

HYVINVOIVA ISÄ

Hyvää elämää koko perheelle

Koska olet isä, sinun on huolehdittava itsestäsi. Sinun voitisi on yhteydessä koko perheesi hyvinvointiin.

Pikkulapsiperheen isänä olet välillä hyvin stressaantunut. Ota se huomioon arjessa. Älä anna stressin jäädä päälle.

OMAA NAPAAN TUIJOTTELU ON JOSKUS PAIKALLAAN!

KUINKA SINÄ VOIT?

- Liikutko säännöllisesti?
- Nukutko hyvin?
- Onko sinulla joku, jolle puhua?
- Jaksatko tehdä mukavia asioita töiden jälkeen?
- Mistä sinulle tulee hyvä mieli?
- Uskallatko kertoa tunteistasi puolisollesi?
- Pystytkö jakamaan parisuhteeseen liittyviä toiveita ja pelkoja puolisososi kanssa?
- Ovatko vanhemmuuden taitosi riittävät?

Ja miten nämä asiat vaikuttavat isänä oloon?

Lapsen syntyminen tuo arkeen haasteita ja oma jaksamisesi on ajoittain koetuksella.

”Lapset tietävät ja aistivat, mitä vanhemmille kuuluu.” (isä, 34 v)

SINUSTA VOI TUNTUA,

ETTÄ ISÄN ROOLI RAJOITTA VAPAUTTASI,

IDENTITEETTIÄSI JA TOIMINTAASI.

TIEDETÄÄN, ETTÄ ISILLE STRESSIÄ AIHEUTTAVAT

- lapsen fyysinen takertuvuus
- itku
- lapsen lukuisat avunpyynnöt
- lapsen pienet käyttäytymisongelmat

Isille **stressiä tuottavat** myös heikot tiedot lapsen kehityksestä ja kykenemättömyys ymmärtää ja tulkita lapsen tunteita.

Painetta lisää, jos yhteydet omiin ystäviin ja sukulaisiin ovat vähäiset.

MITEN VARMISTAT, ETTÄ AIKASI RIITTÄÄ PERHEELLE, PARISUHTEELLE JA ITSELLESI?

Toimivassa arjessa jää aikaa myös omalle tekemiselle ja ystäville. Tämä on tärkeää, jotta itse jaksat.

Parisuhteen kannalta on keskeistä, että vastuu ja arjen työt jakautuvat yhdessä sovitusti. Reilu työnjako vähentää riitaa ja yhdessä vietetty aika on mukavampaa. Lapselle arkinen yhdessä olo takaa tutun ja turvallisen isän.

Paras tapa valmistautua isäksi tuloon on **mieltiä** isyyteen liittyviä odotuksia, toiveita ja pelkoja. **Juttele** puolisososi ja ystäväsi kanssa!

”Elämä muuttuu lapsen mukana.”
(isä, 41 v)

Stressi liittyy kaikkeen uuteen. Et ole ehkä tullut ajatelleeksi, että myös mukavat asiat voivat rasittaa.

Hetkellisesti stressi voi olla hyväkin juttu. Jos se jatkuu pitkään, se voi aiheuttaa uupumusta, ärtymystä ja mielialan laskua.

Isyydessä **stressiä tuottavat** vapaa-ajan puute, lisääntyneet kotityöt ja lapsen hoito. **Painetta aiheuttavat** myös isyyteen liittyvät odotukset ja muutokset itsessä, puolisosossa ja parisuhteessa.

TYÖ JA RAHA

Jos olet tyytyväinen työhösi, jaksat paremmin myös kotona. Isien tyytyväisyyttä työhönsä lisäävät työn jatkuvuus, mahdollisuus vaikuttaa työn sisältöön ja työssä eteneminen.

Isänä sinua saattaa huolestaa perheen talous. Työn ja perheen yhteensovittaminen voi tuntua haasteelliselta.

On hyvä muistaa, että työ on vain osa elämääsi, älä anna sen viedä liiaksi aikaa ja voimia.

**MIKÄ SINULLE ON
TÄRKEÄÄ?**

**”Anna mieluummin aikaasi
kuin lahjoja.”** (isä, 27 v)



LISÄTIETOA

www.ensijaturvakotienliitto.fi

ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO



Älä vertaa itseäsi Villeen, joka asuu naapurissa ja jolla myös on pieni lapsi. Ihmiset kestävät stressaavia tilanteita eri tavoin.
Pysähdy ja kuulostelee omaa oloasi.

Paineiden tunnistaminen ei ole heikkoutta. Ota tosissasi se, miltä sinusta tuntuu.

MIELENRAUHAA?

Hetkellinen maiseman vaihtaminen ja ystävien kanssa rentoutuminen on ok.

Yleinen nollaamiskeino on päihteeet. Jatkuva alkoholin käyttö laskee kuitenkin mielialaa. Krapulapäivänä olet ärtynyt ja riitoja tulee helpommin.

Mieti, missä ja kuinka paljon käytät alkoholia?

**Neuvolassa tai työterveyshuollossa voit pyytää alkoholinkäyttösi testaamista Audit-testillä.*

MITÄ MENETÄT, JOS OLET PÄIHTYNYT?

Saatat menettää **lapsesi luottamuksen**. Päihtyneenä käyttäydyt lapsesi mielestä **arvaamattomasti ja sekavasti ja vaikutat vieraalta**. Omasta mielestäsi olet ehkä mukava ja spontaani seuramies. ”Tavallisten juhlien” jälkeen lapsesi voi kokea vihaa, kiukkua ja häpeää.

Lapsesi kantaa **huolta sinusta ja koko perheestä**. Koska hänellä on sisäänrakennettu tarve olla lojaali vanhemmilleen, hän jää usein yksin kokemustensa ja tunteidensa kanssa.

Juomisesi vaikuttaa sinun ja lapsesi väliseen suhteeseen silloinkin, kun olet selvä.

MITEN SINÄ
KATKAISET
STRESSIN?

Tuleeko riideltä useammin? Teetkö ylipitkiä työpäiviä? Kiukutteleeko lapsi koko ajan? Otatko joka päivä pienet naukut? Juotko joka viikonloppu? Oletko uupunut ja pinna tiukalla? Mikään ei tunnu miltään?

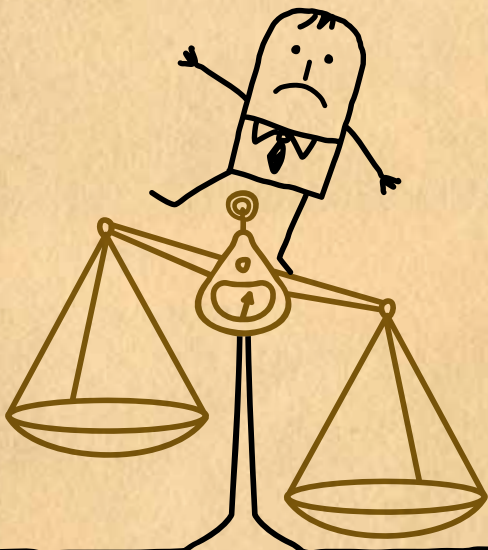
Tekisi mieli lähteä ja jättää koko juttu?

Alkoholi voi saada sinut tekemään asioita, jotka **haluaisit unohtaa / unohtat** seuraavana aamuna. Humalaisen illan aikana sinulta voivat hävitä:

kengät, takki, luottokortti, puhelin, lompakko, auto, ajokortti, omanarvontunto, työpaikka, ystävä tai perhe.

Jos näin on käynyt, mieti vakavasti, miten käytät alkoholia.

Ellet voi hyvin, sinulla on oikeus ja mahdollisuus saada apua. Jutteleminen auttaa. Kannattaa keskustella ammattiauttajan ja toisen saman kokeneen kanssa kasvotusten, puhelimesta tai netissä.



ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITON MUUT KORTIT ISÄLLE

Hyvinvoiva isä -kortin lisäksi olemme julkaisseet kolme muuta korttia:

Maailman isoin asia!

👉 Tervetuloa isäksi!
Paljon tietoa isyydestä yleisesti.

Kerro ja kuuntele

👉 Isänä perheessä. Isän ja lapsen toimiva suhde luo läheisyyttä myös suhteessa puolisoon ja me-henkeä koko perheeseen.

Turvallisuuden tekijä

👉 Isä perheen turvallisuuden takaajana. Miten isänä voit vaikuttaa siihen, että lapsesi tuntee olonsa turvalliseksi?

www.ensijaturvakotienliitto.fi

**Kysy neuvolasta lisää
tietoa ja kortteja!**

📍 **Osuuskunta Tradeka-yhtymä**
Osuuskunta Tradeka-yhtymän tuella

