



EKAUVAUVA-RYHMÄN MERKITYS ÄIDEILLE JYVÄSKYLÄN SEUDUN PERHE -HANKKEESSA

**Hanna-Kaisa Hiironen
Satu Koivisto**

**Opinnäytetyö
Lokakuu 2008**

Sosiaaliala



Tekijä(t) HIIRONEN, Hanna-Kaisa KOIVISTO, Satu	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 73	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi EKAVAUVA-RYHMÄN MERKITYS ÄIDEILLE JYVÄSKYLÄN SEUDUN PERHE -HANKKEESSA		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) PEKONEN, Meeri KATAJAVUORI-VARTIAINEN, Marjut		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän seudun Perhe II -hanke, Kempainen Jaana		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ensimmäisen lapsen saaneiden perheiden vertaisryhmän, Ekavauva-ryhmän, merkitystä siihen osallistuneille äideille. Toimintakaudella 2007 – 2008 ryhmään osallistui kymmenen perhettä. Äidit vauvoineen kokoontuivat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa järjestettiin perheiltoja, joissa myös isät olivat läsnä. Opinnäytetyö tehtiin Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeelle, joka yhteistyössä Jyväskylän kaupunkiseurakunnan ja neuvolan kanssa organisoii toimintaa. Tutkimuksen päätehtävänä oli selvittää Ekavauva-ryhmän ja sen tarjoaman vertaistuen merkitys äideille. Päätehtävää tarkennettiin kartoittamalla toimintaan motivoineita asioita ja odotuksia, ryhmän antia vauvan hoitoon ja kehityksellisiin asioihin, ryhmän merkitystä omalle äitiydelle ja arjessa jaksamiselle sekä toiminnallisuuden ja perheiltojen merkitystä. Lisäksi tarkoituksena oli saada selville, miten ryhmän kokoontumiset toimivat kokonaisuudessaan ja miten toimintaa voitaisiin kehittää. Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemoitettua ryhmähaastattelua sekä täydentävänä metodina kyselyä. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2008 ja analysoitiin teemoittelun avulla. Tutkimustuloksissa korostui vertaistuen merkityksellisyys. Huolien jakaminen ja kokemusperäisen tiedon kuuleminen samassa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä hälvensivät pelkoja ja paineita liittyen lapsen kehitykseen, omaan toimintaan, äitiyteen ja arkeen. Perheillat koettiin hyvin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Monipuoliseen sisältöön ja ohjaajien toimintaan oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Asiantuntijatiedon ja -tuen koettiin täydentäneen vertaistukea. Kehittämisasiat koskivat muun muassa isien osallisuuden ja toiminnallisuuden lisäämistä sekä vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen huomioimista toiminnallisuudessa enemmän. Tutkimustuloksista voidaan päätellä vertaisryhmätoiminnan antavan tukea ja virkistystä sekä olevan tarpeellista myös yleisellä tasolla. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää Ekavauva-ryhmätoiminnan kehittämisessä.		
Avainsanat (asiasanat) Jyväskylän seudun Perhe-hanke, Ekavauva-ryhmä, vauvaperheet, äitiys, vertaistuki		
Muut tiedot		

Author(s) HIIRONEN, Hanna-Kaisa KOIVISTO, Satu	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 73	Language finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title THE MEANING OF THE EKAVAUVA GROUP FOR THE MOTHERS IN THE JYVÄSKYLÄN SEUDUN PERHE PROJECT		
Degree Programme Degree Programme in Social Care		
Tutor(s) PEKONEN, Meeri KATAJAVUORI-VARTIAINEN, Marjut		
Assigned by Jyväskylän seudun Perhe II project, Kemppainen Jaana		
Abstract <p>The ambition of the Bachelor's Thesis was to examine the meaning of the Ekavauva group for the mothers involved. The Ekavauva group is a peer support group for the families with first child. During the season 2007 – 2008 the group was participated by ten families. The mothers and their babies gathered together once a week and the family evening was organized once a month. The Bachelor's Thesis was made to the Jyväskylän seudun Perhe II project. The Ekavauva group activity was organized in co-operation by the Jyväskylän seudun Perhe project, the city church of Jyväskylä and the maternity clinic.</p> <p>The main objective of the research was to investigate the meaning of the Ekavauva group and its peer support for the mothers. This main objective was clarified by surveying the things that motivated to participate in the activity and the expectations for the group, its effectiveness for caring the baby and the awareness of the comprehensive development of babies, the meaning of the group for the motherhood and the managing in everyday life, the meaning of the activities and the family evenings. Also the comprehensive functionality of the gatherings and improvement ideas of activity was clarified. The Bachelor's Thesis was a qualitative research. The thematized group interview and enquiry were utilized as research methods. In spring 2008 the research material was collected and analyzed by the aid of making themes of it.</p> <p>The results of the research emphasized the signification of the peer support. Sharing worries and hearing the knowledge based on real life experiences from others in the same life situation mitigated fears and pressure concerning the baby development, own action, motherhood and everyday life. The family evenings were experienced as useful and essential. Versatile themes and the action of the mentors were satisfied by the participants. The knowledge and the support of experts in addition were experienced useful. The improvement ideas were concerning for example increasing the activity in gatherings, participation of the fathers and noticing the interaction between a parent and a child more in group activities. From the results of the research can be drawn a conclusion that support and refreshing can be received from peer support and it is needed also in general. The Bachelor's Thesis can be utilized in developing the Ekavauva group activity.</p>		
Keywords Jyväskylän seudun Perhe project, Ekavauva group, families, motherhood, peer support		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 VAUVAPERHE SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA	4
2.1 Perheiden monimuotoisuus	4
2.2 Vanhemmuus	6
2.3 Vauvaperheen arki	8
2.4 Yhteiskunnan etuudet ja palvelut vauvaperheille	10
3 ÄITIYS	13
3.1 Äitiyden kehittyminen	13
3.1.1 Oma äitisuhde	14
3.1.3 Äitimyytit	15
3.2 Varhainen vuorovaikutus	17
3.3 Synnytyksen jälkeinen masennus	19
4 VERTAISRYHMÄTOIMINTA	21
4.1 Vertaistuki vanhemmille	21
4.2 Ryhmän kehittyminen ja ohjaajan toiminta	23
5 JYVÄSKYLÄN SEUDUN PERHE -HANKE	26
5.1 Jyväskylän seudun Perhe -hanke osana valtakunnallista PERHE- hanketta	26
5.2 Jyväskylän seudun Perhe –hankkeen ensimmäinen vaihe	26
5.3 Jyväskylän seudun Perhe II -hanke	28
6 EKAVAUVA-RYHMÄTOIMINTA	29
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
7.1 Tutkimustehtävät ja kohdejoukko	31
7.2 Tutkimusmenetelmät	32
7.3 Aineistonkeruu.....	34
7.4 Aineiston analyysi	37
7.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	38

8 TUTKIMUSTULOKSET	41
8.1 Ekavauva-ryhmään osallistuminen ja odotukset.....	41
8.2 Ekavauva-ryhmän anti vauvan hoitoon ja kehityksellisiin asioihin	42
8.3 Toiminnallisuuden merkitys äideille	43
8.4 Ekavauva-ryhmän merkitys äitiydelle ja arjessa jaksamiselle	44
8.5 Perheiltojen merkitys	47
8.6 Ryhmän toiminta ja sen kehittäminen	49
8.6.1 Ryhmän koko sekä kokoontumisten kesto ja tiheys	49
8.6.2 Ohjaajien toiminta	50
8.6.3 Odotusten toteutuminen ja ryhmän keskeisin anti.....	51
8.6.4 Toiminnan kehittäminen	52
8.6.5 Ryhmätoiminnan merkitys laajemmassa kontekstissa.....	54
8.6.6 Lopputunnelmat.....	55
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	56
9.1 Tutkimustulosten tarkastelua	56
9.2 Luotettavuuden arviointia	58
9.3 Opinnäytetyö oppimisprosessina.....	59
9.4 Loppusanat	61
LÄHTEET.....	63
LIITTEET.....	67
Liite 1. Ekavauva-ryhmän toimintarunko.....	67
Liite 2. Haastattelurunko.....	69
Liite 3. Kirjallinen tiedote opinnäytetyöstä	71
Liite 4. Lupa-anomus.....	72
Liite 5. Palautelomake	73
 KUVIOT	
Kuvio 1. Hankkeen yhteistyöverkostot.....	28

1 JOHDANTO

Suorittaessamme alkuvuodesta 2008 sosionomi-koulutukseemme sisältyvää perhetyön harjoittelua Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen neuvolan perhetyössä, kävimme tutustumassa hankkeen ja Jyväskylän kaupunkiseurakunnan alaisuudessa toimivaan Ekavauva-ryhmätoimintaan. Tämä ensimmäisen lapsen saaneille perheille – erityisesti äideille – tarkoitettu vertaisryhmä herätti kiinnostuksemme myös mahdollisena opinnäytetyön aiheena. Ajattelimme, että vertaistuella saattaisi olla paljon annettavaa ensimmäisen lapsen saaneille nyky-yhteiskunnan äideille, jotka kohtaavat erilaisia haasteita arjessaan ja joiden sosiaalinen verkosto on saattanut kaventua muuttuvien perherakenteiden ja elämäntilanteiden vuoksi. Pohdimme, olisiko mahdollista kuulla oman arkensa asiantuntijoita eli Ekavauva-ryhmään osallistuneita äitejä heidän kokemuksistaan vertaisryhmätoiminnasta. Kohdejoukkona nimenomaan äidit kiinnostivat, koska äidit vauvoineen kokoontuivat kerran viikossa ja isät toimintaan mukaan ottavia perheitä oli ainoastaan kerran kuukaudessa. Saadessamme tietää Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen kaipaavan toimintamuodosta tutkimustietoa, opinnäytetyömme aihe selkiintyi huhtikuussa 2008.

Laadullisen tutkimuksemme pääasiallisena tehtävänä on saada vastaus kysymykseen: Mikä Ekavauva-ryhmän ja vertaistuen merkitys on äideille? Aluksi suunnittelimme käyttävämmme tutkimusmenetelmänä ainoastaan vuorovaikutuksellisuuteen pyrkivää ryhmähaastattelua, mutta myöhemmin päätimme täydentää tutkimusaineistoamme Ekavauva-ryhmän ohjaajien teettämien palautekyselyin. Uskomme tämän täydentävän metodin käytön vaikuttavan osaltaan tutkimustulosten luotettavuuteen ja kattavuuteen. Tutkimusaineiston keräsimme keväällä 2008. Opinnäytetyömme teoriaosuus käsittelee Jyväskylän seudun Perhe -hankkeen ja Ekavauva-ryhmätoiminnan lisäksi yleisellä tasolla vauvaperhettä suomalaisessa yhteiskunnassa, äitiyttä ja vertaisryhmätoimintaa. Teoriaosuus on melko laaja, koska halusimme sen avulla avata yhteiskunnallisia taustatekijöitä ja muita vertaistuen tarpeellisuutta mahdollisesti selittäviä syitä.

Tutkimuksemme tuo ryhmän äitien henkilökohtaiset kokemukset ja näkemykset esille. Tämä saattaa osaltaan madaltaa kynnystä osallistua vertaisryhmätoimintaan, joka puolestaan voi antaa voimaa kohdata arjen haasteita ja ennaltaehkäistä niiden kriisiytymistä. Toivomme tutkimuksestamme olevan hyötyä Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeelle ja Ekavauva-ryhmätoiminnan kehittämiseksi: vaikka hanke loppuu vuoden

2008 lopussa, Ekavauva-ryhmät kokoontuvat jatkossakin uuden Jyväskylän kaupungin neuvolan perhetyön ja tulevan Jyväskylän seurakunnan yhteistyönä. Lisäksi uskomme opinnäytetyöprosessin laajentavan sosiaalialan tietopohjaamme entisestään sekä avaavan uusia näkökulmia yhteiskunnan – yhä laajamittaisemmin myös yksilötasolle ulottuvien – ilmiöiden tarkasteluun. Tahdomme kiittää tutkimukseen osallistuneita äitejä, Ekavauva-ryhmän ohjaajia ja Jyväskylän seudun Perhe II -hanketta opinnäytetyömme mahdollistamisesta sekä ohjaavia opettajia työmme ohjauksesta.

2 VAUVAPERHE SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA

2.1 Perheiden monimuotoisuus

Eri kulttuureissa on erilaisia käsityksiä perheestä ja myös historian eri vaiheissa perhekäsitykset ovat muuttuneet (Asen 1995, 11). Perinteisesti perhe on määritetty ryhmäksi, jonka jäsenet liittyvät toisiinsa avo- tai avioliiton, syntymän tai myös adoption kautta. Muista sosiaalisista ryhmistä perheen erottavat yleensä tunteenomaiset, juridiset ja sosiaaliset siteet jäsenten välillä sekä perheeseen liittyvä vastuu, hoiva ja huolenpito. Perheen sisällä on erilaisia, jopa päällekkäisiä, rooleja: perheenjäsenet voivat olla esimerkiksi puolison, vanhemman, lapsen, sisaruksen ja sukulaisen roolissa. Perhe on psykologinen ja sosiaalinen yksikkö. Perheenjäsenet eivät yleensä asu koko elämänsä yhdessä: lapset lähtevät kotoa, toinen vanhemmista voi olla töissä toisella paikkakunnalla tai ulkomailla, vanhemmat voivat erota, joku perheenjäsenistä voi kuolla ja niin edelleen. Ulkonaisista muutoksista huolimatta tunne perheestä säilyy. (Taskinen 1994, 3; Sevón & Notko 2008, 13.)

YK:n jäsenvaltioissa tunnetaan kolme erilaista perheen päämuotoa: ydinperheet, suurperheet ja uusperheet. Suomessa, kuten muissakin länsimaissa, yleisimpiä ovat olleet ydinperheet, joissa on perinteisesti ollut kaksi huoltajaa, äiti ja isä, lapsineen. Nykyään kaikkialla maailmassa yksinhuoltajuus on lisääntynyt. Länsimaissa yksinhuoltajat ovat yleensä eronneita ja jotkut naiset myös tietoisesti hankkivat lapsen haluamatta puolisoa, muualla maailmassa syy yksinhuoltajuudelle on usein sotaleskeys. Tänä päivänä yksinhuoltajaperheet sekä perheet, joissa on adoptiolapsi tai keinohedelmöityksellä hankittu lapsi, lasketaan myös ydinperheiksi. Uusperheet ovat uudelleen avioituneiden

tai avoliiton solmineiden henkilöiden ja heidän edellisistä liitoistaan olevien sekä mahdollisesti yhteisten lasten muodostamia perheitä. Suurperheet, jotka eivät enää tänä päivänä ole Suomessa yleisiä, muodostuvat kolmesta tai useammasta sukupolvesta. (Taskinen 1994, 3 - 5.)

Suomessa oli vuoden 2007 lopussa 1,4 miljoonaa perhettä, joista lapsiperheitä – eli perheitä, joissa on alle 18-vuotias lapsi – oli 588 000. Lapsiperheisiin kuului 42 prosenttia koko Suomen väestöstä. Avioparien perheitä oli 62 prosenttia ja avoparien perheitä puolestaan 18 prosenttia. Yksinhuoltajaäitien perheitä oli 17 prosenttia ja yksinhuoltajaisien perheitä vain alle kolme prosenttia. Uusperheitä oli puolestaan 53 000, mikä on noin 600 uusperhettä enemmän kuin edellisenä vuonna. Sateenkaariperheiksi kutsutaan samaa sukupuolta olevien pariin perheitä: vuoden 2007 lopussa saman sukupuolen rekisteröity pari oli vanhempina 146 suomalaisessa lapsiperheessä. Suomalaisen lapsiperheiden lapsiluku on nykyään keskimäärin 2,4 lasta. (Tilastokeskus 2008a.)

Perhettä ei voi ymmärtää tarkastelematta tämän ajan parisuhdetta, sillä perhe rakentuu parisuhteen varaan. Toisaalta parisuhde on rakentunut omaksi itsenäiseksi maailmaksi ja siten tullut entistä riippumattommaksi. (Viljamaa 2003, 31.) 1970-luvulla Suomessa avioliittoinstituutio ja lasten huoltajuus muuttivat muotoaan avioerojen ja avoliittojen yleistyessä. Nykyään jopa puolet avioliitoista päättyy eroon (Paavilainen 2007, 362). Parisuhde ja vanhemmuus ovat erkaantuneet toisistaan, kuten myös naiseus ja äitiys, heteroseksuaalisuus ja vanhemmuus sekä lisääntyminen ja seksuaalisuus. Lisäksi perheet ovat usein purkautuneet pienempiin osasiin ja perheenjäsenet eriytyneet toisistaan. Näin ollen individualismi ja yksilöllisyys luonnehtivat nyky-yhteiskuntaa vahvasti, mutta silti perhe on yhä olemassa. (Nätkin 2003, 19 - 21.) Ihmiset palaavat jatkuvasti perheeseen – esimerkiksi muodostavat uusia parisuhteita ja perheitä avioeron jälkeen – mikä kertoo perheen arvostuksesta. Toisaalta kaikki eivät välttämättä etsikään uutta pari- ja perhesuhdetta, vaan yksivanhempaisuus on yhä normaalimpi vaihtoehtoinen elämänratkaisu. (Viljamaa 2003, 31.)

Perhe ei siis välttämättä muodostu äidistä, isästä ja sisaruksista, vaan perheeseen voi kuulua esimerkiksi puolisisaruksia, samaa sukupuolta olevat vanhemmat, yksi vanhempi, isovanhemmat tai sijaisvanhemmat (Hyvärinen 2007, 354). Perhemuodot ovat näin ollen moninaistuneet ja erilaiset vaihtoehdot normalisoituneet nyky-

yhteiskunnassa, mutta siitä huolimatta erilaisten perhemuotojen aiheuttamasta riskistä lapsen hyvinvoinnille kiistellään jatkuvasti (Nätkin 2003, 19 - 21). Perheen tehtävät ovat kuitenkin samat kaikkialla maailmassa riippumatta perheen muodosta (Taskinen 1994, 6).

2.2 Vanhemmuus

Lapsen synnyttyä vanhemmuus ei ole automaatio vaan se on kehitysprosessina loputon. Kasvu vanhemmuuteen kulkee usein muutoksen kautta ja se edellyttää vastuuta sekä halua sitoutua lapsen hoitamiseen, kasvattamiseen ja tukemiseen aikuisuuteen saakka. (Hyvärinen 2007, 354.) Jokisen (2005) mukaan vanhemmuus viittaa useaan eri asiaan. Ensinnäkin vanhemmuus on erilaisia kokemuksia esimerkiksi kasvattajana selviytymisestä ja vanhemmuuden tuottamasta ilosta. Kokemuksellinen taso pitää sisällään myös vanhempaan sukupolveen kuulumiseen liittyvät vanhemmuuskokemukset, jotka voivat omien lasten lisäksi kohdentua muihinkin lapsiin. Toiseksi vanhemmuudessa on kysymys hoivasta, huolenpidosta ja solidaarisuudesta, jolloin vanhemmuus on yksi yhteiskuntapolitiikan perusakseli. Kolmanneksi vanhemmuus on diskursiivinen käytäntö: puhetavat ja merkityksenannot säätelevät vanhemmuutta ja tekevät sen mahdolliseksi. (Jokinen 2005, 123.)

Vanhemmuutta voidaan määritellä myös jakamalla se neljään osa-alueeseen, joita ovat biologinen, sosiaalinen, juridinen ja psykologinen vanhemmuus. Biologinen vanhemmuus viittaa perinnölliseen suhteeseen. Juridinen eli oikeudellinen vanhemmuus kattaa lain asettamat oikeudet ja velvollisuudet, jotka biologisella vanhemmalla ovat oletuksena. Juridiseksi vanhemmaksi voi tulla adoption ja isyyden tunnustamisen kautta, joka tehdään avioliiton ulkopuolella syntyneistä lapsista. Sosiaalinen vanhemmuus on kasvatusvastuun toteuttamista, arjen jakamista ja lapsen kanssa asumista. Uusioperheessä isän tai äidin uusi kumppani saattaa toteuttaa sosiaalista vanhemmuutta. Aikuisen ja lapsen kiintymykseen perustuvaa suhdetta kuvaa psykologinen vanhemmuus, joka määrittyy lapsen kokemuksesta siitä, kenet hän tuntee vanhemmakseen, ketä arvostaa, kehen hän luottaa, kenestä pitää ja kenellä on häntä kohtaan sopivasti auktoriteettia. Psykologinen vanhemmuus tarvitsee toteutuakseen onnistuneen ja turvallisen

kiintymyssuhteen. Biologinen, juridinen tai sosiaalinen vanhempi ei siis ole automaattisesti lapsen psykologinen vanhempi. (Hyvärinen 2007, 354.)

Vanhemmuutta arvioimaan on kehitetty vanhemmuuden roolikartta. Roolikartan pohjana on Jacob Levy Morenon (1889 – 1974) kehittämä menetelmä, jonka avulla voidaan tarkastella ihmisen sisäisiä roolisuhteita ja tätä kautta ymmärtää sekä arvioida yksilön toimintaa ja persoonaa. Vanhemmuuden roolikartta jakaa vanhemmuuden viiteen eri rooliin: elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja sekä rakkauden antaja. Jokainen rooli kuvaa vanhemman identiteettiin kuuluvaa toimintaa suhteessa lapseen. Roolien kattava kirjo ja päällekkäinen käyttö mahdollistavat joustavan vanhemmuuden. Vanhemmuuden roolit kehittyvät vanhempana kasvamisen kautta vuorovaikutuksessa ja suhteessa lapseen. (Helminen & Iso-Heininiemi 1999, 12 - 13.) Pohdittaessa vanhemmuutta on vanhempien toimintaa tarkasteltava heidän vahvuuksistaan käsin eli voimavaralähtöisesti ja jokaisen perheen lapsen kohdalla erikseen, sillä jokainen lapsi on oma persoonansa (Airola & Tarsalainen 2003, 38).

Vanhemmuuden roolikartan mukaan lapsen eri kehitysvaiheissa vanhemmuuden roolit vaihtelevat. Työmme kannalta olennaisessa varhaislapsuudessa – ikävuosina 0-2 – jolloin lapsen fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi on tärkeässä asemassa, korostuvat huoltajan roolit. (Airola & Tarsalainen 2003, 38.) Vauvan perusluottamuksen syntymiseksi hänen on koettava perushoidollisten tarpeidensa tyydyttämistä vanhemman taholta. Näin ollen rakkauden antajan ja ihmissuhdeosaajan rooleissa vanhemman kosketus ja vastavuoroinen kommunikointi ovat vauvan identiteetin rakentumisen perusta. Myös lapsen vanhempien välinen vuorovaikutus kasvattaa lasta ja hän saa jo varhaisessa vaiheessa mallia ja kokemuksia ihmisten välisistä suhteista sekä tunneilmastosta. (Helminen & Iso-Heininiemi 1999, 22.)

Lapsen vanhemmilla tai muilla huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsesta: heidän tulee turvata lapsen hyvinvointi ja tasapainoinen kehitys (L 13.4.2007/417). Yleisen keskustelun aiheiksi ovat kuitenkin nousseet perheiden ja perhe-elämän epävakautuminen sekä vanhempien pahoinvoinnin heijastuminen lasten hyvinvointiin. Tähän haetaan vastausta muun muassa jo melkein käsitteeksi asemansa vakiinnuttaneesta termistä ”hukassa oleva vanhemmuus”, joka sosiologi Riitta Jallinojan (2004) mukaan voi olla tulosta esimerkiksi välinpitämättömyydestä, työnarkomaniasta, yllirasittuneisuudesta, yksinhuoltajuudesta, uusperheisyydestä, köyhyydestä sekä vanhempien mielenterve-

ys-, huume- ja alkoholiongelmista. Syytä haetaan myös yhteiskunnallisista tekijöistä, jotka saattavat vaikeuttaa vanhemmuuden toteuttamista. (Jokinen 2005, 122.) Lasten ja perheiden kanssa työskentelevien viranomaisten on tuettava vanhempia tai huoltajia heidän kasvatustehtävässään tarjoamalla perheelle heidän tarvitsemaa apua riittävän varhain (L 13.4.2007/417). Keskeisimmät lasten kehitystä vahingoittavat riskitekijät perheessä ovat lasten laiminlyönti ja pahoinpitely, perheväkivalta, mielenterveysongelmat ja päihdeongelmat (Kalland 2007, 348). Näissä tapauksissa lapsi ja perhe tulee ohjata lastensuojelun piiriin: sen tehtävänä on tukea vanhempia tai huoltajia lasten kasvatuksessa ja huolenpidossa järjestämällä tarvittavia palveluita ja tukitoimia (L 13.4.2007/417).

2.3 Vauvaperheen arki

Ensimmäisen lapsen syntymä on vanhempien elämän ihmeellisimpiä tapahtumia. Sen myötä perhe käy läpi ison elämänmuutoksen, jossa perheen arki, roolit ja vanhempien parisuhde muuttuvat lapsen hyvinvoinnin noustessa perheen tärkeimmäksi asiaksi. Nykypäivänä Suomessa äidiksi tullaan ensimmäisen kerran keskimäärin 28-vuotiaana ja isäksi 30-vuotiaana. Tällöin lapsen myötä syntyvät vastuut ja velvollisuudet voivat tuntua suurilta, kun on ehditty jo tottua itsenäiseen elämään. (Hyvärinen 2007, 354, 358.) Odotusaika mahdollistaa henkisen kypsymisen lapsen vastaanottamiseen, mutta kaikkeen ei voi silti valmistautua. Yleensä ensimmäisen lapsen saavat vanhemmat yllättyvät, kuinka paljon vauva todellisuudessa muuttaa elämää ja ajankäyttöä. Vanhemmilla ei ole harrastuksiin, ystävien tapaamiseen tai muihin kodin ulkopuolisiin menoihin yhtä paljon aikaa kuin ennen, mutta on silti tärkeää järjestää molemmille vanhemmille välillä omia hengähdyshetkiä. Voimia on säästettävä vauvanhoitoon sekä omasta itsestä ja parisuhteesta huolehtimiseen. (Meille tulee vauva 2006, 20 – 21, 76 - 77.)

Vauva tuo mukanaan paljon iloa ja vauvan hoitaminen on palkitsevaa, mutta uudet järjestelyt vaativat sopeutumista ja neuvotteluja vanhempien kesken. Vauvan perustarpeet on aina turvattava eikä häntä saa jättää yksin. Vanhemmat voivat ottaa vauvansa mukaan useisiin paikkoihin, mutta toiminta suunnitellaan aina vauvan ehdoilla: syöttämiset, röyhtäyttämiset, vaipanvaihdot, pesut ja nukuttamiset nimittäin rytmittävät arkea. Ajatukset saattavat sisältää myös huolta ja pelkoa omasta sekä lapsen sel-

viytymisestä, mikä on aivan luonnollista. Jos vauva heräilee paljon öisin, on itkuinen tai temperamentiltaan vaativa, vanhemmat saattavat uupua. (Meille tulee vauva 2006, 21, 76.) Aikaisempaa heikompi taloudellinen tilanne saattaa myös rasittaa vanhempia, sillä lapsiperheen tulot voivat vähentyä olennaisesti esimerkiksi vanhemmuuden vaikutuksesta työelämään. Osa lapsiperheistä elää köyhyysrajan alapuolella. (Hyvärinen 2007, 358.) Kahden vanhemman lapsiperheistä yhdeksän prosenttia ja yksinhuoltajatalouksista 25 prosenttia oli pienituloisia vuonna 2006 (Tilastokeskus 2008b).

Vanhemmuuden rooleihin totuttelemisen vaatii aikaa eikä itseä ja puolisoa kohtaan syntyneet odotukset välttämättä aina täyty (Hyvärinen 2007, 358). Lasten hoito ja kasvatus miellettiin aina 1960-luvun murrokseen asti ensisijaisesti ja lähes yksinomaan äitien asiaksi. Tämä äidillisyyden ja naisellisuuden tiivis yhteenliittymä alkoi kuitenkin rakoilla, kun myös isät alettiin nähdä pikkulapsen hoitajina. Tämä oli tasavertaisuuden lisäksi tärkeää lasten kannalta: jotta lapsista voisi kasvaa sukupuolirooleiltaan joustavia ja tasavertaisia aikuisia, tulee heidän saada monipuolinen roolimalli sekä isältä että äidiltä. (Vuori 2003, 40, 51 - 54.)

Nykyajan perheillä on yleensä vähemmän lapsia kuin ennen. Äitiys – etenkin pienten lasten kanssa eläminen – ei leimaa siis koko naisen elinkaarta. Vauvan äitinä olo voi kuitenkin olla kokopäiväisempää ja kokonaisvaltaisempaa kuin se on ollut aiempien sukupolvien naisille, koska pitkä äitiys- ja vanhempainloma päivärahoineen sallivat lasten hoitamisen kotona kaikkien yhteiskuntaluokkien naisille. Toisaalta naisten koulutus, kokopäivätyömarkkinat, kansainvälisesti katsottuna kehittynyt päivähoitojärjestelmä sekä miesten osallistuminen lasten ja kotien hoitoon vetävät ja työntävät äitejä töihin kodin ulkopuolelle. (Vuori 2003, 40.)

Pikkulapsivaiheessa perheen saamalla sosiaalisella tuella on ratkaiseva merkitys (Paavilainen 2007, 362). Nykypäivän perheiden luonnollinen sosiaalinen verkosto, joka koostuu sukulaisista, ystävistä ja naapureista, saattaa kuitenkin usein olla kutistunut. Joitakin vuosikymmeniä sitten perheet olivat suurempia, ja niiden sisäiset suhteet ja yhteydenpito sukuun oli tiiviimpää. Nykyään, etenkin muuttovoittoisilla paikkakunnilla, sukulaiset saattavat asua kaukana ja yhteydenpito on harventunut. Perhekeskeisyys ja kiireinen elämänrytmi ovat puolestaan vaikuttaneet siihen, että naapureihin ei välttämättä tutustuta lainkaan. Kotona pienten lasten kanssa olevat äidit voivat olla yksinäisempiä kuin milloinkaan muulloin elämänsä aikana. (Euramaa 2001, 14.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton vuosina 1996 – 2000 toteuttamassa Lapsiperheprojektissa suurin osa vauvaperheiden nimeämisistä varhaisen tuen tarpeista liittyivät vanhemmuuteen: muun muassa äitien ja isien uupumus, itsetuntovaikeudet ja epävarmuus vanhempana, mielenterveysongelmat, fyysiset sairaudet, vastuun jakaminen ja yksinhuoltajuus tekivät vanhemmuudesta haastavaa. Vanhemmat kaipasivat tukea parisuhteeseensa lähinnä yhteisen ajan puutteen ja keskinäisten ristiriitojen vuoksi, mutta myös seksuaalisuus, entiseen puolisoon liittyvät asiat ja yhteisen tulevaisuuden pohtiminen huolestuttivat joitakin vanhempia. Vauvaperheillä oli ongelmia myös työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa sekä asumiseen ja taloudelliseen tilanteeseen liittyvissä asioissa. Vauvan hoidossa mietityttivät vauvan luonteeseen ja käyttäytymiseen liittyvät kysymykset, nukkumishäiriöt, imetys, koliikki ja vauvan fyysinen sairaus tai vammaisuus. Tilapäisen lasten- tai kodinhoitoavun saaminen koettiin hankalaksi. Useat vauvaperheet kokivat sosiaalisen tukensa puutteelliseksi: vanhemmat kaipasivatkin vertaistukea itselleen tai lapsilleen. (Häggman-Laitila, Lyyra & Ketomäki 2003, 385.)

2.4 Yhteiskunnan etuudet ja palvelut vauvaperheille

Tärkeä sosiaalinen tuki vanhemmuuden kannalta muodostuu sekä epävirallisista että virallisista verkostoista. Vanhemmat tarvitsevat tuekseen sukulaisia ja ystäviä voidakseen hyvin, mutta kaikilla nämä epäviralliset verkostot eivät kuitenkaan ole riittäviä. Näin ollen on tärkeää, että vanhemmat tietävät, mistä voivat tarvittaessa hakea virallista tukea ja apua. (Kalland 2007, 347 - 348.)

Tämän päivän lapsiperheellä on oikeus päivärahaan ja vapaaseen, joilla pyritään turvaamaan lapsen ja koko perheen terveys ja toimeentulo. Valtion rahoittama äitiysavustus annetaan joko äitiyspakkauksena tai rahana. Oikeus äitiysrahaan ja äitiysvapaaseen alkaa 30 - 50 arkipäivää ennen laskettua synnytyspäivää ja äitiysrahaa maksetaan äitiysvapaan ajan 105 arkipäivältä. Sen jälkeen alkaa vanhempainvapaa, jonka ajalta, 158 arkipäivältä, maksetaan vanhempainrahaa. Vanhemmat voivat itse päättää, kumpi jää vanhempainvapaalle, mutta molemmat vanhemmista eivät voi olla vapaalla yhtä aikaa. Lapsi on noin yhdeksän kuukauden ikäinen vanhempainvapaan päättyessä. (Lapsiperheelle 2008.)

Isyysvapaata, jonka ajalta maksetaan isyysrahaa, voi pitää korkeintaan 18 päivää lapsen syntymän jälkeen äidin äitiys- ja vanhempainrahakauden aikana enintään neljänä jaksona. Lisäksi isä voi käyttää äidin sijasta vanhempainrahakauden vähintään 12 viimeistä arkipäivää ja yhdistää ne 1–12 arkipäivän pidennettyyn isyysvapaaseen. Tätä jaksoa kutsutaan isäkuukaudeksi, joka voi olla enintään 24 arkipäivää ja vähintään 13 arkipäivää. Isyysrahaa ja -vapaata myönnetään Suomessa asuvalle isälle, kun hän osallistuu lapsen hoitoon eikä ole sen aikana ansiotyössä. Edellytyksenä on myös, että isä asuu samassa taloudessa avio- tai avoliitossa lapsen äidin kanssa. Äitiysrahan, isyysrahan ja vanhempainrahan suuruus määräytyy verotuksessa todettujen tai viimeisen kuuden kuukauden tulojen mukaan. (Lapsiperheelle 2008.)

Lapsilisää maksetaan kaikista alle 17-vuotiaista lapsista ja se porrastetaan perheen lapsiluvun mukaan. Yksinhuoltajille, jotka eivät ole avio- tai avoliitossa, maksetaan korotettua lapsilisää. Lasten kotihoidon tukea – joka koostuu hoitorahasta, tulosidonnaisesta hoitolisästä sekä mahdollisesta kuntalisästä – maksetaan lapsesta, jonka osalta oikeus vanhempainrahaan on päättynyt ja joka on alle kolmivuotias, ei ole kunnallisessa päivähoitossa eikä hänestä makseta yksityisen hoidon tukea. Kaikilla alle kouluikäisillä on oikeus päivähoitoon, ja kunnallinen päivähoito on yleisin tapa järjestää lapsen hoito. Mikäli vanhemmat päättävät laittaa lapsensa yksityiseen hoitoon, maksetaan lasten yksityisen hoidon tukea suoraan yksityiselle hoitajalle. (Kettunen ym. 2001, 54 - 57.) Lisäksi lapsen sairastuessa vanhempien on mahdollista saada taloudellista tukea (Lapsiperheelle 2008).

Suomalaiseen äitiyshuoltojärjestelmään kuuluvan äitiysneuvolan tarkoituksena on vastata raskauden, synnytyksen ja lapsivuodeajan hoidollisiin kysymyksiin ja tuen tarpeisiin. Tavoitteena on turvata raskauden normaali kulku, äidin ja koko perheen hyvinvointi, terveen lapsen syntymä ja vanhemmuuden vahvistuminen. (Lindholm 2007a, 33.) Äitiysneuvolan asiakkuuden päätyttyä lapsi vanhempineen siirtyy lastenneuvolan asiakkaaksi. Lastenneuvolan tavoitteena on lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja perheiden hyvinvoinnin parantaminen varsinkin erityistä tukea tarvitsevilla perheillä. (Lindholm 2007b, 113.) Perheiden on mahdollista saada asiantuntija-apua muun muassa kunnan kasvatus- ja perheneuvoloista, terveyskeskuspsykologeilta, seurakuntien perheasiain neuvottelukeskuksista, lastensuojelun sosiaalityöntekijöiltä, ensi- ja turvakodeilta, mielenterveystoimistoista, A-klinikoilta sekä palvelueilta puhelimitse (Kettunen ym. 2001, 62).

Sosiaali-, terveys- ja koulutuspoliittiset päätökset heijastavat yhteiskunnassa vallitsevia arvoja esimerkiksi Bronfenbrennerin (1979) mukaan. Näiden päätösten avulla voidaan suoraan edesauttaa tai vaikeuttaa muun muassa lapsiperheiden hyvinvointia. 1990-luvun palvelurakennemuutos, valtionosuusuudistus sekä lama heikensivät lapsiperheiden selviytymistä. Palvelurakennemuutos johti muun muassa siihen, ettei lapsiperheille tarjottu enää kotipalveluja. Valtionosuusuudistuksen seurauksena kunnat saivat itse päättää valtiolta saatujen rahojen käytöstä, joten kuntakohtaiset erot muun muassa lapsille ja perheille suunnatuissa palveluissa kasvoivat. Lama puolestaan johti siihen, että palvelujen leikkaamisen takia kasvava joukko lapsia ja perheitä jäi ilman tarvitsemaansa tukea. (Kalland 2007, 347 - 348.) Näitä asioita tarkasteltaessa herää kysymys, eikö yhteiskunta arvosta lapsiperheitä tarpeeksi?

Esimerkiksi neuvolatoimintaa tulisi kehittää perhekeskeisempään suuntaan, sillä perhe on kokonaisuus, johon jokaisen perheenjäsenen tilanne ja toiminta vaikuttavat. Äitiysneuvolassa asiakas on ensisijaisesti äiti ja lastenneuvolassa lapsi, mutta neuvolapalvelut tulisi kohdistaa koko perheen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. (Paavilainen 2007, 363 - 364.) Lisäksi äitiysneuvolan kehittämishaasteita ovat isien tasavertainen huomioiminen, vanhemmuuden vahvistaminen, parisuhteen tukeminen, asiakaslähtöisyyden lisääminen, moniammatillisen toiminnan kehittäminen sekä varhainen puuttuminen asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia uhkaaviin tekijöihin (Lindholm 2007a, 33). Lastenneuvolassa kehittämistavoitteena on puolestaan terveydenhoitajien suorittamien kotikäyntien lisääminen sekä lasten ja vanhempien vertaisuutta rakentavien ryhmien perustaminen kunnallisissa tai alueellisissa perhepalveluverkostoissa tai perhekeskuksissa (Lindholm 2007b, 113). Palveluiden kehittämisen ja lisäämisen puolesta puhuu myös näkökulma, jonka mukaan pikkulapsivaihe on hyvin tärkeä ihmisen koko myöhemmän kehityksen kannalta: tukemalla vanhemmuutta tässä vaiheessa voidaan lapsen suotuisaa kehitystä ja hyvinvointia edistää (Häggman-Laitila, Lyyra & Ketomäki 2003, 380 - 381).

3 ÄITIYS

3.1 Äitiyden kehittyminen

Äitiys muotoutuu ja kehittyy parhaimmillaan moni-ilmeisenä, monivivahteisena ja monitasoisena vuorovaikutusprosessina jo oman lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden aikana ennen omaa vanhemmuutta (Siltala 2003, 16). Äiti ottaa uuden elämän kehittymisen itseensä ja antaa sen itsestään. Raskauden edetessä hän käy läpi itsessään tapahtuvia muutoksia ja yhteyttä lapseen sekä kehon kokemuksiensa että tunteina ja mielikuvina. Nainen rakentaa itselleen uutta äidin identiteettiä, on suhteessa kohdussa kehittyvään lapseen ja luo mielikuvia vauvasta. (Sinkkonen 2001, 81 - 83.) Kehityspsykologi Daniel Sternin (1985) mukaan jotkut äidit osaavat jopa valmistautua siihen, että vauva saattaa olla kovin erilainen kuin heidän mielikuvansa ja parin viimeisen raskauskuukauden aikana he alkavat työstää mielikuvia ollakseen mahdollisimman valmiita ottamaan vastaan juuri sen vauvan, joka sitten syntyy (Niemelä 2003, 238).

Vauva edellyttää aina monenlaista luopumista ja näiden luopumisten psyykkistä työstämistä. Äidiksi tulon myötä nainen saa uuden vastuun, joka kohdistuu ensisijaisesti vauvan hengissä pysymiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, mutta laajenee koskemaan monia muitakin asioita. Äiti tekee tilaa lapselle mielessään ja saattaa antaa tutuille asioille aivan uudenlaisia merkityksiä. (Sinkkonen 2001, 89.) Vaikka äiti yleensä tiedostaa varsinkin ensimmäisen lapsen muuttavan paljon elämää, hän ei siitä huolimatta ole välttämättä nähin muutoksiin automaattisesti valmis, vaan saattaa kohdata monenlaisia, jopa ristiriitaisia, tunteita matkalla äitiyteen. Olennaisena osana äitiyteen valmistautumista kuuluu muutosten, ristiriitojen ja negatiivisten tunteiden psyykkinen käsittely. (Niemelä 2003, 238 - 239.)

Aluksi vauva on äidille vieras ja outo. Äiti on ymmällään uudessa tilanteessa ja hämääntyy erilaisten mielialojen ja tunteiden vaihtelua, joita synnytyksen jälkeisinä päivinä ilmenee. Äiti kokee itsensä usein epävarmaksi, kun hän ei vielä tunne vauvan toimintatapoja eikä omaa käyttäytymistään suhteessa vauvaan. Olennaista tässä orastavassa äitiydentunteessa onkin se, että äiti uskaltautuu havainnoimaan ja tutkimaan lastaan avoimesti eikä miellä häntä pelkästään ennakkokuvien mukaiseksi. Äitiyden tunne voi kehittyä vain äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa, jossa äiti kohtaa

juuri tämän lapsen ja näkee hänet mahdollisimman paljon sellaisena kuin hän todella on. Tällöin äiti voi ottaa huomioon lapsensa tarpeet ja vastata niihin herkästi. Vähitellen äiti alkaa tuntea vauvaansa ja hänen tapaansa toimia: hän rakentaa elämänsä vauvan rytmien mukaan ja vauvan tarpeisiin sopivaksi. Äiti alkaa voimakkaasti tuntea olevansa äiti, sisällä äitiydessä ja pystyvänsä säätämään tilannetta itselleen ja vauvalleen edullisella tavalla. Äidille muodostuu ydinitse, ydinäitiys, juuri tämän vauvan äitinä. (Niemelä 2003, 237 - 243.)

Kaikesta ihanuudesta huolimatta arki vauvan kanssa ja vastuu hänestä ovat raskasta äidintyötä eikä vauva-aika suju aina kevyesti ja helposti. Vauva rajoittaa äidin elämää ja vaatii suuren osan äidin ajankäytöstä, mielenmaailmasta ja voimavaroista. Tämä vauvavaiheen totaalisuus ja vauvan tarvitsevuus tulee joillekin täysin yllätyksenä. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 320.) Kaiken tämän keskellä äidit saattavat uupua. Jokisen (1996, 42) mukaan väsymystä tuntevat äidit ovat usein yksin. Onkin tavallista, että äiti haluaa jakaa äitiyteen liittyviä tunteita ja ajatuksia eli äitiydenkokemustaan toisten naisten kanssa, ja vauvan ensimmäisen elinvuoden aikana esimerkiksi hiekkalaatikkokeskustelut voivat olla äidille parasta tukea. Muun muassa Stern on osoittanut, kuinka tärkeää äidille on olla muiden äitien ympäröimänä. Toisten naisten ja äitien tuki ei ole kaikille kuitenkaan itsestäänselvyys, jolloin ammatillisten verkostojen merkitys tuen antajana korostuu. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 320; Kalland 2007, 347.)

3.1.1 Oma äitisuhde

Samalla kun äiti joutuu antamaan itsestään paljon vauvalle, hänen oma tarvitsevuutensa ja äitisuhteensa aktivoituvat. Hän miettii – sekä tietoisesti että tiedostamatta – mitä on saanut omalta äidiltään, mitä vauvalle on jäänyt sekä millaisen äidin mallin on saanut. Ihannetapauksessa tuleva äiti tuntee kiitollisuutta omaa äitiään kohtaan ja voi antaa eteenpäin seuraavalle sukupolvelle sitä, mitä on itse saanut. (Sinkkonen 2001, 101, 145.) Muun muassa reagoitiherkkyys vauvan kiintymyskäyttäytymiselle periytyy usein omasta äitisuhteesta: mikäli oma äiti on osoittanut sensitiivisyyttä, on tällainen käyttäytyminen todennäköistä myös vuorovaikutussuhteessa oman vauvan kanssa (Kivijärvi 2003, 255).

Omalla äidiltä saatava tuki on äidille ensisijainen sosiaalisen tuen lähde vauvan ensimmäisen vuoden aikana. Äiti ja tytär voivat esimerkiksi vertailla raskausajan koke-

muksiaan, synnytyksiä sekä vauvanhoidon iloja ja suruja, mikä voi synnyttää heidän välilleen aivan uudenlaisen yhteenkuuluvuuden tunteen. Ihanteellisessa tilanteessa äidistä, vauvasta ja äidin äidistä muodostuu toimiva vastavuoroisuuksien kokonaisuus, josta Stern (1995) käyttää käsitettä *äitiystila*. Toisaalta kaikilla ei ole mahdollisuutta tai edes halua saada tukea omalta äidiltä. Tuore äiti saattaa miettiä, oliko omasta äidistä äidiksi lainkaan, ja mitä kaikkea voisi itse tehdä toisin. Äitien masentumiseen vaikuttava keskeinen tekijä on ristiriitaisuuksia ja pettymyksiä sisältävä oma äitisuhde. Kuitenkin tätä suhdetta tietoisesti tarkastellessaan uudella äidillä on mahdollisuus psyykkiseen kasvuun. (Kivijärvi 2003, 258; Sinkkonen 2001, 101, 145.)

3.1.3 Äitimyytit

Äitiyttä koskevaa ymmärrystä rakennetaan monessa yhteydessä. Jokainen äiti tekee sitä itse – päivittäin, lasten kasvaessa ja elämäntilanteiden muuttuessa. Läheiset, tuttavat ja perheammattilaiset virittävät uusia äitiyteen liittyviä kysymyksiä ja haasteita. Televisio, Internet, elokuvat, lehdet ja tutkimukset puolestaan syöttävät omaa teksti- ja kuvavirtaansa. Voimakkaat kulttuuriset ja sosiaaliset merkitykset sekä arvostukset, jotka liittyvät äidiksi tulemiseen, vaikuttavat naisen elämään jo raskausaikana (Sevón & Huttunen 2002, 72). Lisäksi äitiyden hahmottamistavat Suomessa ovat vahvasti sidoksissa historiaan ja muun maailman tapahtumiin. (Vuori 2003, 39 – 40.)

Äidin rooli on olemassa olevista sosiaalisista rooleista tiukimpia, sillä erilaisen ja moninaisen äidin representaatioita on vain vähän (Jokinen 1996, 13). Monet, varsinkin uudet, äidit ovat sisäisesti hyvin vaativia oman äitiytensä suhteen ja lapsi saattaa herättää heissä riittämättömyyden, epävarmuuden ja pelon tunteita. He eivät voi ymmärtää tai hyväksyä itsessään sitä, että myös negatiiviset tunteet kuuluvat äitiyteen, vaan pettyvät tällöin itseensä ja äitiydenkokemukseensa. On kuitenkin normaalia, että äitiys on täynnä ristiriitaisia, samanaikaisesti toisilleen täysin vastakkaisiakin tunteita. Parhaimmillaan äitiys opettaa sietämään omaa keskeneräisyyttä ja hyväksymään oman rajallisuuden lapsen tarpeiden tyydyttäjänä, samoin kuin lapsenkin rajallisuuden. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 320; Sinkkonen 2001, 98, 101 - 102.)

Teoksessa *Äidin kielletyt tunteet* materiaalina hyödynnetyistä äitien kirjoituksista hahmottuu ihannekuva siitä, mitä äitiyden pitäisi olla, ja tämä ihanne myötäilee klišeistä äitimyyttiä. Vanhanaikaiset käsitykset äitiydestä eivät näytä horjuneen, vaikka

yhteiskunta on mennyt tasa-arvoisempaan suuntaan. Epärealistiset tavoitteet aiheuttavat pettymyksiä, itesyytöksiä ja turhautumista, kun äiti huomaa, ettei vastaakaan odotusten mukaista kiiltokuvaäitiä. (Cacciatore & Janhunen 2008, 12 – 26.) Lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren mukaan äidit ovat nykyään alttiimpia liian suurille odotuksille kuin ennen, sillä jotkut heistä ovat melko yksin eivätkä välttämättä ole koskaan olleet tekemisissä vauvaperheen kanssa. Täten mielikuvat äitiydestä saattavat rakentua pelkkien lehtijuttujen ja huhujen varaan. Cacciatore toivookin, että suomalainen yhteiskunta ymmärtäisi tukea äitejä enemmän ja että äidit pystyisivät verkostoitumaan myös keskenään. (Nieminen 2008, 6.)

Äidin kielletyt tunteet -teoksessa äitien kirjoituksista poimitut odotukset on jaettu yhteentoista myyttiin. Ensimmäisen myytin mukaan äidit ovat tietyn ikäisiä, kokoisia ja näköisiä: erityisesti tuoreet äidit vertailevat itseään toisiin äiteihin ja muodostamaansa ihannekuvaan, mutta todellisuudessa mitään itsestään selvää muuttia äidin iästä tai ulkoisista piirteistä ei ole olemassa. Paineita aiheuttaa myös toinen myytti, joka esittää synnytyksen ja imetyksen mittaavan äitiyttä. Ratkaisuja – sektio vai alateitse synnyttäminen, imettäminen vai pulloruokinta – ei voida kuitenkaan asettaa lapsen terveyden ja vuorovaikutuksen kehittymisen kannalta paremmuusjärjestykseen tapausten ainutlaatuisuuden vuoksi. Kolmas uskomus kuvaa äitiyden tiettyinä luonteenpiirteinä, mutta todellisuudessa jokaisen ainutlaatuinen persoonallisuus ja menneisyys kulkeutuvat mukana äitiyteen, joka toteutuu aina yksilöllisillä tavoilla. Neljännen myytin mukaan äiti rakastuu lapseensa ensisilmäyksellä. Tämä on monesti totta, mutta joillakin kiintyminen vaatii lapsen tutustumista ajan kanssa. Viides myytti väittää äitien olevan automaattisesti onnellisia, mutta todellisuudessa negatiiviset tunteet voivat yhtäläillä kuulua normaaliin äitiyteen. (Cacciatore & Janhunen 2008, 12 – 26.)

Kuudennen uskomuksen mukaan äidit eivät ole väkivaltaisia, mutta valitettavasti esimerkiksi uupunut äiti saattaa joskus käyttää henkistä tai fyysistä väkivaltaa lastaan kohtaan, vaikka se on laissakin kiellettyä. Äitiyden uskotaan seitsemännen myytin mukaisesti olevan harmoniaa. Äitiys on kuitenkin myös ristiriitaisuuksia ja valintojen tekemistä omien tarpeiden ja lapsen hoivaamisen välillä. Kahdeksas uskomus on, että äiti on kaikille lapsilleen tasapuolinen. Lapset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja eri kehitysvaiheissa olevat lapset vaativat äidiltä erilaista suhtautumista. Yhdeksännen myytin mukaan lapsen temperamentti johtuu äidistä, mutta todellisuudessa ihmisen persoonallisuus muodostuu yksilöllisten temperamenttitaipumusten ja ympäristötekijöiden yh-

teisvaikutuksessa. Kymmenenneksi myyiksi on muodostunut väite ”yksi äiti riittää”. Jaettu hoito- ja kasvatusvastuu on kuitenkin äidin jaksamisen kannalta inhimillinen lähtökohta. Viimeisen äitien kirjoituksista huokuvan myytin mukaan ydinperhe on paras. Ydinperheen äidit kokevat silti yhä useammin yksinäisyyttä verrattuna esimerkiksi yksinhuoltajaäiteihin. (Cacciatore & Janhunen 2008, 12 - 26.)

Donald Winnicott kehitti ajatuksen ”kyllin hyvästä äidistä”: äiti ei saa olla liian hyvä, sillä lapsi tarvitsee kehittyäkseen myös pettymyksiä ja turhautumista sekä kokemuksen siitä, että viha ei ole vaaraksi (Vuori 2003, 47). Liian korkea vaatimustaso viittaa äidin itsensä idealisoimaan äitiyteen, jonka paineessa lapsi saattaa jäädä sivustakatsojaksi. Hyvään äitiyteen on mahdollisuus tavallisellakin äidillä – riittävän hyvä on kyllin hyvää. (Sinkkonen 2001, 98, 101 - 102.) Myös erikoislääkäri Mirjami Mäntymaan mukaan vauvat eivät tarvitse täydellistä äitiä. Riittävän hyvä äiti, joka antaa hoivaa ja rakkautta, kelpaa. Äidistä ei tee huonoa esimerkiksi sen tunnustaminen, että joskus tekisi mieli huutaa lapselle. Jos kielteiset tunteet ovat jatkuvasti päällimmäisinä, apua kannattaa kuitenkin hakea. (Uusiniitty 2008, 17.)

3.2 Varhainen vuorovaikutus

Äiti ja vauva – kaksi erillistä persoonaa omine tarpeineen ja mielineen – ovat varhaisessa vuorovaikutuksessa yhtä. Äidin sensitiivisyys on keskeisin tekijä vauvan viestittäessä tarpeitaan ja kommunikoidessaan äidin kanssa. Sensitiivinen äiti on vuorovaikutuksessa psyykkisesti läsnä ottamalla huomioon vauvan tarpeet ja vastaamalla niihin oikea-aikaisesti, jolloin vauva kokee tulleensa huomatuksi. Vastavuoroisuus on täten vauvan oman olemassaolon tunnistamisen perusta, minäkäsityksen muovautumisen alkupiste, jonka varassa vauvan psykososiaalinen todellisuus alkaa hahmottua. (Kivijärvi 2003, 252.)

Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa luo pohjan kiintymyssuhteen muodostumiselle ja myöhemmille ihmissuhteille. John B. Bowlbyn (1982) ja Mary A. Ainsworthin (1978) mukaan vastasyntyneellä on biologinen tarve kiinnittyä hoitajaansa selviytyäkseen hengissä sekä saadakseen läheisyyttä ja suojaa uhkaavilta vaaroilta. Vauvan omaa kiinnittymiskäyttäytymistä ovat hymy, jokeltelu, itku, seuraaminen, imeminen ja tarttuminen. (Ahlqvist-Björkroth 2007, 128.) Sensitiivisyyttä kuvaavia

ominaisuuksia ovat muun muassa äidin tyytyväisyys ja nautinto lapsen kanssa, joka heijastuu äidin hymyinä sekä muina positiivisina ja rohkaisevina ilmaisuina lasta kohtaan. Suhtautuminen lapsen positiiviseen ja iän mukaiseen käyttäytymiseen kuvastuu äidin kykynä vastata nopeasti ja toistuvasti lapsen toimintaan. Negatiiviseen ja välinpitämättömään käyttäytymiseen suhtautuminen puolestaan kuvaa äidin kykyä erillisyyteen vauvansa kanssa, mikä ilmenee äidin kykynä hyväksyä vauvan välinpitämättömyys kommunikaatiossa. Sensitiivinen äiti jäsentää ja välittää ympäristöä lapselle siten, että vauva kokee oppivansa ympäristönsä kautta onnistumista, oppimista ja osaamista. (Kivijärvi 2003, 253 - 254.)

Sensitiivisyyttä kuvaavia ominaisuuksia ovat myös äidin kyky tulkita lapsen viestejä ja vastata niihin tarkoituksenmukaisesti oikeaan aikaan, joka mahdollistuu äidin taidosta havainnoida lastaan. Yhteys ja sitoutuneisuus kuvaavat äidin sitoumuksen laatua lapseensa: kykeneekö äiti olemaan aidosti kiinnostunut ja tietoinen lapsestaan, vaikka ei olisikaan aktiivisessa vuorovaikutuksessa vauvansa kanssa. Kun vauva kokee äidin olevan häntä varten, yhteys vauvan ja äidin välillä säilyy, vaikka äiti ei olisikaan hetkeen fyysisesti läsnä. Äidin emotionaalinen saatavilla olo ja virittyneisyys vauvan tunnetilalle ovat peilaamista, joka ilmenee äidin heijastaessa lapsen tunteita ja käyttäytymistä toistamalla, vahvistamalla tunnetta, katsomalla, rohkaisemalla, kiittämällä, hyväksymällä tai nimeämällä lapsen sisäisiä tunnetiloja. (Kivijärvi 2003, 253 - 254.)

Varhaisen vuorovaikutuksen laatu heijastuu vauvan reagoinnista äidin toimintaan. Sensitiivisen äidin vauva on onnellinen, sosiaalinen ja tyytyväinen. Parhaimmillaan vauvan käytös äidin toiminnan jälkeen vahvistaa äidin tunnetta toimia oikein vauvan tarpeiden ja tunteiden tulkitsijana. Sensitiivinen toiminta antaa molemmille osapuolille kokemuksen vastavuoroisuudesta ja keskinäisestä yhteenkuuluvuudesta. Sensitiivisyys mahdollistaa vauvalle tunteen oman olemassaolonsa merkityksellisyydestä, jolloin vauvasta kehittyy taitava sosiaalinen toimija – ensin vuorovaikutuksessa äitinsä, myöhemmin toisten ihmisten kanssa. Mikäli äiti on vähemmän sensitiivinen, vauva saattaa periksiantamattomasti houkutellessa äitiä kommunikaatioon tai hakea vuorovaikutusta ja huomiota muilta ihmisiltä. Ilman asianmukaista vastausta tarpeisiinsa ja viesteihinsä vauva deprivoituu ja vähitellen kääntyy sosiaalisista kontakteista kohti itseään. Vähemmän sensitiivisen äidin ja vauvan vuorovaikutuksesta puuttuu psyykkisen yhteyden, jolloin kiintymyssuhteesta muotoutuu välttävä. (Kivijärvi 2003, 254 - 256.)

3.3 Synnytyksen jälkeinen masennus

Synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuu Suomessa vuosittain noin kymmenen prosenttia äideistä eli noin 6000 äitiä. Äidin masennus vaikuttaa myös koko perheeseen sekä isovanhempiin ja ystäviin. Ennen kaikkea masennuksesta kärsii pieni vauva, jonka psykososiaalinen ja kognitiivinen kehitys voi varhaisen vuorovaikutuksen häiriintymisen kautta vaarantua. Synnytyksen jälkeinen masennus on neuvolatyön uusi haaste, ja mikäli masennuksen riskit tai merkit havaitaan ajoissa, ennaltaehkäisy ja varhainen tukeminen vähentävät sekä vakavampien huolien syntymistä että yhteiskunnan kuluja. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 316.)

Synnytyksen jälkeinen hormonitoiminta voi aiheuttaa lievää mielialan vaihtelua, jolloin äiti saattaa tuntea itsensä masentuneeksi ja itkuseksi, vaikka kaiken pitäisi olla hyvin. Viiden päivän kuluessa synnytyksestä noin neljä äitiä viidestä kokee edellä mainitun ”baby-bluesin”, joka kestää muutaman viikon. Tämä on tavallista, ja tärkeää tässä tilanteessa on sosiaalinen tuki ja ymmärrys. (Meille tulee vauva 2006, 55.)

Varsinaisen synnytyksen jälkeisen masennuksen käsite on kiistanalainen: tutkimuksissa ei voida osoittaa sen olevan spesifi, juuri synnyttäneen naisen elämäntilanteeseen liittyvä erityinen masennus, vaan se voi olla samanlaista kuin muulloin naisen elämänsä aikana. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 317.)

Useimmiten synnytyksen jälkeisellä masennuksella tarkoitetaan ei-psykoottista, hoitoa ja tukea vaativaa depressiivistä episodista, joka alkaa ensimmäisen vuoden kuluessa synnytyksestä tai ulottuu raskaudesta synnytyksen jälkeiseen aikaan. Masennusoireiden huippu on yleensä 1,5 - 3 kuukauden kuluttua synnytyksestä. Merkittävällä osalla synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivillä äideillä on ollut psyykkistä oirehdintaa tai masennusta jo aikaisemmin elämässään. Osalla äideistä synnytyksen jälkeinen masennus saattaa pitkittyä, osa paranee spontaanisti saatavilla olevan oman sosiaalisen verkostonsa tuen avulla. Äitiyteen asettumisen psyykkisiin haasteisiin, kuten äiti-vauvasuhteeseen ja äitiyden kehitysvaatimukseen liittyvät masennukset ovat hoitamattomina erityisen herkkiä uusiutumaan seuraavassa elämän siirtymä- tai kriisivaiheessa. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 317.)

Synnytyksen jälkeistä masennusta voidaan lähestyä depression yleisten tunnusmerkkien kautta. Perusoireet ovat vähintään kahden viikon ajan seuraavat: mielialan lasku,

mielenkiinnon ja mielihyvän menettäminen asioihin tai toimintoihin, jotka ovat tavallisesti miellyttäviä ja tyydyttäviä sekä lisääntynyt väsyneisyys. Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivä äiti voi olla surullinen ja allapäin eikä koe nauttivansa vauvastaan ja äitiydestään. Masennus saattaa vaikuttaa monella tapaa toimintakykyyn: äidin itsetunto saattaa laskea ja negatiiviset ajatukset saavat hänet tuntemaan itsensä huonoksi äidiksi. Vakavammassa masennuksessa saattaa esiintyä toistuvia kuolema- tai itsemurha-ajatuksia sekä itsemurhakäyttäytymistä, mukana voi olla myös ajatus vauvan mukaan ottamisesta kuolemaan. Masentuneen henkilön keskittymiskyky heikentyy, psykomotorisessa aktiviteetissa tapahtuu muutoksia, esiintyy unihäiriöitä, seksuaalisen halukkuuden vähenemistä, ruokahalumuutoksia sekä painon nousua. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 317.)

Masentuneiden äitien kokemuksessa yhteistä on se, että he tuntevat jäävänsä tyydyttävän äitiydenkokemuksen ulkopuolelle. Ei tunnu siltä, miltä äitiys voisi tuntua ja miltä oli sen kuvitellut tuntuvan. Keskeistä ovat pettymyksen tunteet suhteessa omaan itseensä ja äitiyteen, vauvaan, puolisoon sekä omaan äitiin. Masentunut äiti vieraantuu helposti ystävistään ja kokee huonommuutta. Kielteiset tuntemukset tuntuvat hävettäviltä ja äidille tulee niistä syyllinen olo, minkä takia avun pyytäminen ja vastaanottaminen voi olla vaikeaa. Masentuneet äidit kokevat liian usein olevansa yksin. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 319.)

Synnytyksen jälkeiselle masennukselle ei ole yhtä ainoaa selittäjää, sillä vastasyntynyt äiti voi olla depressiivinen monista hänen elämänsä historiaansa tai elämäntilanteisiinsa johtuvista syistä. Synnytyksen jälkeisen masennuksen ei voida ajatella johtuvan suoranaisesti äidin iästä, siviilisäädystä, yhteiskuntaluokasta tai koulutusasteesta, vaan kyse on aina yksilöllisistä riskitekijöistä ja niiden kasaantumisesta. Riskitekijät saattavat liittyä esimerkiksi seuraaviin asioihin: suvun psykiatrinen historia tai oma aiempi psyykkinen oireilu, varhaiset ihmissuhdemenetykset, ongelmat vuorovaikutussuhteissa, akuutit elämänongelmat, fyysisesti hankala ja kuormittava raskaus, vaikeudet vauvaan kiintymisessä, hormonaaliset tekijät sekä käytännöllisen, psyykkisen ja sosiaalisen tuen vaille jääminen. Synnytyksen jälkeisellä masennuksella voi olla yhteys myös äitiyden ihannointiin ja äitimyytteihin. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 318 - 320.)

4 VERTAISRYHMÄTOIMINTA

4.1 Vertaistuki vanhemmille

Vertaistuki tarkoittaa joko organisoidusti tai vapaamuotoisesti järjestäytynyttä ihmisten keskinäistä apua ja tukea. Samassa elämäntilanteessa olevat tai samanlaisia elämäkokemuksia omaavat henkilöt tukevat toisiaan ja tutkiskelevat tilannettaan. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 166.) Luonnolliset sosiaaliset verkostot eivät automaattisesti takaa ihmisille heidän tarvitsemaansa tukea (Euramaa 2001, 14) ja joskus ammattilaisten antamakin tuki koetaan riittämättömäksi tai sitä ei ole saatavilla. Tällöin helpotusta elämään voidaan hakea vertaisten keskinäisestä vuorovaikutuksesta. (Malin 2000, 17.)

Vertaisryhmätoiminta tarjoaa ennaltaehkäisevää ja varhaista tukea muun muassa pienten lasten vanhemmille. Useiden pikkulapsiperheiden vanhempien mielestä heidän tilannettaan ei ymmärrä kukaan muu kuin samassa elämänvaiheessa oleva ihminen. Jotkut vanhemmat eivät puolestaan halua rasittaa läheisiään lapsiperheen arkisilla huolilla. (Euramaa 2001, 14.) Vertaisryhmissä vanhemmat voivat jakaa kokemuksiaan, saada tukea ja ideoita haasteellisista tilanteista selviämiseen sekä uutta perspektiiviä omille ajatuksilleen ja elämäntilanteelleen. Vanhemmista on helpottavaa huomata, että muillakin on samankaltaisia ongelmia eivätkä he ole yksin vaikeuksiensa kanssa. (Hyvärinen 2007, 360.) Thoitsin (1982) ja Housen (1981) mukaan vertaistuessa on kyse nimenomaan itsearviointin ja itsearvostuksen kannalta tarpeellisesta tiedosta. Äidin tai isän tavatessa muita vanhempia ja huomattaessa, että monet lapsiperheen haasteet ovat tavallisia, hän voi verrata omia kokemuksiaan niihin ja tuntea vaikeuksista huolimatta olevansa hyvä vanhempi. Vanhempi siis saa vertailutietoa itsearviointinsa tueksi ja tämä mahdollistaa itsearvostuksen. (Viljamaa 2003, 47.)

Vertaistuki on emotionaalisen tuen, käytännön avun ja tiedollisen tuen rinnalla yksi sosiaalisen tuen osa-alue. Sosiaalisen tuen on todettu vaikuttavan vanhempien jaksamiseen ja vanhemmuuden laatuun merkittävästi: sen avulla vanhemmat ovat pystyneet suhtautumaan aiempaa luottavammin vanhemmuuteensa ja lastensa hoitoon, ja heidän herkkyytensä lasten hoidossa on lisääntynyt. Vertaistuki voi auttaa myös selviämään erilaisista stressaavista tilanteista sujuvammin. Lisäksi vertaisryhmissä synty-

neet ihmissuhteet laajentavat perheiden sosiaalista verkostoa ja auttavat ehkäisemään syrjäytymistä. (Koistinen 2007, 437.)

Vertaistuki on tärkeää ja mielekästä etenkin äidin ollessa vanhempainvapaalla. Ryhmätoimintaa ovat toivoneet enemmän nuoret vanhemmat ja vauvaikäisten perheet kuin iäkkäämmät vanhemmat. Vertaistukea kohtaan olevien odotusten on havaittu olevan kaikkein korkeimmillaan äideillä, joilla on alle yksivuotias esikoinen (Viljamaa 2003, 47). Ryhmätarjonta näyttää näin ollen suuntautuvan enimmäkseen äideille ja heidän lapsilleen. Isien vertaisryhmien organisoiminen vaatii yleensä ryhmien järjestämistä iltaisin ja viikonloppuisin, sillä isät käyttävät vanhempainvapaita äitejä vähemmän, mutta isätoiminnalle on todettu olevan kasvavaa tarvetta. Isille on tärkeää keskustella miesten kesken isyydestä ja saada miehistä näkökulmaa niin vanhemmuuteen kuin parisuhteen hoitamiseen. (Paavilainen 2007, 366 – 367; Hyvärinen 2007, 360.)

Joillekin perheille vertaisryhmätoiminta on riittävä tukimuoto, mutta tutkimustietojen mukaan vertaisryhmiin osallistuu kuitenkin vain pieni osa perheistä (Euramaa 2001, 13; Paavilainen 2007, 366). Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että kaikille ihmisille ei sovi avoin keskustelu ja mahdollisesti vaikeidenkin kokemusten jakaminen vertaisten kanssa (Euramaa 2001, 13). Vertaissuhteet voivat näin ollen saada aikaan vertaispaineen. Tämä käy ilmi Väestöliiton vuonna 2007 keräämästä kirjoitusaineistosta, jossa äidit tuovat esiin pienten lasten vanhempina kohtaamiensa, kielletyiksi kokemiansa tunteita. Vaikka äidit kertomansa mukaan kaipaavat muiden äitien seuraa ja ovat siitä kiitollisia, saattavat toiset äidit herättää heissä kilpailuhenkeä, vertailua tai häpeän sekä syyllisyyden tunteita. Äidit ilmaisevat myös, etteivät ole vertaisryhmissä uskaltaneet puhua vaikeimmista tunteistaan eivätkä esimerkiksi väkivaltaisista ajatuksistaan. Näin ollen vertaispaine saattaa muodostaa esteen tabuluonteisten ongelmien ja tuen saannin väliin. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 84.) Tällaisissa tapauksissa vanhemmat saattavat toivoa vertaisryhmätoiminnan sijaan perhekohtaista perhetyötä (Euramaa 2001, 13).

Mannerheimin Lastensuojeluliiton vuosina 1996 - 2000 toteuttamassa Lapsiperheprojektissa vertaisryhmätoiminta oli osa perhetyötä. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli vanhemman tai koko perheen toimintakyvyn tukeminen ja liittäminen sosiaalisiin suhteisiin. Projektiin osallistuneiden vanhempien mielestä kohtauspaikkoja pienten lasten

vanhemmille oli ennen projektia ollut liian vähän ja projektin myötä saadut kokemukset ryhmätoiminnasta olivat positiivisia. Palautteissa ryhmän merkitys korostui itsevarmuuden ja itsetuntemuksen lisääntymisenä: ryhmissä toteutettujen tehtävien ja harjoitusten kautta vanhemmat kokivat saaneensa apua omien – vanhemmuuteen sisältyvien – tunteiden, tarpeiden ja toimintamallien tutkimiseen ja tunnistamiseen. Tätä kautta vanhemmuus vahvistui. Kokemusten vaihdon kautta vanhemmat vastaanottivat uutta tietoa, jolla on suuri merkitys arjen sujumisessa. Vanhemmat kokivat saaneensa vastavuoroista tukea, hyväksyntää ja kannustusta sekä rakentavaa palautetta. Ryhmässä kehittyneen luottamuksen ansiosta keskinäisen avun pyytämisen kynnyks madaltui. Erilaisuuden hyväksyminen ja sen kokeminen rikkautena korostui ryhmän jäsenten kesken: heidän tietoisuutensa esimerkiksi ”hyvän äitiyden” toteuttamistavoista laajeni. Lisäksi vanhemmat saivat virkistystä, iloa ja vaihtelua, mikä auttoi arjessa jaksamisessa. (Euramaa 2001, 13 – 14, 21 - 27.)

Neuvolan vanhempainryhmien kokemukset ovat niin ikään olleet positiivisia: vastavuoroisen tuen saaminen vertaisilta ja asioiden pohtiminen yhdessä valtaistavat ja voimaannuttavat perheitä. Monien ryhmäkokeilujen jälkeen ryhmistä on tullut itseohjautuvia eli toiminta on jatkunut ilman ohjaajaa, mikä on tietenkin toivottavaa. (Paavilainen 2007, 366 – 367.) Neuvoloiden vanhempainryhmissä käyneet vanhemmat ovat pitäneet hyvin tärkeänä sitä, että saavat tavata toisia vanhempia, ja ovat usein pitäneet heiltä saatavaa tietoa käytännönläheisempänä kuin ammattilaisilta saatavaa tietoa. Vertaisryhmissä vanhemmat – erityisesti äidit – ovat kokeneet tulleensa kuulluiksi ja ymmärretyiksi. (Koistinen 2007, 437.)

4.2 Ryhmän kehittyminen ja ohjaajan toiminta

Ryhmän kehityskaari voidaan jakaa sosiaalipsykologien, muun muassa Tuckmanin (1965), mukaan viiteen eri vaiheeseen: muodostuminen, kuohunta, normeista sopiminen, suoritusvaihe sekä päätösvaihe. Kaikki ryhmät eivät saavuta jokaista vaihetta: kehitys saattaa pysähtyä tiettyyn vaiheeseen tai ryhmän jäsenet saattavat palata takaisin kertaamaan jo läpikäytyä vaihetta. (Pennington 2005, 72.) Ohjaajan on tärkeää perehtyä ryhmän kehitysvaiheiden teoriaan kyetäkseen tunnistamaan ne käytännön ryhmätyöskentelyssä sekä jäsenten vuorovaikutuksessa ja tätä kautta tukemaan ryhmän toimintaa. Ohjauksessa auttaa ryhmätoiminnan lainalaisuuksiin perehtyminen

sekä ryhmän – että sen jäsenten – yksilöllisyyden tiedostaminen. Jokaisen osallistujan persoonallisuus vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. Näin ollen ryhmän jäsenten vuorovaikutuksessa ohjaajan on kiinnitettävä huomiota tasapuolisuuteen ja siihen, että yksilöiden välillä vallitsee tasa-arvo. Tämä auttaa ryhmän tunnetavoitteeseen, eli ryhmän kiinteyteen ja yhteenkuuluvuuteen, pääsemiseksi. Ohjaaja toimii ainakin neljässä perusroolissa: ryhmän organisaattori, ymmärtävä kuuntelija, vaikuttaja sekä ryhmäprosessin ylläpitäjä. (Järvinen ym. 2007, 169 – 170.)

Muodostuminen, forming, on ryhmän kehityksen alkuvaihe. Muodostumisvaiheessa ohjaajan on huolehdittava käytännön järjestelyistä, ryhmän fyysisistä puitteista sekä rakennettava mukava ilmapiiri turvallisuudentunnetta luomalla. (Niemistö 1998, 179). Täten tunnelma on avoin ja jäsenet rohkaistuvat jakamaan tietoa taustoistaan, kokemuksistaan sekä asenteistaan, ja tätä kautta tutustuvat toisiinsa. Alkuvaiheessa ryhmän ohjaaja myös laatii toiminnalle konkreettisen rakenteen ja perussäännöt jäsenten mielipiteitä kuunnellen sekä suuntaa ryhmän sille asetettuun tehtävään tavoitteiden sopimisen kautta. (Pennington 2005, 72.) Muodostumisvaiheen vuorovaikutussuhteissa korostuu testaus sekä riippuvuus ohjaajasta, toisista jäsenistä sekä annetuista ryhmänormeista. Ohjaaja voikin vähitellen rohkaista jäseniä riskinottoon ja suoraan ilmaisuun. (Niemistö 1998, 160 – 161, 179.) Toiminnallisten menetelmien kautta ohjaaja voi auttaa ryhmää kiinteytymään, sillä yhteinen toiminta helpottaa ryhmään osallistumista, antaa työskentelyyn mielekkyyttä ja vapauttaa ilmapiiriä (Järvinen ym. 2007, 170). Onnistuneen muodostumisvaiheen tuloksena syntyy osallistujien mielissä ryhmäidentiteetti (Pennington 2005, 72).

Kuohuntavaiheeseen, storming, kuuluvat olennaisena osana ristiriidat yksilöiden erilaisten pyrkimysten ja ryhmän tavoitteiden yhteensovittamisessa. Erimielisyyttä saattavat aiheuttaa ryhmän tehtävän suorittamiseksi asetettavat prioriteetit ja niiden tärkeysjärjestys. (Pennington 2005, 73.) Alussa koettu avoin ryhmähenki tuntuu kadonneen ja yksilöiden mielipiteet korostuvat vastustaen voimakkaasti sisäisen ryhmärakenteen muodostumista. Tällöin ohjaaja varmistaa, että konfliktit keskustellaan kunnolla läpi ja jokainen jäsenistä pohtii omaa osuuttaan ristiriitojen syntymisessä. (Niemistö 1998, 161, 180.)

Yhdenmukaisuusvaiheessa, norming, ryhmän sisäinen vastus voitetaan yhteenkuuluvuudentunteen avulla: jäsenet hyväksyvät toistensa yksilölliset piirteet ja haluavat

pitää yllä ryhmäkokonaisuutta. Harmonia koetetaan säilyttää ja konflikteja välttää. Ryhmän vuorovaikutuksellinen ilmapiiri on avoin, sillä jäsenet uskaltavat vaihtaa asiaan kuuluvia tulkintoja ja mielipiteitä keskenään. Jotta ryhmätoiminnalla voisi olla jäseniä tukeva ja voimaannuttava vaikutus, on osallistujien välillä vallittava luottamus (Hansen 2004, 27). Ohjaaja pyrkii syventämään jäsenten itseään ja keskinäisiä suhteitaan koskevaa ymmärrystä, rohkaisee jäseniä pohdintaan sekä selkeyttää ryhmästä nousevia johtopäätöksiä. (Niemistö 1998, 161, 180.)

Suoritusvaiheessa, performing, ryhmä uppoutuu tarkoitettuun tehtävään. Kokemus oman roolin tärkeydestä ja ryhmään kuulumisesta vaikuttaa ryhmään sitoutumiseen ja toiminnan vaikuttavuuteen (Hansen 2004, 28). Keskinäisriippuvuus ryhmän jäsenten välillä on yhteistyön kannalta tärkeintä. (Pennington 2005, 73.) Tässä vaiheessa ohjaajan rooli ei korostu enää niin merkittävästi, vaan on tärkeää, että ohjaaja antaa ryhmän jäsenille tilaa toimia. Päätös vaiheessa, adjourning, ohjaajan on puolestaan tehtävä ryhmän jäsenille selväksi, että ryhmän toiminta todellakin loppuu ja antaa jäsenille mahdollisuus päättää keskeneräiset asiat. (Niemistö 1998, 180.) Yksilöjäsenten saattaa olla vaikea luopua kiinteäksi muodostuneesta ryhmästään, ja palkitsevan yhdessäolon tuloksena virallinen ryhmä saattaa jatkaa kokoontumisiaan epävirallisesti (Pennington 2005, 73 – 74).

Moniammatillisuus tuo yhteistyöhön mukaan useita eri tiedon ja osaamisen näkökulmia mahdollisimman laajan käsityksen ja ymmärryksen aikaansaamiseksi. Sosiaalialan asiakastyössä moniammatillinen yhteistyö on eri asiantuntijoiden työskentelyä asiakkaan kokonaisvaltaiseksi huomioimiseksi. Yhteistyön tuloksena syntyy synergiaa silloin, kun yhteinen suoritus tuottaa paremman tuloksen kuin yksittäisten jäsenten suoritukset yhteensä. (Isoherranen 2005, 14 – 15.) Moniammatillista yhteistyötä voi oivallisesti hyödyntää ryhmätoiminnassa. Esimerkiksi työparityöskentely ryhmän ohjaamisessa antaa mahdollisuuden tutustua toiseen ammattiryhmään, laajentaa omia kokemuksia ja näkemyksiä sekä vahvistaa omaa ammatillisuutta. (Järvinen ym. 2007, 166.)

5 JYVÄSKYLÄN SEUDUN PERHE -HANKE

5.1 Jyväskylän seudun Perhe -hanke osana valtakunnallista PERHE-hanketta

Jyväskylän seudun Perhe -hanke on osa valtakunnallista PERHE-hanketta, jonka sosiaali- ja terveysministeriö käynnisti 10.2.2005 osana terveydenhuollon ja sosiaalialan kansallisia kehittämishankkeita. Taustalla oli vuoden 2003 valtioneuvoston sosiaalialan tulevaisuuden turvaamista koskeva periaatepäätös, jossa todettiin, että perheiden välistä vertaistukea tulee vahvistaa ja perheiden tarpeista lähtevää perhekeskustoimintaa kehittää. Sosiaali- ja terveysministeriön lisäksi hankkeessa mukana olivat Stakes, Suomen Kuntaliitto, Lastensuojelun Keskusliitto, Opetushallitus, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Vanhempainliitto, Väestöliitto sekä Suomen Evankelisluterilainen kirkkohallitus. (PERHE-hanke 2007.)

Tämän perhepalveluiden kumppanuusohjelman avulla pyrittiin parantamaan peruspalveluiden – kuten neuvolan, päivähoidon ja koulun – rakenteita ja toimintamuotoja valtakunnallisessa, seudullisessa ja paikallisessa yhteistyössä eri hallinnon alojen ja muiden toimijoiden kanssa. Toimijoiden tavoitteena oli työskennellä voimavaroiltaan – tukien perheiden omia vahvuuksia tähdäten ennaltaehkäisevään työöteeseen ja matalan kynnyksen työmuotoihin. Hanke oli tarkoitettu lasta odottaville perheille sekä perheille, joissa on alle 18-vuotias lapsi. Valtakunnallinen PERHE-hanke päättyi 31.12.2007. (PERHE-hanke 2007; Huisko & Kemppainen 2007, 487.)

5.2 Jyväskylän seudun Perhe -hankkeen ensimmäinen vaihe

Valtakunnallisen PERHE-hankkeen käynnistyttyä, Jyväskylän kaupunki haki sosiaali- ja terveysministeriöstä valtionavustusta omalle ennaltaehkäisevälle, lapsiperheiden hyvinvointia edistävälle kumppanuushankkeelleen. Jyväskylän seudun Perhe -hanke alkoi heinäkuussa 2005 ja sen tavoitteet määrittyivät valtakunnallisen PERHE-hankkeen tavoitteiden mukaisesti. Päämääränä olivat pysyvät, paikallisella tasolla toimivat perhepalveluverkostot. Niissä keskeistä oli kumppanuuden tiivistäminen, lapsen ja vanhemman äänen kuuleminen, varhaisen tuen muotojen kehittäminen lapsi-

perheille sekä isän aseman vahvistaminen perhe- ja yhteiskuntatasolla. (Huisko & Kemppainen 2007, 487.) Hankkeen lähtökohdissa todettiin, että Jyväskylän seudulla lapsiperheiden palveluja kuvasi hajanaisuus, selkiytymättömyys ja sektoroituneisuus. Hankkeen tavoitteina olikin selkeyttää ja uudistaa lapsiperheille suunnattujen palvelujen rakenteita ja toimintakulttuuria. (Lääperi 2007, 4.)

Jyväskylän kaupunki hallinnoi hanketta, muut hankkeessa mukana olleet kunnat olivat Jyväskylän maalaiskunta, Laukaa ja Muurame. Julkisen sektorin toimijoina olivat hankekuntien alueen neuvolan, päivähoiton, koulun, nuorisotyön, perhetyön, sosiaalityön ja psykososiaalisten palveluiden työntekijät. Kolmannen sektorin osapuolina olivat eri järjestöjen ja paikallisyhdistysten työntekijät ja vapaaehtoistoimijat esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Keski-Suomen piiristä ja 11 paikallisyhdistyksestä hankekuntien alueella, Setlementeistä ja Nuoret Lesket ry:stä. Muita yhteistyötahoja olivat Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Stakesin alueyksikkö Jyväskylässä, hankekuntien seurakunnat, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattiopisto, yksityinen sektori sekä useat paikalliset ja seudulliset lapsiin, nuoriin ja perheisiin kohdistuvat hankkeet. (Kemppainen 2007, 3.)

Jyväskylän seudun Perhe -hanke päättyi vuoden 2007 lopussa onnistuen monissa tavoitteissaan hyvin. Hanke sai rakennettua kumppanuutta ja monitoimijaisuutta onnistuneesti. Hankkeen perhetoiminta kunnissa koettiin pääosin onnistuneeksi, sillä se oli aktiivista, monimuotoista ja perheitä aktivoivaa ja osallistavaa. Kritiikki perhetoiminnasta kohdistui sen laajuuteen: toiminta olisi voinut keskittyä alle kouluikäisten perheisiin. Hankkeessa kerättyjen osallistujapalautteiden pohjalta vertaisryhmien keskeinen anti liittyi vertaistukeen, perheiden verkostoitumiseen ja arjen jaksamiseen. Toiminta isän aseman nostamiseksi koettiin erityisen onnistuneeksi ja yleisesti ottaen perheen näkökulman esiin tuominen koettiin hankkeen olennaiseksi ansioksi. Myös hankkeen koulutustoimintaan oltiin tyytyväisiä. Pysyvä perhepalveluverkosto oli hankkeen ensimmäisen vaiheen loputtua vasta muotoutumassa, mutta erityisesti neuvolan perhetyö onnistuttiin vakiinnuttamaan kuntiin. Hankkeen koettiin mahdollistaneen paljon sellaista toimintaa, johon kunnilla ei muuten olisi ollut rahaa. Hankkeen heikkoutena puolestaan oli tavoitteiden päällekkäisyys ja vaikeasti hahmotettava kokonaisuus. (Lääperi 2007, 50 - 57.)

5.3 Jyväskylän seudun Perhe II -hanke

Jyväskylän seudun Perhe II -hanke käynnistyi 1.11.2007 kestäen vuoden 2008 loppuun. Jatkohankkeen päämäärä on ennaltaehkäisyyn, varhaisen tuen ja vertaisuutta korostavien työmuotojen vakiintuminen osaksi kuntien peruspalveluita. Tavoitteena on:

- Kumppanuuden syventäminen kuntien alueelle perustetuissa perhepalveluverkostoissa
- Ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tuen rakenteiden uudistaminen
- Lapsiperheiden palveluiden toimintakulttuurin ja toimintatapojen uudistaminen osana kunta- ja palvelurakenneuudistusta
- Neuvolan perhevalmennuksen yhteistoiminta-alueellinen kehittäminen (Jyväskylän seudun Perhe -hanke 2008.)

Perhepalveluverkostoja kuvaavat näkyvyys, selkeys, tavoitettavuus ja vakiintuneisuus. Kumppanuutta toteutetaan toimialojen sisällä ja välillä – julkisen ja kolmannen sektorin ja seurakunnan yhteistyönä sekä vanhempien, vapaaehtoisten ja ammattilaisten välillä. (Ks. kuvio 1.) (Jyväskylän seudun Perhe -hanke 2008.)



KUVIO 1. Hankkeen yhteistyöverkostot

Työ- ja toimintamuotoina Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeessa ovat muun muassa neuvolan ja päivähoidon perhetyö, avoimet kohtaamispaikat Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahviloissa sekä vertaisryhmätoiminta lapsille, nuorille, äideille, isille ja pareille joko avoimissa, kohdennetuissa tai suljetuissa ryhmissä. Moniammatillinen perhevalmennus, parisuhdetyö, sukupolvityö, monikulttuurinen työ Monimesi-perhekahvilassa, isätoiminta sekä erilaiset tapahtumat ja koulutukset kuuluvat myös työ- ja toimintamuotoihin. (Jyväskylän seudun Perhe -hanke 2008.)

Neuvolan perhetyössä työskentelee tällä hetkellä kaksi perhetyöntekijää, jotka tiiviissä yhteistyössä terveydenhoitajien kanssa pyrkivät siirtämään painopistettä korjaavasta työstä ennaltaehkäisevään ja varhaiseen tukeen. Perhetyöntekijät tekevät perheisiin kotikäyntejä, joiden tavoitteena on vahvistaa perheen kokemusta elämänhallinnasta ja arjen sujumisesta sekä lisätä lapsen osallisuutta perheessä voimavaralähtöisellä sekä keskustelevalle työtoteella. Neuvolan perhetyö on lyhytkestoista tukea ja tarvittaessa perhetyöntekijä ohjaa perheen muun tuen piiriin. Kotikäyntityön lisäksi vertaisryhmätoiminta – kuten Ekavauva-ryhmätoiminta – kuuluu neuvolan perhetyön toimintamuotoihin. (Huisko & Kemppainen 2007, 488 - 492.)

Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeessa työskentelee projektipäällikkö, perhekeskuskoordinaattori, perhetyöntekijöitä, terveydenhoitaja ja erityispäivähoidon ohjaaja. Hankkeen toimintaa ohjaa hankekuntien ja yhteistyötahojen edustajista koostuva ohjausryhmä. Kunnissa toimivat omat aluetiimit ja kumppanuusryhmät, joita on yhteensä yhdeksän. (Jyväskylän seudun Perhe -hanke 2008.) Hankkeen kokonaiskustannukset ovat 350 900 euroa, josta sosiaali- ja terveysministeriön osuus on 251 900 euroa ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton Keski-Suomen piirin osuus on 15 000 euroa. Jäljelle jäävän osuuden rahoittavat hankkeessa mukana olevat kunnat eli Jyväskylä, Jyväskylän maalaiskunta, Laukaa ja Muurame. (Kemppainen 2007, 4).

6 EKAVAUVA-RYHMÄTOIMINTA

Ekavauva-ryhmätoiminta on yksi Jyväskylän seudun Perhe -hankkeen vertaisryhmätoiminnan muodoista, joka tarjoaa ennaltaehkäisevää, matalankynnyksen tukea ensimmäisen lapsen saaneille perheille. Tavoitteena on vanhemmuuden tukeminen, jon-

ka kautta mahdollistuu lastenkin hyvinvointi. Tavoitteena on myös kasvattaa perheiden sosiaalisia verkostoja vertaistuen avulla, joka on merkittävä tukimuoto ammattilaisten antaman tuen lisäksi. Ekavauva-ryhmätoiminta käynnistettiin Jyväskylän seudun Perhe -hankkeen, neuvolan ja Jyväskylän kaupunkiseurakunnan yhteistyönä syksyllä 2006: tämä ensimmäinen toimintakausi kesti kevääseen 2007. Toinen toimintakausi uusine osallistujineen alkoi syksyllä 2007 ja päättyi keväällä 2008. Syksyllä 2008 alkoivat kokoontua taas uudet ryhmät. Toiminta on perheille maksutonta. (Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen työntekijät 2008.)

Toimintakaudella 2007 - 2008 Jyväskylässä toimi kaksi Ekavauva-ryhmää eri asuinalueilla. Ensimmäisen lapsen saaneet äidit vauvoineen kokoontuivat ryhmissä kerran viikossa, aamupäivällä kahden tunnin ajan. Kerran kuukaudessa järjestettiin kummankin ryhmän yhteinen perheilta, johon myös työhön tai opiskeluun sidotut isät pääsivät osallistumaan. Neuvolassa terveydenhoitajat kertoivat ryhmästä kaikille odottaville äideille sekä antoivat heille kirjalliset kutsut. Lisäksi Seurakuntaviesti-lehdessä oli ilmoitus alkavasta Ekavauva-ryhmästä. Osallistujat valittiin syksyllä mukaan ilmoitautumisjärjestyksessä ja matkan varrella uusia osallistujia ei otettu mukaan, sillä ryhmät olivat suljettuja. Ohjaajia oli yleensä kaksi – toinen Jyväskylän kaupunkiseurakunnan lastenohjaaja ja toinen Jyväskylän seudun Perhe -hankkeen neuvolan perhetyöntekijä. Toiminnan kevätkaudella kumpikin ohjaaja vaihtui. Perheilloissa olivat mukana myös toinen neuvolan perhetyöntekijä ja isätoiminnasta vastaava perhetyöntekijä, joka työskenteli osan ajan pelkästään isien kanssa. (Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen työntekijät 2008; Huisko & Kemppainen 2007, 493.)

Ryhmään osallistujat saivat esittää toiminnan suunnitteluvaiheessa – sekä syksyllä että keväällä – toivomuksiaan, joiden pohjalta laadittiin teemoitettu toimintarunko (liite 1) ryhmälle. Kokoontumiskerrat koostuivat muun muassa luovasta toiminnasta, eri teemoihin liittyvistä yhteisistä keskusteluista, hyvinvointia tukevista, arjen pienistä hemmotteluhetkistä sekä asiantuntijaluennoista. Vierailijat kävivät kertomassa muun muassa vanhemmuudesta, vauvojen uniasioista, ravitsemuksesta ja vauvahieronnasta. Jokaisella kokoontumiskerralla oli kahvitteletki, jonka aikana äidit saattoivat vaihtaa keskenään kuulumisia rauhassa ohjaajien hoitaessa vauvoja. (Jyväskylän seudun Perhe II-hankkeen työntekijät 2008; Huisko & Kemppainen 2007, 493.)

Tutkimuksemme kohdejoukkona olevaan Ekavauva-ryhmään osallistui kymmenen perhettä. Ryhmä kokoontui syksyllä 15 kertaa ja keväällä 18 kertaa eli toimintavuoden 2007 - 2008 aikana yhteensä 33 kertaa, joista koko perheelle tarkoitettuja perheilloja oli kahdeksan. Liitteenä olevasta, taulukkomuotoon laaditusta, Ekavauva-ryhmän toimintarungosta (liite 1) käy ilmi, kuinka monta aikuista ja lasta oli kullakin kokoontumiskerralla paikalla. Muutamilla kerroilla – perheillojen lisäksi – lapsia oli aikuisia kohden vähemmän, mikä johtui siitä, että äiti tuli tapaamiseen ilman lasta tai joistakin perheistä myös isä oli mukana. Taulukosta huomaa, että osallistumisaktiivisuus laski keväällä hieman. Koko toimintavuoden aikana vain yhdessä aamupäivä tapaamisessa kaikki äidit ja lapset olivat paikalla - vähiten osallistujia oli toukokuun alussa, jolloin vain neljä äitiä lapsineen tulivat kokoontumiseen. Perheilloissa eivät olleet kertaakaan paikalla kaikki perheet tai molemmat perheen vanhemmista. Syitä poissaoloihin voi olla useita: esimerkiksi työt, vanhemman tai lapsen sairastelut, muut päällekkäiset menot, ohjaajien vaihtuminen ja innostuksen laskeminen. (Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen työntekijät 2008.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimustehtävät ja kohdejoukko

Tutkimuksemme kohdejoukko koostuu toiseen Ekavauva-ryhmään osallistuneista äideistä. Päätehtävänä on selvittää, millainen merkitys Ekavauva-ryhmätöinnillä ja sen tarjoamalla vertaistuellalla on ollut äideille. Tätä päätehtävää tarkentavia tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Mikä sai äidit osallistumaan ryhmään ja millaisia odotuksia heillä oli ryhmää kohtaan?
2. Onko ryhmä antanut tukea vauvan hoitoon ja kehityksellisiin asioihin?
3. Millainen merkitys toiminnallisuudella on ollut äideille?
4. Millainen merkitys ryhmällä on ollut omalle äitiydelle ja arjessa jaksamiselle?
5. Millainen merkitys perheilloilla on ollut?
6. Miten ryhmän kokoontumiset toimivat kokonaisuudessaan ja miten toimintaa voitaisiin kehittää?

7.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa yleisesti käytetty kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka eri tutkimusorientaatioineen nostaa esiin sosiaalisten ilmiöiden merkityksellisen luonteen. Tämä tulee ottaa huomioon kuvattaessa, tulkittaessa tai selitettäessä kulttuuria, kommunikaatiota tai sosiaalista toimintaa. Kvalitatiivisen tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, sillä lähes aina laadullinen tutkimus on tapaustutkimus, jossa tarkoituksena on ymmärtää tiettyä tapautta – esimerkiksi ryhmää – syvällisesti (Metsämuuronen 2000, 18). Tutkimusaineisto kerätään luonnollisissa, todellisissa tilanteissa pyrkien kokonaisvaltaisen tiedon hankintaan. Tutkittavien äänen ja omat näkökulmat esiintuovina metodeina voidaan käyttää muun muassa osallistuvaa havainnointia, teemahaastattelua, ryhmähaastattelua sekä erilaisten dokumenttien ja tekstien diskursiivista analyysia. Mitattua tietoa tärkeämpänä pidetään keskustelun ja havainnoinnin kautta saatua informaatiota, jolloin tutkija kykenee sopeutumaan riittävän joustavasti muuttuviin tilanteisiin. Täydentävän tiedon hankinnassa voidaan käyttää myös lomakkeita ja testejä. Tutkimussuunnitelmalle ominaista on sen muotoutuminen laadullisen tutkimuksen edetessä: toteutustapa ottaa joustavasti huomioon olosuhteiden mahdolliset muutokset. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 158 - 160.)

Haastattelu on Suomessa yleisimpiä tapoja kerätä laadullisen tutkimuksen aineisto, ja mekin valitsimme sen tutkimusmenetelmäksemme. Kun tavoitteena on – kuten meillä – selvittää, mitä ihminen ajattelee tai tuntee, on järkevää kysyä sitä häneltä suoraan. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa molemmat osapuolet sekä kaikki fyysiset, sosiaaliset ja kommunikaatioon liittyvät seikat vaikuttavat toisiinsa. Haastattelulle on kuitenkin ominaista, että se on ennalta suunniteltu, haastattelijan alulle panema ja ohjaama. Lisäksi haastattelijalla joutuu yleensä motivoimaan haastateltavaa sekä pitämään yllä haastattelua. Haastattelijalla on tuntee oman roolinsa ja haastateltavakin oppii sen. Haastateltavan on luotettava siihen, että hänen kertomiaan asioita käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 86.)

Haastattelun määritelmät ovat laajentuneet paljon viime vuosina: Keskustelunomaisimmat haastattelutyypit ovat kasvattaneet suosiotaan perinteisiin kysymys-vastaus-haastatteluihin nähden. Haastattelut on jaettu neljään eri tyyppiin: strukturoitu haastat-

telu, puolistrukturoitu haastattelu, teemahaastattelu sekä avoin haastattelu. Tyypittely tehdään sen mukaan, kuinka kiinteästi kysymykset on muotoiltu ja kuinka paljon haastattelija jäsentää haastattelutilannetta. Me käytimme teemahaastattelua, jossa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet määrätään etukäteen. Haastattelija varmistaa tukilistan avulla, että teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta hänellä ei ole valmiita, tarkassa muodossa ja järjestyksessä olevia kysymyksiä. Olennaista on myös haastatteluiden taltiointi, joka tehdään yleensä nauhoittamalla. (Eskola & Suoranta 1998, 86 - 87.)

Suoritimme haastattelumme ryhmähaastatteluna, jossa – yleisen määritelmän mukaan – on paikalla useita haastateltavia ja mahdollisesti haastattelijoitakin samalla kertaa. Suositeltava haastateltavien määrä on 4-8 henkeä, mutta tilanteen ja tutkimuksen mukaan määrä voi myös vaihdella. Tavoitteena on ryhmäkeskustelu halutusta aiheesta tai teemoista avoimessa ja vapaassa ilmapiirissä. Päädyimme ryhmähaastatteluun, koska ajattelimme sen avulla saavamme yksilöhaastattelua monipuolisemman tutkimusaineiston. Päätelmäämme tukevat Eskola ja Suoranta (1998), joiden mukaan ryhmähaastattelussa osallistujat voivat tukea toinen toisiaan ja näin lieventää haastattelutilanteen mahdollisesti aiheuttamaa jännitystä. Ryhmähaastattelussa voidaan saada tietoa tavallista enemmän haastateltavien yhteisen keskustelun ja siinä viriävien muistikuvien kautta. Haastateltavat pystyvät täten myös täydentämään toistensa vastauksia – tällöin myös unohtaminen ja väärin ymmärtäminen on vähäisempää.

Meidän tuli kerätä opinnäytetyömme tutkimusaineisto keväällä tiiviisti asetetussa aikataulussa, jotta ehdimme hankkia aineistomme ennen kyseisen ryhmän kokoontumisten päättymistä. Näin ollen ryhmähaastattelun tehokkuus vaikutti omalta osaltaan aineistonkeruumenetelmän valintaan: saisimme haastateltua useita henkilöitä samanaikaisesti. Ryhmähaastatteluun päädyimme myös sen kiinnostavuuden ja haasteellisuu- den takia: haastattelutilanne on ennen kaikkea vuorovaikutuksellisesti rakentuva, sosi- aalinen tapahtuma, johon jokainen yksilö tuo omat ajatuksensa, mielipiteensä, tun- teensa sekä roolinsa. Ryhmähaastattelusta haastavan tekee se, että haastattelijan roolin tulisi olla pieni, mutta samalla dominoivia persoonia on kontrolloitava ja keskustelu on saatava etenemään. (Eskola & Suoranta 1998, 95 - 98.) Näillä perusteilla Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen projektipäällikkö suhtautui ideaamme erittäin myönteisesti.

Ryhmähaastattelussa saamamme tieto muodostaa tutkimuksemme primaariaineiston, mutta tutkijan ei tarvitse aina itse kerätä uutta aineistoa laadullista tutkimusta tehdäkseen, vaan hän voi käyttää myös valmiiksi kerättyä tietoa eli sekundaariaineistoa (Eskola & Suoranta 1998, 118 – 119). Saimme mahdollisuuden hyödyntää tutkimuksesamme palautekyselyä, jonka Ekavauva-ryhmän ohjaajat olivat keväällä laatineet ja teettäneet osallistujille. Ajattelimme kyselyn lisäävän tutkimuksemme luotettavuutta, joten valitsimme sen täydentäväksi tutkimusmenetelmäksi. Kysely on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä, jonka vahvuutena on laajan tutkimusaineiston kerääminen aikaa säästäten ja heikkoutena puolestaan aineiston pintapuolisuus. Tutkimuksesamme käyttämämme kysely on kontrolloitu ja informoitu kysely, sillä ryhmän ohjaajat jakoivat palautelomakkeet äideille henkilökohtaisesti kertoen samalla niiden täyttämistä. Kukin äiti vastasi lomakkeeseen omalla ajallaan ja palautti sen myöhemmin ohjaajille. Lomakkeen kysymykset olivat laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä avoimia kysymyksiä, jotka antavat vastaajalle mahdollisuuden kertoa omin sanoin, mitä hän todella ajattelee. (Hirsjärvi ym. 2007, 188 – 196.)

7.3 Aineistonkeruu

Opinnäytetyömme ensivaiheessa kantavana tutkimustehtävänä oli selvittää Ekavauva-ryhmän merkitys äideille erityisesti vertaistuen kannalta. Ryhtyessämme työstämään haastattelurunkoa, pohdimme tarkempia tutkimuskysymyksiä sen pohjalta, mitä itse halusimme tietää ja mitä Jyväskylän seudun Perhe II -hanke toivoi meidän tutkimuksesamme selvittävän. Saadessamme käsiimme ryhmän toimintarungon, huomasimme kokoontumisten sisältäneen paljon konkreettista toimintaa ja tietoa, joten laajensimme tutkimustehtävämme koskemaan sosioemotionaalisen tuen lisäksi myös käytännön tukea antavia asioita. Teemoiksemme muotoutuivat seuraavat: Ekavauva-ryhmään osallistuminen ja odotukset, vauvan hoito ja kehitykselliset asiat, toiminnalliset menetelmät, äitiys ja arjessa jaksaminen, perheillä – vanhemmuus ja parisuhde – sekä ryhmän toiminta ja sen kehittäminen. Tämän jälkeen pohdimme kunkin teeman alle alustavia kysymysvaihtoehtoja eli teimme haastattelurungon (liite 2), joka tulisi olemaan tukenamme haastattelussa.

Olimme käyneet talvella tutustumassa Ekavauva-ryhmään ja ajattelimme, että on luontevampaa kerätä vapaaehtoiset äidit kasvotusten kuin pelkän kirjeen avulla. Suun-

nittelimme haastattelevamme äitejä yhdessä tai kahdessa ryhmässä riippuen vapaaehtoisten määrästä – yhdessä ryhmässä olisi mielellään 4-5 äitiä. Sovimme Ekavauva-ryhmän ohjaajien kanssa, että tulemme toukokuun alussa kertomaan äideille opinnäytetyöstämme ryhmän normaalin kokoontumiskerran yhteydessä. Harmiksemme kyseisellä kerralla vain neljä äitiä kymmenestä oli paikalla. Jaoimme heille kirjalliset tiedotteet opinnäytetyöstä (liite 3), kerroimme tutkimuksestamme sekä painotimme luotamuksellisuutta ja vaitiolovelvollisuutta nauhoituksesta huolimatta. Kaikki äidit olivat meidän onneksemme halukkaita osallistumaan haastatteluun. Näin ollen sovimme haastattelun olevan 19.5.2008 tutuissa Ekavauva-ryhmän kokoontumistiloissa samana viikonpäivänä ja samaan kellonaikaan kuin ryhmä normaalisti on kokoontunut. Ryhmän ohjaaja lupasi jakaa seuraavalla kerralla kirjallisen tiedottemme niille äideille, jotka eivät olleet paikalla – jos lisää vapaaehtoisia löytyisi, he tulisivat paikalle sovittuna haastattelupäivänä ja voisimme haastatella äitejä kahdessa eri ryhmässä.

Varsinaisena haastattelupäivänä menimme ajoissa paikalle valmistelemaan haastattelun puitteita ja kahvitusta äideille. Haastattelutilaksi valitsimme pienehkön huoneen, joka olisi nauhoituksen kannalta suotuisa tila. Ekavauva-ryhmän molemmat ohjaajat sekä perheiltoja ohjaamassa ollut työntekijä tulivat huolehtimaan vauvoista, jotta äidit voisivat keskittyä pelkästään haastatteluun. Paikalle saapui neljä äitiä, joista kolme oli osallistunut kokoontumiskertaan, jolloin kävimme informoimassa ryhmää opinnäytetyöstämme. Yksi äiti oli siis aikaisemmasta poiketen perunut tulonsa haastatteluun, kun taas yksi äiti oli Ekavauva-ryhmän ohjaajan jakaman opinnäytetyömme kirjallisen tiedotteen perusteella halunnut osallistua haastatteluun.

Siirryimme äitien kanssa varsinaiseen haastattelutilaan, jossa asetuimme istumaan pöydän ympärille. Keräsimme äideiltä allekirjoitukset lupa-anomuksiin (liite 4), jossa he antoivat omalta osaltaan luvan käyttää haastattelumateriaalia opinnäytetyössämme. Sanelukoneet asetimme pöydän molemmille puolille ja mikrofoniemme annoimme olla vapaasti pöydällä sen sijaan, että haastateltavien olisi tarvinnut pidellä niitä käsissään. Onneksi olimme varautuneet haastattelun taltiointiin useilla kaseteilla sekä kahdella nauhurilla, sillä toinen nauhureista lopetti taltioinnin jo alkuvaiheessa. Ennen haastattelun alkua kerroimme vielä opinnäytetyöstämme sekä äitien osallistumisen ja jokaisen mielipiteen tärkeydestä tutkimuksemme ja Ekavauva-ryhmän tulevaisuuden kannalta. Rohkaisimme äitejä kertomaan kokemuksistaan ja ajatuksistaan avoimesti ja suoraan. Ohjeistimme heitä myös puhumaan yksi kerrallaan, mahdollisimman kuulu-

valla ja selkeällä äänellä. Puheenvuoroja ei kuitenkaan tarvitsisi pyytää, vaan keskustelu voisi edetä sattumanvaraisesti toisten kertomuksia täydentäen.

Haastattelussamme apuna oli teemarunko kysymysvaihtoehtoinen, joita tilanteen mukaan pyrimme haastattelijoina vuorotellen kysymään. Tarvittaessa avasimme käsitteitä ja teemoja, jotta kysymykset olivat varmasti kaikille selviä. Ryhmän toimintarunko oli pöydällä äitien käytettävissä, mikäli he halusivat sen avulla palauttaa mieliin kuluneen vuoden toimintaa. Pyrimme luomaan kiireettömän ja kuuntelevan ilmapiirin, jossa puheenvuoroille annettiin aikaa ja myös hiljaisuutta siedettiin. Oli tärkeää, että suhtauduimme neutraalisti keskusteluun, vältimme johdattelevaa otetta ja kysyimme kaikkien mielipidettä asioista. Tarvittaessa kysyimme lisää tärkeältä vaikuttavasta asiasta, mutta kaikkia kysymysvaihtoehtoja ei tarvinnut käydä läpi, mikäli kysymykseen oli ilmennyt vastauksia jo aikaisemmassa asiayhteydessä. Kun keskustelu ei käsiteltävästä teemasta antanut enää uutta tietoa, meidän rooliimme kuului johdattaa keskustelu uuteen teemaan.

Äidit olivat motivoituneita haastatteluun ja vastasivat avoimesti kysymyksiimme. Lasten itku viereisessä huoneessa vei välillä kahden äidin huomion ja loppujen lopuksi toinen lapsista istui rauhallisesti äitinsä sylissä koko loppuhaastattelun ajan. Toinen lapsi puolestaan vieraili haastattelutilassa hetkittäin äitinsä keskittymistä vaikeuttaen. Haastattelu kesti kokonaisuudessaan puolitoista tuntia ja tunsimme saaneemme riittävästi tutkimusaineistoa. Haastattelun jälkeen kiitimme äitejä aktiivisuudesta ja kerroimme, mistä heidän on mahdollista lukea valmis opinnäytetyömme. Tämän jälkeen siirryimme kahvittelemaan yhteisen keskustelun siivittämänä.

Koska haastatteluun pystyi loppujen lopuksi osallistumaan vain neljä äitiä, kysyimme mahdollisuudesta hyödyntää opinnäytetyömme tutkimusaineistoa tukevana metodina Ekavauva-ryhmän ohjaajien laatimaa ja äideille teettämää palautekyselyä. Ohjaajat olivat jakaneet äideille kuudesta avoimesta kysymyksestä koostuvan, nimettömän palautekyselyn kotiin täytettäväksi. Ajatuksellemme myöntäviä olivat niin ikään Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen työntekijät kuin opinnäytetyötämme ohjaavat opettajat, ja saimme sekundaariaineistoksemme seitsemän palautekyselyä.

7.4 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja sen mukaan aineistoa myös tulkitaan. Analyysimenetelmänä käytetään induktiivista analyysia, jolloin lähtökohtana on teorian ja hypoteesien testaamisen sijaan aineiston yksityiskohtainen ja monitahoinen tarkastelu. Tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää, vaan pyrkii käsittelemään aineistoa ymmärtävällä otteella. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Kyetaiksemme analysoimaan **ryhmähaastattelussa** saamaamme tutkimusaineistoa, litteroimme – eli saatoimme sanatarkasti kirjalliseen muotoon – nauhoitteet välittömästi haastattelutilanteen jälkeen. Ryhmähaastatteluaineiston litterointi saatetaan kokea hankalaksi päällekkäisten puheenvuorojen vuoksi (Eskola & Suoranta 1998, 99), mutta meille se ei tuottanut juurikaan vaikeuksia: useat kuuntelukerrat mahdollistivat epäselvienkin lauseiden kirjaamisen. Litteroitu aineistomme sisälsi kaiken kaikkiaan 21 sivua Jyväskylän ammattikorkeakoulun standardiasetusten mukaisesti tietokoneella kirjoitettua tekstiä. Luimme kirjatut puheenvuorot läpi useaan kertaan, sillä on tärkeää tuntea oma aineisto perinpohjaisesti alustavan kokonaiskuvan muodostamiseksi (Eskola & Suoranta 1998, 152).

Laadullista aineistoa lähestytään usein tematisoinnin eli teemoittelun kautta, jolloin aineistosta on ensin löydettävä tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet ja sen jälkeen eroteltava ne (Eskola & Suoranta 1998, 175 – 176). Omaa tutkimusta tehdessämme olimme litteroinnin yhteydessä jakaneet aineiston etukäteen määrittelemiemme teemojen alle: teemahaastattelurunko muodostaa jo sinänsä eräänlaisen tutkimusaineiston jäsenyyksen, jonka pohjalta voidaan lähteä analysoimaan tuloksia (Eskola & Suoranta 1998, 153). Varauhimme myös siihen, että haastattelusta saattaisi nousta esiin uusia – äideille merkityksellisiä – aihealueita ja näkökulmia, joiden pohjalta syntyisi uusia teemoja analysoitaviksi. Ajatuksenamme oli tarkentaa tutkimuskysymyksiä tätä kautta, mutta koska uusia, varsinaisia teemoja ei haastattelussa noussut esille, ei siihen ollut tarvetta.

Analysoidaksemme **palautekyselyt** kirjoitimme ne aluksi tietokoneella puhtaaksi siten, että jaottelimme jokaisen kuuden kysymyksen alle vastaukset kaikista palautelomakkeista: ensimmäiseen kysymykseen keräsimme jokaisen seitsemän lomakkeen

vastaukset, jonka jälkeen siirryimme käsittelemään seuraavaa kysymystä vastauksiin. Tekstiä kertyi yhteensä kolme sivua. Valmiit aineistot tulee kytkeä omaan tutkimusintressiin ja sovittaa itse kerättyyn aineistoon, sillä sellaisenaan ne sopivat vain harvoin käytettäväksi omassa tutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2007, 181). Palautekyselyn kysymykset eivät noudattaneet suoranaisesti teemahaastattelurunkoamme eikä niissä myöskään noussut uusia teemoja käsiteltäviksi. Vastaukset pystyimme kuitenkin jakamaan useimpien teemojemme alle ja siten saimme vastauksia lähes jokaiseen tutkimuskysymykseemme.

Vastauksista erotetut sitaatit ovat usein mielenkiintoisia, elävöittävät tekstiä ja tukevat analyysin tuloksena syntyneitä johtopäätöksiä. Näistä syistä halusimme käyttää sekä haastatteluvastauksista että palautelomakkeista poimittuja sanatarkkoja sitaatteja opinnäytetyömme tutkimustuloksia esittäessämme. Analyysia ja johtopäätöksiä ei voida nojata kuitenkaan pelkkien sitaattien varaan, vaan teemoittelu vaatii onnistuakseen myös empirian ja teorian vuorovaikutusta – eli niiden lomittumista toisiinsa – tutkimustekstissä. (Eskola & Suoranta 1998, 175 – 176.) Laadullisessa tutkimuksessa aineisto tulee myös abstrahoida eli järjestää sellaiseen muotoon, että tehdyt johtopäätökset voidaan irrottaa yksittäisistä henkilöistä, lausumista ja tapahtumista siirtäen ne yleiselle teoreettiselle ja käsitteelliselle tasolle (Metsämuuronen 2000, 51).

7.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus

Tutkimustulosten luotettavuutta voidaan arvioida muun muassa käyttämällä käsitteitä reliaabelius ja validius. Edellinen tarkoittaa tulosten toistettavuutta eli kykyä antaa eissattumanvaraisia tuloksia ja jälkimmäinen puolestaan pätevyyttä eli tutkimusmenetelmän kykyä mitata tutkimustehtävän kannalta olennaisia asioita. Reliaabelius ja validius ovat kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen piirissä syntyneitä käsitteitä, ja kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa niitä pyritään usein välttämään: perinteiset luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnit eivät tule kysymykseen ihmistä ja kultuuria koskevissa kuvauksissa niiden ainutlaatuisuuden vuoksi. Tästä huolimatta myös laadullisen tutkimuksen luotettavuutta täytyy arvioida ja siinä ydinasioita ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien todenmukaiset kuvaukset. Näihin liitettyjen selitys-

ten ja tulkintojen yhteensopivuus merkitsee validiutta laadullisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 226 - 227.)

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisätäksemme olemme selostaneet tarkasti kaikki tutkimuksen toteuttamisen vaiheet ja piirteet. Haastattelua tutkimusmenetelmänä käytettäessä tutkijan tulee meidän tavoin kertoa muun muassa haastattelupaikasta ja olosuhteista, käytetystä ajasta sekä mahdollisista häiriötekijöistä ja virhetulkinnoista. Lisäksi omaa toimintaa haastattelutilanteessa tulee arvioida. Aineiston analyysissa tehtyjen luokittelujen alkujuuret ja perusteet tulee esittää luotettavuuden lisäämiseksi. Tuloksista tehdyt tulkinnat tulee niin ikään perustella – meidän tutkimuksessamme suorat sitaatit aineistostamme toimivat yhtenä perustelukeinona. (Hirsjärvi ym. 2007, 227 – 228.)

Pyrimme lisäämään opinnäytetyömme luotettavuutta perehtymällä laadullisen tutkimuksen toteuttamisen teoriaan. Tutkimustehtävämme kannalta tutkimusjoukkomme oli paras mahdollinen, sillä Ekavauva-ryhmään osallistuneet äidit ovat omakohtaisen kokemuksensa ansiosta parhaita asiantuntijoita ryhmätoiminnan arvioinnissa. Tutkimuksemme luotettavuuteen vaikuttaa merkittävästi haastattelun olosuhteet ja toimintamme haastattelussa, sillä haastatteleamalla kerätty aineisto on aina tilanne- ja kontekstisidonnaista (Hirsjärvi ym. 2007, 202). Uskomme tutun haastatteluympäristön rentouttaneen äitejä ja näin ollen jännittäminen ei todennäköisesti vienyt voimavaroja heidän ajatteluprosesseiltaan. Äitien keskittymistä haastatteluun pyrimme edesauttamaan myös järjestämällä lapsille hoitajat haastattelun ajaksi, mutta tämä ei täysin onnistunut.

Haastattelun luotettavuutta edistää osaltaan se, että meidät saatettiin kokea neutraaleiksi haastattelijoina, sillä emme olleet osallistuneet ryhmän toimintaan missään roolissa lukuun ottamatta lyhyttä tutustumiskertaa. Pyrimme haastattelutilanteessa olemaan neutraaleja ja puolueettomia välttämällä johdattelevia kysymyksiä ja kommentteja. Haastattelun luotettavuutta saattaa kuitenkin heikentää se, että haastattelussa osallistujilla voi olla taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2007, 201). Tutkimusaineiston kerääminen välittömästi ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen mahdollisti sen, että asiat olivat äideillä todennäköisesti vielä tuoreessa muistissa. Lisäksi luotettavuutta edistää ryhmähaastattelun nauhoittaminen ja sen litteroiminen välittömästi tilanteen jälkeen, jolloin pystyimme palauttamaan mieleen haastat-

telun kulun ja siihen liittyneet yksityiskohdat. Myös objektiivisuus tutkimuksen jokaisessa vaiheessa on mielestämme olennaista tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Lisäksi pyrkimyksemme hyödyntää työssämme mahdollisimman tuoreita ja asianmukaisia lähteitä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Validiutta voidaan niin määrällisessä kuin laadullisessa tutkimuksessa tarkentaa neljän eri triangulaation avulla. Metodologinen triangulaatio tarkoittaa useiden eri tutkimusmenetelmien käyttöä tutkimuksessa, tutkijatriangulaatiossa tutkijoita on useampia kuin yksi, teoreettisessa triangulaatiossa tutkittavaa ilmiötä lähestytään eri teorioiden näkökulmasta ja aineistotriangulaatiossa puolestaan kerätään useita erilaisia tutkimusaineistoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 228.) Omassa tutkimuksessamme sekä ryhmähaastattelun että kyselyn käyttäminen tutkimusmenetelminä täyttää metodologisen triangulaation määritelmän. Myös tutkijatriangulaatio täyttyy tutkimuksessamme.

Tutkimuskohteen ymmärtäminen on kvalitatiivisen tutkimuksen tavoite eikä näin ollen tarkoituksena ole etsiä keskimääräisiä yhteyksiä tai tilastollisia säännönmukaisuuksia. Aineiston koko ei ole luotettavuuden mitta: ainoastaan yksi tapaus tai yhden henkilön haastattelu voi riittää aineistoksi. Laadullisen aineiston riittävyttä ja kylläisyyttä kuvaa saturaation käsite. Tutkimusaineiston keruu voidaan aloittaa ja jatkaa kunnes tutkimusongelman kannalta uutta tietoa ei enää tule ilmi. Saturaatio tapahtuu, kun samat asiat alkavat kertautua, kuten meidän ryhmähaastattelussamme. Palautekyselyt eivät antaneet tutkimustehtäviemme kannalta uutta tietoa, sillä niiden vastaukset toistivat ja tukivat haastattelussa saatuja tuloksia. Täten voidaan todeta aineiston olevan riittävä ja tuovan esiin teoreettisesti merkittävän tuloksen. (Hirsjärvi ym. 2007, 176 - 177.)

Eettisyys

Tutkimusta tehtäessä tulee luotettavuuden lisäksi pohtia eettisiä kysymyksiä, mikä vaatii tutkijoilta ennen kaikkea ammattitaitoa ja ammattietiikkaa. Eettiset kysymykset voivat liittyä muun muassa tutkimuslupaan, tutkimuksesta tiedottamiseen, tutkimusaineiston keruuseen, tutkijan välillisestä tai välittömästä vaikutuksesta tutkittaviin, tiedon käyttöön ja tulosten julkaisemiseen. (Eskola & Suoranta 1998, 52 – 53, 60.)

Opinnäytetyöprosessimme alkuvaiheessa oli siis tärkeää saada lupa tutkimukseen kaikilta asianosaisilta. Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen lisäksi saimme tutkimuslu-

van Jyväskylän kaupungin osalta sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen kehittämispäälliköltä, jolle lähetimme tutkimussuunnitelmamme. Ennen tutkimusaineiston keräämistä pyysimme haastatteluun osallistuvilta äideiltä kirjalliset luvat (liite 4). Informoimme äitejä tutkimuksestamme tarkasti ennen vapaaehtoisten tiedustelemista: kerroimme muun muassa opinnäytetyömme tarkoituksesta ja toteuttamisesta, vaitiolovelvollisuudestamme, haastateltavien anonymiteetista sekä haastattelun nauhoituksesta ja materiaalin salassapidosta. Näin ollen emme tuo äitien henkilöllisyyttä tai tunnistamisen kannalta olennaisia tietoja esille missään vaiheessa. Haastattelun nauhoituksia ei kuuntele kukaan meidän lisäksemme ja hävitämme nauhat tutkimuksen valmistuttua.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Ekavauva-ryhmään osallistuminen ja odotukset

Ryhmähaastattelussa kävi ilmi, että äidit olivat saaneet informaatiota ryhmästä pääasiassa neuvolasta, jossa terveydenhoitajat olivat jakaneet esitettä Ekavauva-ryhmätoiminnasta. Ystävältään saamansa tiedon lisäksi yksi äiti oli huomannut Seurakuntaviesti-lehden ilmoituksen. Omalta osaltaan myös tietoisuus yleisellä tasolla vertaisryhmien olemassaolosta oli saanut ajattelemaan ryhmätoimintaa myös itselle.

Mäkin neuvolasta kuulin ja olin suunnitellu jo etukäteen, että otan selvää, missä olis tämmösiä ryhmiä.

Minä olen kaverin kanssa jutellut ja hän kertoi, että on käynyt tällaisessa ryhmässä. Sitten kun tuli se Seurakuntaviesti-lehti, huomasin, että elokuussa alkaa ryhmä ja sitten ilmoittauduin sinne.

Ennen toiminnan alkua äitien odotukset olivat kohdistuneet pääasiassa mahdollisuuteen tutustua uusiin ihmisiin ja jakaa kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa: yhteiset arjen ilot ja haasteet yhdistäisivät ryhmän jäseniä. Ekavauva-ryhmän äidit kokivat, että vertaistuki etenkin ensimmäisen lapsen synnyttyä olisi todella tärkeää. Yhdellä äidillä ei ollut varsinaisia alkuodotuksia ryhmää kohtaan, mutta halu päästä vertaisten seuraan oli ollut suuri. Daniel Sternin (1985) näkemykset ovat yhteneviä äitien odotusten kanssa, sillä hänen mukaansa äidille on erittäin tärkeää olla muiden äitien ympäröimänä. Motivaatio ryhmätoimintaan osallistumiseen voidaan

katsoa osaltaan nousevan siitä, että äiti haluaa jakaa toisten äitien kanssa äitiyteen liittyviä tunteita ja ajatuksia, äitiydenkokemustaan. Toisten naisten ja äitien tuki ei ole kaikille kuitenkaan itsestäänselvyys, jolloin ammatillisten verkostojen merkitys tuen antajana korostuu. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 320; Kalland 2007, 347.) Näiden syiden lisäksi ryhmän kokoontumispaikan läheisyys sekä lasten ikätasaisen seurannan mahdollisuus vaikuttivat omalta osaltaan haluun osallistua Ekavauva-ryhmään.

Mulla oli ainakin, et tutustuu ihmisiin, äiteihin ja sitten tosiaan samassa elämäntilanteessa oleviin. Saa semmosta arjen kokemuspäiriä jakaa siten muiden äitien kanssa. Ja että lapsella ois ikäistään seuraa.

- - se vertaistuen merkitys niinku sit siinä ensimmäisen lapsen hoidossa kuitenkin on niin tärkeä. Ja sit se, et toisilla on samat ongelmat ja samat ilot. - - eikä ollu kauheen pitkä matkakaan, että oli lähellä tarjolla semmonen harrastus, niin miks ei?

Mulla ei ollu oikeestaan mitään semmosia alkuodotuksia, että mä vaan halusin sitten tulla muiden äitien seuraan.

Palautekyselyn vastaukset olivat samansuuntaisia ryhmähaastattelun tulosten kanssa. Äidit odottivat vertaistukea arjen huolissa: he tahtoivat jakaa kokemuksiaan samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Yksi äiti kertoi harkinneensa jo raskausaikana vertaisryhmää harrastusmuotona. Palautteissa kävi myös ilmi, että kaikki eivät olleet osanneet muodostaa varsinaisia ennako-odotuksia ryhmästä, sillä vauvaperheen arki oli niin uusi asia elämässä.

Halusin jakaa kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien äitien kanssa - -

- - ajattelin jo raskausaikana, että onpahan joku harrastus meilläkin, tulee lähdeä sitten vauvan kanssa.

Ei juuri ollut odotuksia, kun ei edes tiennyt millaista vauva-arki on.

8.2 Ekavauva-ryhmän anti vauvan hoitoon ja kehityksellisiin asioihin

Ryhmähaastattelussa äidit korostivat unikoulusta saadun informaation tärkeyttä oman vauvan unirytmien vakiinnuttajana. Myös ravintoasioihin ja imetykseen osa äideistä koki saaneensa tukea ryhmästä.

Samoin meillä, että saatiin niinku hyviä vinkkejä siihen, että mitenkä lapsi saadaan aikaisemmin nukkumaan. Se on niinku siinä ollu se suurin konkreettinen apu. Ja sitten on totta kai nämä kaikki ku ollaan juteltu mitenkä ite tehdä soseita ja tällasia.

Äidit kokivat saaneensa vertaistukea kasvatuksellisiin sekä lapsen kehitystä koskeviin asioihin. Keskenään saman ikäisten lasten näkeminen vahvisti äitien käsityksiä oman lapsen kehityksen normaaliudesta. Kokemusperäisestä tiedosta tuli teoretietoa tärkeämpää sen aitouden ja inhimillisyyden ansiosta. Esimerkiksi kirjoissa yleistävä tieto lapsen normaalista kehityksestä hautaa yksilöllisyyden alle, mutta ryhmässä keskustelu ja kokemukset hälvensivät oman lapsen kehitykseen liittyviä paineita ja pelkoja, joita täsmällinen kirjatieo oli synnyttänyt. Myös tutkimusten mukaan esimerkiksi neuvoloiden vanhempainryhmissä käyneet vanhemmat ovat pitäneet vertaisilta saatua tietoa käytännönläheisempänä kuin ammattilaisilta saatua tietoa (Koistinen 2007, 437).

- - toinen on kokenut sen saman ja miten hänellä on toiminut se, niin miksen minä kokeilis sitä, vaikka kirjassa sanotaan, että tee niin ja tee näin. Jotenki tuntuu, että enemmän sitä luottaa siihen kokemusperäiseen tietoon, ainakin välillä.

- - näkee niin sanotusti terveitä tai normaaleja lapsia - - et kuitenkin pysy kehityksessä tää meidän oma lapsi niinku mukana, ni on ollu siinä mielessä tosi tärkeitä.

8.3 Toiminnallisuuden merkitys äideille

Ryhmähaastattelussa esiin nousi, että äitien mielestä kokoontumiskertojen sisältö oli monipuolinen ja se rikastutti ryhmän toimintaa. Yleisellä tasolla yhteinen toiminnallisuus saattaa antaa ryhmätyöskentelyyn mielekkyyttä, vapauttaa ilmapiiriä sekä tätä kautta helpottaa ryhmään osallistumista ja kiinteyttää ryhmää (Järvinen ym. 2007, 170). Osa äideistä koki saaneensa rohkaisua ja intoa kokeilla uusia menetelmiä myös kotona. Toiset pitivät eniten käsitöistä ja askarteluista, toiset puolestaan olivat mieltyneet musiikkileikkeihin. Lauluissa ja leikeissä vauvat pystyivät olemaan vuorovaikutuksellisesti mukana ja tämän tyyppisestä toiminnasta lapset tuntuivat myös pitävän paljon. Kiintymyssuhdeteorian mukaan vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus antaa molemmille osapuolille kokemuksen vastavuoroisuudesta ja keskinäisestä yhteenkuuluvuudesta. Tätä kautta vauvalle mahdollistuu tunne oman olemassaolonsa merkityksellisyydestä, jolloin vauvasta kehittyy taitava sosiaalinen toimija – ensin

vuorovaikutuksessa äitinsä, myöhemmin toisten ihmisten kanssa. (Kivijärvi 2003, 254 - 256.)

Se oli hyvä, kun teemat vaihtelee. Silleen et on kaikkia erilaisia, niin se on mukava.

Niin jospa sitä nyt taas ois rohkeempi kotonakin tekemään, kun on saanu tehtyä jotakin.

8.4 Ekavauva-ryhmän merkitys äitiydelle ja arjessa jaksamiselle

Ryhmähaastattelussa äitien keskustelusta oli pääteltävissä, että ryhmä kasvatti heidän tietoisuuttaan äitiyden kehittymisestä ja sen toteuttamistavoista sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Äitiyden voidaankin katsoa muotoutuvan ja kehittyvän moni-ilmeisenä, monivivahteisena ja monitasoisena vuorovaikutusprosessina jo oman lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden aikana ennen omaa vanhemmuutta (Siltala 2003, 16). Ekavauva-ryhmä sai pohtimaan omaa äitisuhdetta eri näkökulmista. Sinkkosen (2001) mukaan on luonnollista, että äidin joutuessa antamaan itsestään paljon vauvalle hänen oma äitisuhteensa aktivoituu: äiti miettii, mitä on saanut omalta äidiltään, mitä vaille on jäänyt sekä millaisen äidin mallin on saanut. Äitisuhdetta tietoisesti tarkastellessaan uudella äidillä on mahdollisuus psyykkiseen kasvuun. (Sinkkonen 2001, 101, 146.)

- - jälkikäteen on huomannu sen, että se äitiys on todellakin alkanu jo siitä raskauden ajasta, että se on sieltä asti lähteny niinku se oma kehityminen äidiks todellakin tapahtumaan.

- - paljon on miettiny kyllä siis omia vanhempia ja omia äitejä, että mitä pystys tekee eri tavalla, ettei ihan samoja virheitä tekis.

Haastattelussa yksi äiti totesi äitiyden olevan henkilökohtainen kokemus eikä ryhmälä ollut merkittävästi vaikutusta sen sisäiseen kehittymiseen. Haastateltavat pitivät vertaistukea kuitenkin tärkeänä omien äitiyden tunteiden käsittelyssä: vaikka äitiys koettiin iloiseksi asiaksi, arkeen mahtuu myös väsymystä ja muita negatiivisia tunteita, joiden jakaminen yhdessä teki näistä tunteista normaaleja ja sallittuja. Niin ikään äitiyden toteuttamiseen liittyvään epävarmuuteen osa äideistä sai tukea. Haastateltavien kertomasta huokui, että heillä oli äitiyden alussa saattanut olla kliseisiä äitimyyttien mukaisia kuvitelmia, joita ryhmässä keskustelu ja kokemusten jakaminen osaltaan kumosivat. Pitää paikkansa, että varsinkin uudet äidit ovat usein sisäisesti hyvin vaativia oman äitiytensä suhteen eivätkä voi ymmärtää tai hyväksyä itsessään sitä, että

myös negatiiviset tunteet kuuluvat äitiyteen, vaan pettyvät tällöin itseensä. On kuitenkin normaalia, että äitiys on täynnä ristiriitaisia, samanaikaisesti toisilleen täysin vastakkaisiakin tunteita. Parhaimmillaan äitiys opettaa sietämään omaa keskeneräisyyttä ja hyväksymään oman rajallisuuden lapsen tarpeiden tyydyttäjänä. (Sarkkinen & Juutilainen 2007, 320; Sinkkonen 2001, 98, 101 - 102.)

- - äitiys on niin suuria tunteita ja siihen kuuluu ne ilot ja surut ja väsymykset ja energisyyden vaiheet - - itekin on välillä niin väsyny, niin huomaa, että kyllä se on ihan normaalia, ettei aina jaksa, vaikka niinku nauttiikin suuresti omasta lapsestaan.

Ja mää oon saanu just sitä vertaistukea sitten, kun on epäilly omia taitojaan ja omaa osaamistaan, niin täältä on saanu sitten tukea siihen.

- - äitiys on kuitenkin jokaiselle henkilökohtainen kokemus ja ajatus, että onko sit loppupeleissä kuitenkaan ryhmällä siihen merkitystä, miten se oma äitiys sisällä kehittyy.

Haastateltavat kokivat, että ryhmä vaikutti positiivisesti arjessa jaksamiseen uusien ihmisten tapaamisen ja sosiaalisten verkostojen laajenemisen kautta. Sosiaalisen tuen onkin yleisellä tasolla todettu vaikuttavan vanhempien jaksamiseen ja vanhemmuuden laatuun merkittävästi, ja vertaisryhmissä syntyneet ihmissuhteet laajentavat perheiden sosiaalista verkostoa sekä auttavat ehkäisemään syrjäytymistä (Koistinen 2007, 437). Ekavauva-ryhmän monipuolisen ohjelman ansiosta äidit saivat tietoa erilaisista palveluista, joihin voivat ottaa yhteyttä tarvittaessa. Ryhmä myös rytmitti ja selkiytti viikkoa sekä teki kokoontumispäivän aamusta kiireettömämmän. Yksi äiti kertoi ryhmästä olleen hyötyä ja helpotusta koko arkeen: erityisesti sen takia, että muiden äitien kanssa sai pohtia yhteisiä ongelmia. Vertaisryhmissä onkin tarkoitus jakaa kokemuksia, saada tukea ja ideoita haasteellisista tilanteista selviämiseen sekä uutta perspektiiviä omille ajatuksille ja elämäntilanteille. Vanhemmista on yleensä helpottavaa huomata, että muillakin on samankaltaisia ongelmia eivätkä he ole yksin vaikeuksiensa kanssa. (Hyvärinen 2007, 360.) Haastattelussa esiin nousi myös mielipide, jonka mukaan arjessa jaksaminen on kiinni monista asioista, joihin ryhmällä ei sinänsä ollut vaikutusta.

- - me ei paljoo nähdä viikoittain ihmisiä ylipäättänsä, niin täällä näkee kuitenkin, niin on kyllä ollu tosi paljon siitä iloa.

Saa kertoa jollekin, jos on huono olo itellä.

- - kun toisten äitien kanssa on vaihdettu ajatuksia, niin kaikilla onkin ihan samoja ongelmia, ihan samoja mietteitä, niin sitten on ollut paljon helpompi arki kotona.

- - kyllähän siihen (arjessa jaksamiseen) liittyy niin paljon kaikki muutkin asiat ja kaikki omat asiat niinku pitää olla kunnossa ja silleen.

Haastateltavien äitien mielestä pelkästään heihin kohdistuneet hemmotteluhetket ryhmätoiminnassa piristivät arkea ja antoivat mahdollisuuden ajatella omaa itseä. Yleensä vauva täyttää kaikki ajatukset ja omat tarpeet jäävät toissijaisiksi, joten hengähdyshetket koettiin tarpeellisiksi. Yleisellä tasolla on totta, että vauvuuden aikana vanhemmillä ei ole harrastuksiin, ystävien tapaamiseen tai muihin kodin ulkopuolisiin menoihin yhtä paljon aikaa kuin ennen. On silti tärkeää järjestää välillä omia hengähdyshetkiä, jotta voimia säästyy vauvanhoitoon sekä omasta itsestä ja parisuhteesta huolehtimiseen. (Meille tulee vauva 2006, 76 – 77.) Toisaalta yksi haastateltavista äideistä korosti ryhmän ulkopuolisten suhteiden merkitystä omaa hyvinvointia ajatellen, sillä ryhmäkokoonnotukset olivat vain yksi osa suurta arkea.

Onhan ne semmosia arjen piristyksiä tai semmosia. Ja sit on taas jaksanu mennä eteenpäin sillon, jos on ollut vaikeeta. Mutta kuitenkin edelleen korostan niitä omien suhteitten (merkitystä), et ku kuitenkin tää on vaan kerran viikossa.

- - helposti omissa ajatuksissa lapsi on niinku aina se ensimmäinen. - - aina ne omat tarpeet ja tämmöset jää niinku toissijaisiks, ni on huomiotu, että myös äidillä pitää olla semmosta hemmottelua.

Palautekyselyn vastauksissa äidit eivät kertoneet ryhmän vaikutuksesta suoranaisesti äitiyteen ja hyvinvointiin, mutta korostivat vertaistuen merkitystä ja tarpeellisuutta arjessa jaksamisessa. Vertaisia tapaamalla ja heidän kanssaan keskustelemalla arjen asioita voitiin jakaa ja siten äidit kokivat voimaantuneensa sekä näkevänsä vanhemmuutensa laajemmassa yhteiskunnallisessa kontekstissa. Äitien mielestä ryhmäkokoonnotukset olivat odottamisen arvoisia ja ne rytmittivät arkea.

*Vertaistuki on ollut loistavaa, arjen ”huolien” jakaminen.
- - tehnyt meistä osan ’tätä maailmaa’... Emme siis ole ainoat vanhemmat tässä maailmassa!*

Viikko on pysynyt hyvin kasassa, kun on aina osannut odottaa (kyseistä) aamua.

8.5 Perheiltojen merkitys

Ryhmähaastattelussa äidit toivat esille perheiltojen merkityksen jo kysyessämme ryhmän vaikutuksesta arjessa jaksamiseen. Heidän mielestään perheilloista teki merkityksellisiä nimenomaan se, että isätkin pääsivät osallistumaan niihin ja saivat sitä kautta uusia ajatusmalleja. Ryhmätarjonta näyttää yleensä suuntautuvan enimmäkseen äideille ja lapsille, mutta myös isien huomioimiselle on todettu olevan kasvavaa tarvetta: isille on tärkeää keskustella miesten kesken isyydestä ja saada miehistä näkökulmaa niin vanhemmuuteen kuin parisuhteen hoitamiseen (Paavilainen 2007, 366; Hyvärinen 2007, 360). Äideistä oli ensiarvoista, että koko perhe sai olla yhdessä ja viettää aikaa toisten perheiden, vertaistensa, kanssa. Äidit olivat positiivisesti yllättyneitä isien aktiivisuudesta perheilloissa. Yksi äiti kertoi puolisonsa priorisoineen perheen yhteisen ajanviettotavan oman harrastuksensa edelle. Kaikki perheet eivät kuitenkaan päässeet osallistumaan jokaiseen perheiltaan muun muassa työesteiden vuoksi.

Onhan se semmonen kohtaamispaikka ja –tilanne.

- - kyllä on menny lapsen harrastus isin harrastuksen edelle - - sillä tavalla on pistäny asioita tärkeysjärjestykseen - -

On se hirveen tärkeätä, et se isä pääsee mukaan myös siihen lapsen elämään tän kerhonkin kautta. - - et saahaan olla sit perheenä. Ja hänkin kuulee sit muitten perheiden kokemuksia, niin hänellekin ollu sitten hyvää tietoa.

Yllättävän paljon on irronnu noista miehistä juttua siellä.

- - ei päästy kaikkiin perheiltoihin, mutta ne missä oltiin, ne oli kyllä hyviä kokemuksia.

Kysyessämme perheiltojen antamasta tuesta ensimmäisen lapsen syntymän ja vanhemmuuden mukanaan tuomiin muutoksiin, äitien keskustelussa kantavana teemana oli parisuhde, sillä uusi tulokas muuttaa vanhempien keskinäistä suhdetta ja arkiroitiineja huomattavasti. Tämä johtuu Hyvärisen (2007) mukaan siitä, että lapsen hyvinvointi nousee perheen tärkeimmäksi asiaksi, jolloin parisuhde jää hetkellisesti taustalle. Vanhemmuuden rooleihin totutteleminen vaatii myös aikaa eivätkä itseä ja puolisoa kohtaan syntyneet odotukset välttämättä aina täyty. (Hyvärinen 2007, 358.) Haastateltavat pitivät tärkeänä, että parisuhde on hyvällä pohjalla jo ennen lapsen syntymää. Perheillat muistuttivat parisuhteen hoitamisesta, mutta eivät sinällään muutta-

neet sitä. Äidit kokivat kuitenkin saaneensa perheilloista parisuhteeseensa vuorovaikutusta kehittäviä, molemmat puoliset huomioonottavia, toimintamalleja. He itse esimerkiksi ymmärsivät, että isän toimintakykyyn vanhempana tulisi luottaa eikä ohjeistaa häntä liikaa kasvatuksellisissa ja hoidollisissa asioissa. Näin ollen yhteisen keskustelun tuloksena yksilötason toimintamallit ja toiveet osattiin kytkeä laajempaan kontekstiin, jolloin niitä pystyttiin paremmin huomioimaan ja toteuttamaan myös omassa arjessa ja parisuhteessa.

Ehkä sekin on vaan semmosena hyvänä muistutuksena, että pitäis huolehtia siitä parisuhteesta eikä vaan niinku miettiä aina, että nyt ollaan äitejä ja isiä.

- - siellä oli asioita, joita oltiin käyty kotona ja olin esittänyt toiveita, ja siellä kun joku muukin äiti esitti samoja toiveita perheillassa, niin jotenkin niinku uppos.

Just näihin meidän keskustelutilanteisiin - - ne pysyy niinku asiallisella tasolla. Siihen on tullu semmosta apua täältä, ihan konkreettista.

- - siinä parisuhdekerrassa oli, että äidin ei pitäis puuttua kaikkeen mitä isä tekee. - - Kyllä mä tän kautta sitten vähän kiinnitin huomiota siihen, että ei oo jatkuvasti sanomassa - -

- - (uusina näkökulmia) voi käyttää kehityskeskusteluiden pohjana ikään kuin, mutta tota kyllä se työ siellä kotona tehdään.

Perheiltojen sisällöistä äitien mieleen jäi parisuhdeasioiden lisäksi erityisesti ensiapuluento, jonka aiheetta äidit pitivät hyvin tärkeänä, mutta toteuttamistavassa olisi ollut parantamisen varaa: liian suuri ryhmäkoko sekä lasten läsnäolo vaikeuttivat keskittymistä, ja kuuntelemisen sijaan olisi ollut hyödyllistä päästä harjoittelemaan ensiapua myös käytännössä. Lisäksi perheiden tulevaisuudensuunnitelmiin liittyvä ryhmätyö odotuksineen ja toiveineen synnytti hedelmällistä keskustelua puolisoitten ja pariskuntien välille.

Se ensiapukerta oli vähän, siinä oli niin suuri ryhmä, että mä en kuullu esimerkiksi mitään, ja sit lapset leikki siinä. Se oli vähän niinku, et sen olis voinu jotenki jakaa pienempiin ryhmiin tai jotain. Et mulle ei siitä kyllä hirveesti jääny mieleen siitä mitään.

Palautekyselyissä äidit ilmaisivat perheiltojen olleen todella tarpeellisia: isät pääsivät niin ikään mukaan toimintaan, jolloin perheilloista muodostui perheen yhteinen harrastus ja vertaistukimuoto. Ainoastaan äidit eivät kaipaakaan vertaistukea, vaan myös isillä

on tarve tavata muita isiä ja perheitä sekä jakaa kokemuksia yhteisistä asioista. Palautteissakin ensiapu nousi tärkeäksi teemaksi, mutta parempaa organisointia kaivattiin. Yhden äidin odotukset perheiltoja kohtaan eivät olleet jostain syystä täyttyneet.

Perheillat ovat olleet korvaamattoman tärkeitä. Olisi voinut olla useamminkin. Miehet on hyvä tuoda pohtimaan asioita naisten seuraan. On kai se niillekin mukava jutella muitten miesten, ISIEN kanssa.

Perhe-illat ovat olleet kivoja, koko perheen ”harrastus”.

8.6 Ryhmän toiminta ja sen kehittäminen

8.6.1 Ryhmän koko sekä kokoontumisten kesto ja tiheys

Ryhmähaastattelussa kävi ilmi, että äitien mielestä ryhmän koko, eli kymmenen äitiä lapsineen, oli sopiva. Käytännössä kaikki eivät kuitenkaan olleet paikalla jokaisella kokoontumiskerralla, joten siinä mielessä ryhmäkoko olisi yhden äidin mielestä voinut olla suurempi. Toisaalta kevätpuolella lapset olivat jo liikkuvaisempia, joten kymmenenkin äitiä ja lasta kerrallaan samassa tilassa olisi toisen äidin mielestä voinut olla liikaa.

Mun mielestä tää on ollu varmaan semmonen ihanteellinen koko.

Nyt toivois, et ois ollu vähän isompi, kun on tullu tää luonnollinen karsumma tähän, niin nyt tuntuu, että on niinku liian vähän.

Sillon alussa - - oli ihan sopiva ryhmä, mutta jos nyt kymmenen muksua menis tuolla päällekkäin, konttais ja kävelis, niin vois olla silleen erilais- ta.

Kaksituntiset ryhmäkokoontumiset olivat kestoaltaan sopivia vauvojen jaksamisen kannalta. Vastauksissa nousivat esiin myös lasten yksilölliset uni-valve –rytmit, joita vastaaviksi kokoontumiskertojen aikaväli on mahdoton sovittaa. Yksi äideistä olisi tullut ryhmäkokoontumiseen mielellään kaksikin kertaa viikossa. Joidenkin äitien mielestä perheiltoja kerran kuukaudessa oli riittävä, mutta toiset kaipasivat lisää yhteisiä kokoontumisia, mikäli mies ei pystynyt osallistumaan jokaiseen perheiltaan. Myös isän mahdollisuutta tulla mukaan viikoittaiseen aamupäivätapaamiseen pohdittiin.

No mun mielestä on ollu riittävän usein. Tää on tää pari tuntia, kun lapsi jaksaa olla niinku mukana.

Mä oon kyllä tykänny tästä silleen, että ei ois yhtään hullumpi vaikka ois toinenkin päivä.

- - ois saattanu olla vähän useamminkin (perheiltoja), koska sitten jos kerran kuukaudessa sattuu just, et mies ei pääsekään - -

Oishan sitten tietysti jonain aamunakin voinu isä tulla tänne mukaan - - ei vaan oo koskaan ollu puhetta, että voisko tänne niinku tulla.

Äidit olivat halukkaita järjestämään tapaamisia ryhmän loppumisen jälkeen. Kokoon-tumisten jatkaminen nähtiin mielekkäänä niin omaa itseä kuin lapsiakin ajatellen. Myös ryhmän kehitysvaiheteorian mukaan yksilöjäsenten saattaa olla vaikea luopua kiinteäksi muodostuneesta ryhmästä, ja palkitsevan yhdessäolon tuloksena virallinen ryhmä saattaa jatkaa kokoontumisiaan epävirallisesti (Pennington 2005, 74).

- - kyllä se on vaan mukava niinku päästä sitten näkemään niitä kenen kanssa on viihtynyt.

- - ois jossain muodossa kiva jatkaa tätä toimintaa ihan vaikka kerran kuussa, ettei niinku katkee sitten semmoset, ollaan kuitenkin vuos melkeen oltu yhdessä - - tai ehkä enemmän lasten kannaltakin myös, että ois sitten semmosta seuraa, ikäisiään siinä.

8.6.2 Ohjaajien toiminta

Ryhmähaastattelun vastausten perusteella ohjaajat koettiin ammattitaitoisiksi ja heidän määränsä riittäväksi. Kahden ohjaajan, neuvolan perhetyön edustajan sekä seurakunnan työntekijän, keskinäinen yhteistyö oli äitien mielestä toimivaa ja he toivat moniammatillisuudellaan teemoihin eri näkökulmia. Sosiaalialan asiakastyössä moniammatillinen yhteistyö on eri asiantuntijoiden työskentelyä asiakkaan kokonaisvaltaiseksi huomioimiseksi ja tavoitteena on tuoda työhön monipuolista tietoa ja osaamista (Isoherranen 2005, 14 – 15). Ekavauva-ryhmän toiminnassa kristillinen sanoma ei kuitenkaan korostunut toiminnassa liikaa, joten sellaistenkin äitien, joiden elämässä kristinusko ei ole vahvasti läsnä, oli helppo osallistua ryhmään. Toiminnan kevätkaudella Ekavauva-ryhmän kumpikin ohjaaja vaihtui ja täten totutut rutiinit ja käytännöt muuttuivat edellyttäen osallistujilta uudelleensopeutumista.

Mä oon kyllä kans ollu tyytyväinen kaikkiin ohjaajiin ja näin, että pystyy turvallisesti jättämään lapsen heidän huostaansa.

Just nuo ohjaajat on perhetyöntekijöitä, jotka kuitenkin ymmärtää paljon justiin lapsiperheiden asioista, niin voi jutella heidänkin kanssaan sitten ja selvittää asioita, niin kyllä siitä on tukee sitten.

Se on hyvä, että tää toteutetaan niinku yhteistyössä neuvolan ja seurakunnan ja että tulee eri näkökulmia. Mun mielestä oikein hyvin sujunut niinku kumppanuus ja yhteistyö ja näin pois päin.

- - jos ei nyt oo hirveen sillä tavalla uskonto niinku niin lähellä lähellä asiana, niin ei tartte kokea sitä, että voiko tänne sen takia tulla.

- - kaikki ohjaajat vaihtu niinku kertarytinällä, niin oli itellä semmonen vähän hukassa oleva olo. - - mutta siis niinku, et vähän käytännöt muuttu, mikä on tietysti hyvä, ettei liikaa kaavoihin kangistuta.

Äidit saivat sekä **ryhmähaastattelussa** että **palautekyselyssä** kertomansa mukaan vaikuttaa toiminnan sisältöihin ja teemoihin esittämällä toiveita kirjallisesti sekä syksyllä että keväällä. Heidän toiveensa toiminnan suhteen toteutuivat melko hyvin ainakin syksyllä, mutta äidit korostivat ohjaajien asiantuntijuuden tärkeyttä lopullisen toimintarungon laatimisessa ja aikatauluttamisessa. Eräs äiti kertoi ryhmähaastattelussa seuraavasti:

Saatiin me vaikuttaa tosiaan. Eikö ne aika paljon tullukin, ainakin syksyllä. Sitten kun ei ite oikeen ymmärrä, missä ikävaiheessa ois parempi olla joitakin aiheita, niin sitä pitäis ohjaajan ehkä jäsentää niitä toiveita semmoseks, et ne ois sopivina aikoina.

8.6.3 Odotusten toteutuminen ja ryhmän keskeisin anti

Ryhmähaastattelun perusteella ryhmän toiminta vastasi kokonaisuudessaan äitien odotuksia: uusiin ihmisiin tutustuminen ja yhteisten elämäntilanteen mukanaan tuomien kokemusten jakaminen avoimen ilmapiirin myötä onnistui. Parhaiden keskusteluiden koettiin syntyneen spontaanissa kahvipöytäjutustelussa, joka mahdollistui sille suodun riittävän ajan ansiosta. Lisäksi lapsilla oli odotusten mukaisesti ikäistään seuraava. Äidille, jolla ei ollut ennako-odotuksia ryhmää kohtaan, toiminta oli positiivinen yllätys. Hyödyllisintä ryhmän toiminnassa vastausten mukaan olivat käytännön vinkit arjen tilanteisiin sekä ihmisten tapaaminen.

- - on tosiaan tavannu täällä ihmisiä ja tutustuu sillä tavalla. Juuri siihen, mihin haettiin.

Se on ainakin meillä varmaan ne käytännön jutut, semmoset päällimmäiset ajatukset.

Se on ollu hyvä, että kahvipöytäkeskusteluun on aina jääny hyvin aikaa, et siinä muodostuu ne parhaat jutut, spontaanisti.

Äidit pitivät ryhmän kokoonpanoa rikkautena, sillä osallistujat koostuivat erilaisista ihmisistä, joilla oli yksi yhteinen asia – ensimmäinen lapsi. Äideille iloa tuottivat myös oman lapsen sopeutuminen sosiaalisiin tilanteisiin sekä samanikäisten lasten keskinäinen vuorovaikutus.

Ehkä muuten ei tulis niin erityyppisiä ihmisiä tavattua, kun on vakiintunu kaikki kuviot joissakin työasioissa ja tämmösissä.

Niin kyllä se on ollu suuri ilo nähdä muita lapsia ja heidän välistään kommunikointia.

Meiän muksu on aika huonosti sopeutunut olemaan muitten kanssa, mutta täällä se leikkii muitten lasten kanssa kyllä ihan hyvin.

Palautekyselyissä äidit kertoivat olleensa tyytyväisiä sekä toiminnan monipuoliseen sisältöön että joka kerta toistuvaan kahvihetkeen. Ennestään tuntemattomat äidit ja vauvat tutustuivat pikkuhiljaa toisiinsa ja tulivat hyvin toimeen keskenään. Näin ollen äidit kokivat saaneensa odotuksiaan vastaavaa vertaistukea. Eräs äiti kirjoitti myös kokevansa, että ryhmä on tehnyt heistä tärkeitä.

Vertaistuki on vastannut odotuksia hyvin. Kerhossa käynti on kaikin puolin vastannut odotuksia! Jollain tapaa tunnen, että se on tehnyt meistä tärkeitä.

8.6.4 Toiminnan kehittäminen

Kysyessämme **ryhmähaastattelussa** toiminnan kehittämiskohteista, kävi ilmi, että äidit olisivat toivoneet kokoontumiskertoihin enemmän toiminnallisuutta, kuten liikuntaa ja musiikkia. Kokoontumiskerrat olisi voitu aloittaa joka kerta esimerkiksi lorulla. Täten lapset olisivat voineet olla enemmän mukana niin toiminnallisesti kuin vuorovaikutuksellisesti. Yksi äiti perusteli toivetta myös sillä, että hän oli kokenut ohjaajalähtöiset keskustelut toisinaan ahdistaviksi, vaikka korosti kuitenkin niiden

olevan joillekin ihmisille tärkeitä tunteiden käsittelykeinoja. Eräs äiti toivoi perheiltoja järjestettävän enemmän, jotta perhe olisi päässyt paikalle useammin. Hän olisi myös toivonut keväälle asiantuntijaluentoa, jossa esimerkiksi psykologi olisi voinut kertoa lapsen kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja tekijöistä, jotka tähän vaikuttavat.

Mä haluaisin lisää sitä musiikkihommaa tähän - - silleen, et lapset on enemmän mukana siinä ja tehään yhdessä jotakin.

Niin mäkin. Liikuntaa ja musiikkia, et toiminnan kautta. Joskus jotkut keskustelukerrat on voinu ahistaakin jopa - - mutta joillekin voi olla tosi tärkeitä ja on tarve puhua sitten niinku syvällisestikin.

(Perheillat) ois voinu olla useamminkin, että meilläkin ois ehkä sitten to-ta useammin päästy osallistumaan - -

Oon miettiny sitä perusturvallisuutta ja kaikkee tällasta, et psykologin tai jonkun oisin ehkä toivonu, joka olis voinu kertoa näistä. Ja muutenki kun ite miettii, että kehittykö normaalisti vai eikö kehity normaalisti, semmosta laajempaa näkemystä siitä.

Ryhmäkokoontumisten kaikki teemat koettiin tarpeellisiksi – tosin niiden ajankohtiin olisi voitu kiinnittää enemmän huomiota. Töihin vai kotiin -aihe olisi voinut olla jo ennen huhtikuuta, jolloin äidit eivät vielä olleet joutuneet tekemään ratkaisua, lähteäkö töihin vai jäädäkö vielä kotiin lapsen kanssa. Tietoa unikoulusta olisi niin ikään voinut jakaa tammikuuta aiemmin. Äideille tarkoitettujen askartelukertojen ajoituksen koettiin sopivan paremmin syksyyn, jolloin vauvat olivat vielä pieniä, nukkuivat tai maltoivat jäädä ohjaajien seuraan. Kevätpuoli tuntui yhdestä äidistä hieman hajanaiselta. Hän ehdotti, että ryhmän kokoontumiskerrat olisivat voineet päättyä jo aikaisemmin keväällä, jolloin osallistujamäärä ei vielä olisi ollut vähentynyt.

Kaikki teemat ja kerrat on kuitenkin ollu meille semmosia läheisiä ja ollaan niinku ite saatu vaikuttaa, et ei ainakaan pois mitään - -

- - toi töihin vai kotiin -aihe kun oli vasta nyt huhtikuussa, niin se olis pitäny olla huomattavasti aikasemmin. Että se oli oikeastaan sillon, kun kaikki oli jo joutunu tekemään ratkaisuja.

Ja sit tietysti se askartelu, kun lapset on pieniä, niin sillon se onnistuu paremmin, että nyt ei oikein enää tuo huovutus – Meillä ainakin piti olla lapsi sylissä koko ajan, että ei pysty enää yksin tekee.

- - vois loppua vähän aikasemmin ehkä just sen takia, kun porukkaa lähtee niinku pois ja silleen, että vähän niinku ei oo enää se sama fiilis, mikä oli sillon, kun tää oli kaikista aktiivisinta tää kerhon toiminta.

Palautekyselyiden ideat ryhmätoiminnan kehittämiseen liittyen vastasivat ryhmähaastattelun tutkimustuloksia. Äitien mielestä toimintaa voisi kehittää lisäämällä varsinaisiin ryhmäkokoontumisiin enemmän lauluja ja leikkejä, niin ikään perheilloissa voisi olla enemmän toiminnallisuutta. Toisaalta yksi äiti toivoi kokoontumiskerran aiheen korostamista myös keskusteluissa. Lisäksi kokoontumisten alkamisaikaa voisi miettiä uudelleen: vauvan unirytmien kannalta ryhmän alkamisajankohta koettiin syksyllä liian aikaiseksi ja kevätpuolella puolestaan loppumisajankohta liian myöhäiseksi. Syksyllä olisi voinut olla enemmän askartelemista, kun vauvat olivat vielä pieniä eivätkä liikkuneet. Kevätkaudelle kaivattiin puolestaan parempaa organisointia ja enemmän vierailevia asiantuntijoita. Ryhmä olisi voitu lopettaa jo aiemmin, sillä ryhmän koko oli pienentynyt muun muassa työelämään siirtymisen takia.

Perheilloihin voisi ottaa toiminnallisempia juttuja, vaikka ison porukan kanssa tietysti vaikeaa, voisi olla ujojen isienkin helpompi osallistua.

Kellonaikaa kannattaisi ehkä miettiä uudestaan... Klo 9 on liian aikaisin. Ennen kuin rytmi tasaantui, me nukuttiin aamuisin myöhään. Nykyään alkaa päiväuniaika olla kerhon aikaan jo.

Toivoisin enemmän jotain teemaa tai kerhokerran aiheen korostamista myös keskusteluissa.

8.6.5 Ryhmätoiminnan merkitys laajemmassa kontekstissa

Ryhmähaastattelussa korostettiin omalle kohderyhmälle tarkoitetun ryhmätoiminnan tärkeyttä sosiaalistavana tekijänä, sillä pienten lasten äidit saattavat olla arkoja lähtemään kotoa ihmisten pariin. Ryhmän merkityksellisyys huokui äitien pohdinnasta: sosiaalisten verkostojen rakentaminen saattaisi olla vaikeampaa ilman vertaisryhmiä. Euramaan (2001) mukaan nykypäivän perheillä sukulaisista, ystäväistä ja naapureista koostuva luonnollinen sosiaalinen verkosto saattaa usein olla kutistunut. Aiemmin perheet olivat suurempia ja niiden sisäiset suhteet ja yhteydenpito oli tiiviimpää, mutta nykyään sukulaiset saattavat asua kaukana ja yhteydenpito on harventunut. Perhekeskeisyys ja kiireinen elämänrytmi ovat puolestaan vaikuttaneet siihen, että naapureihin ei välttämättä tutustuta lainkaan. (Euramaa 2001, 14.)

- - hyvä, että tällaisia järjestetään - - jos olis muutenkin arempi lähtemään liikenteeseen, niin sitten kun on tällainen ryhmä minnekä mennä, niin sitä on helpompi lähteä sen lapsen kanssa.

- - mitenkähän sitä sitten pystyy verkostoitumaan kun on vaan kotona lapsen kanssa.

Äidit toivat esille yleisellä tasolla ryhmän tärkeyden ja tarpeellisuuden sekä toivoivat vertaisryhmätoiminnan jatkuvan tulevaisuudessa. Keskustelussa nousi esiin, että on olemassa paljon äitejä, jotka kaipaavat seuraa, mutta eivät uskalla osallistua ryhmätoimintaan ja paljastaa omaa arkeaan muille ihmisille. Vertaisryhmiin osallistumisen kynnystä voisi äitien mielestä madaltaa osallistujien myönteinen palaute sekä tutkimukset, joiden kautta tietoisuus toiminnan positiivisista vaikutuksista lisääntyy. Omalta osaltaan osallistumista voisi rohkaista tieto siitä, että ryhmiin osallistuu todellakin aivan tavallisia äitejä iloineen ja suruineen, heikkouksineen ja vahvuuksineen.

Et just nyt on paljon kirjoitettu tässä ihan paikallissanomalehdessä, kun äidit kaipaais kaikkea vertaistukea ja että saattavat jäädä yksinäisiksi, kun jäävät kotiin lapsen kanssa. Kyllä mä luulen, et ois tarvetta niinku enemmänkin sitten.

On paljon sellasia äitejä, jotka ei uskalla tulla mihinkään ryhmiin, et kuitenkin he varmaan kaipaais seuraa ja näin pois päin - - ehkä ihmiset ei uskalla paljastaa just sitä omaa arkeaan. Täällä on tosiaan ihan tavallisia ihmisiä ja ihan tavallisia tilanteita.

Se voi kyllä ainakin madaltaa, kun tästä tulee hyvää palautetta ja tehään tämmösiä tutkimusjuttuja - - ihmiset tietää, että tämmönen on hyvä juttu, niin lähtee mukaan sitten.

Ei täälläkään olla mitään superäitejä. Sehän tässä onkin niin hyvä juttu. Ei tartte olla mitään mitä ei oo.

8.6.6 Lopputunnelmat

Ryhmähaastatteluun osallistuneista äideistä ryhmän loppuminen tuntui haikealta, koska ryhmästä oli ehtinyt tulla tärkeä osa arkea. **Palautekyselyissä** kiiteltiin kovasti ohjaajia onnistuneesta ryhmätoiminnasta ja mukavasta vuodesta.

No haikeelta kyllä tuntuu mustakin. - - Ei oo kyllä tarvinnu miettiä, jaksaisko lähteä, että kyllä me ollaan aina lähetty innolla mukaan.

Ja se on ehkä jotenkin niin tärkeä, että sitä on niinku ees hankala sanoa sanoin, että miks se on niin, se on vaan semmonen niinku hyvä tunne tulee vaan ryhmästä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

9.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Opinnäytetyön päätehtävänä oli selvittää, millainen merkitys Ekavauva-ryhmätoiminnalla ja vertaistuellalla oli äideille. Tutkimustulosten pohjalta Ekavauva-ryhmään tahdottiin osallistua, jotta tavattaisiin samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja saataisiin vertaistukea. Odotukset ryhmää kohtaan täyttyivät ja monipuoliseen toimintaan teemoineen, vaikuttamismahdollisuuksiin suunnitteluvaiheessa sekä ohjaajien toimintaan oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Ekavauva-ryhmästä muotoutui tärkeä osa arkea sen rytmittäjänä ja jaksamisen lisääjänä. Suurimmalle osalle ryhmän merkitys oli suuri ja vertaisryhmätoiminnan tarpeellisuutta korostettiin myös yleisellä tasolla.

Perheillat koettiin hyvin tarpeellisiksi ja hyödyllisiksi, koska niissä koko perhe sai olla yhdessä viettäen aikaa vertaistensa kanssa kokemuksia jakaen. Perheillat myös muistuttivat parisuhteen hoitamisesta ja yhteisen pohdinnan tuotoksena saatiin vuorovaikutusta kehittäviä toimintamalleja parisuhteisiin. Ryhmätoimintaan tulisi siis ottaa riittävästi mukaan koko perhe, jotta yksittäisten perheenjäsenten hyvinvoinnin lisääntymisen kautta koko perheen hyvinvointi voisi kasvaa.

Asiantuntijoilta ja kirjoista saadun tiedon sijasta korostettiin vertaistuen merkitystä oman lapsen kasvua ja kehitystä pohdittaessa. Kokemusperäisen tiedon kuuleminen samassa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä ja keskenään saman ikäisten lasten näkeminen hälvensivät oman lapsen kehitykseen ja omaan toimintaan liittyneitä pelkoja ja paineita sekä auttoi ymmärtämään jokaisen yksilöllisyyden. Näin ollen on tärkeää, että ryhmätoiminnassa osallistujien on myös jatkossa mahdollista saada tietoa ulkopuolisilta asiantuntijoilta ja ryhmän ohjaajilta, mutta aikaa vertaisten keskinäiseen keskusteluun ja kokemusten jakamiseen tulisi jäädä riittävän paljon.

Ekavauva-ryhmä kasvatti osaltaan tietoisuutta äitiyden kehittymisestä, sen erilaisista toteutustavoista sekä äitiyteen vaikuttavista tekijöistä. Vertaistukea pidettiin tärkeänä omien äitiyden tunteiden käsittelyssä, sillä negatiivisten tunteiden jakaminen yhdessä teki tunteista sallittuja ja normaaleja. On tärkeää, että vertaisryhmissä äitiydestä voidaan puhua avoimesti äitimyyttejä rikkoen, jotta äidit ymmärtävät, ettei ole yhtä aino-

aa, oikeaa tapaa olla äiti. Tätä kautta äitien itseluottamuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kasvu mahdollistuu.

Keskeisin toiminnan kehittämisidea koski ryhmäkokoontumisten toiminnallisuutta, jota kaivattiin enemmän erityisesti vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen osalta - lauluja ja leikkejä lisäämällä tämä mahdollistuisi. Lisäksi ohjaajien toivottiin aikatauluttavan kokoontumiskertojen teemat paremmin vauvavuoteen kuuluvien asioiden ja ratkaisujen ajankohtiin sopiviksi. Isille kaivattiin myös enemmän mahdollisuuksia osallistua ryhmän kokoontumiskertoihin. Nämä ehdotukset tulisi huomioida Ekavauva-ryhmätoimintaa kehitettäessä.

Tutkimustuloksistamme voidaan päätellä, että vertaisryhmätoiminnasta on tukea ja virkistystä siihen osallistuneille. Tutkimustuloksemme ovat samansuuntaisia aiempien vertaisryhmistä saatujen tulosten, esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapsiperhe-projektiin osallistuneiden vanhempien kokemusten, kanssa. Näin ollen vertaisryhmätoimintaa on ehdottomasti jatkettava ja lisättävä tulevaisuudessa. Esimerkiksi Jyväskylässä voisi toimia useampia monitoimijaisia Ekavauva-ryhmiä, sillä onhan jokaisella asuinalueella varmasti uudessa elämäntilanteessa olevia äitejä, jotka kaipaavat vertaistensa seuraa.

Vertaisryhmätoiminnasta sekä oman paikkakunnan ja asuinalueen vertaisryhmistä olisi syytä tiedottaa vähintään yhtä paljon kuin aikaisemmin ja mahdollisesti enemmänkin, jotta tieto tavoittaa kaikki, jotka voisivat kiinnostua ja hyötyä toiminnasta. Vertaisryhmässä voi jakaa oman arkielämän huolia ja saada ratkaisumalleja sekä vertaisten kokemuksista että asiantuntijoiden jakamasta tiedosta. Merkitys perustuu pitkälti sosiaaliseen ja vuorovaikutukselliseen tukeen. Ryhmässä ei kuitenkaan voida laajamittaisemmin keskittyä yksilökohtaisiin huoliin ja niiden ratkaisuun, joten tällaisissa tilanteissa perhekohtainen tuki vertaistuen lisäksi saattaa olla tarpeen. Pidämme vertaisryhmätoimintaa toimivana ja tarpeellisenä ennaltaehkäisevänä tukimuotona ennen huolien muuttumista varsinaisiksi ongelmiksi.

Koska nykyään perheiden luonnolliset verkostot ja yhteiskunnan lapsiperheille tarjoamat peruspalvelut saattavat olla riittämättömiä, on tärkeää lisätä tietoisuutta vertaisryhmätoiminnasta ja sen merkityksestä tuen antajana. Tutkimustulostemme pohjalta vertaisryhmätoiminnan mahdollista osallistumisen kynnystä voisi madaltaa positiivi-

sen palautteen esiin tuominen sekä tieto siitä, että vertaisryhmiin osallistuu aivan tavallisia ihmisiä. Tutkimukset ja niiden anti tulisi saada myös julkiseen tietoon esimerkiksi lehtiartikkeleiden kautta. Toivomme, että tutkimuksemme omalta osaltaan edistää tietoisuutta vertaisryhmätoiminnasta. Tutkimuksestamme on hyötyä Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen arvioinnissa sekä Ekavauva-ryhmätoiminnan kehittämisesä: tutkimustulostemme pohjalta osallistujien hyväksi kokemia toimintamalleja voidaan vakiinnuttaa ja kehittämisideoita hyödyntää.

Jatkotutkimushaasteena voisi olla Ekavauva-ryhmien perheiltoihin osallistuneiden isien näkökulmien selvittäminen ja esiintuominen. Ryhmän vaikutusta osallistujien elämään voisi tutkia myös pidemmällä aikavälillä: ryhmätoiminnan alussa voisi kartoittaa odotukset, toiminnan lopussa odotusten toteutuminen ja toiminnan päättymisen jälkeen sen mahdollisesti pysyvämmät vaikutukset arkielämään. Mielestämme olisi paikallaan tehdä yhä enemmän tutkimuksia kaikenlaisista lapsiperheiden vertaisryhmistä, jotta niiden positiiviset ja ennaltaehkäisevät vaikutukset osallistujensa elämään saadaan laajemmin selvitettyä.

9.2 Luotettavuuden arviointia

Ryhmähaastatteluun osallistui vain neljä Ekavauva-ryhmän kymmenestä äidistä. Osallistumista saattoi heikentää se, että informoidessamme opinnäytetyöstämme ja kerätessämme vapaaehtoisia paikalla oli vain neljä äitiä. Ryhmän ohjaaja jakoi laatimamme kirjalliset tiedotteet opinnäytetyöstämme (liite 3) äideille ryhmän seuraavalla kokoontumiskerralla, jossa oli kuusi äitiä paikalla. Pelkkä kirjallinen kutsu ei ehkä kuitenkaan ollut niin tehokas kuin itse henkilökohtaisesti esittämämme kutsu. Osallistujamäärää saattoi laskea myös se, että yhteisen ryhmähaastatteluajankohdan löytäminen on vaikeaa, kun usean ihmisen aikataulut on sovittava yhteen (Eskola & Suoranta 1998, 98). Lisäksi osallistujien henkilökohtaiset ominaisuudet ja tutkimuksiin yleisellä tasolla kohdistetut ennako-oletukset saattoivat vaikuttaa osallistumiseen. Voi olla, että haastatteluun osallistuivat kaikista aktiivisimmat äidit. Toisaalta kaikki äidit eivät ehkä saaneet edes tietää tutkimuksestamme, koska eivät enää loppukeväästä osallistuneet ryhmän toimintaan. Pohdimmekin, olisivatko ryhmähaastattelusta pois jääneiden äitien vastaukset olleet eriäviä haastatteluun osallistuneiden äitien kanssa. Ryhmähaastattelun pieni osallistumisprosentti saattaa heikentää tutkimustulosten luotetta-

vuutta, sillä tuloksia ei voi automaattisesti siirtää koskemaan kaikkia Ekavauva-ryhmään osallistuneita äitejä. Toisaalta täydentävänä tutkimusmetodina hyödynnetyt, seitsemän äidin täyttämät, palautekyselyt kasvattivat tutkimusaineistoa ja tukivat ryhmähaastattelussa saatuja tuloksia. Sisällöltään melko suppeat palautekyselyt eivät kuitenkaan antaneet varsinaisesti uutta tietoa, joten kattavan ja syvällisen aineiston keräämiseksi ryhmähaastattelu oli oikea menetelmä.

Ryhmähaastattelutilanteessa äitien käyttäytyminen oli varmasti sidoksissa ryhmän kehittymisen teoriaan. Haastateltavien keskustelu oli avointa, hedelmällistä ja osittain myös kriittistä, mikä saattaa kertoa siitä, että ryhmä oli saavuttanut riittävän kiinteyden ja jäsenten välillä vallitsi luottamus. Haastateltavien roolit olivat melko tasavertaisia: kukaan ei esimerkiksi käyttäytynyt dominoivasti tilanteessa. Nämä asiat vaikuttavat tutkimusaineiston luotettavuutta edistäen. Jokaisella on kuitenkin oma merkitysmaailmansa, jonka varassa tulkitsee ympäröivää maailmaa. Näin ollen tutkimuksen tekijä ei voi koskaan olla täysin varma, osaako tulkita haastattelutilanteita ja -vastauksia oikein.

Laadullisessa tutkimuksessa itsetarkoitus ei ole päätelmien tekeminen yleistettävyyttä ajatellen, joten pääasiallisena tarkoituksenamme ei ole yleistää tutkimustuloksiamme koskemaan muita lapsiperheille tarkoitettuja vertaisryhmiä. Aristoteelisen ajatuksen mukaan yksityisessä kuitenkin toistuu yleinen: tutkimalla yksittäistä tapausta riittävästi, saadaan näkyviin se, mikä on ilmiössä merkittävää ja toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä niin ikään yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2007, 177.) Näin ollen keskeisimmät tutkimustuloksemme saattavat päteä yleisesti ottaen lapsiperheiden vertaisryhmiin.

9.3 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Opinnäytetyöprosessimme oli kaiken kaikkiaan intensiivinen: saatuaamme työllemme aiheen huhtikuun alkupuolella, meillä oli aikaa suunnitteluun, valmisteluun ja aineiston keruuseen kaksi kuukautta. Haastattelu tuli suorittaa keväällä, jotta toimintavuoden mukana olleet vapaaehtoiset saatiin kokoon luontevasti ja kokemukset Ekavauva-ryhmätoiminnasta olivat heidän tuoreessa muistissaan. Tällöin ryhmä todennäköisesti oli myös ryhmäprosessin sellaisessa vaiheessa, että ilmapiiri oli luottamuksellinen ja

avoin mahdollistaen omien mielipiteiden esittämisen ryhmähaastattelussa. Aluksi mielessämme kävi, ehtisimmekö parissa kuukaudessa tehdä kaiken huolellisesti, mutta tartuimme haasteeseen ja mielestämme onnistuimme kiitettävästi. Teoriaosuuden varsinaisen kirjoittamisen aloitimme kesällä ja tutkimustuloksia analysoimme syksyllä. Teimme työtä tiiviissä tahdissa – lähes kokopäiväisesti – sillä työn tuli mielellään olla valmis marraskuun alussa, jolloin Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen päätösseminaari pidettäisiin.

Huomasimme, että opinnäytetyön tekeminen parityöskentelynä oli meille sopiva ratkaisu: kykenimme keskustelemaan näkökulmistamme ja ratkaisuistamme aktiivisesti, mikä mahdollistikin kokonaisvaltaisen kriittisen pohdinnan niin opinnäytteen sisällön kuin kirjallisen tuotoksen osalta. Kahden yksilön panos on suurempi kuin yhden. Kirjoitimme työmme pääasiassa yhdessä joko täysin yhteistä tekstiä työstäen tai kumpikin kirjoitti eri lähteitä käyttäen tekstikappaleita, jotka sitten yhdessä muokkasimme lopulliseen muotoonsa. Näin pystyimme saman tien vaihtamaan mielipiteitä ja tekemään yhdessä ratkaisuja, jotka vaativat myös kompromisseja. Aikataulujen yhteensovittamisessa meillä ei ollut vaikeuksia, sillä kumpikin piti opinnäytetyön tekemistä sen hetkisenä päätavoitteena. Yhteinen käsitys työn tavoitetasosta teki työskentelystä luontevaa ja avointa, mutta toisaalta liiallinen kriittisyys hidasti joskus työn etenemistä.

Ajattelemme opinnäytetyön tekemisen oppimisprosessina ja koska oppiminen ei mielestämme pääty koskaan, voi opinnäytetyötä näin ollen aina kehittää. Koko opinnäytetyöprosessimme kesti noin seitsemän kuukautta, joka on toisaalta melko lyhyt aika: olisimmeko pidemmässä ajassa ja etäisyyttä antavia luovia taukoja pitäen kyenneet vieläkin syvällisempään ja kokonaisvaltaisempaan käsittelyyn ja pohdintaan? Olisimmeko siten myös kyenneet rajaamaan teoriaosuuden ytimekkäämmäksi työmme aiheen kannalta: vaikka meillä on laaja ammatillinen tietopohja, ei kaikkea aiheeseen liittyvää ja sitä pohjustavaa teoriaa välttämättä tarvitse kirjallisessa tuotoksessa esittää. Teoriapohjan laadintaan löysimme relevantteja ja uudehkoja lähteitä pääasiassa helposti. Huomasimme opinnäytetyöprosessin aikana, kuinka hahmotuskykymme aiheen kannalta olennaisen teoritiedon valintaan kehittyi.

Opinnäytetyön tekeminen oli meille kummallekin uusi kokemus, joten opimme paljon laadullisen tutkimuksen tekemisestä ja sen kirjallisesta esittämisestä. Ryhmähaastatte-

lu tutkimusmenetelmänä oli meille ensimmäinen virallinen haastattelu, joten saimme arvokkaan oppimiskokemuksen itse tilanteesta sekä siihen vaikuttavista lukuisista seikoista: haastattelun valmistelu, haastateltavien sosiaalinen käyttäytyminen, meidän oma toimintamme sekä haastatteluympäristö vaikuttivat kukin osaltaan tutkimusaineistoon. Kirjoittaessamme teoriaosuutta syvensimme ammatillista tietopohjaamme entisestään ja muodostimme uusia näkökulmia asioiden tarkasteluun. Saimme vastauksia kaikkiin tutkimuskysymyksiimme Ekavauva-ryhmätoimintaan osallistuneiden äitien omakohtaisten kokemusten kautta ja niiden avulla saimme vahvistusta vertaisryhmätoiminnan merkityksellisyydestä käytännössä. Tutkimuksestamme on jatkossa hyötyä omalle ammatillisuudellemme: tietoisina vertaisryhmätoiminnan positiivisista vaikutuksista osaamme todennäköisesti suositella toimintaan osallistumista henkilöille, jotka siitä mahdollisesti hyötyisivät. Koemme myös itse saaneemme valmiuksia vertaisryhmätoiminnan ohjaamiseen.

9.4 Loppusanat

Individualismia korostavan yhteiskunnan tiukentuvat vaatimukset yksilöä kohtaan saattavat aiheuttaa sen, että kaikki eivät pärjää. Olisi oltava työelämässä mahdollisimman tehokas, mutta toisaalta kaikkivoipa, pullantuoksuinen kotiäiti, joka perheen yrittää pärjätä pienten tukien ja suppeiden palveluiden avulla. Kaikki tämä sekä arjen huolet ja yksinäisyys – ei ihme, että ilman tukea äidit saattavat uupua. Vertaisryhmätoiminnalla on paljon annettavaa perheiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukijana. Vertaistuen kautta mahdollistuu myös realistisempi käsitys äitiydestä, joka tänä päivänä on osaltaan yhteiskunnan paineen ja median synnyttämien äitimyyttien sävyttämä. Uskomme, että vertaisryhmätoiminta omalta osaltaan saattaa ehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta, josta on kehittynyt nyky-yhteiskunnan äitien haaste.

Yhteiskunnalliset asiat vaikuttavat vanhempien hyvinvointiin ja vanhempien hyvinvointi puolestaan vaikuttaa lasten hyvinvointiin. Vaikka tämä tiedostetaan, miksi yhteiskunta ei tue perheitä riittävästi? Omalta osaltaan tähän haasteeseen ovat pyrkineet vastaamaan valtakunnallinen PERHE-hanke kunnallisine hankkeineen – mukaan lukien Jyväskylän seudun Perhe -hanke – kehittämällä lapsiperheiden palveluita ja siten tukemalla perheitä. Jyväskylässä muun muassa Ekavauva-ryhmätoiminta onnistuttiin

vakiinnuttamaan pysyväksi kuntalaisten palveluksi: hankkeen loppumisen jälkeen toiminta jatkuu tulevan Jyväskylän seurakunnan ja uuden Jyväskylän kaupungin perheyön yhteistyön voimin. Moniammatillinen yhteistyö ja monitoimisuus ovat arvokkaita ja niitä tulisi hyödyntää tulevaisuudessa enemmän lapsiperheiden eduksi. Tämä yhteistyö kulminoituu perhepalveluverkostoihin tai perhekeskuksiin, jolloin kaikki lapsiperheiden palvelut ovat helposti perheiden saatavilla. Näin vältetään palveluiden hajanaisuudelta ja kyetään paremmin tukemaan perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nykypäivänä perheiden haasteet liittyvät myös konkreettisesti arjen käytäntöihin, joihin omalta osaltaan lapsiperheiden kotipalvelu saattaisi tarjota vastauksen.

Ennaltaehkäisevän työn merkitys korostuu niin yhteiskunnan psyykkisen, sosiaalisen kuin taloudellisen hyvinvoinnin kannalta. Ennaltaehkäisevän työn tulokset eivät välttämättä tule konkreettisesti näkyviin välittömästi, minkä takia siihen ei luultavasti ole osattu tai haluttu kiinnittää huomiota riittävällä tavalla. Olisi kuitenkin tärkeää ymmärtää, että ennaltaehkäisevään työhön panostaminen tulee yhteiskunnalle pitkällä tähtäimellä halvemmaksi kuin kriisiytyneiden ongelmien korjaaminen. Vertaistukiryhmät ovat oiva esimerkki ennaltaehkäisevästä työstä. Ensimmäisen lapsen saaneiden äitien lisäksi monenlaiset ja monenlaisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset voivat hyötyä vertaisryhmätoiminnasta.

LÄHTEET

- Ahlqvist-Björkroth, S. 2007. Psyykkisen hyvinvoinnin perusta – Tunne-elämän ja ajattelun rakentuminen 0-7-vuotiaana. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Toim. A. Armanto & P. Koistinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 127 - 138.
- Airola, M. & Tarsalainen, A. 2003. Perheessä on voimaa. Helsinki: Lasten Keskus.
- Asen, E. 1995. Hyvässä ja pahassa – Perhe-elämän käsikirja. Helsinki: Gummerus.
- Cacciatore, R. & Janhunen, K. 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa Äidin kielletyt tunteet. Toim. K. Janhunen & M. Oulasmaa. Helsinki: Väestöliitto, 12 - 27.
- Euramaa, K-I. 2001. Ryhmätoiminta Lapsiperhe -projektin perhetyössä – Kokemuksia ja näkemyksiä vertaisryhmistä. Helsinki. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuus-kunta Vastapaino.
- Hansen, M. 2004. Olipa kerran perhe – Arvostava työote perhetyössä. Helsinki: Suomen Kasvatus- ja perheneuvontaliitto ry.
- Helminen, M-L. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta: käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13 p., osin uud. laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huisko, M-L. & Kemppainen, J. 2007. Neuvolan perhetyöllä varhaista tukea ja voimavaroja vanhemmuuteen Jyväskylän seudun Perhe-hankkeessa. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Toim. A. Armanto & P. Koistinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 486 - 494.
- Hyvärinen, S. 2007. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Toim. A. Armanto & P. Koistinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 354 - 361.
- Häggman-Laitila, A., Lyyra, V. & Ketomäki, T. 2003. Vauvaperheen ennaltaehkäisevä ja varhainen tuki: Kokemuksia Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapsiperheprojektista. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen. Helsinki: WSOY, 380 - 400.
- Isoherranen, K. 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Helsinki: WSOY.
- Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.
- Jokinen, E. 1996. Väsynyt äiti: äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Helsinki: Gaudeamus.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi – Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Prima.

Jyväskylän seudun Perhe -hanke. 2008. Jyväskylän seudun sivusto. Viitattu 15.7.2008. <http://www.jyvaskylanseutu.fi/>, Palvelut, Jyväskylän seudun Perhe -hanke.

Jyväskylän seudun Perhe II -hankkeen työntekijät. 2008. Keskustelut 11.2. - 11.9.2008.

Kalland, M. 2007. Perhe tämän päivän yhteiskunnassa. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Toim. A. Armanto & P. Koistinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 347 - 353.

Kemppainen, J. 2007. Jyväskylän seudun Perhe II -hanke. Tarkennettu hankesuunnitelma. Jyväskylän seudun Perhe -hankkeen sivusto. Viitattu 21.10.2008. [Http://jyvaskylanseutu.fi/perhehanke](http://jyvaskylanseutu.fi/perhehanke), Hankekuvaus, Jyväskylän seudun Perhe -hanke II:n hankesuunnitelma.

Kettunen, T., Ihalainen, J. & Heikkinen, H. 2001. Monimuotoinen sosiaaliturva. 3. uud. p. Helsinki: WSOY.

Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen. Helsinki: WSOY, 252 – 258.

Koistinen, P. 2007. Asiakkaan ja ryhmän ohjaaminen neuvolassa. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Toim. A. Armanto & P. Koistinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 431 – 438.

Lapsiperheelle. 2008. Kansaneläkelaitoksen sivusto. Viitattu 14.7.2008. [Http://www.kela.fi](http://www.kela.fi), Lapsiperheelle.

L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki. Säädös valtion säädöstietopankki Finlexin sivustolla. Viitattu 14.9.2008. [Http://www.finlex.fi](http://www.finlex.fi), Lainsäädäntö, Ajantasainen lainsäädäntö, 2007, Lastensuojelulaki.

Lindholm, M. 2007a. Lastenneuvolatyön järjestelmä. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Toim. A. Armanto & P. Koistinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 113 - 115.

Lindholm, M. 2007b. Äitiysneuvolatyön järjestelmä. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Toim. A. Armanto & P. Koistinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 33 - 48.

Lääperi, R. 2007. Perheen hyväksi kumppanuuden hengessä – Jyväskylän seudun Perhe-hankkeen arviointi. Stakesin Jyväskylän alueyksikkö. Sosiaaliportti-sivusto. Viitattu 18.9.2008. [Http://www.sosiaaliportti.fi](http://www.sosiaaliportti.fi), Hankkeet, Perhe-hanke, Ajankohtaista, Jyväskylän seutu.

Malin, M-L. 2000. Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. Teoksessa Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry, 17 – 21.

Meille tulee vauva – Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. 2006. Helsinki: Stakes.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Helsinki: International Methelp Ky.

- Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen. Helsinki: WSOY, 237 - 251.
- Nieminen, K. 2008. Onnellisuudesta voi tulla vaatimus. Keski-suomalainen 13.3.2008, 6.
- Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Lahti: Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Nätkin, R. 2003. Moninaiset perhemuodot ja lapsen hyvä. Teoksessa Perhe murroksessa – Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Toim. H. Forsberg & R. Nätkin. Helsinki: Gaudeamus, 16 - 38.
- Paavilainen, R. 2007. Perhe neuvolassa. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Toim. A. Armanto & P. Koistinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 362 – 368.
- Pennington, D.C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.
- PERHE-hanke. 2007. Sosiaaliportti. Viitattu 15.7.2008. <http://www.sosiaaliportti.fi/>, Hankkeet, PERHE-hanke.
- Rotkirch, A & Saloheimo, A. 2008. Yksin kotona? Teoksessa Äidin kielletyt tunteet. Toim. K. Janhunen & M. Oulasmaa. Väestöliitto, 72 – 85.
- Sarkkinen, M. & Juutilainen, K. 2007. Vauvaperheen masentunut äiti neuvolassa. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Toim. A. Armanto & P. Koistinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 316 - 332.
- Sevón, E. & Notko, M. 2008. Perhesuhteiden omalakisuus. Teoksessa Perhesuhteet puntarissa. Toim. E. Sevón & M. Notko. Helsinki: Gaudeamus, 13 - 26.
- Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen. Juva: WSOY, 16 - 43.
- Sinkkonen, M. 2001. Äidiksi lapselle. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Taskinen, S. 1994. Perhe muuttuvassa maailmassa. Teoksessa Perhe. Toim. P. Linna. Tampere: Tampereen yliopisto, 3 - 6.
- Tilastokeskus. 2008a. Tilastokeskuksen sivusto. Perheet. Viitattu 5.8.2008. <http://www.stat.fi>, Väestö, Perheet.
- Tilastokeskus. 2008b. Tilastokeskuksen sivusto. Pienituloisuus iän, sosioekonomisen aseman, elinvaiheen, työllisyyden ja sukupuolen mukaan. Viitattu 20.10.2008. <http://www.stat.fi>, Tilastot, Tilastot aiheittain, Tulot ja kulutus, Tulonjakotilasto 2006.
- Uusiniitty, L. 2008. Miksi äiti uupuu? Lapsemme – Mannerheimin Lastensuojeluliiton jäsenlehti 2/2008, 16 – 18.

Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna, vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Vuori, J. Äitiyden ainekset. Teoksessa Perhe murroksessa – Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Toim. H. Forsberg & R. Nätkin. Helsinki: Gaudeamus, 39 – 63.

Liite 1. Ekavauva-ryhmän toimintarunko

Syksy 2007

Päivä	Aihe / Teema	Aikuisia	Lapsia	Yhteensä
20.8.	Tutustuminen	9	7	16
27.8.	Tutustumista ja syksyn suunnittelua	7	7	14
10.9.	Perheilta	13	8	21
17.9.	Kantoliinat ja kestovaipat (vierailija)	6	6	12
24.9.	Vauvahieronta (terveydenhoitaja)	9	9	18
1.10.	Äitiydestä keskusteleminen	9	9	18
8.10.	Perheilta	11	6	17
22.10.	Vauvojen ravitsemus (ravitsemusneuvoja)	9	9	18
29.10.	Valokuvaus	10	8	18
5.11.	Muskari	9	9	18
12.11.	Opiskelijoiden ohjaama aamu	9	9	18
20.11.	Perheilta	11	7	18
26.11.	Kankaanpainantaa	9	9	18
3.12.	Joulunodotukset	9	9	18
12.12.	Perheilta	11	7	18

Kevät 2008

Päivä	Aihe / Teema	Aikuisia	Lapsia	Yhteensä
7.1.	Uuden vuoden mietteet	8	8	16
14.1.	Vauvojen uniasiat (asiantuntija)	7	7	14
21.1.	Perhe-navigaattori	9	9	16
28.1.	Ruokaohjeita	10	10	20
6.2.	Perheilta Vesalassa	11	7	18
11.2.	Lapsuuteni perhe	8	8	16
18.2.	Lorupäivä	9	9	18
5.3.	Perheilta: Pienen lapsen ensiapu	10	7	17
10.3.	Äitien hemmottelu	9	7	16
17.3.	Aamupäiväkävely	5	4	9
2.4.	Perheilta: Parisuhde	9	6	15
7.4.	Lapselleni tärkeät henkilöt	7	7	14
14.4.	Koristeen huovuttaminen rattaisiin	6	6	12
21.4.	Lauluja ja leikkejä	6	6	12
28.4.	Töihin vai kotiin?	6	6	12
5.5.	Käsihoidon tekeminen toinen toisillemme	4	4	8
12.5.	Ajatuksia menneestä vuodesta	6	6	12
24.5.	Koko perheen kevätretki	13	9	22

(Jyväskylän seudun Perhe-hankkeen työntekijät 2008.)

Liite 2. Haastattelurunko

RYHMÄHAASTATTELUN TEEMAT JA KYSYMYSVAIHTOEHDOT

Ekavauva-ryhmään osallistuminen ja odotukset

- Mikä sai teidät alun perin osallistumaan Ekavauva-ryhmään?
- Millaisia odotuksia teillä oli ryhmää kohtaan ennen toiminnan alkua?

Vauvan hoito ja kehitykselliset asiat

- Onko ryhmä vaikuttanut vauvan hoitoon ja kehityksellisiin asioihin? Jos, niin miten?

Toiminnalliset menetelmät

- Mitä mieltä olette olleet toiminnallisista menetelmistä? Mitkä niistä ovat jääneet erityisesti mieleen? Miksi?

Äitiys ja oma hyvinvointi

- Oletteko saaneet ryhmästä tukea äitiydellenne? Jos, niin millaista ja millä asioilla on ollut vaikutus tähän?
- Onko ryhmällä ollut vaikutusta arjessa jaksamiseen? Jos, niin miten?
- Onko ryhmä vaikuttanut omaan hyvinvointiisi? Jos, niin miten?

Vertaistuki

- Oletko saanut vertaistukea ryhmästä? Millaista? Mikä merkitys sillä on ollut?
- Oletteko tavanneet tai olleet muuten yhteyksissä ryhmän toiminnan ulkopuolella? Jos, niin millaisissa tilanteissa?
- Jatkuvatko tapaamisenne ryhmätoiminnan loppumisen jälkeen?

Perheillat – vanhemmuus ja parisuhde

- Mikä merkitys perheilloilla, ja sillä että molemmat vanhemmat ovat voineet osallistua, on ollut?
- Mitkä perheillojen sisällöt ovat jääneet erityisesti mieliinne?
- Onko perheilloista ollut tukea ensimmäisen lapsen syntymän ja vanhemmuuden mukanaan tuomiin muutoksiin? Jos, niin millaista tukea?
- Ovatko perheillat vaikuttaneet parisuhteeseenne?

Ryhmän toiminta ja sen kehittäminen

- Mitä mieltä olette olleet ryhmän koosta?
- Onko tapaamisia ollut riittävän usein ja ovatko ne olleet riittävän pituisia?
- Miten olette kokeneet ohjaajien läsnäolon ja heidän välisen työparityöskentelynsä (seurakunta ja neuvolan perhetyö)? Onko ohjaajien määrä ollut riittävä?
- Onko ryhmän toiminta vastannut odotuksianne?
- Mikä on mielestänne ollut hyödyllisintä ryhmän toiminnassa?
- Miten kehittäisitte Ekavauva-ryhmätoimintaa?
- Olisiko toiminnasta voinut jättää jotain pois?
- Mitä toimintaan olisi voinut lisätä?
- Mitkä ovat päällimmäiset tunnelmanne nyt, kun Ekavauva-ryhmätoiminta on loppuillaan?

Liite 3. Kirjallinen tiedote opinnäytetyöstä



5.5.2008

Hei, äidit!

Olemme kaksi sosionomi-opiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, suuntaudumme varhaiskasvatukseen ja sosiaalipedagogiseen työhön. Opintomme ovat edenneet siihen pisteeseen, että alamme työstää opinnäytetyötämme ja siihen tarvitsimme teidän apuanne.

Teemme opinnäytetyömme Ekavauva-ryhmästä ja nimenomaan sen merkityksestä juuri teille – olettehan parhaita asiantuntijoita ryhmän toiminnassa, joten kokemuksenne ovat meille ensiarvoisen tärkeitä. Vastauksenne ovat tärkeitä myös jatkossa Ekavauva-ryhmän toiminnan kehittämisen kannalta.

Teemme tutkimuksemme nauhoitettuna ryhmähaastatteluna ja kysymykset pohjautuvat Ekavauva-ryhmätoiminnan teemoihin. Käsittelemme tiedot luottamuksellisesti: henkilöllisyytenne ei siis tule missään tutkimuksen vaiheessa julki, ja tutkimuksen jälkeen nauhoitukset hävitetään. Muodostamme teistä yksi tai kaksi haastatteluryhmää.

Haastattelu(t) toteutetaan tutuissa kokoontumistiloissa toukokuun lopussa, viikolla 21 tai 22 – sovimme tarkan ajankohdan yhdessä. Haastatteluun kannattaa varata aikaa pari tuntia. Vauvoille järjestämme hoitajat tuoksi ajaksi. Pyrkimyksenä on, että haastattelutilanne olisi mahdollisimman luonteva ja teille itsellenne mukava keskustelu- ja toiminnan muisteluhetki.

Kiitos avustanne jo etukäteen!

Hanna-Kaisa Hiironen
hanna-kaisa.hiironen.sso@jamk.fi

Satu Koivisto
satu.koivisto.sso@jamk.fi

Liite 4. Lupa-anomus

Lupa-anomus

Suostun osallistumaan ryhmähaastatteluun koskien Ekavauva-ryhmätoimintaa.
Annan omalta osaltani luvan käyttää haastattelumateriaalia opinnäytetyössä.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Liite 5. Palautelomake**Palaute ekavauvaryhmästä, 2007-2008**

1. Miten Ekavauvaryhmä on vaikuttanut perheenne arkielämään?

2. Saitko riittävästi vaikuttaa tapaamisten sisältöihin? Mitä olisit toivonut vielä lisää?

3. Onko Ekavauvaryhmän toiminta vastannut odotuksiasi? Miten?

4. Perheiltojen anti osana Ekavauvaryhmän toimintaa?

5. Kehittämisiäideoita ryhmään ja perheiltoihin jatkoon kannalta?

6. Mitä muuta haluaisit sanoa ryhmän vetäjille?

Kiitos vastauksestasi! Aurinkoista kesää!