

ISYYDEN PORTFOLIO

Isän omaan pohdintaan
perustuva työkalu isyyden
ja sen eri vaiheiden tueksi



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Mies, lapsi ja
vanhemmuus
MILAVA
2023-2025

ISYYDEN PORTFOLIO

Isyyden portfolio tarjoaa isälle välineen tarkastella omaa isyyttään monipuolisesti: hän voi tutkia omaa historiaansa, persoonallisuuttaan ja toimintatapojaan eri isyyden vaiheissa. Portfolion tavoitteena on herättää uusia ajatuksia ja näkökulmia sekä auttaa tunnistamaan isän voimavaroja, vahvuuksia ja ratkaisuja tilanteisiin, jotka saattavat tuntua haastavilta isyyden polulla. Isyyteen sisältyy monia eri ulottuvuuksia, joka kätkevät sisäänsä sekä ristiriitoja että iloja, haasteita ja onnistumisia.

Portfolio on jaettu kolmeen osaan, joista jokainen on jaettu edelleen pienempiin itsenäisiin osiin. Jokaisessa osassa on joukko kysymyksiä, joihin isä voi vastata yksin, ryhmässä muiden isien kanssa tai yhdessä ammattilaisen avustuksella. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia ja jokainen isä voi käyttää isyyden portfolioa tavalla, joka parhaiten sopii hänen tarpeisiinsa.

Jotkut kysymykset voivat herättää vaikeita tunteita tai nostaa esiin muistoja, joiden käsittelyssä voi olla hyödyllistä turvautua ulkopuoliseen apuun. Siksi tarjoamme myös tietoa palveluista ja linkkejä sivustoille, joilta löytyy lisätietoa tai tukea näihin tilanteisiin.

Jokaisen osion alussa esitellään lyhyesti sen sisältö, kohderyhmä ja käyttötarkoitus. Ensimmäinen osa, "Minä isänä", tarjoaa kysymyksiä, jotka soveltuvat pohdittaviksi kaikissa isyyden vaiheissa. Sen jälkeen seuraavista osista isä tai hänen kanssaan työskentelevä ammattilainen voi valita tilanteeseen parhaiten sopivat osiot.

Keväällä 2024 Mies, lapsi ja vanhemmuus - hankkeen työpajoissa kehitetty Isyyden portfolio ei kattavasti ota huomioon erilaisia perhemalleja, sukupuoliä, kulttuuritausta- toja tai elämäntilanteita. Sitä voidaan kuitenkin käyttää monipuolisesti esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan sekä järjestöjen isien tukemisen menetelmänä täydentämään muita olemassa olevia menetelmiä.

OSA 1



MINÄ ISÄNÄ

S. 1-3

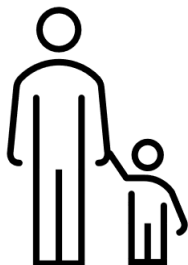
OSA 2



ISÄKSI TULEMINEN

S. 4-8

OSA 3



LAPSEN JA NUOREN ISÄNÄ

S. 9-12



MITÄ?

Tässä osiossa kartoitetaan isän omaa henkilöhistoriaa, vahvuuksia ja voimavaroja, jotka kaikki osaltansa vaikuttavat isän rooliin ja käyttäytymiseen jokapäiväisessä arjessa.

KENELLE?

Tämän osion kysymykset sopivat kaikille isille, riippumatta lasten iästä tai isän omasta elämäntilanteesta.

MISSÄ?

Osion kysymykset sopivat isän itsenäisen pohdinnan lisäksi käytettäväksi esimerkiksi neuvolassa, kouluterveydenhuollossa, perhetyössä, erilaisissa isä- ja vanhempainryhmissä tai missä tahansa asiakastyössä, jossa isyys halutaan nostaa keskusteluun.



1.1. OMA HISTORIA JA KOKEMUKSET

Näiden kysymysten tarkoituksena on pysähtyä hetkeksi muistelemaan omaa lapsuutta ja miettimään, miten nuo kokemukset vaikuttavat isyyteen.

- Onko isäsi ollut elämässäsi läsnä tai onko sinulla ollut muita merkittäviä isähahmoja lapsuudessa?
- Minkälainen oma isäsuhteesi on?
- Onko jotain, missä haluat toimia kuten oma isäsi? Miksi?
- Onko jotain, missä haluat toimia toisin kuin oma isäsi? Miksi?
- Mistä olet isällesi ja/tai lapsuuden perheellesi kiitollinen?

1.2. ISÄN VAHVUUDET, KEHITTÄMISKOHTEET JA SELVIITYMISKEINOT

Näillä kysymyksillä isä voi kartoittaa omaa persoonaansa ja toimintatapojaan isän roolissa.

- Mitkä ovat omat vahvuutesi isänä?
- Mitkä ovat kehittämiskohteesi isänä?
- Miten käyttäydyt haastavissa tilanteissa?
- Millaisia selviytymiskeinoja sinulla on haasteiden ratkaisemiseen tai tilanteista selviämiseen?
- Onko sinun helppo pyytää apua? Keneltä tai mistä pyydät apua tarvittaessa?
- Mistä olet omassa isyydessäsi erityisen ylpeä tai iloinen?



1.3. ISÄN HYVINVOINTI

*Tämän osion kysymykset liittyvät isän hyvinvoinnin eri osa-alueisiin.**

- Tukevatko nykyiset ruokailutottumuksesi hyvinvointiasi?
- Huolehditko kehostasi säännöllisellä liikkumisella?
- Saatko riittävästi lepoa ja rentoutumisen hetkiä arjessasi tällä hetkellä?
- Onko sinulla hyvinvointiasi tukevia ihmissuhteita?
- Onko sinulla arjessasi mahdollisuus tehdä itsellesi mieluisia asioita ja toteuttaa itseäsi?
- Ovatko arjen valintasi omien arvojesi mukaisia?



**) hyvinvointia kartoittavien kysymysten pohjana on käytetty Mielenterveyden käsi -työkalua, jonka avulla voi laajemminkin kartoittaa hyvinvointiaan. Löydät työkalun osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>*



MITÄ?

Tässä osiossa kartoitetaan isyyteen liittyviä ajatuksia, tunteita ja toimintatapoja aina vauvauutisen saamisesta vauva-
arkeen saakka. Esimerkiksi synnytykseen liittyvät kysymykset -
sekä ennen että jälkeen itse tapahtuman, ovat sellaisia, joita isiltä
harvoin kysytään, vaikka syytä olisi.

KENELLE?

Tämän osion kysymykset sopivat isille odotus- ja vauva-aikana.

MISSÄ?

Osion kysymykset sopivat isän itsenäisen pohdinnan lisäksi
käytettäväksi esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolassa,
äitipolilla, lapsivuodeosastoilla ja muissa paikoissa
ja palveluissa, joissa kohdataan
tulevia ja tuoreita isiä.



2.1. ODOTUSAIKA

Nämä kysymykset on suunnattu pohdittavaksi sille raskauden alkuvaiheessa.

- Miltä sinusta tuntui, kun sait kuulla tuleviasi isäksi?*
- Miten muut perheesi jäsenet ja ystäväsi suhtautuivat uutiseen isäksi tulemisesta, kun saivat kuulla siitä?
Ovatko lähipiirini ihmiset tukenasi?
- Miten luulet lapsen syntymän muuttavan perheesi arkea?
- Miten ajattelet sopeutuvasi lapsen tuomiin arjen muutoksiin?
- Minkälainen lapsesi tulee olemaan?
- Millainen isä sinä haluaisit olla?



**) Voit hyödyntää tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä esimerkiksi tätä listaa:*

https://www.anutevanlinna.com/uploads/1/0/6/5/106585233/hyvinvointia_mielella%CC%88si_tunnelista.pdf



2.2. LÄHESTYVÄ SYNNYTYS

Nämä kysymykset on tarkoitettu käytäväksi läpi raskauden loppuvaiheessa.

- Miltä tuleva synnytys sinusta tuntuu?
- Mitä muut perheesi jäsenet tai ystäväsi ovat sanoneet synnytyksestä?
- Millaiset asiat sinua synnytyksessä askarruttavat?
- Koetko, että olet saanut riittävästi tietoa normaalin synnytyksen kulusta?
- Miten uskot pärjääväsi synnytyksen aikana? Minkälaisia strategioita sinulla on käsitellä näitä tilanteita? Jos sinulla on jo kokemusta synnytyksessä mukana olemisesta, miten voisit hyödyntää noita kokemuksiasi tulevassa synnytyksessä?
- Oletko saanut riittävästi tietoa puolisosasi tukemiseen synnytyksen aikana?



2.3. SYNNYTYSKOKEMUS

Nämä kysymykset on suunnattu isille joitain päiviä tai viikkoja synnytyksen jälkeen vastattaviksi.

- Millainen synnytys oli sinulle kokemuksena?
- Mikä olisi voinut mennä paremmin?
- Mikä meni hyvin?
- Millaisena koit oman roolisi synnytyksessä?
- Saitko tarvitsemaasi tukea ja apua synnytyksen aikana? Ellet, mitä olisit kaivannut? Koetko tarvitsevasi apua synnytyskokemuksen käsittelyyn?*



**) Synnytyskokemuksen käsittelyyn voit saada apua oman alueesi neuvolasta tai paikallisista matalan kynnyksen mielenterveyspalveluista, joita tarjoaa esim. Mieli ry, <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/>. Lisäksi eri paikkakunnilla toimii pienten lasten isille tarkoitettuja vertaisryhmiä, kuten Oulun isä-lapsi-parkki <https://www.isalapsiparkki.net/>, joissa myös voi keskustella tällaisista asioista.*



2.4. UUSI ARKI VAUVAN KANSSA

Nämä kysymykset on hyvä käydä läpi vauvavuoden ensimmäisen puolikkaan aikana.

- Millainen vauva on? Millaisia tunteita vauva sinussa herättää?*
- Onko vauvasi tarpeisiin vastaaminen helppoa?
- Miten hoidat vauvaasi?
- Miten vauva on vaikuttanut muihin perheenjäseniin?
- Miten lapsen syntymä on vaikuttanut sinun arkeesi ja ajankäyttöösi?
- Miten käsittelet vauvaan tai vauva-arkeen liittyviä haastavia tunteita?**)
- Mitkä ovat henkilökohtaiset vahvuuteni tai parhaat toimintamallini vauva-arjessa? Missä olen erityisen hyvä?

**) Voit hyödyntää tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä esim. oheista listaa:*

https://www.anutevanlinna.com/uploads/1/0/6/5/106585233/hyvinvointia_mielell_a%CC%88si_tunnelista.pdf

***) Haastavien tunteiden käsittelyyn voit saada apua oman alueesi neuvolasta tai paikallisista matalan kynnyksen mielenterveyspalveluista, joita tarjoaa esim. Mieli ry, <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/>.*



MITÄ?

Tässä osiossa siirrytään miettimään isyyttä silloin, kun lapsi kasvaa leikki-ikäisestä kouluikään ja lopulta itsenäistyväksi nuoreksi. Jokainen vaihe tuo mukanaan omansalaisia haasteita ja tilanteita, ja myös isän rooli ja merkitys muuttuu ikävaiheesta toiseen siirtyttäessä.

KENELLE?

Tämän osion kysymykset sopivat alle kouluikäisten, kouluikäisten sekä nuorten isille.

MISSÄ?

Osion kysymykset sopivat isän itsenäisen pohdinnan lisäksi käytettäväksi esimerkiksi kouluterveydenhuollossa, erilaisissa isä- ja vanhempainryhmissä sekä perhetyössä.



3.1. ALLE KOULUIKÄISEN ISÄNÄ

Nämä kysymykset on tarkoitettu 1-6 vuotiaiden lasten isille.

- Miten vietät aikaa lapseni kanssa? Millaisesta yhteisestä tekemisestä pidät erityisesti?
- Kuinka hoidatte perheessänne arjen rutiinit ja jaatte vastuuta lapsenhoitoon liittyvissä tehtävissä?
- Miten pidät yllä tasapainoa työn, perhe-elämän ja omien tarpeidesi välillä ollessasi alle kouluikäisen lapsen isä?
- Miten olet huomannut kehittyväsi isänä lapsesi kanssa vietetyn ajan myötä?
- Mitkä asiat lapsessani tekevät sinut erityisen iloiseksi tai ylpeäksi?





3.2. KOULULAISEN ISÄNÄ

Nämä kysymykset on tarkoitettu erityisesti peruskouluikäisten lasten isille.



- Millaisia elämänarvoja ja periaatteita haluat välittää lapsellesi isänä?
- Miten olet osallistunut lapsesi koulunkäyntiin ja miten voit tukea hänen oppimistaan kotona? Miten osallistut koulun kanssa käytävään yhteydenpitoon (esim. vanhempainillat, Wilma-viestit)
- Miten osallistun isänä perheen arjen sujuvuuden varmistamiseen?
- Mitkä ovat olleet suurimmat ilonaiheet ja haasteet vanhemmuudessa tähän asti?
- Miten olet osana lasten arkea ja vapaa-aikaa?
- Mitkä asiat lapsessasi tekevät sinut erityisen iloiseksi tai ylpeäksi?



3.3. NUOREN ISÄNÄ

Nämä kysymykset on suunnattu noin 12-18 vuotiaiden vanhemmille.


- Missä olen erityisen hyvä oman nuoreni kanssa? Missä asioissa ja tilanteissa olen kokenut onnistuneeni?
- Miten tuet nuorta murrosikään liittyvissä muutoksissa?
- Miten osallistut nuoresi seksuaalikasvatukseen? Onko se sinulle luontevaa?*
- Miten ylläpidät keskusteluyhteyttä ja luottamusta itsenäistyvän nuoresi kanssa?
- Miten olet käsitellyt murrosikäisen lapsesi kanssa syntyviä konflikteja tai erimielisyyksiä?
- Oletteko keskustelleet nuoren kanssa päihteiden käytöstä? Millaisia ohjeita tai esimerkkiä olet isänä antanut nuorelle tässä asiassa?***
- Millaiselle elämänpolulle toivoisit nuoresi päätyvän ja miksi? Millaisia arvoja tai taitoja haluaisit hänen omaksuvan?
- Mikä on nuoressasi parasta? Mistä olen hänessä erityisen iloinen tai ylpeä?

**) Lisätietoa nuorten seksuaalisuudesta sekä siitä puhumisesta löydät esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta:*


<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/seksuaalisuudesta-puhuminen-nuorelle/>

****) Lisätietoa päihteistä puhumisesta sekä päihteettömyyden tukemisesta*

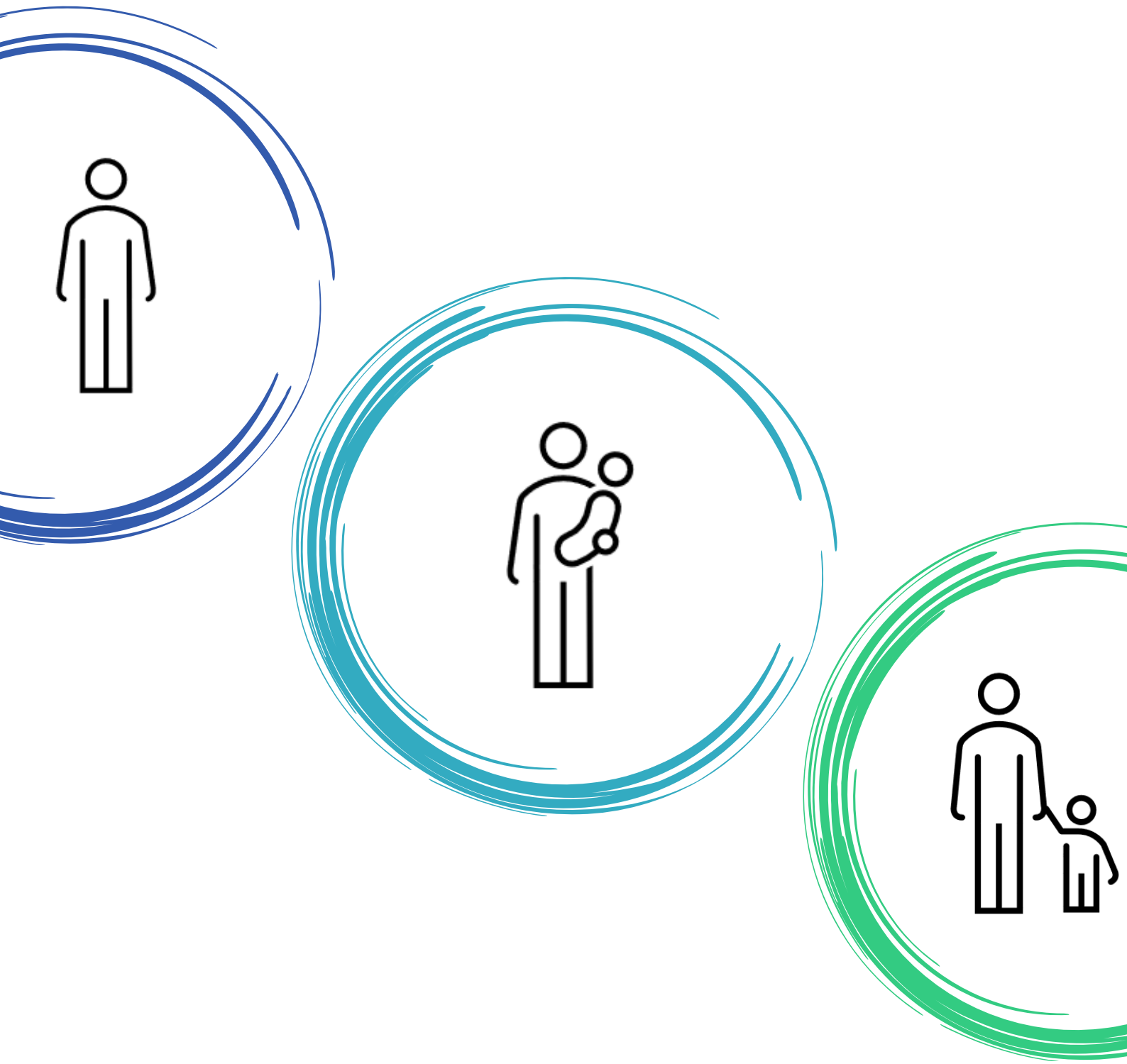
osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>



Isyyden portfolion kehittämistyössä ovat olleet kevään 2024 aikana mukana Milava-hankkeen yhteiskehittämisen työpajojen puitteissa seuraavat henkilöt:

- *Lapsiperheiden sosiaaliohjaaja **Hanna Rissanen**, POHDE*
 - *Kätilö **Erik Indola**, Vastasyntyneiden ja lasten teho-osasto, OYS*
 - *Vauvatyön asiantuntija **Lea Abazi**, Vauvatalo, Oulun ensi- ja turvakoti ry.*
 - *Sairaanhoitajaopiskelija **Anu Lukkari** sekä terveydenhoitajaopiskelijat **Jenna Niemelä**, **Pinja Sassali** ja **Silja Immonen**, Lapin ammattikorkeakoulu*
 - *Milava-hankkeen projektikoordinaattorit **Noora Majava**, Lapin ammattikorkeakoulu ja **Venla Vuorjoki**, Diakonia-ammattikorkeakoulu.*
- 





**Mies, lapsi ja
vanhemmuus
MILAVA
2023-2025**

Tämä menetelmä on kehitetty ja julkaistu osana Euroopan sosiaalirahaston osarahoittamaa Mies, lapsi ja vanhemmuus (MILAVA) -ryhmähanketta (2023-2025), jonka päätoteuttajana on Oulun ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajina Diakonia-ammattikorkeakoulu, Lapin ammattikorkeakoulu, Kajaanin ammattikorkeakoulu ja Oulun yliopisto.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU



LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences



Diak
KAMK - University
of Applied Sciences