



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

Lapsuuden kokemuksilla on väliä

SINULLE, JOKA HALUAT TARJOTA

HYVÄN LAPSUUDEN VAUVALLESII.



ELÄMÄ ON VOINUT SATUTTAA.

SELITTÄMÄTÖN PAHAOLO

SAATTAA JOHTUA KOKEMUKSISTA,

JOITA ET MUISTA.

Paha olo voi johtua lapsuuden kovista kokemuksista

Vaikeat lapsuudenkokemukset, esimerkiksi vanhempien päihteiden käyttö, väkivalta tai mielenterveysongelmat, voivat edelleen kulkea mukana tai aiheuttaa häpeää. Voi myös olla, että avun pyytäminen ei ole sinulle helppoa.

AVUN PYYTÄMINEN ja vastaanottaminen saattaa tuntua pelottavalta, eikä muihin ihmisiin ole helppoa luottaa. Silloin vaikeat kokemuksesi voivat aiheuttaa myös sen, että niiden kanssa jää yksin.

Omien kokemusten käsittelemiseen on tärkeä hakea apua etenkin silloin, kun on pienen lapsen vanhempi tai tulossa vanhemmaksi. Mielestä pois työnnetyt

vaikeat kokemukset eli traumat palaavat usein odotus- ja vauva-aikana. Ne voivat tahtomattasi saada sinut toimimaan tavalla, joka ei ole hyväksi vauvalle. Kun haet apua, vaikeat kokemuksesi voivat muuttua voimavaraksi ja antaa sinulle erityisiä kykyjä toimia vanhempana.

Muistathan, että lapsuudessa kokemaasi vaikeat asiat eivät ole sinun syytäsi.

LAPSUUDEN KOKEMUKSILLA ON VÄLIÄ

MITEN SINUA ON KOHDeltu LAPSENA?

”

Meillä oli poikaystäväni kanssa kaunis koti. Ajattelin, että vauvan oli hyvä syntyä sinne. Olen aina tuntenut itseni huonommaksi kuin muut. Lapsuudessa minulle kerrottiin niin monta kertaa huonoudetani. Ajattelin, että vauvalleni ei kukaan puhuisi samalla tavalla, suojelisin häntä aina!

Minusta tuntui, että vauva itki, koska ei halunnut minua äidiksi. Yksi ilta tapahtui vahinko. Vauva itki niin kovaa ja pitkään. Hermostuin, itkin. Poikaystäväkin hermostui.

Minut ja vauva ohjattiin ensikotiin. Minua hävetti. Ohjaajan kanssa kävimme läpi lapsuuttani. Ohjaaja kertoi trauma-oireista. Itkin, kun ymmärsin, että siksi

minun oli vaikea selvitä ja olla vauvan kanssa. Ohjaaja sanoi, että se voi johtua siitä, etten ole itse saanut vauvana hoivaa ja rakkautta.

Tänään kerroin kummitädilleni missä olemme. Olo keveni. En tiedä, jotakin tapahtuu. Poikaystäväkin on osallistunut keskusteluihin. Meitä autetaan olemaan vanhempia vauvalle, vaikka emme yhteen palaisikaan. Minusta on parasta, kun täällä on muita perheitä. Yhdellä isällä on samanlaisia pelkoja kuin minulla. On ollut tärkeää saada puhua niistä. Uskon, että pystyn antamaan vauvalle paremman alun elämälleen, kun saan tarpeeksi apua.



Trauma voi tuntua ja näkyä usealla eri tavalla

- Esimerkiksi unihäiriöt, muistihäiriöt, ahdistus, masennus, tunteiden kokeminen ja sääteleminen vaikeaa.
- Yllättävät tunnereaktiot, epämääräiset fyysiset oireet.
- Poissaolon kokemukset, epätodellisuuden ja ulkopuolisuuden tunne, huonommuuden kokemukset.
- Arjenhallintaan liittyvät haasteet.

Monenlaiset tuntemukset kuuluvat vauva-vaiheeseen. Yksittäinen oire ei välttämättä ole merkki traumatisoitumisesta.

"MINUSTA TUNTUI, ETTÄ VAUVA ITKI,
KOSKA EI HALUNNUT MINUA ÄIDIKSI."

Et ole yksin.

Kaltoinkohtelun kokemukset ovat yleisempiä kuin kuvitellaan

KALTOINKOHTELU ON perheen salaisuus, joka estää lasta olemasta lapsi. Jos lapsuuteesi on kuulunut paljon vaikeita kokemuksia, olet ehkä jäänyt vaille tarvitsemaasi huolenpitoa. Silloin hoivan antaminen omalle lapselle saattaa olla vaikeaa. Sinusta voi esimerkiksi olla siemämätöntä, kun vauva itkee tai tarvitsee sinua koko ajan.

Vauvan odotusaika voi tuntua epämiellyttävältä. Se voi pelottaa tai voit tuntea vihaakin vauvaa kohtaan. Voi olla myös, ettei vauvan odottaminen tunnu sinusta mitään ja että et kykene valmistautumaan vanhemmuuteen. Sinun voi olla vaikea kiintyä vauvaan. Voi olla, että toimit vauvasi kannalta haitallisella tavalla, esimerkiksi jätät neuvolakäyntejä väliin, unohdat huolehtia itsestäsi tai käytät päihhteitä.

USEIN KALTOINKOHTELUSSA ON KYSE

JAKSAMATTOMUUDESTA, TIEDON PUUTTEESTA, YMMÄRTÄMÄTTÖMYYDESTÄ,

AVUTTOMUUDESTA, KYVYTÖMYYDESTÄ TAI HUOLIMATTOMUUDESTA.

JOSKUS VANHEMMAT VAHINGOITTAVAT LASTA TAHALLAAN.



”

Olen kokenut asioita, joita ei voi kertoa muille äideille leikkipuistossa. Ensikodissa sain tavata samoja asioita kokeneita ihmisiä ja olla heidän joukossaan tavallinen.

– Ensikodissa ollut äiti

Vanhemmista 44 % on kokenut kuritusväkivaltaa lapsuudessaan (Hyvä kasvaa -kysely 2019).

Vauvaa odottavan äidin ja isän omat traumakokemukset voivat heijastua vanhemmuuteen

- Vanhempi voi kokea odotusaikana epämiellyttäviä tunteita, kuten vihaa, pelkoa ja ahdistusta. Äiti tai isä voi kohdistaa väkivaltaa vatsassa olevaan vauvaan.
- Odottava äiti ei huolehdi itsestään; esimerkiksi ei hoida sairauksiaan, käyttää päihteitä, on seksuaalisesti rajaton tai on väkivaltaisessa suhteessa. Tämä on vauvan kaltoinkohtelua.
- Odottava äiti voi olla ylikorostuneen huolissaan omasta ja vauvan voinnista; jatkuva voinnin ja ympäristön tarkkailu sekä liiallinen stressi alentavat toimintakykyä. Positiivisia tunteita on vaikea kokea.
- Odottava äiti ei tunnista olevansa raskaana. Äiti ei havaitse kehossaan tapahtuvia tai näkyviä muutoksia. Äiti, isä tai muut läheiset voivat myös kieltää raskauden.





”

*Elämäni oli vuoristorataa,
elin sekavaa elämää ja
olin ihan hukassa.*

– Selma



ÄLÄ JÄÄ MIETTIMÄÄN YKSIN.

USKALLA PYYTÄÄ APUA.



Vauva kertoo pahasta olostaan monin tavoin:

- ei mukaudu syliin; vauva voi olla sylissä jännittynyt, veltto, säpsähtelevä.
- ei tee aloitetta, välttelee katsetta, vauvaa ei saa kontaktiin.
- ei joteltele, on iloton ja ilmeetön.
- ei ilmaise tarpeitaan ja esimerkiksi tyytyy epämu-kavaan asentoon tai olosuhteisiin. Vauva voi myös nukkua poikkeuksellisen paljon.
- voi "sammuttaa" itsensä nukahtamalla yllättäen jos yhdessäolon tilanteet ovat vauvalle liian vaikeita.
- voi ahmia tai vältellä syömistä ja tyytyä olemaan ravinnotta liian pitkiä aikoja.



Koko perhettänne autetaan keskustellen, ohjaten ja neuvoen:

- huolehtimaan arjen sujumisesta 24/7
- löytämään teille sopivia rauhoittumiskeinoja
- ymmärtämään lapsuuden kokemuksianne
- huolehtimaan vauvasta silloinkin, kun on vaikeaa
- iloitsemaan vauvasta ja vauvan kanssa
- huolehtimaan hyvinvoinnistanne ja jaksamisestanne
- löytämään mahdolliset muut jatkossa tarvittavat tukitoimet.



Sinä ja vauva ansaitsette saada apua

VANHEMPIA JA VAUVAA varten on olemassa palveluita, joissa teitä tuetaan päivällä ja yöllä. Niiden työntekijät tunnistavat traumat ja kaltoinkohtelun jäljet ja tietävät, miten vauvasta huolehtimisen tavat siirtyvät sukupolvelta toiselle.

Voit oppia ymmärtämään kokemukseasi ja niiden vaikutuksia vanhemmuuteen ja toimintaasi. Toimintakykyisi vahvistuu, kun traumojen aiheuttamat oireet vähenevät. Tällöin vaikeat kokemuksesi voivat myös vahvistaa vanhemmuuttasi.

”

*Ongelmien kasvaessa
ei auta jäädä yksin kotiin.*

– Pekka, 38v.

Yhteisö, muut samassa tilanteessa olevat vauvaperheet ja ammattilaiset, ovat tukenanne, kun otatte ensiaskeleita vauvan kanssa ja suuntaatte tulevaan.

Vauva ei voi odottaa

- Voit suojata vauvaa jo kohdussa.
- Voit vaikuttaa sinun ja vauvan lämpimän suhteen syntymiseen jo odotusaikana.
- Vanhempana oleminen on helpompaa, kun sinulle on muodostunut jo odotusaikana mielikuva vauvasta ja itsestäsi juuri tämän ainutlaatuisen vauvan vanhempana.
- Kun otat apua vastaan, pystyt todennäköisemmin olemaan turvallinen vanhempi. Turvallinen hoiva:
 - näkyy lapsen kasvussa, kehityksessä ja vuorovaikutuksessa
 - vahvistaa lapsen oppimista ja vaikuttaa käyttäytymiseen
 - vahvistaa lapsen itsetuntoa; lapsi kokee itsensä hyväksytyksi ja onnelliseksi.
- Ottamalla apua vastaan voit suojata vauvaasi myöhemmiltä mielenterveys- ja päihdeongelmilta.
- Vauvalla on oikeus turvalliseen elämään, hyvään hoitoon ja huolenpitoon. Vauva on riippuvainen aikuisen kyvystä tunnistaa hänen tarpeensa.

A photograph of a baby from behind, crawling on a floral patterned surface. The baby is wearing a white long-sleeved shirt and a green diaper. The background is a wall with a floral pattern. A white rectangular box with black text is overlaid on the right side of the image.

MITÄ SINÄ HALUAT VAUVALLES?



HAE APUA!

Vauvatyötä haastavissa tilanteissa:

**Etelä-Karjalan perhetyön
kehittämisyhdistys ry**

(Lappeenranta)
[ensijaturvakotienliitto.fi/
ek-perhetyo](https://ensijaturvakotienliitto.fi/ek-perhetyo)

Helsingin ensikoti ry
helsinginensikoti.fi

Kanta-Hämeen perhetyö ry
khperhetyo.fi

**Keski-Suomen ensi- ja
turvakoti ry** (Jyväskylä)
ksetu.fi

Kokkolan ensi- ja turvakoti ry
kokkolanensijaturvakoti.fi

Kuopion Ensikotiyhdistys ry
kuopionensikoti.fi

**Kymenlaakson Ensi- ja turva-
kotiyhdistys ry** (Kotka)
kymenlaaksonensijaturvakoti.fi

Lahden ensi- ja turvakoti ry
lahdenensijaturvakoti.fi

Lapin ensi- ja turvakoti ry
(Rovaniemi)
lapinensijaturvakoti.fi

Oulun ensi- ja turvakoti ry
oulunensijaturvakoti.fi

Perheidenpaikka ry
(Outokumpu)
perheidenpaikka.fi

**Porin ensi- ja turvakoti-
yhdistys ry**
porinensijaturvakoti.fi

Raahen ensi- ja turvakoti ry
raahenensijaturvakoti.fi

Tampereen ensi- ja turvakoti ry
tetuko.fi

Turun ensi- ja turvakoti ry
tuntu.fi

**Vuoksenlaakson vammais- ja
perhetyö ry** (Imatra)
[https://ensijaturvakotienliitto.fi/
vuoksenlaaksonperhetyo/](https://ensijaturvakotienliitto.fi/vuoksenlaaksonperhetyo/)

**Ylä-Savon Ensi- ja turvakoti-
yhdistys ry** (Iisalmi)
ylasavonensijaturvakoti.fi

vauvaitkee.fi
auaima.fi

ESITE ON TUOTETTU OSANA
YLISUKUPOLVISEN KALTOINKOHTELUN KATKAISEMINEN -HANKETTA.



Ensi- ja turvakotien liitto | Asemamiehenkatu 4 | 00520 Helsinki | p. 09 4542 440
www.ensijaturvakotienliitto.fi