

Odostatko lasta yksin? Tässä kokeneiden totaaliyhäreiden vinkit sinulle!

Julkaistu 05.05.2015 - 09:17. Päivitetty 05.05.2015 - 09:26



Onnittelut sinulle, odottaja! Me kuusi kokenutta totaaliyhäriä nostamme sinulle onnenmaljan. Emme halua söpöstellä asiaa. Tulossa on kaikenlaista, kun arkea pyörität aina vain sinä. Tulet kuitenkin löytämään sisältäsi sellaiset määrät sisua ja rakkautta, että niillä lämmittäisi keskisuuren suomalaisen kaupungin. Tässä meidän henkinen äitiyspakkauksemme sinulle.

Ruoki itsessäsi luottavaisuutta

Hakeudu niiden seuraan, jotka valavat sinuun uskoa. Karttele heitä, joille raskautesi on ongelma. Jokainen kauhistelija ja moralisti nakertaa tulevan kotisi henkisiä perustuksia. Älä anna pelottelijoiden latistaa odotuksesi onnea, he eivät elä sinun elämääsi. Jos ponnistelet kelvataksesi ratkaisiasi paheksuville, haaskaat voimavarojasi. Tarvitset niitä tärkeämpään: lapsesi tulevan henkisen ja fyysisen kodin rakentamiseen.

Tulee päiviä, jolloin et jaksa, et osaa, et uskalla, et löydä luottamusta. Ne menevät ohi. Vedä peitto korviin, hengitä, anna aikaa, syö suklaata.

Meitä totaaliyhäreitä on monenlaisia, monenlaisista lähtökohdista. Olkoonkin, että olemme arjessa lastemme kanssa kaikki yksin, silti jokaisella on omat kysymykset ja jännitteet. Yksi ratkaisevimmista kysymyksistä on missä tunnetilassa lapsi on saanut alkunsa. Hedelmöityshoitoon

hakeutuvalla tulevalla äidillä on vahva tahto saada lapsi, hän käy asiaa läpi systemaattisesti yhdessä ammattilaisten kanssa ja hankkiutumalla hankkiutuu raskaaksi. Hän pitää peukkuja pystyssä yötä päivää, että nappaisi. Luomuyllätyksen saaneen kädessä raskaustestitikku tutisee aivan toisella tavalla. Ensitunne voi olla riemu tai kauhu, mutta suunnitelmalliseksi tapahtumaa ei voi nimittää.

Totaaliyhäriin haaste on löytää ne ihmiset, joiden kanssa voi jakaa asioita, ettei kaikkea lapseen liittyvää tarvitse käydä yksin läpi. Kenen kanssa sinä voit iloita uutisesta? Kuka rohkaisee sinua, kun tunnet olosi huteraksi?

Mene peilin eteen ja sano ääneen itsellesi: Tämä on minun elämäni, minun tieni.

Lietso tulevaisuudenuskoa. Koska kuitenkin aivopeset itseäsi päivittäin johonkin suuntaan, miksi et pyykkäisi mielikuviasi tulevaisuudesta myönteisiksi?

Pidä ystäväsi lähempänä kuin koskaan

Mullistavan muutoksen keskellä vanha ystävä voi olla kuin vakaa graniitti jalkojen alla. Pidä yhteys auki. Avaudu myös ystäville, jotka saivat lapsia aikaisemmin kuin sinä. Uudenlainen ystävyys voi syntyä, kun teillä on taas enemmän yhteistä. Jotkut saattavat tarvita sulatteluaikaa. Sinun odotuksesi saattaa osua kipeisiin kohtiin.

Etsi vertaisia yksinodottajia ja totaaliyhäreitä. Me olemme kirjava joukko, mutta meillä on yksi iso yhteinen asia. Tutustu muihin yksinodottajiin esimerkiksi [Pienperheyhdistyksen](#), [Totaaliyhäreiden yhdistyksen](#) tai [Yhden vanhemman perheiden liiton YVPL:n](#) kautta. Aktivoi verkostot ajoissa, mielusti jo odotusaikana. Pyydä perheneuvolan terveydenhoitajaa selvittämään mitä palveluja voisit saada. Ota yhteyttä lapsiperheiden kotipalveluun ja neuvottele [hoitoapua](#).



Kuva: [freeimages.com/stijlloos](https://www.freeimages.com/stijlloos)

Tee normista poikkeamisesta itsellesi normaalia

Ydinperheoletus jyrää ja nyt kun odotat lasta yksin, törmäät oletukseen lakkaamatta. Tulet huomaamaan, että sinun perheesi poikkeaa normista. So what. Älä yritä vääntäytyä "normiperheen äidiksi", vaan leiki niillä palikoilla, jotka olet elämältä saanut.

Jos joudut suremaan ydinperhehaaveen murenemistä, tee surutyö rehellisesti ja perusteellisesti. Nyt jos koskaan laadukas keskusteluseura on poikaa (tai siis *tyttöä*). Ja muista, että tulevaisuudessa voi tapahtua mitä vain!

Hyvä uutinen, yksi monista: Perheessäsi on vain yksi auktoriteetti, lapsen ei tarvitse sukkuloida kahden eri suuntaan vetävän vanhemman välillä. Elämä on tietyllä tavalla yksinkertaisempaa.



Kuva: [freeimages.com/simmbarb](https://www.freeimages.com/simmbarb)

Opettele sanomaan *voitko auttaa*

Et ole yksin. Joka vuosi noin 2000 naista odottaa lasta yksin Suomessa. Kaikista lapsiperheistä yhden vanhemman perheitä on 20,5 %. Lapsia näissä perheissä on 179 690. (Lähde: yvpl.fi)

Muista myös, että kaikenlaisia perheitä on ollut aina. Totaaliyksinhuoltajiaakin on ollut aina. Me olemme yksin lasta kasvattavien naisten ketjussa niitä onnekkaita, meillä on toimiva ja tasa-arvoinen yhteiskunta. Monen kansainvälisen vertailun mukaan Suomi on maailman paras maa olla äiti.

Jos tunnet tarvitsevasi jeesiä arkeen, sinulla on paremmat mahdollisuudet kuin ydinperheen vanhemmilla esimerkiksi saada lapsiperheille tarkoitettua kotipalvelua. Jämäkkyyttä joudut kyllä opettelemaan. Järjestelmä palvelee nimittäin sujuvimmin niitä, jotka osaavat kuvailla tilanteensa ja tarpeensa napakasti ja uskottavasti.

Ajatus onnettomasta, jätetystä yhäristä elää juuri niin vahvasti kuin haluat sen elävän.

Älä rupea reipastelemaan. Hylkää arjella mestaroivan itseriittoisen marttyyrin yksinäinen tie. Lehtien sankaritarinat ihan-itte-kaiken-läpi-pärjänneistä äideistä pitäisi kieltää lailla.

Hoivaa ja huolehdi itsestäsi ilolla

Ole itsellesi se kumppani, tukija ja kannustaja, joka elämästäsi puuttuu. Elastinen laulaa, että pahin vihollinen katsoo peilistä. Tämä pätee valitettavan usein äiteihin paineen alla. Onko sinulla tapana iltaisin ruoskia itseäsi kaikilla päivän virheillä? Harjoittele lempeyttä, mieti miten kohtelisit itseäsi jos olisit oma paras ystäväsi. Totea mahdolliset mokat ja mene eteenpäin. Ole itsellesi se rakastava puoliso, joka haluaa ja sanoo: ei se mitään, kyllä me tästä selvitään.

Muista ostaa itsellesi äitienpäivälahja - joka ikinen vuosi tästä eteenpäin.

ANNA ITSELLESI ÄITIENPÄIVÄLAH



Kuva: [freeimages.com/doriana_s](https://www.freeimages.com/doriana_s)

Kutsu äitejä ja lapsia yökylään

Äitien välinen ystävyys, solidaarisuus ja hauskanpito on yksi iloisimmista asioista yksinhuoltajuudessa. Kun niitä puolisoita ei ole, on tilaa ystävyysuhteille. Tästä kannattaa ottaa kaikki irti. Kutsu äitejä ja lapsia yökylään, vaikka siitä syntyykin sähläystä ja säpinää.

Perhe-elämäsi voi muotoutua monenlaiseksi, sinua ei olla tuomitsemassa yksinäiseen vastuunkantoon. Yhden vanhemman perhe on helppo yhdistää toiseen yhden vanhemman perheeseen viikonlopuksi. Lastenhoitoa ja ruokarumbaa on kevyempi tehdä nelikätisesti aina välillä. Aamupalapöydässä on hauska istua isolla porukalla. Lapset ovat ikionnellisia, kun pääsevät siskonpetiin nukkumaan ja leikkejä saa kaverin kanssa jatkaa heti aamusta ja sinä voit kerrankin jutella illalla! toisen aikuisen kanssa! kasvotusten, ei chatissä!

Löysää nutturaa kaikessa missä voit

Jos välttelet ystävien päästämistä sotkuiseen kotiin, hälytyskellojen tulisi soida. Yritä löytää sisältäsi se tyttö, joka osasi oleskella, hengata ja löysäillä kavereiden kanssa.

Oho! Minun lapseni ei saanutkaan alkuaan perinteisessä asuntolaina-volvo-ja-rakastuneet-vanhemmat-tilanteessa. Minun tiestäni tulikin tällainen!

Lettukestit ovat aina pop. Letut ovat halpaa arjen luksusta. Muista pitää huolta lettukesteistä, sillä ne nostavat hetkeksi arjen yläpuolelle. Sieltä katsottuna elämä näyttää kevyemmältä ja rennommalta. Lettukesteistä ei kuitenkaan saa tulla emäntäkoulun kevätnäytöstä! Jos sinussa on yhtään supersuorittajan vikaa, ennaltaehkäise itsesi väsyttäminen järjestämällä vain ja ainoastaan nyyttikestejä. Kun kaikki tekevät vähän, kukaan ei pääse pätemään.

Aivan pian on kesä ja eväsretkien aika. Puisto, viltti ja syötävää. Viesti kiirimään Facebookissa, tulee kuka pääsee. Huolehdi siitä, että elämässäsi on tällaisia piristysruiskeita, ja että lähdet ihmisten ilmoille. Silloinkin, kun olet kiukkuinen, räjähtäneen näköinen ja huonosti nukkunut. *Erityisesti* silloin.

JÄRJESTÄ PICNICEJÄ JA LETTUKESTEJÄ



Kuva: [freeimages.com/simmbarb](https://www.freeimages.com/simmbarb)

Hyväksy arki arkena

Arki sinänsä on syytä ottaa vastaan takki auki. Suurin osa elämää on kuitenkin arkea ja sitä on mahdollista rakastaa.

Elämä lapsen kanssa rakentuu syömisen, nukkumisen ja pesemisen ympärille. Tätä tosiasiaa vastaan voi rimpuilla miten paljon tahansa, mutta rimpuilu on turhaa. Kannattaa keskittyä notkistamaan ja herkistämään näitä arjen peruspalikoita. Elämä, rakkaus ja yhdessäolo eivät sijaitse näiden ikuisesti toistuvien rutiinien ulkopuolella vaan niissä *sisällä*. Syöminen on yhdessäoloa, peseminen on rakastamista ja nukkuminen on elämää. Tämän kun sisäistää, on helpompi elää.

Tulet kasvamaan ja viisastumaan. Tulet kokemaan elämän täytenä. Tulet oppimaan mitä rakkaus on.

Päästä itsesi irti ja ulos

Pakota itsesi lapsen kanssa ulos. Pakota itsesi joskus ihan yksinkin ulos, kävelylle tai juoksemaan. Ulkoilmaa ja luontoa ei korvaa mikään. Ulosmeno on parasta lääkettä, kun seinät tuntuvat kaatuvan päälle. Taivas kaartuu avarana, ympärillä on ilmaa. Suureksi paisuneet kotiasiat asettuvat

mittasuhteisiinsa. Kun lapsi on vielä vaunussatyönnettävä, päiväunet onnistuvat erinomaisesti tien päällä. Lompsi silloin ulkosalla, pyörittele hartioita ja hengittele syvään.



Kuva: [freeimages.com/colcerex](https://www.freeimages.com/colcerex)

Kuuntele musiikkia

Mistä musiikista olit kaikkein innostunein teini-ikäisenä? Nyt on aika kaivaa esille vanhat suosikkibiisit. Ne, joita kuuntelit uudestaan ja uudestaan, ne, jotka saivat sinut laulamaan mukana. Jos sekosit **Back Street Boys**’eista, kuuntele **I Want It That Way**.

Rypistynyt äidinotsa oikenee, kun musiikki nostaa pintaan huolettomamman puolen sinusta. Musiikissa on taikaa. Oikealla tavalla tunteisiin iskevä biisi kytkee huolestuneen ja kyynistyneen aikuisvaihteen pois päältä.

Sen sijaan, että peset ikkunoita ja kaappeja, voitkin laatia **Spotify**-soittolistoja.

Ilman musiikkia olisin varmasti tullut hulluksi.

Jos et itse millään meinaa muistaa mikä oli juuri sinulle sitä timanttisinta jyystöä, käänny kavereittesi puoleen. Muista myös kirjaston valikoimat. Kirjastonhoitajilta voi pyytää vinkkejä, jos haluat lähteä tutkimusmatkoille uusiin maailmoihin.



Kuva: Yle/ Mika Kanerva

Pelasta uhanalainen nauru

Pidä naurusta huolta, se katoaa meiltä totaaliyhäreiltä liian helposti.

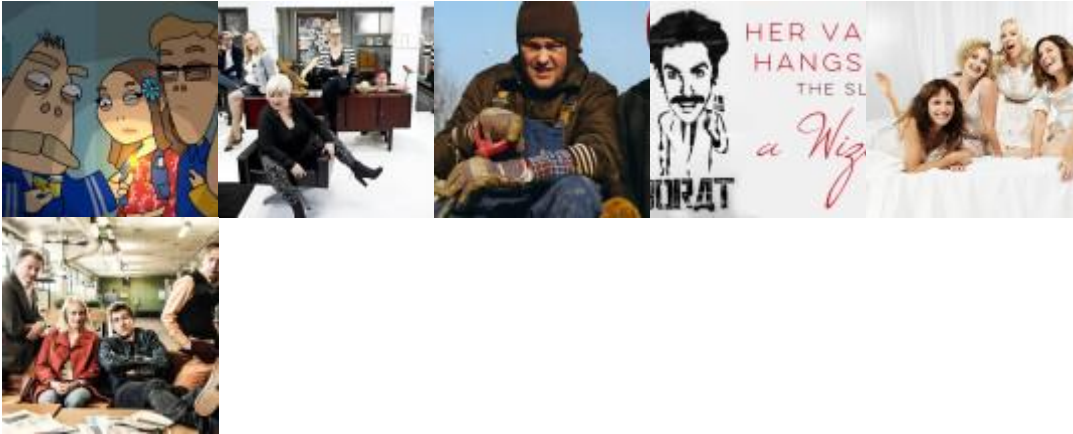
Nauraminen on tietysti parhaimmillaan ystävien kanssa nautittuna. Aina ei kuitenkaan ole mahdollisuutta saada seuraa, varaa siis itsellesi laaja varasto komedioita. Älä säästele niitä pahan päivän varalle, vaan annosteile reilusti, mieluiten päivittäin. Listaa vanhat tutut suosikit ja kysele kavereilta suosituksia. Lainaa kirjastosta ja kavereilta komediat ja sketsisarjat. Surffaa **Youtubessa**, **Areenassa** ja **Elävässä arkistossa**.

Totaaliyhärin tarina todistaa väkevästi:

- Olin kadottanut naurun täysin. Elämä tuntui raskaalta taakalta, olin huolissani lapsesta ja väsynyt yöheräilyistä. Siinä tilanteessa en osannut piristää itseäni. Yhtenä päivänä ystävä tuli kylään mukanaan **Sacha Baron Cohenin** elokuva **Borat**. Olin tosi väsynyt, imetin sohvalta marttyyrinä enkä todellakaan aikonut nauraa jollekin typerälle rasisiselle ja sovinniselle idioottielokuvalle, mutta lause "*her vagaga hangs like a sleeve of a wizard*" mursi vastarintani ja pian hekotin ja huohotin, kyyneleet valuivat silmistä. Oli kuin olisi saanut itseni takaisin, olin ihan jumalattoman helpottunut.

Mikä sinua naurattaa?

Potkuhousujen viikkaaminen on ihan fiksu puuhaa, mutta suosittellemme, että käytät sen ajan naurattavien ohjelmien listaamiseen.



Vapaudu perinteistä, jotka tuntuvat kahleilta

Mieti mistä sinä itse olet tullut.

Millaisessa kodissa kasvoit?

Millaisessa hapessa suhteet omiin vanhempiisi ovat?

Kiristääkö napanuora vielä omaan äitiisi vai joko sinulla on oma verenkierto?

Älä puolustele turhaan valintaasi, ota selektiivisesti ohjeet vastaan.

Olet yksi lenkki pitkässä ketjussa. Nyt on juuri oikea aika miettiä mitä tässä ketjussa mukana kulkenutta haluat vaalia, minkä haluat jättää pois. Muista, että olet vapaa etsimään vanhemmuuden näkemyksiä ja ihanteita koko maailmasta, et ole sidottu toistamaan oman perheketjusi perinteitä, uskomuksia ja käyttäytymistapoja.



Kuva: [freeimages.com/mmagallan](https://www.freeimages.com/mmagallan)

Työstä lapsen alkutarinaan liittyviä tunteitasi

Miten lapselle voi puhua isästä, joka ei ole kuvioissa? Perhe ilman isää on lapsen normaali, jos se on äidin normaali. Lapsi voi olla asian kanssa sinut vain jos äiti on asian kanssa sinut.

Lapsi alkaa kysellä kokiessaan, että nyt äiti on kypsä puhumaan isästä. Valmistaudu siis. Edessä on yksi elämäsi tärkeimmistä keskusteluista.

Hedelmöityshoidossa saatu luovuttajan anonyymi lahja on eri asia kuin "hyvillä jatkoilla" karkuun livahtanut ihmisensiemen. Mikä on sinun lapsesi alkutarina ja millaisia tunteita se sinussa herättää? Onko lapsen alkutarinassa jotakin sellaista, jota et pysty lapselle kertomaan? Mitä tahansa ajatteletkaan lapsen isästä (jos lapsi sai luomusti alkunsa), anna lapsen muodostaa itse käsitys hänestä. Kerro isästä neutraaleja tai myönteisiä asioita, vältä haukkumista.

Älä vielä murehdi sitä mitä lapsesi tulee kyselemään isästään. Elämä kyllä opettaa vastaamaan riittävällä syvyydellä.

Etsi lapselle hyvää miesenergiaa

Pohdi, miten lapsi saisi riittävästi miesenergiaa ja hyväksyntää perheen ulkopuolelta. Lapsen kannalta keskeinen kysymys on miehen antama hoiva. Miespuolinen läheinen luotettava ihminen, jolta lapsi saa kiintymystä ja hoivaa, on kullanarvoinen. Kun siis valitset virallisia tai epävirallisia kummeja, muista miehet!

Kannusta ukkia, enoa ja muita miespuolisia sukulaisia ottamaan tavallista isompi rooli. Hoida oma osuutesi tässä yhtälössä ja sen jälkeen hyväksy, että ketään ei voi pakottaa olemaan läsnä lapsen elämässä. Isättömyydestä mahdollisuutena luennoi isyystutkija **Jouko Huttunen** 22.1.2013 Kadonneiden isien maa? -seminaarissa, tässä [tiivistelmä](#).

Kaikkein tärkeintä: luota siihen, että elämä kantaa kun annat sille mahdollisuuden. Kun muistat tehdä työtä oman onnellisuutesi eteen, tulet säteilemään hyvää oloa lapseen ja muihinkin.

Voimia, sisko!— totaaliyhärit Anna, Kati, Niina, Tiina, Erja ja Eve