

NEPU – neurokirjon parisuhde uusperheessä
Eija Saarikivi; Cathy Kononow & Kirsi Heikinheimo
Suomen Uusperheiden Liitto ry.

Miksi NEPU- hanke?

NEPU-hanke (Neurokirjon parisuhde uusperheessä) syntyi vastaamaan niihin erityisiin haasteisiin, joita uusperheiden arjessa näyttäytyy. Parisuhteen toimivuus on yhteydessä suoraan lapsen sekä koko perheen hyvinvointiin. NEPU-hankkeen keskeinen ajatus on se, että tukea ei kuulu rajata yksittäiseen perheen jäseneen, vaan tuomalla tukea, tietoa ja ymmärrystä uusperheen aikuisille ja uusparisuhteeseen, saavutetaan koko perhettä tukevia ratkaisuja. Toiminta lähtee liikkeelle koetuttujen haasteiden tunnistamisesta ja siitä, miten ne vaikuttavat perheen jokapäiväiseen elämään, parisuhteeseen ja perheessä asuvan lapsen tai lasten hyvinvointiin. Kun arjen haasteet tulevat tunnistetuiksi, voimme vahvistaa ymmärrystä, lisätä itsetuntemusta ja ennen kaikkea yksilön sekä parin omaa toimijuutta. Toisinaan on tärkeää ymmärtää, että ne samat piirteet, jotka koemme toisessa hetkessä haasteina, ovat niitä, jotka tuovat parisuhteeseen iloa, luovuutta, vahvoja tunteita, maadoittamista ja turvallisuutta, kuten ohjausryhmässä toiminut Kaisa Humaljoki on usein todennut:

On asioita, joita voi muuttaa, asioita, joiden haittaa voi lieventää, asioita, joita voi hyväksyä ja asioita, joihin voi vain sopeutua.

Neurokirjon piirteet ilmenevät eri ihmisillä eri tavoin. Ne vaikuttavat esimerkiksi kommunikaatioon, tunteiden säätelyyn ja sosiaalisiin suhteisiin. Tukitoimia on mahdollista kohdentaa paremmin, kun näitä piirteitä ymmärretään syvemmin.

Uusperheosaaminen kuntien ja hyvinvointialueiden palveluissa ei ole riittävää. Uusparit ovat usein itse hankkineet tietoa siitä, miksi juuri uusperhedynamiikalla on merkitystä heidän perheensä ja parisuhteensa kriiseissä. Perheiden palvelujärjestelmät on yhä suunniteltu ensisijaisesti ensiperheitä ajatellen. Ammattilaiset saattavat kokea uusperheen liian monimutkaisena ja sekavana ja jopa vältellä uusperheen kokonaisuuden käsittelyä.

Kyselyt ja palvelutarvekartoitukset osoittavat tuen tarpeen

Neuromoninaisuuden tuomat haasteet ovat nousseet selkeästi esiin Suomen Uusperheiden Liiton (Suplin) tekemissä kyselyissä ja palvelutarvekartoituksissa. Suomen Uusperheiden liitto ry toteutti verkossa uusperheen aikuisille palvelutarvekartoituksia vuonna 2020 (275 vastausta) ja vuonna 2022 (173 vastausta). Lisäksi vuonna 2022 toteutettiin niin ikään verkossa Parisuhde Nepsy-uusperheessä -kysely (140 vastausta).

Kaikissa kyselyissä perheet kuvaavat olevansa kuormittuneita, keinottomia ja jäävänsä yksin etenkin niissä tilanteissa, joissa perheessä ainakin yhdellä jäsenellä on tunnistettu neurokirjon piirteitä (NEPU 2022). Haasteet ovat näkyneet lisääntyvässä määrin myös uusperheneuvonnan tilastoissa vuosina 2019–2022. Aiheeseen liittyviä tapahtumia kuten teemallisia chatejä, verkkokeskusteluja ja verkkovertaisryhmiä on järjestetty niin Suplin omin voimin kuin yhteistyössä ADHD-liiton, Mielenterveyden keskusliiton ja Kamalat äidit -hankkeen kanssa. Monet toimijat ja osallistujat ovat kokeneet, että on hyvin merkittävää yhdistää uusperheeseen liittyvä osaaminen neurokirjon ymmärrykseen. Uusperheellisyys on erittäin yleistä neurokirjon piirteisten henkilöiden parissa kohonneen eroriskin vuoksi, ja on näyttöä ja kokemusta siitä, että neurokirjon dynamiikka lisää haasteita uusperheen rakentumisessa.

NEPU – Neurokirjon parisuhde uusperheessä -hankkeen alkukyselyssä (2023) kartoitettiin neurokirjon piirteiden näkyvyyttä uusparisuhteissa sekä pariskuntien keinoja ottaa tukea vastaan. Kyselyyn saatiin 123 vastausta ja niissä vastattiin 164:n henkilön puolesta. Kyselyyn pystyi vastaamaan käsittelemällä vastaajan omia piirteitä, kumppanin piirteitä tai molempien piirteitä. Kyselyissä ei, kuten ei myöskään muussa NEPU-toiminnassa, ole edellytetty diagnoosia piirteiden tunnistamisessa.

Vaikuttavan ja oikea-aikaisen parisuhteen tuen puute tai sen vähäisyys

Parisuhdetyö on alueellisesti epätasa-arvoista ja riittämätöntä. Neuromoninaisilla perheillä on lähes poikkeuksetta kokemus, että heitä ei myöskään tunnisteta palveluissa. Sama kokemus on uusperheellisillä. Koettu näkymättömyys johtaa helposti perheen kokonaiskuormituksen kanssa siihen, että palvelua ei edes etsitä tai haeta.

Lähtökohtaisesti uusperheet toivovat, että uusperheeseen liittyvä dynamiikka tunnistettaisiin niissä lähipalveluissa, joita he muutenkin käyttävät. Uusperheitä ja neuromoninaisia perheitä koskevan tiedon etsiminen on haastavaa. Niinpä perheet kokevat ylimääräisenä työnä sen, että he itse ovat palveluissa asioidessaan ammattilaisten tiedon lähde, mikä lisää ulkopuolisuuden kokemusta.

Neurokirjon aikuisten palvelupolut ovat usein päihde- tai addiktiopalveluihin ja kriminaalihuoltoon linkittyviä. Vaikka neurokirjon lasten palvelut ovat kehittyneet tai kehittymässä, eivät vanhempien neurokirjon piirteet ja niiden vaikutus vanhemmuuteen tai ylipäänsä

arjessa jaksamiseen tule yleensä juurikaan esiin. Aikuisten hoito keskittyy yleensä työterveyshuoltoon ja työkyvyn ylläpitämiseen ja se on hyvin lääkityskeskeistä. Parisuhde-dynamiikkaa ei kuitenkaan voi käsitellä lapsen tai vajaavaltaisen aikuisen näkökulmista – suurin osa neurokirjon aikuisista ei ole ”heikompaa ainesta”. Perheen hajanaiset palvelut, epäselvät roolit, moneen suuntaan vievä koordinoituvastuu, omat puutteelliset toiminnan-ohjauksen taidot niin arjessa kuin esimerkiksi talouskysymyksissä ja usein taustalla oleva kertynyt trauma haastavat kyvyn selviytyä hektisessä arjessa.

Mistä neurokirjon aikuiset tunnistavat piirteensä?

Kartoitimme NEPU – Neurokirjon parisuhde uusperheessä -hankkeen alkukyselyssä (N=123) vuonna 2023 muun muassa sitä, mistä aikuiset ovat tunnistaneet omaavansa neurokirjon piirteitä. Vastauksissa sai valita useamman vaihtoehdon.

Lapsen saatua diagnoosin 44 %

Tämä on yleisin tapa, mikä johtuu osittain siitä, että neapsylapset tunnistetaan nykyään aiempaa laajemmin yhteiskunnassa, etenkin koulumaailmassa. Myös tyttöjen piirteiden tunnistaminen on kehittynyt ja siihen on kiinnitetty huomiota. Aiemmin diagnostiikka on keskittynyt pojilla tunnistettuihin ylivilkkauden oireisiin. Lapsille suunnatut palvelupolut ovat hyvinvointialueilla myös paremmin rakennettuja kuin aikuisten. Yleisesti ottaen diagnoosin saaminen edellyttää piirteiden tunnistamista kolmessa ympäristössä ja niiden näkymistä myös lapsuudessa. Tästä syystä aikuiset eivät useinkaan päädy diagnostiikkaan ilman perusteltua syytä tai tarvetta.

Masennuksen tai uupumuksen myötä 37 %

Nykyään terveydenhuollossa, etenkin työterveyshuollossa, tunnistetaan niin sanottu autistinen uupumus, joka on pitkään sekoitettu masennukseen; masennusta on hoidettu heikoin tuloksin esimerkiksi neurokirjon piirteisiin tehoamattomalla masennuslääkityksellä. Kun kognitiiviset kyvyt heikkenevät, sanavarasto kaventuu ja vuorovaikutuksen taidot tai esimerkiksi muisti alkaa heiketä, voi kyseessä olla pitkän maskauskierteen aiheuttama uupumus. Neurokirjon piirteiden myöhäinen tunnistaminen on tyypillistä etenkin naisilla.

Työelämässä tai opintoihin liittyen 25 %

Myös työelämän vaatimustaso ja rakenteet ovat muuttuneet eivätkä ne aina tue moninaisuutta. Opiskeluissa saatetaan vaatia aiempaa suurempaa itseohjautuvuutta jo toisella koulutusasteella tai peruskoulussa eikä tukea ole välttämättä saatavilla ilman diagnoosia.

On myös huomioitava ADT- ilmiö – toiminnallinen keskittymisen häiriö (*Attention Deficit Trait*), joka tarkoittaa itseaiheutettua, hankittua keskittymisvaikeutta ja joka ei ole lääketieteellinen diagnoosi kuten ADHD. ADT:ssa arjen kuormittavuustekijät aiheuttavat

kuormittumista, joka voidaan sekoittaa neurokirjon häiriöön, mutta joka ei ole synnynnäistä eikä välttämättä pysyvää.

Omassa tai pariterapiassa 19 %

On positiivista huomata, että myös pariterapiassa osataan yhä useammin ajatella haasteiden taustalla olevan neurokirjon piirteistöä.

Läheisen henkilön tunnistamana 19 %

Tunnistaminen voi tapahtua parisuhteessa esimerkiksi kumppanin tai sisaruksen diagnosoimista myötä tai oman vanhemman tai ystävän tutustuttua aiheeseen.

Oman ammatillisen osaamisen kautta 11 %

Etenkin ihmiset, jotka työskentelevät alalla, jossa kohtaavat neuromoninaisuutta, saattavat tunnistaa ilmiöitä myös itsessään. Tämä on siitä erityinen näkökulma, että oman osaamisen kautta tunnistaminen tarkoittaa monesti ratkaisujen ja toimivien toimintamallien kautta tunnistamista.

Päihde- tai muun addiktion palveluissa 6 %

Päihderiippuvuutta tunnistetaan ja hoidetaan Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin 2 %:lla suomalaisista. Olemme tavoittaneet kyselyyn vastanneet henkilöt lähes täysin netin kautta ja he ovat lähes kaikki ainakin osittaisesti mukana työelämässä tai täysipäiväisiä opiskelijoita, minkä vuoksi on syy olettaa, että neurokirjon henkilöiden päihdeongelmat eivät näyttäyty kyselyn tuloksissa täydessä laajuudessa.

Päihdeongelmakäyttö on Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeen *Neurokirjon henkilöiden vankeusaikainen kuntoutus* -oppaassa todetaan, että kriminaalihuollon piirissä olevilla henkilöillä noin 25 %:lla on neurokirjon diagnoosi ja piirteitä tunnistetaan 50–75 %:lla asiakaskunnasta. Päihdehuollon puolelta ei ole vastaavaa tilastoa, mutta on syytä olettaa sen olevan vastaavalla tasolla. Mikäli neurokirjoa voitaisiin tunnistaa varhaisessa vaiheessa ja henkilö saisi tukea omasta lähipiiristään, voitaisiin merkittäväällä tavalla ennalta ehkäistä isompien haasteiden syntymistä.

Neurokirjon teemojen pilvikartta

Analysoidessamme kyselyiden tuloksia yhteistyössä kokemuskehittäjien kanssa loimme hankkeen alussa pilvikartan tunnistamistamme haasteiden kirjosta. Pilvikartta koottu ohessa taulukon muotoon. On tärkeää ymmärtää, että pariskunnat tunnistavat piirteitään usein ensisijaisesti ongelmalähtöisesti, mutta samat piirteet ovat niitä, jotka eri vaiheissa suhdetta tuovat siihen merkittävästi voimavaroja, iloa, halua ja keskinäistä yhteyttä. Piirteistöä ei siis pidä tulkita ongelmina vaan moninaisuutena, joka osoittaa ihmisten erilaisuuden kirjoa.

Vireystilan säätely	uniongelmat nollasta sataan vaikeus rauhoittua vaikeus saada itsensä liikkeelle
Impulsiivisuus	luovuus tylsistyminen kesken jäävät asiat jännityshakuisuus uskottomuus rahan käyttö/talouden hallinta sisäinen levottomuus
addiktiot ja herkkyys altistua niille	pelit ja todellisuuspako syöminen työ rahapelit ja uhkapelit liikunta alkoholi ja muut päihteet
tunnesäätely	rakkaus vs. raivo loukkaantuminen ja uhriutuminen tunneryöpyt ja ”tunnekupla” sietoikkuna ja sen vaihtelu tunteiden tunnistamisen haasteet
intiimisuhteet ja sukupuolen kokemus	aisti yli-/aliherkkyys seksuaalinen itsetunto tuntoherkkyys ja -hakuisuus sukupuoli-identiteetti fetissit maut, hajut, äänet vaikeudet tunnistaa kumppanin tarpeita tai toiveita
toiminnanohjauksen tavat	aloittamisen vaikeus haaste saada asioita valmiiksi sotkuisuus ajanhallinnan pulmat tavaroiden hukkaaminen

	itsensä motivoinnin vaikeus myöhästely/ waitingmood (tarkoittaa vaikeutta toimia tilanteessa, jossa odotetaan jotakin tapahtuvaksi. esimerkiksi tapahtuma, töihin lähtö tai muu sellainen) sijaistoiminnot
sosiaalinen kuormittuminen	katsekontakti juhlat normit traditiot ystävyyss- ja sukulaissuhteet kaavojen tunnistaminen
aistien yli- /aliherkkyys	ruoan koostumus äänet, valot, hajut yms. pintakosketus ja syvätunto vaatetus ja muut tekstiilit
erityiset kiinnostuksen kohteet	loputon puhe aiheesta priorisointi uppoutuminen
kontrolli ja jumittaminen	ylisiisteys/ bakteerikammo joustamattomuus syömishäiriöt tiukat struktuurit varmistelu toistaminen ja pakko-oireet kontrollointi ja väkivalta itsetuhoisuus keinottomuus
vuorovaikutus	kontekstisokeus/ kirjaimellisuus keskeyttäminen läsnäoloon ja kuuntelemiseen keskittyminen minäkeskeisyys priorisointi tunteisiin eläytymisen vaikeus

Mitä saimme aikaiseksi?

Hankkeen keskeiset tavoitteet olivat:

- lisätä uusperhedynamiikan ymmärrystä
- lisätä ymmärrystä neurokirjon vaikutuksesta parisuhteeseen
- yhteiskehittää (yhdessä kohderyhmän kanssa) ja pilotoida Omilla sävyillä -verkkovertaisryhmä
- yhteiskehittää ja toteuttaa työkirja kurssin tueksi
- kouluttaa vertaisohjaajia ohjaamaan Omilla sävyillä -verkkovertaisyryhmää
- parantaa neurokirjon uuspareille suunnatun tiedon ja tuen saavutettavuutta
- tuottaa ja toteuttaa verkkopohjainen materiaali- ja tietopankki

Omilla sävyillä -pilottiryhmiin on osallistunut tähän mennessä 66 henkilöä. Ryhmien kautta tulokset koskettavat yhteensä 150 lasta. Palautteiden mukaan kaikki osallistujat kokivat saaneensa ryhmästä hyötyä itselleen ja parisuhteelleen. Avoimissa vastauksissa konkreettista hyötyä kuvattiin muun muassa seuraavasti:

"Kurssi on lähentänyt suhdettamme ja avannut uusia näkökulmia toisen ominaisuuksiin."

"Haasteellisia tilanteita ei kannustettu ratkaisemaan nepsy-piirteiden vaientamisella, vaan koko porukan dynamiikan muokkaamisella kaikille hyväksi."

"Monen harjoitteen avulla on saatu tunneyhteyttä ja kommunikaatiota paremmaksi. Vertaistuki oli kurssilla kaikista olennaisinta, pystyi samaistumaan muihin tai sai jonkun muun sanomana sanotettua niitä omiakin tunteita eikä tarvitse olla yksin ajatustensa kanssa. Puolisokin sai ymmärrettyä paremmin minua, jos sanoin, et 'toihaan sanoo just niinku mä ajattelin'."

Kehitystyön ja ryhmätoiminnan lisäksi NEPU-hanke tarjosi avoimia luentoja ja webinaareja: Valoa ja varjoja, Erityisherkkyyys ja neurokirjo parisuhteessa, Neurokirjo ja vuoroasuminen, Tunteet ja vuorovaikutus, Uusperheymmärrys-luentosarja sekä NEPU – ratkaisujen kirjolla -päättöwebinaari. Tapahtumien palautteiden mukaan 93 % osallistujista koki, että koulutus vastasi heidän toiveitaan, 79 % osallistujista sai uusia näkökulmia omaan elämäänsä (tai työhönsä), 54 % osallistujista koki saaneensa luennolla vertaistukea ja 92 % vastanneista koki, että neurokirjon uusperheestä ei joko ole riittävästi tietoa tai sen löytäminen on työlästä. Lisäksi hanketta esiteltiin myös Mielenterveystalouksilla sekä Perhe- ja pariterapia-kongressissa.

Kongressin NEPU -työpaja

NEPU-hanke osallistui kongressiin esittelemällä Omilla Sävyillä -kurssia työpajassa, jossa ammattilaiset pääsivät yhdessä refleктоimaan neurokirjon uuspareille kohderyhmäryhmän kanssa yhdessä kehitettyä ja vertaisohjattua verkkokurssia. Työpajan keskustelu oli käytännönläheistä. Pohdittiin selkeitä rakenteita, ennakoitavissa olevia aikatauluja ja käytettävissä olevia visuaalisia suunnitelmia. Erityisesti arjen tehtävien, roolien ja muutosten jäsentäminen visuaalisin keinoin (esimerkiksi kalenterit, listat, symbolit) nähtiin konkreettisena tukikeinona. Osallistujat toivat esiin haasteena sen, miten neurokirjon piirteet vaikuttavat aikuisten ja lasten väliseen vuorovaikutukseen, sekä sen, miten nämä piirteet kietoutuvat uusperheen dynamiikkaan – esimerkiksi rooliristiriitoihin, tunteiden säätelyyn ja kommunikaatioon.

Tietoisuus neurokirjon erityispiirteistä pohditutti osallistujia – miten selittää itselleen ja kumppanille, miksi tietty reaktio syntyy ja miten kehittää ymmärrystä molemminpuolisesti. Työpajan aikana syntyi myös toive syvällisemmälle dialogille: työpajaan osallistuneet haluaisivat jatkaa keskustelua kokemuksiaan ja konkreettisista käytännöistä. Vertaistuen voima sai ammattilaisilta vahvaa kannatusta. Vertaistuen kautta ihmiset voivat jakaa kokemuksia, löytää samankaltaisuutta ja saada tukea niiltä, jotka ovat kokeneet samanlaisia haasteita.

Ammattilaiset ovat käyttäneet monia toimivia työkaluja, mutta kaipaavat lisää konkretiaa. Ymmärrys neurokirjon vaikutuksesta perhe- ja parisuhteiden dynamiikkaan on vielä osin pintapuolista.

Jyväskylän kongressin anti osoitti selvästi: neurokirjon perheiden ja uusparien tukeminen on ajankohtainen ja kaivattu teema terapian kentässä. NEPU-hankkeen ja Omilla Sävyillä -valmennuksen keinot eivät ole pelkästään teoreettisia, vaan sisältävät vertaisuuden lisäksi paljon käytännön työkaluja ja vahvistavia kokemuksia. Perhe- ja pariterapiakongressissa järjestettyyn työpajaan osallistuneiden kiinnostus aiheeseen, toive keskustelun jatkumisesta ja havainto siitä, että moni ammattilainen kaipaa lisää työkaluja juuri neurokirjon ja uusparisuhteen näkökulmasta, vahvistivat NEPU-hankkeen merkityksellisyyttä.

LÄHTEET

NEPU *Palvelutarvekartoitus*. (2020). Suomen Uusperheiden Liitto ry.

NEPU *Palvelutarvekartoitus*. (2022). Suomen Uusperheiden Liitto ry.

NEPU *Parisuhde Nepsy-uusperheessä -kysely*. (2022). Suomen Uusperheiden Liitto ry.

NEPU-hankkeen *alkukysely*. (2023). Suomen Uusperheiden Liitto ry.

- Oikeusturva ja kuntoutus 2020 -hanke. (2022). *Neurokirjon henkilöiden vankeusaikainen kuntoutus: Opas ja kuntoutusmalli vankien kanssa työskenteleville*. Autismisäätiö.
- Salakari, A. & Virta, M. (2018). *ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0: Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä*. Tammi.
- Vesala, O. (2024). Autistinen uupumus sekoitetaan helposti masennukseen. *Autismi-lehti*, 3. Tuki ja kuntoutus. Autismiliitto.



Perhe- ja pariterapia 2025



Perhe- ja pariterapia 2025