

MEIDÄN KORTTELIN KOTIÄIDIT JA HEIDÄN JAKSAMISENSA

Niina Hujanen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, kevät 2016

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi(AMK)+ lastentarhanopettajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Hujanen, Niina. Meidän korttelin kotiäidit ja heidän jaksamisensa. Kevät 2016, 52s. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)+ LTO:n virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö toteutettiin kevään 2016 aikana. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Hyvinkäällä sijaitsevan korttelin kotiäitien jaksamista tukevia ja heikentäviä seikkoja. Sekä kartoittaa tuen tarvetta ja peilata niitä Hyvinkään jo olemassa oleviin palveluihin.

Tutkimuksessa haastateltiin viittä korttelin kotiäitiä teemahaastatteluin. Haastattelujen teemat olivat suoraan tutkimuksen tavoitteet, joihin haluttiin saada vastaus. Haastatellut henkilöt olivat kaikki kotiäitejä samalta asuinalueelta. He kaikki hoitivat kotona ainakin yhtä alle kolme vuotiasta lastaan.

Tutkimuksessa esiintyneitä kotiäidin jaksamista heikentäviä asioita olivat väsymys, lasten uhmaikään liittyvät asiat, parisuhteeseen ja omaan aikaan liittyvät seikat, rahahuolet, yksinäisyyden tunne sekä kotitöihin ja niiden jaksamiseen liittyvät asiat. Tutkimuksessa esiintyneet asiat, jotka tukivat kotiäidin jaksamista uni, säännölliset arkirutiinit, oma-aika, puolisoon ja parisuhteeseen liittyvät asiat, vertaistuki, isovanhempien apu sekä omat tyytyväiset ja onnelliset lapset. Tukitoiveina oli puolisolta saatu tuki ja arvostus, uhma-, ja murrosikään kaivattiin ulkopuolista konsultointia ja parisuhteen tukemiseen kaivattiin myös tukea. Tukea koettiin tarvittavan myös väsymyksen helpotukseen, vertaistuen puutteeseen, lasten leikkikavereiden ja virikkeiden puutteeseen sekä oman ajan järjestämiseen. Hyvinkään palveluista löytyi kaikkiin tukitoiveisiin apua.

Opinnäytetyön tietoperusta painottuu äitiyteen, äitien jaksamiseen ja jaksamisen tukemiseen, vanhemmuuteen, vanhemmuuden tukemiseen sekä kotihoitoon. Lisäksi opinnäytetyössä on avattu haastattelussa esiin tulleita jaksamiseen vaikuttavia seikkoja teorian avulla. Hyvinkään palvelutarjontaa kuvataan myös opinnäytetyössä.

Johtopäätöksenä todetaan, että kotiäitien jaksamista tulisi enemmän tarkkailla esimerkiksi neuvolassa ja ohjata oikean tuen piiriin, koska aina äiti ei itse jaksaa etsiä tukea. Sosionomin joka työskentelee tukea antavissa palveluissa tai perhetyössä sekä (avoimessa) varhaiskasvatuksessa olisi hyvä tunnistaa kotiäidin jaksamiseen vaikuttavia seikkoja.

Avainsanat: Äitiys, äidin jaksaminen, jaksamisen tukeminen, vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen, kotihoito.

ABSTRACT

Hujanen Niina. The housewives of my block and their coping. Spring 2016. Language: Finnish. 52p. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services and kindergarten teacher.

The data of the study was collected during spring 2016. The aim of the study was to find out what gives strength to the housewives of the author's own block concerning of being a stay-at-home mother and what creates challenges to their lives. The author also wanted to find out what kind of support they felt they needed and what kinds of services does the city of Hyvinkää (Finland) offer to meet those needs.

The data was collected by interviewing five housewives of the author's block. The interview was divided in themes which directly reflected the goals and aims of the study. All the participants were from the same block and had at least one child under the age of three.

As result it can be said that tiredness, tantrums, relationship issues, private "own-time" issues, money problems, loneliness and the burden of housework give challenges to housewives. Sleep, routines, having enough private own-time, peer support and support of spouse, help of grandparents and happy children give strength to housewives. The study shows that housewives wish to have support and appreciation from spouses. Advices to dealing with tantrums, puberty and problems with relationships was needed. The study also shows that the housewives need help in coping tiredness, lack of peer-support, lack of stimulus and playmates for the children and not having enough private "own-time". The city of Hyvinkää can offer help for all needs listed above.

The theoretical framework of study focused on motherhood. In addition, there was theory on resources of mother and parenthood how to support the resources of them. Furthermore, it included theory of home care.

As a conclusion can be said that mothers do not necessarily have the strength to get help or seek for support by themselves. Getting help should be made easier for mothers by people working in child health centre. A person working in social services should be aware of the challenges that the housewives meet daily.

Key words: Motherhood, resources of mother, supporting the resources of mothers, parenthood, supporting of parenthood, home care.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus.....	8
2.2 Aiemmat tutkimukset	8
3 ÄITIYS	10
3.1 Äitien jaksaminen	11
4 VANHEMMUUS	13
4.1 Vanhemmuuden tukeminen.....	14
5 KOTIHOITO	16
5.1 Lasten kotihoidontuki.....	16
5.2 Lasten kotihoito Hyvinkäällä	17
5.3 Hyvinkään palvelutarjonta kotiäidin jaksamisen tueksi	18
6 KOHTI TULOKSIA	21
6.1 Teemahaastattelu ja sen toteutus	21
6.2 Haastattelujen teemat.....	23
6.3 Haastattelun analyysi	24
7 TULOKSET	27
7.1 Jaksamista heikentävät asiat.....	27
7.1.1 Väsymys	27
7.1.2 Uhmaikä.....	28
7.1.3 Kotityöt.....	28
7.1.4 Raha	29
7.1.5 Häiriöt parisuhteessa	30
7.1.6 Yksinäisyyden tunne	31
7.1.7 Oman ajan puute	32
7.1.8 Puuttuva kahdenkeskinen aika	33
7.2 Jaksamista tukevat asiat	33
7.2.1 Uni	34

7.2.2 Oma aika	34
7.2.3 Arkirutiinit	36
7.2.4 Puoliso	36
7.2.5 Vertaistuki	37
7.2.6 Apu	39
7.2.7 Omat rakkaat lapset.....	40
7.3 Millaista tukea tarvitsit	41
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	44
9 POHDINTA	47
LÄHTEET	50

1 JOHDANTO

Äitiys on jatkuvaa vuorovaikutusta lasten ja myös puolison kanssa. Kotiäitiys on miltei kokoaikaista yhdessäoloa lasten kanssa ja sitoutumista lapseen koko loppuiäksi. Jokainen äiti tekee lapsensa vuoksi mitä vaan ja kantaa huolta lapsestaan koko loppuelämän. Äidit itse kokevat usein olevansa keskeneräisiä ja riittämättömiä. Kokonaisuudessaan se on kuitenkin kasvamista jatkuvasti, lasten rinnalla. Täydellisiä äideistäkään ei saa, vaikka siihen jokainen varmasti kohdallaan pyrkii.

Äidin jäädessä kotiin hoitamaan lapsia, on hänen sopeuduttava uuteen tilanteeseen. Työssä opittua organisointikykyä tarvitaan kotonakin. Lasten kanssa puuhailut, kotityöt ja huonosti nukutut yöt, kuuluvat pikkulapsiarkeen. Rahaakin tulee heikosti sekä omaa aikaa on kotiäideillä erittäin vähän. Parisuhdettakin pitäisi pystyä hoitamaan. (Juusola 2014, 220–223.)

Kaiken tämän keskellä saattaa tulla tunne, ettei jaksakaan. Silloin tulisi asiasta puhua puolisolalle tai esimerkiksi neuvolassa, josta tarvittaessa ohjataan oikeanlaisiin palveluihin. Hyvinkäällä on kattava palvelutarjonta, johon voi myös itse hakeutua.

Vanhemmuus muuttaa elämää. Kun itse tulemme vanhemmiksi, ymmärrämme paremmin omaa lapsuuttamme. Vanhempana olo on etuoikeus. Vanhemmuudesta, omasta perheestä ja lapsista on luvallista olla ylpeä, iloita ja nauttia. Luvallista on myös olla välillä ärtynyt, heikko ja väsynyt sekä hakea tukea itselleen. Jokaisella lapsella on oikeus pysyviin, lämpimiin ja vastavuoroisiin ihmissuhteisiin. Niissä lapsi saa kokea luottamusta, välittämistä ja hyväksytyksi tulemistä, sellaisena kun hän on. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.)

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui korttelimme kotiäitien jaksaminen arjessa. Jaksamiseen vaikuttavat, niin tukevat kuin heikentävät asiat kartoitettiin teema-haastattelun avulla. Lisäksi haastattelulla selvitettiin tarpeita jaksamisen tueksi ja verrattiin kotikaupunkimme Hyvinkään jo tarjolla oleviin palveluihin. Haastat-

telin viisi asuinalueemme kotiäitiä, joilla oli ainakin yksi alle kolme vuotias lapsi. Kaikki haastatteleman äidit olivat joko äitiyslomalla tai hoitovapaalla omasta työstään. Aihe on aina ajankohtainen, koska aina on perheitä, jotka valitsevat lapsilleen kotihoidon. He haluavat olla läsnä lastensa kasvussa ja kehityksessä.

Aihe valikoitui myös osittain omakohtaisen tilanteeni vuoksi. Olen tällä hetkellä kotona kahden alle kolmevuotiaan lapsen kanssa. Perheemme on uusioperhe, jossa lapsia on kaikkiaan kahdeksan. Näiden kahden alle kolme vuotiaan lisäksi perheemme lasten ikäjakauma on 11–21 vuotta. Minulla on vakituinen työpaikka varhaiskasvatuksessa odottamassa, mutta olemme mieheni kanssa päättäneet, että hoidan nämä pienet kotona, jos se suinkin rahallisesti on mahdollista. Tiedän omasta kokemuksestanikin, että kotiäitien jaksaminen on kovalla koetuksella.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän työn tarkoitus oli selvittää korttelimme kotiäitejä haastatteleamalla, kuinka he jaksavat arjessa ja kaipaavatko he kenties jotakin tukea ja jos niin mitä. Halusin myös selvittää kotiäitien jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Tein teemahaastattelun viidelle alueemme kotiäidille. Teemat olivat jaksamista heikentävät tekijät, jaksamista tukevat tekijät ja tuki mitä kaivattaisiin jaksamisen avuksi.

2.2 Aiemmat tutkimukset

Tutkimuksia kotiäitien jaksamisesta ja väsymisestä löytyi jonkin verran. Aiheita oli käsitelty monesta näkökulmasta. Aihe on aina ajankohtainen, tärkeä ja koko perhettä koskettava.

Eeva Jokinen (1996) on tutkinut väitöskirjassaan, Väsynyt äiti, äitiyden omaelämäkerrallisten esitysten avulla äitien väsymystä, masennusta sekä kotiäitiyttä ja kotia. Väsynyt äiti yhdistää feministiset äitiysteoriat äitien itse kirjoittamien tekstien tarkasteluun. Teoksessa hyödynnetään kulttuuritutkimusta, sosiaali-tieteitä, psykoanalyysia ja kirjallisuuden tutkimusta.

Kaisa Myllykoski (2010) on toiminnallisella opinnäytetyöllään tutkinut, saavatko kotiäidit tukea jaksamiseensa vertaisryhmästä. Työn tarkoituksena oli, että ryhmän äidit tutustuisivat toisiinsa muodostaen sosiaalisen yhteisön ja lisäksi saada heidät jatkamaan tapaamisia itsenäisesti myöhemmin. Yhtenä työn tarkoituksena oli myös saada kotihoidossa oleville lapsille sosiaalisia suhteita ja oppeja toimia toisten lasten kanssa. Havainnot ja palautteet antoivat aiheesta todeta, että toiminta tuki äitejä jaksamaan paremmin.

Annika Vainio (2010) on tutkinut opinnäytetyössään, mitkä tekijät vähentävät monilapsisen perheen kotiäidin väsymystä. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä

terveydenhuoltohenkilöstön valmiuksia huomioida kotiäidin jaksaminen ja voinnin tiedusteleminen. Tuloksena Vainio toteaa väsymyksen olevan äidille kokonaisvaltainen kokemus. Tutkimuksesta selvisi hyvin äitien kokema väsymys ja sen vaikutukset äitiin itseensä, perhe-elämään ja kodista huolehtimiseen. Tutkimuksesta selvisi myös runsaasti väsymykseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa väsymykseen vaikuttaa myös taloudelliset seikat, koska kotiäidin tuet ovat huonot normaaleihin palkkatuloihin verrattuna. Tästä Vainiolle nousikin jatkotutkimukselle aihe.

Heli Kytöharju (2003) on tutkinut Pro gradu- tutkielmassaan äitien jaksamista ja vertaistukea Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata miten ja millaisten asioiden yhteydessä äidit kertovat jaksamisestaan Vauva-lehden vauvaikäisten lasten äitien keskustelupalstalla Internetissä. Lisäksi hänen tarkoituksenaan oli selvittää, millaista oli toisilta äideiltä saatu tuki. Tutkimuksessa selvisi neljä kategoriaa, joista äitien jaksaminen koostui. Ne ovat vauvan tyytyväisyys, vauvanhoidon sujuminen, voimavarojen ylläpitäminen sekä jaksamista tukevat ihmissuhteet. Vertaistuki, jota äidit tutkimuksen mukaan keskustelupalstalla saivat, koostui viidestä kategoriasta. Ne olivat kokemusten jakaminen, tiedon ja ajatusten jakaminen, itsetunnon vahvistaminen, huumori sekä negatiivinen tuki. Tutkimuksesta saatu tieto voi auttaa esimerkiksi neuvolahenkilökunnan jaksamiseen liittyvän tiedon ja tuen lisäämisessä ja ymmärryksessä internetin tarjoamasta vertaistuesta. Jatkotutkimuksille löytyi useita aiheita internetin keskustelupalstoihin liittyen.

3 ÄITIYS

Äitiyden määrittely on hankalaa, koska riippuu kuka käsitteen määrittelee. Jokaisen ihmisen äitiydestä tekemä määritelmäkin on erilainen. Eri kulttuureissa äitiys on myös erilainen. Äitiys on prosessi, joka kestää koko elämän ja se muuttaa vain elämän eri vaiheissa muotoaan. Äitiys voidaan nähdä myös fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena muutoksena, jota muokkaa niin ympäristö kuin sosiaaliset suhteetkin. Odotusaika valmistaa äitiyteen biologisesti ja kokonaisvaltaisesti. Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset piirteet rajaavat äitiyttä. Ne saattavat saada äidin tuntemaan äitiyden ongelmaisena ja ristiriitaisena, vaikka äitiys toteutuisikin todellisuudessa ilman ongelmia. (Berg 2008, 19–22.)

Yksi naisen elämän suurimmista muutoksista on äidiksi tuleminen ja siksi se vaatii sopeutumista. Lapsesta tulee äidille aivan uudenlainen vastuu kannettavaksi. Persoona saattaa tilapäisesti muuttua lapsen syntymän jälkeen. Omat harrastukset, ystävyys-suhteet ja viihtyminenkin saattaa hetkeksi jäädä takalalle. (Ensi- ja turvakotienliitto i.a.)

Äidit kokevat äitiyden vaativana työnä, johon he tarvitsevat monenlaista tukea onnistuakseen. (Koti)äitiys on kokonaisvaltaista olemista ja elämistä yhdessä lasten kanssa. Lapsen temperamentti ja äidin kyky ottaa lapsi itsenään ja tarpeineen huomioon vaikuttavat äitiyteen. Kokonaisuutena äitiys on monen tekijän summa. Siihen vaikuttaa historia, puoliso, äidin persoonallisuus ja sosiaaliset verkostot. (Berg 2008, 19–22.)

Yhteiskunnalliset velvoitteet, jotka liittyvät äitiyteen, tekevät siitä valtiovallan, eri alojen asiantuntijoiden sääntelyn, tarkkailun ja kiinnostuksen kohteen. Äitiys käsitetään yksityisenä kotiin kuuluvana elämän alueena, mutta epäonnistessaan äitiyden tehtävässä tai toimiessaan vastoin äitiyden odotuksia, herättää se julkista kiinnostusta ja huolta. Sosiaali-, kasvatus- ja hoitoalan työntekijöillä on suuri osa äitiyteen liittyvien rajojen asettelussa. He joutuvat pohtimaan äitinä olemisen oikeuteen liittyviä kysymyksiä taiottamaan kantaa riittävään äitiyteen. Huoli äideistä rakentuu ammattilaisille usein käytännöstä kerätyille ja teoreetti-

sille tiedoille äitiyden ongelmista ja riskeistä sekä käsitykseen siitä mitä hyvä äitiys pitää sisällään. (Berg 2008, 20.)

3.1 Äitien jaksaminen

Jaksaminen merkitsee eri ihmisille hyvin erilaisia asioita. Sitä voidaan ajatella joko ihmisten toimintakykynä tai vain erilaisten vaikeuksien kanssa elämisenä ja niistä selviytymisenä. Jaksaminen äitinä ymmärretäänkin usein äitiyden tuomien vaatimusten kautta. Jaksaminen voidaan nähdä lasten hoitamisesta selviytymisenä ja äidin voimavarojen riittävytenä. Äidin jäädessä täysipäiväisesti kotiin hoitamaan lapsia, joutuu hän sopeutumaan uuteen rytmiin, matelemaan kiireeseen. Lukematon määrä erilaisia tehtäviä on hoidettavana päivän aikana. Lapsen luonne saattaa laittaa äidin hermot lujille. Täytyy miettiä, kuinka lasta ohjaisi, kun järkipuheet eivät tehoa. Lapsen nukahtaessa päiväunille äitiä muistuttavat kaikki tekemättömät tehtävät. Lapsen unien aikana on äidilläkin mahdollisuus lepoon. Oma väsymys on usein valtava pettymys. Silloin ei jaksaisi olla niin hyvä äitinä kuin haluaisi. (Juusola 2014, 220–221.)

Äidit saattavat vaatia itseltään liiallista jaksamista ja samalla kokea, ettei ole oikein valittua. Omien tarpeet jää helposti sivuun pienen lapsen äidiltä, mutta arjessa jaksamisen kannalta olisi tärkeää niitä kuunnella. Oma harrastus tai muu mielekäs tekeminen tai ystävien tapaaminen voi olla suuri voimavara arjessa. Vaikka äitiys koetaankin positiivisena asiana, sisältyy äitiyteen myös paljon tuskaa ja ahdistusta. Pelko häpeästä saattaa saada äidin salaamaan kaikkia kokemiaan tunnetiloja ja vaikenee niistä, koska silloin kumoutuu kuvitelma täydellisestä äitiydestä. Samalla lailla äiti voi vaieta onnen ja ilon kokemuksista, jottei herättäisi kateutta muissa äideissä. (Kuivakangas 1998, 12–15.)

Puolison kanssa kannattaa keskustella myös toiveistaan. Jos toiveet liittyvät omaan aikaan, voi puoliso järjestää lapsen kanssa kotona päivät olevalle päivittäin hetki omaa aikaa. Silloin äiti saa vapautua hetkeksi vastuusta, levätä ja

tehdä omia juttujaan. Lasten hoitaminen ympäri vuorokauden on työtä. Sitä ei jaksaisi ilman kiintymystä ja rakkautta lapseen. Äiti ei koskaan ole pelkkä äiti, vaan persoona. Irrottautuminen velvollisuuksista kotona tekee hyvää identiteetille ja uusii voimavaroja. (Juusola 2014, 221–222.) Isovanhemmat eivät aina ole lähellä auttaakseen, mutta jos ovat voisi heidän kanssaan sopia esimerkiksi isovanhempipäivän toistuvaksi vaikka kerran viikossa. Arkinen koti- ja lastenhoitoapu, lähellä olevilta isovanhemmilta, on perheille erittäin tärkeää ja korvaamatonta. Tärkein merkitys isovanhemmilla on usein kriisin aikana. He kannattelevat ennen muun tuen piiriin pääsemistä. (Rotkirch 2014, 172–176.)

4 VANHEMMUUS

Lapsen elämän perusta on vanhemmat ja perhe tai vanhempi. Äitiys ja isyys ovat vanhemmuutta. Se on koko elämän pituinen sitoumus. Aina ei ole helppoa olla vanhempi, koska lasten kasvatus on vaativaa. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 15.)

Vanhemmuus on elämän pituinen rooli. Jokainen saa tähän rooliin eväät omilta vanhemmiltaan, lapsuudestaan sekä kasvuympäristöstään. Vanhemmuus syntyy oman lapsen kautta sekä vuorovaikutuksesta hänen kanssaan. Erilaiset vaiheet kehityksessä kasvattavat ja opettavat äitiä ja isää vanhemmuudessa. Vuonna 1999 syntyneessä Vanhemmuuden roolikartassa vanhempi on lapsen huoltaja, rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja ja rajojen asettaja. Kaikissa näissä vaaditaan vanhemmalta herkkyyttä ymmärtää lapsen tarpeita ja hänen kehitystasoaan. Kun lapsi kasvaa ja kehittyy, vähenee samalla hänen avuntarpeensa. Vanhemmuuden roolien sisältöjen toimintatavat muuttavat silloin muotoaan. (Ylitalo 2011, 9-10.)

Lapsi ei selviä hengissä ilman huoltajaa. Lapsi tarvitsee huoltajaansa ruokkimiseen, puhtaudesta ja ympäristöstä huolehtimiseen, vaatettamiseen, levon turvaamiseen, rahan käyttämiseen, ulkoiluttamiseen sekä sairauksien hoitoon. Kaikki huolenpidolliset rutiinit antavat lapselle säännöllisyyttä ja turvallisuutta. Rakkauden antajan rooliin kuuluvat itsensä rakastaja, hellyyden antaja, lohduttaja, myötäeläjä, hyväksyjä, suojelija ja hyvän huomaaja. Rakkauden antajan roolissa tärkeintä on ihmissuhteiden turvallisuus, joka luo perusuottamuksen tunteelle pohjan. Rooli näkyekin usein kosketuksen kautta. Ihmissuhdeosaajan rooli pitää sisällään keskustelijan, kuuntelijan, kannustajan, tunteiden hyväksyjän, anteeksiantajan ja – pyytäjän, itsenäisyyden tukijan, tasapuolisuuden toteuttajan sekä perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalijan. Tässä roolissa tulisi aikuisen olla läsnä, sillä lapsi oppii aikuisen reaktioita seuraamalla hallitsemaan omia kokemuksiaan ja ympäristöään. Rajojen asettaja takaa fyysisen koskematt-

tomuuden, luo turvallisuutta, valvoo ja noudattaa sääntöjä ja sopimuksia, einsanoja, omien rajojen asettaja sekä vuorokausirytmistä huolehtija. Rajat tuovat lapselle turvallisuutta. Vanhemmilta vaaditaan johdonmukaisuutta rajojen asettelussa. Vanhemmalla on vastuu rajojen määrittelystä sekä niiden valvomisessa. Rajojen asettajan rooli on erittäin keskeinen leikki- ja murrosiässä. Elämän opettaja on arkielämän taitojen opettaja, mallin antaja, oikean ja väärän opettaja, arvojen välittäjä, perinteiden vaalija, tapojen opettaja, kauneuden arvostaja sekä sosiaalisten taitojen opettaja. Lapsi oppii mallista ja muuttuu omatoimisemmaksi. (Rautiainen 2001, 52–56.)

4.1 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhemman jaksamisongelmat on tutkitusti lastenneuvolan tavallisimpia erityisen tuen tarpeista (Hakulinen-Virtanen ym. 2014, 126). Vanhemmuuden tukeminen on yhteiskunnallinen tehtävä. Se on määritelty esimerkiksi lastensuojelulaissa, siksi valtio on velvollinen olemaan osallisina rahoittamassa vanhemmuutta tukevia palveluja. Suomessa lapsiperheitä tuetaan yhteiskunnallisesta sekä useiden vapaaehtoisjärjestöjen kautta. (Hakulinen-Virtanen ym. 2014, 130.) Lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta voidaan vahvistaa tukemalla vanhempia vanhemman roolissaan sekä pyrkimällä laajentamaan vanhemman ymmärrystä lasten tarpeista. (Järvinen, Laine & Hellman- Suominen 2009, 17.)

Vaikka avun pyytämiseen kynnys on madaltunut, ei avun tarpeen myöntäminen ja tuen vastaanottaminen ole aina helppoa. Kulttuurissamme vanhemmuus nähdään helposti yksityisenä asiana. Yhteiskuntamme pyrkii auttamaan vanhempia heidän kasvatustehtävässään, perheiden elämäntilanteen mukaan. Neuvolat ovat kaikille lapsiperheille tuttuja. Neuvolasta saatava tuki ei riitä kai-

kille. Vertaistukeen liittyvää tukea ei neuvolasta juurikaan saa. Neuvoloissa, päivähoitossa ja kouluissa voidaan vanhemmuutta tukea keskustelemalla ja miettiä perheen vahvuuksia ja pohtia mitkä asiat perheessä sujuvat. Vanhempien tukeminen on vanhempien rohkaisemista toimimaan omille lapsilleen auktoriteettina ja huoltajana. Keskeisiä osa-alueita vanhemman tukemisessa ovat vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus ja perushoito. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 15–16.)

Tukemisessa ja tuen tarjoamisessa olisi erityisen tärkeää miettiä millaista tukea tarvitaan. Liittyykö tuen tarve vanhemmuuteen, lapsen kasvatukseen tai hoitoon, sosiaalisiin verkostoihin, parisuhteeseen tai terveyteen. (Hakulinen-Virtanen ym. 2014, 128–129.) Vanhemmuuden tukemiseen etsitään jatkuvasti uusia menetelmiä. Esimerkiksi varhaiskasvatuksessa on omahoitajatoiminnasta saatu hyviä kokemuksia ympäri Suomen. Vanhempien ja lasten yhteinen toiminta esimerkiksi kurssit, retket ja leirit, jotka ovat järjestettynä seurakuntien, harrastus- ja urheiluseurojen, järjestöjen sekä hankkeiden kautta. Perheiden omat sosiaaliset verkostot antavat lisää voimavaroja yhteiskunnan palvelujen lisäksi. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 15–16.)

Lapsi aistii helposti vanhemman uupumuksen. Siksi apua kannattaa ajoissa pyytää tai uupuminen pitäisi ottaa puheeksi neuvolassa. Lastenhoitoapua ei kannata epäröidä pyytää, jos kaipaa vaikka unta tai hengähdystaukoa. Itseltään ja lapsesta välittäminen on juuri tuen hankkimista. Kaikilla ei ole mahdollisuutta saada lastenhoitoapua esimerkiksi isovanhemmilta. Monissa kaupungeissa on palattu uudelleen kotipalvelutyypoiseen apuun. Mannerheimin lastensuojeluliitto välittää myös tilapäistä lastenhoitoapua monilla paikkakunnilla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.)

5 KOTIHOITO

Usein sellaiset vanhemmat, jotka hoitavat lastaan kotona, ovat sitä mieltä, että alle kouluikäiselle paras paikka olisi kotihoidossa. Perheillä tulee olla vapaus valita kotihoidon ja päivähoidon välillä. Lasten kotihoito koetaan hyväksi ja oikeaksi ratkaisuksi. Vahvimmat näkemykset antavat ymmärtää, että kotona lapsiaan hoitavat kokevat päiväkotien suuret ryhmät suurena haittana. Vanhemmat ovat myös valmiita tinkimään taloudellisesti, että näkisivät lastensa kasvavan ja kehittyvän. Lisäksi suuri halu hoitaa itse lapsensa johtaa usein tähän ratkaisuun. Lapsen ikä ja kehitysvaihe olivat myös perusteluina kotihoidolle. (Repo 2007, 233–237.)

Monet äidit kamppailevat sisällään ristiriitaisten toiveiden alla. Äidit haluaisivat olla enemmän lastensa kanssa lasten ollessa pieniä, mutta myös oma aika houkuttaa. Tämä ristipaine on arvatenkin raskasta äidille. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 80.)

Psykiatrien ja psykologien esimerkiksi Jari Sinkkosen kanssa samaa mieltä ovat useat vanhemmat siitä, että alle kolmevuotiaan paikka on kotona. Isompien lastenkin hoidossa olisi pienet ryhmäkoot ja pysyvät ihmissuhteet suotavia. (Niemi 2006, 174–175.) Kotihoidon katsotaan antavan aikaa lapsille työn sijasta. Työsäkävän arki myös helpottuu, kun lapsi hoidetaan kotona. Kotihoitovalinta on yhteydessä työelämän rakenteisiin ja vanhempien haluun toteuttaa vanhemmuuttaan. (Repo 2007, 238–240.)

5.1 Lasten kotihoidontuki

Lapsen kotihoidontuki ei ole suomessa uusi ilmiö, vaan se otettiin käyttöön keilumielessä jo 1960-luvulla. Laki lasten päivähoidosta uudistettiin 1985, jolloin perheet saivat kaksi perhepoliittista oikeutta, oikeuden kunnalliseen päivähoidon ja oikeuden kotihoidon tukeen. Samalla kotiin jäävä vanhempi sai oi-

keuden hoitovapaaseen. Yleisemmin kotiin jäävä etuuden saaja on äiti. (Repo 2007, 230.)

Vanhemmilla on oikeus erilaisiin Kelan maksamiin tukiin ja vapaisiin perheen kasvaessa. Toinen vanhemmista voi jäädä työsuhteen katkeamatta kotiin hoitovapaalle. Hoitovapaalla voi olla siihen asti, kunnes perheen nuorin lapsi täyttää kolme vuotta. Tukeen perhe on oikeutettu, jos perheessä on ainakin yksi alle kolme vuotias lapsi, joka ei ole kunnallisessa päivähoitossa. Myös muista alle kouluikäisistä lapsista on mahdollisuus saada tukea, jos perheessä on alle kolme vuotias. Lasta saa hoitaa kumpi vaan vanhemmista, sukulainen tai yksityinen päivähoiton tuottaja. Hoitoraha ja hoitolisä kuuluvat tukeen. Hoitoraha ei ole tulosidonnainen, mutta hoitolisä on. Kotihoidontukea voi hakea lapsen kanssa samassa taloudessa asuva vanhempi. Hoitorahaa maksetaan yhdestä alle kolmevuotiaasta lapsesta 341,27 e/kk ja muista perheen alle 3-vuotiaista lapsista 102,17 e/kk sekä muista alle kouluikäisistä lapsista 65,65 e/kk. (Kansaneläkelaitos i.a.)

Hoitolisä on enimmillään 182,64 e/kk. Siihen vaikuttavat perheen koko ja bruttotulot. Sen saa vain yhdestä lapsesta. Kunnat voivat maksaa lisäksi kuntalisää, jonka kunnat saavat itse määrittellä. Kotihoidontuki maksetaan, joko vanhemmalle tai muulle hoitajalle. Tuen voi saada heti, kun vanhempainrahakausi päättyy. Tukea maksetaan siihen saakka kunnes perheen nuorin lapsi täyttää kolme vuotta tai siirtyy kunnalliseen päivähoitoon. Perhe saa valita myös yksityisen hoidon tuen. Kotihoidontuki on veronalaista tuloa. (Kansaneläkelaitos i.a.)

5.2 Lasten kotihoito Hyvinkäällä

Hyvinkään väestöennusteen mukaan vuonna 2020 kokonaisväestö olisi 48840, joista alle kouluikäisiä lapsia olisi 3899. Tämä tarkoittaa 8 prosentin kasvua vuodesta 2009. Tässä ei kuitenkaan ole huomioitu tämän hetkistä turvapainehakijoista tullutta muutosta. Vuoden 2009 tilinpäätöksen mukaan Hyvinkääl-

lä oli 1004 kotihoidontuen saajaa joka oli 27,8 prosenttia 0-6 alle kouluikäisten ikäluokasta. Näistä 222 sai lisäksi Hyvinkää-lisää. Sitä maksettiin tietyin ehdoin, mutta nyt se lakkautetaan 1.7.2016 alkaen. Kodinhoitotuen käyttäjämäärät vaihtelevat kuitenkin paljon suhdanteiden mukaan. Hyvinkäällä avoimet varhaiskasvatuspalvelut kohdentuvat usein kotihoidontuen asiakkaille. Alle 3-vuotiaiden hoitaminen kotona on kunnalle taloudellisin vaihtoehto. (Hyvinkään varhaiskasvatuksen palveluverkko 2010, 2-4.)

Kotiäidit voivat valita paljon puuhaa päiviinsä avoimien varhaiskasvatuspalveluiden joukosta. Niihin kuuluvat leikkitoiminta 1-5 vuotiaille, avoimet päiväkodit, parkkihoito ja perhekeskukset. Lisäksi on kolmannen sektorin esimerkiksi Seurakunnan ja Mannerheimin lastensuojeluliiton järjestämää toimintaa. Nämä palvelut ovat hyvä kanava tavata muita samassa tilanteessa olevia äitejä. Lisäksi lapset saavat lapsikontakteja ja oppivat toimimaan toisten lasten kanssa. (Hyvinkään varhaiskasvatussuunnitelma 2015, 5-8)

5.3 Hyvinkään palvelutarjonta kotiäidin jaksamisen tueksi

Hyvinkäällä on monipuolinen palvelutarjonta lapsiperheille ja nuorille. Palveluja joihin itse voi olla yhteydessä, on useita. Näitä ovat Nopsa, äitiys- ja lastenneuvola, perheneuvola, nuorisoasema, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto sekä perheoikeudellinen yksikkö, josta löytyy lastenvalvojan palvelut. (Hyvinkää i.a.)

Nopsa tarjoaa tukea arjen haasteisiin. Nopsasta saa tukea ja apua nopeasti ja joustavasti. Esimerkiksi perheenjäsenen sairaus, uupumus, vanhempien parisuhteen ongelmat, avioero, lasten kasvatusongelmat tai joku muu arkea kuormittava elämäntilanne ovat syitä kääntyä Nopsan puoleen. Lastensuojelun tarve voidaan myös arvioida samalla. Tukea voidaan antaa esimerkiksi kotiin lapsiperheiden kotipalveluna, perheohjauksena tai jonain muuna sosiaali- tai terveystoimen tuottamana lapsiperheiden palveluna. Lyhytaikaisesta kotipalvelusta

peritään pieni hinta. Pidempi aikaisessa palvelussa hintaan vaikuttavat tulot. (Hyvinkää i.a.)

Perheneuvolasta saa tukea perheet, joissa on alle 13-vuotias lapsi. Vastaanotto toimii ajanvarauksella. Perheneuvolaan kannattaa ottaa yhteyttä, jos haluaa keskustella lapsen kasvatukseen ja kehitykseen liittyvistä asioista tai lapsen asiat huolestuttavat hoidossa, kotona tai koulussa. Yhteyttä voi ottaa myös perheen tai keskinäisten ristiriitojen vuoksi tai perheen äkillisistä muutoksista johtuen. Myös jos yhteisten asioiden puhuminen on vaikeaa sekä avioeroon liittyvissä asioissa. Palveluihin kuuluu keskustelut ja neuvottelut, perhetilanteiden selvittelyt ja lasten yksilötutkimukset. Sieltä saa myös yksilö-, pari- ja puheterapiaa. Puhelinneuvonta, lasten eroryhmät ja perheasioiden sovittelut kuuluvat myös avun piiriin. Lasten ja lapsiperheiden kanssa työskentelevät voivat saada täältä työnohjausta ja konsultaatiota. Lisäksi vielä asiakasperheiden avulla ollaan yhteistyössä kouluihin ja päiväkoteihin. (Hyvinkää i.a.)

Jokaisen lapsen ja perheen huoltoon kuuluu neuvolat. Suhde alkaa jo äitiysaikana ja jatkuu siihen asti, kunnes lapsi siirtyy kouluterveydenhuollon piiriin. Neuvolassa keskitytään odottavan äidin ja syntyvän lapsen ja tämän perheen terveyteen ja lapsen kehityksen seurantaan sekä lapsenhoidolliseen opastukseen ja lapsen ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen tukemiseen. Neuvolapalvelut ovat maksuttomia. Lisäksi Hyvinkään sivuilta pääsee Nettineuvola Nellin internet sivuille. Sieltä löytyy tietoa ehkäisystä, perhesuunnittelusta, raskaudesta ja äitiydestä sekä vauvasta ja leikki-ikästä. Tietonurkasta löytyy linkkejä kaikkeen tärkeään elämässä eteen tulevaan. Kysymyksiä voi lähettää nimettömänä, joihin vastataan kolmen arkipäivän sisällä. Kiireellisissä asioissa yhteys tulisi ottaa omaan neuvolaan. Lisäksi Nettineuvola Nellin sivuilta löytyy keskusteluosio. (Hyvinkää i.a.)

Hyvinkäällä unikouluohjaaja tukee onnistumista kotiunikoulussa. Neuvolan unikouluohjaus on tueksi ja avuksi perheille säännöllisen päivä- ja yöunirytmien muodostuksessa. Unikouluun ohjaututaan pääasiassa neuvolan terveydenhoitajan kautta. Vanhemmat toteuttavat unikoulun kotona, jotta motivaatio ja voimavarat kestäisi koko prosessin ajan, unikouluohjaaja on tukena, ohjaajana ja

kannustajana. Tuloksellisella unikoululla on vaikutuksia koko perheen hyvinvointiin. (Hyvinkää i.a.)

Hyvinkäällä on paljon avoimia varhaiskasvatuksen palveluja itse lapsiaan kotona hoitavalle. Perhekeskuksia Hyvinkäällä on kaksi, Pikkuveturi ja Päiväpirtti. Aktiiviseen ja mukavaan yhdessäoloon perustuva perhekeskusten toiminta, antaa perheille mahdollisuuksia. Siellä lapset saavat harjoitella ryhmässä vuorovaikutustaitoja sekä kokea elämyksiä ja iloa monissa toiminnoissa. Perhekeskukset toimivat myös pienten lasten kohtaauspaikkoina ja sieltä saa vaihtelua arkeen. (Hyvinkää i.a.)

Parkkihoito on tarkoitettu tilapäiseksi lastenhoitoavuksi niille, jotka hoitavat lapsiaan kotona. Ilmoittautuminen tapahtuu etukäteen soittamalla avoimesta toiminnasta vastaavalle lastentarhanopettajalle. Hoitoon otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Hinta tässä 5e/ 3 tuntia ja seuraavista lapsista 2,5e/ 3 tuntia. Neljä toimipistettä Hyvinkäällä antaa parkkihoitoa. (Hyvinkää i.a.)

Hyvinkään seurakunta järjestää myös paljon toimintaa, jotka sopivat kotiäideille ja heidän lapsilleen. Sylimuskarri on tarkoitettu 0-2 vuotiaille. Päiväkerhoja on 2-5 vuotiaille ja perhekerhoja äidille ja lapsille. (Hyvinkään seurakunta i.a.)

6 KOHTI TULOKSIA

6.1 Teemahaastattelu ja sen toteutus

Teemahaastattelussa vastaukset perustuvat haastateltavan omiin kokemuksiin eikä etukäteen voi tietää millaisia vastauksia tulee saamaan. (Hirsijärvi & Hurme 2009, 35). Teemahaastattelun yhtenä hyvänä puolena pidetään sitä, että sen avulla voi joustavasti huomioida haastateltavan ja saa kerättyä tietoa eri tilanteissa. Tässä haastattelumuodossa haastatteluaiheiden järjestystä voi tarvittaessa vaihtaa ja se antaa mahdollisuuden myös tulkinnolle. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 200–201.) Haastattelumenetelmänä teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä. Tässä haastattelutavassa jokin haastattelun näkökulma on päätetty ennakkoon, mutta kaikkia ei kuitenkaan ole. Teemahaastattelussa haastateltavat kysymykset kohdennetaan haastateltaviin niin, että heillä on kyseinen tilanne koettuna. Teemahaastattelu on siis kohdennettu haastateltavan kokemukseen ja sen myötä voidaan tutkia yksilön ajatuksia, tuntemuksia ja kokemuksia. (Hirsijärvi & Hurme 2009, 47–48.)

Haastattelu on sosiaalinen puhetilanne. Se on haastattelijan ja haastateltavan välinen kielen käyttöön perustuva vuorovaikutustilanne. Tutkimuksen kohteena ovat haastateltavan vastaukset. (Hirsijärvi & Hurme 2009, 49–52.) Tutkimushaastattelulla on tarkoituksena, että haastattelija joka on asiasta tietämättömänä osapuolena saa tietoa haastateltavalta, koska hänellä on asiasta kokemusta tai tietoa. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 22). Haastattelulajeja on olemassa monenlaisia. Haastattelutilanne voi olla joko yksilöhaastattelu tai ryhmähaastattelu. Yksilöhaastattelu on yleisempi ja sitä minäkin käytin työssäni. Aloittelevalle haastattelijalle tämä menetelmä sopii paremmin. (Hirsijärvi & Hurme 2009, 61.)

Haastattelujen paikka ja aika tulee sopia hyvissä ajoin erikseen jokaisen haastateltavan kanssa. Häiriötön haastattelupaikka olisi optimaalisin. (Hirsijärvi & Hurme 2009, 73–74.) Haastattelun tallentaminen on tärkeä osa teemahaastatte-

lussa. Haastattelijan on aina kerrottava miksi haastattelu nauhoitetaan, mihin niitä käytetään ja kuinka ne tuhoetaan. Haastateltavalta tulee saada lupa nauhoitukseen. On eettisesti tärkeää, että haastateltava tietää, että haastattelusuhde on luottamuksellinen ja haastateltavan tulee tietää tarkkaan myös se mitä tietoja kirjataan ylös ja mihin tietoja tarvitaan sekä käytetään. (Mäkinen 2006, 96–97.) Aihepiirin tuntemuksesta ja siitä että tietää tarkoituksen haastattelulle, tunnistaa hyvän haastattelijan. Selkeys on tärkeää niin puheessa kuin kysymyksissäkin. Oman käyttäytymisen vaikutukset haastateltavaan täytyy tiedostaa. Haastattelijan tulee osittaa haastateltavalle, että suhtautuu tutkimuksen tavoitteisiin vakavasti. Lisäksi hänen tulee herättää luottamusta ja olla herättämättä huomiota. (Hirsijärvi & Hurme 2009, 68.)

Valitsin aineistonkeruuseen teemahaastattelun, koska on erityisen tärkeää, vastaukset perustuvat haastateltavien omiin kokemuksiin sekä heidän kokemiinsa tilanteisiin. Työssäni haastateltiin viittä korttelini kotiäitiä, koska heillä oli sitä tietoa ja kokemusta kotiäitiydestä, joita halusin tutkia. Kaikki äidit olivat 25–39 vuotiaita. Kokemusta kotiäiteydestä oli kahdella heistä jo viisi vuotta. Yhdellä enemmän, mutta ne olivat erissä. Kahdella kokemusta oli alle kaksi vuotta. Osalla haastatelluista oli vakituinen työpaikka odottamassa töihin paluuta. Lapsia kotiäideillä oli 1-6. Haastatteluista ei ole tunnistettavissa henkilöitä. Halusin pitää henkilöllisyydet salassa.

Valitsin haastattelutavaksi yksilöhaastattelun, koska koen että yksilöhaastattelulla saan paremmin asiat esille ja haastattelutilanne tulee olemaan yksilöllisempi. Haastateltava saattaa myös paremmin uskaltaa puhua aroista asioista. Tiesin että haastatteluaika tulisi olemaan yksilöllinen. Tein kuitenkin yhden koehaastattelun, saadakseni kuvaa ajasta jota haastattelussa kuluu. Varasin kuitenkin aikaa erittäin reilusti. Haastattelut kestivät vajaan tunnin ja kommunikointi oli pääosin häiriötöntä. Haastatteluajan ja paikan sopimiseen toi haastetta se, että meillä molemmilla oli lapset päivisin. Onneksi miehet ja anopit riensivät apuun. Sain haastattelut tehtyä viikon 7 aikana. Tein haastattelut lyhyen ajan kuluessa, koska silloin aineisto pysyi paremmin mielessäni. Tallensin haastattelut nauhurille, koska haastattelun tallentaminen on tärkeä osa teemahaastattelussa. Kysyin luvan nauhoitukseen haastattelun alussa samalla, kun kerroin

miksi haastattelu nauhoitettaisiin. Varmistin heti alussa haastattelun eettisyyden ja kerroin haastateltavalle haastattelussa ilmenevien asioiden tulevan käyttöön vain tässä opinnäytetyössäni. Pyysin myös kaikilta sähköpostitse kirjallisen suostumuksen haastattelun käyttöön opinnäytetyössäni. Kerroin myös, että kaikki haastattelumateriaalit hävitän polttamalla työn valmistuttua.

Haastattelujen jälkeen kirjoitin haastattelun luettavaan muotoon. Itse koen haastattelijana suoriutuneeni hyvin haastatteluista. Tähän auttoi vankka oma-kohtainen kokemukseni kotiäitiydestä ja siihen liittyvistä aurinkoisista ja pilvisistä asioista. Haastatteluissa olin selkeä, koska pyrin kysymään yksinkertaisia ja helppoja kysymyksiä. Lisäkysymyksiä olin varautunut kysymään haastattelun edetessä lisää, valmiina niitä oli paperille kirjoitettuna minulla vain muutama. Näin olikin hyvä, koska haastattelut olivat kaikki yksilöllisiä ja aihepiirit vaihtelivat kokemusten mukaan, joten näin sain laajempia vastauksia. Lisäkysymyksiä kysyin vasta jos haastateltava ei asiasta itse kertonut automaattisesti.

6.2 Haastattelujen teemat

Haastattelussani oli kolme teemaa. Ne liittyivät kaikki kotiäidin jaksamisen positiivisiin ja negatiivisiin puoliin sekä tuki toiveisiin. Lisäksi aion peilata tukitoiveita Hyvinkään jo olemassa oleviin palveluihin, joita olen kuvannut tarkemmin kapaleessa 4.3. Haastatteluiden teemat olivat:

- **Jaksamista heikentävät asiat,**
- **Jaksamista tukevat asiat sekä**
- **Tarvittava ja toivomuksena oleva tuki.**

Lisäkysymyksinä ensimmäisessä teemassa tarkentelin, että kuinka äiti saa nukkua, onko parisuhde hyvää sekä onko puoliso tai jokin muu henkilö perheen apuna. Toisen teeman alla oli lisäkysymyksinäni, onko mielekkäitä harrastuksia

sekä mistä tekemisestä nauttii. Kolmannessa teemassa lisäkysymykset tuli päästäni haastattelun edetessä. Nämä teemat valikoituivat asiaa pyöritellessäni. Ne ovat myös sellaisia asioita joihin haluan vastauksen muilta kotiäideiltä. .

Kun aineiston keräämiseen käytetään haastattelua, on silloin tuloksena usein laaja ja monimuotoinen tekstimassa, jota voi lähestyä monin eri tavoin. Aineiston keruu, siihen tutustuminen ja alustavien analyysien tekeminen on hyvä aloittaa keskenään samanaikaisesti ja mahdollisimman ajoissa. Aineiston luokittelu, analysointi ja tulkinta ovat toisiinsa liittyviä, mutta erilaisia osatehtäviä. Pelkkä luokittelu ei tarkoita kuitenkaan vielä aineiston analysointia, ennemminkin se on materiaalin tuntemista ja haltuun ottoa. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 11–12.)

6.3 Haastattelun analyysi

Aineisto analysoinnissa tulisi ensin asettaa tutkimusongelma ja tarkentaa sitten itselle tutkimuskysymyksiä mihin vastauksia haetaan. Sitten valitaan tapa, millä aineiston kerää ja kerättävä aineisto. Seuraavaksi aineisto pitää järjestää, rajata ja siihen on tutustuttava perinpohjaisesti. Lopuksi on tärkeää, että aineisto luokitellaan ja teemat löytyy aineistosta. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 12). Aineiston ensi tutustumisessa käy usein niin, että haastattelija katsoo sitä hieman hämmentyneenä. Tällaistaiko tästä tuli? Vastaako materiaali lainkaan tutkimuksen alussa olleisiin kysymyksiin ja tavoitteisiin? (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 9.)

Teemoittelu on luonteva etenemistapa esimerkiksi teemahaastatteluiden analysoinnissa. Teemoittelu tuo esiin mitä haastattelussa on sanottu teemoihin liittyen. Aineisto paloitellaan ensin osiin ja sen jälkeen järjestellään eri teemojen alle. Teemahaastattelussa käytetyt teemat voivat myös toimia analyysin teemoina. Silloin analysointi on yksinkertaista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Vasta kun nämä on tehty, alkaa aineiston analysointi ja teemojen sekä ilmiöiden ver-

tailu (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 12). Valinnan perustelut pitäisi johtaa tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen tavoitteisiin. Johdonmukainen rajaus on tärkeä osoittaa. (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 15.)

Aineiston luokittelun ja järjestelyn jälkeen oli analysoinnin aloituksen vuoro. Järjestelyn jälkeen aineisto näytti selkeämmältä. Onnistuneet tulkinnat olivat pyrkimyksenäni analysoinnissa. Haastattelutekstiä on aina mahdollista tulkita monin eri tavoin ja monista näkökulmista. Tutkimusaineiston analyysi on aina sidoksissa tutkimustehtävään, asiaan ja aineiston keruutapaan. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 151.) Analyysin jälkeen on tulosten koonti ja tulkinta vuorossa (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010,12).

Aineiston analysoinnin jälkeen, kun tulokset olivat jo selvillä, oli aika aloittaa teoreettinen dialogi, hahmottaminen, käytännön vaikutusten pohtiminen ja mahdollisen jatkotutkimuksen ideoiminen. (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 12.)

Haastattelujen jälkeen vuorossa oli litterointi, koska olin nauhoittanut haastattelut. Vaikka joissain kohdin haastatteluja hypittiinkin paikasta toiseen, sain kaiken kuitenkin kirjattua helposti luettavaksi. Onneksi olin kysynyt lyhyitä ja selkeitä kysymyksiä. En kirjoittanut sanasta sanaan, koska en sitä kokenut tarpeelliseksi tavoitteeni kannalta. Jätin asiaan kuulumattomat turhat puheet pois.

Kun olin saanut haastattelut litteroitua, aloin tutustua aineistoon tarkemmin. Haastattelut olivat mielessäni päivisin ja se auttoi jäsentelyssä. Kävin aineistoni läpi useaan otteeseen ja mietin tekemiäni kysymyksiä. Aineisto oli aluksi hämmentävä sekamelska. Työn tavoite kuitenkin hahmottui hiljalleen aineistoa pyöritellessä ja siihen tutustuessa. Otin aluksi työni tavoitteet esille, samoin kuin kysymykset joihin hain vastausta. Ryhmittelin aineistoni teemoittelemalla. Teemoittelun avulla sain selkeän ja yhtenäisen kuvan ja löysin keskeiset tulokset. Laitoin haastattelun teemat eri papereille ja hain haastatteluista vastauksia niiden alle. Teemoittelu oli minulle hyvä, koska näin sain järjestettyä haastatteluaineiston hyvin ja selkeäksi. Ennen analysoinnin aloittamista minun piti arvioida uudelleen tutkimuksen tavoitteet. Koko analyysin ajan vastasin kysymyksiin,

mitä oli tarkoitukseni selvittää ja tukeeko tämä sitä. Oli tärkeää pysyä asiassa.

Koska pohjatyö tuli hyvin tehtyä, koin analysoinnin suhteellisen helpoksi. Haastattelumateriaalia tulkitsin eri tavoin ja eri näkökulmista. Selkeänä sieltä nousi kuitenkin teemani, joihin olin haastatteluilla vastauksia hakenutkin. Aineiston analysoimisen vaiheessa pyrin olemaan objektiivinen, jotta tutkimustulosten tarkastelu olisi mahdollisimman rehellistä eikä omia näkemyksiäni asiasta. Onnistuakseni tässä, minun piti pitää omat ajatukseni poissa. Se onnistui hyvin, vaikka omakohtaista kokemusta ja tietoa aiheeseen liittyen onkin. Tämä taustatietoni ja kokemukseni antoi mielestäni syvyyttä ja empatiakykyä haastatteluihin ja haastateltaville. Tuloksien saaminen oli helppoa analyysin jälkeen. Hyvä pohjatyö tulosten saamiseksi johti siihen, että materiaali oli helppo kirjata tuloksiksi. Tulokset olivat monipuoliset. Ne sisälsivät paljon samoja asioita, mitä olisin itsekin vastannut.

Jatkotutkimukselle nousi aihe työn edetessä. Pohdin, että olisiko kotiäitien tuen tarpeille kehitettävissä jokin uusi palvelu tai tukimuoto Hyvinkäällä.

Luotettavuuden ja eettisyyden huomioiminen opinnäytetyössä sujui mielestäni hyvin. Tarkkuus, rehellisyys ja avoimuus nousivat tärkeiksi asioiksi. Omien ajatusten ja kokemusten taka-alalle jättäminen oli erittäin tärkeää ja onnistuikin siinä hyvin. Haastateltavilla oli vapaaehtoista osallistua tutkimukseeni, sillä he saivat itse päättää tulevatko haastateltaviksi sekä haastattelumateriaalin käyttöön työssänini, sillä he antoivat kirjallisen suostumuksen haastattelujen käyttöön opinnäytetyössäni. Kukaan ei ole tunnistettavissa työstäni. Suoria lainauksia käytettiin haastattelun vastauksista, niiden avulla saatiin rehellisyyttä ja luotettavuutta.

7 TULOKSET

7.1 Jaksamista heikentävät asiat

Kotiäitien jaksaminen on usein koetuksella. Haastatteluissa nousi useita aiheita jotka heikentävät kotiäitien jaksamista. Väsymys, lasten uhmaikään liittyvät kiukut, parisuhteeseen ja omaan aikaan liittyvät asiat, rahahuolet, yksinäisyyden tunne sekä kotitöihin ja niiden jakamiseen liittyvät asiat olivat esiin tulleita asioita.

7.1.1 Väsymys

Vastauksissa ilmenee selvästi jaksamista heikentävänä asiana unen puute. Osalla se oli pienen vauvan kanssa valvomista hampaiden tulon yhteydessä tai muuten vaan olevien tiheiden yöheräilyjen vuoksi. Joillain äideillä oli vaikea saada unen päästä kiinni uudelleen. Väsymys voi olla uneliaisuutta tai uupumusta. Väsymys on tila mikä voi ilmetä eri ihmisillä erilailla. Toinen ihminen ei voi arvioida toisen kokemaa väsymystä. Nukkuminen parantaa uneliaan ihmisen, muttei uupunutta.

Ärsyttää kun väsyttää. Ois ihana olla pirtee ja jaksaa touhuta lasten kanssa täysillä. Ne on niin hetken vaan pieniä. On vaan hankalaa kun toi pienimmäinen nukahtaa vasta 23 aikaan ja sitten kun ittensä saa sänkyyn raahattua on kello jo 24. Vauva syö vielä useita kertoja yölläkin. Aamulla 2v sitten pirteenä herää seiskalta tai ennen..

Äidit on kautta historiamme omista unistaan nipistämällä toteuttanut tavoitteitaan. Itsestäänselvyytenä, että äiti pärjää lyhyillä ja katkonaisilla unilla. Omaa unentarvetta pitää kunnioittaa. Äidin pitäisi saada nukkua kuten isänkin. Yksi valvottu yö on lievää humalatilaa vastaava tila. Viisi huonosti nukuttua yötä vaikuttaa heikentävästi neljäänkymmeneen prosenttiin aivojen käyttökapasiteetista. Äidin unettomuus ja masennus liittyvät usein toisiinsa. Äitien ei pidä tyytyä tilanteeseen vaan vaatia apua. Jos äiti on väsynyt jatkuvasti, on arki kuormittu-

nut liikaa hänen niskaansa. Kaikkiin ongelmiin on yleensä ratkaisu, vaikkei väsymyksen keskeltä sitä aina huomaakaan. Arkivastuun uudelleen järjestely saattaa olla paikallaan. (Juusola 2014, 20–22.)

7.1.2 Uhmaikä

Uhmaiän rankkuus vaikutti haastattelujen vastauksissa myös äidin jaksamiseen. Äiti koki, että hän on keinoton. Lapsi ei tottele ja kiukuttelee hänelle vain.

Meidän kaks ja puol vuotias on aivan järkyttävässä uhmaiässä. Kokoajan jostain asiasta kiukutaan. Mikään ei koskaan oo hyvä. Jatkuvasti saa olla laskemassa kymmeneen. Tunnen itteni usein keinottomaksi.

Uhmaikä alkaa usein kahden vuoden iässä ja on kestoaltaan vaihteleva. Viimeistään se saa päätöksen 4-5 vuotiaana. Jokainen lapsi on joskus hankala käytökseltään. Kun lapsi saa näyttää kaikenlaisia tunteita kotona, tuntee hän olonsa turvalliseksi. Äiti läheisenä ihmisenä on yleensä se kelle kiukutellaan, eikä mummi, kenelle jaksetaan olla aurinkoinen. Vahvatahtoisien lapsen kanssa elo saattaa olla välillä haastavaa. Jatkuvat raivokohtaukset uuvuttavat kärsivällisintäkin vanhempaa. Oman jaksamisen rajat pitää tunnistaa. Lapsen uhmavaihe on yksi lapsen tärkeistä kehitysvaiheista. (Kinnunen 2005, 25–27.)

7.1.3 Kotityöt

Tekemättömät kotityöt stressaavat ja uuvuttavat monia kotiäitejä. Hirveä määrä kotitöitä, jatkuva siivoaminen, pyykkivuoret ja parittomat sukat nousivat esiin kotityöaiheessa. Kuitenkin he kokivat, että kotityöt kuuluvat heidän töihinsä, koska ovat kotona päivisin. Osassa perheissä oli kotitöitä yritetty jakaa perheenjäsenten kesken. Puoliso oli innokas ruoanlaittaja kahdessa perheessä. Kuitenkin äidit kokivat, että vastuu oli kuitenkin yksin heillä.

Mä en ymmärrä mihin meidän sukat katoa. Mulla on kodinhoitohuoneessa laatikollinen parittomia sukkaa. Sukkasulkeiset pidetään lasten kanssa aina välillä.

Meillä on kouluikäisille lapsille jaettu tiskivuoropäivät. Täyttö ja tyhjennys kuuluu silloin vuorossa olevalle. Samaa hommaa kuuluu myös keittiöroskisten tyhjennys.

En mä vois jättää kotitöitä tekemättä, kun kuitenkin oon täällä päivisin.

Kodissa väsyminen saattaa myös liittyä tunteeseen, ettei jaksaisi hallita asioita. Tilan haltuunotto tarkoittaa tavaroiden ja paikkojen järjestyksessä pitämistä sekä tahdin ja ajan hallintaa. (Jokinen 1996, 37.)

Mistä lapsiperheen ominaishaju syntyy, joka vaatii naista järjestelemään, pesemään, sovitteluun, puhumaan, pyykkäämään ja kuulemaan eikä se tunnu lehteä lukevan miehen korvissa eikä nenässä? (Jokinen 1996, 98.)

7.1.4 Raha

Ahdistava rahatilanne tuli jokaisessa vastauksessa. Kotihoidontuen vähyys harmitti. Kaikki olivat pahoillaan Hyvinkää-lisän poistumisen vuoksi. Se oli aiemmin kotihoidontuen päälle maksettava 200 euron suuruinen lisä sellaisille, keillä on vakituinen työpaikka odottamassa. Muutamia äideistä olivat olleet mielenosoituksessa, vaunumarssilla kaupungintalolle viemään adressia, Hyvinkää-lisän puolesta. Muutenkin hallituksen leikkaukset ja leikkausesitykset koettiin ahdistavina. Kuitenkin perheet olivat punninneet äidin kotona olemiseen liittyvän tiukemman taloudellisen tilanteen ja siltikin päätyneet siihen ratkaisuun.

Mihinkään äkilliseen ei ole varaa, jossei satu olla jotain säästöjä. Aina pitää punnita että ostaako nyt sitä vai tota. Etukäteen suunnittelella ollaan pärjätty.

Onneks nykyään on noi nettikirppikset. Oman kaupungin facekirpparit on parhaat. Sieltä meidän perheen löydöt tehdään. Ja tietty

myydään vanhat. On jo osa myyjistä tullu tutuiks. Ei millään raaskis kaupasta ostaa mitään normihinnalla.

Raha-asioista tulee tärkeitä, kun ne alkavat jarruttaa arjen sujumista. Laskukasojen keskellä järkeilytaidot pettävät helposti. Ylimääräistä taskurahaa saa, kun kirpputoreilla myy vanhaa ja tarpeetonta tavaraa pois. Budjetin tekeminen kannattaa. Kun kirjaa ylös kaikki menot ja tulot, näkee konkreettisesti, kuinka paljon rahaa jää käytettäväksi. (Juusola 2014,180–183.)

7.1.5 Parisuhteen ongelmat

Kotiäidin jaksamista heikentävänä asiana nousi myös parisuhteen laatu. Riitely, toisen väheksyminen ja luottamuspula olivat haastatteluista nousseita parisuhteen toimimattomuudesta kertovia asioita. Kuitenkin äidit tiedostivat tilanteen. He yrittivät välttää riitelyä lasten aikana. Toisen väheksyminen liittyi siihen, ettei puolison koettu arvostavan kotona tehtävää työtä tarpeeksi, vaikka olikin itse ollut tekemässä päätöstä kotiin jäämiseen. Luottamuspulaa oli puoliso saanut ihan omalla käytöksellään aikaiseksi.

Tää jatkuva riitely alkaa käydä hermoille. Jatkovasti etitään johonkin syyllistä. Tuntuu ettei mikään kelpaa toiselle. Lapset kuitenkin antaa syyn vielä jatkaa ja taistella. Oon jo järjestänytkin yhen yllätyksen kesäksi.

Mä täällä päivät yritän pitää naruja käsissäni. Yritän pitää kämppää kunnossa ja lapsia tyytyväisinä. Ruokaakin teen niin että mies saa syödäkseen kun kotiutuu. Silti musta tuntuu, että se ei riitä.

Parisuhteeseen tarvitaan kaksi. Molemmilta pitää löytyä täyttä sitoutumista ja halua olla yhdessä. Kaikissa perheissä on varmasti erimielisyyksiä ja nahistelua arkisista asioista. Onkin hyvä jos kaikki saa turvallisesti purkaa tunteitaan. Vaikka paatti heiluisi, ei se tarkoita heti uppoamista. Kumppanin kanssa kannattaa luoda yhteistyösuhde. Siinä keskustelu ja toisen kuuntelu on paras tapa purkaa riitaa ja epäselviä tunteita sekä parisuhdetta hiertäviä asioita. Syyttely ja hauk-

kuminen ovat pahimpia lähestymistapoja. Riita ajaa ihmisen usein tunnemylläkkään. Jos riita on suuri, ei sitä, eikä keskusteluakaan kannata jatkaa. Silloin pitää rauhoittua. Kompromisseja pitäisi pystyä tekemään arjen eri tilanteissa. Ulkopuolisen avun hakeminen kannattaa ottaa myös puheeksi, jos yhdessä ei löydy keinoja päästä riitaa aiheuttavista asioista yli. (Törönen 2015, 63–65.)

7.1.6 Yksinäisyyden tunne

Yksinäisyys oli yksi koetuista tunteista. Äidit kokivat olevansa yksinäisiä, vaikka heillä oli lapsia ympärillään ja parisuhde. Päivän aikana vastuu kaikesta on äidillä. Ei välttämättä ole ketään kenen kanssa voisi keskustella. Kotiäitien yksinäisyys oli yksinpuhumista. Päivisin ei ollut ketään kenen kanssa voi jakaa ilonhetket tai muut tapahtumat. Päivä tuntuu joskus pitkältä ja yksinäiseltä. Puolison kotiutuessa, ei heidän mielestään välttämättä muista enää asioita mitä päivän aikana olisi halunnut jakaa.

Kyllä mä vaan täällä kotona tunnen olevani niin yksinäinen. Onhan täällä lapset, mutta on se ihan eri asia. Ei niille voi samalla lailla höpöttää mietteitään. Miehelle kun ei töihinkään voi kokoaikaa soitella. Höpötän yksinäni sitten, vaikkei se sama oo.

Kaikilla ei ole ympärillään laajaa ystäväpiiriä, jonka kanssa jaetaan äitiyden ja parisuhteen ilot ja surut. Vanhat ystävät saattaa olla jäänyt menneisyyteen, kun perhe on perustettu ja kiireinen lapsiperhe arki on alkanut. Yksinäisyyden tunne voi tulla monen asian seurauksena. Yksinäisyys herättää arvottomuutta, ahdistusta, tyhjyyttä sekä turvattomuutta. (Juusola 2014, 106–108.)

Yksinäisyys ei tarkoita ikävystymistä eikä virikkeiden puutetta. Se ei myöskään ole ajan kulumista liian hitaasti, eikä seurankipeyttä. Vaan se on sitä, ettei yksin tahdo jaksaa. Yksinäisyys kanavoituu välittämisen ja läheisyyden kaipuuksi. Yksinäisen väsyminen voi olla kodin seiniä laajempi, joka herättää silti umpiovaikutelman. (Jokinen 1996, 37.)

7.1.7 Oman ajan puute

Oman ajan puute tuli kaikissa haastatteluissa esiin. Joko se oli organisointiin liittyvää tai siihen, että puolisoilla oli niin paljon kaikkea, ettei äiti voinut lähteä mihinkään yksin. Lastenhoitoapu olisi silloin erikseen hommattava. Omana aikana pidettiin myös kotona, esimerkiksi lasten nukkumaan menon jälkeen olevaa aikaa. Osan haastateltujen vanhemmat olivat joko työelämässä tai asuivat kaukana, etteivät aina päässeet apuun.

Illasin ku saan ipanat petiin laitan pikaisesti paikat kuntoon, jossen niitä oo jo aiemmin ehtinyt laittaa. Sitte mä vaan syön iltapalaa rauhassa, istun sohvalla ja katon telkkaria.

Must tuntuu et mies hyppää koko ajan sählyssä, uimassa ja salilla. Mä en pääse mihinkää jossen laita anomusta viikkoo ennen sisään ja viel muistuttele siitä jatkuvasti.

Puolison vuorotyö tai pitkät työpäivät vaikuttivat jaksamista vähentävinä. Se vaikutti myös kotiäidin oman aikaan. Puolison koettiin saavan helpommin olla pois kotoa. Hänen harrastuksensa ja iltamenot kavereiden kanssa tuntuivat itsestään selvyyksiltä. Äidit kokivat joutuvansa anelemaan ja neuvottelemaan itselleen aikaa.

Miehen ollessa työreissulla, oon ihan poikki. Vastaan ipanoista ihan yksin.

Mua ärsyttää, kun sille on itsestään selvyys että mä oon aina täällä. Se ei suuremmin ilmoittele menemisiään eikä tekemisiään. Kauhea traama saadaan aikaiseks jos mä ilmoitan meneväni jonnekin. Vaikka yleensä raahaan pienet mukaanani niin herra saa mennä mielensä mukaan.

Molemmille olisi hyvä järjestää omaa aikaa. Sitä ei luonnollisestikaan ole enää yhtä paljon, kun ennen lapsia. Lasten myötä aika ei riitä välttämättä salilla treenailuun viittä kertaa viikossa, ainakaan samaan malliin kuin ennen, eikä varsinkaan molemmille. Molemmille kuitenkin on sovittavissa omat ajankohdat. Isäkin tarvitaan kotona. Kaikkia iltoja ei voi viettää enää omien harrastuksien ja kavereidensa parissa. Pitkät työpäivät kannattaa myös miettiä tarkkaan, koska

lapset ovat vain hetken pieniä. Miehet ovat usein vastuussa rahan tuomisesta kotiin, kun äiti on lasten kanssa kotona. Tämän vuoksi työpäivät saattavat helposti venyä. (Juusola 2014, 79–83.)

7.1.8 Puuttuva kahdenkeskinen aika

Kaikissa vastauksissa kaivattiin lisää aikaa parisuhteelle ja nimenomaan kahdenkeskistä aikaa. Arjessa yhteisen ajan järjestämistä ei koettu helpoksi. Perheiden lapsilla oli isojakin ikäjakaumia. Siksi esimerkiksi nukkumaan ei lapsia saatu samaan aikaan. Näin yhteinen ilta aika jää myös lyhyeksi. Kahdenkeskinen aika on myös erilaista kuin ennen.

Lasten myötä kahdenkeskeinen aika on jäänyt johonkin. Oon illalla niin naatti kun saan lapset nukkumaan että nukahdan sekunnissa.

Meillä kahdenkeskeistä aikaa on tosi harvoin. Ei vaan jaksa järjestää.

Parisuhteen toimivuus on hyvinvoinnille erittäin tärkeä tekijä. Pienet teot ja keskustelut ovat hyviä apureita parisuhteen. On tärkeää tietää mitä toinen haluaa. Lasten myötä yhteinen aika muuttuu sisällöltään. Ennen kodin ulkopuolella tapahtuneet asiat ja tekemiset muuttuvat helposti kotona tehtäviksi asioiksi. Myös kotona voi viettää kahdenkeskeistä laatuaikaa, kun sen suunnittelee etukäteen kunnolla. Läheisyys on tärkeää kaikille. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.)

7.2 Jaksamista tukevat asiat

Haastatteluissa nousi useita aiheita jotka tukevat kotiäitien jaksamista. Yksikin hyvin nukuttu yö antoi voimia. Säännölliset arkirutiinit, oma-aika, puolisoon ja parisuhteeseen liittyvät asiat, vertaistuki, isovanhempien apu sekä omat tyytyväiset lapset antoivat voimaa

7.2.1 Uni

Jaksamista tuki selvästi kun sai nukkua hyvät yöunet. Yksikin hyvin nukuttu yö antaa paljon voimia arkeen. Pienen vauvan kanssa pienen ajan sisällä valvooneet, kokivat tämän erityisen iloisena asiana. Kaikki asiat näyttävät paremmilta, kun on saanut nukkua.

Mä muistan sen aamun kun tajusin, et oon saanu nukkuu koko yön. oli uskomaton fiilis.

Sitä saa päivässä paljon enemmän aikaan kun on nukkunut. Jaksaa tehdä kotihommia ja touhuta lasten kanssa.

Elimistöllemme uni on tärkeää, koska se palauttaa rasituksesta ja väsymyksestä sekä tasapainottaa hermostomme toimintaa. Uni vahvistaa vastustuskykyä. Aivot ja mieli tarvitsevat unta. Uni poistaa väsymyksen, ylläpitää hyvää mielialaa sekä palauttaa havaintokyvyn ja vireyden. Oppimisen ja muistamisen ehdottomana edellytyksenä on uni. Mieli käsittelee tunteita unen aikana. (Kajaste 2015, 13–15.) Unentarve vaihtelee eri ihmisillä. Riittävän unen saamiseksi pitää tehdä valintoja. Samaan aikaan ei voi pestä pyykkiä, katsoa televisiota ja nukkua. Päivisinkin voi nukkua, lyhyitä tai pitempiä pätkiä. Lasten kanssa lepoaikaa ei aina saa järjestettyä päivällä, jos kaikki lapset eivät nuku päiväunia, mutta jos he nukkuvat on tärkeää ottaa aika levon kannalta itsekkin. Väsymyksen laantuessa alkaa äiti tuntea itsensä energisemmäksi. (Ojanen ym. 2011, 71–72.)

7.2.2 Oma aika

Omaan aikaan kuuluu monenlaisia eri asioita, jotka olivat mielekkäitä haastateluille. Oman ajan tärkeys tai sen puute nousi tukevissa ja heikentävissä seikoissa molemmissa esiin. Oma aika tuli myös kaikissa haastatteluissa esille. Oma aika kotona lasten kanssa olevalle on erityisen tärkeää jaksamiseen vaikuttavaa. Pienikin oma hetki tai oma mielekäs tekeminen koettiin antavan voimaa.

Mä ompelen ja teen muitakin käsitöitä. Rakastan näperrellä kaikkee. Ärsyttävintä on ettei siihen oo niin paljoo aikaa ku haluisin. Välillä vetäydyn eri huoneeseen ja suristelen ompelukoneella kaikki huolet ja murheet menemään.

Liikuntaharrastukset nousivat myös haastatteluissa erittäin tärkeiksi. Se oli ehdoton henkireikä kolmelle, kaksi muuta liikkui satunnaisesti. Osa kävi vaunulenkillä päivisin, kun oli koira joka pitää lenkittää säännöllisesti. Iltaisin käytiin juoksu- tai kävelylenkeillä, salilla ja ryhmäliikuntatunneilla, riippuen siitä kuinka miehet kotiutuivat tai isovanhemmat riensivät avuksi. Liikunta vei ajatukset pois kodista.

Mä niin rakastan pistää napit korville ja lähtee juoksemaan pitkin katuja. Ajatukset ei tosiaankaan oo silloin kotona. Onneks mun mies ymmästäää kuinka tärkeetä juokseminen mulle on. Ja antaa siihen mahdollisuuden saapumalla ajoissa kotiin.

Mä käyn pumpissa. Se on mulle ihan paras juttu. Ainoa huono puoli on ku se on johonkin tiettyyn aikaan. Jossei mies ehdikkään ajoissa kotiin niin menee mönkään.

Mä en kestäis itteeni jossen liikkuis yhtään.

Aika omien ystävien kanssa oli monilla kortilla. Ystävät saattoivat olla erilaisessa elämäntilanteessa. He saattoivat olla töissä päivät ja illat olivat täynnä kaikenlasta touhua. Kotiäidit olivat päivät kotona, mutta mielellään olisivat halunneet aikaa illalla lähteä kotoa pois. Ystävien kanssa yhteinen aika piti järjestää hyvissä ajoin. Hetkelliset tapaamisideat eivät useinkaan onnistuneet.

Mulla on muutama ihan mahtava, paras ja rakas ystävä. Me nähään välillä useemmin ja välillä harvemmin. onneks asutaan samassa kaupungissa. Onneks se ystävyys ei kärsi siitä ettei nähä usein. vaan sillon ku nähään niin ollaan heti täysillä mukana toistemme elämässä. Onneks puhelimet ja netti on.

Mä oon välillä ihan loppu kotonaolopäivän jälkeen, että oisin samalla ovenavauksella, kun mies tulee, häipymässä. Mun ystävät taas ei vältsillä pysty työpäivänsä jälkeen kotoa irtoamaan niin helposti. Sitte mä lähen lenkille. On mulla onneks pari kotiäitiystävää jotka saa myös mukaan jos lastenhoito järjestyy.

7.2.3 Arkirutiinit

Päivittäinen arki ei sujuisi, jos siinä ei olisi rutiineja. Kun haastatelluilla oli selkeä päivärytmi, oli arki yksinkertaisempaa. Jos joskus oli päiviä, että oli jotain erikoista, niin silloin tuntui, ettei mikään suju niin kuin pitäisi. Säännölliset ruokailuajat, ulkoilu lasten kanssa päivän aikana sekä lasten päiväunet olivat ehdottomia suurimman osan mielestä vastaajista. Ulkoilu antoi happea ja pirteyttä. Lasten päiväunet antoivat kotiäideille hetken rauhaa ja omaa aikaa, joka käytettiin yleisesti joko leväten tai kotitöitä tehden.

Nää mun lapseni vaatii että on sama rytmi päivässä. Tuntuu et muuten on ihan sietämätöntä hullunmyllyä, kiukkua ja tappelua.

Mä koen kyl myös, et jos nää lapset menee joskus päikkyyän, niin on niitten helpompi sopeutuu sinne jossei me olla eletty ku pellossa.

Ihanaa kun tietää, että kohta on se hetki kun kaikki nukkuu päiväunia. Voi istua vaikka sohvalle, syödä karkkia ja katsoa tallennuksia telkkarista.

7.2.4 Puoliso

Kahdenkeskinen aika puolison kanssa nousi monessa haastattelussa tärkeäksi voimaa tuottavaksi asiaksi. Se saattaa haastateltujen mielestä olla välillä vaikeasti järjestettävissä, kun tukijoukkoja ei ole käytettävissä. Kuitenkin luottamusta parisuhteeseen löytyi, vaikka välillä saattoikin ahdistaa. Tieto myös siitä, ettei tätä kauaa kestä, kun lapset ovat pieniä, antoi voimaa. Joskus ihan koko perheen yhteinen reissukin auttoi.

Mä niin ootan kesää, tuntuu vaan sellaselta, että silloin kaikki on helpompaa. On lomaa ja silloin on helpompaa järjestää myös lastenhoitoa. Aateltiin et mentäis muutamaks päiväks mökille ihan kahaan, ennen lapsia. Mä niin ootan sitä.

Me ollaan käyty säännöllisesti yhdessä viettämässä aikaa, kun anoppi asuu tossa ihan lähellä. Se tulee salamana jos ehdottaakin että tulisko. Tuntuu ettei tota tuntis enää; jos sen kaa ei joskus sais olla ihan kahdenkin.

Osallistuva puoliso nousi kolmessa haastattelussa esiin. Kotiäidille se oli erittäin helpottavaa. Kaikille miehille ei kotityöt ja lastenhoito ollut luontaista, varsinkaan silloin kun lapset oli pieniä.

On ihanaa, kun voin vauvan ja tän kaiken muun antaa miehen hartioidille kun se tulee töistä kotiin. Välillä mä oon kyllä miettinyt, että miten se jaksaa työpäivän päälle tarttua imuriin tai ruveta tekemään ruokaa, niin että pärjätään seuraava päivä täällä kotona.

Toimiva parisuhde oli tärkeä asia mikä koettiin haastatteluissa vahvasti jaksamista tukevana seikkana. Vaikka pienten lasten kanssa arki on välillä aikamoista menoa ja meininkiä, koki haastatellut, että parisuhteen eteen tuli tehdä työtä. Tahtoa siihen löytyi. Keinoja toisen kanssa keskusteluun otettaisiin mieluummin vastaan samoin kuin ristiriitojen selvitykseenkin, koska ärtyneenä ei itse osaa aina toimia oikein. Toimivassa parisuhteessa haastateltujen mielestä tuli saada tukea toiselta, siinä työssä mitä teki. Arvostus ja toisen näkeminen oli erityisen tärkeä asia parisuhteessa.

Mun mies ylistää aina sitä kuinka se arvostaa sitä mitä mä teen päivän aikana. On ihana kuulla miten se puhuu niin kauniisti.

7.2.5 Vertaistuki.

Kaikille haastatelluille vertaistuki oli tärkeä jaksamista tukeva asia. Vaikka arki on kiireistä, on mukava mennä puistoon lasten kanssa tapaamaan muita aikuisia ja lapsia. Avoimessa päiväkodissa ja seurakunnan perhekerhossa on myös käyty tapaamassa samassa tilanteessa olevia äitejä. Kotiäideistä on tullut myös ystäviä. Kyläilyt toisten luo tuo arkeen toivottua piristystä.

Me ollaan tultu niin hyväksi ystäviksi, muutaman puistossa tutustun äidin kanssa, että kyläillään kerran viikossa jonkun luona. Lapset on niin hyviä ystäviä myös, et niitä on ihana seurata.

Mun paras ystävä sai just kaks kuukautta sitte vauvan. Oon niin onnellinen, kun ollaan pystytty näkee päivisinki. Vaikka ollaan oltu läheisiä aina, mutta tää kuitenkin on selvästi lähentänyt, kun molemmilla on lapsi.

Vertaistuki ymmärretään tueksi, jossa samanlaisia asioita kokeneet tai samanlaisessa elämäntilanteessa olevat tukevat toisiaan. Vertaistuki eroaa muista tukimuodoista, koska siinä auttaja ja autettava ovat molemmat tukea saavia ja antavia osapuolia. Toisen ymmärtäminen ja vertaistuen jakaminen ovat vertaistuen tärkeimpiä asioita. Vertaistuki ryhmissä ei yleensä tarvitse jännittää, että onko varmasti ymmärtänyt kuulemansa. Se on ihan tavallisten ihmisten tarjoama tukea, elämässä esiin tulleisiin eri kysymyksiin. Vertaistuki poistaa epävarmuutta ja pelkoa uusia asioita kohtaan. Johonkin yhteisöön kuuluminen on tärkeää kaikille. Vertaistuessa auttamisella, toisen tukemisella ja tuen saamisella on keskeinen merkitys (Mikkonen 2009, 39–43.)

Sosiaalinen media eli Some oli monelle haastatellulle tärkeä vertaistuki kanava. He kuuluivat Facebookin ryhmiin esimerkiksi Vauva 2013, Marraskuiset 2013, Syyskuiset 2015, Sormiruokailijat, Imetyksentuki ry ja Vauva 2015. Näissä ryhmissä samassa elämäntilanteessa olevat kyselevät ja päivittelevät ajankohtaisista asioista. Tämä vertaistuki, oli haastatelluista tärkeää, mutta vaati aina nettissä oloa. Siinä äidit kokivat ristiriidan, koska se aika oli pois aidosta läsnäolosta lasten kanssa. Siksi sivustojen selailut kuuluivatkin omaan aikaan.

Nää Facen ryhmät tuli raskausaikana mulle tärkeiks, kun jouduin sairaslomalle aiemmin. Ootin ekaa lasta ja täältä sai oikeesti tietoa ja tukea.

Tykkään selaila näitä ryhmiä, mutta en haluu tehdä sitä lasten aikana, koska koen että se aika on lapsilta pois. Silloin en oo läsnä. Oon oikeesti miettiny, että millä ihmeen ajalla ne porukat siellä päivittelee. Onks ne kokoajan puhelimella kun lapsi on siinä.

Mun imetyksen alkutaipaleet oli tosi hankalia. Parhaat vinkit sain ryhmästä. Sain imetyksen onneksi niillä vinkeillä onnistumaan.

Nettiyhteisöt on monille äideille korvike sukulaisille, työkavereille ja ystäville. Lyhyeksi tarkoitettu nettivierailu saattaa helposti venyä jopa neljän tunnin pituiseksi, kun vierailuja on useita kertoja päivän aikana. Keskusteluryhmistä saa-

daan tukea, seuraa ja neuvoja. Netissä uskalletaan helpommin kysyä myös typeriä kysymyksiä. Myös arkaluontoisten asioiden puhuminen on siellä helpompaa, kun normaalissa elämässä. Joskus tylystä nettiystävyydestä pääsee helposti eroon nappia painamalla. Nettiystävyyys on kuitenkin myös hyvä asia, sillä kaikilla ei ole muuta tukiverkkoa ympärillään. Ryhmissä on usein myös hulvainta huumoria. Joskus ryhmäläiset tapaavat oikeassa elämässäkin. (Juusola 2014, 115–117.)

7.2.6 Apu

Oma äiti tai anoppi oli useassa perheessä tärkeimmät avustajat. Jos isovanhemmat olivat eläkkeellä, oli apu helpompaa järjestää. Vaikka välimatka oli joissain tapauksissa pitkät, tuli äiti välillä useammaksi päiväksi auttamaan. Oma äiti auttoi kotitöissä ja teki ruokaa, että tytär sai levätä. Silitettävien vaatteiden pino kutistui, kun äiti oli käymässä. Roskakaappi ja mikro saivat täydellisen pesun. Juurikin sellaiset asiat, mitkä helposti jäivät itseltä kiireessä tekemättä. Anoppi taas katsoi lapsia mieluiten. Lasten iät vaikuttivat paljon siihen kuinka paljon lastenhoitoapua oli saatavilla. Imetysikäisten kanssa yökyläilyt oli hankala järjestää, mutta kun imetyksestä päästiin eroon, sai sisaruksilta ja isovanhemmilta helpommin lastenhoitoapua. Eräässä perheessä lähellä asuva anoppi haki lapsen kerran viikossa päiväunien jälkeen viettämään mummipäivää. Tämä oli perheelle ja tietenkin myös lapselle tärkeää.

Mun anoppi hakee pikkuneidin joka viikko yhtenä päivänä luokseen. Mulla on silloin vaan vauva kotona. Se nukkuu pitkät päiväunet juuri siihen aikaan, niin koen sen olevan mun omaa aikaa. Saatan istuu ompelemassa koko ajan tai sitte nukun itekkin päikkärit. Joskus saatan käyä vauvan kanssa asioilla sillä aikaa. On paljon helpompaa olla asioilla yhen kaa, kun se että siinä ois mukana myös kiljuva uhmaikäinen.

Mun äiti asuu sen verran kaukana, että on aina hyvissä ajoin sovittava, että lapset menevät sinne tai että hän tulevat meille. Onkin sitten usein kerralla useamman päivän. Äiti siivoo kaikkia paikkoja, mitä mä en kerkii ite usein tehdä. Mieskin välillä kiusottelee mikroon tai uuniin katsoessaan, että pitäskö anoppi pyytää käymään.

Mun veli touhuu mielellään teinien kanssa. Leffassa käynti ja hampurilaisateriat kuuluu enon kanssa vietettyyn aikaan helposti.

Miehen sisko on innokas leipomaan. Vähän väliä se tulee jonkun herkun kanssa mitä on kokeillut. Hän tekee myös usein meidän synttärei-, ristiäis- ja juhlakakut.

7.2.7 Omat rakkaat lapset.

Haastateltujen mielestä kaikista paras palkinto on omat lapset. Siitä, kun näkee, että lapset ovat tyytyväisiä ja onnellisia, saa kummallisesti voimaa jaksamiensa. Lapsen oppiessa uusia taitoja, on sitä ihana seurata, siitä saa myös voimaa. Kotona ollessa on usein iloja, suruja ja vastoinkäymisiä, mutta niitä omia lapsia katsoessa pakahtuu onnesta. Rakkaus ja tarve huolehtia ja hoivata auttaa myös jaksamaan.

Mä kattelin eilen samalla kun tein ruokaa, että meidän kaks vuotias teki leikkiruokaa nukeille. Yhtäkkiä se hössötti paikalle hakemaan rättiä, kun leikissä ketsuppipullo oli tippunut lattialle ja tehnyt sotkua. Annoin rätin ja se meni pesemään sotkuja. Eihän siellä oikeesti ollut mitään, mutta oli ihana huomata että sillä oli jo mielikuvitusta tommoseen.

Ihanaa tulla ovesta sisään kun kaks juoksee vastaan ja huutaa äiitiini. Sitä vaan tuntee ittensä niin tärkeeks.

Äitiyden onni syntyy lapsista. Se, että saa puuhailla mitä milloinkin haluaa, on äitiyden onnea. Äidin ymmärtäessä, että onnellinen hetki on sitä, kun lapsi ärsyttävimmilläänkin on rakkainta maailmassa. (Jokinen 1996, 166–167.)

Haastatteluissa ilmeni, että kaikki kotiäidit halusivat hoitaa lastaan kotona juuri tällä hetkellä, vaikka jaksaminen olikin välillä vaikeaa monista eri syistä. He tunsivat hyvin omat heikkoutensa ja jaksamisensa rajat. He kokivat myös pystyvänsä hakemaan apua, jos tarve olisi. Jaksamisen heikkoutta he kuvasivat ärtymyksenä, kiukkuna ja kireytenä. Usein se johtui vähäisistä yöunista. Harrastukset ja oma tekeminen nousi esiin monessa vastauksessa. Sosiaalinen media eli Some oli monelle tärkeä vertaistuen kanava. Isovanhemmat olivat monen

perheen pelastajia. Oman alueen neuvola oli kotiäitien mielestä tärkeimpien palvelujen joukossa.

7.3 Millaista tukea tarvitsit

Haastattelujen perusteella nousi esiin monenlaisia asioita joihin toivottiin tukea. Puolisolta toivottiin tukea monenlaisissa askareissa esimerkiksi, että järjestäisi puolisolle aikaa harrastaa ja poistua kotoa sekä antaisi äidin joskus nukkua pitkään. Isovanhemmilta toivottiin jatkossakin intoa ja tukea. Murrosikä, uhmaikä, parisuhde, väsymys, vertaistuen puute, leikkikavereiden puute, lasten virikkeiden puute, oman ajan puute sekä levon puute olivat toivottavan tuen tarpeita. Hyvinkäällä on päivisin olemassa jo monenlaista toimintaa lapsia kotona hoitavalle. Osa oli niistä palveluista jo tietoinen, mutta kaikki eivät niitä olleet ehtinyt tutkia.

Eräässä perheessä uhmaikä tuotti huolta ja toisessa murrosikä. Perheissä mietittiin, että kuinka lasten kanssa olisi paras toimia. Omaa kasvatuksellista auktoriteettia kaivattiin. Lasten luonteet ovat kovin erilaisia. Parisuhteen asiat vaativat joissain perheissä enemmän tukea. Vauvan huonot yöt vaikuttivat äidin jaksamiseen tehdä kotitöitä, hetkellinen apu kodin kuntoon laittamiseen olisi suotavaa, ennen kun vauvan unirytmä saadaan kohdilleen. Heille löytyisi tukea Nop-sasta tai perheneuvolasta. Nämä palvelut on kuvattu tarkemmin kappaleessa 4.2.

Meidän murkkukäinen poika on aivan mahdoton. Tuntuu että vaan piipitän sille, eikä ota tosissaan mua lainkaan. Oon miettiny pitkään, että kuinka niitten kanssa pitäis oikeesti toimia.

ongelmana ja tuentarpeena ois meillä aivan mahdoton uhmaikä. En osaa yhtään saada siihen otetta, kun on kiukku päällä. Sillä hetkellä loppuu kyllä kaikki tietotaito, kun levyttää ittensä lattialle ja karjuu.

Miehen kanssa tarvittain meidän keskinäiseen suhteeseen tukea. Ei haluta erota, mutta välillä tuntuu ettei osata muuta kun kinata.

Oon ollu niin väsyny vauvavan valvomisen vuoksi, etten oo oikeen kotona jaksanut mitään puuhata ja mieskin on töissä pitkään. Siivoomiseen ja kodinhoitoon voisi pientä tukea tarvia, kun noi iso-vanhemmatkin on niin kaukana. Me ollaan niin iso perhe, että hommaa on.

Neuvolan koettiin olevan erityisen tärkeä tuki ja apu. Riippui paljon siitä kuinka paljon omasta terveydenhoitajasta, että millaisista asioista hänen kanssaan puhuttiin. Yhdessä perheessä toivottiin vauvan huonoihin öihin apua. Hyvinkäällä toimii unikouluohjaaja, jonka juttusilla heidän kannattaa käydä. Hän antaa tukea, apua ja motivaatiota kotona tehtävään unikouluun. Lisää näistä palveluista kerrotaan kappaleessa 4.2.

Meillä on niin mahtava terkkari, että tuntuu, että hän ottaa kaikkia asiamme tosissaan ja haluaa tarjota erilaisia apumuotoja. Ensi neuvolassa aion kysyä mitä teen vauvan kanssa kun nukkuu yöt niin huonosti.

Meidän terkkari on paras mahdollinen. Sille haluaa puhua ihan kaiken.

Vertaistukea, samassa elämäntilanteessa olevilta äideiltä toivottiin lisää. Erityisesti oman ikäinen seura olisi suotavaa. Lastenhoitoapua toivottiin kaikissa haastatteluissa. Myös puuhaa, askartelua, laulua olisi kiva ollut touhuta lasten kanssa, mutta itsekseen ei välttämättä tule sellaista järjestettyä. Lapsille toivottiin omanikäistä leikkiseuraa. Itse äidit haluavat omaa aikaa, jolloin voisi harrastaa tai levätä. Hyvinkään laajoista avoimen varhaiskasvatuksen palveluista löytyisi näihin kotiäitien avunpyyntöihin apua. Perhekeskukset, parkkihoito, leikki-toimintakerhot sekä seurakunnan järjestävät toiminnat. Palvelut on kuvattu tarkemmin kappaleessa 4.2.

Vaikka mejän arki on yhtä hulinaa, niin ois kiva tapaa joku omanikäinen tämmönen jo vähän vanhempi kotiäiti. Tuntuu että kaikki on niin nuoria, että mejän ajatukset on niin kaukana toisistaan kaikessa.

Välillä tuntuu et lapset kaipaa muitakin leikkikavereita kun sisarukset. Ja tietty jotain muuta ympäristöä leikeilleen.

Voisin käydä päivällä urheilemassa tai joskus asioilla ilman lapsia, mutten tiää mihin lapset laittaisin, kun kellekkään ei arkisin käy oikeen.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Lasten hoitoasioiden mietintä on aikanaan edessä jokaisessa lapsiperheessä. Kotona lapsiaan hoitavia äitejä on ollut kautta aikojen. Nykyäänkin vielä on paljon ihmisiä, jotka hoitavat mielellään lapsensa kotona. He haluavat nähdä lastensa kasvun ja kehityksen ja olla läsnä, kun lapset ovat pieniä. Kotiäidin jaksaminen on kuitenkin usein koetuksella. Kaikki haastattelemani kotiäidit ovat havainneet omassa jaksamisessaan puutteita ja myös jaksamista kannattelevia asioita.

Haastattelujen alussa kysyin äideiltä aiheeseen pääsemiseksi, että kuinka äidit voivat. Aluksi kaikki sanoivat voivansa ihan hyvin, vähän ehkä väsyttää, mutta päästyämme haastattelussa teemoihin, alkoi esille nousta paljon muitakin asioita.

Tutkimukseni mukaan kotiäidin jaksaminen vaikuttaa siihen kuinka hän käyttäytyy ja kuinka hän jaksaa työtään kotona. Kysyttäessä jaksamista heikentäviä asioita nousi esiin monia seikkoja. Väsymys, lapsen uhmaikä, kotitöiden määrä, rahahuolet, parisuhteen toimintahäiriöt, yksinäisyyden tunne, oman ajan puute sekä puuttuva kahdenkeskinen aika puolison kanssa olivat haastatteluisa esiin nousseita jaksamista heikentäviä asioita. Väsymys vaikuttaa äidin mielialaan ja intoon touhuta lasten kanssa, sekä tehdä kotitöitä. Vauvojen huonot ja katkonaiset yönöt sekä hampaiden puhkeaminen vaikuttavat äidin uniin. Jos kotona on muita lapsia, ei vauvan nukkuessa välttämättä pysty itse nukkumaan päivälläkään. Äidin väsymyksen korjaamiseksi vaaditaan puolisolta uhrauksia. Lasten uhmaiän koettiin tekemään äidille keinottomuutta ja se vaati paljon omaa jaksamista. Kotitöiden määrä koettiin uuvuttavana, varsinkin jos ne jostain syystä pääsee kasautumaan. Raha aiheutti huolta useimmille haastatelluista, koska kotihoidon tuki on pieni ja kuntalisä oli lakkautettu. Parisuhde joutuu helposti koetuksella kiireisessä arjella pienten lasten kanssa. Yhteistä aikaa on aivan liian vähän ja arki menee helposti riidellessä arkisista asioista. Kotiäiti saattaa tuntea yksinäisyyttä, koska on kotona aivan yksin lasten kanssa, ilman aikuis-

kontakteja. Oman ajan puute vaivaa, kokoajan on vastuu lapsista. Omat lepo-
hetket ja mielekkäät harrastukset jäävät kotiäidiltä helposti vähiin. Johtopäätök-
senä voin kuitenkin todeta, että väsymys vaikuttaa kattavasti kaikkeen. Lisäksi
jokainen kotiäiti kokee samat asiat erilailla ja jokainen vaatii erilailla itseltään
asioita. Kaikki riippuu paljon persoonasta, että millaisten asioiden antaa häiritä.

Jaksamista tukevia asioita haastatteluissa nousi myös runsaasti. Uni, oma-aika,
arkirutiinit, puolisoon ja parisuhteeseen liittyvät asiat, vertaistuki, apu sekä omat
lapset. Uni on tärkeää ja yksikin hyvin nukuttu yö tukee jaksamista. Oma aika
antoi haastattelujen mukaan kotiäideille erityistä voimaa jaksaa kotona. Arki
kaikkine iloine ja suruineen oli aikamoista hässäkkää. Arkirutiinit tukivat haasta-
teltujen jaksamista arjen keskellä. Hyvä parisuhde, missä puoliso osallistuu te-
kemällä kotitöitä, hoitamalla lapsia sekä valvomalla tarpeen tullen, auttoivat tu-
kea. Yhteisenajan järjestämisen onnistumiset tukivat jaksamista. Vertaistuki on
tärkeää. On hyvä saada jakaa asioita jonkun sellaisen kanssa, joka elää sa-
manlaisessa tilanteessa. Erityisesti isovanhempien antama apu lastenhoidossa
ja muussa arkiasioissa oli tärkeää haastatteluun osallistuneille ja erittäin paljon
jaksamiseen myönteisesti vaikuttavaa. Haastateltujen mielestä omia lapsia kat-
soessa muistaa minkä vuoksi tätä kaikkea yleensäkin jaksaa.

Tukea haastatellut kokivat erityisesti tarvitsevansa puolisolta. Häneltä toivottiin
uhrautumisia perheen eteen monissa asioissa, vaikka äiti onkin kotona päivisin.
Erityisesti äidit toivoivat, että isä pystyisi antamaan heille myös omaa aikaa vä-
lillä. Isovanhemmilta toivottiin oma-aloitteellisuutta ja intoa pyytää lapsia luok-
seen. Perheiden uhma- ja murrosikäiset lapset kaipasivat erityistä jaksamista
kotiäidiltä. Siihen liittyvät toimintaideat olisi tarpeen ammatti-ihmisen kertomana.
Parisuhteen pulmatilanteiden selvittelyihin toivottiin myös tukea. Väsymisen
vuoksi moni asia tuntuu kodissa kaatuvan niskaan ja siinä toivottiin tukea ja
apua. Vertaistuen toive oli monella ja myös toivottiin lapsille leikkikavereita ja
virikkeitä. Oman ajan järjestämiseen ja levon järjestämiseen toivottiin myös
apua. Hyvinkään palvelutarjonnasta löytyy jo tukea suurimpaan osaan tarpeista.
Näihin palveluihin täytyy itse löytää tiensä. Hyvinkään kaupungin sivuilla niistä
kerrotaan, jos osaa sinne tiensä löytää. Neuvolan ilmoitustauluilla on myös esit-
teitä. Oma terveydenhoitaja myös kertoo, jos hänen kanssaan on otettu asia

puheeksi. Kaikki terveydenhoitajat eivät kuitenkaan tule niin läheisiksi, että heidän kanssaan kaikista asioista tulisi puhuttua. Lapsen synnyttyä, kun katse kiinnittyy helposti lapseen ja hänen kehittymiseen ja hyvinvointiin. Neuvolakäyn-
tejäkin on vain kerran vuodessa, kun lapsi on yli kaksi vuotias. Puhelimellakin on huono saada kiinni. Hyvinkäällä on onneksi Nettineuvola Nelli, jossa pystyy jättämään viestiä ja sitä kautta saa yhteyttä helpommin. Silloin kasvatukseen liittyvät asiat, joista haluaa puhua, on ehkä vaikeammin hoidettavissa. Tässä koen vertaistuen tärkeän roolin. Vaikka, ei se tietenkään ole ammattiapuun verrattavissa.

Mielestäni kotiäitien jaksamiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Vaikka se ei olisi vielä paha, niin keskustelemalla ja tukea ajoissa miettimällä tilanne korjaantuisi nopeammin. Asioita korjaamalla, ennen kuin huolet kasvavat liian suuriksi, säästettäisiin varmasti monia resursseja. Helposti tutkitaan synnytyksen jälkeisen masennuksen merkkejä vauvaikäisien äideissä, mutta entäpä ne kaksivuotiaiden äidit jotka hoitavat välillä montaakin lasta kotona. Kysytäänkö heiltä koskaan, että kuinka he voivat. Mielestäni kunnissa, pitäisi myös miettiä tarkemmin kotiäitejä. Tässä erityisesti sitä, millaisen säästön lastaan kotona hoitavat tekevät päiväkotihoidon verrattuna. Sen vuoksi kuntalisä pienen kotihoidon-
tuen rinnalla olikin äärimmäisen tärkeä ja merkityksellinen palkinto tehdystä työstä.

Jatkotutkimusaiheeksi nousi työn edetessä, että olisiko kotiäitien tarpeille kehitettävissä johonkin uusi palvelu tai tukimuoto Hyvinkäällä. Emme asiaa mietti-
neet haastatteluissa, eikä se muutenkaan noussut toiveena. Heti sain idean lastenhoitoringistä oman ajan saamiseksi tai vertaistukiryhmän perustamiseksi.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää asuinalueeni kotiäitien jaksamista tukevia ja heikentäviä seikkoja. Sekä kartoittaa tuen tarvetta ja peilata niitä Hyvinkään jo olemassa oleviin palveluihin. Haastattelin viittä asuinalueeni kotiäitiä teemahaastatteluin. Haastattelujeni teemat olivat suoraan tutkimukseni tavoitteet, joihin halusin saada vastauksen. Haastattelemani henkilöt olivat kaikki kotiäitejä samalta asuinalueelta. He kaikki hoitivat kotona ainakin yhtä alle kolme vuotiasta lastaan. Sain haastatteluissa monipuolisia vastauksia, asioihin joihin kaipasinkin vastausta. Työssäni näkyy selkeästi asiat jotka vaikuttavat kotiäitien jaksamiseen.

Olen itse ollut vuosien varrella kotiäitinä useita kertoja ja yhteensä vuosia on kertynyt lähemmäs kymmenen. Lisäksi olen työskennellyt kymmenen vuotta varhaiskasvatuksessa, joten tiedän myös millainen arki siellä pienellä lapsella on. Näin osaan kuvitella myös vanhempien tunteita, kun he punnitsevat päivähoiton ja kotihoidon välillä. Suuret lapsiryhmät, tiheästi vaihtuvat aikuiset sekä pitkät hoitopäivät eivät varmasti tee vanhempien silmissä hyvää lapsen kehitykselle. Poliittisten ratkaisujen rinnalla ei mietitä lapsen parasta. Aina äideillä ei ole mahdollisuutta hoitaa lasta kotona, vaikka he sitä haluaisivatkin. Esimerkiksi yksinhuoltajilla ja huonotuloisilla saattaa olla rahallisista syistä pakko viedä lapsi päivähoitoon. Jotta valinta olisi yhdenvertaisempi kaikilla äideillä, tulisi kotihoidon arvostusta yhteiskunnallisesti arvostaa enemmän. Arvostus tulisi näkyä esimerkiksi kotihoidontuen suuruudessa. Poliitiikkaan pitäisi saada kuulumaan äidin ääni.

Aihe opinnäytetyöhöni nousi omasta tämänhetkisestä tilanteestani. Olen kotona kahden alle kolmevuotiaan kanssa. Tulee usein mietittyä omaa jaksamistaan ja siinä samalla mieltii, että kuinkahan muilla samassa tilanteessa olevilla on. Koska aihe oli minulle tuttu, lähdin haastatteluihin asenteella että kaikki tieto olisi minulle uutta, etteivät omat ajatukseni olisi sekoittaneet haastattelua. Pysin myös olemaan mahdollisimman neutraali. Haastatteluissa tuli mietittyä ammatitieteen liittyviä asioita. Pysin esimerkiksi olemaan loukkaamatta kotiäitejä

kysymyksilläni sekä kunnioitin heidän näkemyksiään sekä kohtasin heidät kokonaisvaltaisesti. Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet olivat minulla työtä tehdessäni kokoajan käsillä.

Koin hyvänä, että olin suunnitellut kaiken etukäteen kunnolla. Se, että oli hyvä suunnitelma, antoi se varmuutta työskentelyyni. Olen hyötynyt tekemästani työstä ja uskon pystyväni hyödyntämään sitä tulevaisuudessa ammatissani. Vaikka aiheeni ei ollutkaan suoraan sosionomin ammattiin sidoksissa, niin pohdin miten sosionomi voisi liittyä kotiäitien arkeen. Sosionomi kohtaa työssään kotiäitejä avoimessa varhaiskasvatuksessa ja muissa tukipalveluissa. Hänen on hyvä ymmärtää kotiäidin tuntemia jaksamiseen liittyviä asioita ja osata ohjata oikean tuen piiriin. Sosionomi lastentarhanopettajan pätevyydellä, varhaiskasvatuksen työntekijänä, ottaa vastaan tutustumaan tulevia perheitä. Hänen on myös hyvä ymmärtää kotiäidin tunteita ja ajatusristiriitoja, koska aiemmin hänen mielestään kotihoito on ollut lapselle paras vaihtoehto. Sosionomin tulee tukea lasta päivähoiton aloituksessa. Tukea tarvitsee myös äiti. Hän saattaa olla ollut pitkään kotona ja on aivan varmasti jännittynyt ja kyyninen päiväkodin aloitusta kohtaan.

Sosionomi esimerkiksi avoimessa varhaiskasvatuksessa, jossa kotiäidit käyvät lapsiensa kanssa päivisin, tuo monen alan osaamista varhaiskasvatukseen. Hänellä on pedagogista osaamista ja hän havainnoi lapsen tarpeet ja tunteet sekä rohkaisee lasta osallisuuteen ja vuorovaikutukseen. Sosionomi tunnistaa lapsen hyvinvoinnin riskitekijät sekä on turvaamassa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen. Sosionomin osaaminen näkyy myös yhteisöosaamisena. Hän tukee lasta yhteisöllisyyteen sekä toimii vanhempien kasvatuskumppanina. Sosionomi rakentaa yhteistyötä ja on yhteistyössä moniammatillisissa verkostoissa. Sosionomilla on myös yhteiskuntaosaamista. Hän tuntee lasten palvelut, ymmärtää yhteiskunnallista muutosta ja monimuotoisuutta. Lisäksi hän osaa ohjata perheitä palveluiden piiriin tarvittaessa. (Talentia i.a.)

Pohdin tutkimuksessani sitä, kuinka paljon väsymys tai uni vaikuttaa kaikkeen. Monet asioista olivat vastauksissa niin tukevinä kun heikentävinäkin asioina. Samat asiat toistuivat monessa paikassa. Omassa tutkimuksessani näyttää sil-

tä, että kotona oleminen sekä äitiys ovat ristiriitaisia ryhtymyksiä naiselle. Niihin molempiin liittyy ahdistusta ja iloa. Kotona olemisen ja äitiyden ahdistukset ja ilot menevät myös sotkuun ja päällekkäin. (Jokinen 1996, 184.)

Haasteena koin materiaalin löytymisen. Jotkut lähteistä oli erittäin vanhoja, mutta asiat niissä ei ollut muuttunut mihinkään. Samat asiat äidit nostivat niissäkin esille. Työn aloittaminen oli minulle jo pitkään iso kynnyks, mutta sen alkuun saatuaani, havaitsin, että olisi se kynnyks pitänyt jo aiemmin ylittää. Koin haastavana työn tekemisen tässä arkeni ohella. Illat venyivät helposti, jotta tulosta oikeasti syntyi. Vaikka, pieniä lapsia olikin tässä jatkuvasti jaloissa pyörimässä, koin työni lopulta kuitenkin onnistuneen hyvin. Kiitos siitä kuuluu monelle eri taholle. Sain työtä tehdessä myös rakennusaineita omaan äitiyteeni ja arkeeni.

Oma ammatillinen kasvuni sosionomiksi on ollut jotain suurta, mitä en vielä ollut ennen koulun aloittamista osannut kuvitellakaan. Koen, että kasvu tähän pisteeseen on ollut pitkä prosessi. Kaikki alkoi, kun aloitin opiskeluni tammikuussa 2011. Tässä työssäni, jossa varsinaista sosionomia ei näy, mutta kotiäitien palveluissa hän näkyy. Juuri tämä pohtiminen oli mielestäni ammatillista kasvua. Oma ammatti identiteettini on kasvanut hiljalleen opiskelujen myötä. Jotta saavuttaisin ammattilaisuuden, on minun hallittava teorian tietojen lisäksi myös eettiset periaatteet, ammatillista kasvua sekä reflektointia. Sosiaalityön tavoitteiden ollessa hyvän tekeminen, ihmisten auttaminen, muutos ja kehitys. Nämä mielestäni löytyy opinnäytetyöstänikin.

Aloitin tämän opinnäytetyöprosessin ideoinnilla loppuvuodesta 2015, mutta vasta alkuvuodesta 2016 aloitin sen oikeasti pakon sanelemana vauhdilla, sillä opintoaikani oli lopussa. Opinnäytetyö oli jäänyt roikkumaan perheen lisäysten ja muidenkin viivästysten vuoksi. Aloitin tutustumalla teorian tietoon, aiempiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin. Sitten suunnittelin ja toteutin haastattelut, litteroin nauhoitukset, tutustuin haastattelumateriaaleihin, teemoittelin ja kokoajan myös kirjoitin työtä eteenpäin. Tässä tiiviissä vauhdissa on ollut se hyvä puoli, että se pysyi kokoajan mielessäni. Minun tapauksessani pakko toimi parhaana motivaattorina.

LÄHTEET

- Berg, Kristiina 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väitöskirja. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Väestöliitto. Viitattu 13.3.2016.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/42524/diss2008berg.pdf?sequence=1>
- Ensi- ja turvakotienliitto. Äitiys. Viitattu 14.3.2016.
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/vauva-itkee/perhe/parisuhteesta-vanhemmuussuhteeks/aitiys/>
- Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Hietanen-Peltola, Marke; Bloigu, Aini & Pelkonen-Marjaana 2014. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminta sekä kouluterveyshuolto. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti12/2014. Tampere: Juvenes print
- Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus University Press
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyvinkää 2010. Hyvinkään palveluverkko vuosille 2011–2020. Varhaiskasvatustalvet. Viitattu 22.3.2016.
<http://www.hyvinkaa.fi/globalassets/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/liitteet/palveluverkko.pdf>
- Hyvinkää. Unikoulu. Viitattu 3.4.2016. <http://www.hyvinkaa.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/neurolat/tietonurkka/unikoulu/>
- Hyvinkään seurakunta. Lapset ja perheet. Viitattu 28.3.2016.
http://www.hyvinkaanseurakunta.fi/toiminta_ja_palvelut/seurakuntatyo/lapset_ja_perheet/paivakerhot_perhekerho_piltti-porukka
- Jokinen, Eeva 1996. Väsynyt äiti. Tampere: Tammer-paino.
- Juusola, Mervi 2014. Äidin voimakirja. Juva: Bookwell.
- Järvinen, Mervi; Laine, Anne & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja

- Kajaste, Soili & Markkula, Juha 2015. Hyvää yötä: Apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja.
- Kansaneläkelaitos. Lastenhoidontuet. Viitattu 14.3.2016.
<http://www.kela.fi/lastenhoidon-tuet>
- Kinnunen, Saara 2005. Anna mun olla lapsi. Helsinki: Kirjapaja.
- Kuivakangas, Johanna 1998. Äidin ja lapsen päälle puhuttu tarina. Jyväskylän yliopiston perhetutkimusyksikkö. Jyväskylä.
- Kytöharju, Heli 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Pro gradu. Tampereen yliopisto.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Viitattu 22.3.2016.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/
- Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopisto. Kuopio: Kopyjyvä.
- Myllykoski, Kaisa 2010. Vertaistukitoiminta kotiäitien jaksamisen tukena. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma: Satakunnan ammattikorkeakoulu.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20648/2010_samk_myllykoski_kaisa.pdf?sequence=1
- Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: tammikuu
- Ojanen, Tuija; Ritmala, Marjo; Siven, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilen, Marika 2011. Lapsen aika. Helsinki: WSOY pro oy.
- Rautiainen, Mari (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Repo, Kristiina 2007. Pienten lasten kotihoito lastenhoidon vaihtoehtona. Tampere: Vastapaino
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Ruusuvuori, Johanna; Nikander Pirjo & Hyvärinen Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Talentia. Sosiaalialan ammattijärjestö. Sosionomi varhaiskasvatuksessa. Viitattu 3.4.2016.

http://www.talentia.fi/files/66/Sosionomi_varhaiskasvatuksessa_2014_net.pdf

Tuomi, Jouni & Sarajärvi Annika 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi.

Törönen, Hannele 2015. Vauvan kanssa vanhemmiksi. Helsinki: Kirjapaja.

Vainio, Annika 2010. Monilapsisen perheen kotiäidin kokema väsymys. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12672/Vainio_Annika_2010.pdf?sequence=1

Värri, Veli-Matti 2004. Hyvä kasvatus-kasvatus hyvään. Tampere: Juvenes Print.

Ylitalo, Pertti (toim.) 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Suomen kuntaliitto.