

Sonja Heikkinen, Iida Moilanen ja Tytti Partanen

TUNTEIDEN RISTEYKSESSÄ

Työkirja Oulun Tyttöjen Talolle

TUNTEIDEN RISTEYKSESSÄ

Työkirja Oulun Tyttöjen Talolle

Sonja Heikkinen, Iida Moilanen ja Tytti
Partanen
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Hoitotyön tutkinto-ohjelma,
Terveystyöntekijä
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, terveydenhoitaja

Tekijät: Sonja Heikkinen, Iida Moilanen & Tytti Partanen
Opinnäytetyön nimi: Tunteiden risteyksessä
Työn ohjaaja: Yliopettaja TtT Hilka Honkanen & lehtori, TtM Minna Perälä
Työn valmistuslukukaus ja -vuosi: Kevät 2017 Sivumäärä: 35 + 2

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorten äitien tunteita käsittelevä työkirja Oulun Tyttöjen Talon Nuorten äitien ryhmän ohjaajien käyttöön. Tyttöjen Talon ohjaajien mukaan näitä asioita käsittelevää työkalua ei vielä ollut, mutta sellaiselle oli tarvetta. Ryhmän äideillä on vaikeus tiedostaa sekä nimitä omia tunteitaan, mikä puolestaan vaikeuttaa ohjaajien työtä. Tavoitteenamme oli luoda projektimuotoisena opinnäytetyönä tuote, joka olisi nuorten äitien synnytyksen jälkeisiä tunteita käsittelevä työkirja. Työkirja helpottaisi ohjaajien työtä sekä auttaisi äitejä tunnistamaan omia tunteitaan. Haluamme työkirjamme avulla vahvistaa äitien positiivisia ajatuksia äitiydestä sekä auttaa äitejä ja ohjaajia tunnistamaan synnytyksen jälkeisiä negatiivisia tunteita ja siten ehkäistä myöhempien ongelmien syntymistä. Opinnäytetyömme taustalla on oma mielenkiintomme nuoria äitejä ja heidän arjessa selviytymistään kohtaan. Ryhmän äidit ovat raskaana olevia tai vastasyntyneitä alle 22-vuotiaita nuoria äitejä, jotka ovat tulleet ryhmään yleensä terveydenhoitajan ohjaamana.

Opinnäytetyö toteutui projektina. Projektin lopputuote eli työkirja sisältää erilaisia tehtäviä, jotka olemme itse suunnitelleet tai muokanneet valmiista tehtävistä. Tunteisiin liittyviä tehtäviä on eri aihealueista, kuten esimerkiksi äitiyden tuomista tunnemuutoksista ja seksuaalisuudesta synnytyksen jälkeen. Jokaisen tehtävän yhteydessä on teoreettista tietoa aihealueeseen liittyen tietope-rustastamme ja muista lähteistä.

Oppimistavoitteenamme oli kehittää projektityöskentelytaitoja sekä yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja moniammatillisessa tiimissä sekä oppia äitiyden vahvistamisen, varhaisen vuorovaikutuksen sekä terveiden perhemallien tukemisen merkitystä nuoren naisen äitiyden alkutaipaleella. Oppimistavoitteiden saavuttaminen vahvisti ammattitaitoamme tulevana terveydenhoitajina.

Työkirjan jatkokehittämiseksi voisi esimerkiksi kyselytutkimuksella kerätä palautetta nuorten äitien ryhmätoimintaan osallistuneilta työkirjan hyödyllisyydestä ja tarkoituksenmukaisuudesta. Lisäksi työkirjan sisältämiä tehtäviä voisi käänntää englanniksi, sillä maahanmuuttajien ja pakolaisten määrä on viime vuosina kasvanut ja ulkomaalaistaustaisia tyttöjä käy myös Tyttöjen Talolla.

Asiasanat: äitiys, tunteet, nuoruus, seksuaalisuus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Preventive Health Care

Authors: Sonja Heikkinen, Iida Moilanen & Tytti Partanen

Title of thesis: Tunteiden risteyksessä

Supervisors: Principal Lecturer, PhD Hilikka Honkanen & Lecturer M.Sc Minna Perälä

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017

Number of pages: 35 + 2

Becoming a mother at a young age is a major change of life. Early maternity speeds up the journey from adolescence to adulthood, so it brings challenges to an already easily unstable phase of development. At the same time there is a big problem among young mothers because they have difficulties to recognize and name their own feelings. Emotional intelligence is the important part of human psyche that can be improved and developed by practising and learning new skills. It helps to understand own psychological state and decreases risk of depression.

Our thesis was executed in co-operation with Tyttöjen Talo of Oulu. The purpose of the Thesis was to create a tool that makes directors work more easier and helps young mothers to comprehend their own feelings. We wanted to strength the positive thoughts of maternity as well as to help mothers and directors to identify post-natal negative emotions and this way prevent further problems. Mothers of the group are either pregnant or new mothers aged under 22-years. Most of the mothers have come to the group because of recommendation of a public health nurse.

In the background of this thesis is our interest towards young mothers in the point of survival in daily life. Our learning objectives were to develop our skills of co-operation, project working and interaction in multiprofessional team. We also wanted to learn more about emotion intelligence, strengthening motherhood and early interaction. Achieving our learning objectives strengthened our professional skills.

The final project contains various tasks designed or redesigned by ourselves. There are tasks concerning emotions from different themes such as sexuality after giving birth and changed feelings caused by motherhood. At the beginning of each task there is factual information about that particular subject. We asked feedback from the directors of the group and it was really supportive. After the feedback we really knew that our product is beneficial and it corresponds to our objectives.

Keywords: motherhood, womanhood, emotions, sexuality

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TARKOITUS	7
1.1	Projektin tarve	7
1.2	Projektin tavoitteet.....	8
1.3	Projekti osana lapsiperheiden hyvinvointiohjelmaa	8
2	KOHDERYHMÄT JA HYÖDYNSAAJAT	11
2.1	Tyttöjen Talo.....	11
2.2	Nuoret äidit-toiminta	12
3	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN	13
3.1	Projektin suunnittelu	13
3.2	Projektiorganisaatio.....	14
3.3	Viestintä organisaation sisällä	15
3.4	Työkirjan tuottaminen	16
3.5	Projektin arviointi	18
3.6	Projektityöskentelyn arviointi	19
4	TYÖKIRJAN ASIASISÄLTÖ	20
4.1	Äitiys ja äitiyteen kasvaminen.....	20
4.1.1	Äitiyden identiteetti.....	20
4.1.2	Teiniraskaudet Suomessa.....	21
4.2	Tunteet.....	22
4.2.1	Tunteiden tehtävä	23
4.2.2	Haastavat tunteet nuoren elämässä	23
4.3	Nuoruus.....	24
4.3.1	Nuoruusiän kehitystehtävät.....	24
4.3.2	Nuoruuden vaiheet.....	25
4.4	Seksuaalisuus	27
4.4.1	Naisen muuttunut kehonkuva synnytyksen jälkeen.....	27
4.4.2	Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen.....	28
5	POHDINTA	31
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET	36

1 PROJEKTIN TARKOITUS

1.1 Projektin tarve

Oma mielenkiintomme nuoria äitejä ja heidän arjessa selviytymistä kohtaan vaikutti opinnäytetyön aiheen valintaan. Olimme yhteydessä Oulun Tyttöjen Taloon, josta kysyimme opinnäytetyön ai-
hetta. Tyttöjen Talon ohjaajien mukaan nuorten äitien oli vaikea nimetä omia tunteitaan, mikä
vaikeutti ennaltaehkäisevää työtä.

Tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen ovat keskeinen osa mielen hyvinvointia. Tunteiden ym-
märtäminen kattaa myös kyvyn nähdä niiden syitä ja seurauksia: jos tunteita tai niiden syitä ja
seurauksia ei ymmärrä, voi helposti jäädä niiden armoille mistä voi seurata myöhempiä ongelmia.
(Suomen mielenterveysseura 2017, viitattu 20.2.2017.) Esimerkiksi raskauden jälkeisen masen-
nuksen huomaamatta jäämisellä voi olla kauaskantoisia seurauksia koko perheeseen. Vaikka
raskauden jälkeisen masennuksen toipumisennuste onkin hyvä, voi se johtaa pahimmillaan pitkä-
kestoiseen masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Se vie lisäksi voimia vanhemmuudesta ja hei-
kentää lapsen ja vanhemman välisen turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista. Masentuneet
äidit myös imettävät vauvaansa lyhyemmän aikaa ja heillä on enemmän vaikeuksia imettämises-
sä. Imettäminen puolestaan on myös yksi tärkeä osatekijä äidin ja vauvan välisessä varhaisessa
vuorovaikutuksessa sekä vauvan kannalta tärkeä asia ravitsemuksellisesti. (Terveiden ja hyvin-
voinninlaitos 2015, viitattu 27.5.2015). Vanhemman masennuksen on todettu lisäävän riskiä lap-
sen mielenterveydenhäiriöille. Syytä raskauden jälkeiselle masennukselle ei tiedetä, mutta esi-
merkiksi lapsen saaminen alle 20-vuotiaana on todettu lisäävän sairastumisen riskiä. Sairauden
tunnistaminen on vaikeaa ja onkin arvioitu, että ainoastaan 20-40 prosenttia masennustapauksis-
ta tunnistetaan ja hoidetaan asianmukaisesti. Äidit saattavat kokea, että stressi ja masennus ovat
osa normaalia äitiyttä. (Dennis & McQueen 2009.)

Opinnäytetyömme aiheen varmistuttua toiminnallinen opinnäytetyö eli projekti vaikutti hyvältä
ratkaisulta, koska se palveli tilaajan toivetta saada työkirja Tyttöjen Talon käyttöön sekä meidän
toiveitamme toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksesta. Lisäksi hyödyimme tulevana terveyden-
hoitajina projektityöskentelytaidoista sekä vuorovaikutus- ja yhteistyötaidoista.

Työkirjan avulla sekä äitien että ohjaajien on helpompi tunnistaa positiivisten tunteiden lisäksi
esimerkiksi raskauden jälkeiseen masennukseen liittyviä sekä muita negatiivisia tunteita. Näiden

tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen hyvissä ajoin voi ennaltaehkäistä myöhempiä ongelmia äidillä itsellään ja välillisesti myös tämän kasvavalla lapsella. Tätä kautta opinnäytetyömme kytkeytyy myös laajempaan kontekstiin.

1.2 Projektin tavoitteet

Projektin välittömillä tavoitteilla eli tulostavoitteilla kuvataan suunnitteilla olevan hankevaiheen konkreettista lopputulosta (Silfverberg 2015, viitattu 19.1.2017). Projektin tulostavoitteena on tuottaa nuorten äitien tunteita käsittelevä monipuolinen ja palveleva työkirja Tyttöjen Talon käyttöön.

Kehitystavoitteella kuvataan hankkeella tavoiteltavaa pitkän aikavälin muutosvaikutusta etenkin kohderyhmän kannalta (Silfverberg 2015, viitattu 19.1.2017). Projektin kehitystavoitteena on edistää Tyttöjen talon nuorten äitien ja heidän koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Nuoret äidit -ryhmän ohjaajat pystyivät työkirjan avulla auttamaan nuoria äitejä tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan, jossa heillä oli tuen tarvetta. Työkirjan avulla ohjaajat pystyvät vahvistamaan äitien kokemia positiivisia tuntemuksia sekä auttamaan negatiivisten tuntemusten läpikäynnissä ja tätä kautta ennaltaehkäisemään pitkällä aikavälillä suurempien ongelmien, kuten esimerkiksi masennuksen syntyä.

Omat välittömät oppimistavoitteemme liittyivät toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen ja tuotteen laatimiseen sekä projektityöskentely-, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojemme kehittymiseen moniammatillisessa tiimissä. Laatutavoitteena on tuottaa monipuolinen ja palveleva tunteita käsittelevä työkirja, joka auttaa sekä kohderyhmää että ryhmän ohjaajia.

1.3 Projekti osana lapsiperheiden hyvinvointiohjelmia

Opinnäytetyön aiheen valinnan taustalla on ajankohtaiset lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseen laaditut ohjelmat Suomessa. Näitä ovat Terveys 2015- ohjelma, sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisohjelma eli Kaste 2012–2015 ja uusi lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma sekä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiohjelma Muutos Nyt 2007–2017 sekä lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPE.

Kaste-ohjelman tavoitteena on hyvinvointi- ja terveyserojen kaventuminen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen järjestäminen asiakaslähtöisesti. Ongelmien hoidon sijasta keskitytään niiden ennaltaehkäisemiseen sekä sosiaalisen, fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseen. Ohjelma muodostuu kuudesta osaohjelmasta. Opinnäytetyömme taustalla on yleisten tavoitteiden lisäksi etenkin kohta kaksi: lasten, nuorten ja lapsiperheiden palveluiden uudistaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 4.) Uudistuksen erityisinä tavoitteina liittyen opinnäytetyöhömmme ovat esimerkiksi ehkäisevän lastensuojelun tehostaminen ja huostaanottojen tarpeen vähentäminen. Kaste-ohjelmassa näihin tavoitteisiin pyritään muun muassa kehittämällä lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelukokonaisuuksia ja ottamalla käyttöön perheitä, vanhemmuutta sekä lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä aikuisia tukevia toimintamalleja, sekä vahvistamalla ehkäiseviä ja varhaisen tuen palveluita sekä kehittämällä lastensuojelutyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 22-23.)

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPEn tavoitteena on paremmin yhteen sovitettut palvelut, jotka ovat nykyistä lapsi- ja perhelähtöisemmät, vaikuttavammat ja kustannustehokkaammat. Ensisijaista ohjelmassa on lapsen etu ja vanhemmuuden tuki. Tarkoituksena on siirtää painopistettä ehkäiseviin palveluihin ja varhaiseen tukeen. Muutosohjelma on käynnistynyt vuonna 2016. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, viitattu 10.2.2017)

Terveys 2015 on valtioneuvoston vuonna 2011 hyväksymä periaatepäätös, jonka tarkoituksena on linjata Suomen terveystaloutta seuraavien 15 vuoden ajan. Tämän yhteistyöohjelman pyrkimyksenä on terveyden tukeminen ja edistäminen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Ohjelmassa on määritelty kahdeksan tavoitetta, joista viisi ensimmäistä koskee eri ikäryhmiä ja kolme viimeistä koko yhteiskuntaa. Opinnäytetyömme taustalla ovat etenkin kohdat yksi ja seitsemän: lasten hyvinvoinnin lisääntyminen, terveydentilan parantuminen ja turvattomuuteen liittyvien sairauksien ja oireiden väheneminen merkittävästi. Kohdan seitsemän tavoitteena on puolestaan oma terveydentilan säilyttäminen vähintään nykyisellä tasolla. (Sosiaali- ja terveysministeriön 2001, 1-2.)

Pohjois-Pohjanmaan vuonna 2007 alkaneen kymmenvuotisen hyvinvointiohjelman pääpaino on etenkin lapsiperheissä, lapsissa sekä nuorissa ja keskeisenä tavoitteena on eriarvoistumisen ja syrjäytymisen kehityksen ehkäiseminen. (Pohjois-Pohjanmaan liitto 2007, 12-13.)

Tässä opinnäytetyössä tuotettava työkirja vastaa edellä mainittujen ohjelmien tavoitteisiin toimimalla mahdollisten ongelmien varhaisen tunnistamisen apuvälineenä ja lisäämällä nuorten äitien tietoisuutta omasta henkisestä hyvinvoinnistaan.

2 KOHDERYHMÄT JA HYÖDYNAAJAT

2.1 Tyttöjen Talo

Projektin kohderyhmänä ja hyödynsääjina ovat Tyttöjen Talon nuoret äidit. Ryhmän äidit ovat iältään alle 22-vuotiaita odottavia tai jo synnyttäneitä äitejä. Projektin lopputuotteena kehitelty työkirja on tarkoitettu Tyttöjen Talon ohjaajien käyttöön, joten kohderyhmän lisäksi se hyödyttää myös ohjaajia.

Saimme työelämän yhteistyökumppanilta Oulun Tyttöjen Talolta idean suunnitella ja toteuttaa synnytyksen jälkeisiä tunnetiloja ja tunnemuutoksia käsittelevän työkirjan. Tyttöjen Talon ohjaajan mukaan näitä asioita käsittelevää työkalua ei vielä ollut ja sille oli tarvetta. Ryhmän äideillä on vaikeus tiedostaa sekä nimetä omia tunteitaan, mikä puolestaan vaikeuttaa ohjaajien työtä. Nuorten äitien -ryhmään äidit tulevat ohjatusti, yleensä neuvolan kautta terveydenhoitajan ohjaamana. Oulun Tyttöjen Talolla on oikeus jakaa valmista työkirjaa muille Suomen Tyttöjen Talolle. Projektista voi siis hyötyä muualla Suomessa asuvat nuoret äidit ja sekä muiden Talojen ohjaajat.

Tyttöjen Talojen tarkoituksena on tehdä tyttöjen tarpeista nousevaa sukupuolisensitiivistä tyttötyötä. Toiminnan eli sukupuolisensitiivisen tyttötyön lähtökohtana on naiseksi kasvamisen erityispiirteistä nouseva lähestymistapa, minkä avulla tyttöjä sekä nuoria naisia tuetaan kasvamaan omalaisyksi voimaantuneiksi naisiksi yhteisöllisessä ilmapiirissä. Tyttöjen Talolla pyritään vastaamaan myös erityistä tukea tarvitsevien tyttöjen tarpeisiin ja vahvistamaan heidän elämänhallinnallisia valmiuksia. Tyttöjen Talojen tilat ovat viihtyisiä ja niiden sisustuksessa käytetään tyttötyötä arvoitavia kuvia ja esineitä. Tyttöjen Taloja löytyy viidestä eri kaupungista: Helsingistä, Kuopiosta, Tampereelta, Turusta ja Oulusta. (Suomen Settlementti ry 2015, viitattu 28.5.2015.)

Oulun Tyttöjen Talo on 12–28-vuotialle tytöille ja naisille tarkoitettu kohtaamispaikka, jonne jokainen voi tulla täysin omana itsenä. Talon toimintaan voi osallistua oman halukkuuden mukaan: Talolle voi tulla esimerkiksi vain kuuntelemaan musiikkia, lukemaan kirjoja tai lehtiä sekä juttelemaan muiden tyttöjen tai ohjaajien kanssa omasta naiseudesta, koulusta tai oikeastaan mistä vaan. Mikäli tytöt kaipaavat tekemistä voidaan se toteuttaa puolestaan esimerkiksi leipomisen tai askartelun muodossa. Kaikki on kiinni tyttöjen omasta halusta eikä ketään pakoteta mihinkään. Tyttöjen Talolla työskentelee moniammatillinen ja ammattitaitoinen naisista koostuva henkilökun-

ta, joista ainakin yksi on aina paikalla Talon ollessa auki. Avoimen toiminnan lisäksi Tyttöjen Talolla järjestetään myös muuta toimintaa ja erilaisia ryhmiä: siellä kokoontuvia ryhmiä ovat esimerkiksi Hiljaisten- ja Ujojen tyttöjen sekä Nuorten äitien -ryhmät. Mieltä askarruttavista ja terveyteen liittyvistä asioista voi puolestaan mennä keskustelemaan ilman ajanvarausta joka keskiviikko Pop In -toiminnan yhteydessä. Toiminta talossa on sukupuolisensitiivistä, mikä merkitsee herkkyyttä huomioida sukupuolen erilaiset vaikutukset nuorten naiseksi kasvamisessa. (Oulun Tyttöjen Talo 2015, viitattu 7.5.2015.)

2.2 Nuoret äidit-toiminta

Tyttöjen Taloilla järjestettävän nuoret äidit -toiminnan tarkoituksena on nuorten terveiden perheiden sekä varhaisen vuorovaikutuksen muodostumisen tukeminen ja äitiyden vahvistaminen. Toiminta on pääsääntöisesti tarkoitettu alle 22-vuotiaille nuorille odottaville sekä jo synnyttäneille äideille. Nuorten äitien voimavaroja pyritään tukemaan avoimilla sekä suljetuilla ryhmillä, sillä ryhmätoiminta on keskeinen osa toimintaa. Tarvittaessa Tyttöjen Talolta saa kuitenkin myös yksilöllisempää tukea äitiyden haasteisiin. Suljettuun ryhmään ilmoitaudutaan etukäteen ja sen kokoonpano pysyy samana alusta loppuun saakka. Avoimeen ryhmään ei puolestaan tarvitse ilmoitautua. (Suomen Setlementti ry 2015, viitattu 29.5.2015.)

3 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

3.1 Projektin suunnittelu

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen toteuttamistapa tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Tavoitteena on ohjeistaa, opastaa tai järjesträä käytännön toimintaa ammatillisessa kentässä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena voi olla esimerkiksi ohje tai opas. Tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, toteutettu tutkimuksellisella asenteella sekä osoittaa riittävää tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilka & Airaksinen 2004, 9-10.)

Projekti eteni seuraavien vaiheiden kautta (taulukko 1).

Päätehtävät	Aikataulu	Tulokset
Projektin ideoiminen	Syyskuu-joulukuu2014	Sopimus tuotteen tekemisestä Aiheen rajaus
Projektin asettaminen	Maaliskuu–toukokuu2015	Projektisuunnitelma
Projektin suunnitelman ja tietoperustan laatiminen	Touko-elokuu2015	Suunnitelma Tietoperusta
Tuotekehitys	Heinä-joulukuu2015	Tuotteen sisällön laatiminen Työkirjan kokoaminen
Projektin päättäminen	Tammi-toukokuu2016 Syyskuu 2016-helmikuu 2017	Valmiin tuotteen luovuttaminen Projektin ja tuotteen esittäminen Loppuraportin laadinta

TAULUKKO 1. Projektin vaiheet ja aikataulu.

Kävimme ensimmäisen kerran yhteistyötahon luona syksyllä 2014, jolloin teimme yhteistyösopimuksen. Kuuntelimme tarkasti yhteistyökumppanin tarpeita ja lopulta projektin kohderyhmäksi päättyi mielenkiinnon kohteemme eli nuoret äidit. Päätimme myös projektin tuotteen olevan työkirja. Tavoitteeksi muodostui tuottaa työkirja Oulun Tyttöjen Talon ohjaajien käyttöön, jota he voivat hyödyntää nuorten äitien kanssa työskennellessä sekä halutessaan soveltaa työkirjan tehtäviä muille kohderyhmille sopiviksi. Ensimmäisellä käynnillä saimme tietää meillä olevan vapaat kädet

työkirjan toteutukseen: vapaan toteutuksen vuoksi aiheen rajausta ei muodostunut hetkessä, vaan miettimiseen meni aikaa. Toiveena Tyttöjen Talon puolesta oli tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen liittyvä työkirja. Alkuun teimme projektisuunnitelmaa kysyen säännöllisesti palautetta ja ohjausta opettajilta. Laadimme projektille aikataulua ja mietimme aihealueet, jotka olisivat työkirjassa teemoina ja etsimme niistä tietoa monipuolisesti eri lähteistä.

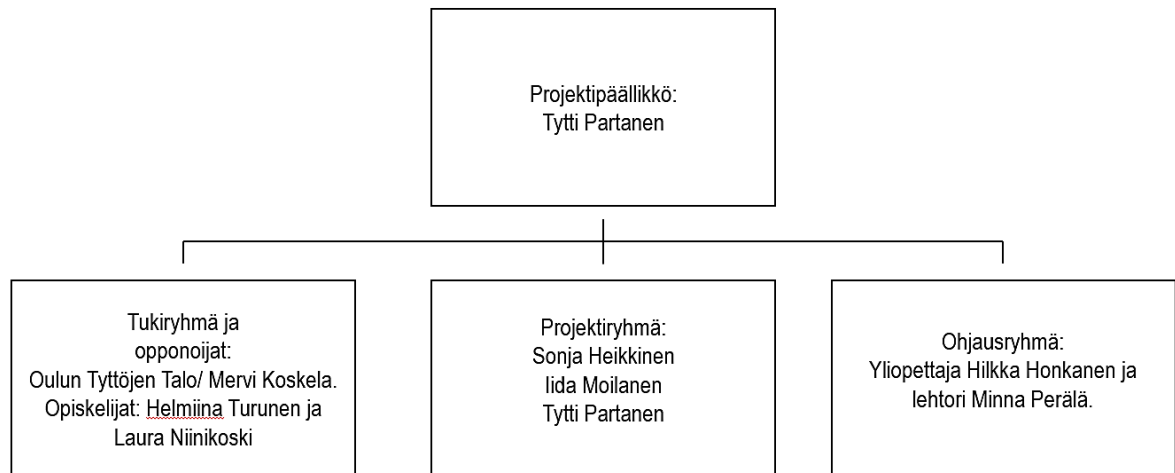
3.2 Projektiorganisaatio

Projektilla tulee olla selkeä organisaatio, jossa kunkin osapuolen vastuut ja tehtävät on selkeästi jaettu ja määritelty. Tavallisesti projektiorganisaatio koostuu ohjaus- tai johtoryhmästä, varsinaisesta projektiorganisaatiosta sekä yhteistyökumppaneista. (Silfverberg 2015, 50-51.)

Ohjausryhmään kuuluivat terveydenhoitajakoulutuksen opettajat yliopettaja Hilikka Honkanen ja lehtori Minna Perälä sekä äidinkielen opettaja lehtori Tuula Koski. Ohjausryhmän tehtäviin kuuluivat hankkeen edistymisen valvominen, hankkeen tulosten arvioiminen, koordinoiminen ja tiedonkulun hoitaminen tärkeimpien sidosryhmien välillä sekä projektipäällikön tukeminen suunnittelussa ja projektin johtamisessa. Kun saimme syksyllä 2014 idean tehdä opinnäytetyön Oulun Tyttöjen Talon kanssa, otti ohjaava opettaja heihin yhteyttä ja toimi näin ollen meidän tiedonkulukanavana tulevalle yhteistyökumppanillemme. Myöhemmin yhteistyöprojektin varmistuttua olimme itse yhteydessä yhteistyökumppaniin. Ohjaajilla oli kuitenkin tärkeä rooli projektin edetessä etenkin tukemisessa, opastamisessa sekä arvioinnissa. Lehtori Tuula Koski arvioi ja antoi palautetta työkirjan ulkoasusta ja sisällöstä, sekä tarkisti ja antoi korjausehdotukset oikeinkirjoituksesta ja kieliasusta. Tukiryhmään kuuluivat vertaisarvioijat Helmiina Turunen ja Laura Niinikoski.

Projektin onnistumisen kannalta on tärkeää, että sillä on aina selkeä vetäjä: kehittämishankkeen onnistuminen on lopulta kiinni projektipäällikön johtamistaidoista sekä ihmisten kyvystä hoitaa projektin ja sen ympäristön välisiä suhteita. Projektin johtamisen lisäksi hänen tehtäviinsä kuuluvat muun muassa työsuunnitelman laatimisesta, hankkeen seurannasta sekä sisäisestä arvioinnista vastaaminen, muutosesitysten laatiminen, henkilöstöhallinnasta sekä tiedottamisesta että raportoinnista vastaaminen. (Ruuska 2006, 144; Silfverberg 2015, 51.) Valitsimme projektissa projektipäälliköksi Tytti Partasen. Projektiryhmän muihin jäseniin kuuluvat lida Moilanen ja Sonja Heikkinen. Laadimme työsuunnitelman ja aikataulun yhdessä, sekä muutenkin toimimme päätök-

sissä samanarvoisena tiiminä. Yhteistyökumppanimme toimi Oulun Tyttöjen talo. Kuviossa 1 on kuvattu projektioorganisaatio.



KUVIO 1. Projektioorganisaatio.

3.3 Viestintä organisaation sisällä

Projektiviestinnällä tarkoitetaan sellaista sanomien vaihtoa projektin eri osien välillä, joka tekee mahdolliseksi projektin tavoitteiden saavuttamisen. Viestintäjärjestelmä muodostuu erilaisista viestintäkanavista, viestinnän järjestelyistä ja pelisäännöistä. (Ruuska 2006, 178.) Omassa projektiryhmässämme viestintä tapahtui tiiviisti niin kasvotusten, sähköpostin kuin puhelimen välityksellä. Tiedotimme toisillemme mitä työvaiheita olimme tehneet itsenäisesti ja päätimme yhdessä mitä jokainen alkaisi itsenäisesti työstämään. Lisäksi tapasimme ja työskentelimme myös yhdessä ja sovimme ajankohdat ajoissa jokaisen aikatauluun sopien: nämä olivat ikään kuin ryhmämme sisäisiä pelisääntöjä, joita noudattamalla yhteistyömme oli sujuvaa ja projekti edistyi aikataulun mukaisesti.

Ulkoinen viestintä työyhteistyökumppaniin ja ohjausryhmäämme tapahtui lähinnä sähköpostitse ja puhelimitse. Tiedotimme yhteistyökumppanillemme ajoissa projektin aikataulusta ja työvaiheista sekä otimme yhteyttä yhteistyökumppaniin, kun halusimme sopia tapaamisia. Ohjausryhmällemme tiedotimme projektimme aikataulusta ja laitoimme heille raakaversiot ajoissa luettavaksi ja arvioitavaksi.

3.4 Työkirjan tuottaminen

Työkirjan sisältö laadittiin tietoperustan ja projektisuunnitelman pohjalta. Sisältöä arvioitiin kriittisesti työkirjan laadinnan aikana ja etsimme myös eri lähteistä tietoa ja ideoita tehtäviin. Halusimme tehtävien olevan monipuolisia ja niiden toteutuksen olevan helppoa. Työkirjaan olemme lainanneet valmiita tehtäviä, joita emme ole itse kehitelleet, esimerkiksi elämänviiva- ja verkostokarttatehtävät, joita yhteistyökumppani työkirjaan toivoi.

Työkirjan alussa on kappale kirjan käyttäjälle, jossa on tiivistetysti tietoa tunteista, niiden tarkoituksesta ja tunnistamisesta. Kappaleen lopussa on kerrottu työkirjan tarkoituksesta ja tiivistetysti sisällöstä. Sisällysluettelo on ennen Työkirjan käyttäjälle -kappaletta, jonka avulla ryhmän ohjaajan eli työkirjan käyttäjän on helppo ottaa esille haluamansa tehtävä. Tehtävien yhteisenä teemanä ovat tunteet ja niitä on kolmesta eri pääaihealueesta; äitiydestä ja naiseudesta sekä seksuaalisuudesta. Työkirjan kolme ensimmäistä tehtävää eivät liity edellä mainittuihin aihealueisiin, vaan kartoittavat äitien eli tehtävien tekijöiden taustoja ja toimivat apuvälineenä myöhempisiin tehtäviin. Jokaisen tehtävän alussa on teoretietoa kyseisestä aihealueesta, joka on tarkoitettu ohjaajien tueksi. Teoretieto on peräisin opinnäytetyön tietoperustasta sekä muista lähteistä. Opinnäytetyön tietoperustan teimme työkirjaa ajatellen siten, että se sisältää vain työkirjan tehtäviin olennaisesti liittyvää tietoa. Teoriaosuuksien liittäminen tehtävien yhteyteen oli yhteistyökumppanin toive. Työkirjan lopusta löytyvät lähteet, joita on käytetty työkirjan tekemisessä ja joista halutessaan ohjaajat voivat hakea syvemmin lisätietoa.

Pääaihealueiden otsikoita pohdimme pitkään. Halusimme niiden olevan ytimekkäitä ja tyyliiltään samanlaisia. Keksimme otsikot, jotka herättävät lukijassa mielenkiintoa sekä ovat persoonalliset ja samantyylliset jokaisessa aihealueessa.

Käytimme työkirjassa fonttina Bookman Old Stylea, joka sopi mielestämme tyyliiltään hyvin työkirjaan ja oli yhtenäinen kuvien tyylin kanssa. Työkirjan nimen fonttikoko on 48 ja otsikointien koko 28. Työkirjan tekstit on kirjoitettu koolla 14. Korostuskeinoina käytimme joissakin kohdissa kursivointia ja luettelomerkkejä. Kaikki tehtävänannot teimme samalla tyyllillä, jotta ulkoasu olisi selkeä ja helppolukuinen. Fontin väriksi valitsimme mustan ja kuvat ovat mustavalkoisia, sillä Tyttöjen Talolla ei ole mahdollisuutta tulostaa työkirjaa värillisenä.

Työkirjan suunnitteluvaiheessa luonnostelimme työkirjan teoreettista sisältöä ja ulkonäköä hyvin karkeasti sekä kokosimme teoreettisen tietoperustan suunnitelman pohjalta. Etsimme valmiita tehtäviä työkirjaan, kehittelimme niistä variaatioita ja kehitimme tehtäviä myös itse. Jaottelimme työkirjan tietoperustan aihealueiden perusteella ja luonnostelimme jokaiseen aihealueeseen pari tehtävää. Luonnostelimme sisältöä ja tehtävien järjestystä yhdessä. Alun perin työkirjan kuvitus oli tarkoitus toteuttaa ClipArtin kuvilla, koska emme olisi itse osanneet piirtää mieleisiä ja sopivia kuvia. Luonnosteluvaiheessa saimme kuitenkin kuvittajan, Susanna Ylimartimon työkirjalle, joka piirsi toiveidemme mukaiset kuvat työkirjaan. Susannan piirtämiä kuvia on yhteensä neljä.

Suunnitteluvaiheessa työkirjalla ei ollut vielä valmista nimeä, tavoitteena meillä oli keksiä osuva ja ytimekäs nimi. Työnimenä käyttämämme ”Nuori äiti – tunnista tunteesi” oli pohdittuamme liian kärkevä, eikä tuntunut sopivalta. Lopulta otsikoksi muotoutui ”Tunteiden risteyksessä”, joka kuvasi meidän mielestämme paremmin työkirjan sisältöä ja aihetta. Työkirjan lopullinen nimi ja etusivun kuva liittyvät myös toisiinsa. Kuvassa nuori nainen seisoo risteyksessä, jonka tienviitoissa on viiden tunteen nimi, jotka osoittavat eri suuntiin. Kuva symboloi osuvasti sitä, kuinka ryhmässä olevat nuoret naiset miettivät mitä tunteita missäkin tilanteessa syntyy ja miten nimetä ja sanoittaa tunteensa.

Työelämän yhteistyökumppanin toiveesta laadimme työkirjan A4-paperille Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. He toivoivat tätä toteutusmuotoa, koska halusivat työkirjan olevan käytännöllinen, josta olisi helppo poimia yksittäisiä tehtäviä ja tulostaa niitä ryhmäläisten käytettäväksi. Tyttöjen Talolla ei ole tarkoitus jakaa työkirjaa luettavaksi sellaisenaan ryhmän äideille, vaan tulostaa eri tehtäviä teeman mukaisesti.

Lopullisen ja valmiin työkirjan tulostimme hempeän pastellinpinkin sävyiselle paperille ja kokosimme sen vaaleanpunaiseen kansioon vastapainoksi mustavalkoiselle kuvitukselle ja fontille. Näin halusimme luoda työkirjan yleisilmeestä mielekkäämmän ja iloisemman.

Tekijänoikeudet on luovutettu osittain Tyttöjen Talolle. Myönsimme heille rinnakkaisen käyttöoikeuden työkirjaan eli he saavat valmistaa siitä kopioita, esittää ja näyttää ainestoa sekä levittää työkirjasta tehtyjä kappaleita.

3.5 Projektin arviointi

Projektiarviointi on projektin toiminnan ja toiminnan aikaansaannoksen selvittämistä. Arviointi on kehittämisen ja oppimisen väline, jonka avulla pyritään parantamaan lopputulosta. Sen avulla voidaan seurata projektin tulosten saavuttamista sekä kerätä erilaisia näkökulmia projektin kehittämiseen. Projektin arvioimiseksi palautteen kerääminen on välttämätöntä. Palautteen keräämisen lisäksi tärkeä tekijä on vuorovaikutus projektiorganisaation kesken. Projektimme arvioinnissa huomio keskittyi pääasiassa tuotteen laatuun ja aikataulussa pysymiseen. (Suopajarvi, L, 2013, viitattu 9.9.2016.)

Arvioimme pyytämällä palautetta ja kehitysideoita opettajilta sekä yhteistyökumppanilta. Koulun äidinkielen opettaja lehtori Tuula Koski antoi myös hyviä ideoita eri näkökulmista. Yhteistyökumppanin mielipidettä ja palautetta kysyimme useaan otteeseen projektin eri vaiheissa, ja saamamme palautteen mukaan arvioimme ja muokkasimme työkirjan sisältöä ja rakennetta. Saimme yhteistyökumppanilta tärkeitä ja arvokkaita ideoita, joiden pohjalta työkirja lopulta muotoutui lopulliseen muotoonsa. Esitetasimme valmista työkirjaa tutuilla, eri ikäisillä naisilla, jolloin kysyimme mielipiteitä sekä pyysimme arvioimaan asiasisältöjen tärkeyttä, tehtävien monipuolisuutta ja hyödyllisyyttä. Esitestauksessa emme saaneet kehitysideoita, vaan testajat kokivat työkirjan sellaisenaan hyväksi ja tarpeelliseksi sekä tarkoituksen mukaiseksi.

Alun perin meillä oli ajatuksena käydä esitestaamassa työkirjaa itse Nuoret äidit-ryhmässä, mutta ryhmän aikatauluongelmien vuoksi suunnitelma ei toteutunut. Halusimme saada varmuuden työkirjan olevan käyttäjälähtöinen, joten testasimme työkirjaa lähipiirissämme olevilla eri ikäisillä äideillä.

Raportoimme opinnäytetyön ja työkirjan etenemisestä yhteistyökumppanillemme Tyttöjen Talon yhteyshenkilölle Mervi Koskelalle. Raportoimme suullisesti työn edistymisestä työnohjaajille työpajatapaamisissa, jossa saimme vinkkejä ja ohjeita opinnäytetyön oikeaoppiseen etenemiseen. Esitimme projektisuunnitelman toukokuussa 2015. Työkirjan saimme valmiiksi helmikuussa 2016. Esitimme opinnäytetyön ja työkirjan toukokuussa 2016 Oulun Tyttöjen Talolla.

Keräsimme Tyttöjen Talolta palautetta valmiista työkirjasta palautelomakkeen avulla. Heidän mukaansa työkirjassa on selkeitä harjoituksia ja hyvä ohjeistus ja se soveltuu kaikenlaisiin ryhmiin sekä yksilötyöhön. Palautteen mukaan otsikointi ja kieliasu ovat selkeät ja ohjeistus ja kuvat

hyviä. Teoriaosuudet heidän mielestään riittäviä. Yhteistyö on Tyttöjen Talon mukaan ollut helppoa ja toimivaa projektiryhmän kanssa.

3.6 Projektityöskentelyn arviointi

Heti projektin alkuvaiheessa teimme aikataulusuunnitelman sekä sovimme työnjaosta eri osioiden kesken. Tällä tavoin meidän oli helppo valvoa projektin etenemistä ja sen laatua. Pyysimme toisiltamme palautetta ja kehittämisideoita omista alueistamme, sillä pyrittiin varmistamaan opinnäytetyömme laadun säilyminen ja kriittisen itsearvioinnin toteutuminen työn eri vaiheissa. Lisäksi kokoonnuimme säännöllisesti keskustelemaan projektin etenemisestä sekä sen seuraavista vaiheista. Ideointivaiheessa tapasimme yhteistyökumppaniamme ja kuuntelimme heidän tarpeitaan.

Työstimme projektisuunnitelmaa ahkerasti ja teimme siitä laajan, jotta materiaalia olisi kattavasti työkirjaa ajatellen. Projektisuunnitelman hyväksynnän ja esittämisen jälkeen aloitimme työkirjan rakentamisen. Työkirjan kokoamista helpotti se, että sen rakennetta oli mietitty ennakkoon ja sisältöä oli valmiina. Saimme opettajilta ja yhteistyökumppanilta paljon ideoita työkirjaa varten. Arvioimme kriittisesti ideoita ja harkitsimme tarkasti, mitä ideoista toteuttaa ja mitä ei. Tällä rajauksella halusimme taata sen, että työkirja valmistuu ajallaan eikä sisältö paisu liian laajaksi.

4 TYÖKIRJAN ASIASISÄLTÖ

4.1 Äitiys ja äitiyteen kasvaminen

Äitiys on monimerkityksellinen käsite, jota voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Näkökulmia ovat muun muassa naisen luontainen kyky tulla raskaaksi ja synnyttää, äitiyden ominaisuus ja identiteetti sekä äitinä huolehtiminen lasten hoito- ja kasvatustyöstä. Ensimmäinen raskaus ja synnytys ovat yksi naisen elämän merkittävimmistä käännekohtista, jonka jälkeen alkaa uusi elämävaihe; äitinä oleminen ja vanhempana toimiminen. Suurin mullistus on ensimmäisen lapsen syntymä. Elämänmuutos on niin suuri, ettei siihen voi täysin valmistua ja on hyväksyttävä, että äitiyteen kasvaminen vie oman aikansa. Äitiys on suuri elämänmuutos naisen elämässä, jolloin myös arvoja laitetaan uuteen järjestykseen. Äitiys ei ole opiskeltavissa oleva rooli, vaan se on ominaisuuksien joukko. (Hirvonen, 2000, 36; Juvakka, 2000, 11.)

4.1.1 Äitiyden identiteetti

Äitiydessä on kaikessa vaativuudessaan mahdollisuus kasvuun, tilaisuus löytää itsestä uusia ulottuvuuksia ja mahdollisuus nähdä itsensä aivan uudesta näkökulmasta (Juvakka, 2000, 13). Raskaus ja sen jälkeen koittava äitiys saavat aikaan kehitysprosesseja, joihin liittyy sekä kielteisiä ja myönteisiä tunteita suhteessa lapseen, naisen muuttuviin rooleihin sekä naisen omaan muuttuvaan identiteettiin. Äidiksi tulo on yksilöllinen oppimisprosessi. Äitiyteen vaikuttavat aikaisemmat kokemukset, oma lapsuus, vanhemmuutta koskevat mielikuvat sekä yhteiskunnalliset odotukset. Naisen kasvussa äidiksi on emotionaalisen muutoksen lisäksi mukana biologinen ja fyysinen muutos. Äitiyden asetelma ei siis sisällä pelkästään mielensisäisen elämän uudelleenjärjestäytymistä vaan persoonallisuuteen kiteytyy kokonaan uusi puoli, joka vakiintuu muiden piirteiden rinnalle. (Hirvonen, 2000, 36; Nurmilaakso 2011, viitattu 2.9.2015; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83, viitattu 2.9.2015.)

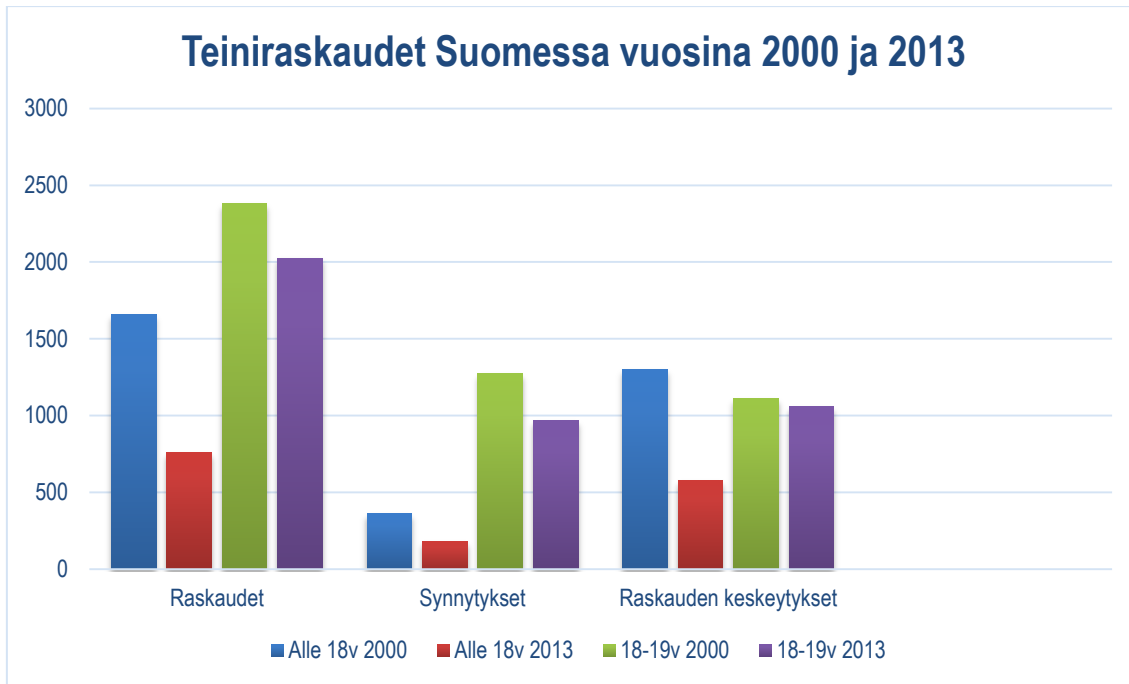
Alijoen mukaan äiti ja lapsi ovat sekä biologisesti että psyykkisesti yksi ja sama kokonaisuus. Irrottautuminen tästä yhtenäisyydestä yksilöksi ei tapahdu hetkessä. Vielä pitkään syntymän jälkeen äiti ja lapsi ovat yhtä. (1998, 22.) Nykyisin naiset ovat tottuneet itsenäisyyteen ja määräämään itse omasta kehostaan, jolloin uusi rooli äitinä voi tuottaa yllätyksiä. Lapsi tuo merkityksen naisen elämään, tuottaa syvää iloa ja nautintoa sekä antaa pätevyyden kokemuksia, joilla on

tärkeä merkitys naisen identiteetille. Samalla lapsen kanssa elämiseen yleensä sisältyy epävarmuuden, syyllisyyden, huolen, väsymyksen ja uupumuksen tuntemuksia. Äitiys asettaa monille äideille myös suuria paineita. Äitien täytyisi muistaa, ettei elämässä jo ennen äitiyttä olleita tärkeitä rooleja saisi unohtaa: nainen, ystävä, vaimo, kumppani, työkaveri. Näiden samojen roolien tulisi jatkua äitinäkin. Nainen on aivan yhä naisellinen, vaikka hän onkin äiti. (Almay & Hanhijoki, 1999, 122; Nurmilaakso 2011, viitattu 2.9.2015.)

Viime vuosina naiseus ja- äitiyskäsitteet ovat muuttuneet. Äitimyyttä on murrettu ja naiselle on annettu monia uusia, toistensa kanssa kilpailevia rooleja. Nykyäitien odotetaan luovan uraa ja ansaita rahaa äitiyden lisäksi. Nykyisin äidit tietävät, mitä on hyvä vanhemmuus, koska tietoa on tarjolla paljon. Erityisesti äidit pyrkivät toimimaan sen mukaisesti: olemaan lapsilähtöisiä, sensitiivisiä ja läsnä olevia. (Alijoki, 1998, 23; Juvakka, 2000, 16; Nurmilaakso 2011, viitattu 2.9.2015.)

4.1.2 Teiniraskaudet Suomessa

Teini-iässä raskaaksi tuleminen on harvoin suunniteltu tai toivottu tapahtuma. Aikuiseksi kasvamisen ja äidiksi tuleminen yhteensovittaminen voi olla hankalaa konkreettisesti ja psykologisesti. Teini-ikäisten raskauksiin liittyy huomattavia terveysriskejä maailmanlaajuisesti, myös länsimaissa. Suomessa tilastoitiin vuonna 2012 vajaat kolmetuhatta 13 - 19-vuotiaan raskautta, joista hieman alle puolet päättyi synnytykseen. Alle 20-vuotiaiden raskaudet ovat 2000-luvulla vähentyneet Suomessa merkittävästi. Teiniraskaudet ovat vähentyneet 28 % vuodesta 2000 ja alaikäisten eli alle 18-vuotiaiden luvut ovat melkein puolittuneet. Vuonna 2013 kaikista alle 20-vuotiaiden suomalaisten raskauksista keskeytettiin hieman yli puolet. (Duodecim 2014, viitattu 11.9.2015; Duodecim 2010, viitattu 11.9.2015; Hako 2015, viitattu 11.9.2015.)



KUVIO 2. *Teiniraskaudet Suomessa vuosina 2000 ja 2013.*
 (<http://www.ess.fi/uutiset/kotimaa/2015/06/26/teiniraskauksien-maara-vaheni-merkittavasti-ja-sille-on-ilmiselva-syy>)

Vaikka suomalaisilla teiniäideillä joidenkin raskaudenajan terveysongelmien riski näyttää olevan suurentunut, he synnyttävät keskimäärin ongelmitta terveitä ja täysiaikaisia lapsia. Suurimmat raskaudenaikaiset ja vastasyntyneen vointiin liittyvät riskit kasaantuvat aivan nuorimmille synnyttäjäille sekä niille, joiden raskaudenseuranta jää riittämättömäksi. Sosiaalinen verkosto on ensiarvoisen tärkeä tukija jokaiselle äidille lasten iästä riippumatta. Jokaisen äidin olisi hyvä jakaa kokemuksia ja tuntemuksia äitinä olemisesta (Juvakka, 2000, 13.) Teiniäitien sosioekonominen tausta on usein huonompi ja he kohtaavatkin lastensa kanssa elämässään muita useammin sosiaalisia ja terveydellisiä vaikeuksia. Myös tämän vuoksi varhainen ja riittävä raskaudenaikainen seuranta ja julkiset tukipalvelut ovat ensiarvoisen tärkeitä nuorille odottajille. (Duodecim 2014, viitattu 11.9.2015; Duodecim 2010, viitattu 11.9.2015.)

4.2 Tunteet

Tunteella tarkoitetaan tunnetta, kun kehossa tai mielessä tuntuu joltakin. Tunteet saavat meidät usein toimimaan ja tekemään jotakin. Tunteet ovat yksilöllisiä: ihmiset voivat kokea samoissa tilanteissa hyvinkin erilaisia tunteita. Ihminen voi tuntee satoja erilaisia tunteita ja tunnevivahteita, ja aina niiden tunnistaminen ei ole helppoa. Tunnereaktio sisältää harvoin vain yhtä tunnetta, sillä

usein ne sekoittuvat keskenään. Jokaisen olisikin hyvä miettiä, miten tunteitaan tunnistaa, ilmaisee ja ottaa haltuun. (Nuorten mielenterveystalo 2015. Viitattu 27.10.2015.)

4.2.1 Tunteiden tehtävä

Tunteita tarvitaan uusien ihmissuhteiden luomiseen ja vanhojen ja tärkeiden ihmissuhteiden ylläpitämiseen. Tunteilla on tärkeä merkitys myös jälkikasvusta huolehtimisessa. Tunteet ovat mukana, kun teemme päätöksiä ja ratkaisemme ongelmia. Perustunteet; rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, hämmästyminen ja inho, ovat kaikille kulttuureille yhteisiä, ja niitä ilmaistaan samanlaisilla ilmeillä ja eleillä. Tunteita opitaan tunnistamaan ja nimeämään pienestä pitäen.

Tunnetaidoilla tarkoitetaan muun muassa tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisemista. Nämä ovat yksi tärkeimmistä mielenterveystaidoista ja vaikuttavat niin omaan olotilaan kuin vuorovaikutukseen muiden kanssa. Itseään ja omaa toimintaansa voi ymmärtää paremmin, jos omia tunteitaan osaa ja uskaltaa kuunnella tarkemmin. Omien tunteiden tunnistamisen kautta on helpompi ymmärtää myös toisia ja heidän tunteitaan, eli kokea empatiaa.

Kaikki tunteet ovat sallittuja, ei ole väärin tuntea erilaisia tunteita. Tunteita ei kannata kätkeä, sillä silloin ne voivat patoutua sisälle, viedä meiltä energiaa ja tuottaa pahoinvointia. Se että hyväksyy omien tunteidensa olemassaolon ja pystyy tunnistamaan päivän aikana tuntemiansa tunteita, on jo arvokasta tunnetaitoa. (Nuorten mielenterveystalo 2015. Viitattu 27.10.2015)

Tunteet ohjailevat jokapäiväistä elämäämme ja ovat mukana lähes kaikessa mitä teemme. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, koska se liittyy itsetuntemukseen ja elämänhallinnan tunteeseen. Tunteet vaikuttavat myös toimintavireyteen, mielialaan ja kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. Ne näkyvät hyvin vahvasti ihmisen ilmeissä, eleissä ja käyttäytymisessä. Tunteet voivat myös saada aikaan elimistössä fysiologisia muutoksia: sydämen lyöntitiheyden ja verenpaineen kasvua, hikoilua, punastumista, vapinaa ja huonovointisuutta. (Nyyti ry, 2015. Viitattu 18.9.2015.)

4.2.2 Haastavat tunteet nuoren elämässä

Omia tunteitaan ei tarvitse pelätä. On hyvä muistaa, että suuretkin tunteet tasaantuvat ja menevät aikanaan ohi. Kaikkia tunteita, myös niitä haastavimpia, voi oppia tunnistamaan, käsittelemään ja

ottamaan haltuun. Tunteiden hallinnassa on kysymys kaikkien tunteiden kokemisesta, hyväksymisestä ja ilmaisemisesta siten, että itsellä ja ympärillä olevilla ihmisillä on hyvä olla. Voimakkaita tunteita, kuten vihaa ja surua, on hyvä purkaa, jotta ne eivät jää kytemään sisälle. Kun tuntee itsensä paremmin, voi myös löytää sopivia keinoja purkaa vaikeita tunteita. (Väestöliitto, 2015. Viitattu 18.9.2015.)

4.3 Nuoruus

Nuoruusiällä tarkoitetaan siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen. Kehitystä ohjaavat useat eri muutokset, jotka liittyvät ajattelun kehittymiseen, fyysiseen kasvuun ja sosiaalisiin tekijöihin. Nuoruusiässä ihminen ohjaa kuitenkin aikaisempaa enemmän itse omaa kehitystään: kaveripiirin, läheisten ihmissuhteiden kuten seurustelukumppanin valinnalla sekä mahdollisella peruskoulun jälkeisellä jatkokoulutusvalinnalla nuori antaa tulevalle elämälleen suuntaa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen H, Lyytinen, P, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142.)

Vaikka nuoruutta kuvataan usein kolmeen eri ikävaiheeseen jakautuvana kautena, on eri vaiheiden rajat häilyviä eikä nuoruus ikävaiheena ole nykypäivänä muutenkaan yksiselitteinen asia: jos nuoruuden katsotaan päättyvän nuoren saavuttaessa aikuisten keskeiset roolit, kuten vastuun ottaminen omasta itsestä, itsenäisen päätöksenteon ja taloudellisen itsenäisyyden, voidaan joidenkin nuoruuden katsoa kestävänsä jopa neljännelle vuosikymmenelle. Teollistuneissa maissa tapahtuneet sosiaaliset ja taloudelliset muutokset ovat viime vuosina pitkittäneet nuoren riippuvuutta vanhemmista ja myöhentäneet ikää, jolloin nuoret kykenevät kantamaan aikuisuuteen liittyvän vastuun. Esimerkiksi ensimmäisessä työpaikassa aloittaminen ja ensimmäisen lapsen saaminen ovat siirtyneet kokoajan myöhemmälle iälle. (Nurmi ym. 2014, 143).

4.3.1 Nuoruusiän kehitystehtävät

Ihmisen persoonallisuus alkaa muotoutumaan jo lapsuusiässä, mutta nuoruusiässä se saa lopullisen muotonsa. Tällöin nuori kykenee kohtamaan lapsuudenaikaiset toiveet, niiden epäonnistuneet ja onnistuneet ratkaisut sekä lapsuusajan traumat uudella kehittyneemmällä tavalla ja henkisesti ominaisuuksiltaan vahvempana ihmisenä. Nuoren psyykinen kasvu onkin voimakkaan kehittymisen mutta samalla myös ajoittaisten psyykkisten toimintojen lamaantumisen vaihtelua. Nuoruutta voidaan kuvata mahdollisuuksien ajanjaksoksi, jota kutsutaan myös persoonallisuuden rakentumisen toiseksi mahdollisuudeksi tai yksilöitymisen toiseksi vaiheeksi. Tällöin ihmisen per-

soonallisuus muokkautuu nuoruusiän tapahtumaketjun vaikutuksesta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla: aikaisemmat kehitysvaiheet, jokaisen synnynnäinen kasvun ja kehityksen voima, pyrkimys kohti aikuisuutta sekä ympäristön ja nuoren vuorovaikutus toimivat tapahtumasarjassa vaikuttavina tekijöinä. (Aalberg & Siimes 2007, 67–68.)

Nuoruusiän kehityksellisenä tehtävänä on saavuttaa itse hankittu autonomia eli itsenäisyys. Matka lapsuuden täydellisestä riippuvuudesta kohti itsenäisyyttä on kuitenkin pitkä eikä sitä saavuteta hetkessä. Aalbergin ja Siimeksen mukaan autonomian saavuttamiseksi nuoren on ratkaistava ikäkauteensa kuuluvat kehitystehtävät:

1. Irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, heidän tarjoamastaan tyydytyksestä ja heihin kohdistuneista toiveista sekä vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla,
2. Puberteetin myötä muuttuvan seksuaalisuuden, ruumiinkuvan ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä
3. Muiden ikäistensä apuun turvautuminen nuoruusiän kehityksen ja kasvun aikana.

4.3.2 Nuoruuden vaiheet

Nuoruuden ajatellaan usein sijoittuvat ikävuosien 12–22 välille. Nuoruusikä jaetaan edelleen kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus 12–14-vuotiaana, varsinainen nuoruus 15–17-vuotiaana ja jälkinuoruus 18–22-vuotiaana. Varhaisnuoruudessa eli murrosiässä nuoren biologiset muutokset ovat suurimmassa muutoksessa. Ikävaiheen tyypillisiä piirteitä ovat lisäksi kapinointi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan sekä ystävyyssuhteiden tärkeyden korostuminen. Keskinuoruudessa nuori pohtii usein omaan identiteettiin liittyviä kysymyksiä ja pyrkii selvittämään omaa minäkäsitystä. Myöhäisnuoruudessa jo aikaisemmin mietityt identiteettikysymykset laajenevat. Nuori pohtii usein myös ideologisia teemoja sekä omaa asemaansa maailmassa. (Aalberg & Siimes 2007, 68; Kronqvist & Pulkkinen 2007; 166–167.)

Varhaisnuoruus liittyy vahvasti alkaneeseen murrosikään. Oman kehon fyysiset muutokset saavat aikaan kiihtymystä, levottomuutta ja hämmennystä. Nuori elää ristiriidassa itsenäistymisen ja vanhemmista riippuvuuden välillä, jolloin omat tunteet vanhempia kohtaan vaihtelevat vuorotellen: nuori korostaa omaa itsenäisyyttään palaten kuitenkin välillä lapsenomaisuuteen. Mielenkiinnosta omista vanhemmista vaihtelevat. Usein nuori kuitenkin arvostelee heitä, puolustaa omia näkömynkiään asioista, kyseenalaistaa ja kapinoo vanhempiensa sääntöjä ja määräyksiä vastaan sekä

korostaa omaa yksilöllisyyttään etsimällä kaveripiirin perheen ulkopuolelta ja pitämällä omat ajatukset itsellään. Uusien kokemusten hankkimisella ja rajojensa kokemisella nuori rakentaa omaa arvomaailmaa ja itsetuntemusta. Kokemus vanhempien ymmärtämättömyydestä itseänsä kohtaan on tavallista ja murrosikäinen nuori kokeekin usein vanhempiensa olevan este omalle itenäistymiselle ja kasvulle. Varhaisuoruus on nuorelle monilla eri tavoilla myllerryksen ja muutoksen aikaa, minkä vuoksi on täysin normaalia että nuoren mielipiteet vaihtelevat lyhyessäkin ajassa. Se on osa kehitystä ja niin kuuluukin tapahtua. (Aalberg & Siimes 2007, 68–69.)

Varhaisuoruudessa nuori on alkanut sopeutua muuttuneeseen kehoonsa. Seksuaalisuuden kehittyminen ja siihen liittyvät asiat kuten nuoren oma seksuaalisuus ja sen vaikutus hänen ihmissuhteisiinsa ovat keskeisiä asioita. Fyysiseen kasvuun liittyvät sukupuoliominaisuudet, jotka jaetaan ensisijaisiin eli primaarisiiin ja toissijaisiin eli sekundaarisiiin. Primaarisia ovat sukupuolielimet ja sekundaarisia kaikki muut. Sukupuolihormonit saavat aikaan myös sekundaaristen sukupuoliominaisuuksien kehittymisen. Nämä ominaisuudet vievät nuorta kohti aikuisuuden seksuaalisuutta. Tätä ennen nuoren on kuitenkin käytävä läpi lapsuudenaikaiset seksuaalisuuteen liittyvät käsitykset, pelot ja uhat esimerkiksi erilaisten mielikuvien, kokeilujen ja itsetyydytyksen avulla. Näistä itsetyydytys on tärkeä osa seksuaalisuuden etsintää, sillä sen avulla nuori hahmottaa omaa seksuaalista ruumiillisuuttaan. Myös ikätoverit ovat keskeisessä roolissa nuoren seksuaalisuuden kehittymisessä. Omaa itseään vahvistetaan ja omaa seksuaalisuutta testataan esimerkiksi seurustelusuhteiden avulla. Varhaisuoruudessa nuori on usein vielä epävarma omasta seksuaalisuudestaan minkä vuoksi niin tytöt kuin pojatkin kysyvätkin usein itseltään omaan ulkoonäköön ja itseensä liittyviä kysymyksiä, kuten ”Kelpaanko tällaisena kuin olen?”. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70; Otavan opisto, 2015. Viitattu 3.2.2016.)

Jälkinuoruus on jäsentymisvaihe, jossa nuoren aikaisemmat kokemukset kietoutuvat yhdeksi kokonaisuudeksi naisena tai miehenä olemisesta. Käsitys omista vanhemmista muuttuu ja heitä kyetään tarkastelemaan uudella aikuismaisemmalla tavalla: nuori pyrkii ymmärtämään vanhempiensa elämänkaaria ja heidän reaktioitaan sekä oppii arvostamaan vanhempiensa arvomaailmaa ja sitä, että itsestä löytyy omien vanhempien kaltaisia piirteitä. Varhaisuoruudessa tehdyt itsekkeiset valinnat vaihtuvat myötäelämiseen perustuviin kaveri- ja seurustelusuhteisiin. Nuoren kyky empatiaan lisääntyy ja hän ottaa päätöksissään yhä enemmän toiset huomioon. Jälkinuoruutta sanotaan myös eräänlaiseksi identiteettikiiriksi: nuori tekee tulevaan elämäänsä aikuisena vaikuttavia päätöksiä, kuten esimerkiksi jatkokoulutusvalintoja sekä päätöksiä oman perheen perustamisesta. (Aalberg & Siimes 2007, 70–71.)

4.4 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on käsitteenä hyvin laaja ja sitä voidaankin määritellä monin eri tavoin. Seksuaalisuudella tarkoitetaan paljon muutakin kuin pelkästään seksiä: lyhyesti voisi sanoa, että seksuaalisuus on sitä mitä me olemme ja seksi se mitä me teemme. (THL 2015, viitattu 21.5.2015.) Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan seksuaalisuus on seuraavia asioita: seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä jokaisessa elämänvaiheessa. Se käsittää sukupuolen, sukupuoliroolin, sukupuoli-identiteetin, seksuaalisen suuntautumisen, mielihyvän, erotiikan ja seksuaaliset suhteet sekä lisääntymisen. Seksuaalisuus ilmenee haluina, ajatuksina, fantasioina, uskomuksina, asenteina, käyttäytymisenä, seksuaalisuuden harjoittamisena, rooleina ja suhteina. Ihminen ei kuitenkaan aina koe tai ilmianna kaikkia näitä seksuaalisuuden ulottuvuuksia vaikka ne kaikki kuuluvatkin osana seksuaalisuuteen. Psykologiset, biologiset, taloudelliset, sosiaaliset, eettiset, poliittiset, lailliset, uskonnolliset ja hengelliset sekä historialliset vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen. (WHO 2015, viitattu 21.5.2015.)

4.4.1 Naisen muuttunut kehonkuva synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen on tärkeää, että nainen saa rauhassa tutustua uuteen muuttuneeseen kehoonsa: miltä keho näyttää ja miltä kosketus tuntuu, onko jotain muuttunut vai onko aistimus kosketuksesta samanlainen kuin ennen. Rinnat muuttuvat usein pysyvästi imetyksen myötä ja raskausarvet muistuttavat eletystä raskausajasta. Osa naisista voi lisäksi olla huolissaan siitä, onko emätin venynyt synnytyksen seurauksena niin, ettei yhdyntä tunnu enää samanlaiselta kuin aikaisemmin (Kustannus Duodecim Oy 2012, viitattu 27.5.2015). Omien arvojen ja oman identiteetin pohtiminen ja omaan uuteen, synnyttäneeseen kehoon tutustuminen koskien sekä peilin avulla katsoen helpottaa useimmilla outouden tunteen kokemusta. Lisäksi oman kumppanin hellyydenosoitukset lisäävät usein kokemusta omasta merkityksellisyydestä. (Kustannus Duodecim Oy 2012, viitattu 25.5.2015; Apter, Väisälä & Kaimola 2006, 197.) Muuttuneen kehonkuvan lisäksi tuoreen äidin mielialat saattavat vaihdella nopeasti. Uusi elämäntilanne vastasyntyneen kanssa lisää lähes poikkeuksessa väsymystä, mikä johtaa puolestaan helposti itkeskelyyn ja alakuloisuuteen. Tuntemusten syntyyn voi vaikuttaa osaltaan kehon vähäinen estrogeenipitoisuus. (Apter ym. 2006, 196.)

Osa naisista pitää synnytyksen jälkeisiä muutoksia luonnollisena merkinä äitiydestä, mutta toisille oman kehon muutosten hyväksyminen voi olla vaikea ja arka asia. Kaikki naiset eivät nimittäin

yksinkertaisesti pysty tai osaa nähdä raskauden ja synnytyksen aikaansaamia muutoksia myönteisinä vaan kokevat ne enemmän noloina, eivätkä tätä myötä pidä itseään enää naisellisina tai seksuaalisesti haluttavina. Toisaalta naisen muuttunut keho voi tuntua myös kumppanista aluksi vieraalta. Asiaa olisi hyvä käsitellä etenkin niiden naisten kanssa, jotka eivät elä parisuhteessa: oman kehon epämiellyttävyyden voi olla kynnyksenä uuden kumppanin etsimiselle. (Ritamo, Ryttyläinen-Korhonen & Saarinen 2011, 143; Kustannus Duodecim Oy 2015, viitattu 25.5.2015.) Omien arvojen ja oman identiteetin pohtiminen ja omaan uuteen, synnyttäneeseen kehoon tutustuminen koskien sekä peilin avulla katsoen helpottaa useimmilla outouden tunteen kokemusta. Lisäksi oman kumppanin hellyydenosoitukset lisäävät usein kokemusta omasta merkityksellisyydestä. (Kustannus Duodecim Oy 2012, viitattu 25.5.2015; Apter, Väisälä & Kaimola 2006, 197.)

Räisänen (2011) tekemässä pitkittäistutkimuksessa selvitettiin tapahtuuko äitien minäkuvassa ja parisuhdetyytyväisyydessä muutoksia synnytyksen jälkeen ja onko niiden välillä yhteys. Näiden seikkojen eroja selvitettiin lisäksi ensisynnyttäjien ja niiden äitien kesken, joilla oli jo ennestään lapsia. Tutkimuksen osallistui ensimmäisellä mittauskerralla 352, toisella 287 ja kolmannella mittauskerralla 280 äitiä. Mittauskerrat ajoituivat alkuraskauteen noin raskausviikolle 12, kuukautta ennen laskettua sekä kolme kuukautta lapsen syntymän jälkeen. Ensisynnyttäjiä heistä oli 45% ja uudelleensynnyttäjiä 55%. (Räisänen 2007, 7-8.) Tutkimuksen mukaan äitien minäkuvassa tapahtuu muutoksia etenkin raskauden aikana: äitien kokemukset omasta viehättävyydestä laskivat mittauskertojen välillä raskauden loppua kohden mentäessä. Loppuraskauden aikana koettu viehättävyys pysyi kuitenkin samalla tasolla aina lapsen kolmen kuukauden ikään asti. Parisuhdetyytyväisyydessä ilmeni puolestaan vahvaa pysyvyyttä tutkimuksen eri vaiheissa. Ensisynnyttäjät kokivat itsensä viehättävimmiksi kuin uudelleensynnyttäjät. Parisuhdetyytyväisyydellä ja äidin minäkuvalla todettiin tutkimuksessa olevan selvä yhteys: mitä tyytyväisempi äiti oli omaan parisuhteeseensa, sitä tyytyväisempi hän oli myös omaan itseensä. (Räisänen 2007, 24.)

4.4.2 Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen

Vauvan syntymä mullistaa perheen elämän sekä parisuhteen etenkin lapsen ollessa perheen ensimmäinen. Äidin läheisyyden tarve tulee usein tyydytyksi vuorovaikutuksessa vauvan kanssa, minkä vuoksi tuore isä voi tuntea olonsa ainakin alussa ulkopuoliseksi ja jopa mustasukkaiseksi. Myös tunne siitä, ettei osaa olla niin hyvä vanhempi kuin toinen, lisää avuttomuutta. Seksuaalisten halujen herääminen synnytyksen jälkeen on hyvin yksilöllistä, naisilla siihen kuuluu kui-

tenkin keskimäärin pidempään kuin miehillä: naisilla halut heräävät keskimäärin noin 7–12 viikon kuluttua ja miehillä puolestaan kuuden viikon kuluttua synnytyksestä. (Ritamo ym. 2011, 141.) On täysin luonnollista, että vauvan syntymän jälkeen seksi jää joksikin aikaa pois. Sitä ei kuitenkaan kannata jättää liian pitkäksi aikaa, sillä puolen vuoden seksittömyys voi aiheuttaa kynnyksen, jonka yli on vaikea päästä. Asiasta kannattaa puhua kumppanin lisäksi esimerkiksi neuvolassa, jonka kautta voidaan apua tarvitseva ohjata esimerkiksi seksuaalineuvontaan. (Väestöliitto 2015, viitattu 26.5.2015.)

Seksuaalielämän uudelleen aloittaminen täytyy kuitenkin perustua molempia osapuolten tahtoon eikä toista saa painostaa ellei hän koe olevansa siihen valmis. Yhdynnät voi aloittaa ilman äidin jälkitarkastuksessa saamaa lupaa heti kun molemmat kokevat olevansa siihen valmiit. (Ritamo ym. 2011, 142.) Kuitenkaan jälkivuodon aikana yhdyntää ei suositella tulehdusriskin vuoksi. Lisäksi seksielämän uudelleen aloittamista suunnittelevan pariskunnan tulee muistaa ehkäisystä huolehtiminen, sillä nainen voi tulla raskaaksi imetyksestä huolimatta eikä imetykseen ehkäisykeinona näin ollen kannata luottaa. Uuden raskauden pelko voi myös vaikuttaa negatiivisella tavalla naisen halukkuuteen, joten jo pelkästään sen vuoksi ehkäisyasioista on hyvä puhua hyvissä ajoin. (Kustannus Duodecim Oy 2012, viitattu 25.5.2015.) Muun seksuaalisen elämän voi puolestaan aloittaa vaikka heti synnytyksen jälkeen: seksuaalinen läheisyys on esimerkiksi halailua, koskettelua tai toisen hellimistä. Seksuaalielämän aloittaminen ei siis ole sama asia kuin yhdyntöjen aloittaminen.

Ehkäisyneuvolakokemuksen mukaan synnytyksen jälkitarkastuksessa noin puolet synnyttäneistä naisista ilmoittaa aloittaneensa yhdynnät ongelmitta (Kustannus Duodecim Oy 2012, viitattu 25.5.2015). Kuitenkin moni naisista kokee ensimmäiset yhdynnät kivuliaiksi etenkin silloin, mikäli synnytys on aiheuttanut tavallista suurempia vaurioita emättimelle tai välilihalle. Myös limakalvojen ohuus ja kuivuus voivat aiheuttaa kipua. Synnytyksen jälkeisten yhdyntöjen kivuliaisuus onkin useasti vähätelty ja vaiettu asia. Tämän vuoksi synnyttäneelle naiselle on hyvä kertoa näistä asioista ja että kivuliaisuuteen voi löytyä apua esimerkiksi liukuvoiteista. On kuitenkin hyvä muistaa, että seksuaalisuus ja seksi ovat paljon muutakin kuin pelkästään yhdyntää, tapoja tuottaa nautintoa sekä itselleen, että omalle kumppanille on paljon.

On luonnollista, että uuden perheenjäsenen myötä vanhempien kahdenkeskinen aika vähenee. Vaikka uusi elämäntilanne aiheuttaa usein vanhemmille väsymystä, tulee parisuhdetta vaalia esimerkiksi järjestämällä juurikin kahdenkeskistä aikaa ja puhumalla seksuaalisuuteen liittyvistä

asioista. Kommunikointi kumppaneiden välillä onkin äärimmäisen tärkeä tekijä parisuhteen lujittamisessa. Toinen tärkeä asia on omien roolien säilyttäminen rakastajana ja rakastajattarena synnytyksen jälkeen uusien isä ja äiti roolien rinnalla. Parisuhteen välinen terve seksuaalisuus antaa paremmat lähtökohdat myös lapselle: kun parisuhde voi hyvin, silloin myös lapsi voi hyvin. (Ritamo ym. 2011, 142–143.)

5 POHDINTA

Opinnäytetyömme teoratiedon kasaaminen tuntui suhteellisen helpolta: projektiorganisaatiomme osapuolten välisissä tapaamisissa keskeiset käsitteet nousivat hyvin nopeasti esille. Aiheista löytyi runsaasti tietoa ja pyrimmekin käyttämään lähdemateriaalina kattavasti sekä kirjallisuutta että nettiä. Runsaan lähdemateriaalin ansiosta tietoperusta paisui aluksi turhankin laajaksi. Pitämällä kohderyhmän ja opinnäytetyön tavoitteen mielessä karsimme aineistosta mielestämme siihen kuulumatonta tietoa varmistaaksemme täsmällisen, napakan ja työkirjan sisältöä vastaavan teoratietopakettin. Tyttöjen Talon ohjaajien ja ohjaavien opettajien palautteen ja vinkkien sekä oman työryhmän keskinäisen työskentelymme ansiosta saimme mielestämme aikaan luotettavan ja mahdollisimman ajantasaiseen teoratietoon pohjautuvan kattavan ja ytimekkään tietoperustan.

Esitimme opinnäytetyön keväällä 2016 Oulun Tyttöjen Talolla järjestetyssä teemapäivässä, jonka aiheena oli nuorten kohtaaminen ja tunnetyöskentely. Kuulijoina oli sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisia, muun muassa terveydenhoitajia. Tulevien kollegoiden antama palaute lämmitti erityisesti mieltämme: he kertoivat työkirjamme vastaavan hyvin ajankohtaiseen ongelmaan. Työkirjan aihe on myös omasta mielestämme merkityksellinen, sillä nuorten äitien tukeminen naiseudessa ja äitiydessä on yksi terveydenhoitajan tärkeä tehtävä. Opinnäytetyön tavoitteena olikin tuottaa nuorten äitien tunteita käsittelevä monipuolinen, laadukas ja kohderyhmäänsä palveleva työkirjan Tyttöjen Talon ohjaajien käyttöön. Vaikka emme aikataulullisista syistä johtuen päässeetkään itse kokeilemaan kirjaa käytännössä kuten alun perin olimme suunnitelleet, olemme Tyttöjen Talolta sekä terveydenhoitajilta teemapäivässä saamamme palautteen perusteella todella tyytyväisiä lopputulokseen ja koemme saavuttaneemme asettamamme tavoitteet.

Puoli vuotta opinnäytetyön esitystilaisuuden jälkeen eräs lasten- ja äitiysneuvolassa työskentelevä terveydenhoitaja tuli kertomaan yhdelle ryhmämme jäsenistä, kuinka tarpeellinen työkalu työkirja on hänelle ollut. Hän oli saanut sen käyttöönsä sähköpostitse Tyttöjen Talolta teemapäivän jälkeen ja kertoi hyödyntäneensä sitä työssään. Tuntui hyvältä saada palautetta, josta kävi ilmi, että tuotteesta on ollut hyötyä myös Tyttöjen Talon ulkopuolella, avoterveydenhuollossa työskenteleville ammattilaisille.

Asetimme itsellemme tavoitteeksi projektin alussa kehittää projektityöskentely-, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä oppia projektimuotoisen opinnäytetyön eri vaiheet. Projektin suurin haaste

oli aikataulussa pysyminen. Raportin kirjoittaminen ja etenkin sen viimeistely venyi alkuperäisestä suunnitelmasta puolella vuodella. Aikataululliset ongelmat olivat kuitenkin projektin ainoa heikko kohta. Alusta alkaen keskinäinen työnjako oli selkeä ja projektiryhmän yhteistyö toimi saumattomasti. Oli myös mukava huomata, että visiomme tulevasta työkirjasta oli hyvin samankaltainen: olimme hyvin yksimielisiä työkirjan sisältöön ja ulkoasuun liittyvistä asioista. Opinnäytetyön tekeminen opetti meille kärsivällisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Saimme kokemusta laajemman kirjoitustyön tekemisestä sekä projektin suunnittelusta ja toteutuksesta. Työ opetti myös ryhmätyöskentelyn taitoja sekä osoitti, että hallitsemme yhteistyön taidon stressaavissakin tilanteissa.

Lähdemateriaaliin perehtyessä opimme laajasti ja monipuolisesti työkirjan sisältöön liittyvistä aihealueista. Mielestämme kaikki osa-alueet: naiseus, äitiys, seksuaalisuus ja tunteet liittyvät olennaisesti terveydenhoitajan työhön ja ovat sisällöllisesti sellaista, jota voimme hyödyntää tulevana ammattilaisina.

Työkirjan jatkokehittämistä varten olisi hyvä kerätä esimerkiksi kyselytutkimuksen avulla palautetta nuorten äitien ryhmätoimintaan osallistuneilta työkirjan hyödyllisyydestä ja tarkoituksenmukaisuudesta. Lisäksi työkirjan sisältämiä tehtäviä voisi kääntää englanniksi, sillä maahanmuuttajien ja pakolaisten määrä on viime vuosina kasvanut. Ulkomaalaistaustaisia tyttöjä käy myös Tyttöjen Talolla, joten olisi hyvä, että talolta löytyisi myös englannin kielistä materiaalia heidän tuekseen.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Alijoki, E. 1998. Pesästä pieni ponnistaa. Lasten varhaisen vuorovaikutustaitojen tukeminen. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.

Almay, M & Hanhijoki, S. 1999. Äimistelijät – kirja äitydestä. Saarijärvi: Gummerus.

Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. 2006. Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Apter, D., Halonen M, 2010. Teiniraskauden ja -äitiyden moninaiset haasteet. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 11.9.2015, http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto;jsessionid=54C3A22B2F1563086100B6DD2AB5F22C?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo98744

Bainbridge, N. & Heath, A. 2007. Vauvahieronta. Suom. S. Salonen. Helsinki: WSOY.

Dennis, CL., McQueen, K. 2009. The Relationship Between Infant-Feeding Outcomes and Postpartum Depression: A Qualitative Systematic Review. Pediatrics 123(4): 736-751.

Gissler, M., Leppälahti, S., Heikinheimo, O. 2014. Onko teiniraskaus Suomessa obstetrinen riski? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 11.9.2015, http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo11557

Hako, K. 2015. Teiniraskauksien määrä väheni merkittävästi, ja sille on ilmiselvää syy. <http://www.ess.fi/uutiset/kotimaa/2015/06/26/teiniraskauksien-maara-vaheni-merkittavasti-ja-sille-on-ilmiselva-syy>

Hirvonen, E. 2000. Raskaus nuoren valintana. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivin: opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita.

Juvakka, E. 2000. Omalla tavallani äiti. Juva: WSOY.

Karlsson, Å., Marttala, A. 2001. Projekti kirja – Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere: Kauppakaari.

Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Raskaus ja seksi Kustannus Oy Duodecim 2015. Viitattu 25.5.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01015

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: PS-kustannus.

Nurmilaakso, T. 2011. Hyvä äiti, huono äiti. Viitattu 2.9.2015. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/03/15/hyva-aiti-huono-aiti>

Nuorten Mielenterveystalo 2015. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 27.10.2015. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

Nyyti Ry 2015. Viitattu 18.9.2015. Tunteet ohjailevat jokapäiväistä elämää. <https://www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/>

Oulun Tyttöjen Talo 2015. Toiminta. Viitattu 7.5.2015. <http://www.likka.fi/toiminta/>

Otavan Opisto 2015. Aikuistuminen. Viitattu 3.2.2016. http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/bi/bi4/4_lisaantymisen_ja_yksilonkehitys/09_aikuistuminen?C:D=gAut.gAsJ&m:selres=gAut.gAsJ

Pohjois-Pohjanmaan liitto, 2007. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiohjelma 2008-2007. Viitattu 29.5.2015. http://www.pohjois-pohjanmaa.fi/maakunnan_suunnittelu_ja_kehittaminen/pohjois-pohjanmaan_hyvinvointiohjelma

Ritamo, M., Ryttyläinen-Korhonen K. & Saarinen, S. 2011. Seksuaalivahvistuksen tueksi. Raportti 27/2011. Viitattu 25.5.2015. <https://www.thl.fi/documents/10531/95613/Raportti%202011%2027.pdf>.

Ruuska, K. 2006. Terveystieteiden projektihallinta. Helsinki: Talentum.

Räisänen, H 2007. Äitien minäkuva ja parisuhdetyytyväisyys: pitkäaikainen tutkimus siirtymästä vanhemmuuteen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 21.5.2015. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10905/URN_NBN_fi_jyu200798.pdf?sequence=1

Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki – vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Silfverberg, P, 2015. Ideasta projektiksi. Projektiväestön käsikirja. Viitattu 7.5.2015. [http://www.projectia.fi/C225736000379743/0/7BCC0A7FE923D1A24225735E0032B812/\\$FILE/pvopas.pdf](http://www.projectia.fi/C225736000379743/0/7BCC0A7FE923D1A24225735E0032B812/$FILE/pvopas.pdf)

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Terveys 2015- kansanterveysohjelma. Viitattu 27.5.2015. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki. Viitattu 2.9.2015 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. Viitattu 27.5.2015. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. Viitattu 10.2.2017. <http://stm.fi/hankkeet/lapsi-ja-perhepalvelut>

Suomen mielenterveysseura 2017. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 20.2.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Suomen Setlementti ry, 2015. Tyttöjen talo -konsepti. Viitattu 28.5.2015. <http://www.setlementti.fi/tyttotyto/tyttojen-talo/tyttojen-talo-konsepti/>

Suopajärvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden julkaisuja. Viitattu 9.9.2016. <http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a6d01dd9-baad-408a-a6fb-5e131cf74ef5>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015. Synnytyksen jälkeinen masennus. Viitattu 27.5.2015. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/synnytyksen-jalkeinen-masennus.

THL 2015. Seksuaalisuus. Viitattu 21.5.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>.

WHO 2015. Sexual and reproductive health. Viitattu 21.5.2015. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/.

Vilka, H, 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 7.5.2015 http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2015. Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Viitattu 26.5.2015. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta/2/raskauden_aikana_ja_synnytyksen/.

Väestöliitto 2015. Tunteiden hallinta. Viitattu 18.9.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/tunteiden-hallinta/>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 – kansanterveysohjelmasta. Julkaisuja 2001:4.

LIITTEET

LIITE 1. Palaute ja arviointilomake työelämän yhteistyökumppanillemme

Tunteiden risteyksessä – työkirjan palautelomake työelämän yhteistyökumppanillemme

Työkirjan kokonaisuus:

Arvioi tukeeko työkirja ohjaajan työtä tunteiden ja tunnetaitojen ohjaamisessa? Koetko työkirjan hyödylliseksi työvälineeksi? Millä tavoin?

Arvioi tuleeko tai edistääkö työkirja Nuoret äidit-ryhmän jäsenten toimintaa?

Arvioi tuleeko kohderyhmä hyötymään työkirjan tehtävistä ja kehittymään tunne-elämässään tehtävien myötä?

Pohdi työkirjan tarpeellisuutta ja sen käyttömahdollisuuksia? Soveltamismahdollisuuden muihin ryhmiin?

Työkirjan laatu:

Arvioi tehtävien otsikointia ja kieliäsuä?

Arvioi harjoitusten ohjeistuksia, ovatko ne ymmärrettäviä ja selkeitä?

Arvioi onko teemojen teoriaosuudet riittäviä ja tarkoituksenmukaisia?

Arvioi työkirjan ulkoasuä ja yleisilmettä. Esimerkiksi työkirjan koko, fontti, kuvat, väritys.

Kehitysideoita & yleistä palautetta

Kiitos palautteestanne!