

001	66	99	27	96	95	93	92	90	85	80	70	60	55	50	45	40	30	20	15	10	7	5	3	0
100																								

Perjantaina 4. syyskuuta 2015

MAASEUDUN TULEVAISUUS

11



Täyttää elämää. SPR:n valmennus-ohjelma helpotti Matti Alilan hyppyä työelämästä eläkkeelle. **Sivu 12**

Tuotteille kysyntää. Suomen vanhin mylläri jatkaa työtään vielä 88-vuotiaana, koska hänen tuotteilleen on halukkaita ostajia. **Sivu 13**

Mehevä kyssäkaali. Kyssäkaalista syödään maan päälle kehittynvä mehevä varsimukula. **Sivu 15**



Isäneuvola auttaa miehiä ruuhka-vuosien karikoissa

Vaasassa avattiin vauvaa odottavien naisten miehille oma neuvola kaksi vuotta sitten. Siellä puhutaan miesten asioista.

VAASA (MT)

”Se, että suomalainen mies ei puhu eikä pussaa, ei pidä paikkaansa. Miehillä on kova tarve puhua asioistaan”, sanoo isäneuvola-pioneeri, terveyden edistämisen koordinaattori **Tarja Paikkala**.

”Miehet eivät vain ole tottuneita siihen, että heiltä kysytään, kuinka voit.”

Paikkala ja terveydenhoitaja **Eva-Maria Rajamäki** ovat pyörittäneet keväästä 2013 asti vaasalaisille vauvaa odottavien perheiden isille omaa neuvolavastaanottoa kaupungin pääterveysasemalla. Isät kutsutaan sinne henkilökohtaiselle käynnille jo ennen vauvan syntymää.

Odottava äiti saa jäädä kotiin; tällä 50 minuutin vastaanotolla puhutaan miesten asioista. Miksi?

”Isillä voi olla sellaisia asioita, joista he haluavat puhua ilman, että vaimo on paikalla.”

Noin kolmasosa vaasalaisista isätulokasta, 200 miestä vuodessa, käy isäneuvolassa. Vastaanotto on auki maanantaisin kello 12-18.

Isäneuvolan työntekijöitä ilahduttavat erityisesti ne seuraavaa lasta odottavat isät, jotka tulevat innolla uudelle neuvolakäynnille. Heillä riittää puhuttavaa ja kysyttävää.

Pois leijonaäitien varjosta

Vauvan odotusaikana, synnytyksessä ja neuvolassa terveydenhuollon huomio keskittyy ensin naiseen ja sen jälkeen lapseen.

Miehille on tässä maailmassa varattu vaatimaton sivuosa. Karuimmillaan se on sellaisissa tapauksissa, joissa hedelmöittymisen kanssa on ongelmia. Miestä tarvitaan teknisen toimen suorittajaksi, joka hälytetään paikalle optimaalisena ajankohtana.

”Lapsettomuushoidot ovat herkkiä kokemuksia miehille, koska niissä ei huomioida miestä mitenkään”, Paikkala sanoo.

Isäneuvolan vakiokysymys on, onko lapsi odotettu. Tässä kohdassa puheeksi voi nousta aiempi keskenmeno tai lapsen menettäminen.

”Isät kertovat niistä aina naisen näkökulmasta.”

Isäneuvolassa kuitenkin kysytään, miten se on sinuun itseesi vaikuttanut. Se voi olla ensimmäinen kerta, kun kukaan mieheltä asiaa kysyy.

Ei ihme, etteivät miesten kyyneleet ole tällä vastaanotolla harvinaisia.

Keskusteluissa kumpuaa usein myös tulevien isien omia lapsuuskokemuksia.

”Täällä puhutaan koulukiusaamisesta, vanhempien erosta, alkoholin käytöstä. Miesten puhumisen tarve on yllättänyt”, Rajamäki miettii.

”Ota oma tilasi”

Vasinkin ensimmäistä kertaa isäksi tulevat miehet eivät usein oikein tiedä, mikä heitä odottaa.

”Kylmät väreet tulevat, kun tulee nuoria kavereita siinä uskossa, ettei elämä muutu mitenkään”, Paikkala myöntää.

Isäneuvolassa koetetaan myös prepara miehiä ottamaan paikkansa perheessä, kun äidillä ja vauvalla on usein hyvin vahva tunneside toisiinsa. Leijonaäiti

voi hamstrata kaikki lasta koskevat asiat itselleen siinä määrin, että isä tuntee itsensä kolmanneksi pyöräksi.

”Varsinkin uusien isien kanssa yritän kannustaa miehiä ottamaan oman tilan perheessä.”

Elämäntavat remonttiin

Edes vaasalaiset miehet eivät ole niin valveutuneita, että he lähtisivät isäneuvolaan vain saadakseen puhua syvällisiä asioita isyydestä ja perheestä. Käyntiin tarvitaan jokin konkreettinen perustelu tai houkutin.

Sen vuoksi isäneuvolakäynnillä tehdään miehille koneellinen kehon koostumusmittaus.

Laitte sylkäisee parin minuutin testauksen perusteella pitkän listan numeroita siitä, millaisessa kunnossa mies on.

Muun muassa lihasten, luuston ja rasvaisuuden tila selviävät. Tämä kiinnostaa, varsinkin urheilusta innostuneita miehiä.

Isäksi tulo on monelle miehelle otollinen elämäntaparemontin ajankohta. Vauvalle halutaan taata hyvä kasvuympäristö.

”Moni nuori mies on lopettanut tupakoinnin. Se ajatus on myös hyvin vahva, että lapsen seurassa ei käytetä alkoholia. Miehillä voi olla omia ikäviä lapsuuskokemuksia aikuisten juomisesta. Sellaisia ei haluta omalle lapselle”, Paikkala kertoo.

Isäneuvolassa miehillä on lupa purkaa sydäntään luottamuksellisesti myös tulevaa äitiä koskevasta huolesta. Neuvolasta voi saada hyviä vinkkejä siihen, mikä auttaisi, jos puoliso on vaikkapa työnarcomaani tai tupakoitsija.

Myös ruokavaliosta puhutaan – äitienkin syömisestä. Tulevat vanhemmat eivät välttämättä tule ajatelleeksi, että omat ruokailutottumukset periytyvät lapselle. Isäneuvolasta asiakas ohjataan tarvittaessa myös ravitsemusterapeutin pakeille.

Vaasan kaupungin tavoitteena isäneuvolatoiminnassa on nimenomaan miesten yleisen terveyden kohentaminen. Tähän on Paikkalan mielestä korkea aika puuttua, sillä miesten terveys on hyvinvointi-Suomessa huomattavasti huonommalla tolalla kuin lasten ja naisten.

”Miehillä sosioekonominen asema vaikuttaa paljon elinajanodotteeseen ja terveyteen. Ylimmän tuloluokan miehillä odote on 12,5 vuotta pidempi kuin alimmassa tuloluokassa. Täällä käyvät kaikenlaiset isät, toimitusjohtajasta työttömään.”

Nuorimmat kävijät ovat 17-vuotiaita, vanhimmat viisikymppisiä.

Kohtalokkaat kotityöt

Paikkalan mielestä nykyisen asenteissa silmiinpistävää on se, että he haluavat olla läsnä perheensä elämässä. Se on hyvä asia, sillä isien aktiivista osallistumista odottavat myös äidit.

Peruslähdekohdat ovat siten usein kunnossa, mutta elämän ruuhkavuosien paineet ovat kovia. Et talonrakennusta, työstressiä ja harrastuksia. Molemmilla aikuisilla pitäisi olla omaa aikaa, mutta myös yhteistä aikaa. Velat painavat ja monilla perheillä tukiverkostoja on ohuesti.

”Parisuhteen hoitoon ei tahdo jäädä aikaa”, harmittelee Rajamäki.

Kun parisuhde jää tärkeysjärjestyksessä viimeiseksi, valittavan usein lopputuloksena on ero.

Isäneuvolassa vinkataan miehille myös parisuhdeasioita. Usein sopua hierävtävät tuiki arkiset asiat, kuten kotitöiden jakaminen. Niitä kannattaa miettiä, kun lapsen syntymä lisää tiskien ja pyykkien määrää.

Neuvolakäynnillä ei ole pakko puhua



Kehon koostumusmittauksen tulokset kiinnostavat miehiä. Eva-Maria Rajamäki tekee testin isäneuvolakäynnin aikana.

seksistä, mutta mahdollisuus siihen on.

”Miehiä askarruttaa, miten suhde muuttuu lapsen tulon myötä. Seksiistä raskauden aikana kysytään, ja myös synnytyksen jälkeisestä ajasta”, Rajamäki kertoo.

Myös synnytykseen liittyviä mietteitä voidaan käydä läpi. Tyypillinen huoli

miehillä on, ettei vain tulisi klassista pyörtymistä synnytyssalissa. Vastaukset tulevat vankan kokemuksen pohjalta: Rajamäki on työskennellyt aiemmin kättilönä ja hoitaa myös seksuaalineuvojan tehtäviä.

Moni kävijä yllättyy ensin siitä, että isäneuvolassa vastaanottajana on nainen

eikä mies. Parin vuoden kokemuksen perusteella Paikkala ja Rajamäki ovat kuitenkin huomanneet, ettei sukupuolella useimmissa tapauksissa ole suurta väliä. ”Pääasiä, että vastassa on ammattilainen”, Paikkala toistaa eräältä isäasiakalta saamansa palautteen.

HANNA LENSU



Eva-Maria Rajamäki ja Tarja Paikkala toivovat, että myös muilla paikkakunnilla otettaisiin isät huomioon neuvolassa.

JOHANES TERVO

Se, että suomalainen mies ei puhu eikä pussaa, ei pidä paikkaansa. Miehillä on kova tarve puhua asioistaan.

Vaasalainen Mikko Paikkala kävi isäneuvolassa ennen Leevi-pojan syntymää vuoden vaihteessa. Kolme ensimmäistä vauvanhoitokuukautta ovat menneet Sanna-vaimon kanssa aika lailla ennakko-odotusten mukaan. ”Seuraavan lapsen kanssa isäneuvolasta voi olla enemmänkin hyötyä, kun osaa kysyä paremmin”, hän arvioi.

Isien hyvinvointia kannattaa vaalia

Työskennellessään isäneuvolassa koordinaattori **Tarja Paikkala** ja terveydenhoitaja **Eva-Maria Rajamäki** ovat huomanneet, kuinka naiskeskeinen neuvolajärjestelmä onkaan. Äitiysneuvolassa ei välttämättä ole edes penkkiä perheen isälle.

He toivovat, että isäneuvoloita alettaisiin perustaa muillekin paikkakunnille.

”Se on asennekysymys. Raskausajan yksi vastaanotto voitaisiin kohdistaa miehille”, Paikkala sanoo.

Pienissä terveyskeskuksissa ei ole mahdollista tarjota miehille porkkanaksi kehon koostumusmittausta kuten Vaasassa tehdään. Sen sijaan isäneuvolaa voitaisiin markkinoida vaikkapa terveys-tapaamisena.

Samaan hengenvetoon Paikkala korostaa, ettei pelkkiin mittauksiin ja lukuarvoihin kannata tuijottaa neuvolakäynnillä.

”Kuunnelkaa niitä miehiä! Kun myös mies huomioidaan, kaikki perheessä voivat paremmin.”

HANNA LENSU