

RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMMUUS

JA MITÄ SE EDES ON?

Hanne Kettunen @valeaiti
26.8.2025



“

Esikoisen äitinä oli sata kertaa vaikeampaa olla kuin neljän äitinä.

Ensimmäisen lapsen kanssa kaiken kuuluukin olla uutta, jännittävää, hermostuttavaa, kontrolloitua, superlepsiä, ihan mitä vain – se on täydellisen uniikkia aikaa. Se on tuhannesti vaikeampaa kuin toisen tai kolmannen lapsen vanhemmuus koska kaikki, **aivan kaikki**, tulee uutena ja yllättäen.

ESIKOISEN ÄITINÄ OLI
MYÖS AINUTLAATUISEN
IHANAA ❤️

MITÄ TEKISIN TOISIN?

Minä 2015:

”Lääkäri yritti suostutella mielialalääkkeisiin. Minä en halua. Mutta kun itkettää. Koko ajan. Kaikki on liian vaikeaa. Pieleen menevä kulmakarvan sutiminen on ihan katastrofi, kädestä karannut vessapaperirulla vituttaa, hieman aikataulujen paukkumisesta huomauttava asiakas jää mieleen päiviksi.”



20 MITÄ JÄTIN KERTOMATTA

touko 2016

58 ELÄMÄÄ / No tags /

Tätä tekstiä en edes aio koskaan julkaista. Kirjoitan sen itselleni vahvistaa tämän, mutta kyllä kaikki oireet kuulostaa siltä, että yritti suostutella mielialalääkkeisiin. Minä en halua. Mutta kun kulmakarvan sutiminen on ihan katastrofi, kädestä karannut vessapaperirulla huomauttava asiakas jää mieleen päiviksi.

Tuo olin minä, muutama viikko sitten. Keskellä elämäni pahinta ylläolevaa ja itkin täysin avoimesti, baristojen kysyvistä katseista kiinnostanut. Työt, vaatteet, lasten leikit ja retket Nuuksioon hengen vievää uhkaa. En kyennyt lähtemään kauppaan ja urittukohtauksia pitkin päivää ja napsin lääkkeitä **jo tutuksi** k... v***n sekaisin. Ei mikään ihme, että suosittelivat lääkkeitä, n... suostua. Onneksi olosuhteiden muuttuminen ja tosiasioiden paraneminen on lähtenyt käyntiin muutenkin.

Miltä se sitten tuntuu? Se iso M-sana? Ihan helvetin kamalalta.

29 PANIIKKIKOHTAUS, YOU SUCK

syys 2015

2 ELÄMÄÄ / No tags /

Lupaani palata kohta johonkin vähän kevyempään vaiheeseen, n... että tämä teksti on jollekin lukijalle tärkeä. Keskiviikkoisen **väärä** pahempaan, ja olen edelleen vahvasti lataamon puolella. Sydän johonkin ihan omalle seikkailulle. Niiden rytmihäiriöiden lisäksi niistä sattui lasten kanssa yksin jossain helvetin kuudessa, metsä... hätätilanne, mutta sympaattinen hermostoni sanoi että niks ia n...

...OSAISINKO VÄLTÄÄ UUPUMUKSEN?

Luulen niin.
Seuraavaksi mun opit.

Jyväskylä

Yksilökeskeisyys uuvuttaa vanhemmat – suomalaisvanhemmat maailman uupuneimpien joukossa

Tuoreen tutkimuksen mukaan yksilökeskeisissä maissa uupumusoireet olivat tyypillisempiä kuin yhteisöllisissä maissa.

”SIIS IDEAALINA ON RAKASTAMINEN JA KIINTYMYKS?
EIHÄN SIINÄ VOI KOSKAAN OLLA TARPEEKSI.”



#SÄÄNTÖSUOMI



“Kulttuurissamme on ihanne supervanhemmasta, joka tekee uraa ja kasvattaa tunneälykkäitä lapsia ilman ulkoista apua.”

**”VERKKAREIDEN VETOKETJU PAINOI IKÄVÄSTI
NILKKAAN, KUN ISTUIN LATTIALLA SYÖTTÄMÄSSÄ
VAUVALLE BANANAAN. AJATTELIN, ETTÄ NYT,
NYT EN ENÄÄ JAKSA JA ALOIN ITKEÄ.”**

(KYSELYYN VASTANNUT)

93%

**KERTOI OLEVANSA UUPUNUT
VÄHINTÄÄN SILLOIN TÄLLÖIN
(24.6% USEIMMITEN)**

MONI MEISTÄ ON
"VÄSYNYT, MUTTA
ONNELLINEN"

MEILLÄ ON OIKEUS
OLLA MYÖS VAIN
ONNELLISIA.



KAIKKI NAISEN TYÖT – “JÄÄVUORI”

Kotityöt
(+37min, alkaen 10-14v)

Metatyöt
(mittausmetodina
WhatsApp)

Hoivaoletus

Tunnetyötä miestenkin puolesta

Äitimyytti ja sisun eetos
Voit olla mitä vain!

Happy work ❤️ -juhlat, koristelut,
tsekkausviestit ja talkoot

Cycle breaking

Lapsisakko, eron mahdottomuus ja
muut taloudelliset epäreiluudet

Bimbohypoteesi ja
oikeanlainen feminismi

Seksuaalinen häirintä ja
väkivalta - joka kolmas 💔

Hormonit, raskaudet, ferritiini,
migreenit, vaihdevuodet, diagnoosiviive
ja +1h suurempi unentarve

Rakenteellinen naisviha.



JOPA 71% NAISISTA ON VASTUUNKANTAJIA

“Kannan usein vastuuta: tartun herkästi
työpaikalla viihtyvyyttä tai menestystä
parantaviin hommiin ja teen samaa
myös kotona”

Valeäiti-tilin IG kysely maaliskuu 2025 (1600 vastaajaa)

“kannan usein vastuuta: tartun herkästi työpaikalla viihtyvyyttä tai menestystä parantaviin
hommiin ja teen samaa myös kotona”

“

OLEN ÄITI KOLMELLE (10–16v), VAIMO LASTEN ISÄLLE, KÄTILÖ,
YAMK–OPISKELIJA, YHDEN LAPSEN HARRASTUKSEN SOMEVASTAAVA
JA TOISEN VARAINKERUUN JAETTU VASTUUHENKILÖ, OPASKOIRAN
KASVATTIÄITI, PUOLISOKEAN JA REUMASTA SAIRAAN ANOPIN
ASIOITA YKSIN HOITAVA JA MITÄ NÄITÄ NYT ON.

VÄHÄN VÄSYNYT NAINEN.

SITTEN VASTUUNKANTAJA UUPUU – JA LÄHTEE.

TIEDOTE 08.06.2023

Työuupumus iskee useimmin naisiin ja korkeasti koulutettuihin

**“EROHAN SEN KOTITÖIDEN
HOITAMISEN KIVASTI TASAA.”**

”MIKSI ET VAIN SANO EI?”

Koska jonkun ne hommat pitää tehdä.

Koska naiset eivät ole saaneet sanoa ei.

Koska silloin nalkutan.

mutta....





MIKSI MUUT
EI SANO
ANNA MINÄ
HOIDAN?

TÄMÄ EI OLE

TÄMÄN VOI KORJATA.

YDINFYSIKKAA

NÄKYMÄTÖN PITÄÄ TEHDÄ NÄKYVÄKSI

Kiertävä vuoro läksiäislahjoihin

Jaetut perhevapaat

Palkkojen tarkistus

Jaetut listat kotona

Diagnoosiviiveet pois –
muotisairauksia ei ole

Teknisten alojen naiset esiin
mediassa

Isät WhatsApp ryhmiin

”voisitko Jukka hoitaa tämän”

Soitto isälle kun lapsi sairastuu

MEIDÄN KRIISIN JÄLKEEN:

Jaetut perhevapaat

Ääneen sanoittaminen ja pyytäminen

...uudestaan ja uudestaan..

Kokonaisvastuut. "Hoidatko kiitos
kauden uudet vaatteet"

Johdettavasta stand-by-miehestä
tiimin jäseneksi

Taistelu hoivaoletusta vastaan.





MITÄ MINÄ TEKISIN TOISIN?

Kerää heimo. (mieluiten fyysisesti läheltä.)

Puhu ääneen kaikesta

Väsymys ei “kuulu asiaan”

Hanki vähemmän tietoa – yksi mielipide riittää

Suosituksset eivät ole lakeja. Muista mittasuhteet.
(peruna vs turvavyö)

Keskity hyvään ja
luota tulevaan (ja vauvaan!)

“Nyt on näin”

RUOKAA: RAKKAUTTA: RAJOJA.



KIITOS, ETTÄ JAKSOITTE TULLA TÄNÄÄN

(ja että jaksatte silloinkin kun ei enää jaksaisi)

@VALEITI