

Kati Häkkinen, Jenni Perälä

Äitien kokemuksia vertaistuesta

Katsaus kirjallisuuteen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

10.11.2017

Tekijä(t) Otsikko	Kati Häkkinen ja Jenni Perälä Äitien kokemuksia vertaistuesta
Sivumäärä Aika	26 sivua + 3 liitettä 10.11.2017
Tutkinto	Sairaanhoitaja AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hoitotyö
Ohjaaja(t)	Leena Hannula, lehtori
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, millaisia hyötyjä äidit ovat kokeneet saavansa vertaistuesta. Työn tavoitteena oli luoda kokonaiskuva vertaistuen tuomista hyödyistä. Opinnäytetyö toteutettiin osana VauvaSuomi ry:n hanketta, jonka tarkoituksena on edistää vauvaperheiden terveyttä ja hyvinvointia.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen aineiston keruussa sekä tutkimusartikkeleiden valitsemisessa käytettiin sähköisiä tietokantoja, kuten Cinahl, Medic sekä PubMed. Aineisto koostui 12:sta hoitotieteellisestä artikkelista. Tutkimustulokset analysoitiin induktiivista sisällönanalyysiä käyttäen.</p> <p>Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan äidit hyötyvät vertaistuesta monin eri tavoin. Vertaistuen ansiosta äitien omat voimavarat vahvistuvat, yhteisöllisyys lisääntyy ja he saavat siitä emotionaalista ja konkreettista tukea. Vertaistuesta saadut hyödyt ovat hyvin samankaltaisia kuin mitä aiemmissa tutkimuksissa on tullut ilmi.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset työssään esimerkiksi neuvoloissa tai lastenosastoilla. Pidemmän aikavälin tavoitteena opinnäytetyössä on edistää äitien terveyttä ja hyvinvointia.</p>	
Avainsanat	Vertaistuki, äidit, hyödyt

Author(s) Title	Kati Häkkinen and Jenni Perälä Mothers' experiences of peer support
Number of Pages Date	26 pages + 3 appendices 10 November 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor(s)	Leena Hannula, Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to describe the benefits that mothers have experienced in receiving peer support. The aim of the thesis was to provide an overview of the benefits of peer support. The thesis was implemented as part of the VauvaSuomi ry project, which aims to promote the health and welfare of families with infants.</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive review of literature. Electronic databases, such as Cinahl, Medic and PubMed, were used in the collection of the literature review material and in selecting the research articles. The material consisted of 12 articles on nursing. The study results were analyzed using inductive content analysis.</p> <p>According to the results of this literature review, mothers benefit from peer support in various ways. Peer support strengthens the mothers own resources, increases communality and provides them with emotional and concrete support. The benefits of peer support are very similar to what has been revealed in previous studies.</p> <p>The results of this thesis can be utilized for example by social and health professionals in their work in clinics or children's ward. The longer-term goal of the thesis is to promote maternal health and well-being.</p>	
Keywords	Peer support, mothers, benefits

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Äideille suunnattu vertaistuki	2
2.1	Äitien vertaistuen tarve	2
2.2	Vertaistuen muodot	3
2.3	Vertaistukitoimintaa Suomessa	4
3	Opinnäytetyön toimintaympäristö	6
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	7
5	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	7
5.1	Aineiston keruu	7
5.2	Aineiston analysointi	9
6	Tulokset	11
6.1	Omien voimavarojen vahvistuminen	11
6.1.1	Hyvinvoinnin lisääntyminen	11
6.1.2	Itsensä ymmärtämisen lisääntyminen	12
6.1.3	Myönteisempi suhtautuminen itseensä	12
6.1.4	Äitiyden roolin vahvistuminen	12
6.1.5	Selviytymiskeinojen oppiminen	12
6.2	Emotionaalisen tuen saaminen	13
6.2.1	Lohdun ja ymmärryksen saaminen	13
6.2.2	Normaaliuden tunteen saaminen	13
6.2.3	Uskon ja toivon saaminen	14
6.2.4	Onnen kokemusten saaminen	14
6.3	Yhteisöllisyyden lisääntyminen	14
6.3.1	Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen	15
6.3.2	Keskustelutoverin saaminen	15
6.3.3	Uusien ystävien saaminen	16
6.4	Konkreettisen tuen saaminen	17
6.4.1	Neuvojen ja ohjeiden saaminen	17
6.4.2	Tiedon saaminen	17
6.4.3	Tuen saaminen käytännön asioihin	18
7	Pohdinta	18

7.1	Tulosten tarkastelua	18
7.2	Hyödyntäminen ja jatkotyöskentelyehdotukset	20
7.3	Eettisyys ja luotettavuus	21

Lähteet

Liitteet

Liite 1. Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksen aineistonhaku

Liite 2. Taulukko 4. Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjen artikkeleiden kuvaus

Liite 3. Taulukko 5. Äitien kokemia vertaistuesta saatuja hyötyjä

1 Johdanto

Vertaistuki on vastavuoroista tukea ja apua, joka liitetään jonkinlaiseen elämäntilanteeseen tai ongelmaan. Vertaistuki perustuu omiin kokemuksiin. (Huuskonen 2010.) Vertaistuki tarjoaa monenlaista kokemukseen perustuvaa tietoa, toimintaa, rohkaisua, turvaa ja tukea sekä voimavaroja erilaisiin tarpeisiin. Vertaistuki koetaan ammattilaisilta saatua tukea täydentäväksi. (Mikkonen 2009: 186.)

Vertaistuelle on olemassa monta eri toimintamuotoa. Tarjolla on vertaistukiryhmiä, vertaistukea internetissä tai kahden henkilön välistä yksilövertaistukea. Lisäksi vertaistukea voi saada esimerkiksi kirjoista tai lehdistä lukemalla. (Holm ym. 2010: 7.) Suomessa on monia järjestöjä ja yhdistyksiä, jotka tarjoavat vertaistukipalveluja, esimerkiksi Imetyksen tuki ry on yhdistys, joka antaa vertaistukea odottaville ja imettäville äideille sekä jakaa tietoa imetyksestä. Yhdistys edistää, tukee ja suojelee imetystä ja imetyksmyönteisiä asenteita. (Tukeavanhemmille.fi 2017.)

Äidit kaipaavat tukea moniin äitiyteen ja vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Tukea tarvitaan jo raskausajasta saakka, esimerkiksi lapsen kasvatukseen, kehitykseen ja hoitoon liittyvissä asioissa.

Tämä opinnäytetyö on osa VauvaSuomi –hanketta, jonka tarkoituksena on edistää vauvaperheiden terveyttä (Mäkelä 2016.) VauvaSuomi pyrkii myös edistämään yhteiskunnallista muutosta kohti vauvalähtöisiä asenteita ja perheiden voimaantumista (VauvaSuomi ry 2017).

Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus vertaistuen merkityksestä äideille. Kirjallisuuskatsauksella voi muodostaa kokonaiskuvan tietystä aihealueesta. Sen tärkein tehtävä on kehittää teoreettista ymmärrystä ja käsitteistöä sekä kehittää tai arvioida olemassa olevaa teoriaa. (Stolt – Axelin – Suhonen 2016: 7) Opinnäytetyössä tarkoituksena on kuvata vertaistuen hyötyjä äideille raskausajasta saakka ja tavoitteena on luoda kokonaiskuva vertaistuen tuomista hyödyistä. Työskentelyä ohjaa kysymys: Mitä hyötyjä äidit ovat kokeneet saavansa vertaistuesta.

2 Äideille suunnattu vertaistuki

Käsite vertaisuus tarkoittaa kokemusta, joka yhdistää ihmisiä. Vertaistuki tarkoittaa vertaisuuden tavoitteellista käyttöä. (Mykkänen-Hänninen – Kääriäinen 2009: 6.) Vertaistuelle on olemassa erilaisia määritelmiä. Näille kaikille on yhteistä, että vertaistuki on vastavuoroista tukea ja apua, joka liitetään jonkinlaiseen elämäntilanteeseen tai ongelmaan. Vertaistuki perustuu omiin kokemuksiin. (Huuskonen 2010.) Vertaistuki tarjoaa monenlaista kokemukseen perustuvaa tietoa, toimintaa, rohkaisua, turvaa ja tukea sekä voimavaroja erilaisiin tarpeisiin. Vertaistuki koetaan ammattilaisilta saatua tukea täydentäväksi. (Mikkonen 2009: 186.)

Ihmisillä on tarve yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja sosiaalisiin suhteisiin, mikä on vertaistuelle lähtökohtana. Läheiset ihmissuhteet voivat tarjota vertaistukea tai sitä voi saada järjestetyissä vertaistukipalveluissa. Samanlainen elämäntilanne ja kokemus tuovat kykyä samaistua ja myötäelää, ja se lisää ihmisten välistä ymmärrystä ja yhteenkuuluvuudentunnetta. (Mykkänen-Hänninen – Kääriäinen 2009: 10-11.)

Sosiaalisen tuen käsitteelle ei ole olemassa yhtä ainoaa määritelmää. Se onkin käsitteenä erittäin laaja sekä moniselitteinen, joten se voidaan määritellä eri tavoin. (Kylmänen 2014: 6.) Tässä työssä sosiaalinen tuki määritellään ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa he antavat ja saavat henkistä, emotionaalista, tiedollista, toiminnallista ja aineellista tukea (Sillanpää 2009: 11). Se nähdään myös usein selviytymistä edistävänä toimintana elämään liittyvissä tilanteissa, kuten ihmisten vastoinkäymisissä, kriisitilanteissa sekä elämänmuutoksissa (Toivonen 2009: 7). Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muoto. Vertaistuesssa avainasemassa on kokemuksellinen tieto. (Mykkänen-Hänninen – Kääriäinen 2009: 10-11.) Vertaistuki ei ole terapiamuoto, joten ammattiapu on edelleen tarpeen (Yli-Pirilä 2014).

2.1 Äitien vertaistuen tarve

Vanhemmaksi tulemiseen liittyy suuria muutoksia. Etenkin äidin elämään se vaikuttaa jo raskausaikana. Vaikka parisuhteessa nykyään nainen ja mies ovat lähtökohtaisesti tasarvoisia, kuitenkin naisella kokemus vanhemmuuteen siirtymisessä on selkeästi erilainen, sillä raskaus tapahtuu naisen kehossa. Tärkein tehtävä vanhempana on vastuu lapsen hyvinvoinnista. Hyvään äitiyteen liitetään ajatus arkipäiväisestä vastuusta lapsesta.

Tutkimukset kertovat, että äiti kantaa suurimman vastuun lapsesta. (Sevón – Huttunen 2002: 72.) Nykyaikana työtahti on kova eikä työelämä jousta elämänvaiheiden mukaisesti. Jotkut äidit saattavat kärsiä stressistä ja väsyä, jolloin kasvavan vauvan hyvinvointi on koetuksella. (Sevón – Huttunen 2002: 84.)

Äidit kaipaavat tukea jo lasta odottaessaan. He haluavat jakaa omia kokemuksia ja kaipaavat vertaistukea toisilta odottavilta äideiltä. (Widarsson – Kerstis – Sundquist – Engstöm – Sarkadi 2012: 39-40.) Odottavan äidin lähes jokapäiväisessä elämässä on enemmän tai vähemmän läsnä pelkoa ja huolta. Äidin pelon ja huolenaiheet liittyivät eri raskauden vaiheiden ajankohtiin esimerkiksi keskenmeno, lapsen terveys ja kehittyminen (sydänäänet ja liikkeet) sekä synnytys. (Sevón – Huttunen 2002: 90.) Niemi (1997, 16) sanoo, että 10-15% äideistä sairastuu synnytyksen jälkeiseen masennukseen ja Jokinen (1997; Fox 1999) kertoo, että yksi synnytyksen jälkeisen masennuksen syy voi olla äidistä liian suurelta tuntuva vastuu, jonka syyn voidaan ajatella olevan peräisin äidin kiintymyssuhteesta lapseensa. (Sevón – Huttunen 2002: 95).

Sosiaaliset ongelmat voivat olla syy äidin vertaistuen tarpeelle. Häneltä esimerkiksi voi puuttua oma tukiverkostonsa tai hänellä voi olla tarve saada vaihtelua arkeen. Äidit kaipaavat tukiverkostoa, jossa voi keskustella ja kysyä lapsen kasvatukseen, kehitykseen ja hoitoon liittyvistä asioista sekä saada reaaliaikaista tietoa. (Pajunen 2012: 36.) Äitien hyvinvointi vaikuttaa lapseen. On tiedossa, että kun vanhempi voi hyvin, myös lapsi voi hyvin. Vauva aistii vanhempien uupumuksen ja voi tuntea olonsa turvattomaksi silloin. (MLL b.)

2.2 Vertaistuen muodot

Vertaistuelle on olemassa monta eri toimintamuotoa. Tarjolla on vertaistukiryhmiä, vertaistukea internetissä tai kahden henkilön välistä yksilövertaistukea. Yksilövertaistuki on kahden samankaltaisen kokemuksen läpikäyneen henkilön välinen tukisuhde (Holm ym. 2010: 67). Lisäksi vertaistukea voi saada esimerkiksi kirjoista tai lehdistä lukemalla (Holm ym. 2010: 7).

Vertaistukiryhmissä käydään yhdessä läpi osallistujien kokemuksia ja jäsennetään tapahtumia. Ohjattujen ryhmien toiminta on aina johdonmukaista – tavoitteet ja suunnitelmat ovat selkeitä. (Yli-Pirilä 2014.) Usein ne ovat ongelmanratkaisuryhmiä, joissa käydään läpi henkilöiden kokemuksia ja selvitetään vaikeita kysymyksiä (Holm ym. 2010:

16). Vertaistukiryhmiä voi ohjata vertainen, koulutuksen saanut vapaaehtoinen tai ammattilainen (Holm ym. 2010: 7). Järjestöillä on vapaaehtoisia vertaistukijoita (Yli-Pirilä 2014).

Ryhmiä on olemassa paljon ja niitä on monenlaisia. Ryhmävertaistuen eri muotoja voi olla ammattilaisen, vapaaehtoisen tai vertaisen vetämiä, itseohjautuvia, ryhmiä. Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja ja niissä voi olla vapaamuotoista keskustelua tai suunniteltu ohjelma tavoitteineen. Ryhmien koko voi vaihdella paljonkin. Suositeltava ryhmäkoko on 6-10 henkilöä, sillä pienemmissä ryhmissä on enemmän aikaa kunkin ryhmäläisen kertoa omasta kokemuksestaan ja työskentely on intensiivisempää ja intiimimpää. Kuitenkin suhteiden toimimattomuus tai poissaolot ryhmästä voivat koitua pienen ryhmän ongelmaksi ja taas isossa ryhmässä toiset voivat jäädä etäisiksi. Ryhmän vetäjällä on tärkeä rooli ilmapiirin luomisessa ja esimerkiksi ristiriitatilanteissa. Kunnioitus ja luottamus toista ryhmäläistä kohtaan on edellytys hyvälle ryhmähengen luomiselle. (Mykkänen-Hänninen – Kääriäinen 2009: 34-36.)

Internetin ja sosiaalisen median vertaistukitoiminta on jatkuvassa kasvussa. Ryhmät voivat olla kaikille selailijoille avoimia tai tietyille kohderyhmälle suljettuja ryhmiä. Internetissä tapahtuvaa vertaistukea on saatavilla erilaisille ihmisryhmille, esimerkiksi vanhemmille tai perheille, mihin kellon aikaan vain ja missä vain. Verkkovertaistukea ei rajoita maantieteellinen etäisyys vertaisista. (Niela-Vilén – Axelin – Salanterä – Melender 2014: 1525.)

2.3 Vertaistukitoimintaa Suomessa

Vertaistukea on mahdollista saada monessa eri muodossa ja näin jokainen voi valita itselleen sopivan vertaistuenmuodon. Seuraavissa kappaleissa on esitelty eri vertaistukimuotoja, joita Suomesta löytyy äideille ja heidän läheisilleen.

Mannerheimin lastensuojeluliitolla (MLL) on olemassa paljon erilaista tukitoimintaa. MLL:n vertaisryhmät kokoontuvat tietyn teeman merkeissä ja niihin osallistuu samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia. Ryhmissä lähtökohtana on osallistujien välinen keskustelu. (MLL d.) MLL:n järjestää esimerkiksi Perhekahviloita eri paikkakunnilla, jotka syntyvät vanhempien omasta aloitteesta ja toiminta perustuu pääosin vapaaehtoisuuteen. Siellä voi tutustua muihin, samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin ja lapset

saavat myös ikäistään leikkiseuraa. Perhekahvilan toiminta suunnitellaan kävijöiden toiveiden mukaisesti ja kokoontuvat erilaisissa kerhotiloissa, neuvoloissa, päiväkodeissa tai leikkipuistoissa. (MLL a.) MLL:lla on myös vanhempainpuhelin, jossa voi puhua mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta. Puhelimessa keskustelee MLL:n koulutama päivystäjä, joka on myös vanhempi. Puhelimessa voi asioida nimettömänä. Moni asia vanhemmuudessa herättää kysymyksiä, joihin ei itse löydä vastausta, vanhempainpuhelimessa voi jakaa tunteita ja kysymyksiä luottamuksellisesti. (MLL c.)

Imetyksen tuki ry on yhdistys, jonka tarkoituksena on antaa vertaistukea odottaville ja imettäville äideille sekä jakaa tietoa imetyksestä. Yhdistys edistää, tukee ja suojelee imetystä ja imetysmyönteisiä asenteita. (Tukeavanhemmille.fi 2017.) Imetysryhmä on vertaistuellinen tapaamispaikka, jossa voi keskustella kaikista imetykseen ja lapsiperhe-elämään liittyvistä asioista luottamuksellisesti. Ryhmästä saa tukea tarvittaessa imetyksen ongelmatilanteisiin. Imetysryhmiä ohjaavat yhdistyksen imetystukiäidit, jotka ovat saaneet imetyskoulutuksen. He ovat myös pienten lasten äitejä, joilla on omakohtaista kokemusta imetyksestä ja sen haasteista. (Imetyksen tuki ry.)

Keskosvanhempien yhdistys Kevyt on keskosperheiden oma yhdistys. Sen tavoitteena on tarjota keskosperheille vertaistukea ja virkistystä. Lisäksi se myös jakaa sekä tuottaa tietoa keskosuudesta. Kevyt toimii vapaaehtoisvoimin ja osalla vertaistukijalla on koulutus tehtävään. Keskosperheillä ja –vanhemmilla on mahdollisuus päästä yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin, suljettuun Facebook-ryhmään sekä tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin. Vanhemmat voivat ottaa osaa internetin suljetussa keskustelufoorumissa, joista vanhemmat saavat vertaistukea. On myös mahdollisuus saada henkilökohtaista vertaistukea Kevyen tukisähköpostin kautta, josta vanhemmalle valitaan parhaiten sopiva vertaisvanhempi. (Terveyskylä.fi.)

Synnytysmasennuksesta ja lapsivuodepsykoosista kärsiville äideille ja hänen läheisilleen tarjoaa vertaistukea ja tietoa Äidit irti synnytysmasennuksesta -yhdistys eli ÄIMÄ ry. ÄIMÄ ry:llä on vertaistukipuhelin, internetissä olevia ryhmä- ja yksilöchatteja, avoin keskustelupalsta, blogi sekä erilaisia tapahtumia, jotka on suunnattu äideille ja osa myös perheille. (Äimä ry a, c.) ÄIMÄ ry toimii ympäri Suomea ja sillä on noin 50 koulutettua vapaaehtoista vertaistukiäitiä. Äimä ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton. (Äimä ry b.)

KÄPY - Lapsikuolemaperheet ry on vertaistukiyhdistys, joka antaa vertaistukea lapsenkuoleman kokeneille perheille ja heidän läheisilleen kuolleen lapsen iästä tai kuolinsyystä riippumatta. KÄPY ry:llä on yli 100 vapaaehtoista tukijaa ympäri Suomea, jotka toimivat muun muassa ryhmänohjaajina ja tukihenkilöinä perheille, jotka ovat kokeneet lapsen kuoleman. Yhdistys jakaa tietoa lapsikuolemaperheiden tukemisesta ammattilaisille ja kaikille, joita lapsen kuolema jollain tavalla koskettaa. (Käpy ry b.) KÄPY ry:n vertaistukiryhmien ohjaajat ja tukihenkilöt koulutetaan tehtäviinsä. Koska kyseessä on vapaaehtoistyö se ei korvaa ammattiapua, mutta voi olla tukemassa sitä. (Käpy ry c.) KÄPY ry:n toiminnassa on mukana tukipuhelin, vertaistukiryhmiä, internetsivujen vertais tarinat (Vertaistuesta.) ja muuta vertaistukea kuten tuettuja lomiam ja perheviikonloppuja sekä suljettu keskusteluryhmä Facebookissa. KÄPY ry:n internetsivuilta löytyy paljon tietoa ja materiaalia, muun muassa käytännön ohjeita, kirjallisuutta, oppaita, linkkejä. (Käpy ry a.)

3 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Opinnäytetyö on osa VauvaSuomi –hanketta, jonka tarkoituksena on edistää vauvaperheiden terveyttä (Mäkelä 2016.) VauvaSuomi pyrkii myös edistämään yhteiskunnallista muutosta kohti vauvalähtöisiä asenteita ja perheiden voimaantumista (VauvaSuomi ry 2017). VauvaSuomi ry:n tavoitteena on Suomi, joka iloitsee vauvoista, sekä jossa jokainen edistää vauvojen ja perheiden lapsilähtöisen elämän toteutumista. VauvaSuomi on palvelu, joka tuo yhteen vauvat ja aikuiset sekä kaikki ikäryhmät. VauvaSuomi ry:n yksi tavoitteista oli vuodelle 2017 Vauvanpäivä -hanke, joka oli osana 100-vuotiaan Suomen itsenäisyysjuhlia. Vauvanpäivä tapahtuma järjestettiin Helsingissä syyskuun lopulla 2017. Tapahtumassa juhlittiin ensimmäistä valtakunnallista Vauvanpäivää ja sen tavoitteena on vauvaystävällisempi Suomi, jossa tunnustetaan ensimmäisten elinvuosien ja varhaisen vuorovaikutuksen tärkeys. (VauvaSuomi ry 2017.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tässä opinnäytetyössä käsitellään äitien kokemia hyötyjä vertaistuesta. Tarkoituksena on kuvata, millaisia hyötyjä äidit ovat kokeneet saavansa vertaistuesta. Tavoitteena opinnäytetyössä on luoda kokonaiskuva äitien kokemista vertaistuen hyödyistä kirjallisuuskatsauksen menetelmällä. Kohderyhmänä työssä ovat kaikenlaiset äidit.

Kirjallisuuskatsauksessa vastataan kysymykseen:

Mitä hyötyjä äidit ovat kokeneet saavansa vertaistuesta?

5 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Opinnäytetyö tehtiin kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksella voi muodostaa kokonaiskuvan tietystä aihealueesta. Sen tärkein tehtävä on kehittää teoreettista ymmärrystä ja käsitteistöä sekä kehittää tai arvioida olemassa olevaa teoriaa. (Stolt – Axelin – Suhonen 2016: 7) Kirjallisuuskatsaus sisältää viisi vaihetta, jotka ovat tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittäminen, kirjallisuushaku ja aineiston valinta, tutkimusten arviointi, aineiston analyysi ja synteesi sekä tulosten raportointi (Stolt ym. 2016: 23.)

Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin, jotka ovat kuvailevat katsaukset, systemaattiset katsaukset sekä määrällinen ja laadullinen meta-analyysi (Stolt ym. 2016: 8). Tämä opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Se on yleisimmin käytetty kirjallisuuskatsauksen tyyppi ja sitä voi kutsua yleiskatsaukseksi, jossa aineistot ovat laajoja, ja jossa ei ole tarkkoja sääntöjä. Tutkittava ilmiö voidaan kuvata laajasti. (Salminen 2011: 6.)

5.1 Aineiston keruu

Kirjallisuuskatsauksen aineiston keruussa sekä tutkimusartikkeleiden valitsemisessa käytettiin sähköisiä tietokantoja, kuten Cinahl, Medic sekä PubMed. Katsaukseen etsittiin aineistoa myös Metropolian kirjastosta manuaalista hakua käyttäen. Käytettyjä hakusanoja olivat esimerkiksi vertaistuki, vertaist*, peer support groups OR mutual support

groups OR selfhelp groups AND mothers, mother* AND support, mother* AND experience. Kirjallisuuskatsauksen aineistonhausta löytyy tarkempi kuvaus taulukosta 3 (Liite 1).

Käytettävä aineisto rajattiin aluksi nimenomaan äideille suunnatusta vertaistuesta saatuihin hyötyihin. Aineistoa läpikäydessä ilmeni, että moni tutkimus vastasi juuri tämän työn tutkimuskysymykseen, mutta tutkimuksessa oli kuvailtu äidin lisäksi isien kokemia vertaistuen hyötyjä. Näin ollen aineistoon valittiin mukaan myös sellaisia tutkimuksia, joissa äidit, että isät olivat mukana, sillä pelkästään äitiä koskevia tutkimuksia ei löytynyt riittävästi. Tällaisissa tutkimuksissa pyrittiin huomioimaan vain äitien kokemukset.

Lopulliseen tutkimusaineistoon valikoitui 12 artikkelia. Aineistona haluttiin käyttää mahdollisimman tuoreita tutkimuksia ja vuosiväliksi valittiin 10 vuotta. Artikkeleista viisi on Suomesta, neljä Iso-Britanniasta, yksi Australiasta ja kaksi Kanadasta. Yksi aineiston tutkimuksista on pro gradu, ja koska se vastasi täysin tutkimuskysymykseen, päädyttiin se ottamaan mukaan. Kirjallisuuskatsaukseen valituista tutkimuksista löytyy tarkempi kuvaus taulukossa 4 (liite 2).

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset.

Aho, Anna Liisa – Lönnberg, Rosanna – Kaunonen, Marja 2013. Äitien vertaistuki internetin keskustelupalstalla lapsen kuoleman jälkeen. <i>Tutkiva hoitotyö</i> 11 (4). 13–22.
Aho, Anna Liisa – Paavilainen, Erja – Kaunonen, Marja 2012. Mothers' experiences of peer support via an Internet discussion forum after the death of a child. <i>Scandinavian Journal of Caring Sciences</i> 26: 417–426.
Cust, Fiona 2016. Peer support for mothers with postnatal depression: A pilot study. <i>Community Practitioner</i> 89 (1). 38-40.
Hall, Kathy – Grundy, Sheila 2014. An analysis of Time 4U, a therapeutic group for women with postnatal depression. <i>Community Practitioner</i> 87 (9). 25–28.
Kangasniemi, Mari – Mynttinen, Mari – Rytönen, Minna - Pietilä, Anna-Maija 2015. Vertaistuki terveyden edistämässä - pikkulapsiperheiden äitien näkökulma. <i>Tutkiva hoitotyö</i> 13 (3). 13-19.
Letourneau, Nicole – Secco, Loretta – Colpitts, Jennifer – Aldous, Sarah – Stewart, Miriam – Dennis, Cindy-Lee 2015. Quasi-experimental evaluation of a telephone-based peer support intervention for maternal depression. <i>Journal of Advanced Nursing</i> 71 (7). 1587-1599.
Mcleish, Jenny – Redshaw, Maggie 2017. Mothers' accounts of the impact on emotional well-being of organized peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study. <i>BMC Pregnancy and Childbirth</i> 17 (28). Saatavilla myös sähköisesti. < https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5237175/ >.
Montgomery, Phyllis – Mossey, Sharolyn – Adams, Sara – Bailey, Patricia H. 2012. Stories of women involved in a postpartum depression peer support group. <i>International Journal of Mental Health Nursing</i> 21. 524-532.
Mynttinen, Mari 2013. Vertaistuen merkitys terveyden edistämässä pienten lasten äitien kuvaamana. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos.
Parviainen, Kaisa – Kaunonen, Marja – Aho, Anna Liisa 2012. Vanhempien kokemuksia yksilövertaistuesta lapsen kuoleman jälkeen. <i>Hoitotiede</i> 24 (2). 150-162.

Turner, Melanie – Chur-Hansen, Anna – Winefield, Helen 2015. Mothers' experiences of the NICU and a NICU support group programme. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 33 (2). 165-179.

Wade, Deborah – Haining, Shona – Day, Ann 2009. Breastfeeding peer support: are there additional benefits? *Community Practitioner* 82 (12). 30–33.

5.2 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä aineistosta esille tulleita äitien kokemia hyötyjä vertaistuesta analysoitiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia hyödyntäen. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi tarkoittaa sitä, että tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus ja analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja, vaan ne valikoituvat aineiston mukaan (Tuomi – Sarajärvi 2009: 95).

Aineiston analyysissä järjestetään ja luokitellaan aineistoa. Lopuksi tuloksista muodostuu synteesi eli ymmärrystä lisäävä kokonaisuus, jossa yksittäisistä tutkimustuloksista muodostuu yleisempi kuva. (Stolt – Axelin – Suhonen 2016: 30-31.) Aineiston analyysi etenee niin, että valitaan analyysiyksikkö ja tutustutaan aineistoon. Kun aineisto tunnetaan, se pelkistetään, luokitellaan ja tulkitaan. Lopuksi arvioidaan sisällönanalyysin luotettavuus. (Janhonen – Nikkonen 2003: 24.)

Analyysiyksiköksi valikoitui äitien kokemat hyödyt vertaistuesta. Aineistoon tutustumisen jälkeen tutkimuskysymykseen vastaavat lauseet yliviivattiin ja ne kirjattiin ylös erilliselle tiedostolle. Tämän jälkeen ilmaisut pelkistettiin yksittäisiksi ilmaisuiksi eli aineistosta karsittiin tutkimukselle epäolennaiset asiat pois (Tuomi – Sarajärvi 2009: 109). Aineiston pelkistämässä aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä (Janhonen – Nikkonen 2003: 26). Esimerkkinä pelkistyksestä muodostui ilmaisu ”äidit arvostavat itseään enemmän äitinä”. Ilmaisujen pelkistämisen jälkeen ne ryhmiteltiin samankaltaisuuden mukaan. Samankaltaiset ilmaisut yhdistettiin eri luokkiin (alakategoriat) ja annettiin kategorialle sisältöä kuvaava nimi (yläkategoriat). Alaluokaksi muodostui esimerkiksi ”myönteisempi suhtautuminen itseensä” ja yläluokaksi ”omien voimavarojen vahvistuminen”. Ala- ja yläkategoriat sekä niiden ryhmittelyä yhdistävä pääluokka vastaa tutkimuskysymykseen. Pääluokka on ”äitien kokemia vertaistuesta saatuja hyötyjä”. Tulokset on työssä esitelty yläluokkien mukaan. Taulukossa 2 on esitelty esimerkkejä tulosten analysoinnista.

Taulukko 2. Esimerkkejä tulosten analysoinnista

Alkuperäisilmaukset	Suomennos	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"Äideillä vertaistuesta saatuun eteenpäin rohkaisemiseen sisältyi mukavien asioiden tekemistä vertaistukijan kanssa ja itsensä kunnioittamisen lisääntymistä."		Äitien itsekunnioitus lisääntyy	Myönteisempi suhtautuminen itseensä	Omien voimavarojen vahvistuminen	Äitien kokemia vertaistuesta saatuja hyötyjä
"Ryhmässä käytyjen keskustelujen ja tapaamisten vaikutuksesta äidit kokivat enemmän arvostavansa itseään äitinä, puolisona ja vertaisena."		Äidit arvostavat itseään enemmän äitinä			
		Äidit arvostavat itseään enemmän puolisona			
		Äidit arvostavat itseään enemmän vertaisena			
"This, in turn, increased their self-esteem, their positivity towards their parenting role, and their ability to therefore be 'a good mother'."	"Tämä vuorostaan kasvatti heidän itsetuntoaan, lisäsi heidän positiivisuuttaan vanhemmuutta kohtaan, ja siten heidän kykyään olla 'hyvä äiti'."	Äitien itsetunto kasvaa			
"Their PSW gave them 'hope', made them feel as if they were 'not a failure' and gave them an overwhelming 'sense of normality'."	"Heidän vertaistukijansa antoivat heille toivoa, saivat heidät tuntemaan, että he eivät ole epäonnistuneita ja antoi heille ylivoimaisen normaaliuden tunteen."	Äidit tunsivat, etteivät olleet epäonnistuneita			

6 Tulokset

Äitien kokemia vertaistuesta saatuja hyötyjä on tulosten perusteella omien voimavarojen vahvistuminen, yhteisöllisyyden lisääntyminen sekä emotionaalisen ja konkreettisen tuen saaminen. Näitä hyötyjä äidit ovat saaneet ryhmämuotoisesta vertaistuesta, yksilövertaistuesta sekä internetin keskustelupalstoilla saadusta vertaistuesta. Tulosten luokittelu löytyy taulukosta 5 (Liite 3).

6.1 Omien voimavarojen vahvistuminen

Omien voimavarojen vahvistumiseen sisältyy hyvinvoinnin lisääntymistä, itsensä ymmärtämisen lisääntymistä, myönteisempää suhtautumista itseensä, äitiyden roolin vahvistumista sekä selviytymiskeinojen oppimista.

6.1.1 Hyvinvoinnin lisääntyminen

Vertaistuella on hyvinvointia tukeva vaikutus (Aho – Paavilainen – Kaunonen 2012: 420). Vertaistukija kannustaa ja rohkaisee äitejä pitämään itsestään huolta (Kangasniemi – Mynttinen – Rytönen – Pietilä 2015: 16; Aho ym. 2012: 420; Mynttinen 2013: 33). Kangasniemi ym. (2015: 16) tutkimuksen mukaan ryhmän kanssa keskusteleminen terveysvalinnoista parantaa äitien omaa motivaatiota terveyttä edistävien valintojen tekemiseen. Äidit keskustelevat esimerkiksi päivärytmistä, painonhallinnasta sekä ravitsemuksesta. Myös riittävästä levosta ja omien harrastusten ylläpitämisestä muistutetaan toisia (Aho ym. 2012: 420). Montgomeryn ym. (2012) tutkimuksessa todetaan, että se, että äideillä on aikaa huolehtia itsestään, on elintärkeää (Montgomery – Mossey – Adams – Bailey 2012: 529). Tutkimuksessaan Wade, Haining ja Day (2009: 31) toteavat, että vertaistuki parantaa äitien ja koko perheen ruokailutottumuksia. Vertaisen kanssa keskusteleminen ruokailutottumuksista saa heidät ajattelemaan mitä he syövät, joskus jopa ensimmäistä kertaa. (Myös Kangasniemi ym. 2015: 16.) Custin (2016: 40) ja Waden ym. (2009: 31) tutkimusten mukaan vertaistuki voi auttaa synnytyksen jälkeisessä masennuksessa ja sen ehkäisyssä.

6.1.2 Itsensä ymmärtämisen lisääntyminen

Vertaistuki auttaa omien tunteiden ymmärtämisessä ja hyväksymisessä. Vertaistuen avulla äidit pystyvät reflektoimaan ja ymmärtämään omia tunteitaan (Cust 2016: 41; Montgomery ym. 2012: 529). Omien tunteiden ymmärtämisessä - ja siten hyväksymisessä - auttaa vastavuoroinen kokemusten kertominen (Parviainen – Kaunonen – Aho 2012: 154.)

6.1.3 Myönteisempi suhtautuminen itseensä

Äidit suhtautuvat itseensä myönteisemmin vertaistuen ansiosta. Vertaistukijat antavat jatkuvasti äideille positiivista palautetta heidän luonteenpiirteistään ja keskittyvät heidän vahvuuksiin (McLeish – Redshaw 2017: 7; Aho ym. 2012: 421). Vertaistuen ansiosta äidit tuntevat itsensä vahvemiksi (McLeish – Redshaw 2017: 8), kunnioittavat itseään enemmän (Parviainen ym. 2012: 156) ja saavat tunteen, etteivät ole täysin epäonnistuneita (Cust 2016: 40). Äidit kokevat, että vertaistuen ansiosta itsetunto ja -luottamus kasvaa (Cust 2016: 40; McLeish – Redshaw 2017: 7; Wade ym. 2009: 31). Itseluottamus kasvaa myös sosiaalisissa tilanteissa (McLeish – Redshaw 2017: 8). Äidit kokevat, että ryhmissä käytyjen keskustelujen ja tapaamisten ansiosta he arvostavat itseään enemmän äitinä, puolisona ja vertaisena. (Kangasniemi ym. 2015: 16.)

6.1.4 Äitiyden roolin vahvistuminen

Vertaistuki vaikuttaa positiivisesti siihen, miten äidit kokevat vanhemmuuden (Cust 2016: 40). Itseluottamuksen kasvaminen vahvistaa äitinä olemisen roolia (Kangasniemi ym. 2015: 16; Cust 2016: 40; Wade ym. 2009: 31) sekä kykyyn olla hyvä äiti (Cust 2016: 40). Äidit saavat luvan olla äitejä omalla tavallaan (Kangasniemi ym. 2015: 16).

6.1.5 Selviytymiskeinojen oppiminen

Vertaistukijat auttavat uusien näkökulmien ja taitojen saamisessa. Äidit saavat uuden näkökulman asioista selviytymiseen sekä vahvistusta omille ajatuksilleen (Kangasniemi ym. 2015: 16; Aho – Lönnberg – Kaunonen 2013: 19; Cust 2016: 40). Äidit kykenevät keskittymään positiivisiin asioihin (Montgomery ym. 2012: 529). Äidit oppivat selviytymiskeinoja (Hall – Grundy 2014: 27, McLeish – Redshaw 2017: 8) ja he oppivat nauttimaan

arjesta enemmän ja siitä stressaaminen on vähentynyt (Kangasniemi ym. 2015: 16). Vertaistuki vahvistaa heidän luottamusta omiin kykyihin ongelmien edessä ja he selviytyvät niistä paremmin (McLeish – Redshaw 2017: 8–9).

6.2 Emotionaalisen tuen saaminen

Yksi hyödyistä, jota äidit kokevat saavansa vertaistuesta, on emotionaalisen tuen saaminen. Emotionaalisen tuen saamiseen sisältyy lohdun ja ymmärryksen saamista, normaaliuden tunteen saamista, uskon ja toivon sekä onnen kokemusten saamista.

6.2.1 Lohdun ja ymmärryksen saaminen

Äidit saavat lohtua ja ymmärrystä vertaisilta (Montgomery ym. 2012: 529; Aho ym. 2013: 19; Parviainen ym. 2012: 156; Mynttinen 2013: 30). Äidit saavat ymmärrystä ilman, että heidän tarvitsee selitellä (Montgomery ym. 2012: 529). Äidit kokevat, että vertaistukija pystyy aidosti ymmärtämään heitä ja myötäelämään heidän kokemuksiaan (Parviainen ym. 2012: 156) Äidit kokevat tulevansa kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi (Aho ym. 2013: 19; Mynttinen 2013: 31). Internetin keskustelupalstoilla lohdutusta jaetaan esimerkiksi ilmaisemalla halua halata ja toivottamalla voimia (Aho ym. 2012: 420; Aho ym. 2013: 18–19).

Äidit saavat vertaisilta epätuomitsevaa tukea (Hall – Grundy 2014: 27; McLeish – Redshaw 2017: 7; Letourneau ym. 2015: 1596). Vertaistukija kuuntelee tuomitsematta ja neuvoja antamatta sekä hyväksyy äidin tunteet. Äideille voi olla helpottavaa, että vertaistukija on lähipiirin ulkopuolelta oleva henkilö, sillä vertaistukijan kanssa pystyy puhumaan luottamuksellisesti ilman pelkoa leimatuksi tulemisesta. Vertaistukijalla on myös vaitiolovelvollisuus. (McLeish – Redshaw 2017: 7.)

6.2.2 Normaaliuden tunteen saaminen

Vertaistuen ansiosta äidit saavat normaaliuden tunteen, kun kuulevat, että muut ovat kokeneet ja tunteneet samaa (Montgomery ym. 2012: 529; Aho ym. 2013: 19; Cust 2016: 40; Parviainen ym. 2012: 154). Vertaistukija voi muuttaa äidin omakuvaa, joka voi olla

epänormaali tai riittämätön, normalisoimalla vanhemmuuden huolia. Normalisointi on erityisen tärkeää heille, jotka kamppailevat epäonnistumisen tunteiden kanssa. (McLeish – Redshaw 2017: 7–8.)

"Tärkeää myös että huomaa muiden ajatelleen/kokeneen samoja tunteita eli en siis ollutkaan tulossa hulluksi vaan surin." (Parviainen ym. 2012: 154.)

6.2.3 Uskon ja toivon saaminen

Vertaistuki luo äideille uskoa tulevaisuuteen ja selviytymiseen. Äidit saavat vertaistukijasta roolimallin, joka on kokenut saman, ja selviytynyt. (Parviainen ym. 2012: 156; McLeish – Redshaw 2017: 8.) Tämä inspiroi ja auttaa äitejä olemaan luottavaisia tulevaisuuden suhteen, sillä heillä on elävä todiste esimerkkinä (McLeish – 2017: 8). Vertaistukija luo siis äideille toivoa (Montgomery ym. 2012: 529; Cust 2016: 40).

"Jo pelkkä ajatus vertaistukijan olemassa olosta on auttanut sekä luonut uskoa tulevaisuuteen." (Parviainen ym. 2012: 156.)

6.2.4 Onnen kokemusten saaminen

Äidit kokevat elämänlaadun parempana vertaistuen ansiosta. (Mynttinen 2013: 33; Kangasniemi ym. 2015: 16). Vertaistuki vähentää äitien taakkaa ja stressiä (Mynttinen 2013: 32–33) sekä ahdistusta (McLeish – Redshaw 2017: 8). Vertaistuki tuo uutta sisältöä elämään sekä mielihyvää. Vertaistuen myötä äitien mieliala kohenee ja positiivisuus lisääntyy. (Mynttinen 2013: 31, 33.) Äidit kokevat saavansa iloa elämäänsä vertaistuen myötä (Kangasniemi ym. 2015: 16; Mynttinen 2013: 31). Onnellisuuden (Kangasniemi ym. 2015: 16) ja tyytyväisyyden koetaan kasvavan (Mynttinen 2013: 32).

6.3 Yhteisöllisyyden lisääntyminen

Äidit kokevat vertaistuen lisäävän yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden lisääntymiseen sisältyy yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymistä, keskustelutoverin sekä uusien ystävien saamista.

6.3.1 Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen

Vertaistuki luo yhteenkuuluvuuden tunteen vertaistukijan ja äidin välille. Tämä muodostuu samankaltaisista kokemuksista. (Parviainen ym. 2012: 154). Yhteenkuuluvuuden tunnetta luo samaistuminen myös vertaisten tunteisiin. Äidit kokevat helpottavaksi sen, että he eivät ole ainoita asian kokeneita (Aho ym. 2013: 19; Parviainen ym. 2012: 154). Hallin ja Grundyn (2014: 27) tutkimuksen tulosten mukaan suurin osa äideistä kokee parhaana asiana vertaistukiryhmään osallistumisessa sen, että he tapaavat muita äitejä, jotka ovat samassa tilanteessa. Custin (2016: 41) tutkimustuloksissa todettiin, että äideille tieto, että he eivät ole itseasiassa yksin, on tärkeää. Vertaistuki vahvistaa, etteivät äidit ole yksin (Parviainen ym. 2012: 154).

"Olen onnellinen että löysin tänne ja huomaan etten ole yksin tässä maailmassa."
(Aho ym. 2013: 19.)

Kokemusten jakaminen vertaisen kanssa koetaan hyvänä (Cust 2016: 41; Hall – Grundy 2014: 27, Turner – Chur-Hansen – Winefield 2015: 173). Custin (2016: 40) tutkimuksessa tulosten analysoinnissa jatkuvasti nousi esiin äitien kyky samaistua vertaistukijoihinsa. Turner ym. (2015: 174) tutkimuksessa ryhmässä toteutettu vertaistuki antaa mahdollisuuden samaistua muiden äitien samankaltaisiin tunteisiin.

6.3.2 Keskustelutoverin saaminen

Äidit voivat jakaa omia tunteitaan ja emotionaalisia kokemuksia vertaisten kanssa (Cust 2016: 41; Turner ym. 2015: 174). Ahon ym. (2012: 419) tutkimuksen mukaan Internetin keskustelupalstalla äidit voivat purkaa ahdistaviakin tunteita, kuten vihaa, pelkoa, kaipausta ja syyllisyyttä. On todettu, että vertaisten kanssa vapaasti ja avoimesti puhuminen helpottaa äitien oloa (Montgomery ym. 2012: 529; McLeish – Redshaw 2017: 7). Vertaisten kanssa ajatusten, tunteiden ja kokemusten purkaminen keventää oloa ja saattaa myös poistaa ikäviä tunteita ja vähentää ahdistusta (Montgomery ym. 2012: 529). Äidit kokevat, että he pystyvät puhumaan vertaistukijan kanssa vaikeista asioista. Vertaistukijalle pystyy puhumaan sellaisista tunteista joista ei voi tai halua kertoa kellekään muulle kuten perheenjäsenille. (Parviainen ym. 2012: 154; McLeish – Redshaw 2017: 7.) Vertaistukija saattaa olla ensimmäinen henkilö kenelle äidit voivat rehellisesti kertoa

tunteistaan (McLeish – Redshaw 2017: 7). Äidit kokevat vertaisten kysymykset ja puhumaan rohkaisemisen keskustelua helpottavaksi (Parviainen ym. 2012: 156). Vertaistukijalle pystyy puhumaan asioista myös kerta toisensa jälkeen (Parviainen ym. 2012: 154).

"Hän on minulle ihminen jolle soitan, jos hätä on niin suuri etten tiedä mitä tehdä. Tuki on ollut erittäin tärkeää. Tällä hetkellä hän on myös tärkeä siinä mielessä että hän jaksaa ihan varmasti kuulla samat asiat tuhat kertaa ja tiedän että aina voin soittaa ja sopia tapaamisesta. Hänelle pystyn myös kertomaan sopimattomista tunteista." (Parviainen ym. 2012: 154.)

Äidit pystyvät puhumaan vertaistukijan kanssa vapaasti, eikä heidän tarvitse selitellä niitä asioita tai tunteitaan (Parviainen ym. 2012: 154, 156; McLeish – Redshaw 2017: 7). Tämän vuoksi vertaistuki koetaan tärkeänä ja jopa parhaana mahdollisena tukena (Parviainen ym. 2012: 156). Lisäksi vertaistukijalla voi olla positiivisempi asenne kuin esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisella, koska vertaisella on samanlaisia kokemuksia (McLeish – Redshaw 2017: 7).

"Koen, että puhumme ikään kuin samaa kieltä. Ei tarvitse selitellä kun toinen aina ymmärtää, mitä on tarkoitettu." (Parviainen ym. 2012: 156.)

6.3.3 Uusien ystävien saaminen

Vertaistuen tuomaan yhteisöllisyyden lisääntymiseen kuuluu myös uusien ihmisten tapaaminen (McLeish – Redshaw 2017: 6-7; Turner ym. 2015: 173; Mynttinen 2013: 34), uusien ystävyysuhteiden luominen (Turner ym. 2015: 174; Kangasniemi ym. 2015: 16) sekä heidän kanssaan mukavien asioiden tekeminen (Parviainen ym. 2012: 156). Vertaistuen ansiosta äidit saavat taaksensa tukiverkoston (Mynttinen 2013: 35). Vertaistuen ansiosta äideillä on mahdollisuus ylläpitää sosiaalista kontaktia muiden vanhempien kanssa (Turner ym. 2015: 174). Äidit kykenevät syventämään aiempia tuttavuuksia ystävyudeksi ja osa äideistä jatkaa vertaisten kanssa yhteydenpitoa. Äidit saattavat esimerkiksi soitella toisilleen tai käydä kävelyillä. (Kangasniemi ym. 2015: 16.)

"Se on ollut ihan uskomatonta, että on kavereita, kenen kanssa mennä puistoon, tai tuolla voi jutella ihmisille ja saa just sitä vertaistukea. Kun aikaisemmin sitä on ollut vaan itsekseen ja varmaan kärsinyt jostain masennuksesta. On ollut tosi vaikeaa kun ei ole edes ollut ketään kenen kanssa puhua siitä. Paitsi tietysti netissä"

on ollut kaikkia näitä ryhmiä, mutta sitten näin ihan livenä ihmisten kanssa. Että tämä on ollut ainakin tosi tärkeää itselle." (Kangasniemi ym. 2015: 16.)

"Oli ihana kun oli joku, jonka kanssa voi luvan kanssa puhua lapsen kuolemasta niin paljon kun halusi, eikä tarvinnut varoa sanojansa. Samankokeneen kanssa voi puhua vapaammin kuin ulkopuolisten..." (Parviainen ym. 2012: 154-155).

6.4 Konkreettisen tuen saaminen

Konkreettisen tuen saamiseen sisältyy neuvojen, ohjeiden ja tiedon saamista sekä tukea käytännön asioissa.

6.4.1 Neuvojen ja ohjeiden saaminen

Konkreettisen tuen saamiseen kuuluu kokemuseräisten ohjeiden ja neuvojen saaminen vertaistukijoilta. Äidit saavat vertaistukijoilta ohjeita ja neuvoja, jotka vertaistukijat ovat jo huomanneet auttavan, sillä he ovat käyneet saman kokemuksen läpi ja selvinneet (Cust 2016: 40; Montgomery ym. 2012: 528) Vertaistukijat auttavat äitejä myös löytämään luotettavia tiedon lähteitä ja faktatietoa (McLeish – Redshaw 2017: 8).

6.4.2 Tiedon saaminen

Tutkimusten mukaan internetin keskustelupalstalla saadaan tietoa asiantuntijoilta ja tietoa järjestöistä, yhdistysten toiminnasta, tapahtumista sekä eri avunlähteistä (Aho ym. 2013: 19; Aho ym. 2012: 421; Parviainen ym. 2012: 156). Äitejä ohjataan hakemaan ammattiapua ja suositellaan etsimään vertaisia ja vertaistukea (Aho ym. 2013: 19; Aho ym. 2012: 421). Äidit kokevat tärkeäksi, että vertaistukea on tarjolla ja että sitä tarjotaan aktiivisesti, vaikka kaikki eivät välttämättä tarvitse sitä. (Parviainen ym. 2012: 156.)

Äidit kokevat saavansa tukea tehdä itselle mielekkäitä valintoja (Kangasniemi ym. 2015: 16). Vertaistukijalta saatu faktatieto, ja niiden lähteiden saaminen, auttaa äitejä punnitsemaan eri vaihtoehtoja ja tekemään omia valintoja. Vertaistukija ei anna suoria vastauksia, vaan neuvoja ja vinkkejä. Tämä antaa äideille vapauden tehdä omat päätöksensä. (McLeish – Redshaw 2017: 8).

6.4.3 Tuen saaminen käytännön asioihin

Tuloksista ilmenee, että äidit saavat konkreettista tukea vertaisilta, kuten neuvoja ja apua arjen askareissa (Kangasniemi ym. 2015: 16). McLeishin ja Redshawin (2017: 10) mukaan äidit kokevat käytännön tuen olevan yhtä tärkeää kuin emotionaalisenkin. Äideille tarjotaan käytännön tukea esimerkiksi lasten hoidossa ja kaupassa käymisessä. Tämä vähentää käytännön ongelmista johtuvaa ahdistusta ja vaikuttaa osaltaan äitien hyvinvointiin.

7 Pohdinta

Pohdinnassa tarkastellaan tämän työn tuloksia ja vertaillaan tuloksia aiempiin tutkimuksiin. Lisäksi tarkastellaan työn hyödynnettävyyttä ja jatkotutkimusehdotuksia. Pohdinnassa käsitellään myös työn luotettavuutta ja eettisyyttä sekä työhön liittyviä mahdollisia ongelmia.

7.1 Tulosten tarkastelua

Tämän kirjallisuuskatsauksen mukaan äidit hyötyvät vertaistuesta monin eri tavoin. Vertaistuen ansiosta äitien omat voimavarat kasvavat, heidän yhteisöllisyys lisääntyy ja he saavat siitä emotionaalista sekä konkreettista tukea. Vertaistuesta saadut hyödyt ovat hyvin samankaltaisia kuin mitä aiemmissä tutkimuksissa on tullut ilmi.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksissa ilmenee, että vertaistuen ansiosta äitien luottamus omiin kykyihin vahvistuu ja siten kokemus äitiydestä vahvistuu (Kangasniemi ym. 2015: 16; Cust 2016: 40; Wade ym. 2009: 31). Sama tulos on ilmennyt aikaisemmissakin tutkimuksissa (Jones ym. 2014: 494-495). Myös Niela-Vilénin ym. (2014: 1532-1533) tutkimuksessa todetaan, että vertaistuki vaikuttaa positiivisesti vanhemmuuden taitoihin. Tulosten mukaan vertaistuki lisää myös äitien hyvinvointia ja samalla koko perheen hyvinvointia (Aho ym. 2012: 420; Wade ym. 2009: 31). Äidit saavat neuvoja vertaistukijoilta ja oppivat itsestä huolehtimisesta. Äidin terveellisemmät elämäntavat voivat vaikuttaa lasten ja puolison elämäntapoihin.

Tulosten perusteella äidit saavat vertaisilta vahvistusta omiin ajatuksiinsa ja tämä normalisoi asioita ja ajatuksia äideille (Kangasniemi ym. 2015: 16; Aho ym. 2013: 19; Cust 2016: 40). Myös aiemmissa tutkimuksissa on ilmennyt, että vertaistuki auttaa äitejä normalisoimaan ajatuksiaan (Jones – Jomeen – Hayter 2014: 494-495; Niela-Vilén ym. 2014 :1532–1533). Vertaistuen saaminen auttaa äitejä normalisoimaan lapsensa kehitysvaiheita ja omia kokemuksia vanhemmuudesta (Niela-Vilén ym. 2014 :1532–1533). Kirjallisuuskatsauksen tuloksia analysoidessa normalisointi toistui useasti (Montgomery ym. 2012: 529; Aho ym. 2013: 19; Cust 2016: 40; Parviainen ym. 2012: 154). Tuloksissa ilmenee, että vertaistuki auttaa äitejä ymmärtämään itseään paremmin (Cust 2016: 41; Montgomery ym. 2012: 529). He oppivat ymmärtämään omia tunteitaan ja suhtautuvat itseensä myönteisemmin.

Äidit oppivat selviytymiskeinoja vertaisilta (Hall – Grundy 2014: 27, McLeish – Redshaw 2017: 8). He auttavat esimerkiksi uusien näkökulmien ja taitojen saamisessa (Kangasniemi ym. 2015: 16; Aho ym. 2013: 19; Cust 2016: 40) Tiedon lisääntyminen, ja se, että huomataan ettei olla ainoita auttaa siis äitejä selviytymään. Äidit huomaavat, että muillakin on ollut samanlaisia kokemuksia ja niiden tuomia ajatuksia. He pystyvät ymmärtämään, että jopa negatiiviset ajatukset voivat olla tilannelähtöisiä, eivätkä ne välttämättä johdu äidistä itsestään.

Tuloksista ilmenee, että vertaistuki vahvistaa äitien yhteisöllisyyden tunnetta. Tieto äideille, että he eivät ole yksin asiansa kanssa, on tärkeää, ja äidit kokevat sen helpottavaksi. Yhteisöllisyyden myötä äidit kokevat, etteivät ole yksin. (Aho ym. 2013: 19; Parviainen ym. 2012: 154; Cust 2016: 41.) Samaa ovat sanoneet Niela-Vilén ym. (2014: 1532–1533). Ajatusten ja tunteiden jakaminen samaa kokeneiden kanssa on tärkeää äideille siksi, koska vertaiset voivat ymmärtää heitä paremmin kuin esimerkiksi ystävät (Parviainen ym. 2012: 154; McLeish – Redshaw 2017: 7). Tulosten mukaan äidit saavat vertaisilta enemmän myös lohtua ja ymmärrystä. Lisäksi tuloksissa ilmeni, että vertaisten asenne äitejä ja heidän ongelmiaan kohtaan voi olla ammattilaisten asennetta positiivisempaa (McLeish – Redshaw 2017: 7), joka osaltaan vaikuttaa puhumisen helppouteen. Jonesin, Jomeenin ja Hayterin (2014: 494–495) tutkimuksessa ilmeni, että äidit saattavat eristäytyä ilman perheen tai ystävien ulkopuolista tukea, ja että äidit kokevat helpottavaksi uusien ihmissuhteiden luomisen samaa kokeneiden äitien kanssa. Äidit voivat siis puhua vertaistukijoidensa kanssa ilman leimautumisen pelkoa. He voivat puhua asioista suoraan ja niiden oikeilla nimillä, kaunistelematta, sillä vertainen tuskin kauhistuu mistään äitien ajatuksista.

Äidit tutustuvat vertaistoiminnan kautta uusiin ihmisiin (McLeish – Redshaw 2017: 6–7; Turner ym. 2015: 173; Mynttinen 2013: 34) ja voivat saada jopa elinikäisiä ystäviä (Turner ym. 2015: 174; Kangasniemi ym. 2015: 16).

Useassa tutkimuksessa ilmeni, että vertaisilta saatu konkreettinen tuki on tärkeää äideille. Äidit voivat saada heiltä apua ja tukea käytännön asioissa, kuten lasten hoidossa ja kaupassa käymisessä (McLeish – Redshaw 2017: 10). Lisäksi äidit saavat ohjeita ja neuvoja vertaisilta, jotka vertaiset ovat jo huomanneet auttavan, sillä he ovat käyneet saman kokemuksen läpi ja selvinneet (Cust 2016: 40; Montgomery ym. 2012: 528). Myös Niela-Vilénin ym. (2014: 1532–1533) tutkimuksessa on todettu, että äidit saavat tietoa vertaistukijoilta. Äidit voivat saada tietoa esimerkiksi eri selviytymiskeinoista (Hall – Grundy 2014: 27; McLeish – Redshaw 2017: 8). Tulosten mukaan äitien vertaisilta saadut tiedot ja tietolähteet auttavat äitejä pohtimaan eri vaihtoehtoja ja siten tekemään omat valintansa. Tämä lisää äitien kontrollin tunnetta. Vertaiset eivät myöskään anna äideille suoria vastauksia ongelmiinsa, vaan ohjeistavat ja neuvovat heitä. (Kangasniemi ym. 2015: 16; McLeish – Redshaw 2017: 8). Vertaiset ymmärtävät parhaiten mihin tukea ja apua tarvitaan ja tietävät mistä niitä voi saada. Konkreettinen tuki on siis äideille aivan yhtä tärkeää kuin emotionaalisenkin tuen saaminen.

7.2 Hyödyntäminen ja jatkotyöskentelyehdotukset

Tämä katsaus osoittaa, että vertaistuki on monella tapaa hyödyllistä äideille. Vertaistuen tuomia hyötyjä tulisi korostaa vieläkin enemmän ja jakaa tietoa vertaistuen eri mahdollisuuksista. Esimerkiksi neuvoloissa tulisi jakaa tietoa vertaistuesta.

Kirjallisuuskatsaukseen löytyi kaksi tutkimusta internetissä tapahtuvasta vertaistuesta. Internet ja siellä käytettävät palvelut kuten vertaistuki on koko ajan kasvavassa asemassa, joten aihetta tulisi tutkia enemmän. Myös yksilövertaistuesta löytyi verrattain vähän tutkimuksia (2). Ryhmämuotoista vertaistukea on tutkittu eniten.

Tätä opinnäytetyötä voi hyödyntää sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset työssään. He voivat kertoa vertaistuesta ja sen eri muotojen mahdollisuudesta äideille jo heti raskauden aikana, esimerkiksi jo ensimmäisellä neuvolakäynnillä. Vertaistuen puheeksi ottaminen ja tiedottaminen siitä voi tapahtua esimerkiksi päiväkodeissa, neuvolassa tai lastenosastoilla. Pidemmän aikavälin tavoitteena opinnäytetyössä on edistää äitien terveyttä ja hyvinvointia.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen eettisiä ongelmia voivat olla esimerkiksi plagiointi, lähteiden virhemerkitseminen sekä epärehellisyys tuloksissa. Plagiointi tarkoittaa tekstin suoraan lainaamista ilman lähdeviitteitä. Välttääkseen plagiointia tulee työssä käyttää lähdeviitteitä Metropolian kirjallisen työn ohjeiden mukaisesti, sekä tekemällä työ mahdollisimman läpinäkyväksi viitteiden, lähdeluettelon sekä tiedonhaun tarkan kuvauksen avulla. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 217–225.) Plagioinnin välttämiseksi työssä on sanottu asiat mahdollisimman oikein omin sanoin, muuttamatta alkuperäisen tutkimuksen asian merkitystä. Lopuksi työ tarkistettiin mahdollisilta plagioinneilta Turnitin-järjestelmää käyttäen. Tässä työssä mahdollisuutena on, että tulosten tulkitseminen on ollut puutteellista ja jotain on jäänyt huomioimatta. Tutkimustuloksia tehdessä työssä pyrittiin huomiomaan ja tuomaan oleellinen asia esille. Tuloksista on pidetty erillään omat ajatukset, joita on tuotu esille ainoastaan pohdinnassa.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kriteereinä ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset kuvataan ymmärrettävästi ja selkeästi. Kuvauksessa tulee näkyä tarkasti, miten analyysi on tehty esimerkiksi taulukoin ja liittein. (Kankkunen –Vehviläinen-Julkunen 2013: 197-198.) Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tulokset ovat siirrettävissä johonkin muuhun tutkimusympäristöön. Sen varmistukseksi täytyy kuvata seikkaperäisesti aineiston keruu ja analyysi. (Kankkunen –Vehviläinen-Julkunen 2013: 197-198.) Tässä työssä on kuvattu tarkasti aineiston keruu, josta on myös liite työn lopussa, jotta kuka vain voi toistaa haun (Liite 1). Analyysiprosessi on kuvattu tekstissä ja analysointia on havainnollistettu taulukon avulla (Taulukko 1).

Tutkimuskirjallisuuden lähteiden tulee olla alle kymmenen vuotta vanhoja. Tutkimuksessa tulee käyttää kansainvälisiä, tieteellisiä artikkeleita lähteinä. (Tuomi - Sarajärvi 2013: 159.) Kaikki työssä käytetyt tutkimusartikkelit on julkaistu vuosien 2009-2017 välillä, jolloin tutkimusaineisto on alle kymmenen vuotta vanhaa. Tämän kirjallisuuskatsauksen aineistona on viisi suomalaista ja seitsemän kansainvälistä artikkelia. Artikkelin kielinä on suomi tai englanti. Yhden ongelman luotettavuuteen aiheuttaa englannin kielisten tutkimusartikkelien suomentaminen. Vaarana on, että alkuperäistutkimuksen lauseiden merkitys muuttuu niitä suomentaessa. Työn tekemisessä auttoi eri sanakirjojen käyttö silloin, kun jotain lausetta tai sanaa ei ole ymmärretty.

Sopivaa tutkimusaineistoa on niukasti saatavilla ja paljon aineistoa jäi ulkopuolelle. Tämän vuoksi aineistoon hyväksyttiin mukaan tutkimus, jossa on käsitelty molempien vanhempien, äitien ja isien, kokemuksia vertaistuesta. Tutkimuksesta on kuitenkin huomioitu vain äitien ja molempien vanhempien ilmaisut ja ulkopuolelle jätetty isien ilmaisut. Luottavuuden vuoksi opinnäytetyöt, yhtä pro gradua lukuun ottamatta, ja ei-tieteellisissä lehdissä julkaistut artikkelit on jätetty aineistosta pois. Pro gradu päätyi aineistoomme siksi, koska se vastasi täysin tutkimuskysymykseemme. Tutkimuksista on tehty oma lähdeluettelo ja taulukko, jotta lukijan on helppo löytää tietty tutkimus.

Lähteet

Aho, Anna Liisa – Lönnberg, Rosanna – Kaunonen, Marja 2013. Äitien vertaistuki internetin keskustelupalstalla lapsen kuoleman jälkeen. *Tutkiva hoitotyö* 11 (4). 13–22.

Aho, Anna Liisa – Paavilainen, Erja – Kaunonen, Marja 2012. Mothers' experiences of peer support via an Internet discussion forum after the death of a child. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 26: 417–426.

Cust, Fiona 2016. Peer support for mothers with postnatal depression: A pilot study. *Community Practitioner* 89 (1). 38–40.

Hall, Kathy – Grundy, Sheila 2014. An analysis of Time 4U, a therapeutic group for women with postnatal depression. *Community Practitioner* 87 (9). 25–28.

Holm, Jaana – Huuskonen, Päivi - Jyrkämä, Oili – Karnell, Sonja – Laimio, Anne – Lehminen, Ilona – Myllymaa, Tapio – Vahtivaara, Julia-Maarie 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Huuskonen, Päivi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vertaistuki. Verkkodokumentti. Luettavissa osoitteessa <<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>>. Päivitetty 2015. Luettu 15.09.2017.

Imetyksen tuki ry. Imetystukiryhmät. Verkkodokumentti. <<https://imetys.fi/imetystukiryhmat-suomessa/>>. Luettu 16.10.2017.

Janhonen, Sirpa – Nikkonen, Merja 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy.

Jones, Catriona C.G. – Jomeen, Julie – Hayter, Mark 2014. The impact of peer support in the context of perinatal mental illness: A meta-ethnography. *Midwifery* 30. 491–498.

Kangasniemi, Mari – Mynttinen, Mari – Rytönen, Minna - Pietilä, Anna-Maija 2015. Vertaistuki terveyden edistämässä - pikkulapsiperheiden äitien näkökulma. *Tutkiva hoitotyö* 13 (3). 13–19.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.

Kylmänen, Anna 2014. Sosiaalisen tuen tarpeet ja elementit aikuissosiaalityössä. Mixed methods -tutkielma sosiaalityöntekijöiden näkökulmasta. Pro gradu –tutkielma. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Saatavilla myös sähköisesti. <<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61460/Kylm%C3%A4nen.Anna.pdf?sequence=2>>.

Käpy ry = Lapsikuolemaperheet ry.

Käpy ry a. Muu vertaistuki. <kapy.fi/surevalle/kapy-ryn-vertaistuki/muu-vertaistuki/>. Luettu 26.1.2017.

Käpy ry b. Tietoa KÄPY ry:stä. <kapy.fi/kapy-ry/>. Luettu 10.1.2017

Käpy ry c. Vertaistuesta. <kapy.fi/surevalle/kapy-ryn-vertaistuki/>. Luettu 10.1.2017.

Letourneau, Nicole – Secco, Loretta – Colpitts, Jennifer – Aldous, Sarah – Stewart, Miriam – Dennis, Cindy-Lee 2015. Quasi-experimental evaluation of a telephone-based peer support intervention for maternal depression. *Journal of Advanced Nursing* 71 (7). 1587–1599.

Mcleish, Jenny – Redshaw, Maggie 2017. Mothers' accounts of the impact on emotional wellbeing of organized peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth* 17 (28). Saatavilla myös sähköisesti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5237175/>>.

Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Väitöstiedote. Kuopio: Kuopion yliopisto. Verkkodokumentti. <http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1303-5/urn_isbn_978-951-27-1303-5.pdf>. Luettu 15.10.2017.

MLL = Mannerheimin lastensuojeluliitto.

MLL a. Perhekahvilat. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tuki-ja-vertaistoiminta/perhekahvilat/>>. Luettu 16.10.2017.

MLL b. Vanhemman jaksaminen. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/jaksaminen/> Luettu 24.10.2016.

MLL c. Vanhempainpuhelin. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tuki-ja-vertaistoiminta/vanhempainpuhelin/>>. Luettu 16.10.2017.

MLL d. Vertaisryhmät. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tuki-ja-vertaistoiminta/vertaisryhmat/>>. Luettu 16.10.2017.

Montgomery, Phyllis – Mossey, Sharolyn – Adams, Sara – Bailey, Patricia H. 2012. Stories of women involved in a postpartum depression peer support group. *International Journal of Mental Health Nursing* 21. 524–532.

Mykkänen-Hänninen, Riitta – Kääriäinen, Aino 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Hakapaino Oy.

Mynttinen, Mari 2013. Vertaistuen merkitys terveyden edistämässä pienten lasten äitien kuvaamana. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos.

Mäkelä, Sinikka 2016. Psykologi, psykoterapeutti. Helsinki. Suullinen tiedonanto 12.10.

Niela-Vilén, Hannakaisa – Axelin, Anna - Salanterä, Sanna – Melender, Hanna-Leena 2014. Internet-based peer support for parents: A systematic integrative review. *International Journal of Nursing Studies* 51. 1524–1537.

Pajunen, Paula 2012. ”Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme” - Vertaistuki äiti-vauva-ryhmässä. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Hoitotiede. Saatavilla verkossa. <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83136/gradu05554.pdf?sequence=1>>.

Parviainen, Kaisa – Kaunonen, Marja – Aho, Anna Liisa 2012. Vanhempien kokemuksia yksilövertaistuesta lapsen kuoleman jälkeen. *Hoitotiede* 24 (2). 150–162.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen päätyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Saatavilla myös sähköisesti. <http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf>. Luettu 23.10.2017.

Sevón, Eija – Huttunen, Jouko 2002. Odottavan äidin vastuu. Teoksessa Rönkä, Anna – Kinnunen, Ulla (toim.): Perhe ja vanhemmuus. Keuruu: PS-kustannus. 72–98.

Sillanpää, Merja 2009. Sosiaalisen tuen ja vertaistuen merkitys synnytysmasennuksesta toipumisesta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Saatavilla sähköisesti <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16900/2009_samk_siillanpaa_merja.pdf;jsessionid=628556E393BEE417E3955B70F4A8317D?sequence=1>. Luettu 15.10.2017.

Stolt, Minna – Axelin, Anna - Suhonen, Riitta 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

Terveyskylä.fi. Vertaistalo.fi. Keskosvanhempien yhdistys Kevyt (MLL Meilahden yhdistys). Verkkodokumentti. <[https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/etsi-vertaistukea/keskosvanhempien-yhdistys-kevyt-\(mll-meilahden-yhdistys\)#>](https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/etsi-vertaistukea/keskosvanhempien-yhdistys-kevyt-(mll-meilahden-yhdistys)#>). Luettu 16.10.2017.

Toivonen, Eero 2009. Sosiaalinen tuki: Vertaileva tutkimus suomalaisten ja yhdysvaltalaisien nuorten saaman sosiaalisen tuen määrästä ja merkityksestä. Kasvatustieteiden tiedekunta. Hämeenlinna: Pro gradu –tutkielma. Luettavissa osoitteessa <<http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80796/gradu03704.pdf;sequence=1>>. Luettu 02.10.2017.

Tukeavanhemmille.fi 2017. Verkon vertaistuki. Verkkodokumentti. Päivitetty 22.9.2017 <<http://www.tukeavanhemmille.fi/vertaistuki-verkossa-1>>. Luettu 16.10.2017.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turner, Melanie – Chur-Hansen, Anna – Winefield, Helen 2015. Mothers' experiences of the NICU and a NICU support group programme. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 33 (2). 165–179.

VauvaSuomi ry 2017. Verkkodokumentti. <<https://www.vauvasuomi.fi>>. Luettu 16.10.2017.

Wade, Deborah – Haining, Shona – Day, Ann 2009. Breastfeeding peer support: are there additional benefits? *Community Practitioner* 82 (12). 30–33.

Widarsson, Margareta – Kerstis, Birgitta – Sundquist, Kristina - Engström, Gabriella – Sarkadi, Anna 2012. Support needs of expectant mothers and fathers: A Qualitative study. *The Journal of Perinatal Education* 21 (1). 36–44.

Yli-Pirilä, Pia 2014. Vertaistuki. Sairaanhoidajan käsikirja. Duodecim. Verkkodokumentti. <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.metropolia.fi/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk03440&p_haku=vertaistuki> Luettu 7.10.2016.

Äimä ry = Äidit irti synnytysmasennuksesta.

Äimä ry a. Äimä-uutisia ja tapahtumia. <www.aima.fi/ajankohtaista.html>. Luettu 26.1.2017.

Äimä ry b. Äimä ry on yhdistys täynnä elämää. <<http://www.aima.fi/yhdistys1.html>>. Luettu 10.1.2017.

Äimä ry c. Äimä ry antaa vertaistukea masentuneelle äidille. <www.aima.fi>. Luettu 26.1.2017.

Kirjallisuuskatsauksen aineistonhaku

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksen aineistonhaku.

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Valitut	Tutkimuksen numero
Cinahl	Peer support groups OR mutual support groups OR self-help groups AND mothers	2006-2016, Full text	47	3	2. 3. 7.
	mother* AND support	2006-2016, Full text English, UK and Ireland	951	2	9. 11.
	mother* AND experience*	2006-2016, Full text English, Academic Journal	2065	1	10.
	Peer support* AND mother*	2007-2017 Full text	50	1	1.
Medic	Vertaistuki	2006-2016	13	3	4. 5. 8.
	äi* AND vertaist*	Ei rajauksia	14	1	6.
Pubmed	Mother* AND Peer support*	Free full text 10 years	66	1	12.

Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjen artikkeleiden kuvaus

Taulukko 4. Kirjallisuuskatsauksessa käytettyjen artikkeleiden kuvaus.

Tutkimuk- sen tekijät, vuosi	Tutkimuksen nimi	Tarkoitus ja ta- voite	Tutkimusmene- telmä ja aineisto	Keskeiset tulokset
1.Wade, Deborah– Haining, Shona – Day, Ann, 2009	Breastfeed- ing peer sup- port: are there addi- tional bene- fits?	Tutkimuk- sessa oli tar- koitus selvit- tää, onko ver- taistuellla vai- kutusta ime- tyksen aloitta- miseen ja sen kestävyyteen.	Aineistona äitien (n=16) ryhmäkeskustelu.	Vertaistuella on vaiku- tusta imetykseen, mutta sen lisäksi ver- taistuella on muitakin hyötyjä kuten tervey- den edistäminen.
2.Aho, Anna Liisa – Paavilai- nen, Erja – Kauno- nen, Marja, 2012	Mothers' ex- periences of peer support via an Inter- net discus- sion forum af- ter the death of a child	Tavoitteena oli kuvailla äitien, joiden lapsi on kuollut, koke- muksia ver- taistuesta in- ternetin kes- kustelupal- talla.	Aineisto on kerätty suljetusta interne- tin vertaistukiryh- mästä (n=4). Sisäl- lönanalyysi. Kvali- tatiivinen tutkimus.	Vertaistuki internetin keskustelupalstalla si- sälsi emotionaalista, kognitiivista sekä yh- teisöllistä tuen anta- mista ja saamista su- revien äitien keskuu- dessa. Foorumi on hyvä vaihtoehtoinen vertaistuki lapsen kuoleman jälkeen. Palstalla oli vahva yh- teisöllisyyden tunne ja samankaltaisia koke- muksia kokeneiden surevien äidit muo- dostivat pitkäaikaisia ystävyyssuhteita.
3.Mont- gomery, Phyllis – Mossey, Sharolyn – Adams, Sara – Bailey, Patricia H., 2012	Stories of women in- volved in a postpartum depression peer support	Tarkoituksena oli kuvailla, mi- ten naiset pu- huivat vertais- tukiryhmässä synnytyksen jälkeisen ma- sennuksen kanssa elämi- sestä.	Aineistona on nais- ten (n=7) tarinoita. Narratiivinen ana- lyysi.	Toipumistarinat on ja- oteltu kolmeen ryh- mään (sairaus, äidin viisaudet ja mobili- sointi).
4.Parviai- nen, Kaisa – Kauno- nen, Marja – Aho, Anna Liisa, 2012	Vanhempien kokemuksia yksilövertais- tuesta lapsen kuoleman jäl- keen	Tarkoituksena oli kuvata van- hempien koke- muksia yk- silövertaistu- esta lapsen kuoleman jäl- keen.	Äitien (n=74) ja isien (n=45) avoky- symyksen sisäl- tävä kyselylo- make. Induktiivi- nen sisällönana- lyysi.	Vanhempien kokema yksilövertaistuki si- sälsi ymmärrystä ja yhteenkuuluvuutta, tuen kohtaamatto- muutta sekä kehitettä- viä asioita. Äitien koke- muksissa korostui tunteiden tarkastelu ja ilmaiseminen. Tulok- set vahvistavat ver- taistuen myönteistä

				merkitystä vanhempien surussa selviytymisessä.
5.Aho, Anna – Liisa – Lönnberg, Rosanna – Kaunonen, Marja, 2013	Äitien vertaistuki internetin keskustelupalstalla lapsen kuoleman jälkeen	Tutkimuksessa kuvattiin äitien internetin suljetulla keskustelupalstalla jakamaa vertaistukea ensimmäisen vuoden aikana lapsen kuolemasta.	Äitien (n=15) julkaisemat kirjoitukset keskustelupalstalla (759 sivua). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.	Äitien vertaistuki internetissä oli vertaisen huomioon ottamista, perheen tarinan jakamista, omasta ja perheen suru- ja selviytymisproesseista kertomista sekä vertaisen selviytymisen tukemista.
6.Mynttinen, Mari, 2013	Vertaistuen merkitys terveyden edistämässä pienten lasten äitien kuvaamana	Tarkoituksena oli kuvata vertaistukea ja sen merkitystä terveyden edistämässä äitien kertomana. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla terveyden edistämiseen liittyvää vertaistukitoimintaa voidaan kehittää entistä paremmin vastaamaan äitien tarpeita.	Aineistona äitien kirjoitukset (n=7) ja kaksi ryhmähaastattelua (n=8). Kvalitatiivinen tutkimus.	Vertaistuella on suurin merkitys äitien psyykkisen terveyden edistämiseen.
7.Hall, Kathy – Grundy, Sheila, 2014	An analysis of Time 4U, a therapeutic group for women with postnatal depression	Tarkoituksena oli tarkastella Time4U -terapeuttisen ryhmän vaikuttavuutta äideille, joilla on synnytyksen jälkeinen masennus. Time4U on yhdistelmä ryhmäterapiaa, kognitiivisbehavioralisteraapiaa, vertaistukea ja sosiaalista tukea.	Aineisto on kerätty äideiltä, jotka olivat osallistuneet viiteen ryhmään (n=132 äitiä, 19-52v.). Ryhmäkeskustelut oli nauhoitettu.	Äitien masennus, ahdistus ja sosiaalinen toiminta parani ryhmän ansiosta.
8.Kangasniemi, Mari – Mynttinen, Mari	Vertaistuki terveyden edistämässä – pik-	Tarkoituksena oli kuvata pikukulupsiperheiden äitien ko-	Äidit (n=15) kolmannen sektorin järjestämästä kohtaamispaikasta.	Vertaistuki vahvistaa arjen arvokkuutta ja terveyden yhteisöllisyyttä. Vertaistuki aut-

– Rytkönen, Minna – Pietilä, Anna-Maija, 2015	kulapsiperheiden äitien näkökulma	kemuksia ryhmässä saamastaan vertaistuesta terveyden edistämiseksi.	Aineistona äitien kirjoitukset ja ryhmähaastattelut. Aineiston analysointi sisällönanalyysi.	toi omien voimavarojen vahvistumisessa, yhteisöön kuulumisessa sekä elämäntapojen ja terveystottumusten tarkastelussa. Kokemusten ja arjen jakaminen vertaisten kanssa voi olla terveyttä edistävää.
9.Letourneau, Nicole – Secco, Loretta – Colpitts, Jennifer – Aldous, Sarah – Stewart, Miriam – Dennis, Cindy-Lee, 2015	Quasi-experimental evaluation of a telephone-based peer support intervention for maternal depression	Tavoitteena oli arvioida puhelimen välityksellä tapahtuvan vertaistuen vaikutuksia äidin masennukseen ja sosiaaliseen tukeen.	Aineistona kahden vuoden sisällä synnyttäneet äidit (n=64), jotka ovat masentuneet.	Puhelimessa tapahtuva vertaistuki on tehokasta synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsiville.
10.Turner, Melanie – Chur-Hansen, Anna – Winefield, Helen, 2015	Mothers' experiences of the NICU and a NICU support programme	Tarkoituksena oli ymmärtää äitien kokemuksia vastasyntyneiden teho-osastosta sekä äitien näkemyksiä osaston vanhempien tukiryhmästä.	Aineistona äitien (n=9) haastattelut, joiden lapsi oli tehohoidossa. Haastattelut nauhoitettiin, kirjoitettiin ja analysoitiin teemoittelemalla.	Vanhempien tukiryhmä oli tärkeä osa vastasyntyneiden teho-osaston kokemuksesta selviytymiseen ja ryhmä vastasi vanhempien emotionaalisiin tuen tarpeisiin.
11.Cust, Fiona, 2016	Peer support for mothers with postnatal depression: A pilot study	Tarkoituksena oli tutkia tuen menetelmiä synnytyksen jälkeisen masennuksen riskissä olevilla uusilla äideillä.	Tulokset ovat kvalitatiivisesti ja kvantitatiivisesti tuotettu, dokumentoimalla EPDS (the Edinburgh Postnatal Depression Scale) pisteet, loki-kirjan merkinnät sekä kahdenkeskiset haastattelut.	Vertaistukijalla voi olla merkittävä vaikutus äitien mielenterveyteen sekä äidin ja vauvan väliseen suhteeseen.
12.McLeish, Jenny – Redshaw, Maggie 2017	Mothers' accounts of the impact on emotional wellbeing of organized peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study	Tarkoituksena oli kuvata naisten kokemuksia järjestetystä vertaistuesta ja sen vaikutuksista emotionaaliseen hyvinvointiin raskauden aikana ja varhaisessa	Kuvaileva kvalitatiivinen tutkimus (n=47).	Tuloksena ovat 1. Äitien itse kokemat emotionaaliset tarpeet, joita ovat emotionaalinen ahdinko, stressaavat olosuhteet, sosiaalisen tuen puute sekä haluttomuus avoimuuteen ammattilaisten seurassa. 2. Vertaistuen vaikutukset äiteihin,

		vanhemmuudessa.		joita ovat sosiaaliset yhteydet, kuulluksi tuleminen, itseluottamuksen rakentaminen, voimaantuminen, arvostetuksi tuleminen, stressin vähentäminen käytännön tuella sekä mielenterveysongelmiin liittyvien kokemusten merkitys. Vertaistuki edistää alhaisen mielialan ja ahdistuksen vähentymistä selviytymällä eristäytymisen, voimattomuuden ja stressin tunteista, ja lisää itsetuntoa, omaa kyvykkyyttä sekä pätevyyttä vanhemmuudesta.
--	--	-----------------	--	--

Äitien kokemia vertaistuesta saatuja hyötyjä

Taulukko 5. Äitien kokemia vertaistuesta saatuja hyötyjä.

Alaluokat	Yläluokat	Pääloukka
Hyvinvoinnin lisääntyminen	Omien voimavarojen vahvistuminen	Äitien kokemia vertaistuesta saatuja hyötyjä
Itsensä ymmärtämisen lisääntyminen		
Myönteisempi suhtautuminen itseensä		
Äitiyden roolin vahvistuminen		
Selviytymiskeinojen oppiminen		
Lohdun ja ymmärryksen saaminen	Emotionaalisen tuen saaminen	
Normaaliuden tunteen saaminen		
Uskon ja toivon saaminen		
Onnen kokemusten saaminen		
Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen	Yhteisöllisyyden lisääntyminen	
Keskustelutoverin saaminen		
Uusien ystävien saaminen		
Neuvojen ja ohjeiden saaminen	Konkreettisen tuen saaminen	
Tiedon saaminen		
Tuen saaminen käytännön asioihin		