



## Vanhemmuuden voima

Ohjattu vertaistukiryhmä  
päihdeongelmallisille äideille

Sosiaalialan koulutusohjelma,  
sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
20.1.2010

---

Elina Aitta-aho

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Sosiaalialan koulutusohjelma	Sosionomi (AMK)	
Tekijä/Tekijät		
Elina Aitta-aho		
Työn nimi		
Vanhemmuuden voima - Ohjattu vertaistukiryhmä päihdeongelmallisille äideille		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Kevät 2010	52 + 2 liitettä
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja ohjeistaa ohjattu vertaistukiryhmä, jossa käsitellään vanhemmuuden teemoja. Ryhmä oli tarkoitettu päihdeongelmallisille äideille ja sen tavoitteena oli vertaistuen avulla tukea äitien vanhemmuutta ja edistää äitien voimaantumista. Opinnäytetyön päätavoitteena oli koota ohjeet vastaavanlaisen äitien ryhmän ohjaamiseksi ja julkaista ne internetissä. Julkaistut ohjeet helpottavat ryhmän järjestämistä myös muualla ja antavat mahdollisuuksia monipuolisten toimintamallien käyttöön. Helposti toteutettavat ja monipuoliset toimintamallit mahdollistavat varhaisen puuttumisen lisääntyvän päihdeiden käytön ongelmaan. Työ toteutettiin yhteistyössä A-klinikkasäätiön Naisten virta -hankkeen kanssa.</p> <p>Kyseessä oli monimuotoinen opinnäytetyö, jonka toteutus eteni kolmessa vaiheessa. Työn ensimmäisessä vaiheessa kartoitettiin olemassa olevaa osaamista ja toimintamalleja sekä teoretietoa aiheesta. Näiden tietojen perusteella tehtiin suunnitelma vertaistukiryhmän toteutuksesta. Työn toisessa vaiheessa toteutettiin kokeiluryhmä. Kokeiluryhmän tarkoituksena oli arvioida suunnitelmien sopivuutta julkaistavien ohjeiden kannalta. Kolmantena vaiheena oli ohjeiden kokoaminen.</p> <p>Tarkoituksena oli, että ohjeet julkaistaisiin internetissä kokeiluryhmän päätteeksi. Kokeiluryhmän osanottajamäärä jäi kuitenkin pieneksi ja ryhmä kokoontui vain kaksi kertaa, eikä ohjeita päästy kunnolla testaamaan ja arvioimaan. Tästä syystä ohjeita ei vielä julkaistu, mutta opinnäytetyön kolmannessa vaiheessa koottiin ohjeet valmiiksi julkaisua varten. Ryhmä pyritään järjestämään uudelleen keväällä 2010, ja silloin ohjeita voidaan arvioida ja täsmentää. Ohjeet julkaistaan Naisten Virta -hankkeen kotisivulla uuden kokeiluryhmän jälkeen.</p> <p>Opinnäytetyössä kootut ohjeet antavat hyvän pohjan työn jatkamiselle. Uuden kokeiluryhmän jälkeen ohjeisiin on lisättävä vain uuden kokeilun tuomat kehittämissuhteet. Idea on hyödyllinen ja käyttökelpoinen, ja se kannattaa viedä loppuun. On tärkeää, että kehitetään helposti toteutettavia toimintamalleja, joiden avulla päihdeongelmallisilla äideillä on mahdollisuus tavata vertaisiaan. Opinnäytetyössä toteutetun ryhmän suurimmaksi haasteeksi muodostui ryhmäläisten saavuttaminen. Jatkossa voisi ryhmätoteutusten lisäksi tutkia, miksi äidit eivät tule ryhmiin. Olisi hyvä selvittää, minkälaista tukea äidit itse kaipaavat ja mitkä asiat äidit itse kokevat haasteiksi vanhemmuudessa.</p>		
Avainsanat		
vanhemmuus, vanhemmuuden roolikartta, vertaistuki, päihdeongelma, voimaantuminen		

Degree Programme in <b>Social Services</b>		Degree <b>Bachelor of Social Services</b>
Author/Authors <b>Elina Aitta-aho</b>		
Title <b>Empowering Parenthood – Professionally Supervised Peer Support Group for Mothers with Substance Abuse</b>		
Type of Work <b>Final Project</b>	Date <b>Spring 2010</b>	Pages <b>52 + 2 appendices</b>
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of this final project was to plan, organise and write instructions for a professionally supervised peer support group. Themes of parenthood were discussed in the group and it was targeted for mothers with substance abuse. The goal of the mothers' group was to support the participants through peer support and facilitate their empowerment process. The main goal of the final project was to write instructions for a similar group and publish them on the Internet. The published instructions would enable supervising a similar group elsewhere. The instructions would ease organising such a group and would enable usage of diverse methods. Easily organised and diverse methods would enable early intervention in the problems in the families with substance abuse. The final project was part of the A-Clinic Foundation's project Naisten Virta.</p> <p>The functional final project was realised in three phases. During the first phase the existing methods, expertise and theoretical background were charted out. The group meetings were planned based on this information. In the second phase one peer support group was organised as a pilot group. The purpose of the pilot group was to evaluate, whether the plans were suitable for the published instructions. The third phase was the writing of the instructions.</p> <p>The instructions were intended to be published on the Internet after the pilot group. However, as the pilot group did not have many participants and the group met only twice, the instructions could not be properly tested and evaluated. Therefore the instructions were not published yet. The draft of the instructions was written during the third phase of the final project. The peer support group is intended to be re-organised during spring 2010, and the instructions can then be evaluated and improved if needed. The instructions will be published on the project's homepage after the new pilot group.</p> <p>The draft of the instructions written during this final project is a good base for continuing this work. After the new pilot group only the new improvement suggestions are needed. The idea is useful and it should be completed. It is important to develop methods which are easily organised and enable the mothers who are substance abusers to meet their own peers. The biggest challenge in the pilot group of this final project was reaching the participants. In the future it would also be useful to study, why the mothers do not participate in this type of groups. It would be good to study, what kind of support they would need themselves and what things they feel are the biggest challenges in their parenthood.</p>		
Keywords <b>parenthood, role map of parenthood, peer support, substance abuse, empowerment</b>		

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT</b> .....	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>VANHEMMUUS</b> .....	<b>4</b>
3.1	KYLLIN HYVÄ VANHEMMUUS JA VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA.....	5
3.2	VANHEMMUUDEN HÄIRIINTYMINEN .....	8
<b>4</b>	<b>VERTAISTUKI</b> .....	<b>12</b>
4.1	VERTAISTUEN MERKITYS .....	13
4.2	OHJATTU VERTAISTUKIRYHMÄ OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAMUOTONA .....	16
<b>5</b>	<b>VOIMAANTUMINEN</b> .....	<b>17</b>
5.1	VOIMAANTUMISEN OSAPROSESSIT OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEN LÄHESTYMISTAPANA .....	18
5.2	VOIMAANTUMINEN VERTAISTUKIRYHMÄN TAVOITTEENA .....	20
<b>6</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b> .....	<b>22</b>
6.1	SUUNNITTELUVAIHE.....	22
6.1.1	<i>Teoriataustan selvitys</i> .....	23
6.1.2	<i>Asiantuntijoiden haastattelut</i> .....	24
6.2	VERTAISTUKIRYHMÄN TOTEUTUS .....	27
6.2.1	<i>Ryhmän tapaamispaikka</i> .....	27
6.2.2	<i>Lasten huomiointi ryhmätapaamisten aikana</i> .....	28
6.2.3	<i>Kohderyhmä</i> .....	28
6.2.4	<i>Kohderyhmän saavuttaminen</i> .....	29
6.2.5	<i>Äitien ennakkotapaamiset</i> .....	32
6.2.6	<i>Tapaamiskerrat</i> .....	33
6.2.7	<i>Ryhmätapaamisten rakenne</i> .....	34
6.2.8	<i>Ryhmässä käsiteltävät teemat</i> .....	35
6.2.9	<i>Ryhmän ohjaaminen</i> .....	36
6.2.10	<i>Ryhmän toteutuksen arviointi</i> .....	38
6.3	JULKAISTAVIEN OHJEIDEN KOKOAMINEN.....	40
6.3.1	<i>Ohjeiden sisältö</i> .....	40
6.3.2	<i>Ohjeiden arviointi</i> .....	42
<b>7</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>43</b>
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>47</b>

**LIITTEET**     Vertaistukiryhmän mainos  
Ehdotus julkaistavista ohjeista

## 1 JOHDANTO

Päihteiden tai huumeiden väärinkäyttöä tai sen epäilyä esiintyi vuonna 2006 lähes puolessa kaikista lastensuojelun asiakkaaksi tulleista perheistä, huostaanoton hetkellä 69 prosentissa kaikista perheistä. Vanhempien alkoholin käyttö, sekakäyttö tai lääkkeet oli myös toiseksi yleisin pääasiallinen syy huostaanottoihin (10 prosenttia kaikista huostaanotoista). (Hiitola 2008: 25–28.) Vanhempien päihteiden käyttö johtaa usein myös muihin ongelmiin perheessä, jotka yksin ja yhdessä päihteiden käytön kanssa voivat johtaa lastensuojelutoimiin. Perheessä voi esiintyä esimerkiksi mielenterveysongelmia, taloudellisia ongelmia, väkivaltaa, päihdekeskeisiä verkostoja, rikollisuutta sekä sosiaalisen tuen puutetta (Kalland – Sinkkonen 2001: 517; Kroll – Taylor 2000: 94).

Päihdeongelmaisissa perheissä on riski ongelmien siirtymiseen ylisukupolvisesti. Ylisukupolvisuuden kierteen katkaisemiseksi on tärkeää kehittää toimintamalleja ongelmien ennaltaehkäisemiseksi ja varhaisen puuttumisen mahdollistamiseksi. Varhaisen puuttumisen tarkoituksena on puuttua riittävän varhaisessa vaiheessa lasten ja perheiden pulmiin ja tukea heitä silloin, kun mahdollisuuksia on vielä runsaasti (Varhainen puuttuminen (Varpu) 2009).

Vanhemmuus on prosessi, johon ei valmistuta ja jota ei voi vain suorittaa. Florence Schmitt (2002: 323–324) kirjoittaa, että vanhemmuus on kuin tuuli, jota ei voi nähdä, mutta jonka voi tuntea iholla ja nähdä miten se liikuttaa lehtiä ja miten se raivoaa myrskynä. Vanhemmuus on juuri tätä, lempeää tuulta tai raivoisaa myrskyä, jonka silmään joutuu tahtomattaan. Myrskyä ei aina ole helppo laannuttaa omin voimin. Vanhemmat kaipaavat usein tukea arkeensa, ja kuitenkin moni on arjessaan yksin (vrt. Munnukka – Kiikkala 2001: 514). Päihdeongelmaiset äidit voivat olla moninkertaisesti yksin. He ovat yksin äitinä muiden äitien tavoin. He voivat jäädä yhteisönsä ulkopuolelle, kun eivät äitinä kuulu päihteitä käyttävien tuttavien yhteisöön. Toisaalta yhteys perheeseen ja vanhoihin ystäviin voi olla katkennut. (Boelius 2008: 82; Nätkin 2006: 42; Pitkänen – Kekki – Ludvig – Kaunisto – Surakka 2009.) Päihdeongelmainen äiti pohtii paljon samoja vanhemmuuden teemoja kuin muutkin äidit, mutta hänelle voi olla vaikea ottaa yhteyttä yleisiin auttamistahoihin, kun siellä asia siirtyy usein äidin päihdetaustan käsittelyyn (Boelius 2009).

Vertaistuki voi tukea äitejä vanhemmuuden haasteissa. Vertaistuen avulla äiti voi tuntea tulevansa ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Vertaistukiryhmä tarjoaa yhteisön, missä äideillä on mahdollista tuntea itsensä normaaliksi ja yhteisöön kuuluvaksi. Vertaistuki antaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen ja selviytymisapua arjessa. Päihdeongelmalliselle äidille voi olla vaikea löytää vertaistukea yleisistä äitien vertaistukiryhmistä. Päihteiden käyttöön liittyvän taustansa vuoksi hän voi tuntea olonsa niissä ulkopuoliseksi. Ihminen ei koe yhteenkuuluvuutta niissä yhteisöissä, missä hän kokee tulevansa määritetyksi negatiivisesti poikkeavaksi. (Becker 1963: 31, 38; Väyrynen 2007: 105.) On tärkeää, että myös päihdeongelmallisilla äideillä on mahdollisuus tavata vertaisiaan, muita äitejä, ja saada tukea ilman tunnetta ulkopuoliseksi jäämisestä.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja ohjeistaa ohjattu vertaistukiryhmä, jossa keskustellaan vanhemmuuden teemoista. Ryhmä on tarkoitettu päihteitä käyttäville tai käyttäneille äideille. Päihteillä tarkoitan alkoholia, huumeita ja/tai lääkkeiden väärinkäyttöä. Ryhmän tarkoituksena on vertaistuen avulla tukea äitien vanhemmuutta, vanhemmuuden arkea sekä antaa äideille eväitä lasten kyllin hyvään hoitoon. Työn päätavoitteena on koota ohjeet internetissä julkaistavaksi vastaavanlaisen äitien ryhmän ohjaamiseksi. Työ toteutetaan yhteistyössä A-klinikkasäätiön Naisten virta -hankkeen kanssa. Hankkeen tarkoituksena on selvittää nykyistä osaamista naisia koskevassa päihdetyössä ja koota tietoa ja työmenetelmiä kaikkien ammattilaisten käytettäväksi.

Tässä opinnäytetyöraportissa tuon esiin aihealueen teoriataustaa, opinnäytetyön toteutuksen teoreettiset lähtökohdat sekä kuvaan opinnäytetyön toteutuksen. Alkuun selvitän kappaleissa 3 ja 4 vanhemmuuden ja vertaistuen käsitteitä. Työn tavoitteena ja toteutuksen lähtökohtana on voimaantumisen, jota käsittelem kappaleessa 5. Opinnäytetyöprosessin kuvaus ja arviointi on esitetty työn loppupuolella kappaleessa 6. Opinnäytetyötä kokonaisuutena sekä tavoitteiden toteutumista arvioin kappaleessa 7.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Ryhtyessäni pohtimaan opinnäytetyöni aihetta, naisten päihteiden käyttö ja vanhemmuus oli aihe joka minulla oli alusta saakka mielessäni. Olin kiinnostunut aiheesta Ensi- ja turvakotien liiton Tosi-projektin päätösseminaarissa keväällä 2008. Lisäksi oma tuore vanhemmuuteni lisäsi kiinnostustani aiheeseen. Toivoin myös, että

opinnäytetyöstä olisi käytännön hyötyä jollekin taholle (vrt. Vilka – Airaksinen 2003: 24). En halunnut rajata aihetta tarkasti omassa mielessäni, kun otin yhteyttä eri tahoihin kartoittaakseni mahdollista yhteistyötä. Naisten Virta -hankkeeseen tutustuin A-klinikkasäätiön internet-sivuilta, ja hankkeesta löytyikin mahdollisuus yhteistyölle ja tarve opinnäytetyön tekijälle.

A-klinikkasäätiö on 1955 perustettu järjestö, jonka perustehtävänä on päihde- ja riippuvuushaittojen vähentäminen. A-klinikkasäätiö tähtää päihde- ja riippuvuusongelmaisten ja heidän läheistensä auttamiseen ja aseman parantamiseen. Se tarjoaa hoito- ja kuntoutuspalveluita sekä varhaisvaiheen palveluja sekä tekee ehkäisevää päihdetyötä. A-klinikkasäätiö pyrkii myös vaikuttamaan yhteiskunnallisesti päihde- ja riippuvuusongelmaisten aseman parantamiseen järjestämällä koulutuksia, tutkimalla ja kehittämällä toimintamuotoja sekä julkaisemalla tietoa aiheesta. (A-klinikkasäätiö 2008: 2.)

Naisten virta on A-klinikkasäätiön Kettutien A-poliklinikan hallinnoima hanke, joka keskittyy erityisesti naisten päihteiden käyttöön ja päihdetyön menetelmiin. Hanke on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama. Projektin tarkoituksena on selvittää nykyistä osaamista naisia koskevassa päihdetyössä ja koota tietoa ja työmenetelmiä kaikkien ammattilaisten käytettäväksi. Kettutien A-poliklinikan lisäksi projektissa on mukana varhaisvaiheen ja ehkäisevän päihdetyön asiantuntijana Naistenkartano ry, jonka toiminnan tavoitteena on naisten varhaisvaiheen riippuvuuksien ennaltaehkäiseminen sekä naisten elämänhallinnan tukeminen. (Naisten virta 2009; Naistenkartano ry esittäytyy 2007.) Tarve vertaistukiryhmän ohjeille nousi asiakkaita kohtaavien työntekijöiden toiveista, kun Naisten virta -hankkeen alkuvaiheessa kartoitettiin naisten päihdetyön kehittämistarpeita. Kysely lähetettiin 44 henkilölle joiden oletettiin olevan kiinnostuneita naisten päihdetyön kehittämisestä sekä kaikille A-klinikkasäätiön johtajille. Kehittämistoiveita tuli paljon, joista yksi oli ohjattujen vertaistukiryhmien ohjeiden kokoaminen.

Opinnäytetyöni palvelee Naisten Virta -hankkeen tavoitteen mukaisesti naisia koskevan päihdetyön kehittämistä, ja naisia koskevan päihdetyön työmenetelmän saamista kaikkien ammattilaisten hyödynnettäväksi. Vertaistukiryhmä toimintamuotona sopii hyvin myös A-klinikkasäätiön toiminnan arvoihin, joita ovat toiminnan vapaaehtoisuus ja asiakkaan itsemääräämisoikeus, humanisuus, luottamuksellisuus, asiakaslähtöisyys, voimavarakeskeisyys sekä moniammatillisuus (A-klinikkasäätiö 2008: 2).

Opinnäytetyöhöni liittyvä ryhmä on tarkoitettu vain äideille, koska Naisten Virta -hankkeen kohderyhmänä ovat vain naiset. Äidit pitävät usein myös tärkeämpänä saada tukea vanhemmuuteensa kuin isät (Scaife 2008: 59), joten äidit on mahdollisesti helpompi saada mukaan tämän tyyppisiin ryhmiin. Olisi hyödyllistä luoda vastaavia ryhmiä myös miehille ja isille ja se voi olla jatkotyön aihe äitien ryhmän jälkeen.

Vertaistukiryhmässä keskustelujen pääpaino on erityisesti vanhemmuuden tukemisessa. Pääteiden käyttö liittyy äitien taustaan, joka heitä yhdistää ja joka heistä tekee vertaisia. Tässä työssä käytän yksinkertaisuuden vuoksi äitien ohjatusta vertaistukiryhmästä termiä äitien ryhmä. Kohderyhmästä käytän termiä päihdeongelmaiset äidit tai pelkästään äidit.

Opinnäytetyöni on monimuotoinen opinnäytetyö. Vilkka ja Airaksinen (2003: 9) esittävät yhtenä monimuotoisen opinnäytetyön muotona ammatilliseen käytäntöön suunnatun ohjeen, jonka luomisella tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista. Opinnäytetyöni tarkoituksena on juuri ohjeistaa käytännön toimintaa päihdeongelmaisia äitejä työssään kohtaaville ammattilaisille. Työn päätavoitteena on koota ohjeet äitien ryhmän ohjaamiseksi. Ohjeet perustuvat opinnäytetyössäni toteutetun kokeiluryhmän kokemuksiin. Ohjeiden avulla ryhmiä on mahdollista toteuttaa ympäri Suomea eri tahoilla, ilman suuria ennakkojärjestelyjä. Tässä työssä käytän yksinkertaisuuden vuoksi päätavoitteesta lyhyesti termiä ohjeet.

### 3 VANHEMMUUS

Selvitän tässä kappaleessa vanhemmuuden teemaa. Tuon esiin vanhemman velvollisuuksia erityisesti lapsen tarpeiden näkökulmasta. Vaikka tähän työhön liittyvän vertaistukiryhmän kohderyhmänä ovat vain äidit, käytän äitiyden sijaan vanhemmuuden käsitettä. Lapsen tarpeiden, tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta näen äidin, isän tai muun huoltajan velvollisuudet keskenään vastaavina.

Aluksi käsittelen kyllin hyvän vanhemmuuden kokonaisuutta, joka on äitien ryhmän tausta-ajatuksena ja tavoitteena. Siitä yhtenä mallina esittelen vanhemmuuden roolikartan. Lopuksi käsittelen kyllin hyvän vanhemmuuden häiriintymistä pääteiden käytön tai muiden tekijöiden seurauksena. Vanhemmuuden häiriintyminen antaa viitteitä siitä, minkälaisia taustoja ryhmään osallistuvilla äideillä saattaa olla tai mitä ongelmia he saattavat vanhemmuudessaan kohdata.



### 3.1 Kyllin hyvä vanhemmuus ja vanhemmuuden roolikartta

D. W. Winnicott esitteli käsitteen ”*kyllin hyvä äiti*”, josta Bruno Bettelheim muutti sen ”*kyllin hyvä vanhempi*” käsitteeksi kirjansa nimeä varten. Kyllin hyvällä vanhemmuudella hän tarkoittaa, että vanhemman ei tarvitse olla täydellinen kasvattaakseen lapsensa hyvin. Täydellisyys ei ole tavallisten ihmisten ulottuvilla, mutta kyllin hyvä on. Vanhemman ei myöskään pidä odottaa, että lapsi olisi täydellinen. (Bettelheim 1989: 9.)

Vanhemmuudelle asetettuja odotuksia ja vaatimuksia voi tarkastella useammasta eri näkökulmasta. Vanhemmuutta määrittävät lapsen tarpeet ja odotukset eri ikäkausina. Vanhemmuudelle asettavat odotuksia myös muut ihmiset ja ympäröivä yhteisö, kuten sukulaiset, viranomaiset, terveydenhuolto, koulu ja lainsäädäntö. (Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 10.) Esimerkiksi laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983 § 1) esittää määritelmän lapsen huollosta. Sen mukaan vanhemman tehtävänä on tasapainoisen kehityksen, hyvinvoinnin ja myönteisten ihmissuhteiden turvaaminen lapselle, hyvän hoidon ja kasvatuksen tarjoaminen, valvonta ja huolenpito, turvallisen ja virikkeisen kasvuympäristön ja koulutuksen antaminen sekä ymmärryksen, turvan ja hellyyden antaminen, psyykkisen ja fyysisen koskemattomuuden turvaaminen sekä aikuisuuteen tukeminen (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983 § 1).

Kaikki vanhemman tehtävät vastaavat johonkin lapsen kehityksen perustarpeeseen. Fyysisistä tarpeista huolehtiminen tarkoittaa, että vanhemman on turvattava lapsensa henkiinjääminen, joka on vanhemman ensimmäinen tehtävä. Hoivalla vanhempi paitsi huolehtii lapsen fyysisistä tarpeista, myös tuottaa näillä toiminnoilla lapselle mielihyvää. Mielihyvän kokemukset kehittävät lapsen kykyä rakkauteen ja huolenpitoon sekä rakentavat lapsen ruumiillista minäkuva. (Mäkelä – Mäkelä 2007: 368.)

Vanhempien suhde lapseen alkaa muodostua jo raskauden aikana. Raskauden aikana ja lapsen synnyttyä vanhemman varhaiset mielikuvat omasta lapsuudestaan aktivoituvat ja vaikuttavat vanhemman omaan käyttäytymiseen lapsen kanssa. Myönteinen varhainen vuorovaikutus ja hoivakokemukset luovat lapselle toivon rakkauden olemassaolosta ja jatkuvuudesta. (esim. Pajulo 2003: 1337–1338.) Varhaisiin vuorovaikutuskokemuksiin pohjautuen lapselle syntyy kyky käsitellä omia tunnetilojaan ja kokemukset turvallisesta tai turvattomasta kiintymyssuhteesta (Siltala 2003: 32).

Lapsen syntymä tuo paljon muutoksia elämään ja voi tuoda yllätyksiä erityisesti ensikertalaisille vanhemmille. Lapsi on täysin riippuvainen vanhemmistaan ympäri vuorokauden ja nostattaa vanhemmassa positiivisten tunteiden lisäksi huolta, epätietoisuutta, kiukkua ja vihaa. Lapsen itku voi herättää vanhemmassa tunteen, että lapsi moittii häntä. Vanhemman tehtävänä on suojata lasta haitallisilta ärsykkeiltä ja stressiltä, myös omilta vihan tunteiltaan. (Schulman 2007: 342–344.)

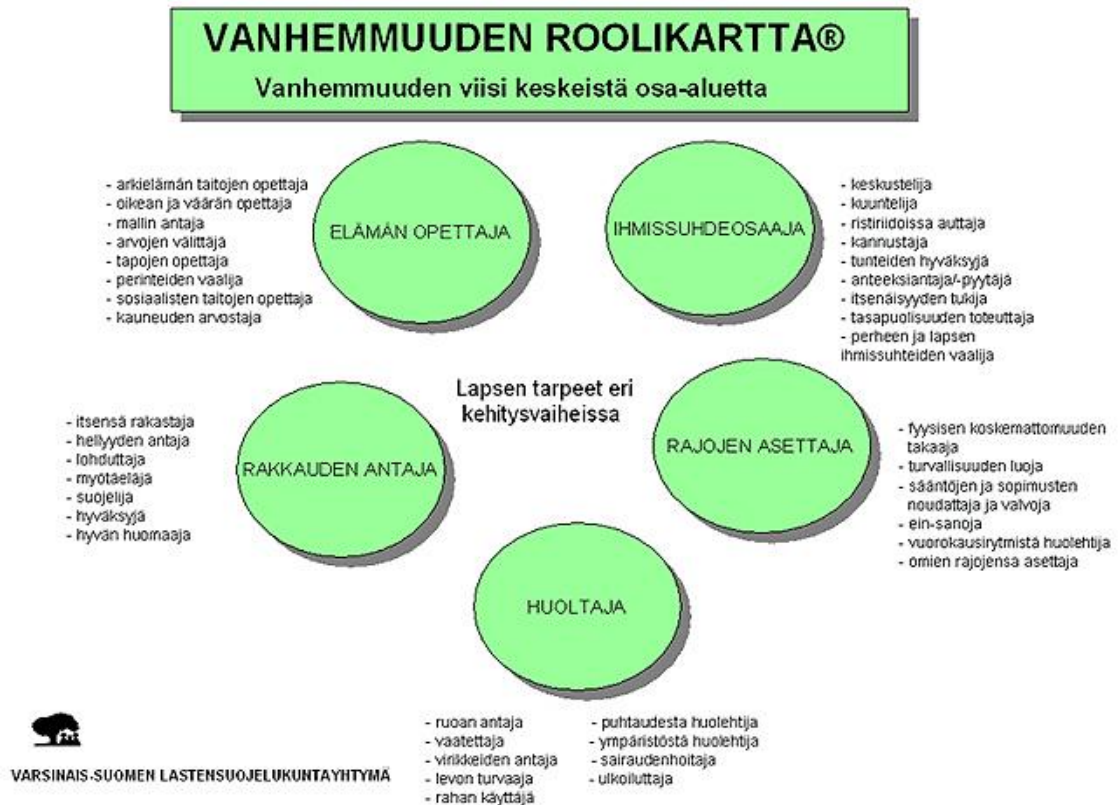
Vanhemman on jäsennettävä lapsen elämää niin, ettei lapsen tarvitse itse huolehtia arjen kulkuun liittyvistä asioista, esimerkiksi vuorokausirytmistä. Jäsentäminen tarkoittaa myös kannattelua. Se on sekä konkreettista kannattelua sylissä että kokemusten jäsentämistä lapselle ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Vanhempi on vastuussa yhteyden rakentamisesta vanhemman ja lapsen välille. Vanhemman on rakennettava yhteys uudelleen ongelmatilanteissakin. Tämä lisää lapsen luottamusta ja hälventää lapsen yksin jäämisen pelkoa. (Mäkelä – Mäkelä 2007: 367.)

Lapsi tarvitsee hyväilevää ja hellää kosketusta sekä konkreettisesti hoivaavassa sylissä että vanhemman mielessä. Lasta ei saa jättää yksin eikä unohtaa vanhemman mielestä. (Tuhkasaari 2007: 415.) Yhteinen leikki vanhemman kanssa tukee lapsen kykyä hallita myönteisiä kiihtymyksen tunteita ja nauttia yhteisestä ilosta (Mäkelä – Mäkelä 2007: 368). Lapsen kasvun kannalta on tärkeää, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia kehitystään vastaavalla alueella. (Mäkelä – Mäkelä 2007: 367.)

Yksi havainnollinen malli kyllin hyvästä vanhemmuudesta on Vanhemmuuden roolikartta®, joka sisältää vanhemmuuden roolit lapsen tarpeiden näkökulmasta. Roolikartta on vanhempien kanssa työskentelyyn tarkoitettu työkalu. Se ei sisällä valmiita tai oikeita vastauksia vanhemmuuden kysymyksiin, vaan sen tarkoituksena on tukea vanhempia hahmottamaan vanhemmuuden osatekijöitä. Roolikartta on visuaalinen malli vanhemmuuden rooleista ja sitä voi käyttää havainnollisena apuvälineenä keskustelussa. Roolikartan on kehittänyt Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän Halikon ja Kaarinan lastenkotien henkilökunta Suomen Kuntaliiton LASSO-projektin yhteydessä. (Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 9; 16; Helminen 2001: 60.)

Roolikartassa roolit on jaettu viiteen päärooliin ja jokaisessa pääroolissa on 6-9 alaroolia (kuvio 1). Roolit on luotu kokoamalla ja ryhmittelemällä eri-ikäisten lasten tarpeet sekä lasten, ympäröivän yhteisön ja ihmisten odotukset vanhemmuudelle (Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 10–11). Roolit arvioidaan ylikehittyneiksi, sopivasti

kehittyneiksi, alikehittyneiksi tai puuttuviksi. Ylikehittyneessä roolissa vanhempi toimii automaattisesti ja kaavoihin kangistuneesti. Alikehittyneessä roolissa toiminta on kuin harjoittelua. Sopivasti kehittyneessä roolissa toiminta on helppoa ja luontevaa. (Niemistö 2004: 92–93.) Vanhemman kanssa voi miettiä mitä tekemällä voi lisätä alikehittyneen roolin käyttäytymistä tai vähentää ylikehittyneen roolin mukaista käyttäytymistä. Mitä enemmän vanhemmalla on vanhemmuuden rooleja käytössään, sitä joustavampi hän voi olla isänä tai äitinä. (Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 13–14.)



KUVIO 1. Vanhemmuuden roolikartta (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2009).

Vanhemmuuden roolit voi esittää myös kukan muodossa (Vanhemmuuden roolikartta 2009). Kukka havainnollistaa mielestäni hyvin vanhemmuutta kokonaisuutena: kukka ei ole eheä, jos yksi terälehdistä repäistään irti. Toisaalta niin kukassa kuin vanhemmuudessakin terälehdet ovat erikokoisia ja erimuotoisia. Roolien tarve korostuu lapsen iän ja luonteen mukaan. Vanhemmalla yksi rooli voi olla kehittyneempi tai näkyvämpi kuin toinen rooli (Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 13; 20; 22). Lisäksi kukan terälehdet ovat osaksi päällekkäin; vanhemmuuden roolit eivät ole erillisiä kokonaisuuksia, vaan ovat yhteydessä toisiinsa (Rautiainen 2001b: 24).

Äitien ryhmän keskustelujen pääteemoina käytetään Vanhemmuuden roolikartan päärooleja. Vanhemmuuden roolikartta sopii käytettäväksi ryhmissä keskustelun teemana monipuolisuutensa ja havainnollisuutensa vuoksi. Roolit ovat selkeitä kokonaisuuksia, mutta tuovat kuitenkin mukanaan kaikki vanhemmuuden osa-alueet.

Vanhemmuuden roolikarttaa on käytetty vastaavassa tarkoituksessa päihdeongelmaisten äitien vertaiskeskustelussa muun muassa Viertolan vastaanottokodin äitien ja nuorten leirillä. Tuossa yhteydessä roolien pohjalta saatiin aikaan paljon keskustelua, mutta silloin kaikkia teemoja käsiteltiin yhdellä tapaamiskerralla. (Hänninen – Suominen 2001: 79.) Päihdeongelmaisen vanhemman kanssa roolikarttaa voi käyttää esimerkiksi miettimällä, miten päihteiden käyttö näkyy vanhemmuuden eri rooleissa ja miten vanhemmuus toteutuu lapsen näkökulmasta (Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 20).

Äitien ryhmään voivat osallistua myös äidit, joiden lapset on otettu huostaan. Heidän kanssaan roolikarttaa voisi hyödyntää pohtimalla, mitkä vanhemmuuden roolit ovat välttämättömiä lapsen päivä- tai viikonloppuvierailujen toteutumiseksi, mitkä taas lapsen kotiutumisen toteutumiseksi (Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 21).

### 3.2 Vanhemmuuden häiriintyminen

Jokainen äiti toivoo raskauden aikana tervettä lasta ja toivoo, että on lapselleen riittävän hyvä äiti. Riittävän hyvään äitiyteen ei kuitenkaan aina ole mahdollisuuksia, jos elämässä on paljon kasautuneita vaikeuksia, riskejä ja traumaattisia kokemuksia. Syyt vanhemmuuden häiriintymiseen voivat olla siis moninaiset, eivätkä päihdeongelmaisella äidilläkään liity pelkästään päihteiden käyttöön. (Boelius 2008: 81.)

Raskaudenaikaiset ja syntymän jälkeiset tapahtumat tai omat lapsuuden kokemukset voivat järkyttää vanhemman hoivakykyä. Mielikuvat itsestä vanhempana ennen raskautta voivat muuttua lapsen synnyttyä. Vanhempi ei pystykään nauttimaan lapsesta vaan kokee riittämättömyyttä tai syyllisyyttä. Lapsikin voi olla erilainen kuin mielikuvissa, hän voi olla temperamentiltaan haastava, vaikeasti lähestyttävä ja hoidettava tai hän voi sairastua vakavasti. (Schulman 2007: 342–344.) Vanhemmuuden roolikartan rooleissa nämä asiat näkyvät rakkauden antajan roolissa, joka ei ehkä onnistu, kun kiintymyssuhde lapseen on vasta muodostumassa (Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 20). Masentunut vanhempi ei pysty vastaamaan lapsen hoivatarpeisiin

eikä tavoittamaan lapsen tunnetiloja ja näin edistämään lapsen kehitystarpeita (Schulman 2007: 342–344).

Vanhemmalla voi olla kokemuksia laiminlyönnistä, hylätyksi tulemisesta, seksuaalisesta hyväksikäytöstä tai pahoinpitelystä, kuten päihdeongelmaisella äidillä usein on. Oman lapsen syntymä aktivoi näitä kokemuksia ja käyttäytymismalleja. Vanhempi alkaa käyttäytyä huonon vanhemmuuden mallin mukaan. Tämä saattaa pelottaa vanhempaa ja häiritä kiintymyksen muodostumista. (Pajulo 2003: 1337–1338; Siltala 2002: 215–216; Schulman 2007: 344.) Vanhemmuuden roolikarttaa voi hyödyntää myös tässä kysymyksessä, vanhempi voi pohtia, miten vanhemmuuden eri osa-alueet toteutuivat hänen omassa lapsuuden perheessään (Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 21).

Lapsi voi kokea kotonaan henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa, yksittäisinä tai jatkuvasti toistuvina kokemuksina. Psykkistä väkivaltaa esiintyy perheen arjessa, jos lapsen itkuun suhtaudutaan vihamielisesti, hänelle huudetaan kohtuuttomasti, lapsen leikkiä tai naurua ei siedetä tai hänelle kerrotaan että hänestä ei pidetä. Lasta vaurioittavat myös häneen kohdistuvat kohtuuttomat vaatimukset tai päihtyneen vanhemman epäjohtonmukainen ja pelottava käytös. Seksuaaliseen väkivaltaan kuuluvat esimerkiksi erilaiset inestien muodot tai lapselle soveltumattomien videoiden katsomiseen pakottaminen. (Sanderson 1992: 5; Tuhkasaari 2007: 417.)

Fyysiseen väkivaltaan voivat syyllistyä molemmat vanhemmat. Lapsi voi joutua itse väkivallan kohteeksi. Hän voi myös joutua elämään väkivallan ilmapiirissä, jos väkivalta kohdistuu muuhun perheenjäseneseen. Perheessä esiintyvä väkivalta aiheuttaa hoivan tai huolenpidon laiminlyöntejä, eikä lapsen perustarpeisiin reagoita. (Tuhkasaari 2007: 414–415.)

Erytisesti päihteiden käytön vaikutusta vanhemmuuteen on vaikea eritellä, koska päihdeongelmaisella henkilöllä ongelmat ovat usein monitahoisia ja vanhemmuus voi häiriintyä myös muiden tekijöiden vuoksi (Barnard – McKeganey 2004: 553). Lisäksi pelkästään päihdeongelman aiheuttamia vaikutuksia perheeseen ja vanhemmuuteen on tutkittu melko vähän (Hogan 2003: 113). Joitain päihteiden käytön yhteydessä esiintyviä vanhemmuuden ongelmia voidaan kuitenkin eritellä. Edelleen on huomioitava, että päihteiden käyttö ei automaattisesti tarkoita huonoa vanhemmuutta, vaikka se suurentaakin todennäköisyyttä siihen (Barnard – McKeganey 2004: 552). Päihteiden käyttö ei poista äitien mahdollisuuksia tai kykyä hyvään vanhemmuuteen,

vaikka se voikin häiritä herkkää ja vastuullista vanhemmuutta (Marcenko – Kemp – Larson 2000: 316).

Kroll ja Taylor (2000: 93–95) jaottelevat päihteiden käytön vaikutukset vanhemmuuteen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Fyysisiin vaikutuksiin kuuluvat terveydelliset riskit ja vaarat, joita vanhempien päihteiden käytöstä aiheutuu lapselle. Fyysisiä riskejä voi aiheutua sekä sikiölle raskauden aikana että lapselle syntymän jälkeen. Raskauden aikana erityisesti alkoholin käyttö altistaa sikiövaurioille, jotka voivat johtaa epämuodostumiin sikiön elimissä, sikiön ja lapsen kasvuhäiriöön sekä kognitiivisiin ongelmiin lapsella (Autti-Rämö 2004: 43–46). Äidin raskauden aikainen huumeiden käyttö aiheuttaa vauvalle vieroitusoireita syntymän jälkeen, joiden vuoksi vauva voi tuntua erityisen vaikeahoitoiselta. Vauva on ärtyisä, vaikea lohduttaa eikä hän syö tai nuku kunnolla. (Pajulo 2001: 29–30.)

Fyysisiin vaikutuksiin kuuluu myös lapsen yksin jäämisestä aiheutuvat riskit. Lapsi voi jäädä yksin ilman valvontaa kun vanhempi on päihteiden vaikutuksen alaisena tai menettää tajuntansa päihteiden käytön seurauksena. Lapsi voi silloin joutua tilanteisiin, joista ei yksin selviä. Lapsi voi esimerkiksi loukata itsensä, sairastua tai kodissa voi syttyä tulipalo. (Kroll – Taylor 2000: 93–94.) Päihteet itsessään voivat myös aiheuttaa terveydellisen vaaran lapselle. Lapsi voi saada käsiinsä päihteitä tai huumeiden käyttöön liittyviä välineitä (Klee 1998: 442), joihin lapsen kiinnostus herää erityisesti koska hän on nähnyt vanhempiansa käyttävän niitä (Klee 1998: 445). Sekä päihteet että niiden käyttöön liittyvät välineet ovat vaarallisia joutuessaan lapsen käsiin. Lapsen hoidon laiminlyönti voi johtaa puutteelliseen puhtaudesta huolehtimiseen ja sitä kautta lapsen terveyden heikentymiseen (Sloan 1998, Kroll – Taylor 2000: 94 mukaan).

Psyykkisiin vaikutuksiin kuuluu lapsen psyykkinen laiminlyönti, kuten vähäinen aika ja huomio lapselle, epäjohdonmukainen käytös, välinpitämättömyys, vääristynyt kuva lapsesta tai emotionaalinen kylmyys (Kroll – Taylor 2000: 93–94). Arjen rutiineista kiinnipitäminen vaihtelee vanhemman päihteiden käytön määrän mukaan. Vanhemman voi olla vaikea ylläpitää tasapainoa vanhemmuuden velvollisuuksien ja päihdekeskeisen elämäntavan välillä. (Hogan 2003: 114–118.)

Krollin ja Taylorin luokittelun mukaisesti psyykkisiin vaikutuksiin kuuluu myös vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen laatu. Päihdeongelmaisen vanhemman ja lapsen vuorovaikutustilanne on lähtökohdiltaan huono useiden syiden vuoksi. Vanhemmalla voi olla vaikeuksia lukea vauvan viestejä oikein ja ajoissa. Vanhempi

reagoi viesteihin epäjohdonmukaisesti, kun käytös vaihtelee vanhemman päihteiden käytön määrän mukaan. (Pajulo 2001: 29–30.) Jos vauvan tunteen ilmaisuihin ei reagoida oikein tai niihin reagoidaan epäjohdonmukaisesti, vauva oppii olemaan ilmaisematta tunteitaan tai ilmaisee niitä epätavallisen voimakkaasti. Samat käyttäytymismallit näkyvät henkilön käytöksessä vielä aikuisiälläkin. (Sinkkonen 2004: 1867.)

Päihteiden käytön aiheuttamia sosiaalisia vaikutuksia ovat esimerkiksi heikko taloudellinen tilanne, joka voi johtua päihteiden käytön aiheuttamasta työttömyydestä (Kroll – Taylor 2000: 94–95). Toisaalta juuri päihteiden vaikutusta työttömyyteen ei voida osoittaa. Heikko taloudellinen tilanne voi johtua myös perheen varojen kohdentamisesta; vanhemmat käyttävät rahat vaatteiden, asumisen ja ruoan sijaan päihteisiin (Kroll – Taylor 2000: 94).

Kroll ja Taylor (2000: 94–95) esittävät myös, että sosiaalisiin vaikutuksiin kuuluu lisäksi lapsen joutuminen erilleen vanhemmista tai toisesta vanhemmasta. Laittomat huumeet voivat aiheuttaa rikollisuutta ja vankilatuomioita, joiden seurauksena vanhempi joutuu erilleen muusta perheestä. Päihteet voivat lisätä perheväkivallan riskiä, jonka seurauksena äiti ja lapset joutuvat lähtemään perheen kodista turvakotiin. Vanhemmat voivat myös lähteä päihdekuntoutusjaksoille, joiden aikana lapsi ei aina voi olla heidän luonaan. (Kroll – Taylor 2000: 94–95).

Kroll ja Taylor (2000: 94–95) listaavat edelleen sosiaalisiin vaikutuksiin perheen heikot tai olemattomat yhteydet sukulaisiin ja ystäviin. Yhteydet voivat olla keskittyneet päihteitä käyttäviin ympyröihin. Lapsi voi joutua erilleen muista lapsista ja omista verkostoistaan. Häntä ei ehkä pyydetä kylään muiden lasten luokse, koska vanhempien käytös voi aiheuttaa huolta toisten lasten vanhemmille. (Kroll – Taylor 2000: 94–95). Lapsi voi pyrkiä salaamaan vanhempiansa päihteiden käytön monella tavalla. Hän voi valehdella saamistaan joululahjoistaan tai lomasuunnitelmistaan, ei päästä ystäviä kotiinsa sekä peittelee ja selittelee vanhempiansa päihtynyttä käytöstä. (Barnard – Barlow 2003: 52.)

Sosiaalisiin vaikutuksiin kuuluu lisäksi se, että päihteiden käytön näkeminen muokkaa lapsen asenteita päihteitä kohtaan myönteiseksi. Lapsi näkee kotonaan päihteiden käytön normaalina. (Klee 1998: 444.) Lapsi voi myös vanhempien päihteiden käyttöä seuraamalla oppia vääränlaisen tavan ongelmien ratkaisuun ja voi oppia pitämään päihteitä ainoana luotettavana asiana (Albridge 1999, Kroll – Taylor 2000: 94 mukaan).

Usein vanhemmat tiedostavat päihteiden käytön haitallisuuden lapsilleen ja pyrkivät luomaan keinoja päihteiden käytön salaamiseksi. Piilottelu saattaa liittyä tarpeeseen suojella lasta, mutta siihen voi liittyä myös häpeää omasta huumeiden käytöstä (Barnard – Barlow 2003: 48). Hoganin (2003) tutkimuksessa kuitenkin useat vanhemmat kertovat lastensa nähneen heidän käyttävän päihteitä. Vanhemman jatkuva ja runsas päihteiden käyttö lisää riskiä siihen. Erityisen vähän päihteiden käyttöä pyritään salaamaan nuoremmilta lapsilta. Toisaalta jotkut vanhemmat käyttivät päihteitä tarkoituksella lastensa nähden, koska uskoivat että se auttaa ehkäisemään lapsen päihteiden käytön aloittamista. (Hogan 2003: 116.) Vanhemmat voivat olla myös täysin tietämättömiä siitä, miten paljon lapsi tietää (Barnard – Barlow 2003: 48).

Vanhemmuuden häiriintyminen ei aiheuta samoja reaktioita kaikissa lapsissa, vaan yksilölliset suojaavat tekijät voivat auttaa lasta selviytymään arjen vastoinkäymisistä huolimatta. Suojaavat tekijät ovat lapsen tai lapsen lähipiirin ja yhteisön ominaisuuksia (Riskitekijät ja suojaavat tekijät 2006). Suojaavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi lapsen persoonallisuus, turvallinen suhde johonkin aikuiseen tai hyvä koulumenestys (Lepistö – von der Pahlen – Marttunen 2009: 4; Rutter 1999). Lapsen sietokyky negatiivisille kokemuksille vaihtelee ajan, tilanteen ja olosuhteiden mukaan (Scaife 2008: 55). Erityisesti kokemusten toistuvuus ja pitkä kesto lisäävät niiden todennäköisyyttä vaikuttaa lapseen negatiivisesti. Toistuvat positiiviset kokemukset taas voivat parantaa itseluottamusta myöhemmässäkin vaiheessa aiemmista negatiivisista kokemuksista huolimatta. Näin ollen toistuvia positiivisia kokemuksia lisäämällä ja toistuvia negatiivisia kokemuksia vähentämällä voidaan vaikuttaa lapsen itsetuntoon positiivisesti. (Rutter 1999.) Äitien ryhmän tavoitteena on välittää äideille keinoja vähentää lapsen negatiivisia kokemuksia ja lisätä mahdollisuuksia positiivisiin kokemuksiin.

#### 4 VERTAISTUKI

Adams mainitsee vertaistukiryhmistä esimerkkinä ryhmät, jotka on tarkoitettu ihmisille, joita ”*harvoin kuullaan*” (Adams 2008: 125). Äitien ryhmän voidaan ajatella kuuluvaksi tähän harvoin kuultujen ryhmään. Suhtautuminen päihdeongelmaiseen äitiin voi olla moralisoiva, tuomitseva ja vihamielinen, eikä tukea antava (Boelius 2008: 69). Päihdeongelmainen äiti voi olla yksinäinen ja eristäytynyt päihdeongelman tuoman häpeän vuoksi ja toisaalta yksin äitiyden kanssa. Sosiaalinen tuki äitiyden kysymyksissä läheisiltä voi olla olematonta. (Nätkin 2006: 41–42.) Äiti jättää usein yhteydenpidon



vanhoihin päihteitä käyttäviin tuttaviiin lopetettuaan itse päihteiden käytön. Toisaalta myös yhteys perheeseen ja vanhoihin ystäviin voi olla katkennut. (Boelius 2008: 82.)

Äitien ryhmän tarkoituksena on tarjota äideille yhteisö, missä he voivat tulla kohdatuksi omana itsenään, kokonaisena, sekä päihdeongelmaisena että äitinä. Ryhmässä "*äidit saavat tuntea olevansa äitejä*" (vrt. Nätkin 2006: 29). Ryhmän tarkoituksena on myös tarjota äideille mahdollisuus ja kokemus tulla kuulluksi. Ryhmä on yhteisö, missä heidän oma tarinansa kuullaan sellaisena, kuin he itse sen kertovat. Ryhmä ei ole tarkoitettu hoidolliseksi eikä terapeuttiseksi, vaan tarkoituksena on, että äidit ovat hoitosuhteessa muualla tilanteen niin vaatiessa.

Mikkosen (1996: 217) mukaan vertaistukiryhmä "*ammentaa viisautensa ja voimansa jäsenistä*". Tämä on äitien ryhmänkin tarkoituksena, ohjaajien mukanaolosta huolimatta.

#### 4.1 Vertaistuen merkitys

Vertaistuki on avun antamista ja avun saamista. Sen peruseriaatteita ovat kunnioitus, jaettu vastuu sekä yhteinen näkemys siitä, mikä auttamisen kannalta on hyödyllistä. Vertaistuki perustuu toisen tilanteen todelliseen ymmärtämiseen yhteisen kokemuksen avulla. (Mead – Hilton – Curtis 2001: 135.)

Vertaistuen merkitys ei ole samanarvoista kaikille. Merkitys vaihtelee yksilön persoonallisuuden, perhesuhteiden, ystävien ja taloudellisen tilanteen mukaan. Lisäksi yksilön oma tilanne vertaisia yhdistävässä asiassa vaikuttaa vertaistuen merkitykseen. (Mikkonen 1996: 224.)

Vertaistuki ja vertaistukiryhmät voivat tukea yksilön voimaantumista (Munnukka – Kiikkala – Valkama 2005: 245–246; Wilska-Seemer 2005: 255–270). Vertaistuki voi antaa selviytymisapua arjessa, mahdollisuuden yhdessäoloon ja kokemusten kertomiseen ja kuulemiseen (Mikkonen 2009: 29). Erityisesti vertaistukiryhmän tarjoama mahdollisuus yhteisten kokemusten jakamiseen on merkittävää (Mikkonen 1996: 217). Vertaistuki voi lisätä tunnetta oman tilanteen ja elämän hallinnasta. Vertaistuen avulla yksilö voi tuntea tulevaisuutta kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Vertaistukiryhmä tuo tunteen yhteisöön kuulumisesta sekä yhteisön, missä voi tuntea itsensä normaaliksi. Vertaistuki voi lisätä itseluottamusta, vähentää itsesyytöksiä ja helpottaa oman tilanteen hyväksymistä. (Solomon – Pistrang – Barker 2001: 125–126.) Vertaistuki tuo tunteen, ettei ole yksin ongelmansa kanssa, ja että tilanteesta

selviytyminen on mahdollista (Ussher – Kirsten – Butow – Sandoval 2006: 2573). Vertaisuus ja muiden kokemusten samanlaisuus voi helpottaa henkilökohtaisista asioista kertomista. (Vilén – Leppämäki – Ekström 2002: 202–204.) Paitsi oman tilanteen parantaminen, myös toisten auttaminen voi olla merkittävää vertaistukiryhmässä. Oman tilanteen edistymisen jälkeen voi syntyä halu auttaa muita samassa tilanteessa olevia. (Hyväri 2001: 171.)

Vertaistukiryhmässä ihmisestä välitetään ja hän voi jakaa kokemuksiaan. Ryhmässä vertaistuki voi tarjota vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen toisin kuin ei-vertaisten vuorovaikutussuhteet. Vertaistukiryhmässä voi tuntea olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi, kun ryhmän ulkopuolella kokemus voi olla torjuminen tai hylkääminen. Lisäksi vertaistukiryhmä voi tarjota hyödyllistä tietoa, mitä saa vain vertaisilta. (Ussher ym. 2006: 2568–2571.) Pelkästään tieto ryhmän olemassaolosta voi kannustaa arjessa (Vilén – Leppämäki – Ekström 2002: 202–204).

Salzerin mukaan edellä esitetyt vertaistuen edut perustuvat viiteen ilmiöön ja teoriaan. Näitä ovat sosiaalinen tuki, kokemustieto, *helper-therapy* -ilmiö, sosiaalisen vertailun teoria sekä sosiaalisen oppimisen teoria. (Salzer 2002: 4–6.)

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan kaikkia niitä tukitoimia, jotka auttavat henkilöä selviytymään tilanteestaan (Mikkonen 2009: 37). Sosiaalinen tuki koostuu vuorovaikutuksesta, jolla on vastaanottajan selviytymiseen myönteinen vaikutus. Gothónin mukaan sosiaalinen tuki muodostuu neljästä osa-alueesta: emotionaalisesta, informatiivisesta, instrumentaalista ja negatiivisesta tuesta. Emotionaalinen tuki on mahdollisuutta jakaa tunteita ja kokemuksia sekä rohkaisevan, lohduttavan ja arvostavan palautteen saamista. Informatiivinen tuki on tietojen ja neuvojen saamista ja antamista, instrumentaalinen tuki taas käytännön apua ja välineellistä tukea. Negatiivista tukea voi antaa tahtomattaan, jos ohjeiden saaja kokee ohjeet käyttökelvottomina, vaatimuksina tai nuhteina. (Gothóni 1991: 57–58.)

Kokemustieto on se vertaistuen piirre, joka erottaa sen ammatillisesta avusta. Kokemustieto on tietoa, joka perustuu vertaisten omiin kokemuksiin yhteisestä asiasta. Ammatillinen tieto on irrallista ja perustuu toisten antamaan tietoon. Kokemustieto on käytännönläheistä, täsmällistä ja maalaisjärkeen perustuvaa. Vaikka kokemustieto perustuu yksilöllisiin kokemuksiin, siitä on kuitenkin löydettävissä yhteisiä tekijöitä muiden kokemusten kanssa. (Borkman 1976: 446–447.) Näin muut vertaiset voivat löytää toisen kertomasta uusia näkemyksiä ja neuvoja myös omaan tilanteeseensa.

*Helper-therapy* -ilmiön mukaan erityisesti auttaja (eli toinen vertainen) hyöttyy vertaissuhteesta (Riesman 1965: 27). Skovholtin (1974) mukaan tämä johtuu neljästä tekijästä. Auttajan usko omiin kykyihin lisääntyy, kun hän pystyy vaikuttamaan toisen elämään. Auttaja tuntee saavansa vertaissuhteessa yhtä paljon kuin on antanut toiselle ja oppii samalla omasta tilanteestaankin. Lisäksi auttajan itsetunto kasvaa muilta saadun sosiaalisen hyväksynnän seurauksena. (Salzerin 2002: 6 ja Solomonin 2004: 395 mukaan.)

Sosiaalisen vertailun teorian mukaan ihmiset hakeutuvat yhteisöihin, missä heillä on yhteisiä ominaisuuksia muiden kanssa. Kun ympärillä on vertaisia, ihmisen normaaliuden tunne lisääntyy. (Festinger 1954: 135–136.) Tämä on erityisen tärkeää päihdeongelmallisille äideille, joiden voi olla vaikea löytää vertaistukea yleisistä vertaistukiryhmistä. Salzerin mukaan itsensä vertaaminen muihin voi tuoda toivoa ja kannustaa omaan kehitykseen, kun näkee ympärillään vertaisia, jotka ovat jo edenneet pidemmälle yhteisessä asiassa. Toisaalta vertailu niihin, jotka eivät ole yhtä hyvässä asemassa kuin itse on, voi lisätä itsearvostusta. (Salzer 2002: 4.)

Myös sosiaalisen oppimisen teoriaan liittyy vertailua. Sen mukaan ihminen muuttaa käytöstään tehokkaammin vertaisten kuin ei-vertaisten esimerkin mukaan. Vertaiset tuntuvat luotettavammilta roolimalleilta, koska he ovat kokeneet saman kuin itse ja tietävät mistä puhuvat. Hyvin pärjäävät vertaiset näyttävät esimerkkiä ongelmien ratkaisusta ja nostavat muiden vertaisten itsetuntoa ja toiveikkuutta positiivisten kokemustensa avulla. (Salzer 2002: 5; Solomon 2004: 395.) Vertaistukiryhmä tarjoaa enemmän mahdollisuuksia mallioppimiseen kuin kahdenkeskiset auttamissuhteet. Kun ryhmään kuuluu eri vaiheissa ongelmaa olevia osallistujia, voivat muiden kokemukset antaa toivoa asioiden ratkaisemisesta. (Johnson – Johnson 2003: 524; Vilén – Leppämäki – Ekström 2002: 202–204.)

Useat edellä mainituista vertaistukiryhmän positiivisten vaikutusten ilmiöistä liittyvät läheisesti myös voimaantumisen osaprosesseihin. Usko omiin kykyihin ja itsetunnon kasvu kuuluvat kykyuskomuksiin, emotionaalisen tuen saaminen, normaaliuden tunne ja toisilta saatu hyväksyntä taas kontekstiuskomuksiin. Yhdessäolo ja yhteisöön kuuluminen voivat lisätä toiveikkuutta ja positiivista latausta, jotka kuuluvat emotionaalisten kategoriaan. Näin vertaistuki voi monien tekijöiden kautta edistää voimaantumista, joka on äitien ryhmän tavoite. (vrt. Siitonen 1999: 116–157, ks. kappale 5.1).

#### 4.2 Ohjattu vertaistukiryhmä opinnäytetyön toimintamuotona

Äitien ryhmän tuki perustuu vertaistukeen. Ryhmissä on mukana myös ohjaajat, jotka ammattilaisina ohjaavat keskustelua tarvittaessa. Näiden tekijöiden perusteella käytän ryhmistä tässä työssä termiä ohjattu vertaistukiryhmä. Käytän termiä vertaistukiryhmä erotuksena vertaisryhmästä, joka voi koostua vertaisista, mutta ei tähtää ryhmäläisten tukeen tai auttamiseen (Hyväri 2005: 215).

Vertaistukiryhmään kuuluvat henkilöt, joilla on yhteinen ongelma tai jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa. Heillä on halu pyrkiä ratkaisemaan ongelmansa jakamalla kokemuksiaan muiden kanssa. (Nylund 1996: 194.) Äitien ryhmän osallistujia yhdistää vanhemmuus ja myös päihteiden käyttö.

Usein vertaistukiryhmiä ohjaavat ja järjestävät vertaiset itse, jotka eivät ole ammattilaisia (Kotovirta 2009: 16). Ryhmässä vertaisten kokemusten kuuleminen mahdollistaa oppimisen muiden kokemuksista. Omasta tilanteesta kertominen voi olla helpompaa vertaiselle kuin ulkopuoliselle henkilölle, jonka kyvystä ymmärtää omaa tilannetta ei voi olla varma. (Lahti – Pienimäki 2004: 146.) Näistä näkökulmista katsottuna äitien ryhmä ei puhtaasti ole vertaistukiryhmä. Vertaisten lisäksi ryhmässä on mukana ulkopuolinen ohjaaja tai ohjaajapari, jotka ovat ammattilaisia. Ohjaajan rooli on kuitenkin vain käytännön järjestelyjen hoitaja sekä keskustelujen edistäjä tarvittaessa. Ryhmän toiminta ja voimaantumista edistävä vaikutus painottuu erityisesti vertaisten toisilleen antamaan tukeen.

Äitien ryhmän toimintamuodoksi valittiin ohjattu vertaistukiryhmä, koska ammattilaisen ohjaajan mukana olo ryhmässä on useiden syiden vuoksi hyödyllinen. Ammattilainen ohjaaja voi käyttää aikaa löytääkseen osallistujia ryhmään ja voi kysellä heidän peräänsä jos he eivät tule paikalle. Ammattilaisella on myös lastensuojelun ilmoitusvelvollisuus, millä voidaan varmistaa lasten edun toteutuminen. Ammattilaisella ohjaajalla on asiantuntijatietoa olemassa olevista palveluista ja hän voi näin opastaa ryhmäläisiä myös muista palveluista. (Ahvo 2009; Boelius 2009.) Ammattilainen ohjaaja voi tukea osallistujia yksilöllisemmin ja häneen voi paremmin saada yhteyden ryhmäajan ulkopuolellakin, toisin kuin muihin vertaisiin. Ohjaaja voi tuoda esiin erilaisia selviytymiskeinoja ja hän voi olla varmistamassa ryhmän avoimen ja välittävän ilmapiirin syntymistä. (Ussher ym. : 2568.)

On huomioitava, että vertaistukiryhmä ei ole terapiaryhmä. Vertaistukiryhmän vetäjänä ei toimi koulutettu terapeutti, joka ohjaisi keskustelua tietyin terapeuttisin välinein. (Kuussaari 2006: 189.) Äitien ryhmän ohjaajat voivat käyttää vertaistukikeskustelun ohessa vuorovaikutuksellisia keinoja ryhmäläisten tukemiseen. Vuorovaikutuksellisen tukemisen avulla työntekijä ja asiakas yhdessä pyrkivät tukemaan asiakkaan jo voimassa olevia voimavaroja (Vilén – Leppämäki – Ekström 2002: 11). Ryhmän antama tuki kuitenkin edelleen painottuu vertaisten toisilleen antamaan tukeen.

## 5 VOIMAANTUMINEN

Ritva Nätkin (2006: 51–53) näkee, että äiti on lapsen maaperää, jonka toivotaan olevan vain lapsen kasvua ravitsevaa. Päihdeongelmallisella äidillä maaperän katsotaan olevan ehtynyt tai pilaantunut. Suomessa keskeisin ratkaisu on ollut lapsen pelastaminen pilaantuneesta maaperästä huostaanottamalla lapsi. Nätkinin mukaan vuosituhannen vaihteessa on siirrytty äitien rankaisevasta asenteesta äitien hoidolliseen suuntaan. On ryhdytty lannoittamaan maaperää eli hoitamaan äitejä. (Nätkin 2006: 51–53.) Äitien ryhmän tarkoitus on juuri tuo maaperän lannoitus. Tarkoituksena on tukea äitien vanhemmuutta ja tehdä maaperästä lapsen kasvua ravitsevaa. Tavoitteena on auttaa äitejä löytämään omat vahvuutensa vanhempina ja saavuttamaan sisäistä voimantunnetta toimia äitinä.

Siitonen (1999: 61) rinnastaa sisäisen voimantunteen ja voimaantumisen, joka tulee englanninkielisestä sanasta *empowerment*. *Empowerment* voidaan suomentaa monella tavalla, sen mukaan käytetäänkö perusteena voima- vai valta -käsitettä (Siitonen 1999: 83.) Tässä työssä käytän termiä voimaantuminen, koska se kuvastaa ihmisen henkilökohtaista voimien saamisen ja löytämisen prosessia (vrt. voimaannuttaminen) ja viittaa voimavarojen löytämiseen, joita äidit äiteinä tarvitsevat (vrt. valtaistuminen).

Voimaantuminen voidaan määrittää usealla eri tavalla näkökulman mukaan. Peruseriaatteena on se, että ihmisen elämänhallinta lisääntyy voimaantumisen kautta (Kuronen 2004: 279). Siitosen mukaan perusajatus useimmissa voimaantumisen määritelmässä on, että voimaantumista ei voi antaa toiselle, vaan se lähtee ihmisestä itsestään. Tässä piilee myös voimaantumisen määrittelyn vaikeus: voimaantuminen on yksilöllistä, eikä siihen vaikuttavia seikkoja voi selvästi osoittaa. (Siitonen 1999: 91.)

Siitonen (1999: 93) erottaa Zimmermannin (1995: 583–585) tapaan voimaantumisen prosessin ja lopputuloksen. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä

henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, joka on todennäköisempää tietyssä toimintaympäristössä kuin toisessa. Voimaantunut ihminen on itse tullut voimaantuneeksi, löytänyt omat voimavaransa ja on itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. (Siitonen 1999: 93.) Voimaantuminen sopii äitien ryhmän toteutuksen teoreettisesti lähestymistavaksi, koska vertaistuki auttamistyön muotona (kappale 4.1) tukee useita Siitosen (1999) esittämiä voimaantumisen osaprosesseja, joita esittelen seuraavassa kappaleessa.

### 5.1 Voimaantumisen osaprosessit oppimisympäristön toteutuksen lähestymistapana

Voimaantuminen on haaste erityisesti voimaantumisen yksilöllisyyden vuoksi. Voimaantumisen riskinä on usein siinä, että ammattilaiset tai asiantuntijat miettivät tapoja, miten asiakkaita voisi voimaauttaa. Tämä saattaa johtaa lopulta päinvastaiseen tulokseen: asiakkaat joutuvat yhä enemmän ammattilaisten toimien kohteeksi (Kuronen 2004: 281). Ammattilainen voi myös olettaa, että kun ihmiselle tarjotaan tietyt elementit, hän automaattisesti voimaantuu. Silloin ei huomioida ihmisen arjessa olevia voimattomuutta aiheuttavia tekijöitä. (Adams 2008: 96.) Nämä asiat on huomioitava äitien ryhmässä, etteivät äidit koe olevansa toimenpiteiden kohteita. On myös huomioitava äitien elinympäristö ja siinä olevat voimattomuuden aiheuttajat. Käytännössä voidaan luoda olosuhteet, jotka teoriassa voivat edistää ja tukea äitien omaa voimaantumista.

Vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, siihen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Äitien ryhmän toteutuksessa huomioitiin Siitosen kehittämät voimaantumisen osaprosessit, joilla on merkitystä ihmisen voimaantumisessa. On kuitenkin edelleen muistettava voimaantumisen henkilökohtaisuus: osaprosesseilla on vain teoreettinen merkitys. Osaprosessit Siitonen jakaa neljään kategoriaan: päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot. (Siitonen 1999: 116–157.)

Päämäärien kategoriaan kuuluvat tulevaisuuden toiveet, vapaus ja arvot. Voimaantumista edistää, jos ihmisen voi vapaasti asettaa itselleen henkilökohtaisia päämääriä ja osallistua yhteisten päämäärien asettamiseen. Ihmisellä täytyy olla myös valinnanvapautta ja vapautta valita. (Siitonen 1999: 119–129.) Äitien ryhmässä tämä tarkoittaa ryhmän vapaaehtoisuutta. Lisäksi ryhmän pelisäännöt ja osaksi keskusteluaiheet valitaan yhdessä. Ryhmään osallistuvien äitien on voitava kokea ryhmän tavoitteet omikseen. Laajemmin vertaistukiryhmä auttamistyön muotona tukee

päämäärien kategoriaa hyvin, koska vertaistukiryhmä perustuu tukeen, ja osallistujalla on mahdollisuus päättää osallistumisestaan ryhmään sekä olla mukana luomassa ryhmän tavoitteita, ohjelmaa ja pelisääntöjä. Julkiset auttamistyön menetelmät sisältävät tuen lisäksi yhteiskunnallista, rakenteellista ja sosiaalista kontrollia, eikä asiakkaalla ole aina mahdollisuutta valita osallistumistaan tai menetelmien sisältöä. (Pohjola 1993: 69).

Kykyuskomusten kategoriaan kuuluvat minäkäsitys, itseluottamus ja itsearvostus, tehokkuususkomukset ja itsesäätely sekä vastuu. Minäkäsityksensä perusteella ihminen arvioi omat mahdollisuutensa saavuttaa tulevaisuuden odotukset. (Siitonen 1999: 129–142.) Päihdeongelmaiselta äidiltä voi puuttua luottamus omiin kykyihinsä vanhempana (Klee 1998: 447) ja hän voi arvioida omat mahdollisuutensa onnistua huonoiksi. Ihminen arvioi päämäärien saavuttamisen mahdolliseksi, jos hän kokee että häntä kunnioitetaan sellaisena kuin on. Ihmisellä on myös tarve turvallisuuden tunteeseen sekä tarve tuntea itsensä hyväksytyksi. Hyväksyvässä ja arvostavassa ilmapiirissä ihminen uskaltaa ottaa riskejä. Riskinotto ja tehtävissä onnistuminen taas tuo itseluottamusta, mikä voi tukea itsearvostusta. Itseään arvostavan ihmisen itsetunto paranee, minkä seurauksena ihmisen sisäinen voimantunne vahvistuu. Ihmisen tehokkuususkomukset ovat merkityksellisiä, kun ihminen pohtii, onko hän kykeneväinen saavuttamaan tavoitteensa. Vastuu on läheisesti yhteydessä voimaantumiseen, koska vastuu luo mielekkyyden tunnetta elämään. (Siitonen 1999: 129–142.) Äitiys ja vanhemmuus ovat juuri vastuita, joiden tähdentämisestä äitien ryhmässä onkin kysymys. Äitien ryhmässä kykyuskomukset otettiin huomioon ryhmän ilmapiirin luomisessa. Tavoitteena oli, että äidit tuntevat olonsa ryhmässä turvalliseksi ja hyväksytyiksi omana itsenään.

Kontekstiuskomusten kategoria kuvaa ympäristön laatua: onko se ihmisen toiminnan mahdollistava ja vastaanottavainen. Siihen kuuluvat hyväksyntä, arvostus, luottamus ja kunnioitus, ilmapiiri, toimintavapaus, autenttisuus sekä yhteistoiminta ja tasa-arvoisuus. (Siitonen 1999: 142–151.) Klee (1998: 439) osoitti tutkimuksessaan, että terveydenhuoltohenkilöstön mielikuvissa päihteitä, erityisesti kovia huumeita, käyttävät vanhemmat nähdään hyvin negatiivisessa valossa. Todellisen tiedon puuttuessa luodaan mielikuva vastuuttomasta, itsekkästä, laiminlyövästä ja ärtyneestä vanhemmasta. Mielikuvan herättämä rankaiseva ja halventava asenne ja ilmapiiri aiheuttavat vanhemmissa voimattomuuden tunnetta. Se voi vaikeuttaa päihdeongelmaisten vanhempien halua hakea apua ja tukea vanhemmuuteensa sitä tarvitessaan. (Klee 1998: 437–439.) Päihteiden käyttö ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita huonoa

vanhemmuutta (Barnard – McKeganey 2004: 552), ja siksi on tärkeää että vanhemmat saavat apua ja eväitä vanhemmuutensa tueksi rankaisun sijaan (Klee 1998: 438–439).

Kontekstiuskomukset liittyvät äitien ryhmän ilmapiirin luomiseen sekä yhteisten pelisääntöjen luomiseen: ryhmään osallistuvien on koettava itsensä tervetulleeksi ja hyväksytyiksi omina itsenään sekä ilmapiirin sellaiseksi, että se rohkaisee keskustelemaan ja jakamaan näkemyksiään. Jokaisen äidin on oltava tasa-arvoinen osallistumaan keskusteluun ryhmissä.

Tunteet säätelevät tekijöitä, jotka liittyvät kyky- ja kontekstiuskomuksiin sekä päämääriin. Kun ihminen kokee ympäristönsä mahdollistavina, hän päättää pyrkiä kohti asettamiaan päämääriä. Toiveikkuus ja positiivinen lataus mahdollistavat omien voimavarojen vapautumisen. Voimaantumisen on tärkeää, että voi toimia hyväksyvässä ympäristössä, jossa voi saada onnistumisen kokemuksia ja jotka antavat voimavaroja uusiin haasteisiin. (Siitonen 1999: 151–157.) Vertaistukiryhmä voi parhaimmillaan toimia äideille positiivisena ja voimavaroja vapauttavana ympäristönä. Äitien innostuneisuus ja toiveikkuus voi tuoda positiivista näkemystä myös muille. Äitien tunteisiin voidaan vaikuttaa kuitenkin pääasiassa edellä mainittujen osaprosessien kautta.

## 5.2 Voimaantuminen vertaistukiryhmän tavoitteena

Voimaantumisen lopputulosta eli voimaantunutta ihmistä on vaikea määrittää, koska voimaantuminen ei tarkoita samaa kaikille ihmisille. Voimaantumisen mittaamiseksi ei voi esittää kaikille sopivia yhteisiä mittareita. Ihminen voi olla voimaantunut yhdellä elämän osa-alueella, mutta tuntea itsensä voimattomaksi jollain toisella osa-alueella. Lisäksi voimaantuminen voi vaihdella eri aikoina. (Siitonen 1999: 164; Zimmermann 1995: 585–587.)

Zimmerman (1995) kuvaa voimaantumisen lopputulosta eli voimaantunutta yksilöä kolmella osatekijällä. Psykkisten, sosiaalisten ja käyttäytymisen osatekijöiden avulla voi tutkia yksilön voimaantumista. Voimaantunut ihminen uskoo voivansa vaikuttaa haluamaansa asiaan (psykkiset osatekijät), tietää miten yhteisön systeemi toimii (sosiaaliset osatekijät) ja ryhtyy toimiin yhteisössä päästäkseen päämääriinsä (käyttäytymisen osatekijät). (Zimmerman 1995: 587–590.)

Psykkisiin osatekijöihin kuuluu ihmisen oma näkemys itsestään ja kyvykkyydestään. Niihin kuuluu myös halu ja kyky vaikuttaa ja hallita elämän eri osa-alueita. Psykkiset



osatekijät ovat peruselementtejä sille, että voimaantunut ihminen ryhtyy toimiin päästäkseen haluamiinsa tavoitteisiin. Voimaantunut ihminen uskoo voivansa vaikuttaa asioihin. (Zimmerman 1995: 588–589.) Äitien ryhmässä pyritään lisäämään äitien uskoa omaan itseensä vanhempana. Vertaistuen avulla äidit saavat tietoa ja uusia näkemyksiä arjesta lapsen kanssa. Vertaistukiryhmästä saatu tieto voi lisätä äitien mahdollisuuksia kyllin hyvään vanhemmuuteen.

Sosiaalisiin osatekijöihin kuuluu ihmisen ymmärrys omasta yhteisöstään ja siellä vallitsevista säännöistä ja normeista. Säännöt ja normit auttavat valitsemaan oikeat toimintatavat päämäärien saavuttamiseksi. Ihmisen täytyy tietää millä välineillä hän voi päästä päämääriinsä ja miten nuo välineet voi saavuttaa ja oppia. On tiedettävä tekijät, jotka estävät ja edistävät ympäristön hallintaa. Sosiaalisiin osatekijöihin kuuluvat myös päätöksenteko, ongelman ratkaisu ja johtamistaidot. Näitä taitoja voi oppia. Ne auttavat ihmistä tulemaan riippumattomaksi muista ja kontrolloimaan omaan elämäänsä vaikuttavia tekijöitä. (Zimmerman 1995: 589.)

Vanhemmuutta käsiteltäessä oman yhteisön säännöt ja normit tarkoittavat yhteisön näkemystä kyllin hyvästä vanhemmuudesta. Monelle äitien ryhmään osallistuvalla äidille vanhemmuuden malli voi olla epäselvä tai huono, eikä heillä silloin ole mallia tai sääntöjä vanhemmuudelle. Äitien ryhmä voi tukea voimaantumisen sosiaalisia osatekijöitä tuomalla äideille esimerkkejä kyllin hyvistä vanhemmuuden toimintatavoista ja antaa välineitä saavuttaa vanhemmuuden päämäärät.

Käyttäytymisen osatekijöihin kuuluvat kaikki toimet, joita ihminen tekee vaikuttaakseen tekojensa lopputuloksiin. Voimaantunut ihminen ryhtyy toimiin saavuttaakseen tavoitteensa. Niitä voivat olla esimerkiksi työnhaku tai itsenäinen asuminen mielenterveyskuntoutujalle tai osallistuminen koulun kerhoon nuorelle. Käyttäytymisen osatekijöihin voi kuulua myös ne asiat, joita ihminen tekee vähentääkseen stressiä tai sopeutuakseen muutokseen. (Zimmerman 1995: 589–590.) Vanhempana voimaantumisen käyttäytymisen osatekijät tarkoittavat äitien tekemiä asioita kyllin hyvän vanhemmuuden edistämiseksi.

Siitonen (1999: 159) näkee voimaantumisen vaikuttavan myös sitoutumiseen: ”*vahva voimaantuminen johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko voimaantuminen johtaa heikkoon sitoutumiseen*”. Tämä on erityisen tärkeää äitien ryhmässä: äitien voimaantuminen edistää heidän sitoutumistaan vanhemmuuteen. On myös huomioitava voimaantumisen yhteys tilanteisiin: ihminen voi kokea olevansa toisessa tilanteessa

voimaantuneeksi ja toisessa voimaantumattomaksi, voimaantuminen ei ole pysyvä tila (Siitonen 1999: 164; Zimmermann 1995: 585–587). On varmistettava, että äitien voimaantuminen kantaa pidemmälle kuin vain ryhmän kokoontumisten ajan. Voimaantumisen mahdollisuutta on tuettava niiden jälkeenkin, heillä on oltava tiedossa, mistä saavat apua ja tukea vanhemmuuteensa ryhmän jälkeen.

Voimaantumisen toteutumista äitien ryhmässä oli tarkoitus arvioida paitsi ryhmien edetessä äitien keskusteluista, myös loppukeskustelussa. Voimaantumisen psyykkisten osatekijöiden saavuttamista oli tarkoitus arvioida loppukeskustelussa kysymällä äitien omia näkemyksiä kyvyistään vanhempana. Sosiaalisten osatekijöiden saavuttamista oli tarkoitus arvioida kysymällä esimerkiksi kokevatko äidit että ovat saaneet ryhmistä keinoja selviytyä vanhemmuudesta. Tarkoituksena oli arvioida, tietävätkö äidit mitä heiltä odotetaan äiteinä ja kokevatko he että heillä on taho mistä voivat saada apua ja tukea vanhemmuuteensa. Käyttäytymisen osatekijöitä oli tarkoitus arvioida kysymällä äideiltä esimerkiksi onko heidän mielestään heidän käyttäytymisensä lasten kanssa muuttunut ryhmien seurauksena. Loppukeskustelua kuvaan tarkemmin opinnäytetyöprosessin yhteydessä seuraavassa kappaleessa.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä kappaleessa kuvaan opinnäytetyön prosessia, joka koostui kolmesta vaiheesta: suunnitteluvaihe, vertaistukiryhmän toteutus ja julkaistavien ohjeiden kokoaminen. Selvitän miten toteutin työn, mistä suunnitelmista poikkesin ja miksi. Pohdin myös prosessin eri vaiheiden onnistumista ja siihen johtaneita tekijöitä.

### 6.1 Suunnitteluvaihe

Vertaistukiryhmän tapaamisten suunnittelu tehtiin yhdessä Naisten Virta -hankkeen projektisuunnittelijan Hilikka Lydénin kanssa. Suunnitelmien taustalla käytettiin kokoamiani teoria- ja haastattelutietoja sekä toisen ohjaajan ammattitaitoa ja kokemusta ryhmien ohjauksesta. Suunnitelmissa pohdimme ryhmän kohderyhmää ja tiedotusta, ennakkojärjestelyjä (ryhmäläisten valinta, tilat, tarvittavat välineet), ryhmissä käsiteltäviä teemoja sekä ohjaajien roolia.

Yleisesti suunnitteluvaiheessa käyttämäni työmenetelmät palvelivat hyvin ryhmän suunnittelua. Myöhemmin tosin havaitsin, että suunnitelmat eivät parhaimmillaankaan

täysin palvele käytäntöä. Itse tilanteessa voi tapahtua mitä vaan, kun siihen vaikuttavat kaikki ryhmään osallistuvat ihmiset.

### 6.1.1 Teoriataustan selvitys

Suunnitteluvaiheen aloitin teorian tiedon haulla. Hain teoriatietoa paljon jo opinnäytetyösuunnitelmaa varten. Koin tämän hyödyllisenä, koska se auttoi minua paljon ryhmän suunnittelussa. Myös asiantuntijoiden haastatteluja varten oli hyvä, että olin perehtynyt aiheen teoriatietoon.

Perehdyin aluksi vanhemmuuden ja vertaistuen käsitteisiin. Ne olivat molemmat hyödyllisiä sekä ryhmän suunnittelussa että toteutuksessa. Erityisesti tutkimustieto päihteiden käytön vaikutuksesta vanhemmuuteen hyödytti ryhmän ohjaukseen valmistautumisessa. Lukemani teoriatausta oli ainoa kosketukseni aiheeseen asiantuntijoiden haastattelujen lisäksi, koska työelämäkokemusta minulla ei ollut. Ryhmässä koin että pystyin teorian tiedon avulla käsittelemään kuulemaani paremmin. Tosin keskusteluissa ei tullut suoraan esiin asioita, jotka olisivat olleet tutkimustiedon mukaisia päihteiden käytön vaikutuksia vanhemmuuteen. Tutkimustieto antoi kuitenkin raamit, joiden kautta pystyin hahmottamaan ongelman mahdollisen laajuuden.

Teoria kyllin hyvästä vanhemmuudesta oli tärkeää erityisesti oman valmistautumiseni kannalta. Ryhmässä ei ollut tarkoituksena, että ohjaajat antaisivat ”oikeita” vastauksia vanhemmuudesta. Oli kuitenkin hyödyllistä, että käsitys kyllin hyvästä vanhemmuudesta oli omassa mielessäni hahmotettuna.

Vertaistuen merkityksestä lukemani tutkimukset kannattelivat motivaatiotani epätoivon hetkillä. Äitien ryhmän toteutus jäi lyhyeksi ja osanottajamäärä pieneksi, ja pelkästään sen perusteella en pystynyt näkemään vertaistuen merkitystä. Siitä syystä kyseenalaistin ryhmän tarkoitusta paljon. Osaksi lukemani teoriatieto vertaistuen merkityksestä ja lisäksi ryhmän toisen ohjaajan kokemus vertaistukiryhmistä kannatteli uskoani siihen, että vastaavalla vertaistukiryhmällä voisi olla suuri merkitys äideille.

Valmistauduin ensimmäiselle ryhmäkerralle myös kertaamalla lastensuojelulakia ja siihen liittyviä käytäntöjä. Äitien ennakkotapaamisissa nousi esiin asioita, joiden perusteella tuntui, että lakiin liittyvät asiat olisi hyvä olla tuoreessa muistissa keskusteluja varten.

Voimaantuminen oli työssä sekä vertaistukiryhmän tavoitteena että lähestymistapana ryhmän toteutuksessa. Voimaantumisen avulla oli mahdollista kuvata niitä tekijöitä, joihin äitien ryhmällä pyrittiin. Valitsemani voimaantumisteoriat sopivat työhön hyvin, koska niistä oli johdettavissa selkeitä ja käytännöllisiä työssä huomioon otettavia seikkoja. Valitettavasti pääsin käytännössä hyödyntämään vain voimaantumista edistäviä osaprosesseja ryhmien järjestämisessä (kohta 5.1). En päässyt arvioimaan miten hyvin ne käytännössä edistivät voimaantumista ja oliko äideissä havaittavissa merkkejä Zimmermanın määrittelemästä voimaantuneesta ihmisestä (kohta 5.2).

Päihteet, päihdeongelman ja päihderiippuvuuden jätin selvittämäni taustatiedon ulkopuolella, koska se ei varsinaisesti ollut äitien ryhmän teemana. Huomasin kuitenkin ryhmän aikana, että taustatieto päihdekysymyksestä olisi ollut ensiarvoisen tärkeää ryhmän ohjauksessa. Olisin toivonut ymmärtäväni paremmin, mitä äidit kertoivat päihteiden käytöstään, päihteettömyyden vaiheestaan, ja miten heidän lapsuuden kokemuksensa saattavat vaikuttaa heidän päihteiden käyttöönsä. Päihteiden käytön vaikutuksia vanhemmuuteen olin selvittänyt, mutta laaja ymmärrys päihdekysymyksestä yksilön näkökulmasta puuttui. En osaa sanoa, miksi asiantuntijoiden suosituksesta (Boelius 2009) huolimatta en perehtynyt aiheeseen tarkemmin. Todennäköisesti opinnäyteyön tiukka aikataulu esti selvittämästä teoriataustaa riittävästi.

### 6.1.2 Asiantuntijoiden haastattelut

Taustatietojen hankkimiseksi haastattelin myös asiantuntijoita, jotka työssään kohtaavat päihdeongelmaisia äitejä. Haastattelin Keski-Suomen Sosiaalialan Osaamiskeskuksen Päivän selvään päihdehuoltoon -hankkeen projektipäällikkö Tarja Boeliusta (Boelius 2009), Oulunkylän ensikodin avopalveluyksikkö Pesän psykologi ja perheterapeutti Anu Järveä (Järvi 2009), Keski-Suomen ensikodin avopalveluyksikkö Ainon työntekijöitä (Pitkänen – Kekki – Ludvig – Kaunisto – Surakka 2009) sekä Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n Osallistuva asiakas -hankkeen projektityöntekijä Ulla Ahvoa (Ahvo 2009).

Asiantuntijoiden haastattelut tein temahaastatteluna, jolloin haastatteluaineisto oli jo valmiiksi jäsennettynä teemoiksi. Temahaastattelu on strukturoitua haastattelua vapaampi tapa kerätä tietoa ja sopii erityisesti asiantuntijoiden konsultaatioon (Vilka – Airaksinen 2003: 63). Asiantuntijoilta pyrin saamaan näkemyksiä seuraaviin teemoihin: kohderyhmä ja kohderyhmän saavuttaminen, tapaamispaikka, asiakaslähtöisyys, lasten

huomiointi, ohjaajat ja tapaamisten aiheet. Haastattelun aikana tein muistiinpanoja, eikä haastatteluja äänitetty. Haastattelut toimivat yhtenä lähteenä teoretiedon ohella eikä haastatteluaineistoa analysoida teemoittelua pidemmälle. Eskolan ja Suorannan (1999: 152) mukaan teemahaastattelun teemat muodostavat valmiin jäsenyyksen haastatteluaineiston jäsentämiseksi, ja niiden avulla on mahdollista saada esille tietoja käytännöllisiä tarkoituksia varten. Teemoittelun avulla aineistoa ei kuitenkaan ole mahdollista analysoida syvällisemmin. (Eskola – Suoranta 1999: 152, 180–181.) Vilkan ja Airaksisen (203: 57–58) mukaan monimuotoisessa opinnäytetyössä kerättyä aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida yhtä järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, kun tietoa kerätään konsultaatio-mielessä asiantuntijahaastatteluilla, kuten tässä työssä oli tarkoituksena.

Opinnäytetyöni tarkoituksena ei ollut vain toteuttaa olemassa olevia käytäntöjä, vaan koota niistä ohjeet käytettäväksi laajemmalle käyttäjäryhmälle (vrt. Vilka – Airaksinen 2003: 27). Haastattelujen tarkoituksena oli saada tietoa siitä, minkälaisia ryhmämalleja on jo olemassa ja mitä ryhmän ohjaamisessa on otettava huomioon. Haastateltavien asiantuntijoiden mielipiteitä hyödynsin ryhmässä käsiteltävien teemojen ja käytännön toteutuksen suunnitteluun. Vilkan ja Airaksisen (2003: 63) mukaan monimuotoisessa opinnäytetyössä haastattelusta on hyötyä erityisesti, kun työn tavoitteena on tuottaa kohderyhmän näkemyksiin perustuva idea. Haastatteluilla selvitin juuri ohjeiden kohderyhmän, eli työssään päihdeongelmaisia äitejä kohtaavien ammattilaisten, näkemyksiä ohjeiden soveltuvuudesta ja käytettävyydestä.

Haastatteleman tahot järjestävät ryhmiä niin raskaana oleville kuin äideille ja lapsille. Molempiin on tarvetta. Raskauden aikana aloitettuna ryhmät ehkäisevät sikiövaurioiden syntymistä ja myös valmistavat äitiä äitiyteen ja vauvan syntymiseen. Tällä voidaan edistää varhaista vuorovaikutusta vauvan synnyttyä. Lisäksi erityisesti raskausaikana äidillä on suuri motivaatio sitoutua tällaiseen ryhmään. Äitien ja lasten yhteisille ryhmille on myös tarvetta, mutta lasten mukana olo tuo lisätarpeita järjestelyille, kun lasten oma ohjelma on myös huomioitava. (Ahvo 2009; Boelius 2009; Järvi 2009; Pitkänen ym. 2009.) Ryhmät eivät ole sopivia tilanteisiin, joissa äidillä tai perheellä on jokin trauma taustalla ja heillä on tarvetta terapiaan (Järvi 2009).

Osallistujien päihteiden käyttötaustassa voi olla suuria eroja. Päihdeongelman laajuus tekee myös vanhemmuuden haasteesta eritasoisen. Alkoholin suurkulutus tai laittomien

huumeiden käyttö tuovat arkeen ja arjen hallintaan erilaisia ongelmia. (Ahvo 2009; Boelius 2009.)

Äideillä pitää olla riittävästi tietoa ryhmästä, että kiinnostuvat siitä (Ahvo 2009; Boelius 2009; Järvi 2009). Äideillä pitää olla tarkat tiedot siitä, mitä ryhmä pitää sisällään, miksi heidän kannattaisi osallistua, mitä hyötyä siitä on heille ja myös mikä on ohjaajien lastensuojelun ilmoitusvelvollisuus. Vanhemmilla voi olla pelko tulla ryhmään huostaanoton pelossa, ja onkin tärkeää että he tietävät ohjaajien ilmoitusvelvollisuuden, mutta että he ovat myös selvillä siitä, että ryhmä, ohjaajat ja myös lastensuojelu ovat heidän tukenaan. (Ahvo 2009; Boelius 2009.)

Jyväskylän ryhmissä ryhmän keskusteluaiheet päätetään yhdessä ensimmäisellä kerralla. Samalla luodaan yhdessä myös säännöt ryhmälle. Näin varmistutaan, että ryhmäläiset voivat antaa toiveitaan ryhmän toiminnan suunnitteluun. Ennalta päätetyistä aiheista joustetaan, jos ryhmäläisiltä nousee joku ajankohtainen aihe, mistä he haluavat keskustella. (Ahvo 2009; Boelius 2009; Pitkänen ym. 2009.) Ryhmän yhdessä sovittaviin sääntöihin voi kuulua esimerkiksi päihteettömyys, väkivallattomuus, kännyköiden kiinni pitäminen tapaamisten ajan, tapaamisten alku- ja loppuaika, täysi vaitiolo-velvollisuus (joka on käytävä läpi mitä se käytännössä tarkoittaa), sekä poissaoloista ilmoittaminen. (Ahvo 2009; Pitkänen ym. 2009.)

Useat asiantuntijoista painottivat ryhmän ohjaajien pätevyyden tärkeyttä. Päihteisiin liittyvät kysymykset muodostavat hyvin laajan alueen, ja ryhmän ohjaajilta vaaditaan päihdealan tuntemusta tai mahdollisuutta perehtyä aiheeseen ennen ryhmien ohjaamista. Työparina työskentelyä suositeltiin, että ohjaajilla on mahdollisuus vertaistukeen ja ryhmissä nousseen huolen jakamiseen. (Ahvo 2009; Boelius 2009; Pitkänen ym. 2009.)

Ohjaajien on myös oltava vahvoja kohtaamaan äidit. Heidän on siedettävä äitien pahan olon tunne ja mahdollinen syyllisyys lasten hyvinvoinnista. Ohjaajien on huomioitava myös se, että ryhmien järjestämisessä on oltava sitkeä. Äitejä ei aluksi tule välttämättä ollenkaan, tai ensimmäisellä kerralla on useita osallistujia, mutta sitten moni saattaakin jäädä pois. (Ahvo 2009; Boelius 2009; Pitkänen ym. 2009.) Ohjaajan on oltava selvillä omista asenteistaan liittyen päihteiden käyttöön, päihdeongelmaisiin äiteihin ja lasten kaltoin kohteluun. Äidit vaistoavat helposti pienenkin paheksunnan ja ohjaajien toiminnan tulee perustua täysin asiakkaiden kunnioittamiseen. (Boelius 2009; Pitkänen ym. 2009.)

Asiantuntijoiden haastattelut antoivat paljon hyödyllistä tietoa ja niistä saamani tieto oli hyödyllistä ryhmän suunnittelun lisäksi myös oman ammatillisen tiedon lisäämiseksi. Haastattelut antoivat hyvän pohjan päihdeongelmaisten äitien kanssa tehtävästä työstä ja sen erityispiirteistä. Nämä tiedot auttoivat minua valmistautumaan äitien kohtaamiseen ja kokeiluryhmän ohjaamiseen. Tosin, kuten totesin edellä, tämän lisäksi lisäselvittely päihdeongelmasta ja -riippuvuudesta olisi ollut tarpeen. Päihdekysymys on hyvin laaja alue, ja haastatteluista saamani tiedon perusteella olisin voinut rajata aiheen selvitystä vain työni kannalta oleellisiin asioihin.

Haastattelut onnistuivat hyvin ja ne olivat informatiivisia. Haastatellut asiantuntijat olivat kaikki jollain tapaa tekemisissä Ensi- ja turvakotien liiton kanssa, joten haastattelujen tekeminen monipuolisemmin eri tahoilla olisi voinut antaa vielä monipuolisemmin tietoa. Opinnäytetyösuunnitelmassani mainitsin muun muassa neuvoloiden työntekijät tai sosiaalitoimen lastensuojelun työntekijät, joilta olisi voinut saada erilaista näkökulmaa päihdeongelmaisten äitien kanssa tehtävästä työstä sekä heidän vanhemmuudessaan ilmenevistä ongelmista. Tekemäni neljän haastattelun jälkeen katsoin kuitenkin, että olin saanut riittävästi tietoa työn edistämiseksi.

## 6.2 Vertaistukiryhmän toteutus

Päätimme toteuttaa yhden äitien vertaistukiryhmän kokeiluryhmänä. Kokeiluryhmän avulla olisi mahdollista selvittää suunnitelmien toimivuus ja sopivuus julkaistavien ohjeiden kannalta. Ryhmä toteutettiin lokakuussa 2009. Ryhmän ohjaajana toimi itseni lisäksi Hilikka Lydén.

### 6.2.1 Ryhmän tapaamispaikka

Asiantuntijat korostivat, että ryhmän tapaamispaikan on hyvä olla rento ja viihtyisä. (Ahvo 2009; Boelius 2009; Pitkänen ym. 2009.) Äitien ryhmä järjestettiin Elämäntapaliiton Elopilkku-tilassa. Elopilkku sijaitsee keskellä kaupunkia, joten sinne on helppo tulla. Elopilkussa ei ole muuta samanaikaista toimintaa, eikä sinne tarvitse ilmoittautua päästäkseen sisään. Elämäntapaliiton tilaa ei voi myös suoraan yhdistää päihdehoitoon liittyväksi paikaksi, toisin kuin esimerkiksi A-klinikan tilat. Näin olleen tilaan on helppo tulla myös muuten kuin sijainnin puolesta. Tila on viihtyisä ja valoisa ja siellä on mahdollisuus kahvitarjoiluun. Myös muut Naisten Virta -hankkeen ryhmät kokoontuvat tilassa, ja tilan järjestäminen äitien ryhmää varten oli helppoa kun yhteys oli jo valmiiksi olemassa.

## 6.2.2 Lasten huomiointi ryhmätapaamisten aikana

Ryhmän toiminnot muuttuvat hieman sen mukaan, tulevatko äidit paikalle lasten kanssa vai ilman lapsia. Lasten kuullen ei puhuta aikuisten asioita, ja näin ollen lapsille olisi hyvä olla järjestettynä omaa ohjelmaa ryhmäkeskustelun ajaksi. Helsingin ja Jyväskylän ryhmissä oli lapsille omat työntekijät, jotka järjestivät heille omaa tavoitteellista toimintaa. (Ahvo 2009; Boelius 2009; Järvi 2009; Pitkänen ym. 2009.) Osallistuva asiakas -hankkeessa vapaaehtoiset sosionomiopiskelijat olivat vastuussa lasten ohjelman järjestämisestä (Ahvo 2009).

Äitien ryhmää varten ei ollut mahdollista järjestää lasten hoitoa tai lasten ohjelmaa, ja äitien tuli itse voida järjestää lastenhoito. Ajatuksena oli, että useimmat lapset ovat ryhmän aikaan päivähoidossa tai koulussa. Jotkut äideistä jättivät tulematta jo ennakkotapaamiseen, koska eivät saaneet lastenhoitajaa tai eivät halunneet jättää lastaan muulle hoitajalle. Muutenkin vähäinen osanottajamäärä väheni näin siis entisestään. Mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessa kannattaisi järjestää lapsille omaa ohjelmaa ryhmän ajaksi. Näin ainakaan lastenhoito ei olisi synnä äitien poisjäämiselle.

## 6.2.3 Kohderyhmä

Päätimme ryhmän toisen ohjaajan kanssa kohdistaa äitien ryhmän naisille, joilla on jo lapsia. Arjen kysymykset vanhemmuudesta ovat heille ajankohtaisempia kuin esikoistaan odottaville äideille. Ryhmän tarkoituksena oli kuitenkin alun perin erityisesti vanhemmuuden tukeminen. Ryhmään osallistuvat äidit oli tarkoituksena koota A-klinikoiden asiakkaista, koska heihin oli jo olemassa asiakasyhteys. Ajattelimme myös, että työntekijät voivat tehdä jo ennakoarvion siitä, olisiko äiti mahdollinen osallistuja ryhmään.

Osallistujien taustaa tai päihteiden käyttöhistoriaa ei ole tarkemmin määritelty, koska vertaistukiryhmä on tarkoitettu laajalle kohderyhmälle. Äitien ryhmässä selvitimme äitien päihteiden käyttötaustaa ennakkotapaamisessa. Muille ryhmäläisille päihteiden käyttötaustaa ei selvitetty, vaan äidit saivat tuoda sen esiin halutessaan. Kaikki ryhmään osallistuneet äidit toivat sen esiin jossain vaiheessa keskustelua. Päihteiden käytön tai päihdekuntoutuksen vaihetta ei myöskään tarkemmin määritelty. Äitien ryhmän keskusteluissa osoittautui hyväksi, että äidit olivat eri vaiheessa kuntoutumistaan, ja pystyivät tuomaan keskusteluun erilaisia näkökulmia asiasta.



Opinnäytetyöni aikana toteutettu äitien ryhmä oli tarkoitettu äideille joilla on alle 10-vuotiaita lapsia. Päädyimme 10 vuoden ikärajaan, koska päätelimme, että sitä vanhemmat lapset lähestyvät jo murrosikää, ja silloin ongelmat voivat olla jo erilaisia kuin pienten lasten vanhemmilla. Äidit eivät ehkä silloin pystyisi löytämään vertaisuutta välilleen eivätkä ehkä kokisi jakavansa samaa ongelmaa.

Opinnäytetyössäni toteutetussa äitien ryhmässä ei ollut niinkään kyse enää varhaisesta puuttumisesta ongelmiin. Ryhmän kohderyhmänä voisivat kuitenkin olla esimerkiksi asiantuntijoiden ehdottamat (Pitkänen ym. 2009) raskaana olevat ja riskiryhmiin kuuluvat äidit, jotka eivät vielä ole lastensuojelun asiakkaita. Näin ongelmien ennaltaehkäisy olisi vielä mahdollista. Lisäksi äidit itse mainitsivat ryhmässä, että vanhemmuutta käsittelevään vertaistukiryhmään voisi olla helpompi tulla raskauden aikana. Silloin ei vielä täysin tiedä, mitä vanhemmuus on ja mitä se tuo mukanaan. Vanhemmuuden teemat voivat toisaalta tuntua vielä etäisiltä ja liian abstrakteilta ennen lapsen syntymää. Jatkossa olisi hyödyllistä pyrkiä luomaan vastaavat vertaistukiryhmän ohjeet raskaana oleville.

#### 6.2.4 Kohderyhmän saavuttaminen

Ryhmästä tiedotettiin A-klinikoiden työntekijöille Helsingissä, ja heitä ohjeistettiin tiedottamaan ryhmästä omille asiakkailleen (ks. liite 1). Yhteydenottoja ei kuitenkaan tullut riittävästi, joten laajensimme tiedotusta koko pääkaupunkiseudun A-klinikoihin sekä Naisten Virta -verkostoon, johon kuuluu myös muita kuin A-klinikoiden työntekijöitä. Osa työntekijöistä tiedotti ryhmistä asiakkailleen. Ryhmän toinen ohjaaja soitti ryhmistä kiinnostuneille äideille, jotka oli tavoitettu Kettutien A-poliklinikan kautta. Jotkut äideistä ottivat myös itse yhteyttä ryhmän ohjaajiin. Äitien kanssa sovittiin aika ennakkotapaamiseen. Osallistuminen ryhmään oli äideille vapaaehtoista eikä sillä ollut vaikutusta heidän saamaansa hoitoon.

Meihin oli yhteydessä useita äitejä ja ennakkotapaamiseen oli tulossa seitsemän äitiä. Lisäksi suoraan ensimmäiselle ryhmäkerralle odotimme vielä kahta äitiä. Kuitenkin ennakkotapaamisiin tuli lopulta vain kolme äitiä. Peruuntuneista tapaamisista jokainen ilmoitti asiasta etukäteen ja kaikki esittivät peruuntumiselle arkisia niin lastenhoitoon, töihin kuin muuhun elämäntilanteeseen liittyviä syitä. Ryhmiin oli tarkoituksena valita tapaamisten avulla enintään 10 äitiä. Tällä huomioimme mahdollisuuden, että kaikki tavatut äidit eivät tule mukaan ryhmään, jolloin pääsisimme asiantuntijoiden

suosittelemaan ryhmäkokoon 4-8 äitiä (Ahvo 2009; Boelius 2009; Järvi 2009; Pitkänen ym. 2009).

Ennakkoon olin ajatellut työn suurimman haasteen liittyvän omaan ohjaukseeni tai osallistujien väliseen ryhmädynamiikkaan. Työn suurin haaste olikin lopulta äitien saavuttaminen ja paikalle saaminen.

Mahdollisia syitä, miksi äitejä ei tavoitettu riittävästi, voi olla monia. Esimerkiksi käytännön järjestelyjen vaikeus voi olla yksi syy. Pienten lasten kanssa voi olla vaikea järjestää tilaisuutta tulla paikalle yksin. Lastenhoidon järjestäminen voi olla vaikeaa, jos ei saa tukea lastenhoitoon esimerkiksi isovanhemmilta tai ystäviltä. Jatkossa voisi mahdollisuuksien mukaan pyrkiä järjestämään lastenhoito ryhmän ajaksi tai lapsille omaa ohjelmaa äitien ryhmän oheen. Mikäli tämä ei ole mahdollista, ryhmästä tiedottaville henkilöille pitäisi enemmän selventää mahdollisia lastenhoitojärjestelyjä, joista he voisivat asiakkailleen tiedottaa. Niistä voisi lisätä tiedon myös ryhmän ilmoituksiin tarvittaessa. Lastenhoidon voisi järjestää esimerkiksi kaupungin tai kunnan palveluilla tai Mannerheimin lastensuojeluliiton tai Väestöliiton lastenhoitopalveluilla. Äideille on myös tiedotettava, mikäli heillä on mahdollisuus taloudelliseen tukeen lastenhoitajan palkkaamisessa. Taloudellisen tuen saamiseksi äiti voi ottaa yhteyttä sosiaalityöntekijään.

Yksi mahdollisuus vähäiseen osallistujamäärään voi olla myös ryhmästä tiedottaneiden työntekijöiden virheellinen käsitys ryhmästä. Silloin he eivät ehkä ajatelleet, että ryhmä olisi heidän asiakkailleen sopiva, eikä tieto mennyt asiakkaalle saakka. Tiedotusta työntekijöille voisi jatkossa parantaa selventämällä ryhmän tarkoitusta ja kohderyhmää entistä selvemmin. Ryhmästä tiedotettiin nyt Naisten Virta -verkoston yhteyshenkilöille, joiden oli tarkoitus tiedottaa ryhmästä eteenpäin. Näin tieto on saattanut jäädä yhdelle ihmiselle, jos sitä ei ole viety eteenpäin. Ryhmästä olisi voinut myös tiedottaa tehokkaammin suoraan asiakkaille viemällä itse ilmoituksia ilmoitustauluille. Näin äidit voisivat saada tiedon ryhmästä suoraan ja he voisivat itse arvioida, ovatko kiinnostuneita kyseisestä ryhmästä. Silloin mahdollinen tiedonkulun estyminen ei vaikuttaisi siihen, saavatko äidit tiedon ryhmästä.

Äitien ei ehkä ole helppo tulla ryhmään leimautumisen pelossa. Päihdeongelmallisille äideille tarkoitettuun ryhmään tuleminen voi olla äidille suuri kynnyks, kun samalla joutuu myöntämään päihdeongelmansa. Äidit saattavat myös ajatella, että ryhmään osallistuminen merkitsee heti huonoksi äidiksi leimautumista, lastensuojelun

asiakkaaksi joutumista tai lasten huostaanottoa. Äitien voisi olla helpompi tulla ryhmään, kun tietäisivät ryhmästä enemmän. Jos ryhmä olisi esimerkiksi toiminut jo pidempään, äidit saattaisivat saada tiedon ryhmästä muilta äideiltä.

Äidit itse mainitsivat, että vanhemmuuden teema voidaan kokea niin haastavana, että siitä ei uskalleta tulla puhumaan ryhmään. Ryhmään osallistuneet kolme äitiä olivat kaikki olleet vertaistukiryhmässä aikaisemmin, ja heille vertaistukiryhmä toimintamuotona oli tuttu. Naisten Virta -hanke järjestää myös toista naisten vertaistukiryhmää, missä käy säännöllisesti 5-15 naista. Tuon ryhmän vahvuus on se, että naisia yhdistää jakso Tervalammen kartanon kuntoutuskeskuksessa, missä he ovat tottuneet keskustelemaan ryhmässä. Lisäksi he tuntevat jonkin verran toisiaan jo ennakkoon, ja tuttujen tapaaminen ryhmässä voi olla yksi syy tulla ryhmään. Tämän perusteella opinnäytetyötäni varten olisi voinut olla parempi järjestää kokeiluryhmä yhteisössä, missä äidit jo ovat valmiiksi, esimerkiksi kuntoutuskeskuksessa tai jo muun teeman ympärille kokoontuneessa ryhmässä. Näin kokeiluryhmän varsinainen tehtävä, eli ohjeiden testaus, olisi saatu täytettyä varmemmin.

Hyvinkään A-klinikan hallinnoima Adalmiina-hanke on myös järjestänyt päihdeongelmallisille naisille ja päihdeongelmallisille äideille suunnattuja ryhmiä. Hanke on järjestänyt kolme eri äitien ryhmää, ja ryhmissä on myös ollut haasteena saada osallistujia paikalle. Ryhmiä on järjestetty eri päivinä, eri aikaan päivästä ja eri paikoissa. Näin pyrittiin vähentämään ajankohdan ja paikan vaikutus ryhmään osallistumiseen. Äidit saivat tulla ryhmään myös lasten kanssa, eli lastenhoidon järjestäminen ei myöskään ollut syy vähäiselle osallistujamäärälle. Ryhmästä tiedottamisessa tehtiin yhteistyötä esimerkiksi neuvolan ja sosiaalitoimen lastensuojelun kanssa, eli äitejä pyrittiin saavuttamaan monipuolisesti. (Mankila 2009.) Adalmiina-hankkeen kokemusten mukaan opinnäytetyössäni toteutetun ryhmän vähäiseen osallistujamäärään on ehkä vaikuttanut eniten äitien oma leimautumisen pelko. Adalmiina-hankkeessa tiedottamisella, lastenhoidon järjestämisellä ja ryhmän ajankohdalla ei ollut niin suurta merkitystä osallistujamäärään.

Vertaistuki on hyödyllistä vain silloin kun vertaiset tavoittavat toisensa. Käytännön syistä päihdeongelmaisten äitien ryhmä voisi toimia tehokkaammin esimerkiksi internetryhmänä, joita esimerkiksi A-klinikkasäätiö on jo järjestänyt. Internetryhmään osallistuminen on mahdollista järjestää myös kaoottisen elämäntilanteen keskellä (vrt. Aleksi ym. 1996), eikä lastenhoidon järjestäminen olisi esteenä osallistumiselle. Lisäksi

se on luottamuksellisempi (Alemi ym. 1996) ja nimettömänä osallistuminen voisi helpottaa äitien osallistumista ryhmään. Internetryhmässä myöskään asuinpaikka ei estä osallistumista.

#### 6.2.5 Äitien ennakkotapaamiset

Äidit tavattiin ennen ryhmätapaamisten alkamista, kuten tehtiin myös joissain Helsingin ja Jyväskylän ryhmissä (Ahvo 2009; Järvi 2009). Ennakkotapaamisen tarkoituksena oli selvittää äitien sopivuutta osallistua ryhmään sekä halua ja kykyä sitoutua ryhmään. Tapaamiset sisälsivät keskustelua myös kysymyksistä, joiden avulla oli tarkoituksena arvioida ryhmän avulla saavutettua voimaantumista. Kysymysten laatimisessa hyödynsin Siitosen (1999) ja Zimmermannin (1995) esittämiä voimaantumisen teorioita.

Ennakkotapaamisessa äideiltä selvitettiin seuraavat kysymykset:

1. Etunimesi (tai nimi, jolla haluat olla mukana ryhmässä) ja ikäsi?
2. Montako lasta sinulla on? Minkä ikäisiä?
3. Asuvatko lapset kanssasi?
4. Elätkö tällä hetkellä parisuhteessa?
5. Millaisia päihteiden käyttökokemuksia sinulla on?
6. Oletko lastensuojelun asiakas?
7. Oletko ollut aiemmin vertaisryhmissä tai muissa ryhmissä? Millaisia kokemuksesi olivat?
8. Mitä odotuksia sinulla on tälle ryhmälle?
9. Mikä sinua huolestuttaa vanhemmuudessa?
10. Mihin kaipaavat tukea vanhemmuudessa?
11. Mikä tuo sinulle iloa vanhemmuudessa?
12. Tuntuuko sinusta että tiedät mitä sinulta odotetaan vanhempana ja äitinä?
13. Mistä saat tukea vanhemmuuteesi tällä hetkellä? (esimerkiksi lastenhoitoapu, vertaistuki)

Tapaamisen tarkoituksena oli myös helpottaa äitien saapumista ensimmäiselle ryhmäkerralle. He tapasivat molemmat ohjaajat samassa tilassa missä ryhmä kokoontui. Tällä pyrimme helpottamaan ryhmään tulemistä, kun ohjaajat olivat jo tuttuja eikä uutta paikkaa tarvinnut jännittää. Tapaamiset toimivat myös itselleni ryhmätapaamiskertoihin valmistavina tilanteina. Ennakkotapaamisten jälkeen oli helpompi valmistautua tapaamaan kaikki äidit kerralla keskustelutilanteessa.

Äideille kerrottiin myös mitä ryhmässä on tarkoitus käsitellä (vrt. kappale 6.1.2). Painotimme myös, että ryhmän keskustelujen on tarkoitus painottaa vertaistukeen, ja ohjaajien rooli on vain mahdollistaa vertaisten tapaaminen. Kerroimme, että äidin tulee itse järjestää lasten hoito ryhmän ajaksi, ja että ryhmään on tultava selvänä.

Ennakkotapaamisissa äideille selvennettiin myös miten opinnäytetyöni liittyy ryhmiin. Heille painotettiin, ettei opinnäytetyöraportissa tule olemaan mitään yksilöllisiä tietoja, joista äidit voitaisiin tunnistaa. Heille kerrottiin, ettei heidän tarvitse vastata kysymyksiin mikäli se tuntuu epämukavalta. Tapaamisen aluksi äideille kerrottiin, että kirjoitan vastaukset muistiin, keskustelun aikana varmistin äitien vastaukset ennen kirjoittamista, ja keskustelun päätteeksi näytin paperin äidille, varmistaakseni että kaikki vastaukset olivat niin kuin hän halusi. Paperit hävitetään silppurilla opinnäytetyöraportin valmistuttua.

Haastattelemiä asiantuntijaa painottivat, että usein ryhmä ei ole äidille riittävä tuki. Ryhmän ei ole tarkoituksena korvata tai paikata muuta päihdekuntoutusta. On varmistuttava siitä, että vertaistukiryhmän lisäksi äidit saavat kaiken tarvitsemansa tuen niin päihdekuntoutuksessa kuin lasten- ja kodinhoidossakin. (Boelius 2009; Pitkänen ym. 2009.) Ennakkotapaamisissa selvitimme äitien tilannetta ja mitä apua ja tukea he saavat arkeensa. Ryhmätapaamisten aikana huomasin, miten tärkeää tämä asia oli. Äitien ryhmän tuki perustui vertaistukeen, mutta äideillä oli myös muita ongelmia, joihin pelkkä vertaistuki ei riittänyt. Näissä tilanteissa oli hyvä, että ohjaajina tiesimme, mitä muuta tukea äiti saa. Tarkoitus kuitenkin oli, että ryhmässä äidit kertoivat itsestään vain sen, mitä haluavat. Silloin ohjaajana ei olisi voinut pyytää tietoja äidin saamasta muusta tuesta muiden ryhmäläisten läsnä ollessa.

#### 6.2.6 Tapaamiskerrat

Tarkoituksena oli, että äitien ryhmä kokoontuisi kerran viikossa tiistai-iltapäivisin yhteensä seitsemän kertaa. Tapaamisten määrä muotoutui keskusteluteemojen määrän mukaan: tapaamiskertoihin kuuluivat aloitus- ja lopetuskerrat sekä viisi eri aiheisiin liittyvää keskustelukertaa.

Seitsemästä tapaamiskerrasta toteutimme lopulta neljä tapaamiskertaa, joista vain kahdella kerralla äitejä oli paikalla. Näitä kahta kertaa kuvaan jatkossa ensimmäisenä ja toisena keskustelukertana. Ensimmäisellä kerralla paikalla oli kaksi äitiä, toiselle kerralle odotimme kolmea äitiä, mutta he kaikki peruivat osallistumisensa. Vaikka haastattelujen mukaan tämä oli odotettavissa (Ahvo 2009; Boelius 2009; Pitkänen ym. 2009), toisen kerran jälkeen tunsin oloni lannistetuksi. Asiantuntijat painottivat, että ohjaajien on oltava sitkeitä ryhmän järjestämisessä. Äitejä ei aluksi tule välttämättä ollenkaan, tai ensimmäisellä kerralla on useita osallistujia, mutta sitten moni saattaaakin jäädä pois. (Ahvo 2009; Boelius 2009; Pitkänen ym. 2009.) Kolmannelle kerralle saapui

paikalle jo kolme äitiä. Neljännen kerran oli tarkoitus olla viimeinen tapaamiskerta, koska yksi äideistä ei olisi päässyt enää kolmelle viimeiselle kerralle ja ryhmäkoko olisi siten mennyt liian pieneksi. Yksi äideistä perui kuitenkin tulonsa jo neljännellekin kerralle, joten päätimme perua viimeisen kerran tapaamisen.

Äitien ryhmä oli tarkoituksena toteuttaa suljettuna ryhmänä, koska suljetussa ryhmässä ryhmähenki voi muotoutua tiiviimmin, ja asioista on helpompi keskustella. Toiselle keskustelukerralle paikalle tuli yksi uusi äiti. Näin ollen ryhmä ei pysynyt suljettuna, kuten olimme ajatelleet. Olimme kolmannen äidin vastaan kuitenkin, koska olimme tavanneet kahden äidin kanssa vasta yhden kerran, eikä ryhmä ollut vielä muodostunut ryhmäksi. Jatkossa voisi olla hyvä, että äideille painotettaisiin ryhmän aluksi, että ryhmään ei ole tarkoitus ottaa uusia jäseniä ensimmäisen kerran jälkeen. Näin äidit tiedostavat asian, eikä yllätyksiä uusien osallistujien kanssa pääse syntymään.

Vertaistukiryhmä saattaa vaatia aikaa löytääkseen paikkansa ja asiakaskuntansa. Osallistujat tulevat ryhmään, kun kuulevat positiivista palautetta siitä. Seitsemän tapaamista ei vielä riitä luomaan ryhmälle sijaa. Jatkossa voisi toteuttaa seitsemän suljettua tapaamiskertaa, joiden jälkeen äidit siirtyisivät jatkuvaan avoimeen vertaistukiryhmään, missä olisi vanhoja ja uusia osallistujia äitien ryhmistä.

#### 6.2.7 Ryhmätapaamisten rakenne

Äitien ryhmän tapaamisten pääpaino oli vertaisten välisessä keskustelussa. Varsinaisen ryhmäkeskustelun lisäksi tapaamiskerrat aloitettiin kyselemällä kierros äitien kuulumisia ja sen päivän tilanteesta. Lopuksi käytiin vastaava kierros tapaamisen herättämistä tunteista. Ryhmässä olisi ollut mahdollista käyttää tarvittaessa toiminnallisia menetelmiä keskustelun edistämiseksi. Erityisesti aloituskertaa varten olimme miettineet toiminnallisia menetelmiä tutustumisen edistämiseksi ja ryhmähengen luomiseksi. Tarkoituksena oli lisäksi virittäytyä vanhemmuuden teemaan kokoamalla ryhmätyönä lehtien kuvista ja piirroksista visuaalinen esitys äitiydestä. Ensimmäisellä keskustelukerralla paikalla oli vain kaksi äitiä, ja toiminnallisten menetelmien sijaan päätimme käyttää tutustumiskerran vapaaseen keskusteluun, koska kyseisten äitien kanssa keskustelu sujui ilman toiminnallisia menetelmiä.

Muilla kerroilla mahdollisia toiminnallisia menetelmiä olisivat voineet olla esimerkiksi rentoutus- tai läsnäoloharjoitukset, sormivärimaalaus tai laulujen tai lorujen opettelu. Edellä mainitut menetelmät voisivat olla itsenäisiä harjoituksia esimerkiksi

loppurentoutumisessa, tai niitä voi hyödyntää päivän teeman käsittelyssä. Toiminnallisten menetelmien käyttämisessä olisi huomioitava myös äitien toiveet. Kaikki menetelmät ovat sellaisia, että ohjeiden avulla kuka tahansa voi niitä toteuttaa ja ehdotukset toiminnallisista menetelmistä listataan julkaistaviin ohjeisiin. Yksi ryhmäläinen esitti ensimmäisellä kerralla myös toiveen virkistyspäivästä. Loppujuhlan teemana voisi olla virkistyspäivä äitien toiveiden ja käytettävien taloudellisten resurssien mukaan.

#### 6.2.8 Ryhmässä käsiteltävät teemat

Keskustelukertojen pääteemoiksi valitsimme ennakkoon vanhemmuuden roolikartan mukaiset vanhemmuuden pääroolit: huoltaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja, elämän opettaja ja ihmissuhdeosaaja. Vanhemmuuden roolikartta sopii käytettäväksi äitien ryhmässä keskustelun teemana monipuolisuutensa ja havainnollisuutensa vuoksi. Pääroolien käyttäminen jättää tilaa äitien omille toiveille siitä, mikä juuri heidän arjessaan on ongelmallista tai mihin he kaipaavat tukea. Samalla äidit kuitenkin tulevat pohtineeksi koko vanhemmuuden laajaa kenttää. Roolikartan avulla äitejä voisi myös auttaa huomaamaan, että joidenkin roolien ongelmista huolimatta he voivat kuitenkin onnistua joissain rooleissa hyvin (vrt. Helminen – Iso-Heiniemi 1999: 18). Tämä voi lisätä heidän luottamustaan omiin kykyihinsä vanhempina, mikä taas lisää itseluottamusta (vrt. kykyuskomukset kappale 5.1).

Ensimmäisellä keskustelukerralla esittelimme ajatuksemme keskustelukertojen pääteemoista. Pyysimme äideiltä palautetta, että mitä teemoja he toivoisivat käsiteltävän, ja palvelisiko vanhemmuuden roolikartta näitä teemoja. He pitivät ajatuksesta ja toinen äideistä antoi vielä toiveen rajojen asettajan roolista keskustelusta, joka olikin tulossa keskusteluaiheeksi kolmannella kerralla. Äitien hyväksytyt teemat päätimme jatkaa keskusteluja teemojen pohjalta suunnitelmien mukaan.

Toisella keskustelukerralla annoimme keskustelun edetä vapaasti, koska keskustelu oli vilkasta alkukierroksen jälkeen. Keskustelu eteni asiasta toiseen, ja äidit itse toivat teemoja esiin. Aiheet vaihtuivat keskusteluissa paljon, mikä oli toisaalta hyvä koska siitä sain kuvan siitä, mistä äidit keskustelevat kun aiheita ei ole tarkemmin määritelty. Toisaalta aiheet olisi pitänyt kirjata muistiin keskustelujen aikana, koska jälkikäteen kaikkia aiheita ei enää muistanut. Muistiinpanojen tekeminen keskustelun lomassa ei kuitenkaan tuntunut sopivalta. Keskustelut sivusivat niin rajojen asettamista, niiden pitämisen vaikeutta kuin lasten kanssa sattuneita mukavia kommelluksia. Paljon

keskusteluissa esiintyi päihteiden käyttö ja päihteettömänä pysyminen. Myös omasta lapsuudesta, lapsuuden perheestä ja sen antamasta vanhemmuuden mallista puhuttiin paljon. Voimakkaasti keskusteluissa tuli esiin lasten isän merkitys lasten elämässä ja sen vaikutus lapsiin. Lisäksi keskustelut sivusivat väkivallan kokemuksia. Keskustelussa pohdittiin myös lapsettomuutta. Keväällä 2010 toteutettavassa uudessa kokeiluryhmässä voi havainnoida, nousevatko nämä edelleen keskustelun aiheiksi, ja pitäisikö ryhmän suunnitelmissa tuoda enemmän esille keskustelua juuri näistä teemoista.

Uskon, että myös keskustelu Vanhemmuuden roolikartan pohjalta olisi voinut toimia hyvin, erityisesti jos ryhmässä olisi ollut enemmän äitejä. Silloin keskustelu ei olisi ehkä virinnyt niin vapaasti kuin nyt pienessä ryhmässä. Vanhemmuuden roolikartan teemoista olisi voinut pitää alustuksen tai miettiä rooleja yhdessä äitien kanssa. Roolikarttaa olisi voinut käyttää keskustelukerroilla keskustelujen pohjana niin, että sen avulla olisi mietitty esimerkiksi omaa vanhemmuutta, lasten isän vanhemmuutta, oman lapsuuden perheen vanhemmuutta tai mielikuvaa ideaaliäidin vanhemmuudesta.

Kokeiluryhmän järjestäminen oli hyödyllistä. Huomasin että teoriassa on helppo tehdä toimivat suunnitelmat ryhmästä, mutta on tärkeää testata niiden toimivuutta. Kun tulevaisuudessa tämän raportin pohjalta kootut ohjeet julkaistaan netissä muiden käytettäväksi, on ohjeissa hyvä mainita ryhmätilanteiden odottamattomuus. Ryhmää ei voi ohjata sillä ajatuksella, että kaikki menisi juuri siten, kun on suunnitellut.

#### 6.2.9 Ryhmän ohjaaminen

Äitien ryhmän pääpaino tuli olla vertaisten välisessä keskustelussa. Ohjaajien rooli oli toimia keskustelun edistäjänä toimiminen ja hiljaisempien ryhmäläisten mukaan vetäminen tarvittaessa. Lisäksi itsekkin äiteinä olimme halutessamme mukana keskusteluissa myös vertaisina. Ohjaajien kesken vastuualueiksi päätimme minulle teoriaan ja vanhemmuuden roolikarttaan perehtymisen sekä toiselle ohjaajalle ryhmädynamiikasta vastaamisen ryhmätilanteessa. Hilikka Lydén oli työnsä puolesta ryhmissä vastuuhjaajana.

Valmistautuessani ryhmän ohjaamiseen pohdin ohjaamista voimaantumisen osaprosessien kautta. Päämäärien kategorian osaprosessit oli huomioitava erityisesti aloituskerralla, kun luotiin yhteiset pelisäännöt ryhmälle. Oli varmistettava, että kaikki voivat osallistua ryhmän pelisääntöjen ja keskusteluaiheiden luomiseen. Nämä asiat oli



helppo varmistaa, koska äitejä oli niin vähän paikalla ensimmäisellä keskustelukerralla. Heidän molempien mielipide voitiin varmistaa erikseen.

Kykyuskomusten kategoriaan liittyy erityisesti äitien tunne siitä, että heitä kunnioitetaan sellaisena kuin he ovat. Oli pyrittävä luomaan ryhmään turvallinen ilmapiiri. Tämän me ohjaajina pyrimme saavuttamaan tuomalla omalla käytöksellämme esiin kunnioittamisen. Äitien kertomia asioita ei kritisoitu ja heidän esittämänsä kysymykset otettiin vakavasti ja pyrittiin löytämään vertaisten keskeltä vastauksia niihin. Totesin tämän vaikeaksi niissä asioissa, joista olin eri mieltä. Lisäksi moniin kysymyksiin oli vaikea löytää vastausta vertaisilta.

Tehokkuususkomukset ja usko omaan vanhemmuuden kykyihin voivat lisääntyä toisten antamasta palautteesta ja kannustuksesta, ja erityisesti palautteen antamiseen voivat ohjaajat kiinnittää huomiota. Ryhmän toinen ohjaaja osasi hyvin tarttua äitien kertomista asioista pieniin yksityiskohtiin, joista antoi palautetta. Itse koin sen melko vaikeaksi, enkä onnistunut siinä niin kuin olisin toivonut.

Kontekstiuskomusten kategoria liittyy ryhmien ympäristöön. Ohjaajina pyrimme saamaan äidit tuntemaan olonsa kotoisiksi ja tervetulleiksi. Huomioimme äidit kun he saapuivat paikalle, mikä ei edelleen ollut vaikea toteuttaa pienen osallistujamäärän vuoksi. Ennen keskustelun aloittamista joimme kahvia ja keskustelimme vapaasti eri asioista. Kokoontumistilassa järjestimme tuolit niin, että kaikki istuivat tasavertaisina. Ensimmäisen keskustelukerran päätteeksi päätimme muuttaa istumajärjestystä hieman, koska me ohjaajat istuimme lähellä toisiamme ja toinen äideistä jäi keskustelujen ulkopuolelle, kun toinen kohdisti puheensa meille. Ensimmäisellä keskustelukerralla pyrimme rohkaisemaan hiljaisempaa äitiä keskusteluun ja tuomalla näin kaikille mahdollisuuden osallistua. Tähän ei kuitenkaan ollut tarvetta enää toisella keskustelukerralla, koska silloin keskustelu oli hyvin tasapuolista.

Äitien voimaantumista vanhemmuuteen voivat estää voimattomuuden tunteet. Voimattomuuteen ja avuttomuuteen johtavat Barberin (1991: 38) mukaan kokemukset asioiden hallitsemattomuudesta sekä tunne siitä, että on hyödytöntä reagoida mihinkään. Voimaton ihminen ei näe syytä tarttua toimeen, jos taustalla on epäonnistuneita yrityksiä (Barber 1991: 32–33). Lisäksi kun voimaton ihminen saavuttaa jotain, hän ei näe omaa panostaan positiiviseen lopputulokseen, vaan selittää onnistumista muilla tekijöillä (Barber 1991: 34). Ryhmässä voimattomuutta aiheuttavia tekijöitä voi tarkastella keskusteluissa. Ohjaajat voivat pyrkiä saamaan esiin muiden kokemuksia ja

uusia näkökulmia siitä, miten asioihin voisi vaikuttaa. Äitejä voi kannustaa yrittämään epäonnistumisista huolimatta sekä tuoda esille äitien omaa osuutta positiivisessa lopputuloksessa.

Toivoin, että olisin voinut tehokkaammin huomioida voimaantumisen osatekijöihin liittyvät asiat ohjauksessa. En ollut omaan ohjaukseeni kokonaisuutena tyytyväinen. Toki tiedostin jo ennakkoon sen, että vähäisen kokemukseni vuoksi roolini ohjaajana ei voisi olla kovin suuri. Toisaalta ohjaajien kesken jakamamme roolit toimivat hyvin. Itse pystyin valmistautumaan ennakkoon valmisteltaviin asioihin hyvin, toinen ohjaaja taas pystyi hallitsemaan tilannetta, keskusteluja ja ryhmän dynamiikkaa ryhmäkertojen aikana.

#### 6.2.10 Ryhmän toteutuksen arviointi

Molemmilla keskustelukerroilla tapaamisen lopuksi äidit saivat kertoa tunteitaan tapaamiseen liittyen ja heillä oli mahdollisuus antaa heti palautetta tapaamisesta. Äidit kertoivat pitäneensä tapaamisesta, ja että he olivat nauttineet keskusteluista. Tarkemmilla kysymyksillä olisi voinut saada äideiltä tarkempaa palautetta jokaisen kerran päätteeksi.

Tarkoituksena oli järjestää äideille ennakkotapaamista vastaava loppukeskustelu ryhmätapaamisten jälkeen. Loppukeskustelun tarkoituksena olisi ollut selvittää paitsi käytännön järjestelyjen onnistumista, myös äitien kokemuksia ryhmästä, tunnelmaa ryhmässä sekä ryhmän antia. Loppukeskustelukysymykset vastasivat ennakkotapaamisen kysymyksiä, ja niiden avulla olisi ollut mahdollista arvioida myös ryhmän vaikutusta äitien voimaantumiseen.

Suunnitellut loppukeskustelukysymykset:

1. Saitko ryhmistä sen mitä odotit?
2. Olivatko ryhmissä käytetyt vanhemmuuden roolikartan teemat hyviä teemoja keskustelun pohjaksi?
3. Tuntuuko sinusta että ryhmästä oli hyötyä sinulle?
4. Mitä ryhmissä olisi pitänyt tehdä toisin?
5. Mikä oli antoisinta ryhmässä?
6. Mikä vanhemmuudessa huolestuttaa nyt?
7. Mihin kaipaavat vielä tukea vanhemmuudessa?
8. Mikä tuo iloa vanhemmuudessa?
9. Koetko että olet saanut ryhmästä keinoja selviytyä äitinä olemisen arjesta?
10. Koetko että olet saanut ryhmästä voimia jaksaa äitinä olemisen arjessa?
11. Onko sinulla tiedossa joku henkilö tai taho mistä jatkossa voit saada apua arkeesi ja vanhemmuuteesi?
12. Tuntuuko sinusta että tiedät mitä sinulta odotetaan vanhempana ja äitinä?
13. Oletko tehnyt jotain toisin lasten kanssa ryhmätapaamisten seurauksena?

Pienen osallistujamäärän ja ryhmän keskeytymisen vuoksi päätimme jättää äitikohtaiset loppukeskustelut tekemättä. Äidit tapasivat vain kaksi kertaa, ja arvioimme, että muutokset äitien vanhemmuudessa ovat ryhmän vaikutuksesta jääneet pieniksi. Pienetkään muutokset eivät ainakaan heti ryhmätapaamisten jälkeen olisi havaittavissa. Loppukeskustelun sijaan päätimme tehdä ryhmähaastattelun, jonka tarkoituksena oli saada selville palautetta ryhmien järjestelyyn liittyen. Palautetta olisi voitu huomioida tulevaisuudessa, kun ryhmää kokeillaan uudelleen.

Suunnitellut ryhmähaastattelukysymykset:

1. Saitteko tästä ryhmästä sen mitä odotitte?
2. Mikä olisi jatkossa hyvä tapa keskustella aiheesta ryhmässä (vapaa keskustelu vai alustus aiheesta)?
3. Miten ryhmästä voisi olla hyötyä vanhemmuuden tukemisessa?
4. Voisiko ryhmästä mielestänne saada keinoja selviytyä äitinä olemisen arjesta?
5. Mikä oli antoisinta tässä ryhmässä tai mikä vertaisryhmissä on yleensä antoisinta?
6. Mikäli ryhmä toteutetaan jatkossa uudelleen, mitä kannattaisi tehdä toisin?
7. Missä ryhmää kannattaisi mainostaa?
8. Missä ryhmä kannattaisi järjestää, minne on helppo tulla?

Valitettavasti viimeiseksi kerraksi tarkoitettu ryhmäkerta peruuntui, eikä ryhmähaastattelua näin ollen voitu tehdä. Ryhmän toteutuksen arviointi jäi ohjaajien havaintojen varaan. Arvioimme ryhmän toteutusta SWOT-analyysillä, jolla pohdimme toteutetun vertaistukiryhmän käytännön järjestelyihin liittyviä vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. Analyysissä esille tulleita asioita on purettu tässä opinnäytetyöraportissa kappaleessa 6.2, kukin asia siihen liittyvässä kohdassa. Kirjoitin lisäksi Naisten Virta -hankkeelle erillisen arviointiraportin opinnäytetyöraporttini pohjalta.

### 6.3 Julkaistavien ohjeiden kokoaminen

Opinnäytetyöni päätavoitteena oli koota ohjeet vastaavan äitien vertaistukiryhmän vetämiseksi. Kokeiluryhmää varten tehdyt suunnitelmat olivat alustava pohja ohjeille. Kokeiluryhmän tarkoituksena oli täsmentää suunnitelmia ryhmästä kerätyn palautteen ja omien havaintojeni perusteella. Kokeiluryhmän jälkeen päätimme kuitenkin, että ohjeita ei tässä vaiheessa julkisteta Naisten Virta -hankkeen kotisivuilla. Osallistujien vähyyden ja ryhmän keskeytymisen vuoksi suunnitelman toimivuutta ei päästy kunnolla arvioimaan. Näin ollen ohjeet eivät olleet valmiit julkaistaviksi ja käytettäviksi suuremmalle käyttäjäkunnalle.

Opinnäytetyöni aikana kokosin ohjeet valmiiksi julkaisua varten (liite 2), joka perustuu nyt toteutetun ryhmän suunnitelmiin ja kokemuksiin. Ryhmä pyritään järjestämään uudelleen keväällä 2010, jolloin ohjeita voidaan edelleen arvioida ja täsmentää. Ohjeet julkaistaan Naisten Virta -hankkeen kotisivulla uuden kokeilun päätteeksi, ja silloin ohjeisiin on lisättävä vain uuden kokeilun tuomat kehittämissuhteet.

#### 6.3.1 Ohjeiden sisältö

Julkaistavien ohjeiden suunnittelun aloitin kokeiluryhmän käynnistyttyä. Vasta silloin koin, että olin hahmottanut ryhmän tarkoituksen ja ajatuksen riittävästi kootakseni ohjeita muita varten. Kaikki ryhmän toteutuksen vaiheet toivat itselleni huomioita ja kehittämissuhteita ryhmän toteutuksesta. Kokeiluryhmän käynnistyttyä ja toteutuksen jälkeen ohjeet oli helppo koota, kun ryhmän suunnitelmat olivat selkeänä kokonaisuutena mieleissäni. Kirjoitin suunnitelmat muistiinpanoistani julkaistavaan kirjalliseen muotoon ja muokkasin tekstin mahdollisimman selkeäksi. Pyrin pitämään ohjeiden sisällöt lyhyenä. Se auttaa pitämään ohjeet yksinkertaisina, mutta helpottaa myös internet-version julkaisua, kun yhden sivun pituus ei tietokoneen näytöllä tule liian pitkäksi.

Ohjeet sisältävät taulukossa 1 esitetyt kohdat. Pääsivu sisältää yleisiä tietoja ryhmästä, sen tavoitteista ja käyttötarkoituksesta. Pääsivu kertoo, kenelle ohjeet on tarkoitettu ja miten niitä voi hyödyntää. Pääsivulta on lisäksi linkki Vanhemmuuden roolikarttaan. Ohjeissa on myös yleisiä ohjeita -kohta, koska ryhmien toteutuksessa on huomioitavia asioita, jotka liittyvät kaikkiin tapaamiskertoihin. Koska ohjeiden on tarkoitus ohjeistaa käyttäjää kaikissa ryhmän järjestämiseen liittyvissä asioissa, käytännön järjestelyissä huomioitavat seikat on lisäksi kerrottu erillisessä ennakkojärjestelyt -kohdassa. Niistä

on lisäksi linkki ilmoitus-tekstin ehdotukseen. Äitien ennakkotapaamisen ohjeet on myös nostettu omaksi kohdaksi.

Tapaamiskertojen ohjeet on jaettu aloituskerran, keskustelukertojen ja loppujuhlan ohjeisiin. Se on selkein tapa, koska aloituskerta ja loppujuhla poikkeavat sisällöltään keskustelukerroista, ja vaativat omat ohjeensa. Keskustelukerrat ovat keskenään vastaavia ja niille on yhteiset ohjeet. Keskustelukertojen ohjeet sisältävät ohjeet kertojen sisällöstä ja ideoita toiminnallisista harjoituksista sekä alustuksista. Ohjeet perustuvat kokeiluryhmän suunnitelmiin sekä toteutuksessa tekemiini havaintoihin. Toiminnalliset harjoitukset kokosin sosionomiopintojeni aikana oppimistani harjoituksista ja ideoista. Alustukset kokosin Vanhemmuuden roolikartan käyttäjän oppaiden perusteella (Helminen – Iso-Heiniemi 1999; Rautiainen 2001a), ja lähdeoteokset on esitetty niissä asianmukaisesti.

TAULUKKO 1. Internet-sivulla julkaistavien ohjeiden rakenne.

<b>Avoimna oleva sivu</b>	<b>Pääsivu</b>
	<b>Yleisiä ohjeita</b>
	<b>Ennakkojärjestelyt</b>
	<b>Äitien tapaaminen ennakkoon</b>
	<b>Aloituskerta</b>
	<b>Keskustelukertojen rakenne</b>
	<b>Toiminnallisia harjoituksia keskustelukerroille</b>
	<b>Loppujuhla</b>

Ohjeissa on esitetty erilaisia vaihtoehtoja vaiheiden toteuttamiseksi. Näin ohjeiden käyttäjät voivat valita vaihtoehtoista itselleen sopivimman tavan. Lisäksi ryhmän toteutus voi vaihdella ryhmäläisten mukaan, kuten huomasin opinnäytetyössäni toteutetussa ryhmässä. Siksi on hyvä että ohjaajalla on useita vaihtoehtoja, joista voi valita tilanteessa kyseiselle ryhmälle sopivimman tavan.

Internet-versiossa avoimna olevan sivun oikeassa reunassa tulee näkymään koko valikko, koska se helpottaa ohjeiden selailua (Taulukko 1). Liitteessä 2 *kursiivilla* esitetyt tekstit tarkoittavat linkkiä toiselle internetsivulle tai toiseen dokumenttiin. Ohjeet on mahdollista ladata myös pdf-tiedostona, koska se helpottaa ohjeiden tulostusta ja mahdollista ohjeiden edelleen lähetyksen. Liitteessä 2 esitetään ehdotus ohjeiden sisällöstä, eikä se sisällä ehdotusta ohjeiden ulkoasusta. Ulkoasu (fontti,

fonttikoko ja värit) määräytyy Naisten Virta -hankkeen internet-sivujen yhtenäisen ulkoasun mukaan.

Ohjeet tulevat olemaan helposti saatavilla internetistä, ja niiden avulla ryhmän voi toteuttaa pienillä ennakkojärjestelyillä. Ohjeiden helppo saatavuus on tärkeää, koska ohjeet on tarkoitettu käytettäväksi kaikille, jotka kohtaavat työssään päihdeongelmaisia äitejä. Ohjeet ovat yleishyödyllinen, Raha-automaattiyhdistyksen tuella toteutetun hankkeen yhteydessä saatu tuotos, eikä niitä ole tarkoitettu myyntiin.

### 6.3.2 Ohjeiden arviointi

Vilkan ja Airaksisen (2003: 157) mukaan on hyödyllistä kerätä palautetta kohderyhmältä opinnäytetyön tuotoksen onnistumisesta. Omassa opinnäytetyössäni kohderyhmänä ovat työssään päihdeongelmaisia äitejä kohtaavat ammattilaiset. Koska ohjeita ei vielä tässä vaiheessa julkaistu, ei palautetta käyttäjäryhmältä ollut vielä saatavilla. Kun ohjeita täydennetään uuden kokeiluryhmän jälkeen, kannattaa ohjeista pyytää palautetta kohderyhmältä ennen kuin ohjeet julkaistaan.

Pyysin ohjeista kommentteja kahdelta henkilöltä, jotka eivät olleet perehtyneet opinnäytetyöhöni aiemmin. Pyysin heiltä kommentteja erityisesti ohjeiden yleisestä luettavuudesta ja selkeydestä. Sain hyödyllisiä kommentteja liittyen tekstin luettavuuteen ja selkeyteen, kun ohjeet luki henkilö, jolle sisältö ei ole ennalta tuttu.

Uuden kokeiluryhmän toteutuksessa kannattaa erityisesti pohtia ovatko vanhemmuuden roolikartan roolit sopivia keskustelun herättäjiksi. Kokeiluryhmässä voi havainnoida, keskustelevatko äidit samoista aiheista, kuin opinnäytetyöni aikana toteutetussa ryhmässä. Havaintojen perusteella kannattaa pohtia, pitäisikö keskusteluaiheita muuttaa esiin tulleiden aiheiden mukaisiksi. Kannattaa myös arvioida, ovatko ohjeiden eri vaihtoehdot selkeitä toteutettaviksi ja ovatko ohjeet helposti luettavat ja hahmotettavat. Lisäksi kannattaa pohtia, onko ohjattu vertaistukiryhmä suljettuna seitsemän kerran jaksona sopiva toimintamuoto kyseiselle kohderyhmälle ja kyseisestä aiheesta. Olisi myös hyödyllistä luoda vastaava ryhmä myös isille.

Oman arvioni mukaan tämä raportti ja opinnäytetyössä kootut julkaistavat ohjeet antavat hyvän pohjan työn jatkamiselle. Uuden kokeiluryhmän jälkeen ohjeisiin on lisättävä vain uuden kokeilun tuomat kehittämis ehdotukset. Näin kokoamani alustavat ohjeet ovat hyödylliset jatkotyötä varten. On huomioitava jatkokehittelijän näkemykset aiheesta sekä hänen saamansa kokemukset kokeiluryhmästä, jotka voivat poiketa

omistani. Näin ollen jatkokehittäjä ei välttämättä koe valmistamaani pohjaa hyödyllisenä. Toisaalta kun työ viedään loppuun toisen henkilön jatkamana, lisääntyy julkaistavien ohjeiden luotettavuus, kun niiden kokoamisessa on ollut useampi henkilö mukana.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja ohjeistaa päihdeongelmaisten äitien ohjattu vertaistukiryhmä, jossa keskustellaan vanhemmuuden teemoista. Opinnäytetyön päätavoitteena oli koota ohjeet vastaavanlaisen äitien ryhmän ohjaamiseksi internetissä julkaistaviksi. Ryhmän tarkoituksena oli vertaistuen avulla tukea äitien vanhemmuutta, vanhemmuuden arkea sekä antaa äideille eväitä lasten kyllin hyvään hoitoon. Päätavoite ryhmässä oli edistää äitien voimaantumista.

Olen edellä kuvannut prosessin aikana käytettyjä työmenetelmiä ja niiden sopivuutta vertaistukiryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyöni päätavoite eli ohjeiden julkistaminen internetissä jäi saavuttamatta opinnäytetyöni aikana. Kokoamani ohjeet hyödyttävät kuitenkin työn jatkamista. Idea on hyödyllinen ja käyttökelpoinen, ja se kannattaa viedä loppuun. Internetistä löytyvät ohjeet helpottaisivat monen ammattilaisen työtä ja ne antaisivat mahdollisuuden monipuolisten toimintamallien käyttöön. Riittävän havainnollisten ohjeiden avulla ryhmä olisi helppo toteuttaa nopealla aikataululla, kun tarvetta ilmenisi. Päihdeongelman laajuuden ja yleistymisen vuoksi (vrt. Andersson 2008: 18; Hiitola 2008: 25–28) tarve todennäköisesti kasvaa tulevaisuudessa. Monipuoliset ja helposti toteutettavat toimintamallit mahdollistaisivat varhaisen puuttumisen ongelmaan. Lisäksi on tärkeää, että kehitetään helposti toteutettavia toimintamalleja, joiden avulla päihdeongelmaisilla äideillä on mahdollisuus tavata vertaisiaan.

Uskon, että vertaistukiryhmä toimintamallina palvelee ryhmän tavoitetta, eli äitien vanhemmuuden tukemista, hyvin. Opinnäytetyöprosessin aikana tosin kyseenalaistin työni merkitystä useita kertoja. Uskoni vertaistuen voimaan ehtyi, kun kahdella keskustelukerralla en nähnyt merkkejä vertaisten toisilleen antamasta tuesta. Toki tiedostin, että kahdella tapaamiskerralla ja vähällä osallistujamäärällä ei ole mahdollista saada aikaan vahvaa sidettä ryhmäläisten välille, mikä on välttämätöntä luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi. Tunsin myös, että monesti äidit katsoivat kysyen meihin ohjaajiin, kuin hakien meiltä oikeaa vastausta. Pohdin, onko vertaistuki ja

vertaisten kesken käyty pohdinta riittävää vanhemmuuden kysymyksiin. Tiedän itsekin miten vanhempana haluaa kuulla ”oikeita” vastauksia ja toimintatapoja, joiden seurauksena lapsi varmasti voi hyvin. Vanhemmuuden oikeista vastauksista kouluttaminen ei kuitenkaan ollut tämän toimintamallin tarkoituksena. Toimintamallin tarkoituksena oli vertaistuen avulla tukea äitien arkea ja antaa heille eväitä lasten kyllin hyvään hoitoon. Vertaistukiryhmän ohjaajana on varmistuttava siitä, että äidit saavat yksilöllisempää ohjausta vanhemmuuteensa myös muilta tahoilta kuten neuvolasta, lastensuojelun kotipalvelusta tai A-klinikan työntekijältä. Vertaistukiryhmän ohjaajan on myös tarvittaessa muistutettava äitejä keskustelemaan teemoista näillä tahoilla. Ohjaajan on myös huomioitava, että ryhmämuotoinen työskentely ei sovi kaikille. Jotkut haluavat yksilöllistä apua ja ohjausta ja heillä on oltava siihen mahdollisuus.

Päätavoitteena ryhmässä oli edistää äitien voimaantumista. Ryhmän keskeytymisen vuoksi voimaantumista arvioivia loppukeskustelukysymyksiä ei käyty läpi äitien kanssa. Oman arvioni mukaan ryhmässä oli jo havaittavissa merkkejä ilmiöistä, joihin vertaistuen edut perustuvat (vrt. Salzer 2002: 4–6). Keskustelu sisälsi sekä emotionaalisen että informatiivisen tuen piirteitä, jotka kuuluvat sosiaaliseen tukeen. Kokemustietoa tuli esiin keskusteluissa, vaikka se ei ehkä antanutkaan vastauksia äitien juuri sillä hetkellä esittämiin kysymyksiin. Äidit olivat eri vaiheessa päihdekuntoutumisestaan ja heillä oli eri-ikäisiä lapsia. Tämä toi keskusteluun merkkejä toisaalta *helper-therapy* -ilmiöstä, kun pidempään päihteettömänä olleet kertoivat kokemuksistaan vanhempina. Toisaalta ryhmässä oli mahdollisuus myös sosiaaliseen vertailuun, kun ryhmäläisillä oli mahdollisuus verrata omia kokemuksiaan muiden kokemuksiin. Lisäksi toisella keskustelukerralla oli havaittavissa, että äidit puhuivat avoimemmin asioistaan ja antoivat toisilleen palautetta. Tämä voisi olla merkki luottamuksen ja turvallisuuden tunteen lisääntymisestä, mikä voi edistää voimaantumista. Mikäli ryhmäläiset olisivat tavanneet seitsemän kertaa, merkkejä voimaantumisesta ja vertaistuen eduista olisi ollut jo varmasti enemmän havaittavissa.

Uskon myös, että vain kaksi keskustelukertaa voisivat edistää äitien voimaantumista. Mielestäni voimaantumisessa on kyse myös arjen pienistä asioista, eikä vain suuresta kokonaisvaltaisesta muutoksesta. Vertaistukiryhmä voi antaa voimia vaikka vain yhtenä päivänä kun muualla elämässä on ongelmia. Pelkästään ryhmän tarjoama ajanviete voi antaa voimia olla päihdeettömänä sinä päivänä. Ryhmässä hersynyt nauru voi tuoda hyvän mielen ja positiivista latausta. Ryhmästä saatu neuvo tai vinkki voi lisätä voimaantumisen sosiaalisia osatekijöitä (vrt. Zimmerman 1995: 589), kun äidin tiedot



kyllin hyvästä vanhemmuudesta lisääntyvät. Joku pieni ja tarkoittamaton asia on voinut saada aikaan prosessin, jonka seurauksena äiti ryhtyy toimeen asiassa, joka edistää äidin voimaantumista. Tulos voi olla havaittavissa vasta myöhemmin, eikä heti ryhmätapaamisten päätyttyä. Ne eivät enää tule minun tietooni.

Eettisyyden pohtiminen ja toteutuminen oli mukana koko työn toteutuksen ajan. Tässä työssä se liittyy erityisesti sosiaalialan ammattieettisten ohjeiden toteutumiseen, kun työ toteutettiin todellisen asiakasryhmän kanssa. Ammattieettisten ohjeiden mukaan ihmiselämän arvokkuuden ja ihmisarvon kunnioittaminen ilmenee neljän periaatteen noudattamisena, joita ovat itsemääräämisoikeus, osallistumisoikeus, oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti ja oikeus yksityisyyteen (Arki, arvot, elämä, etiikka 2005: 8). Opinnäytetyössäni toteutetussa vertaistukiryhmässä ja julkaistavissa ohjeissa itsemääräämisoikeus tarkoittaa erityisesti äitien vapaaehtoisuutta ja omaa päätöstä osallistua ryhmään. Osallistumisoikeus tarkoittaa äitien oikeutta saada osallistua ryhmään. Ryhmän tarkoituksena on lisäksi tarjota äideille yhteisö, missä he voivat osallistua, jakaa kokemuksiaan ja tulla osalliseksi omana itsenään. Äidit kohdataan ryhmässä kokonaisvaltaisesti, äiteinä, päihhteiden käyttäjinä, naisina, osana perhettään ja ympäröivää yhteisöä. Äitien yksityisyyttä varjeltiin ryhmässä, kun äidit osallistuivat ryhmään vain etunimillään eikä ryhmän osallistujista pidetty kirjaa. Äideillä oli oikeus kertoa itsestään vain sen mitä halusivat. Ohjaajia ja ryhmäläisiä sitoi vaitiolovelvollisuus, eikä äitejä ole tunnistettavissa tästä opinnäytetyöraportista tai arviointiraportista. Yksityisyyttä koskevat asiat käytiin myös äitien kanssa läpi. Opinnäytetyölle on myönnetty A-klinikkasäätien tutkimuslupa.

Opinnäytetyöhöni liittyviä jatkotutkimuskysymyksiä voi pohtia toisaalta tämän työn jatkamisen kannalta, ja toisaalta aiheeseen liittyen yleisesti. Kehitysehdotuksia tämän työn jatkamisen kannalta olen esittänyt edellä kohdissa 6.2 ja 6.3. Yleisesti aiheeseen liittyen voisi erilaisten ryhmätoteutusten lisäksi tutkia, miksi äidit eivät tule ryhmiin. Olisi hyvä selvittää, minkälaista tukea äidit itse kaipaisivat. Mitkä asiat äidit itse kokevat haasteiksi vanhemmuudessa, ovatko ne samoja asioita kuin mitä tutkimukset esittävät päihdeongelmaisten äitien vanhemmuuden haasteista (esim. Kroll – Taylor 2000)?

Kokonaisuutena olen opinnäytetyön prosessiin ja omaan toimintaani sen toteutuksessa tyytyväinen. Jokainen vaihe oli hyvin opettavainen, niin teoriassa kuin käytännössäkin. Olin toivonut ryhmän tuovan minulle laajempaa käytännön työkokemusta yhdestä

toimintamallista ja yhden asiakasryhmän kohtaamisesta, mikä kuitenkin jäi toivottua vähäisemmäksi. Kuitenkin työ kokonaisuutena ja kaksikin keskustelukertaa äitien kanssa sai minut pohtimaan monia niin ammatillisia kuin omaan elämäänkin liittyviä kysymyksiä. Uskon että niiden läpikäyminen edistää myös omaa voimaantumistani.

## LÄHTEET

- Adams, Robert 2008: Empowerment, participation and social work. 4. painos. New York: Palgrave Macmillan.
- Ahvo, Ulla 2009. Projektityöntekijä. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n Osallistuva asiakas -hanke. Jyväskylä. Haastattelu 15.6.
- A-klinikkasäätiö 2008. Vuosikertomus. Verkkodokumentti. <<http://www.a-klinikka.fi/julkaisut/verkkojulkaisut/vuosikert08.pdf>>. Luettu 10.12.2009.
- Albridge, T. 1999: Family values: rethinking children's needs living with drug abusing parents. Druglink March/April. 8–11.
- Alemi, Farrokh – Mosavel, Maghboeba – Stephens, Richard C. – Ghadiri, Ali – Krishnaswamy, Jaikumar – Thakkar, Hetal 1996: Electronic self-help and support groups. Medical care 34 (10). 32–44.
- Andersson, Maarit 2008: Pidä kiinni - hoitojärjestelmän rakentaminen. Teoksessa Andersson, Maarit – Hyytinen, Riitta – Kuorelahti, Marianne (toim.): Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Pidä kiinni - hoitojärjestelmä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry. 18–36.
- Arki, arvot, elämä, etiikka - Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2005. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. Verkkodokumentti. <[http://www.talentia.fi/files/1649\\_Etiikkaopas2005.pdf](http://www.talentia.fi/files/1649_Etiikkaopas2005.pdf)>. Luettu 15.12.2009.
- Autti-Rämö, Ilona 2004: Alkoholinkäyttö fertiili-ikäisillä naisilla lisääntyy – miten käy vielä syntymättömän sukupolven? Teoksessa Alho, Hannu – Lindeman, Jukka – Raitasalo, Kirsimarja – Roine, Risto (toim.): Tommi 2004 – Alkoholi- ja huumeutkimuksen vuosikirja. Helsinki: Alkoholi- ja huumeutkijain seura.
- Barber, James G. 1991: Beyond casework. London : MacMillan Education.
- Barnard, Marina – Barlow, Joy 2003: Discovering parental drug dependence: silence and disclosure. Children & Society 17 (1). 45–56.
- Barnard, Marina – McKeganey, Neil 2004: The impact of parental problem drug use on children: what is the problem and what can be done to help? Addiction 99 (5). 552–559.
- Becker, Howard S. 1963: Outsiders: Studies in the sociology of deviance.
- Bettelheim, Bruno 1989: Kyllin hyvät vanhemmat. Kirja lastenkasvatuksesta. 2. painos. Porvoo: WSOY.

- Boelius, Tarja 2008: Naiset raittiuden vaalijoista päihteiden käyttäjiksi. Teoksessa Andersson, Maarit – Hyytinen, Riitta – Kuorelahti, Marianne (toim.): Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Pidä kiinni -hoitojärjestelmä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry. 69–88.
- Boelius, Tarja 2009. Projektipäällikkö. Keski-Suomen Sosiaalialan Osaamiskeskuksen Päivän selvään päihdehuoltoon -hanke. Jyväskylä. Haastattelu 18.5.
- Borkman, Thomasina 1976: Experiential knowledge: a new concept for the analysis of self-help groups. *Social Service Review* 50 (3). 445–456.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1999: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.
- Festinger, Leon 1954: A theory of social comparison processes. *Human Relations* 7 (2). 117–140.
- Gothóni, Raili 1991: Omaiset - loppuun palaneita ihmisiä vai käyttämätön voimavara. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 1991:4.
- Helminen, Marja-Liisa 2001: Vanhemmuuden roolikartan käyttökokeuksia. Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.): Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. 58–63.
- Helminen, Marja-Liisa – Iso-Heiniemi, Mari 1999: Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Hiitola, Johanna 2008: Selvitys vuonna 2006 huostaanotetuista ja sijaishuoltoon sijoitetuista lapsista. Lastensuojelun sijaishuollon kehittäminen Tampereen, Tampereen seutukunnassa ja Etelä-Pirkanmaalla -hanke. Helsinki: Stakes.
- Hogan, Diane M. 2003: Parenting beliefs and practices of opiate-addicted parents: concealment and taboo. *European Addiction Research* 9 (3). 113–119.
- Hyväri, Susanna 2001: Vallattomuudesta vastuuseen. Kokemuksen politiikan sankaritarinoita. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 3/2001.
- Hyväri, Susanna 2005: Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 214–235.
- Hänninen, Salla – Suominen, Anu 2001: Kokemuksia vanhemmuuden roolikartan käytöstä Viertolan perhetyössä. Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.): Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. 78–81.
- Johnson, David W. – Johnson, Frank P. 2003: *Joining together. Group theory and group skills*. 8. painos. Boston: Allyn and Bacon.
- Järvi, Anu 2009. Psykologi, perheterapeutti. Oulunkylän ensikodin avopalveluyksikkö Pesä. Helsinki. Haastattelu 20.5.

- Kalland, Mirjam – Sinkkonen, Jari 2001: Finnish children in foster care: evaluating the breakdown of long-term placements. *Child Welfare* 80 (5). 513–527.
- Klee, Hilary 1998: Drug-using parents: analysing the stereotypes. *International Journal of Drug Policy* 9 (6). 437–448.
- Kotovirta, Elina 2009: Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaanien-toveriseurassa. Helsinki : Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kroll, Brynna – Taylor, Andy 2000: Invisible children? Parental substance abuse and child protection: Dilemmas for practise. *Probation Journal* 47 (2). 91-100.
- Kuronen, Marjo 2004: Valtaistumista vai voimavaraistumista - feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Kuronen, Marjo – Granfelt, Riitta – Nyqvist, Leo – Petrelius, Päivi (toim.): Sukupuoli ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus. 277–293.
- Kuussaari, Kristiina 2006: Näkemysten kirjo, sirpaloitunut tieto: terveydenhuollon, sosiaalitoimen ja nuorisotoimen työntekijöiden käsityksiä huumeiden käyttäjien hoitopalvelujärjestelmästä. Helsinki: Stakes.
- Lahti, Jari – Pienimäki, Anneli 2004: Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, Vappu – Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme: ihmisen toimijuuden tukeminen. 137–152.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983. Annettu Helsingissä 8.4.1983.
- Lepistö – von der Pahlen – Marttunen 2009: Nuorten päihdehäiriöiden hoito. Verkko-dokumentti.  
<[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet\\_ja\\_suosituksset/nuorten\\_paihdehairioiden\\_hoito.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suosituksset/nuorten_paihdehairioiden_hoito.pdf)>. Luettu 19.10.2009.
- Mankila, Kirsi 2009. Projektikoordinaattori. Adalmiina-hanke. Hyvinkään A-klinikka. Puhelinhaastattelu 17.12.
- Marcenko, Maureen O. – Kemp, Susan P. – Larson, Nancy C. 2000: Childhood experiences of abuse, later substance use, and parenting outcomes among low-income mothers. *American Journal of Orthopsychiatry* 70 (3). 316–326.
- Mead, Shery – Hilton, David – Curtis, Laurie 2001: Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 25 (2). 134–141.
- Mikkonen, Irja 1996: Sairastuneiden vertaisryhmät ja terveydenhuollon ammattilaiset. Teoksessa Matthies, Aila-Leena - Kotakari, Ulla - Nylund, Marianne (toim.): Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino. 217–226.
- Mikkonen, Irja 2009: Sairastuneen vertaistuki. Kuopio: Kuopion yliopiston julkaisuja E. yhteiskuntatieteet 173.
- Munnukka, Terttu – Kiikkala, Irma 2001: Virtuaalihiikkalaatikko. Äitien kokemuksia internetin postituslistoista arjen apuna. *Yhteiskuntapolitiikka* 66 (6). 513 – 522.

- Munnukka, Terttu – Kiikkala, Irma – Valkama, Katri 2005: Vertaiset verkossa. Net-tiäidit virtuaalihiekkalaatikolla. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 236–254.
- Mäkelä Anna-Maija – Mäkelä, Jukka 2007: Vanhempien kanssa tehtävä työ lastenpsy-koterapian osana. Teoksessa Schulman, Marja – Kalland, Mirjam – Lei-man Anna-Maija – Siltala, Pirkko (toim.): Lastenpsykoterapia ja sen vuo-rovaikutukselliset ulottuvuudet. Helsinki: Therapeia-säätiö. 359–377.
- Naisten virta 2009. Verkkodokumentti < <http://naistenvirta.nettisivu.org/>>. Luettu 3.11.2009.
- Naistenkartano ry esittäytyy 2007. Naistenkartano ry. Verkkodokumentti. <<http://www.naistenkartano.com/yhdistys/>>. Luettu 3.11.2009.
- Niemistö, Raimo 2004: Ryhmän luovuus ja kehitysheidot. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Nylund, Marianne 1996: Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Matthies, Aila-Leena – Kotakari, Ulla – Nylund, Marianne (toim.): Välittävät verkostot. Tampe-re: Vastapaino. 193–205.
- Nätkin, Ritva 2006: Äitiys ja päihteet – kertomus ja politiikka. Teoksessa Nätkin, Ritva (toim.): Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Jy-väskylä: PS-kustannus. 23–54.
- Pajulo, Marjaterttu 2001: Early motherhood at risk: mothers with substance depend-ency. Turku: Turun yliopisto.
- Pajulo, Marjukka 2003: Huumeriippuvuus ja äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Duodecim 119. 1335–1342.
- Pitkänen, Anne (vastaava sosiaalityöntekijä) – Kekki, Tarja (erityistyöntekijä) – Ludvig, Riitta (erityistyöntekijä) – Kaunisto, Hannele (erityistyöntekijä) – Surak-ka, Tuija (erityistyöntekijä) 2009. Jyväskylän ensikodin avopalveluyksik-kö Aino. Jyväskylä. Ryhmähaastattelu 15.6.
- Pohjola, Anneli 1993: Asiakas sosiaalityön määrittäjänä. Teoksessa Granfelt, Riitta – Jokiranta, Harri – Karvinen, Synnove – Matthies, Aila-Leena – Pohjola, Anneli: Monisärmäinen sosiaalityö. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto. 55–92.
- Rautiainen, Mari (toim.) 2001a: Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Hel-sinki: Suomen Kuntaliitto. 24–31.
- Rautiainen, Mari 2001b: Vanhemmuuden roolit ja leikki-ikä (2–6 vuotta). Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.): Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. 24–31.
- Riessman, Frank 1965: The helper-therapy principle. Social Work 10 (2). 27–32.

- Riskitekijät ja suojaavat tekijät 2006. Neuvoa-antavat – Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 10.10.2006. <<http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/laatu/tekijat.htm>>. Luettu 19.10.2009.
- Rutter, Michael 1999: Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy* 21 (2). 119–144.
- Salzer, Mark S. 2002: Best practice guidelines for consumer-delivered services. Behavioral Health Recovery Management Project. The University of Chicago. Verkkodokumentti. <[www.bhrm.org/guidelines/salzer.pdf](http://www.bhrm.org/guidelines/salzer.pdf)>. Luettu 2.11.2009.
- Sanderson, Christiane 1992: Seksuaalinen hyväksikäyttö ja sen hoito. Haikara, Tarja (suom.). Kuopio: Puijo.
- Scaife, Victoria H. 2008: Maternal and paternal drug misuse and outcomes for children: identifying risk and protective factors. *Children & Society* 22 (1). 53–62.
- Schmitt, Florence 2002: Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen, Jari (toim.): Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2. painos. Helsinki: WSOY. 298–326.
- Schulman, Marja 2007: Vanhempien haavoittuvuudesta. Teoksessa Schulman, Marja – Kalland, Mirjam – Leiman Anna-Maija – Siltala, Pirkko (toim.): Lastenpsykoterapia ja sen vuorovaikutukselliset ulottuvuudet. Helsinki: Terapia-säätiö. 341–358.
- Siitonen, Juha 1999: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajan-koulutuslaitos. Oulun yliopisto.
- Siltala, Pirkko 2002: Traumatisoitunut vanhemmuus, varhainen vuorovaikutus ja psykoterapia. *Psykoterapia* 3. 213–222
- Siltala, Pirkko 2003: Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, Pirkko – Siltala, Pirkko – Tamminen, Tuula (toim.): Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, Jari 2004: Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovellukseen. *Duodecim* 120. 1866–1873.
- Skovholt, Thomas M. 1974: The client as helper. A means to promote psychological growth. *The counseling psychologist* 4 (3). 58–64.
- Sloan, M. 1998: Substance misuse and child maltreatment. *Social Work Monographs*. Norwich: University of East Anglia.
- Solomon, Michael – Pistrang, Nancy – Barker, Chris 2001: The benefits of mutual support groups for parents of children with disabilities. *American Journal of Community Psychology* 29 (1). 113–132.

- Solomon, Phyllis 2004: Peer support / peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 27(4). 392–401.
- Tuhkasaari Pirjo 2007: Pelottavan vanhemmuuden tragedia. Teoksessa Schulman, Marja – Kalland, Mirjam – Leiman Anna-Maija – Siltala, Pirkko (toim.): *Lastenpsykoterapia ja sen vuorovaikutukselliset ulottuvuudet*. Helsinki: *Therapeia-säätiö*. 411–428.
- Ussher, Jane – Kirsten, Laura – Butow, Phyllis – Sandoval, Mirjana 2006: What do cancer support groups provide which other supportive relationships do not? The experience of peer support groups for people with cancer. *Social Science and Medicine*. 62 (10). 2565–2576.
- Vanhemmuuden roolikartta 2009. Lohjan kaupunki. Verkkodokumentti. <<http://www.lohja.fi/Vanhemmuus2/vanhemmuus.asp>>. Luettu 7.10.2009.
- Varhainen puuttuminen (Varpu) - vastuunottoa omasta toiminnasta toisten tukemiseksi 2009. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 5.5.2009. <<http://groups.stakes.fi/VERK/FI/Varpu/index.htm>>. Luettu 17.10.2009.
- Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2009: Vanhemmuuden roolikartta. Verkkodokumentti. <[http://www.vslk.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10&Itemid=12](http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=12)>. Luettu 22.8.2009.
- Vilén, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena 2002: *Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: WSOY.
- Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003: *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.
- Wilska-Seemer, Kati 2005: Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmässä. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.): *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino. 255–276.
- Väyrynen, Sanna 2007: *Usvametsän neidot: tutkimus nuorten naisten elämästä huume-kuvioissa*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Zimmerman, Marc A. 1995: Psychological empowerment: issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*. 23 (5). 581–599.



# Tervetuloa Äitien ryhmään!



Äideille tarkoitettu suljettu vertaisryhmä aloittaa toimintansa syksyllä. Äitiys tuo mukanaan paljon odottamattomiakin tunteita, ilon ja hellyyden lisäksi riittämättömyyden, turhautumisen ja vihankin tunteita. Joskus on myös hyvä saada vinkkejä toisilta äideiltä. Olet tervetullut mukaan juttelemaan vanhemmuuden iloista ja kiemuroista toisten äitien kanssa turvalliseen ja luottamukselliseen ryhmään, jossa jokainen saa olla läsnä omana itsenään, ilman tuomitsemista.

Ryhmä on tarkoitettu A-klinikoiden asiakkaina oleville helsinkiläisille naisille, joilla on alle 10-vuotiaita lapsia, myös raskaana oleville ja äideille, jotka eivät asu lastensa kanssa. Ryhmä on osa A-klinikkasäätiön Naisten virta –hankkeen toimintaa ja sosionomiopiskelija Elina Aitta-ahon lopputyötä. Se on osallistujalle maksuton ja toteutetaan RAY:n tuella.

Ryhmässä keskustelu saa rönstyä vapaasti, mutta keskustelun virittäjäksi on poimittu Vanhemmuuden roolikartan aihealueet. Ryhmä kokoontuu tiistaisin 6.10.-17.11. klo 12-15 Elokolon Naisten huoneessa, Toinen linja 31. Helsinki. Järjestäthän ryhmän ajaksi lastenhoidon ja tulet paikalle selvänä!

Ryhmän vetäjät tapaavat kaikki ryhmäläiset etukäteen. Lisätietoja ja tapaamisajan varaukset (*yhteystiedot*).

## Ryhmän teemat:

6.10. klo 12-15	Tutustuminen
13.10. klo 12-15	Huoltaja
20.10. klo 12-15	Rakkauden antaja
27.10. klo 12-15	Rajojen asettaja
3.11. klo 12-15	Elämän opettaja
10.11. klo 12-15	Ihmissuhdeosaaja
17.11. klo 12-15	Loppujuhla



LIITTEEN SIVU	INTERNET-SIVUN OTSIKKO	LINKKI SIVULTA
2	PÄÄSIVU	<u><i>Vanhemmuuden roolikartta</i></u>
3	YLEISIÄ OHJEITA <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaatimukset ohjaajille</li> <li>• Vertaistuen merkityksestä</li> </ul>	
4	ENNAKKOJÄRJESTELYT <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhmästä tiedottaminen</li> <li>• Lasten huomiointi</li> <li>• Tapaamispaikka</li> </ul>	<u><i>Ehdotus ilmoitus-tekstistä</i></u>
5	ÄITIEN TAPAAMINEN ENNAKKOON	<u><i>Esimerkit ennakkotapaamisen kysymyksistä</i></u>
6	ALOITUSKERTA	<u><i>Esimerkkejä aloituskerran toiminnallisista harjoituksista</i></u>
7	KESKUSTELUKERTOJEN RAKENNE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aloituskierros</li> <li>• Alustus /virittäytymistä aiheeseen</li> <li>• Keskustelu</li> <li>• Lopetuskierros</li> </ul>	<u><i>Huoltaja</i></u> <u><i>Rakkauden antaja</i></u> <u><i>Rajojen asettaja</i></u> <u><i>Elämän opettaja</i></u> <u><i>Ihmissuhdeosaaja</i></u>
9	TOIMINNALLISIA HARJOITUKSIA KESKUSTELUKERROILLE	<u><i>Rentoutusharjoitukset</i></u> <u><i>Sormivärimaalaus</i></u> <u><i>Lorut ja laulut</i></u> <u><i>Kyselylomake mukavista asioista</i></u>
10	LOPPUJUHLA	<u><i>Esimerkkejä aloituskerran toiminnallisista harjoituksista</i></u> <u><i>Toiminnallisia menetelmiä</i></u> <u><i>Esimerkit loppukeskustelun kysymyksistä.</i></u>

## PÄÄSIVU

---

### ÄITIEN RYHMÄ



(Logot näkyvät internet-sivuilla automaattisesti, lisätään vain pdf-versioihin)

Äitien ryhmä on ohjattu vertaistukiryhmä, joka on tarkoitettu päihteitä käyttäville tai käyttäneille äideille. Ryhmän tarkoituksena on vertaistuen avulla tukea äitien vanhemmuutta, vanhemmuuden arkea sekä antaa äideille eväitä lasten kyllin hyvään hoitoon. Keskustelujen virittäjänä käytetään Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän kehittämän *Vanhemmuuden roolikartan®* rooleja. Ryhmätapaamiset koostuvat yhteensä seitsemästä kerrasta: aloituskerta, viisi keskustelukertaa ja loppujuhla.

Äitien ryhmän kohderyhmää ei ole määritelty päihteiden laadun, päihteiden käytön määrän, kuntoutuksen vaiheen tai päihteettömän ajan mukaan. Jokainen ohjaaja voi tarvittaessa määritellä ne oman ryhmänsä kohdalla. Ryhmä on erityisesti tarkoitettu jo synnyttäneille äideille, ja ryhmään voivat osallistua myös äidit, jotka eivät asu lastensa kanssa. Ryhmä kannattaa kohdentaa äideille, joilla on suunnilleen samanikäisiä lapsia (esimerkiksi alle kouluikäiset, alle 10-vuotiaat, 10–16-vuotiaat ja yli 16-vuotiaat). Silloin arjen ongelmat ovat samankaltaisia muiden kanssa, kun lasten iät ovat lähempänä toisiaan.

Ryhmä ei ole tarkoitettu terapeutiksi eikä hoidolliseksi. Ryhmä ei saa korvata tarvittavaa muuta hoitoa. Ryhmän lisäksi äitien on saatava kaikki tarvitsemansa tuki niin päihdekuntoutuksessa kuin lasten- ja kodinhoidossakin.

Nämä ohjeet on tarkoitettu kaikille, jotka työssään kohtaavat päihdeongelmaisia äitejä. Ohjeiden avulla äitien ryhmä voidaan toteuttaa nopealla aikataululla, kun tarvetta ilmenee, ilman aikaa vievää suunnittelua. Ohjeet on koottu osana Naisten Virta -hankkeen kehittämistyötä ja sosionomiopiskelija Elina Aitta-ahon opinnäytetyötä. Ohjeet perustuvat toteutetun kokeiluryhmän kokemuksiin.

## **YLEISIÄ OHJEITA**

---

### **YLEISIÄ OHJEITA**

#### **Vaatimukset ohjaajille**

On suositeltavaa, että ohjaajat toimivat työparina. Silloin ohjaajilla on mahdollisuus vertaistukeen ja ryhmän keskusteluiden nostaman huolen jakamiseen.

Ryhmän on tarkoitus keskittyä äitien väliseen keskusteluun. Ohjaajat voivat tarvittaessa edistää keskustelua tai vetää hiljaisempia ryhmäläisiä mukaan keskusteluun. He voivat yrittää saada esiin muiden kokemuksia ja uusia näkökulmia äitien esiin tuomista ongelmista. Ohjaajat voivat kannustaa äitejä arjen raskaudesta huolimatta sekä tuoda esille äitien omaa osuutta onnistumisen kokemuksissa.

Vanhemmuuden lisäksi ohjaajilla on oltava tietoa ja asiantuntijuutta päihdekysymyksestä. Ohjaajien on oltava selvillä omista asenteistaan liittyen päihteiden käyttöön, päihdeongelmaisiin äiteihin ja lasten kaltoin kohteluun. Äidit vaistoavat helposti pienenkin paheksunnan ja ohjaajien toiminnan tulee perustua täysin asiakkaiden kunnioittamiseen.

Ryhmän järjestämisessä on oltava sitkeä! Äitejä ei aluksi tule välttämättä ollenkaan, tai ensimmäisellä kerralla on useita osallistujia, mutta sitten moni saattaa jäädä pois. On myös muistettava ryhmätilanteiden odottamattomuus. Ryhmätilanteessa voi tapahtua mitä vaan, ja siksi on hyvä varautua poikkeamaan suunnitelmista.

#### **Vertaistuen merkityksestä**

Vertaistuki antaa äideille mahdollisuuden kokemusten jakamiseen. Vertaistuen avulla äiti voi tuntea tulevansa ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Vertaistukiryhmä tarjoaa yhteisön, missä äideillä on mahdollista tuntea itsensä normaaliksi ja yhteisöön kuuluvaksi täysin omana itsenään. Vertaistuki voi tuoda tunteen, ettei ole yksin ongelmansa kanssa, ja että tilanteesta selviytyminen on mahdollista.

## ENNAKKOJÄRJESTELYT

---

### ENNAKKOJÄRJESTELYT

#### Ryhmästä tiedottaminen

Ryhmästä tiedottamisen on oltava selkeää. Ilmoituksissa on käytävä ilmi paitsi tapaamisajat ja -paikka, myös mikä taho ryhmää järjestää, mikä on ryhmän tarkoitus, mistä siellä keskustellaan ja kenelle se on tarkoitettu. Ryhmän vapaaehtoisuuden on myös käytävä ilmi. Ilmoituksessa on myös hyvä mainita, mikäli äitien pitää itse järjestää lastenhoito ryhmän ajaksi. Mainitse ilmoituksessa myös, että ryhmään tullaan selvin päin. (*Ehdotus ilmoitus-tekstistä*)

Ryhmän mainoksia voidaan laittaa ilmoitustauluille. Ilmoituksia voi antaa myös suoraan äidille, mikäli äidin päihteiden käyttö on tiedossa tai siitä on keskusteltu, tai mikäli päihdetyön naisasiakkaalla tiedetään olevan lapsia.

#### Lasten huomiointi

Aikuisten asioista keskustellaan vain aikuisten kuullen, eli äidit ovat ryhmässä yksin ilman lapsia. Ryhmään ei kannata ottaa edes pieniä vauvoja mukaan, koska silloin äidin ja myös ryhmäläisten huomio kiinnittyy vauvaan. Huomio vauvaan voi viedä tilaa keskustelulta.

Pienten lasten äitien voi olla vaikea saada lapsilleen hoitajaa tai jättää lastaan hoitajalle. Tästä syystä mahdollisuuksien mukaan kannattaisi lapsille järjestää omaa ohjelmaa ryhmän ajaksi. Näin äitien ei tarvitsisi jäädä pois ainakaan lasten hoidon vuoksi. Mikäli lasten omaa ohjelmaa ei ole mahdollista järjestää, äideille voi tuoda esille eri mahdollisuuksia lastenhoidon järjestämiseksi.

#### Tapaamispaikka

Ryhmän tapaamispaikan on oltava rento ja viihtyisä. Viihtyisyyttä lisäävät pienet asiat, kuten kynttilät, musiikki tai kauniisti katettu kahvipöytä ovat tärkeitä. Mikäli myös lapsille on järjestetty omaa ohjelmaa, tulee tiloissa olla lapsille oma tila ja leluja. On hyvä, jos tapaamiset voidaan järjestää tiloissa, joita ei voi suoraan liittää päihdekuntoutukseen liittyväksi paikaksi. Esimerkiksi koulu, kirjasto tai yleiset kerhotilat voivat olla tällaisia. Näin kynnyks tulla paikalle voi pienentyä.

## ÄITIEN TAPAAMINEN ENNAKKOON

---

### ÄITIEN TAPAAMINEN ENNAKKOON

Äidit kannattaa tavata ennakkoon. Tapaamisen tarkoituksena on selvittää äitien sopivuutta osallistua ryhmään sekä halua ja kykyä sitoutua ryhmään. Tapaamisessa ohjaaja voi myös kysyä taustatietoja äidin elämäntilanteesta. Ohjaajan on hyvä tietää äidin tilanteesta laajemmin, koska ryhmässä äidit kertovat itsestään vain sen, mitä haluavat. Silloin ohjaaja ei voi pyytää tietoja äidin saamasta muusta tuesta muiden ryhmäläisten läsnä ollessa.

Ennakkotapaamisen tarkoituksena on myös helpottaa äitien saapumista ensimmäiselle ryhmäkerralle. Tapaaminen kannattaa siis järjestää samassa tilassa missä ryhmä kokoontuu ja paikalla on hyvä olla ryhmän molemmat ohjaajat. Ennakkotapaamisessa voi myös vielä tähdentää ryhmän pelisääntöjä. Ohjaajat voivat tuoda esille päihteettömyyden ja lastenhoitojärjestelyt sekä mainita, että ryhmän on tarkoitus olla suljettu ryhmä, eikä uusia jäseniä ensimmäisen kerran jälkeen enää oteta mukaan. Vaitiolovelvollisuudesta on syytä selventää mitä se käytännössä tarkoittaa. Ohjaajat voivat kertoa, että se koskee ryhmäläisiä muista ryhmäläisistä ja ryhmäläisten asioista. Ohjaajat itse ovat kuitenkin osaksi vaitiolovelvollisuuden ulkopuolella esimerkiksi työnohjauksen, ryhmäläisen oman työntekijän kanssa puhumisen ja lastensuojeluilmoitusvelvollisuuden vuoksi.

Tapaamisessa voi painottaa ohjaajien roolia ryhmässä. Ryhmän keskustelujen on tarkoitus painottua vertaistukeen, ja ohjaajat toimivat lähinnä käytännön järjestelijöinä ja keskustelujen alustajina. Äideillä voi olla pelko tulla ryhmään huostaanoton pelossa, ja onkin tärkeää että he tietävät ohjaajien lastensuojelun ilmoitusvelvollisuuden, mutta että he ovat myös selvillä siitä, että ryhmä, ohjaajat ja myös lastensuojelu ovat heidän tukenaan.

*Esimerkit ennakkotapaamisen kysymyksistä*

## ALOITUSKERTA

---

### ALOITUSKERTA

Aloituskerran tarkoituksena on tutustua toisiin ryhmäläisiin ja luoda luottamusta äitien välille keskustelukertoja varten. Aloituskertaa varten on huomioitava äitien erilaiset persoonallisuudet ja taustat. Joku voi olla ensimmäistä kertaa tulossa vertaistukiryhmän tapaamiseen, jolloin hänelle ei ole ehkä helppo puhua ja kertoa itsestään isossa ryhmässä. Toinen voi jännittää ryhmätilanteita yleisesti, ja kokee siksi tilanteen stressaavana. Joku äiti, jolla on jo kokemusta vertaistukiryhmistä puhumisesta, voi taas alusta alkaen olla puhelias ja rento. On tärkeää että kaikki äidit tuntevat olonsa mukavaksi ryhmässä. Äitien on tunnettava, että he voivat olla ryhmässä omana itsenään.

Ensimmäisen kerran voi aloittaa kahvitarjoilulla. On tärkeää, että ohjaajat huomioivat kaikki äidit heidän saapuessaan tilaan. Ryhmässä ja uudessa tilassa puhumisen jännitystä voi lieventää aloittamalla aloituskerran jollain muulla kun esittelykierroksella. Ennakkotapaamisen perusteella ohjaajat voivat miettiä mikä on sopivin tapa kyseisten äitien kanssa. (*Esimerkkejä aloituskerran toiminnallisista harjoituksista*)

Aloituskerralla on syytä myös kerrata ryhmän tarkoitus ja ennalta sovitut pelisäännöt, vaikka niistä onkin puhuttu jo ennakkotapaamisessa. Ryhmän kesken sovitaan lisäksi yhteisistä pelisäännöistä, mitä äidit itse haluavat että ryhmässä noudatetaan. Ryhmän yhdessä sovittaviin sääntöihin voi kuulua esimerkiksi väkivallattomuus, kännyköiden kiinni pitäminen tapaamisten ajan, tapaamisten alku- ja loppuaika ja poissaoloista ilmoittaminen. Pelisäännöt kirjataan ylös ja ne pidetään esillä jokaisella tapaamiskerralla.

Ensimmäisellä kerralla keskustellaan myös tulevista keskustelukertojen aiheista. Ohjaajat voivat esitellä ajatuksen vanhemmuuden roolikartan käyttämisestä keskustelujen pohjana. Äideiltä kysytään, olisiko se heidän mielestään sopiva tapa virittää keskusteluja. Äitien toiveet on otettava huomioon ja keskustelukertojen sisältöjä muokataan sen mukaan.

Aloituskerran päätteeksi äideiltä vielä kysytään millainen olo heillä on, mitä äidit pitivät aloituskerran tapaamisesta, mitä heille jäi siitä päällimmäisenä mieleen ja onko heillä palautetta tai toiveita seuraavaa kertaa varten.

## KESKUSTELUKERTOJEN RAKENNE

---

### KESKUSTELUKERTOJEN RAKENNE

#### Aloituskierros

Aloituskierroksella voi kysyä miten äitien (viikko) on mennyt, mistä tilanteesta he ovat tänään tulleet ryhmään ja minkälainen olo heillä on tänään. Keskustelukerroilla voi lisäksi kysyä jos edellisestä kerrasta on jäänyt jotain mieleen. Aloituskierroksella voidaan selvittää juuri sen päivän tilannetta. Mikäli jollain äidillä on tilanteessaan jotain akuuttia, se voidaan nostaa esille yleiseen keskusteluun myöhemmin, äidin niin halutessa. Aloituskierroksella jokainen äiti voi kertoa jotain, mutta halutessaan voi olla myös hiljaa.

#### Alustus /virittäytymistä aiheeseen

Keskustelun teemoina ovat Vanhemmuuden roolikartan roolit. Äitien kanssa voi aluksi yhdessä pohtia mitä kyseiseen rooliin kuuluu. Roolin alaroleista voi etsiä äideille haasteellisia asioita, ja keskustella näistä teemoista. Ohjaajat voivat pitää myös alustuksen roolista. Alustuksessa voi esittää joitain ajatuksia roolista, mitä se pitää sisällään ja mikä on sen merkitys eri-ikäisille lapsille. Ohjaajat voivat valmistautua alustukseen esimerkeillä: *huoltaja*, *rakkauden antaja*, *rajojen asettaja*, *elämän opettaja*, *ihmissuhdeosaaja*. Alustukset perustuvat Vanhemmuuden roolikartan käyttäjäoppaisiin, ja niihin kannattaa tutustua ennen ryhmän ohjaamista.

Helminen, Marja-Liisa – Iso-Heiniemi, Mari 1999: Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Rautiainen, Mari (toim.) 2001: Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Roolikarttaa voi käyttää keskustelukerroilla keskustelujen pohjana myös niin, että sen avulla pohditaan esimerkiksi omaa vanhemmuutta, lasten isän vanhemmuutta, oman lapsuuden perheen vanhemmuutta tai mielikuvaa ideaaliäidin vanhemmuudesta.

#### Keskustelu

Keskustelun on tarkoitus painottua vertaisten väliseen keskusteluun. Ohjaajat voivat tarvittaessa edistää keskustelua lisäkysymyksillä tai vetää hiljaisempia ryhmäläisiä mukaan tarvittaessa. Ohjaajat voivat pyrkiä saamaan esiin muiden kokemuksia ja uusia näkökulmia siitä, miten asioihin



voisi vaikuttaa. Ohjaajat voivat kannustaa yrittämään epäonnistumisista huolimatta sekä tuoda esille äitien onnistumisen kokemuksia, mikäli he eivät itse niitä näe.

### **Lopetuskierrros**

Lopetuskierrros käydään kuten aloituskierrros. Jokainen äiti voi sanoa jotain, mutta halutessaan voi olla myös hiljaa. Lopetuskierrroksella voi kysyä millainen olo nyt on, mitä äidit pitivät sen kerran tapaamisesta, mitä heille jäi siitä päällimmäisenä mieleen ja onko heillä palautetta tai toiveita seuraavaa kertaa varten.

**TOIMINNALLISIA HARJOITUKSIA KESKUSTELUKERROILLE**  
(Oma kohtansa, myös linkki kohdasta Loppujuhla)

---

**TOIMINNALLISIA HARJOITUKSIA KESKUSTELUKERROILLE**

Keskustelukerroilla voi käyttää toiminnallisia harjoituksia keskustelujen edistämiseksi tai keskustelujen lisänä. Niiden käytöstä kannattaa keskustella äitien kanssa ja varmistaa, haluavatko he tehdä harjoituksia.

Esimerkeissä esitettyjä harjoituksia voi käyttää itsenäisinä harjoituksina esimerkiksi loppurentoutumisena tai loppuharjoituksena, tai niitä voi hyödyntää päivän teeman käsittelyssä. Jokaisen harjoituksen kohdalla on mietittävä sen sopivuus juuri niille äideille, joita ryhmässä on. Mahdollisia toiminnallisia harjoituksia ovat *rentoutusharjoitukset*, *sormivärimaalaus*, *lorut ja laulut* sekä *kyselylomake mukavista asioista*.

## LOPPUJUHLA

---

### LOPPUJUHLA

Loppujuhlassa keskustellaan ryhmän herättämistä ajatuksista. Ryhmän kesken voi keskustella esimerkiksi siitä, ovatko äidit saaneet ryhmästä sen mitä odottivat, tuntuuko heistä, että ryhmästä oli hyötyä ja mikä heille oli antoisinta ryhmässä. Äitejä voi myös pyytää kertomaan siitä, ovatko he saaneet ryhmästä keinoja ja voimia selviytyä äitinä olemisen arjesta. Keskustelujen virittäjänä tai niiden lomassa voi käyttää *aloituskerran harjoituksia* tai *toiminnallisia menetelmiä*.

Loppujuhlan teemana voi olla lisäksi virkistyskerta äitien toiveiden mukaan. Virkistyskerta voi liittyä esimerkiksi kauneudenhoitoon, hyvinvointiin tai kulttuuriin.

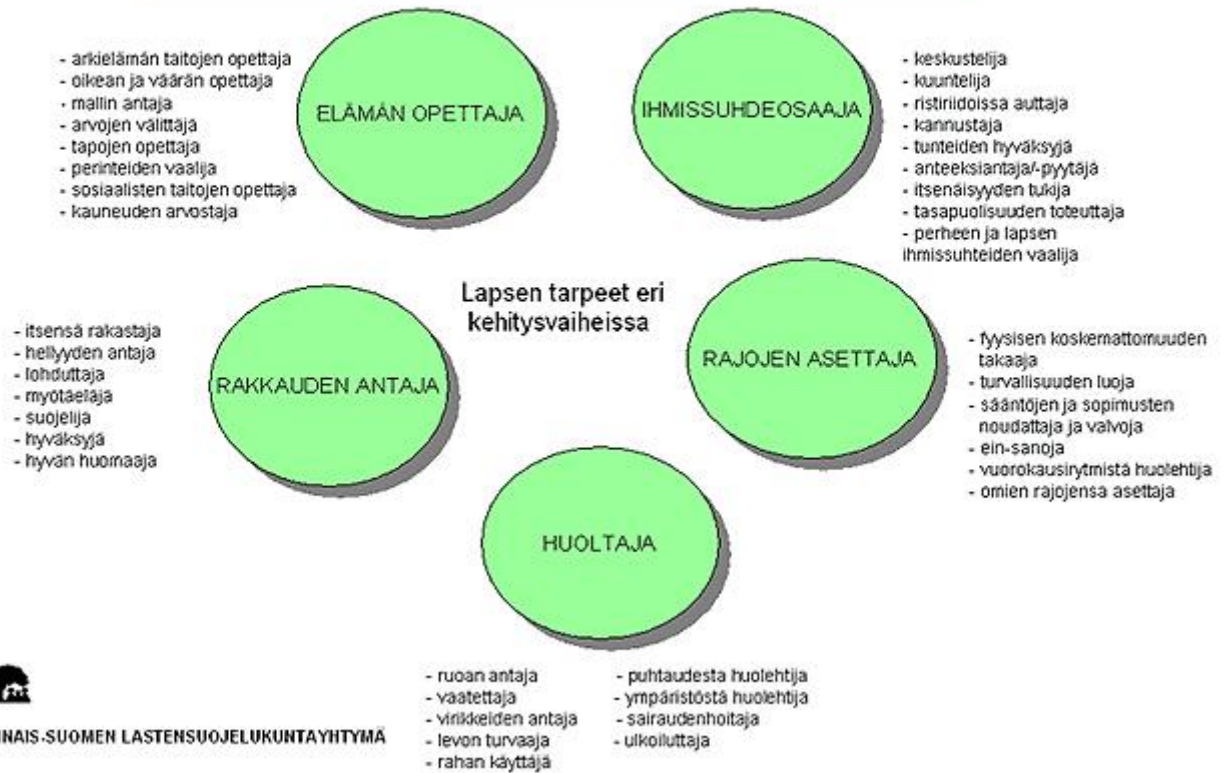
Äideille voi järjestää lisäksi alkutapaamista vastaavan loppukeskustelun. Loppukeskustelun avulla voidaan varmistua siitä, että äiti ei jää ilman tukea ryhmän jälkeen. Äidin esille tuomien asioiden perusteella äiti tulee ohjata eteenpäin, mikäli lisätuen tarvetta ilmenee. (*Esimerkit loppukeskustelun kysymyksistä*).

# VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

(Linkki kohdasta pääsivu)

## VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta



## Tervetuloa Äitien ryhmään!

Äideille tarkoitettu suljettu vertaistukiryhmä aloittaa toimintansa (*pvm tai kuukausi*). Äitiys tuo mukanaan paljon odottamattomiakin tunteita, ilon ja hellyyden lisäksi riittämättömyyden, turhautumisen ja vihankin tunteita. Joskus on myös hyvä saada vinkkejä toisilta äideiltä. Olet tervetullut mukaan juttelemaan vanhemmuuden iloista ja kiemuroista toisten äitien kanssa turvalliseen ja luottamukselliseen ryhmään, jossa jokainen saa olla läsnä omana itsenään, ilman tuomitsemista.

Ryhmä on tarkoitettu naisille, joilla on (*ikä*)-vuotiaita lapsia sekä myös äideille, jotka eivät asu lastensa kanssa. Se on osallistujalle vapaaehtoinen ja maksuton. Ryhmää järjestää (*järjestävä taho*) ja sen vetäjänä toimii (*nimi ja ammatti/taho*).

Ryhmässä keskustelu saa rönsytä vapaasti, mutta keskustelun virittäjinä ovat Vanhemmuuden roolikartan aihealueet. Ryhmä kokoontuu (*aika, paikka, osoite*).

Järjestäthän ryhmän ajaksi lastenhoidon ja tulet paikalle selvänä!

(Ryhmän vetäjät tapaavat kaikki ryhmäläiset etukäteen.) Lisätietoja (ja tapaamisajan varaukset) (*nimi, yhteystiedot*).

Ryhmän teemat:

<i>pvm</i>	<i>klo klo</i>	Tutustuminen
<i>pvm</i>	<i>klo klo</i>	Huoltaja
<i>pvm</i>	<i>klo klo</i>	Rakkauden antaja
<i>pvm</i>	<i>klo klo</i>	Rajojen asettaja
<i>pvm</i>	<i>klo klo</i>	Elämän opettaja
<i>pvm</i>	<i>klo klo</i>	Ihmissuhdeosaaja
<i>pvm</i>	<i>klo klo</i>	Loppujuhla

**ESIMERKIT ENNAKKOTAPAAMISEN KYSYMYKSISTÄ**  
(Linkki kohdasta Äitien tapaaminen ennakkoon)

---

**ESIMERKIT ENNAKKOTAPAAMISEN KYSYMYKSISTÄ**

1. Etunimesi (tai nimi, jolla haluat olla mukana ryhmässä) ja ikäsi?
2. Montako lasta sinulla on? Minkä ikäisiä?
3. Asuvatko lapset kanssasi?
4. Elätkö tällä hetkellä parisuhteessa?
5. Millaisia päihteiden käyttökokemuksia sinulla on?
6. Oletko lastensuojelun asiakas?
7. Oletko ollut aiemmin vertaisryhmissä tai muissa ryhmissä? Millaisia kokemuksesi olivat?
8. Mitä odotuksia sinulla on tälle ryhmälle?
9. Mikä sinua huolestuttaa vanhemmuudessa?
10. Mihin kaipaat tukea vanhemmuudessa?
11. Mikä tuo sinulle iloa vanhemmuudessa?
12. Tuntuuko sinusta että tiedät mitä sinulta odotetaan vanhempana ja äitinä?
13. Mistä saat tukea vanhemmuuteesi tällä hetkellä? (esimerkiksi lastenhoitoapu, vertaistuki)

## **ESIMERKKEJÄ ALOITUSKERRAN TOIMINNALLISISTA HARJOITUKSISTA (Linkit kohdista Aloituskerta ja Loppujuhla)**

---

Aloituskerran voi aloittaa niin, että äidit keskustelevat pareittain vierustoverin kanssa. Näin äitien ei tarvitse ensimmäisenä puhua koko ryhmälle uudessa tilassa. Parikeskusteluja ei tarvitse purkaa muille, koska keskustelujen sisältöä voi olla vaikea muistaa jaettavaksi. Parikeskustelujen aihe on vapaamuotoista tutustumista tai sille voi antaa myös tarkempia teemoja.

Äitien ryhmän teemaan voi virittäytyä luomalla ”esitys äitiydestä”. Tehtävän voi esitellä esimerkiksi niin, että ”teidän pitää kertoa kuvin joltain toiselta planeetalta tulleelle olenolle, mitä äitiys pitää sisällään”. Tehtävässä kootaan isolle paperille kuvia lehdistä tai postikorteista, tai piirretään paperille itse kynillä tai sormiväreillä. Kuvan kokoamisen jälkeen äidit voivat pareittain keskustella miten hyvin kuva heidän mielestään kuvaa äitiyttä, ja ajatuksia voidaan lopuksi purkaa yleiseen keskusteluun. Kuvasta voi etsiä yhteyksiä vanhemmuuden roolikartan rooleihin ja viedä sitä kautta keskustelua tuleviin teemoihin. Kuvaan voi myös viitata tulevilla keskustelukerroilla.

Erilaiset kortit, kuvat tai värit voivat olla apuna ja keskustelun virittäjinä määrittämässä esimerkiksi kyseisen päivän olotilaa tai omaa vanhemmuutta ja arkea lasten kanssa. Vanhemmuuden teemoja voi myös määrittää yhdessä kirjaamalla mieleen tulevia asioita isolle paperille.

Esittelykierrosta voi helpottaa antamalla valmiita kysymyksiä, joihin toivoo saavansa äideiltä vastauksen esittelykierroksella. Esittelyssä voi perustietojen (nimi, lasten määrä ja iät) lisäksi kertoa esimerkiksi parhaan äitiyskokemuksen, mikä vanhemmuudessa huolestuttaa tai mikä antaa voimia vanhemmuuden arkeen.

## ALUSTUS HUOLTAJAN ROOLISTA (Linkki kohdasta Keskustelukertojen rakenne)

---

Huoltajan rooli on paitsi fyysisistä tarpeista huolehtimista, myös lapsen psyykkisen kasvun turvaamista. Lapsen psyykkinen kasvu on mahdollista, kun hän on terve, hyvin ravittu ja nukkuu riittävästi. Huoltajan rooli näkyy käytännössä esimerkiksi makaronilaatikon valmistamisena, kuravaatteiden pukemisena kurakelillä tai kuumelääkkeen antamisena lapselle hänen sitä tarvitessa. Huoltajan roolissa korostuu ”tylsän vanhemman” rooli. Asiat tehdään tietyllä tavalla, eikä niitä kyseenalaisteta: pipo pidetään päässä kun on kylmä ja kuravaatteet päällä, kun on märkää. Huoltajan rooli on tärkeää säännöllisen arjen ylläpitämisen ja rutiinien muodostamisen kannalta.

*Ruoan antajana* vanhempi paitsi antaa riittävästi ruokaa ja riittävän usein, myös huolehtii että ruoka on riittävän monipuolista ja vaihtelevaa. Vähän vanhemman lapsen kanssa se voi tarkoittaa myös ruoan valmistamista yhdessä lapsen kanssa, tai nuoren kannustamista valmistamaan ruokaa itse.

*Vaatettajana* vanhempi huolehtii, että lapsella on sopivat vaatteet sään mukaan. Vanhempi myös huolehtii vaatteiden puhtaudesta ja opastaa vanhempaa lasta huolehtimaan itse vaatteistaan. *Puhtaudesta* vanhempi huolehtii pienemmän lapsen kanssa itse ja opettaa vanhempaa lasta huolehtimaan säännöllisistä pesuista itse. *Levon turvaaminen* tarkoittaa paitsi riittävästä unta, myös rauhallisen ja turvallisen nukkumapaikan turvaamista. *Sairauden hoitajana* vanhempi vie lapsen tarvittaessa lääkäriin ja huolehtii lapsen tarvitsemasta lääkityksestä.

*Virikkeiden antajana* vanhempi antaa lapselle kuulo- ja näkövirikkeitä sekä leluja kirjoja, musiikkia tai muita elämyksiä. Vanhempaa lasta vanhempi myös kannustaa harrastuksissa. *Rahan käyttäjänä* vanhempi huolehtii muiden huoltajan roolien toteutumisesta, eli varmistaa lapsen perustarpeiden tyydyttämisen. Rooliin kuuluu myös rahan arvon ja rahan käyttämisen opettaminen lapselle. *Ympäristöstä huolehtijan* rooliin kuuluu ulkona roskaamisen kieltäminen, kodin siisteydestä huolehtiminen ja lapsen mukaan ottaminen kodin siisteydestä huolehtimiseen. *Ulkoiluttajana* vanhempi käy ulkona lapsen kanssa ja kannustaa lasta ulkoilemaan.

Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä suuremmassa määrin vanhempi suorittaa huoltajan tehtävät itse. Vauva tarvitsee ruokaa, puhtautta, lepoa, vaatteita ja sairauksien hoitajaa, ja kaikissa näissä asioissa hän on riippuvainen vanhemmasta. Vähän vanhemman lapsen kanssa huoltajan rooli näkyy siinä, että vanhempi lapsi saa kokemuksia siitä, miten voi huoltaa itse itseään. Vanhemman on kuitenkin edelleen pidettävä huolta ruokailuista, ruokamääristä, sopivasta pukeutumisesta ja nukkumaan menemisestä. Kouluikäinen lapsi osaa jo toimia itse, mutta vanhemman on kuitenkin



seurattava, miten asiat sujuvat. Vanhemman on myös puututtava niihin, mikäli ne eivät vielä sujukaan. Lapsi ei välttämättä pysty itse vielä huomaamaan esimerkiksi omaa väsymystään ja on vanhemman vastuulla varmistaa riittävä lepo lapselle. Teini-ikäinen nuori voi olla itsenäistymässä, mutta ei välttämättä ole läheskään niin itsenäinen ja arvostelukykyinen, kuin antaa itse ymmärtää. Nuori voi silloin hakea vanhemmastaan huoltajaa esiin voidakseen rauhassa keskittyä omaan kasvamiseensa. Vanhemman pitäisi olla riittävästi läsnä huoltajana, mutta ei liikaa. Liika huoltajuus voi olla kahlitsevaa, mistä nuori yrittää irti. Poissaoleva huoltajuus taas voi tuoda nuorelle tunteen, ettei vanhempi välitä. Täysi-ikää lähestyvä nuori voi ärtyä huoltajan toimista. Nuori ei tunnu tarvitsevan enää huolenpitoa, mutta hän kuitenkin tarvitsee sitä. Hän tarvitsee vanhemman läsnäoloa kotona.

#### Lähteet:

Helminen, Marja-Liisa – Iso-Heiniemi, Mari 1999: Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.) 2001: Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen Kuntaliitto:

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus (0–2 vuotta)  
(s. 17–23)

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja leikki-ikä (2–6 vuotta)  
(s. 24–31)

Ylitalo, Pertti: Vanhemmuuden roolit ja kouluikä (6–11 vuotta)  
(s. 32–38)

Niemistö, Raimo: Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11–15 vuotta)  
(s. 39–50)

Tervämäki, Paula: Vanhemmuuden roolit ja nuoren itsenäistymisen vaihe (15–18 vuotta) (s. 51–57)

## **ALUSTUS RAKKAUDEN ANTAJAN ROOLISTA** **(Linkki kohdasta Keskustelukertojen rakenne)**

---

Rakkauden antajana vanhempi luo itseluottamuksen pohjaa lapselle. Lapsi tarvitsee kokemuksia kannustuksesta ja arvostetuksi tulemisesta. *Hyväksyjänä* vanhempi hyväksyy paitsi itsensä, myös lapsen ja arvostaa lasta sellaisena kuin hän on. Vanhemman on erotettava lapsi ja lapsen teot toisistaan. *Hyvän huomaajana* vanhempi kunnioittaa lasta, kiinnittää huomiota lapsen myönteisiin puoliin ja antaa lapselle positiivista palautetta. Vanhemman on ymmärrettävä, että lapsi on arvokas omana itsenään, ei osaamisensa mukaan. *Hellyyden antajana* vanhempi osoittaa lapselle läheisyyttä lasta kunnioittavalla tavalla ja hellyttää lapsen ikätason huomioiden. Vanhempi toimii myös hellyyden antajan mallina omassa parisuhteessaan. *Suojelijana* vanhempi paitsi konkreettisesti suojaa lasta väkivallalta ja väkivaltavihteeltä, myös takaa rauhallisen ja turvallisen kasvuympäristön ja jakaa tietoa lapselle. Vanhempi myös suojelee lasta asettamalla hänelle rajoja ja opettamalla lasta puolustamaan ja suojelemaan itse itseään. Suojelijan tehtäviin kuuluu, että vanhempi kontrolloi myös omaa impulsiivisuuttaan. *Lohduttajana* vanhempi fyysisesti lohduttaa lasta, mutta myös sanoittaa lapsen tunteita, pukemalla sanoiksi sen mitä lapsi kokee. Pienemmän lapsen itku rauhoitetaan sylissä ja vanhemman lapsen kanssa voi myös keskustella tapahtuneesta. Vanhemman on osoitettava ymmärrystä lapsen tunteelle ja rohkaista lasta ilmaisemaan tunteensa lapsen iän mukaan. Rakkauden antaminen edellyttää kykyä rakastaa myös itseään. On yhtä tärkeää osoittaa rakkautta niin lastaan kuin itseäänkin kohtaan. *Itsensä rakastajana* vanhemman tehtäviin kuuluu itsestään ja omasta jaksamisestaan huolehtiminen sekä avun vastaanottaminen tarvittaessa.

Vauvan kanssa rakkauden antaminen on hoitamista ja sylissä pitämistä. Vauvalle on merkittävää se, kuinka häntä käsitellään. Leikki-ikäiselle lapselle on tärkeää, että hän saa vanhemman tukea harjoittellessaan uusia taitoja. Taidot ovat vasta orastamassa ja lapsi kokee itsensä helposti nöyryytetyksi. Lapsella on tarve kokea itsensä hyväksi ja päteväksi. Vanhempi voi kehua lapsen tekemistä, eikä pelkästään lopputulosta. Kouluikäinen lapsi voi vaikuttaa pärjäävältä, mutta ei ole sitä vielä, vaan kaipaa edelleen hyväksyntää, lohdutusta, hellyyttä ja ymmärtämystä. Murrosikäisen voi olla vaikea ottaa vastaan vanhempien fyysistä läheisyyttä ja hellyydenosoituksia. Silloin vanhemman on tyydyttävä osoittamaan rakkauttaan pidättyvämmiin, kuten juttelemalla nuoren kanssa ja olemalla läsnä nuorelle. Rakkauden antajaa tarvitaan erityisesti, jos nuori on töpännyt tai joutunut vaikeuksiin. Vanhemman ei silloin pidä hylätä nuorta, vaan kulkea nuoren rinnalla, koska nuorelle on tärkeää että voi luottaa lähimpiin ihmisiinsä. Itsenäistyvän nuoren kanssa rakkauden antaminen voi olla konkreettista apua nuoren arjessa. Nuori etsii jo enemmän itseään omassa ihmissuhteissaan, ja etsii omaa rooliaan rakkauden antajana. Seurustelusuhteiden kriiseissä tai

hölmöilyjen jälkeen vanhempaa tarvitaan edelleen lohduttajana ja myötäeläjänä. Rakkauden antaminen on myös myönteisen palautteen antamista nuorelle, niin arkisista asioista kuin ylimääräisten asioiden hoitamisestakin.

Rakkauden antajan on myös huolehdittava rakkauden ja tuen saamisesta. Rakkauden antaminen lapselle on vaikeaa, jos itsellä on muita huolia. On tärkeää, että vanhemmilla on tukena muita aikuisia niin seuraksi kuin avuksi kotitöihin.

#### Lähteet:

Helminen, Marja-Liisa – Iso-Heiniemi, Mari 1999: Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.) 2001: Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen Kuntaliitto:

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus (0–2 vuotta)  
(s. 17–23)

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja leikki-ikä (2–6 vuotta)  
(s. 24–31)

Ylitalo, Pertti: Vanhemmuuden roolit ja kouluikä (6–11 vuotta)  
(s. 32–38)

Niemistö, Raimo: Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11–15 vuotta)  
(s. 39–50)

Tervämäki, Paula: Vanhemmuuden roolit ja nuoren itsenäistymisen vaihe (15–18 vuotta) (s. 51–57)

## ALUSTUS RAJOJEN ASETTAJAN ROOLISTA (Linkki kohdasta Keskustelukertojen rakenne)

---

Rajojen asettajan rooli on osa lapsen turvallisen lapsuuden takaamista. Ilman rajoja kasvanut lapsi tuntee olonsa turvattomaksi ja ilmaisee turvattomuuttaan esimerkiksi aggressiivisella käyttäytymisellä.

Vanhempi *luo turvallisuutta* lapselle eikä jätä pientä lasta yksin tai hylkää lasta. Vanhemman on luvattava vain se, minkä pystyy pitämään ja opastettava lasta toimimaan yllättävissä tilanteissa. Vanhempi *takaa fyysisen koskemattomuuden* lapselle kontrolloimalla omaa ja muiden käyttäytymistä ja estämällä kaiken fyysisen, henkisen ja seksuaalisen hyväksikäytön. Vanhemman tehtäviin kuuluu myös *noudattaa ja valvoa sääntöjä ja sopimuksia*. Vanhempi on vastuussa kodin säännöistä ja niiden noudattamisesta sekä kotiintuloaikojen ja aikataulujen määrittämisestä. Vanhemman vastuulla on valvoa sääntöjen noudattamista ja toteuttaa niiden rikkomisesta seuraavat rangaistukset. Rooliin kuuluu myös lapsen koulunkäynnistä huolehtiminen. *Ei:n sanojana* vanhemman on uskallettava rajata lapsen käyttäytymistä ja kestettävä lapsen pettymykset. Vanhemman on toimittava johdonmukaisesti lapsen kanssa. Rooliin kuuluu myös vuorokausirytmistä huolehtiminen. Vanhemman on huolehdittava elämän säännöllisyydestä sekä lapsen riittävästä unesta ja levosta. Lisäksi on tärkeää, että vanhempi huolehtii myös *omien rajojensa asettamisesta*. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhemman on tunnistettava omat voimansa ja jaksamisensa. Vanhemman on hallittava päihteiden käyttönsä ja aggressiivisuutensa.

Pienelle vauvalle rajat ovat rutiineja, vauva tietää mitkä asiat edeltävät esimerkiksi nukkumaan menoa. Rutiinit luovat turvallisuutta ja lohduttavat lasta nukkumaanmenotilanteessa. Rajojen asettaminen on myös vaarojen eliminointia lapsen ympäristöstä. Rajat tuovat turvallisuutta myös niin, että lapsi saa kokea omat tunteensa läheisen aikuisen suojassa. Turhautumisen herättämä raivo on lapsen hallittavissa vain, jos hän saa kokea sen turvallisen aikuisen kanssa. Silloin lapsi huomaa että vaikka hänestä tuntuu pahalta, maailma ei mene rikki eikä vanhempi hylkää tai halveksi häntä siksi. Jos raivokohtauksen jälkeen lapsi huomaa, että vanhempi onkin lähtenyt ja jättänyt hänet yksin, hän pelästyy. Rajojen asettamisen kannalta on tärkeää asioiden jatkuva toistaminen ja arkisten asioiden samalla lailla tekeminen. Vanhempi tarvitsee myös omat rajat toimiakseen vanhempana. Lasta ei voi jättää yksin nukkumaan sillä välin kun äiti käy äkkiä kaupassa tai ulkona. Lapsi hätäntyy, jos herää sillä välin ja huomaa, ettei äitiä ole missään.

Kouluikäiselle lapselle voi olla vaikea tajuta, miksi hänelle itsestään selvältä tuntuva asia ei tulekaan vanhempien taholta hyväksytyksi. Lapsen turvallisuuden tunteen kannalta on kuitenkin tärkeää, että vanhempi määrittelee rajat ja pitää niistä kiinni. Rajoille tai kielloille on esitettävä perustelut, etteivät rajat tunnu lapsesta vain jatkuvilta kielloilta. Nuori alkaa irrottautua vanhemmista ja alkaa rakentaa omaa juttuaan. Oman jutun hakeminen kuuluu normaaliin kehitykseen, mutta vanhempien ei tarvitse sallia ja hyväksyä kaikkea. Vanhempi voi joutua nuoren kapinan kohteeksi ja on näin turvallinen kapinan kohde, jonka avulla nuoren vielä hauras minuus selkeytyy. Normaali vihoittelu vanhemmille ei ole pysyvää katkeruutta. Täysi-ikää lähestyvä nuori kaipaa edelleen rajojen asettajaa. Vanhempi voi suojella nuorta hänelle epäsuotuisilta valinnoilta esimerkiksi opiskeluihin tai itsenäiseen asumiseen liittyen. Nuoren velvollisuudet perheen yhteiselämässä voivat aiheuttaa kiistoja, mutta ovat edelleen tärkeitä harjoituksia itsenäistä elämää varten.

#### Lähteet:

Helminen, Marja-Liisa – Iso-Heiniemi, Mari 1999: Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.) 2001: Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen Kuntaliitto:

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus (0–2 vuotta)  
(s. 17–23)

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja leikki-ikä (2–6 vuotta)  
(s. 24–31)

Ylitalo, Pertti: Vanhemmuuden roolit ja kouluikä (6–11 vuotta)  
(s. 32–38)

Niemistö, Raimo: Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11–15 vuotta)  
(s. 39–50)

Tervamäki, Paula: Vanhemmuuden roolit ja nuoren itsenäistymisen vaihe (15–18 vuotta) (s. 51–57)

## ALUSTUS ELÄMÄN OPETTAJAN ROOLISTA (Linkki kohdasta Keskustelukertojen rakenne)

---

Elämän opettajan rooliin kuuluu sosiaalisten taitojen ja tapojen opettaminen. Taitojen avulla lapsi oppii käyttäytymään muiden ihmisten odottamalla tavalla. *Arkielämän taitojen opettajana* vanhemman tehtävänä on opettaa lapselle puhtautta, siisteyttä ja pöytätapoja, ohjata lasta pukeutumisessa, jälkien korjaamisessa ja wc-käyttäytymisessä, sekä opastaa lasta asioimaan esimerkiksi kaupassa. *Tapojen opettajana* vanhempi opettaa yleisiä käyttäytymissääntöjä esimerkiksi kiittämisestä, muiden huomioimisesta ja tervehtimisestä. Vanhemman on opetettava lapselle liikennesääntöjä ja käyttäytymään julkisilla paikoilla. Vanhempi *vaalii perinteitä* järjestämällä perheen vakaumuksen mukaisia juhlapäiviä, auttamalla lasta liittymään juuriinsa ja kunnioittamalla perheen omia perinteitä. Vanhempi *opettaa sosiaalisia taitoja*, kuten muiden huomioon ottamista ja oman vuoron odottamista, tilan antamista muille ja toisaalta oman mielipiteen ilmaisemista. Vanhemman on myös kerrottava lapselle kiusaamisesta. Vanhemman tehtävänä on myös tuottaa lapselle kohtuullisia pettymyksiä ja tukea lasta sietämään niitä. *Oikean ja väärän opettaminen* tarkoittaa rehellisyyden, tasa-arvoisuuden opettamista sekä vääristä arvoista, kuten valehtelusta, varastamisesta ja väkivallasta valistamista. *Arvojen välittäjänä* vanhempi huolehtii oikeudenmukaisuudesta ja yhteiskunnallisten arvojen noudattamisesta. *Mallin antajana* vanhempi on tärkeässä roolissa ja se vaatii oman toiminnan tarkastelua. Onko oma toiminta yhdenmukaista lapselle esitettyjen vaatimusten kanssa? *Kauneuden arvostajana* vanhempi tukee lapsen luovuutta ja henkistä elämää sekä mahdollistaa aistinautintoja.

Elämän opettajaksi kasvetaan lapsen kanssa. Jokainen lapsi on erilainen ja opettaa vanhempansa. Elämän opettajana vanhemman tulee luottaa lapseen, lapsi tekee asioita kun on siihen valmis. Lapsen kasvaessa hän oppii elämästä ennen kaikkea vanhemman mallin mukaan. Vanhempi antaa myös neuvoja, keltoja, ohjeita ja komentoja. On tärkeää, että vanhemman oma käytös ja neuvot ja ohjeet ovat samansuuntaiset, muuten lapsen mielessä syntyy ristiriita. Lapsi ei tiedä minkä mukaan toimia ja minkä mukaan arvioida itseään.

Kouluikäiselle lapselle on tärkeää kaikki oppiminen. Vanhemman tehtävänä on opettaa lapselle elämässä tarvittavia taitoja, arvoja ja asenteita. Lapsi voi joutua kyseenalaistamaan asioita, joita kotona pidetään tärkeinä, mutta koulussa on kerrottu olevan toisin. Murrosikäiselle nuorelle on tärkeää saada vanhemmiltaan apua asioiden pohtimiseen ja kodin arvojen kyseenalaistamiseen. Nuorelle on tärkeää kuulla vanhemmalta ystävyteen, harrastuksiin, maailmanpolitiikkaan, oikeudenmukaisuuteen, uskonnollisiin ja henkisiin asioihin liittyvistä asioista sekä nuoren

seksuaalisuuteen ja ruumiin muuttumiseen liittyvistä asioista. Täysi-ikäisyyttä lähestyvälle nuorelle elämän opettajan rooli korostuu itsenäiseen elämään valmistautumisessa esimerkiksi rahankäytössä ja taloudenhoidossa.

#### Lähteet:

Helminen, Marja-Liisa – Iso-Heiniemi, Mari 1999: Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.) 2001: Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Helsinki: Suomen Kuntaliitto:

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus (0–2 vuotta)  
(s. 17–23)

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja leikki-ikä (2–6 vuotta)  
(s. 24–31)

Ylitalo, Pertti: Vanhemmuuden roolit ja kouluikä (6–11 vuotta)  
(s. 32–38)

Niemistö, Raimo: Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11–15 vuotta)  
(s. 39–50)

Tervämäki, Paula: Vanhemmuuden roolit ja nuoren itsenäistymisen vaihe (15–18 vuotta) (s. 51–57)

## ALUSTUS IHMISSUHDEOSA AJAN ROOLISTA (Linkki kohdasta Keskustelukertojen rakenne)

---

Ihmissuhdeosaajan tehtävät liittyvät siihen, että lapsen on opittava tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan ja tarpeitaan. Tunteiden kehitys jatkuu läpi elämän. Lapsen on kuultava myönteisiä asioita itsestään ja hän tarvitsee kokemuksia siitä, että tulee kuulluksi ja ymmärretyksi.

*Keskustelijana* vanhempi on lapsen keskustelukumppani tarvittaessa. Keskustelussa on käytettävä lapsen ikäkautta vastaavaa kieltä. *Kuuntelijana* vanhemman on kuultava mitä lapsi sanoo. *Ristiriidoissa auttajana* vanhemman on kestävä lapsensa ilmaisua, sanoitettava lapsen tunteita. Pienen lapsen kanssa vanhemman on myös autettava lasta tekemään päätöksiä ja ratkaisuja sekä tuettava lasta päätöksissä. *Kannustajana* vanhempi paitsi kannustaa, myös sanoo ääneen positiivista palautetta lapselle ja opastaa lasta muiden ihmisten kanssa toimimisessa. *Tunteiden hyväksyjänä* vanhempi tunnistaa lapsen tunteita ja myös sallii lapsen myönteisten ja kielteisten tunteiden ilmaisun.

Vauvan kanssa vanhemman ihmissuhdeosaajan rooli korostuu vauvan viestien tulkinnaissa. Vauva voi viestiä itkullaan monia asioita ja itku on vauvan tapa kommunikoida. Kuten elämän opettajankin, myös ihmissuhdetaitojen opettajana vanhempi näyttää lapselle toimintatapoja omalla esimerkillään ja toisaalta myös neuvoo, kieltää, antaa ohjeita ja komentaa. Jos kahden lapsen välille syntyy ristiriitaa, vanhempi voi auttaa lasta pitämällä huolta hänestä niin kauan, että kahden lapsen väliseen ristiriitaan löytyy joku ratkaisu. Pienen lapsen tunteiden säätely on alkeellista, ja pienikin vastoinkäyminen voi aiheuttaa voimakkaan tunneräjähdyksen. Lapsen kannalta on tärkeämpää auttaa lasta kestämään kurja tunne, kuin ratkaista asia. Vanhempi voi esimerkiksi pitää lasta sylissä tai lähellä ja olla läsnä. Tarvittaessa vanhemman pitää myös estää lapsia vahingoittamasta toisiaan.

Kouluikäisellä lapsella on jo omia kavereita ja hän ottaa etäisyyttä vanhempaan. Lapsi voi kuulla kaveripiirissä asioita, jotka ovat vastoin vanhemmilta kuultua. Näissä tilanteissa vanhemman kannattaa kunnioittaa lapsen näkemyksiä, mutta tuoda esiin myös oma kantansa. Kuuntelemalla ja eläytymällä lapsen kertomaan, lapsi saa kokemuksen hyväksynnästä ja oppii muodostamaan oman näkemyksensä eri tietojen perusteella. Jos lasta kiusataan koulussa, häntä ei pidä jättää ratkomaan asiaa yksin, vaikka lapsi niin haluaisikin. Kiusaamistilanteessa tarvitaan aina aikuisen väliintuloa. Murrosikäisellä nuorella ihmissuhteet lisääntyvät. Hänellä ei ole vielä kuitenkaan paljon kokemusta sosiaalisista suhteista. Ihmissuhteiden hallintaa on vaikea opettaa, joten vanhempien esimerkki on edelleen tehokkainta opetusta. Lapset ja nuoret huomaavat, kuinka heidän vanhempansa kohtelevat



toisiaan ja muita ihmisiä, ovatko he reiluja ja kunnioittavia toisia ihmisiä kohtaan. Täysi-ikää lähestyvä nuori kaipaa keskustelijaa ja kuuntelijaa aikuisesta, joka voi olla vanhempi tai muu aikuinen.

**Lähteet:**

Helminen, Marja-Liisa – Iso-Heiniemi, Mari 1999: Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.) 2001: Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Helsinki: Suomen Kuntaliitto:

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus (0–2 vuotta)  
(s. 17–23)

Rautiainen, Mari: Vanhemmuuden roolit ja leikki-ikä (2–6 vuotta)  
(s. 24–31)

Ylitalo, Pertti: Vanhemmuuden roolit ja kouluikä (6–11 vuotta)  
(s. 32–38)

Niemistö, Raimo: Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11–15 vuotta)  
(s. 39–50)

Tervamäki, Paula: Vanhemmuuden roolit ja nuoren itsenäistymisen vaihe (15–18 vuotta) (s. 51–57)

## RENTOUTUSHARJOITUKSET

(Linkki kohdasta Toiminnallisia harjoituksia keskustelukerroille)

---

### Rentoutusharjoitukset

**Hiekkarentoutus:** Äidit ottavat mukavan istuma-asennon (tai mikäli tilassa on mahdollista, makuuasennon), sulkevat silmänsä ja hengittävät rauhallisesti muutaman kerran. Tämän jälkeen ohjaaja lukee hitaalla, rauhallisella ja hiljaisella äänellä esimerkiksi seuraavan tarinan:

”Kuvittele että olet hiekkarannalla. Voit tuntea miten aurinko paistaa ja lämmittää ihoasi. Voit tuntea miten auringon valo paistaa luomiesi läpi. Voit tuntea miten lämmintä hiekka on ihoasi vasten. Tunnustelet lämmintä hiekkaa sormillasi. Jalkasi painuvat lämpimään hiekkaan. Tunnet lämpimän hiekan varpaittesi ympärillä. Tunnet lämpimän hiekan painavan jaloillasi. Tunnet lämpimän hiekan selkääsi vasten. Tunnet miten hiekka lämmittää vatsaasi ja peittää sinut kokonaan alleen. Aurinko paistaa edelleen luomiesi läpi. Rannalla on hiljaista ja kuulet miten aallot lyövät rantaan. Keskity lämpimään tunteeseen. Keskity kuuntelemaan aaltoja. \*tauko\* Voit pikkuhiljaa liikutella sormiasi pois hiekan alta. Voit varovasti liikutella varpaitasi, taivutella polviasia. Silitä hiekkaa pois vatsaltasi ja nouse istumaan. Voit hiljalleen palata rannalta tähän tilaan. Avaa silmäsi rauhassa, mutta anna katseesi olla painuneena lattiaa kohti, kunnes tunnet olevasi valmis tulemaan takaisin tähän tilaan kokonaan.”

Tarinan taustalla voi käyttää aaltojen ääniä cd:ltä.

**Kävelyrentoutus:** Äidit kävelevät tilassa vapaasti, mielellään ilman kenkiä. Jokainen äiti keskittyy omaan kävelyynsä, siihen miltä lattia tuntuu jalan alla. Katsekontaktia ei oteta muihin, vaan äidit keskittyvät omaan liikkeeseensä, hitaaseen kävelyyn sekä hengityksen tiedostamiseen. Taustalla voi soittaa rauhallista musiikkia tai harjoituksen voi tehdä hiljaisuudessa.

**Aaltorentoutus:** Äidit ottavat mukavan istuma-asennon, ja keskittyvät hengittämään rauhallisesti. Rentoutuksen taustalla voi käyttää aaltojen ääniä, joita on saatavilla cd-levyillä. Silloin äidit pitävät silmänsä suljettuina rentoutuksen ajan.

Mikäli tapaamistilassa on sopivat laitteet, rentoutukseen voi käyttää myös aaltojen katselemista. Esimerkiksi You Tubesta löytyy hakusanoilla ”mindfulness waves” aaltojen liikettä näyttäviä videopätkiä. Silloin äidit keskittyvät seuraamaan aaltojen liikettä ja kuuntelemaan aaltojen ääntä.

## **SORMIVÄRIMAALAUUS**

**(Linkki kohdasta Toiminnallisia harjoituksia keskustelukerroille)**

---

### **Sormivärimaalauus**

Sormivärejä voi käyttää erillisenä harjoituksena, tai liittää se päivän teemaan. Sormiväreillä voi esimerkiksi pyrkiä kuvaamaan tiettyä vanhemmuuden roolia. Sormivärimaalauksen voi tuoda äideille myös yhtenä esimerkkinä siitä, mitä he voivat lastensa kanssa tehdä.

Sormiväreillä voi maalata normaaliin tapaan kaikki oman piirroksen. Maalauksen voi tehdä myös esimerkiksi silmät suljettuina, jolloin äidit voivat keskittyä siihen, miltä väri tuntuu sormissa ja miten väri levittyy paperille.

## **LAULUT JA LORUT**

**(Linkki kohdasta Toiminnallisia harjoituksia keskustelukerroille)**

---

### **Laulut ja lorut**

Lauluja ja loruja voi tapaamisissa tuoda esille erityisesti esimerkkeinä siitä, mitä äidit voivat lastensa kanssa tehdä. Lauluja ja loruja voi tuoda kukin ohjaaja oman osaamisensa mukaan.

**KYSELYLOMAKE MUKAVISTA ASIOISTA**  
(Linkki kohdasta Toiminnallisia harjoituksia keskustelukerroille)

---

**Kyselylomake mukavista asioista**

Monesti vaivumme arkisin kiireeseen ja pahaan oloon, emmekä muista nauttia päivän ilon lähteistä. Ilo tuntuu saavuttamattomalta tai tuntuu vaativan isoja asioita. Ilo voi kuitenkin löytyä pienistäkin asioista, kun niitä hieman muistuttelee. Äideille voi esimerkiksi jakaa alla olevan listan, jonka avulla äidit voivat miettiä milloin ovat saaneet iloa kyseisestä asiasta.

<b>Koska viimeksi...</b>	<b>Tänään</b>	<b>Tällä viikolla</b>	<b>Tässä kuussa</b>	<b>Pidempi aika sitten</b>
Söin hyvää ruokaa				
Nukuin hyvin				
Pidin mukavia vaatteita				
Kuuntelin hyvää musiikkia				
Kuuntelin radiota				
Katsoin hyvää tv-ohjelmaa				
Luin hyvää kirjaa tai lehteä				
Tein käsitöitä				
Hoidin kasvimaata tai kukkia				
Katsoin kaunista maisemaa				
Katsoin pilviä				
Katsoin auringonlaskua				
Ulkoilin				
Tapasin ystävän				
Autoin toista ihmistä				
Neuvoin toista ihmistä				
Puhuin puhelimesta				
Kävin kirpputorilla				
Kävin museossa				
Katsoin elokuvaa				
Nauroin				
_____				
_____				
_____				
_____				

## **ESIMERKIT LOPPUKESKUSTELUN KYSYMYKSISTÄ** (Linkki kohdasta Loppujuhla)

---

### **ESIMERKIT LOPPUKESKUSTELUN KYSYMYKSISTÄ**

1. Mikä vanhemmuudessa huolestuttaa nyt?
2. Mihin kaipaat vielä tukea vanhemmuudessa?
3. Mikä tuo iloa vanhemmuudessa?
4. Onko sinulla tiedossa joku henkilö tai taho mistä jatkossa voit saada apua arkeesi ja vanhemmuuteen?
5. Tuntuuko sinusta että tiedät mitä sinulta odotetaan vanhempana ja äitinä?