolestaan käyttävät mieluusti hyväksien perheen aikuisten kiristynyttä tilannetta. Tästä vaiheesta eteenpäin pääseminen vaatii ulkopuolista sysäystä, ystävien tukea, tietoa uusperheen sudenkuopista tai joskus terapiaa. Puolisoiden on hyvin tärkeää puhua avoimesti tunteistaan ja kokemuksistaan, koska tilanteessa on vaarana juuttua vaiheeseen, jossa ulkopuolisuuden tunteet vieraannuttavat puoliset toisistaan. (Raittila & Sutinen 2008, 41.)

Neljännessä uusperheen kehitysvaiheessa ristiriitoja ja vaikeita tunteita aletaan selvittää. Odotuksia, tarpeita ja vahvoja tunteita ilmaistaan avoimesti. Riitaisuus pakottaa osapuolet omiin poteroihinsa ja biologinen linja vahvistuu. Näin isä- tai äitipuoli jää ilman tukea. Muutoksen välttämättömyyden ymmärtää parhaiten rooliaan etsivä isä- tai äitipuoli. Usein myös lasten ja puolison tarpeiden välillä tasapainoileva vanhempi pelkää menettävänsä molemmat. Tilannetta voidaan rauhoittaa konkreettisilla sopimuksilla. Esim. entisen puolison puhelinoitoihin ei vastata kuin yhdessä sovittuina aikoina, kalenteriin raivataan puolisoille kahdenkeskistä aikaa ym. (Raittila & Sutinen 2008, 40.)

Perheytyminen

Viidentenä on suoran toiminnan vaihe. Vaikka lapset saattavat edelleen asettua vastahankaan, ratkaisuja aletaan työstää. Kun poterovaiheen vahvistamat biologiset rajat ylitetään, perheen rakenne muuttuu. Hyvä lopputulos vaatii selkeää puhetta yhteiselämän säännöistä ja tarpeiden ja kokemusten eroista. Se taas on tässä vaiheessa jo helpompaa, koska yhteistä historiaa on ehtinyt kertyä. Keskinäisen välittämisen kasvamisesta kertoo myös se, että tässä vaiheessa lapsi ja perheen uusi aikuinen saattavat selvitellä välejänsä ilman toisen aikuisen apua. Tässä kohtaa tulevat tärkeiksi perheen omat tavat ja rituaaliset sekä yhteiset

kokemukset. Vanhojen mallien toistamisen sijaan opitaan kuulemaan toisten toiveita ja tarpeita. Perheen on kuitenkin edelleen käytävä neuvotteluja entisten puolisoitten, isovanhempien ja muiden sukulaisten kanssa. Keskivaiheen läpikäymiseen menee yleensä noin vuodesta kolmeen. (Raittila & Sutinen 2008, 40 - 41.)

Kuudennessa ja seitsemännessä vaiheessa uusperhe vahvistuu ja löytää muotonsa. Kuudes vaihe on ratkaisujen tekemistä ja meidän lauman aikaa. Tuolloin uusperheen aikuisilla on toimiva parisuhde ja isä-, äiti- ja lapsipuolten välit ovat parantuneet. Myös isä- tai äitipuolen rooli on tarkentunut ja varmistunut. Perheen perustasta on tullut niin vahva, että uskaljetaan yhdessä kohdata myös ulkoa tulevia vaikeuksia. Seitsemännessä vaiheessa voidaan uusperheessä voidaan huokaista helpotuksesta; elämä tuntuu riittävän hyvältä. Perheen identiteetti on vakiintunut, eikä sen tarvitse enää hakea koko ajan oikeutusta olemassa ololeen. Tässä vaiheessa läheisyys kasvaa ja suhteet muuttuvat avoimemmiksi. Alkuajan hankaluuksillekin on jo mahdollista nauraa. (Raittila & Sutinen 2008, 41.)

Nuoruusikäinen uusperheessä

Nuoruusiässä tehtävänä on vähitellen ponnistaa irti perheestään. Perhettä saisi nuoren näkökulmasta olla mahdollisimman vähän. Jos nuoren vanhemmat ovat eronneet ja jompikumpi tai molemmat vanhemmat solmivat uuden parisuhteen, nuoruusikäinen vastustaa tätä lähes poikkeuksetta. Varsinkin silloin, jos uusperheeseen kuuluu vanhemman uuden puolison lapsia tai uudesta suhteesta syntyy lapsia, murrosikäinen joutuu suuntaamaan energiansa uusien ihmissuhteiden ja verkoston hahmottamiseen. (Lehtikangas 2012, 35.)

Nuoruusikäinen voi uusperheessä olla hyvin epävarma ja kaivata huomiota. Varsinkin vuoroviikkoina toisen vanhemman luona asuminen voi saada aikaan sen, että nuori on mustasukkainen vanhemman ajasta ja hakee rajoja ja huomiota yhä uudelleen. Nuori voi joskus olla myös epävarma. Tämä voi joskus näkyä nuoren hetkittäisenä taantumisena ja silloin onkin hyvä, jos nuori saa välillä olla ”pieni”. Tämä ei kuitenkaan tarkoita kiukuttelun tai tempuilun hyväksymistä. Nuori voi tarvita noissa hetkissä rajanvetoa ja ohjaamista sopivaan käyttäytymiseen. Perheen aikuisten on tärkeää sopia yhteisistä pelisäännöistä, joilla nuoren kanssa toimitaan. Tuolloin he voivat lempeästi, mutta määrätietoisesti ja johdonmukaisesti ohjata nuoren käyttäytymistä. Nuorelle on myös tärkeää, että hänellä on uusperheessä oma roolinsa. Nuorelle ei saa tulla kokemusta, että hän on pelkkä rasite, jonka kotoa pois kasvamisesta kaikki vain odottavat. Nuorelle on myös tärkeää, että hän saa riittävästi vanhemman

aikaa ja läheisyyttä ja kannustusta. Perheessä voi olla hyvä pitää myös perhepalaveri yhteisistä pelisäännöistä, käyttäytymisestä ja seuraamuksista. Jokaisella tulee olla mahdollisuus sanoa ehdotuksensa ja mielipiteensä. Kiistanalaiset asiat on hyvä nostaa esiin ja yrittää yhdessä löytää ratkaisu. Tärkeää on myös keskustelu siitä, mistä huomaa, että kukin on arvokas ja tärkeä perheenjäsen, vaikka perhekoonpano ei olisikaan joka viikko sama. (Lehtikangas 2012, 36 - 37.)

Nuoruusikään kuuluu paljon rajojen koettelua. Samalla nuori hakee mallia tunteiden ja käytöksen opetteluun. Nuoren ja vanhempipuolen kiistoissa katsotaan kuka oikeasti välittää ja kuka seisoo sanojensa takana. On tärkeää, että tätä luottamusta on mahdollisuus etsiä vaikka välillä kiistellenkin. Yhteispeliin tarvitaan molempia osapuolia ja perheen hyvään yhteistyöhön sen kaikkia jäseniä. Perheen yhteisten sääntöjen sopimisen lisäksi on hyvä sopia ”riitelysäännöistä” esim. ketään ei saa nimitellä tai huutaa liiaksi. Tärkeää uusperheessä on, että kaikki tekevät sovun ja erimielisyyksien selvittämisen eteen parhaansa. Aikuinen toimii mallina riidoissakin. Jos nuori haukkuu, ärsyttää tai nimittelee, aikuisen kuuluu rajata häntä kertomalla mikä on oikein ja mikä väärin. Olennaista on myös se viesti, minkä nuori saa biologiselta vanhemmaltaan siitä, miten isä- tai äitipuoleen suhtaudutaan; tarvitseeko tätä kuunnella ja totella. (Lehtikangas 2012, 39 – 40.)

Vauvan tulo uusperheeseen, jossa on nuoruusikäisiä lapsia, voi olla haasteellinen kohta. Nuorella itsessään ja hänen elämässään tapahtuu muutoinkin paljon muutoksia. Nuori elää vaihetta, jossa oma heräävä kiinnostus seksuaalisuuteen tekee usein vaikeaksi ajatella perheen aikuisia parisuhteessa jakamassa kahdenkeskistä läheisyyttä. Tämän vuoksi nuoret suhtautuvat usein vauvan tuloon perheessä aika vaivautuneesti. Nuoren on tärkeää saada kokea, että hän on korvaamaton perheenjäsen ja hyväksyty myös silloin kun hän tuo esiin pohdintoja, jotka itsekin kokee vaikeiksi. Nuori voi olla iloinen uudesta perheenjäsenestä, mutta samalla olla myös vihainen ja mustasukkainen. Näitä tunteita voi olla vaikea kohdata ja hyväksyä. Jos nuori näitä tunteita ilmaisee, on niiden tärkeää antaa tulla ja jutella niistä. Kaikenlaiset tunteet ovat ymmärrettäviä ja niitä on lupa tuntea ja niistä on hyvä puhua. Nuorelle on tärkeää antaa aikaa ja huomiota ja välittää sanoin ja teoin, että hänellä on oma korvaamaton paikkansa perheessä. (Lehtikangas 2012, 41.)

Ns. bonuslapsen (vanhemman mukana uusperheeseen muuttanut lapsi) rooli uusperheessä saattaa jäädä usein näkymättömäksi. Bonuslapsen kokemus voi olla myös se, että uudet ihmissuhteet rikastuttavat elämää. Lapsen etuna voi uusperheessä olla se, ettei tarvitse olla yksin. Uusperheessä lapsen elämä saattaa parhaimmillaan rauhoittua ja normalisoitua eron

jälkeisten hankaluuksien jälkeen. Lapsella voi esim. olla paremmat mahdollisuudet keskittyä elämään omaa elämäänsä kuin aiemmin. Uusperheestä voi olla iloa myös siten, että mikäli uusien sisarusten välille syntyy hyvä suhde, voi suurempi sisarussarja muodostua rikkaudeksi. Kotona on aina tuolloin seuraa ja isossa porukassa on mukavaa ja turvallistakin. (Heikinheimo 2015, 4, 17,20.)

Nuoren sopeutuminen uusperheen elämään

Väestöliiton sosiaalipsykologin Anja Saloheimon mukaan voi olla vaikea erottaa mikä osa nuoren kipuilusta liittyy murrosikään ja mikä uusperheeseen. Voi olla, että uusperhe on vain yksi mahdollinen ”näyttämö”, jossa murrosikäinen käy läpi ikäkauteen kuuluvia kehitystehtäviä. Uusperheen muotoutuminen vie pitkään ja usein murrosikäisen kohdalla vielä kauemmin kuin pienen lapsen kohdalla. Olennaista on Saloheimon mukaan se, missä vaiheessa uusperheen kehitys on, kun nuori tulee murrosikään. Jos uusperheen muodostuminen on vasta aluillaan, on nuorten kanssa todennäköisesti enemmän hankaluuksia. Murrosiässä käydään muutoinkin läpi paljon muutoksia ja uudet ihmiset merkitsevät vain lisää muutoksia. (Piha 2015, 8.)

Jos vanhemman uusi suhde on ollut olemassa jo eron aikana tai ero on tuore, perheen isommat lapset, varsinkin murrosikäiset, eivät ole aina halukkaita tapaamaan vanhempansa uutta kumppania. Nuoren on saatava käydä läpi pettymystä perheensä hajoamisesta ennen kuin hän pystyy käsittelemään uusia asioita. Tuolloin nuori myös ottaa etäisyyttä omaan vanhempaan ja myös pitää välimatkaa niin kauan kuin vanhempien eroon liittyvä kipuilu on kesken. Murrosikäinen ei useinkaan halua uutta vanhempaa, vaan usein toivoo, että hänen omat vanhempansa palaisivat takaisin yhteen. (www.mll.fi., Uusitorppa 2011, 39.)

Jos uusperheen vanhemmilla on molemmilla murrosikäisiä lapsia, voi perheiden sovittaminen yhteen olla haasteellista. Erityisesti nuoret tarvitsevat paljon aikaa tutustua toisiinsa ennen muuttoa saman katon alle. Murrosikäisten vanhemmilta vaaditaan ymmärrystä ja kärsivällisyyttä, jotta he voivat auttaa lapsiaan uusperheeseen sopeutumisessa. Joskus voi olla tarpeen odottaa vähän aikaa ennen uusperheen perustamista. Murrosikäisiä on usein tarpeen kuunnella, kun pohditaan parisuhteen vakiinnuttamista ja uusperheen perustamista ja yhteistä elämää. Herkkä lasten kuunteleminen, kärsivällisyys ja lasten tahdissa eteneminen auttavat lasta sopeutumaan tilanteeseen. (www.mll.fi.) Myös Murtorinne-Lahtinen (2013, 75)

pitää murrosikäisten lapsipuolten uusvanhemmuutta haasteellisena. Pienet lapset hyväksyvät uusvanhemman helpommin kuin murrosikäiset. Murrosikäiset eivät vielä parin vuoden yhdessäolon jälkeenkään ole vastaanottavaisia tai lämpimiä uusvanhempaansa kohtaan.

Uusperheen alkuvaiheessa biologisen vanhemman rooli on Saloheimon mukaan nuoren näkökulmasta keskeinen. Tämä voi käytöksellään antaa mandaatin sosiaaliselle vanhemmalle. Saloheimo suosittelee yhteistä keskustelua, jos aikuisten välit alkavat kärjistyä. Avuksi voi tuolloin ottaa ulkopuolisen ja puolueettoman henkilön esim. terapeutin. Noissa hetkissä on tärkeää saada neutraalia näkökulmaa asioihin. Ulkopuolinen henkilö voi tuoda tilanteeseen lapsen tai nuoren näkökulman ja auttaa aikuisia näkemään surun, vihan ja loukkaantumisen yli lapsen tai nuoren kokemuksen tilanteesta. Tärkeää uusperheissä on muutenkin keskustella paljon asioista ja saada kaikkien ääni kuuluviin. Erityisesti nuorten on tärkeää päästä sanomaan, mikä ärsyttää ja ahdistaa. Aikuisten on hyvä pyrkiä näkemään tilanne kehitystehtävänä, tuolloin voi opetella sopeutumaan tilanteeseen, oppia uutta ja laajentaa omaa elinpiiriään. (Piha 2015, 9.)

Murrosikä saattaa myös haastaa jo luodut suhteet ja perheen tavat. Toimintatavoista pitää taas neuvotella uudelleen. Samoin siitä, mikä äiti- tai isäpuolen paikka on uusperheessä. Etenkin murrosikäisten perheissä äitipuoli saattaa kokea olevansa vain perheidylliin tunkeutunut nainen. (Murtorinne-Lahtinen 2103, 29, 65.) Uusperheissä on tavanomaista, että murrosikään tulleet lapset kieltäytyvät kuuntelemasta ja tottelemasta perheen toista aikuista. Tätä nuori saattaa tehostaa toteamalla, et ole minun isä/äiti ja minun ei tarvitse sinua kuunnella. Tuolloin aikuisen on hyvä todeta, että en ole vanhempasi, mutta tämän perheen toinen aikuinen. Kuten kaikissa perheissä, myös uusperheissä on tärkeää, että aikuiset luovat ja pitävät kiinni perheen yhteisistä pelisäännöistä. Mitä vanhempi lapsi on, sitä enemmän häntä voidaan ottaa mukaan neuvottelemaan säännöistä. Murrosikäisen elämää koskevista asioista ja säännöistä on keskusteltava myös hänen muualla asuvan vanhempansa kanssa. Vanhempien yksimielisyys säännöistä viestittää hänelle, että vanhemmat välittävät hänestä. (www.mll.fi)

Perheen aikuisen ei pidä yrittää korvata nuorelle tämän muualla asuvaa vanhempaa. Voi olla hyvä keskustella siitä, millainen suhde isä- tai äitipuolen kanssa on tavoitteena. Nuoren on usein helpompi suhtautua uuteen aikuiseen, kun hän tietää, ettei hänen ole pakko tykätä, vaan riittää, että välit ovat asialliset. Hyvä tapa uudelle kumppanille voi olla esim. pyrkiä olemaan nuorelle aikuinen ystävä ja suhtautua arvostavasti nuoren omiin vanhempiin. Lap-

selle ja nuorelle on hyväksi, että hänellä on mahdollisimman paljon yhteyksiä omaan vanhempansa. Kun nuori tapaa omaa vanhempansa, on tärkeää varata aikaa nuoren ja vanhemman yhdessä ololle ilman uutta kumppania, jos se vaikuttaa olevan nuorelle tärkeää. Vanhempansahan nuori ensisijaisesti tulee tapaamaan. Murrosikäisen on helpompi hyväksyä vanhemman uusi puoliso, jos hänellä on mahdollisuus säilyttää hyvät suhteen molempiin vanhempiin. (www.mll.fi.) Myös Heikinheimo (2015, 19) toteaa merkittävimmäksi uusperheeseen asettumista auttavaksi tekijäksi hyvät ja turvalliset välit omaan vanhempaan. Turvalliset välit auttavat myös ristiriitatilanteissa rauhoittumista ja lisäävät luottamamusta siihen, ettei jää yksin. Toinen tärkeä seikka uusperheeseen sopeutumisessa on Heikinheimon mukaan yhteinen tekeminen koko uusperheen kanssa. Tästä on apua tutustumisessa ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämisessä. Myös perheeseen syntyneet pienemmät sisarukset voivat lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Nuorten kohdalla erityisesti oma asenne uutta perhetilannetta kohtaan on merkityksellinen. Harrasukset ja kaverit myös suojaavat nuorta ja auttavat osaltaan sopeutumaan elämään uusperheessä. Nuoren näkökulmasta perheytyymisen kannalta merkityksellisiä ovat yhteiset tekemiset ja erityisesti yhteiset matkat. Eivät niinkään säännöt tai yhteinen asuminen. Oma huone on nuoren kannalta merkityksellinen seikka, joka suojaa myös ristiriidoilta. Oma tila, jossa saa tehdä itselle mieluisia asioita, auttaa paremmin sietämään uusia ihmisiä ja säätelämään sosiaalisista suhteista syntyvää kuormitusta. (Heikinheimo 2015, 20.)

Joskus huolta saattaa olla myös siitä, saako nuori pitää vanhemmat uudesta kumppanista. Nuori joutuu painimaan kiusallisten lojaliteettikysymysten kanssa, pohtiessaan sitä, kenestä saa pitää. Nuori tai lapsi saattaa kokea kiintymisen uskottomuutena omalle vanhemmalle. Ristiriitaa syntyy erityisesti silloin, kun nuori tietää, ettei oma vanhempi pidä entisen puolisonsa uudesta kumppanista. Nuoren oma vanhempi voi antaa "luvan" pitää entisen puolison uudesta kumppanista. Ja tämän luvan voi antaa, vaikka ei itse voisikaan uutta puolisoa ja suhdetta hyväksyä. Jos nuori ei saa biologiselta vanhemmaltaan lupaa pitää uusperheen sosiaalisesta vanhemmasta, tilanne voi kärjistyä ja sopeutuminen vaikeutua. Käytännössä on usein näkynyt, että nuoren sopeutumattomuus johtuu siitä, että toinen biologinen vanhempi ei ole antanut hyväksyntää toisen uudelle suhteelle. Myös Murtorinne-Lahtisen (2013, 46) tutkimuksessa lasten ja nuorten torjuvaa käyttäytymistä äitipuolta kohtaan selitettiin biologisen äidin toiminnalla lasten taustalla. Nuoren sopeutumisen kannalta on uusperheen aikuisten ja ex-puolisoiden rooli ratkaiseva. Jos murrosikäisen nuoren vanhemmat kykenevät

hyvään yhteistyövanhemmuuteen auttaa se nuorta valtavasti. Nuorelle on erittäin tärkeää, että hän saa tavata myös vanhempansa uutta perhettä kokematta ristiriitaa. Parhaimmillaan uudesta kumppanista löytyy uusi hyvä aikuissuhde. Lapsi voi myös saada hyvää mallia aikuisen toimivasta kanssakäymisestä seuraamalla vanhemman uutta suhdetta. (www.mll.fi, Piha 2015, 9.)

Teea Tonttila (2014) antaa nuorelle muutamia perussääntöjä, jotka voivat auttaa nuorta eteenpäin vanhempien erotessa ja uusperheen muodostuessa. Ensimmäisenä tulee asioiden käsittely. Ajatuksena on, että uudelle on tilaa, vasta kun vanha on siivottu pois. Uusperheen elämässä tämä tarkoittaa sitä, että nuori on käsitellyt jollain tapaa vanhempiensa eron. Työstämiseen voi kuulua tunteista puhumista, lupaa surra, tietoa eron syistä ja eron jonkin-tasoista hyväksymistä. On tärkeää myös, että nuori ei ole joutunut vanhempien väliin, nuori ei kanna kaunaa vanhemmilleen ja nuori huolehtii omista asioistaan kuten koulunkäynnistä, kaverisuhteista ja harrastuksista. Toisena tärkeänä asiana Tonttila pitää sitä, että nuori on mukana tekemässä yhteisiä sääntöjä ja sitoutuu niihin. Uudessakin perheessä tarvitaan sääntöjä, mutta niitä voi olla tarpeen päivittää siten, että kaikki ovat niistä tietoisia ja voivat niihin sitoutua. Tuolloin uusperheellä on hyvät mahdollisuudet onnistua. Yhteisillä säännöillä myös luodaan hyvää oloa ja turvallisuutta. Säännöt ovat kaikille samat ja ne tekevät perheestä tiimiin. Nuoren on tärkeää päästä kertomaan mitkä asiat ovat hänelle kotona tärkeitä ja millaisia toimintatapoja hän toivoo. Kolmas asia, mikä auttaa eteenpäin on myönteisyys. Jokainen vaikuttaa osaltaan siihen millainen ilmapiiri kodissa on. Asioista voi ajatella joko myönteisesti tai kielteisesti ja näkökulman vaihdolla voi omaan ajatusmaailmaan vaikuttaa. Aina ei ole tosin helppoa päättää ajatella myönteisesti, varsinkin jos jokin asia ärsyttää tai pelottaa. Myönteisen näkökulman ottaminen kuitenkin kannattaa, koska se tuottaa lisää myönteisiä seuraamuksia.

Nuoren näkökulmasta on tärkeää kiinnittää huomiota myös seuraaviin seikkoihin. On tärkeää pitää puolensa. Kaikkein ei tarvitse suostua tai olla liian kiltti. Jos asiat tuntuvat epäoikeudenmukaisilta, niistä kannattaa puhua. Kiukuttelun sijaan on tärkeä puhua ääneen, jos jokin asia pännii. Asian esittäminen asiallisesti vie sitä eteenpäin. Myös avoin ja myönteinen asenne auttaa. Kavereille puhuminen on nuorelle tärkeää. Joskus kavereille on helpompi puhua kuin omille vanhemmille tai perheenjäsenille. Kaikkien kanssa voi yrittää tulla toimeen, vaikka ei heistä pitäisikään. Tykkäämään ei voi pakottaa. Tärkeää on myös keskittyä hoitamaan omat vastuut ja omat hommat. Jokainen on vastuussa omista tekemisistään.

Uusperheessä kaikilta vaaditaan erityistä sopeutuvuutta, joten tärkeää on yrittää olla pitkämielinen ja välttää ongelmien etsimistä. Samoin turha syyttely ja syyllisten etsintä ei auta. Menneet asiat ja mokat ovat menneitä ja tärkeämpää on pyrkiä antamaan anteeksi ja jatkaamaan eteenpäin. Vastustamalla kaikkea tilannetta voi harvoin muuttaa. Jos luopuu vastustamisesta, niin hyväksyminen voikin olla yllättävän helppoa. (Tonttila 2014.)

Lopuksi...

Sukellus uusperheeseen nuoren näkökulmasta oli mielenkiintoinen ja antoisa. Kuten on ollut koko uusperheneuvojakoulutuskin. Nuoret uusperheessä on melko vähän tutkittu aihealue. Kirjallisuutta aiheesta löytyikin niukasti, mutta artikkeleita ym. materiaalia paremmin. Pääpaino on ollut nuorille itselleen olennaisen tiedon keräämisessä. Tutustuessani aihepiiriin opin paljon uutta ja tietoa tuli prosessoitua eri tavoin sitä esitteen muotoon työstäessä. Esitteen ulkomuodon muokkaamisessa sain kokeilla myös hiukan visuaalisuuden voimaa, joka koulutuksen myötä on tullut tutummaksi. Toivon tämän esitteen hyödyttävän nuoria, joita kohtaan työssäni. Esite on myös vapaasti käyttöön otettavissa työyksikössäni sekä kaikkien niiden parissa, jotka kohtaavat työssään uusperheiden nuoria.

Lähteet

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Heikinheimo, K. 2015. Bonuslapsen ääniuusperheen arjessa – selviämistrategioiden lähteillä alan tutkimusten sekä kliinisen työn pohjalta. Kehittämistehtävä, uusperheneuvojakoulutus. Supli.

Lehtikangas, M. 2012. Murkkumanuaali. Tietoa ja vastauksia teinin vanhemmille. Helsinki: Väestöliitto.

Murtorinne-Lahtinen M. 2013. Hyvä paha äitipuoli uusperheen arjessa. Helsinki: Kirjapaja.

Piha, T. 2015. Murrosikäisen myllerrys voi kertoa uusperheen kehitysvaiheesta. Supliikki 2/2015, 8 - 9.

Raittila, K. & Sutinen, P. 2008. Huonetta vai sukua. Elämää uusperheessä. Helsinki: Kirjapaja.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.

Tonttila, T. 2014. Nuori, näin selviät uusperheessä! Supliikki 1/2014.

Uusitorppa, A. 2011. Sä et tiedä miltä musta tuntuu. Helsinki: WSOY.

Nettilähteet

www.mll.fi/vanhemmille/tukeaperheenhuoliinjakriiseihin.

www.supli.fi/ajankohtaista/nuorinainselviatuusperheessa

www.supli.fi/tietoauusperheesta/uusperheenkehitysvaiheet