



DIAKONIATYÖN PERHETYÖN KEHITTÄMISHANKE

”Sellasta hyvää oloa ja just jaksamista...”

Kirsi Pakanen

Opinnäytetyö

YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO

Kesäkuu 2006



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysala

Author(s) PAKANEN, Kirsi	Type of Publication Master's Thesis	
	Pages 71	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title DEVELOPMENT PROJECT OF DIACONIA WORK WITH FAMILIES "A kind of good feeling and coping..."		
Degree Programme Master's Degree Programme in Health Promotion and Preventive Care, Specialisation Option: Health Promotion of Families with Children.		
Tutor(s) Head of Programme, Ph.D. (Health Sciences) Leena Liimatainen, Jyväskylä University of Applied Sciences; Principal Lecturer, Ph.D. Asta Suomi, Jyväskylä University of Applied Sciences; Vicar Timo Iskala, the Parish of Korpilahti		
Assigned by The Parish of Korpilahti		
<p>Abstract</p> <p>The aim of this development project was to plan, implement and evaluate a new empowerment-based method for diaconia work (the social work of the church) to be used with families with children. The project supported families who felt that they needed support and empowerment. A new method for the work with families, the mothers' group "Exploration of resources", was created.</p> <p>The aim of the development project was to find out what resources and support needs the mother clients of diaconia work in Korpilahti have. The second aim was to plan and implement a mothers' empowerment group for diaconia work, based on the needs of the mothers and on theoretical knowledge. The third aim was to evaluate how the mothers' need for support could be responded to through the empowerment group of diaconia work.</p> <p>An action research approach was used in the project. The resources and support needs of the mothers were surveyed by interviewing them. Based on the interviews and the empowerment-oriented theory, the content of the group was created. When the group meetings ended, the participants were asked to give written feedback and some of them were interviewed. The effect of the group on the resources of the mothers could be assessed in this way.</p> <p>The results showed that the resources and support needs of the mothers were related to three subject matters: the realisation of individual needs and expectations, responding to family challenges, and the relationship with the surrounding society. All of them included factors which both gave and consumed strength. In order to build a new work method in the field of diaconia work, the workers were required to have time, the ability to re-orientate in changing situations and, foremost, readiness for multiprofessional cooperation. The support of the whole work community was also important in the development work. The results of the project showed that mothers' resources can be strengthened through empowerment-oriented work methods. The mothers experienced self-empowerment especially with respect to interpersonal skills and the ability to give love, particularly from the point of view of taking care of oneself.</p> <p>Based on the experiences, empowerment-oriented thinking is very applicable to diaconia work. Social work with families can, also in this way, be preventive and support families in varying situations. The view of the importance of peer support was also strengthened through the group. It is important that the diaconia work of the parish, among other sectors, stands beside families and promotes their well-being and health.</p>		
Keywords Diaconia, family, social work with families, reflection, group, empowering orientation, empowerment, peer support		
Miscellaneous		

JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU

KUVAILULEHTI
Päivämäärä
6.6.2006

Tekijä(t) Kirsi Pakanen	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 71	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi DIAKONIATYÖN PERHETYÖN KEHITTÄMISHANKE ”Sellasta hyvää oloa ja just jaksamista...”		
Koulutusohjelma Sosiaali- ja terveystieteiden jatkokoulutusohjelma. Terveystieteiden edistämisen ja ehkäisevän työn jatkokoulutusohjelma. Lapsiperheiden terveyden edistämisen suuntaavat opinnot.		
Työn ohjaaja(t) Koulutuspäällikkö, Tt Leena Liimatainen, JAMK; Yliopettaja, FT Asta Suomi, JAMK; Kirkkoherra Timo Iskala, Korpilahden seurakunta		
Toimeksiantaja(t) Korpilahden seurakunta		
Tiivistelmä <p>Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi lapsiperheiden voimavaroja vahvistava perhetyön menetelmä diakoniatyöhön. Hankkeen kautta tuettiin niitä perheitä, jotka kokivat tarvitsevansa tukea ja voimaantumista. Uutena perhetyön työmenetelmänä syntyi äitien ryhmä ”Löytöretki voimavaroihin”.</p> <p>Kehittämishankkeen tavoitteena oli selvittää millaisia voimavaroja ja tuen tarpeita diakoniatyön asiakkaana olevilla äideillä on Korpilahdella. Toisena tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa äitien tarpeiden ja teoreettisen tiedon pohjalta äitien voimavararyhmä diakoniatyössä. Kolmanneksi hankkeen tavoitteena oli arvioida, miten äitien tuen tarpeisiin voidaan diakoniatyössä voimavararyhmän kautta vastata.</p> <p>Hankkeessa hyödynnettiin toimintatutkimuksellista työtettä. Äitien voimavaroja ja tuen tarpeita selvitettiin haastattelemalla äitejä. Haastattelujen ja voimavarakeskeisen teorian pohjalta muodostettiin ryhmän sisältö. Ryhmän päätyttyä osallistujilta pyydettiin kirjallinen palaute ja osa heistä haastateltiin. Näin voitiin arvioida sitä, miten ryhmä vaikutti äitien voimavaroihin.</p> <p>Tulokset osoittivat, että äitien voimavarat ja tuen tarpeet liittyivät kolmeen aihepiiriin. Yksilöllisten tarpeiden ja odotusten toteutuminen, perheen haasteisiin vastaaminen ja suhde ympäröivään yhteiskuntaan sisälsivät kaikki niin voimia antavia kuin niitä kuluttavia tekijöitä. Uuden työmenetelmän rakentaminen diakonian kentälle edellytti työntekijöiltä aikaa, kykyä orientoitua uudelleen tilanteiden muuttuessa ja ennenkaikkea moniammatillista yhteistyötä. Kehittämistyössä myös koko työyhteisön tuki oli tärkeää. Hankkeen tulokset osoittivat, että voimavarakeskeisten työmenetelmien kautta voidaan vahvistaa äitien voimavaroja. Äidit kokivat voimavarojen vahvistuneen erityisesti ihmissuhdetaidoissa sekä rakkauden antajana, nimenomaan itsensä huolehtimisen näkökulmasta.</p> <p>Voimavarakeskeinen ajattelu soveltui diakoniatyöhön hyvin. Diakoniatyön perhetyö voi olla ennaltaehkäisevää ja perheiden voimavaroja tukevaa. Ryhmän toteuttamisen ja arvioinnin myötä vahvistui myös näkemys vertaistuen tärkeydestä. On tärkeää, että muiden sektoreiden joukossa myös seurakunnan diakoniatyö on kulkemassa perheiden rinnalla ja näin edistämässä perheiden hyvinvointia ja terveyttä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Diakonia, perhe, perhetyö, reflektio, ryhmä, voimavarakeskeisyys, voimaantuminen, vertaistuki		

SISÄLLYS

1. LÄHTÖKOHTIA DIAKONIA TYÖN PERHETYÖN KEHITTÄMISEEN.....	5
1.1. Perheen hyvinvoinnin haasteita	6
1.2. Perheet ja seurakunta	9
2. VOIMAVARAT VAHVISTUVAT	13
2.1. Voimaantuminen ja terveyden edistäminen	13
2.2. Perheen voimavaroja vahvistava malli	14
3. VOIMAVAROJA VAHVISTAVAT TYÖMENETELMÄT	17
3.1. Vuorovaikutuksellinen tukeminen-.....	17
tasavertaista ja vastavuoroista kommunikaatiota	17
3.2. Vertaisryhmästä tukea.....	20
3.2. Reflektiiviset kysymykset	21
3.3. Tavoitteen asettaminen	24
3.4. Vanhemmuuden roolikartta.....	26
4. KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	27
5. KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS	28
5.1. Hankkeen toimintaympäristö, kohderyhmä ja hankkeen eteneminen	28
5.2. Toimintatutkimuksellinen työote, hankkeessa syntyneet aineistot ja analyysi	29
5.3. Kehittämishankkeen vaiheet.....	33
5.3.1. Esiselvitys.....	33
Yksilöllisten tarpeiden ja odotuksien toteutuminen	34
Vanhemmuuden haasteisiin vastaaminen	36
Suhde ympäröivään yhteiskuntaan	38
5.3.2. Suunnittelu ja toteutus.....	40
5.3.3. Arviointivaihe	44
Onnistumisen kokemuksia	44
Asteikkoluvut voimavarojen mittarina	46
Kehittämisehdotuksia	48
6. JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI.....	49
LÄHTEET:.....	55
LIITTEET:	59

Liite 1. Haastattelut ennen voimavararyhmää.....	59
Liite 2. Haastattelut voimavararyhmän jälkeen.....	60
Liite 3. Löytöretki voimavaroihin –ryhmän sisällöt.....	61
Liite 4. Vanhemmuuden roolikartta.....	65
Liite 5. Analyysin 1. vaihe.....	66
Liite 6. Analyysin 2. vaihe.....	67
Liite 7. Analyysin 3. vaihe.....	69
Liite 8. Kutsukirje voimavararyhmään.....	70
Liite 9. Kirjallisen palautteen lomake.....	71

KUVIOT

KUVIO 1. Lapsiperheet ja heidän yhteistyötahonsa Korpilahden kunnassa.....	9
KUVIO 2. Korpilahden seurakunnan työmuotojen yhteydet perheisiin.....	11
KUVIO 3. Voimavaroja vahvistava malli sovellettuna diakoniatyöhön.....	15
KUVIO 4. Reflektiivisten kysymysten käyttö voimavararyhmässä.....	23
KUVIO 5. Kehittämishankkeen vaiheet ja prosessi.....	29
KUVIO 6. Kehittämishankkeessa käytetty toimintatutkimuksellinen työote.....	31
KUVIO 7. Äitien kokemuksia voimavaroista ja tuen tarpeista.....	34
KUVIO 8. Löytöretki voimavaroihin –ryhmän sisällöt eri kokoontumiskerroilla.....	41
KUVIO 9. Asteikkoluvut voimavarojen mittarina ihmissuhdeosaajan roolissa.....	47

1. LÄHTÖKOHTIA DIAKONIAITYÖN PERHETYÖN KEHITTÄMISEEN

Perheiden hyvinvointi on yksi tämän hetken ja tulevaisuuden keskeisimmistä haasteista yhteiskunnassamme. Evankelis-luterilaisessa kirkossa on työmuotoja, joilla tuetaan perheiden hyvinvointia. Perinteisesti seurakunnan työmuodoista lapsi- ja nuorisotyöllä on ollut ja on edelleen vahvat yhteydet perheisiin. Myös diakoniatyössä on tiedostettu perhetyön tärkeys ja on järjestetty perheiltoja, perheleirejä, retkiä, aviopariryöitä, eri tavoin seurakunnasta riippuen. Diakoniatyö on pyrkinyt kohdentamaan voimiaan sinne, missä hätä on suurin.

Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena on kehittää seurakunnan diakoniatyön perhetyötä. Luomalla uusi toimintatapa diakoniatyöhön edistämään perheiden hyvinvointia. Kehittämishanke sisältää toiminnallisen voimavararyhmän suunnittelun, mallintamisen ja mallin testauksen. Kehittämishankkeessa syntynyttä tietoa voidaan hyödyntää paitsi Korpilahden seurakunnassa, myös muissa seurakunnissa ympäri maan.

Kehittämishankkeen teoreettisena taustana on voimavarakeskeisyys. Pelkonen ja Hakulinen (2002) ovat luoneet perheiden voimavaroja vahvistavan mallin, joka perustuu perheen omien voimavarojen vahvistumisprosessiin. Tässä kehittämishankkeessa perheen voimavarojen vahvistumisprosessi tapahtuu äitien voimavararyhmän kautta. Ryhmänohjaaja voi tukea prosessia käyttämällä työkaluina äitien tietoisuutta ja valmiuksia lisääviä menetelmiä. Myös ohjaajan voimavarat vahvistuvat yhteisen prosessin myötä. On siis kysymys vahvistumisesta ja vahvistamisesta. Tasavertainen yhteistyösuhde, luottamuksellisuus ja avoin yhteistyö vahvistavat voimavaroja. Mallin mukaan vanhempien voimavarojen vahvistuessa myös lasten voimavarat vahvistuvat. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 203-210.)

Kehittämishanke on toteutettu toimintatutkimuksena Korpilahden evankelis-luterilaisessa seurakunnassa. Toimintatutkimus on luonteeltaan osallistuvaa ja käytäntöihin kohdistuvaa, pyrkien muuttamaan asian tilaa parempaan suuntaan (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 36-40). Myös tässä kehittämishankkeessa on pyritty uuden diakoniatyön

perhetyömuodon eli äitien voimavararyhmän kautta tukemaan lapsiperheitä heidän arjessa jaksamisessaan.

Terveyden edistäminen on Vertion (2003) mukaan toimintaa, joka lisää fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Jotta laaja-alainen hyvinvointi voitaisiin saavuttaa, yksilöiden ja ryhmän on kyettävä tunnistamaan ja toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeensa sekä muuttamaan ympäristöään tai opittava tulemaan toimeen sen kanssa. (Vertio 2003, 174.) Kehittämishankkeessa perheiden terveyttä ja hyvinvointia on tuettu soveltamalla ja hyödyntämällä perheiden voimavaroja vahvistavia työmenetelmiä.

1.1. Perheen hyvinvoinnin haasteita

Viime vuosina perheet ovat epätyypillistyneet ja moninaistuneet rakenteeltaan. Yhteiskunnallisen murroksen myötä uusi kulttuuri- ja toimintaympäristö on 1990-luvulla luonut toisaalta uudenlaisia mahdollisuuksia, mutta toisaalta stressitekijöitä. Tämän vuosikymmenen keskeiseksi haasteeksi ovat nousseet työn ja perheen yhteensovittaminen ja lähiverkostojen mureneminen. Nämä luovat uusia haasteita niin perhe-elämälle itselleen kuin työhön, jossa perheitä kohdataan ja tuetaan. (Rönkä & Kinnunen 2002, 4-8.)

Perheiden hyvinvointia on tarkasteltu myös eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan mietinnössä. Väestön ikärakenteen muuttuminen ja ikääntyneiden määrän kasvu vaatii yhteiskunnan monipuolisia toimenpiteitä. Jo nyt Suomessa syntyy vähemmän lapsia kuin tarvitaan väestön uusiutumisen turvaamiseen. Syntyvyyden lisääminen edellyttää nykyistä lapsi- ja perhemyönteisempää yhteiskuntaa. Se tarkoittaa muun muassa sitä, että on tunnistettava lapsiluvun kasvun esteet ja että lapsi- ja perhemyönteisyys on otettava palvelurakenteen keskeiseksi osaksi. Työelämän tulee entistä enemmän joustaa perheen vaatimukseen ja vanhemmuuden kustannuksia tulee jakaa oikeudenmukaisemmin. Välittömänä toimenpiteenä tulevaisuusvaliokunta näkee perheiden arjen ja vanhempien kasvatustyön tukemisen vahvistamalla kotipalvelua sekä neuvoloiden ja perhetyön resursseja. (TuVM 1/2005 vp.)

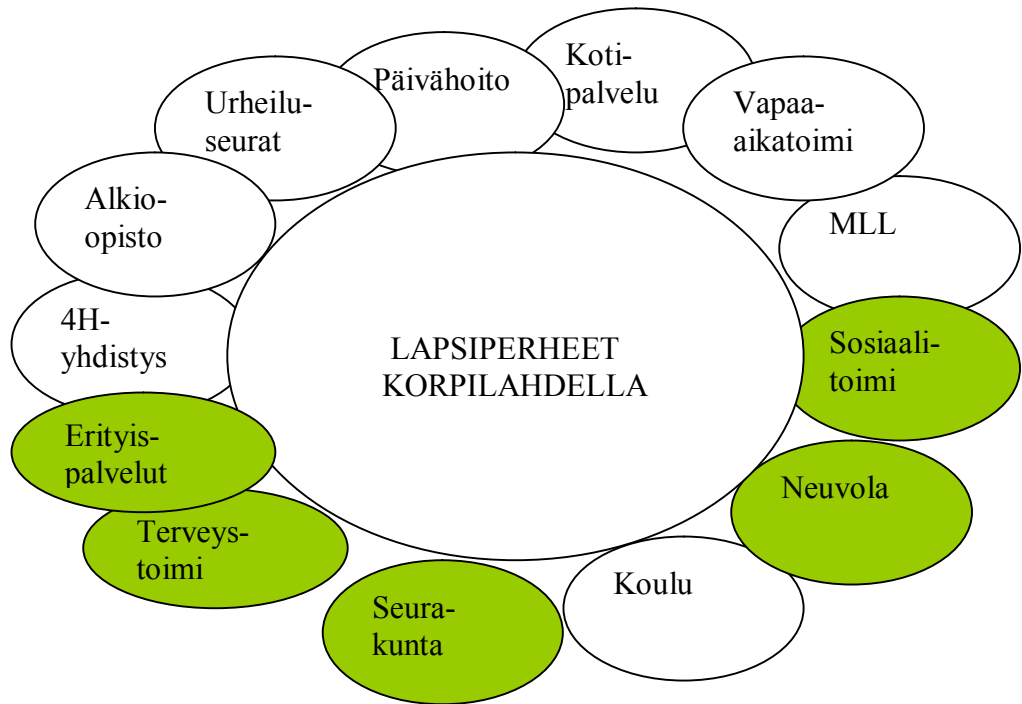
Hyvinvoinnin alueellinen eriytyminen on nähtävissä myös Keski-Suomen maakunnassa. Muuttoliike suuntautuu kohti maakunnan keskustaa ja sen lähiympäristöä, joissa väestön koulutustaso on korkeampi, työttömyysaste on alhaisempi ja väestön sairastavuus muuta maakuntaa vähäisempää. Toisaalta väestön pahoinvointia kuvaavat sijoitettujen ja avohuollossa olevien lasten ja nuorten määrät sekä väkivalta- ja omaisuusrikokset olivat valtaosassa maaseutumaisia kuntia vähäisempiä vuonna 2003 kuin kaupunkimaisissa kunnissa. Jotta hyvinvointi maakunnassa voidaan turvata jatkossakin, tarvitaan uusia ajattelu- ja toimintatapoja. Erityisesti on vastattava väestön ikääntymisen haasteeseen, turvattava riittävä osaava työvoima ja hyvinvointipalvelut. Tämä edellyttää kansalaisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemista, sekä ennaltaehkäisevän näkökulmaa toiminnan painottamista. (Keski-Suomen hyvinvointistrategia 2006, 18.)

Suomalaisten hyvinvoinnista on kerätty tietoa Stakesin SOTKANet indikaattoripankkiin. Korpilahdella alle 6-vuotiaita lapsia oli vuonna 2004 7.2% väestöstä. Koko maassa vastaava luku oli 7.6% eli hieman korkeampi. Nuorten 16-24 -vuotiaiden osuus oli Korpilahdella 8.7% väestöstä, kun koko maassa heitä oli 11.2%. Lapsiperheet asuivat keskimääräistä ahtaammin Korpilahdella. Kaikista lapsiasuntokunnista 43% asui ahtaasti, kun vastaava luku Jyväskylän seutukunnassa oli 33.3% ja koko maassa 32.5%. Avioeroja oli vastaavasti Korpilahdella hieman vähemmän kuin muualla. Korpilahdella avioeroja 25-64 -vuotiailla oli 1000 vastaavanikäistä naimisissa olevaa kohden 11.9, kun se Jyväskylän seutukunnassa oli 15.1 ja koko maassa 15.5. Lapsiperheitä oli Korpilahdella perheistä 42.7%, Jyväskylän seutukunnassa 42.6% ja koko maassa 41.7%. Yksinhuoltajaperheitä lapsiperheistä oli Korpilahdella 17.8%, Jyväskylän seutukunnassa 19.2% ja koko maassa 19.9%. Vanhemmuuden puutetta 8. ja 9. luokkalaisista koki Korpilahdella 32.43 % ja koko maassa 23.15%. (Stakes 2005.)

Kevään 2004 aikana Korpilahdella tehtiin osana varhaistyönprojektia alle kouluikäisten lasten hyvinvointikartoitus. Kartoituksessa Korpilahden kunnan 36 työntekijää, neuvolasta, päivähoidosta ja sosiaalityöstä tunnistivat subjektiivista huoltaan lapsista. Kartoituksessa käytettiin Stakesissa kehitettyä huolen vyöhykkeistöä. Sen avulla voidaan jäsentää työntekijöiden lapsista ja nuorista kokeman huolen määrää. Vyöhykkei-

tä on seitsemän. Kartoitukseen osallistui 57% Korpilahden alle kouluikäisistä lapsista. Näistä 52% ei aiheuttanut huolta (vyöhyke 1). Pienen huolen alueella (vyöhykkeet 2 ja 3) oli yhteensä 35% lapsista. Näille lapsille tulisi antaa erityistä tukea, jotta ongelmat eivät syvenisi. Huolen harmaalla vyöhykkeellä (vyöhykkeet 4 ja 5) oli lapsista 6%. Suuren huolen alueella (vyöhykkeet 6 ja 7) oli 1% lapsista. Lisäksi mainittiin vyöhyke 8, johon kuului lapsista 6%. Heidän katsottiin jo olevan tukitoimien piirissä, mikä tarkoitti esimerkiksi tutkimus- ja hoitajaksoja. (Arnkil & Eriksson 1999, Heiskanen-Pietiläinen & Siekinen 2004.)

Lasten hyvinvointikartoituksen tulokset käynnistivät keskustelun siitä, millä tavoin Korpilahden seurakunnan diakoniatyö yhdessä kunnan perhetyön kanssa voisi vahvemmin tukea alueen lapsiperheitä. Tämän kehittämishankkeen myötä syntyi ajatus tukea perheitä äitien voimavararyhmän kautta. Ajatuksena oli, että äitejä tukemalla koko perheen voimavarat lisääntyvät ja sen seurauksena myös perheiden hyvinvointi lisääntyy. Ryhmä toteutettiin yhteistyössä seurakunnan diakoniatyön ja kunnan varhaisryhmän projektin kanssa. Kuviossa 1. kuvataan tärkeimmät lapsiperheiden parissa työskentelevät tahot Korpilahdella. Osat yhteistyökumppaneista ovat myös kehittämishankkeen yhteistyötahoja.



KUVIO 1. Lapsiperheet ja heidän yhteistyötahonsa Korpilahden kunnassa. Tummennetut ovat tämän kehittämishankkeen yhteistyökumppanit.

1.2. Perheet ja seurakunta

Kirkkojärjestyksen (KJ 4:3) mukaan diakonian tarkoituksena on kristilliseen rakkautteen perustuvan avun antaminen niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. On siis löydettävä hädän äärimmäinen pää. Diakonian pohjatessa kristilliseen ihmiskäsitykseen näyttäytyy jokaisen ihmisarvo luovuttamattomana, eikä ihmisiä voiden vuoksi asettaa paremmuusjärjestykseen. Ihminen on kokonaisuus, jota on autettava hänen vaikeuksissaan niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Niemelä 2002, 102.)

Perhe ja perheen näkökulma kuuluu kaikkeen seurakuntatyöhön. Diakoniatyön erityislaatuisuus on siinä, että kohdataan hyvin erilaisia perheitä. Myös perheiden odoituksissa seurakuntaa kohtaan ovat erilaisia. Ihmiset haluavat tukea perhe-elämäänsä

ja lasten kasvattamiseen. Toiset kokevat, että perheen elämään kuuluissa muutostilanteissa on tarvetta käsitellä asioita yhdessä seurakunnan työntekijän kanssa. Joillakin perheillä voi olla ulkopuolisen avun tarvetta erilaisissa kriisitilanteissa esimerkiksi sairauden tai kuoleman kohdatessa. (Jääskeläinen 2002, 194.)

Seurakuntien perhetyö tarjoaa mahdollisuuksia vuorovaikutustaitojen ja ongelmaratkaisukeinojen lisäämiseen perheissä. Esimerkiksi perhekerhotoiminnan kautta voidaan perhettä tukea kristillisen kasvatuksen tehtävässä. Se voi antaa tukea myös ihmissuhteissa, sitoutumisessa omaan perheeseen ja vanhemmuuteen kasvamisessa. Perhekerhossa muita vanhempia kohdatessa on mahdollisuus saada vertaistukea. Kuitenkin perhekerhossa lapsi on tärkein ja kaiken keskiössä. (Jääskeläinen 2002, 195). Myös Korpilahden seurakunnassa tehdään eri työmuotojen avulla perheiden hyvinvointia edistävää ja tukevaa työtä (kuvio2).



KUVIO 2. Korpilahden seurakunnan työmuotojen yhteydet perheisiin. Ajatuskuplassa on kehittämishankkeessa kehitetty uusi toimintamuoto.

Vuonna 2004 Korpilahden seurakunnassa muodostettiin yhdessä työntekijöiden ja luottamushenkilöiden kanssa Visio 2010, nimeltään Läsnäolon aika. Vision kantavana ajatuksena on, että seurakunta on läsnä ihmisten elämän eri vaiheissa toimien aktiivisesti yhteistyökumppaneiden kanssa paikkakunnan ihmisten parhaaksi. Diakonia-työn johtokunnan strategiatyöskentelyssä nousi esille myös tavoite olla läsnä perheiden elämässä, erityisesti niiden, jotka ovat heikoimmassa asemassa.

Oman seurakunnan lisäksi työtä perheiden tukemiseksi tehdään kirkossa myös rovas- tikunnallisella ja hiippakunnallisella tasolla. Syksyllä 2005 vietettiin Tampereen

hiippakunnassa perheiden viikkoa, teemalla Kotona paras. Korpilahden seurakunnassa viikko oli näkyvästi esillä kooten runsaasti perheitä eri tapahtumiin.

Tärkeitä yhteistyötahoja ovat myös perheasiain neuvottelukeskukset, joihin seurakunnilla on luontaiset yhteydet ja yhteistyösuhteet. Perheasiain neuvottelukeskuksissa tehdään perheneuvontatyötä. Siellä kohdataan kriisissä olevia perheitä ja pyritään yksilö- ja ryhmäkeskusteluihin auttamaan perheitä heidän ongelmissaan. Keskusteluissa käytetään sielunhoidon ja diakoniatyön sekä terapian ja sosiaalityön menetelmiä. (Jääskeläinen 2002, 195.)

Seurakunnan perhetyötä tehdään yhdessä muiden perheiden kanssa työskentelevien sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden kanssa. Viime vuosina on havahduttu haasteeseen, kuinka pitää lapsi auttamistyön keskiössä. Lapsen koetaan helposti jäävän syrjään kun työskennellään perheiden aikuisten parissa. (Jääskeläinen 2002, 195.) Lapsidiakonia on Mattilan (2003) mukaan tämän päivän haaste. Se haastaa meidät vastaamaan lapsen nähdyksi tulemisen toivoon. (Mattila 2003, 11.)

2. Voimavarat vahvistuvat

2.1. Voimaantuminen ja terveyden edistäminen

Vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena on kokemus voimaantumisesta (empowerment). Voimaantumisessa on kysymys sisäisestä voimantunteesta, joka syntyy ihmisen omien oivallusten ja kokemusten kautta (Vilen ym 2002, 26). Empowerment- käsitteellä on useita suomennoksia. Usein se käännetään voimavaraistumiseksi, valtaistumiseksi, valtaistamiseksi tai toimintavoiman lisääntymiseksi. Empowermentissa on kyse prosessista, jossa ihmiset voivat parantaa elämänsä hallintaa ja kontrollia. (Kuronen 2004, 277-282.) Tässä kehittämishankkeessa käytetään empowermentin suomennoksena termiä voimaantuminen.

Myös Juha Siitonen (1999) näkee voimaantumisen ihmisestä itsestään lähteväksi prosessiksi. Ihmisen oma halu, päämäärien asettaminen ja luottamus omiin mahdollisuuksiin ovat yhteydessä voimaantumiseen. Siitosen mukaan voimaa ei voi antaa toiselle, mutta prosessissa voidaan olla monien mahdollistavien ratkaisujen kautta tukena. Voimaantumisprosessiin vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. (Siitonen 1999, 117-118.)

Voimaantuminen on Vertion (2003, 29) mukaan läheistä sukua terveyden edistämisen käsitteelle. Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä. Terveyden edistäminen on niin yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyden edellytyksiin vaikuttavaa toimintaa. (Vertio 2003, 29.)

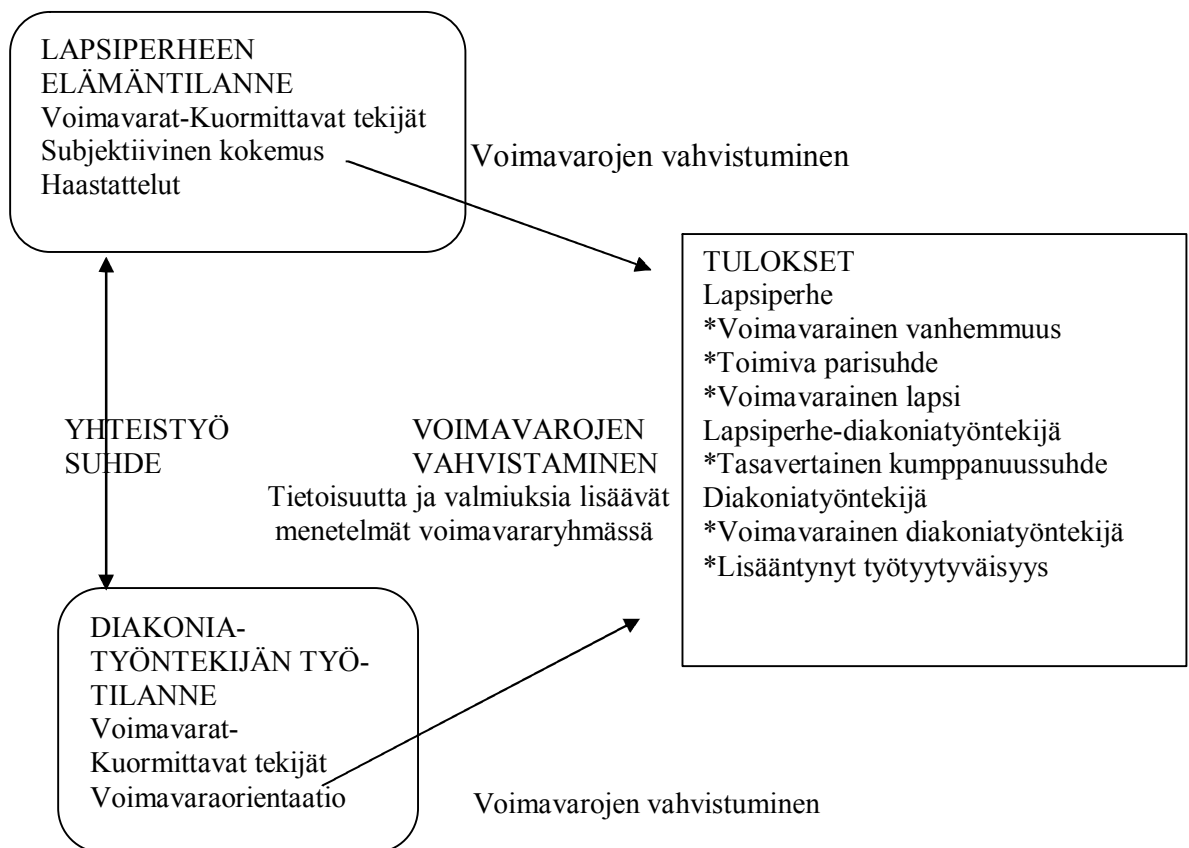
Tässä kehittämishankkeessa keskeisenä lähtökohtana on kokemus voimaantumisesta ja sen vahvistamisesta. Voimavarojen vahvistumiseen pyritään hyödyntämällä ryhmän ohjauksessa osallistujien tietoisuutta ja valmiuksia lisääviä työmenetelmiä (kts. menetelmäosio luku 3).

Terveyden edistämisen lähtökohtana on asiakkaan elämänpiirin tunteminen, sillä terveyden edistämisen prosessissa tieto ei siirry, vaan jokainen muodostaa omat käsityksensä ja uusi ymmärrys rakentuu aikaisemman pohjalle. Reflektion ja kokemuksellisen oppimisen ymmärtäminen on oleellista autettaessa asiakasta uudelleen jäsentämään kokemuksiaan ja oppimaan kokemuksistaan. (Liimatainen 2002, 23.)

Reflektio on yksi kehittämishankkeen keskeisistä käsitteistä. Se tarkoittaa Mezirowin (1995, 8) mukaan omien uskomusten oikeutuksen tutkimista. Reflektiota käytetään toiminnan suuntaamiseksi ja ongelman ratkaisussa käytettävien strategioiden ja menettelytapojen toimivuuden uudelleen arvioimiseksi. Reflektio voi olla oleellinen osa parhaan toimintatavan valintaa tai sisältää jälkikäteen tehtyjä uudelleenarviointeja (Mezirow 1995, 8-22). Reflektoidessaan ihminen pyrkii ymmärtämään miksi toimii niin kuin toimii. Ihminen ikään kuin etäännytyy itsestään ja näkee oman ajattelunsa ja toimintansa uudesta näkökulmasta. (Heikkinen & Jyrämä 1999, 36.)

2.2. Perheen voimavaroja vahvistava malli

Marjaana Pelkonen ja Tuovi Hakulinen (2002) ovat kehittäneet perheen voimavaroja vahvistavan mallin. Tässä mallissa nähdään ennakkoehtona molempien yhteistyösuhteen osapuolien voimavaraisuus, mikä muodostuu kunkin osapuolen voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden suhteesta. Voimavaroja vahvistetaan tietoisuutta ja valmiuksia lisäävin menetelmin. Prosessin seurauksena sekä vanhempien että työntekijän voimavarat vahvistuvat. Voimavaraiset vanhemmat vahvistavat myös lastensa voimavaroja. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 207.)



KUVIO 3. Voimavaroja vahvistava malli sovellettuna diakoniatyön perhetyöhön (Mukaellen Pelkonen ja Hakulinen 2002, 207).

Voimavarojen vahvistaminen ei ole pelkästään menetelmä tai työote vaan tapa ajatella, katsoa maailmaa ja elää maailmassa, tapana olla suhteessa ja vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Ensiarvoisen tärkeää on, että ihminen tulee kuulluksi ja kohdatuksi omassa elämäntilanteessaan sellaisena kuin hän sen sillä hetkellä kokee. (Vilen ym. 2002, 124.)

Kun asiakkaan voimaantumiseen pyrkivää vuorovaikutusta aletaan rakentaa, on oleellista muistaa, että se syntyy sekä asiakkaan että työntekijän tuoman tiedon pohjalta. Molempien osapuolten asiantuntijuus tulee huomioida, yhtä lailla kuten tarpeet ja voimavaratkin. Työntekijällä on kuitenkin ammatillinen vastuu ja oman asiantunti-

juuden tuoma osaaminen, johon kuuluu sekä työroolia että persoonaa. (Vilen ym. 2002, 59,66.)

Tärkeä ammatillinen perustaito sosiaali- ja terveysalalla on empatia. Empatia tarkoittaa myötäelämistä, toisen tunteisiin eläytymistä ja toisen ihmisen ymmärtämistä. Jotta asiantuntija voi eläytyä asiakkaan tilanteeseen hän tarvitsee kaikkia empatian tasoja. Empatia koostuu tunneviestinnästä, dialogista, ammatillisesta reflektoinnista ja intuitiosta. Parhaimmillaan tällainen eläytyvä työote tuo voimaantumisen kokemusta myös työntekijälle. (Vilen ym. 2002, 72.)

3. Voimavaroja vahvistavat työmenetelmät

Tässä kappaleessa esitellään kehittämishankkeessa sovellettuja voimavaroja vahvistavia työmenetelmiä. Menetelmät ovat vuorovaikutuksellinen tukeminen, ryhmän vertaistuki, reflektiiviset kysymykset, tavoitteen asettaminen sekä vanhemmuuden roolikartan käyttö. Näitä menetelmiä on käytetty äitien voimavararyhmän työskentelyssä.

3.1. Vuorovaikutuksellinen tukeminen- tasavertaista ja vastavuoroista kommunikaatiota

Ihmisen hyvinvointia, terveyttä ja elämänhallintaa voidaan tukea monella eri menetelmällä. Yksi näistä on vuorovaikutuksellinen tukeminen. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen tarpeisiin, elämään ja vaikeuksiin on aina olemassa monta tarkastelunäkökulmaa. Ihminen on kokonaisuus, jossa on mm. biologiaa, fysiologiaa, kemiaa, neurologiaa, osa yhteiskuntaa, hengellisyyttä ja paljon sellaista mitä ei vielä tiedetä. (Vilen, Leppämäki, Ekström 2002, 15.)

Vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena on kuunnella ja tukea ihmisessä jo olevia voimavaroja, auttaa ratkomaan päivittäisen elämän ongelmia ja synnyttää voimaantumisen kokemus. Kokemusten jakaminen toisen kanssa tai ryhmässä on tärkeää ja lyhyelläkin kohtaamisella on merkitystä. (Vilen ym. 2002, 23-25.) Emme pysty suoralta kädeltä näkemään millaisia voimavaroja asiakkaalla on entuudestaan. Ainoa tapa arvioida ihmisten tarpeita on ottaa niistä selvää mm. keskustelemalla, haastatteleamalla, havainnoimalla ja eläytymällä. Vaikeista asioista puhuminen vaatii kaikilta osapuolilta rohkeutta ja yksityisyyden kunnioittamista. Se, kuinka paljon asiakkaan tarpeita, voimavaroja ja kokonaistilannetta on mahdollista arvioida riippuu vuorovaikutustilanteesta. (Vilen ym. 2002, 40.)

Myös seurakunnan diakoniatyössä ihminen nähdään kokonaisuutena. Jokaisessa kohtaamisessa huomioidaan ihminen kokonaisuudessaan kyseisessä elämäntilanteessaan.

Diakoniatyön arvopohjana on kristillinen usko. Sen mukaan jokainen ihminen on Jumalan luoma ja siksi arvokas. Jokaisella ihmisellä on tästä johtuen oma luontovaurustus, johon sisältyy sekä voimavaroja että heikkouksia. (Niemelä 2002, 88-90.)

Voimavaroja vahvistavassa vuorovaikutuksessa asiakas on yhteistyöprosessin keskus. Vuorovaikutus perustuu tasavertaiseen osallistumiseen ja dialogisuuteen. Reflektoidussa prosessissa asiakas tulee tietoiseksi muutoksista omassa ymmärryksessä ja tiedoissa, mm. päätöksentekotaidoissa ja itsetuntemuksessa ja lukuisissa sosiaalisuuteen, terveyteen ja elämäntaitoihin liittyvissä muutoksissa. Asiakkaat eivät vain analysoi tämänhetkisiä olosuhteitaan, vaan suunnittelevat jo tulevaa, kuinka mennä eteenpäin. Kysymys on oppimisprosessista, jossa sekä ammattilaiset että asiakkaat yhdistävät uutta tietoa jo olemassa olevaan tietoon. Molemmat ovat tasavertaisia ratkaisemaan yhteistyöprosessin aikana esiinousseita ongelmia ja prosessissa oppivat myös ammattilaiset. (Poskiparta, Liimatainen, Kettunen & Karhila 2001, 69-70.)

Reflektiivisen neuvonnan ja yhteistyön malli perustuu asiakkaan itsemääräämiskeuden kasvattamiseen ja ongelmanratkaisutaitojen kehittämiseen. Kommunikaatio ei ole vain yksisuuntaista tiedon siirtämistä aktiiviselta lähettäjältä passiiviselle vastaanottajalle, vaan sirkulaarinen eli kehämäinen prosessi. Kommunikaatio on interaktiivinen prosessi, jossa molemmat luovat ja siihen sitoutuvat. Sirkulaarisessa prosessissa molemmat osapuolet vaikuttavat keskustelun laatuun ja sisältöön. Jokainen tilanne on myös ainutlaatuinen, sillä jokaisella on oma tapa tehdä havaintoja ja käsitellä niitä. Voimavarakeskeinen neuvonta on jatkuvasti muuttuvaa dynaamista ja vastavuoroista kommunikaatiota, joka edistää terveyttä. (Poskiparta, Kettunen & Liimatainen 1998, 683-684.)

Poskiparran (1997) tutkimustuloksia soveltaen, voidaan päätellä, että neuvonnassa tarvitaan erilaisia toteutustapoja. Tärkeäksi nousee asiakkaan tietojen omakohtainen merkityksellistäminen hänen arjessaan. Neuvonta täytyy kytkeä ihmisen merkitysmailmaan, kokemuksiin ja arkielämään. Osa Poskiparran (1997) tutkimukseen osallistuneista asiakkaista olisi ollut valmis ottamaan aktiivisemmän terveystalvelujen kuluttajan ja yhdessätekijänroolin, mikäli se heille olisi annettu. Tällaiset tietävät asiakkaat voisivat toimia Poskiparran mukaan myös ammattilaisten oppimisen ja am-

mattitaidon kehittäjinä. Näin voisi syntyä yhteistä kasvua, kuuntelun ja kunnioittamisen pohjalta. (Poskiparta 1997, 125.)

Tarja Kettunen (2001) on tutkimuksessaan asiakkaan osallistumisesta ja tukemisesta sairaalan terveysneuvonnassa todennut, että asiakkaan osallistumista tukevat ja vastavuoroisuutta tuottavat ammattilaisen puhekäytännöt luovat sellaista yhteistyötä, joka voi edistää asiakkaan voimavarojen vahvistamista. Vastavuoroisuudella tarkoitetaan yhteistyötä, jossa keskustelun osapuolet täydentävät toisiaan. Tutkimuksen mukaan voimavarakeskeisten puhekäytäntöjen toteutuminen tulisi olla mukana kaikessa vuorovaikutuksessa, eikä vain erillisenä järjestettynä tapahtumana. (Kettunen 2001, 95.)

Kettunen (2001) toteaa, että vastavuoroiset neuvontakeskustelut, jotka edistävät asiakkaan osallistumista ovat pääosiltaan vain hetkittäisiä. Se osoittaa hänen mukaansa sen, kuinka haavoittuvainen yhteisen näkemyksen muodostamisen prosessi edelleen on. Samaisessa tutkimuksessa Kettunen tuo esille ammattilaisten puutteellisen kyvyn havainnoida asiakkaiden kielellisiä vihjeitä, mikä voi edesauttaa sitä, ettei asiakas koe tulleensa ymmärretyksi. Voimavarakeskeinen neuvontakeskustelu edellyttäisi neuvottelua asiakkaan kanssa erilaisista työskentelytavoista. Keskusteluissa olisi hyvä tehdä näkyviä sopimuksia siitä, miten edetään ja miten asiakkaan valinnanvapaus pidetään esillä. Kettunen korostaa, että osallistumista voi tapahtua monella eri tasolla, eikä se välttämättä ole syvällistä puhetta. Vastavuoroiset puhekäytännöt luovat mahdollisuuden asiakkaalle osallistua niin halutessaan, eikä ammattilainen asetu esteeksi. (Kettunen 2001, 94-96.)

Äitien voimavararyhmässä tasavertaisuus ja vastavuoroisuus haluttiin tuoda esille luomalla leppoisa ja välitön ilmapiiri. Jokainen kokoontumiskerta eteni tiettyjen vaiheiden kautta. Ryhmä aloitettiin liittymisvaiheella, joka sisälsi keveämpää keskustelua päivän tapahtumista. Sen jälkeen yhdessä muodostettiin tavoite kullekin kokoontumiskerralle. Tavoitteen asettamista seurasi varsinainen aiheen käsittely, jossa ryhmään osallistujat olivat aktiivisesti mukana. Ryhmän päätteeksi palattiin vielä asetettuun tavoitteeseen ja sen saavuttamisen arviointiin ja päätettiin kokoontuminen hiljentymiseen.

3.2. Vertaisryhmästä tukea

Ihmisen elämän keskeinen osa on subjektina oleminen. Tällöin ihminen on tavoitteellinen, mielekkyyteen pyrkivä toimija, joka myös haluaa vaikuttaa omaan elämäänsä. Osallistuessaan ryhmään ihminen joutuu suhteuttamaan itseään ympäristöönsä, mikä lisää hänen tietoisuuttaan itsestä ja ympäröivästä maailmasta sekä näiden välisestä suhteesta. Ryhmä voi näin toimia itsetuntemuksen lisäämisen eli reflektion välineenä. (Jauhiainen & Eskola 1994, 15-16.)

Kun ihminen luottaa omaan jaksamiseensa hän kykenee etsimään voimavaroja uusia tekijöitä elämästään. Kun voimavarat ovat lopussa, ihminen kokee ettei omin voimin selviä tilanteesta ja tarvitsee tällöin enemmän muiden tukea. Ihminen tarvitsee toista ihmistä ollakseen ihminen, saadakseen peilin omille ajatuksilleen ja tunnoilleen. (Vilen ym. 2002, 41-44.)

Ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään, perheeseen, sukuun, ystäväporukkaan, työporukkaan, kylään tai kaupunkiin. Asioita halutaan jakaa yhdessä etenkin kun ihminen on heikoilla. Silloin on erityisen tärkeää tuntea olevansa osa jotakin ryhmää. Tärkeäksi nousee myös muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaaminen. Vertaisryhmä auttaa jaksamaan ja löytämään elämän mielekkyyden. (Vilen ym. 2002, 51-52.)

Ryhmään osallistuminen, lisääntynyt itsetuntemus ja saatu palaute mahdollistavat toimintakyvyn laajenemisen. Osallisuuden kokemus ryhmässä vahvistaa yksilön subjektiivisuuden kokemusta. Ihmisen kehittyminen täyteen mittaansa edellyttää kasvamista subjektista persoonallisuudeksi. Tämä tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ryhmässä toimimisen keskeinen merkitys yksilölle on persoonallisuuden kehittyminen yhteenkuuluvuuden kautta. (Jauhiainen & Eskola 1994, 19-20.)

Diakoniatyössä kohdataan yksittäinen ihminen hänen elämäntilanteessaan, mutta diakonia on myös monesti kokoavaa toimintaa. Kokemuksien jakaminen ryhmässä ja tuen saaminen toinen toisilta on tavallista diakoniatyön kentällä. Myös tässä kehittämishankkeessa yksi keskeinen ajatus äitien voimavararyhmässä on vertaistuen saaminen. Tämän näkökohdan äidit toivat myös itse esille alkuhaastatteluihmissa kysyessäni

odotuksia ryhmää kohtaan. Jo ryhmää suunnitellessa koimme tärkeäksi periaatteeksi tasavertaisuuden toteutumisen. Tästä johtuen halusimme selvittää äitien toiveet kokoontumisten teemoista ennen ryhmän aloittamista. Äideillä oli näin mahdollisuus vaikuttaa ryhmän sisällön muotoutumiseen (liite 3) ja myös käytännön asioihin esim. kokoontumisaikoihin. Mietimme keinoja tasavertaisuuden toteuttamiseksi myös ryhmän aikana. Leppoisan ilmapiirin luominen ja eri tavoin keskusteluun rohkaiseminen edesauttoivat äitien osallistumista ja sitä kautta myös tasavertaisuuden toteutumista.

3.2. Reflektiiviset kysymykset

Onnistunut vuorovaikutus on refleктоivaa. Refleктоivassa neuvonnassa rakennetaan siltoja menneiden ja nykyhetken kokemusten välille ja sitä kautta voidaan määrittää myös tulevaa elämää. Refleктоinnilla täytyy kuitenkin olla suunta ja sitä täytyy ohjata. On olemassa monia voimaannuttavia kommunikaatiostrategioita, joista kysymysten tekeminen on yksi. Esittämällä reflektiivisiä kysymyksiä asiakkaat voivat rohkaistua luomaan uusia tiedon ja käyttäytymisen malleja. Refleктоinnin edistämiseksi on myös tärkeää, että asiakkaat saavat emotionaalista ja nonverbaalista tukea, sekä voivat ilmaista itseään ja tarpeen tullen myös saada neuvoja. Reflektiivisten kysymysten ja asiakaskeskeisen lähestymistavan on todettu edistävän voimaantumista terveysneuvonnassa. (Poskiparta ym. 2001, 70.)

Poskiparta on todennut, että onnistunut vuorovaikutustilanne asiakkaiden ja ammattilaisten välillä edellyttää yhteistä päätöksentekoa ja asiakkaan keskeistä roolia. Hänen mukaansa ammattilaisen tulisi olla tietoinen verbaalisen ja nonverbaalisen viestinnän vaikutusmahdollisuuksista, sillä näiden onnistumisella on vaikutusta asiakkaiden tyytyväisyyteen vuorovaikutustilanteissa. (Poskiparta 1997, 31-33.)

Tommin (1988) esittämällä ja Poskiparran (1997) soveltamilla reflektiivisillä kysymyksillä voidaan herättää asiakkaiden itsearvionti ja itseohjautuvuus. Tomm (1988) jakaa reflektiiviset kysymykset kahdeksaan ryhmään: tulevaisuus-kysymykset, havaitsijan näkökulma-kysymykset, odottamattomat kontekstin vaihto- kysymykset, kätketyn ehdotuksen sisältävät kysymykset, normien vertailu- kysymykset, erotteluja selventävät kysymykset, hypoteeseja esittelevät –kysymykset ja prosessin keskeytys

kysymykset. Käytännössä kysymysten tekeminen on muutakin kuin verbaalista. Nonverbaalisella kielellä, ilmeillä ja eleillä on vaikutusta. (Tomm 1988, 18-3; Poskiparta 1997, 107-112.)

Neuvonnassa on mietittävä uudelleen ammattilaisten ja asiakkaiden suhdetta toisiinsa, arvoja ja uskomuksia, kehitettävä uusia neuvottelutaitoja, kommunikaatiota ja puitteita. Reflektiiviset kysymykset voidaan nähdä metodina, jotka mahdollistavat asiakkaiden oman tiedon ja käyttäytymismallien luomisen. Reflektiivisillä kysymyksillä ammattilainen siis avaa itsehoidon mahdollisuuksia. (Poskiparta, Kettunen ja Liimatainen 1998, 683.)

Reflektiivisten kysymysten myötä palaamme voimavaroja vahvistavien menetelmien lähtökohtiin. Näiden ihmisarvoa kunnioittavien menetelmien myötä ihminen siis voimavaraistuu. Hän on valmiimpi ottamaan oman elämänsä ratkaisevia askeleita kohti muutosta ja sitä kautta kokea hyvinvoinnin lisääntymistä omassa elämässään.

Kuviossa 4 on esitetty muutamia esimerkkejä reflektiivisten ja ratkaisukeskeisten kysymyksiä käytöstä äitien voimavararyhmässä. (SOSWEB – sosiaalityön menetelmät, 2005). Kysymyksiä käytettiin myös haastatteluissa, jotka toteutettiin ennen ja jälkeen ryhmän.

Ryhmän koontumisker- ta	Ryhmässä käytetty reflektiivinen kysymys	Kysymystyyppi
1. Nuotioilta	Millaisia odotuksia sinulla on ryhmään kohtaan? Mikäli ryhmä menee sinun kannaltasi hyvin, niin missä se näkyy?	Tulevaisuuskysymys Tulevaisuuskysymys
2. Perheeni	Millaisia muutosodotuksia sinulla on lähisuhteisiin liittyen?	Tulevaisuuskysymys
3. Ihana, kamala arki	Ymmärrätkö oikein, kun sinä olet väsynyt ja kiukuinen niin helposti muutkin perheenjäsenet kiukustuvat?	Hypoteesikysymys
4. Perheen ihmissuhteet	Miten tilanne voisi olla vielä pahemmin?	Tulevaisuuskysymys
5. Vanhemmuus	Millaisen luvun antaisit asteikolla 1-10 rajojen asettajan roolille?	Asteikkokysymys
6. Naiseus	Mitkä asiat ovat hyvin ja joiden haluat jatkuvan edelleen? Jos kysyisin asiaa mieheltäsi, mitä hän tuumii sinun siitä ajattelevan?	Tulevaisuuskysymys Havaittajan näkökulma- kysymys
7. Tulevaisuus ja unelmat	Mistä tiedän että olen matkalla unelmaani kohti? Mitkä voisivat olla ensiaskelia?	Tulevaisuuskysymys Tulevaisuuskysymys

KUVIO 4. Reflektiivisten ja ratkaisukeskeisten kysymysten käyttö voimavararyhmässä.

Äitien voimavararyhmässä sovelsimme Tommin (1988) ja Poskiparran (1997) käyttämiä reflektiivisiä kysymyksiä. Vahvasti olivat esillä tulevaisuuskysymykset, havaittajan näkökulma -kysymykset, hypoteeseja esittelevät kysymykset ja asteikkokysymykset. Äidit kokivat keskustelujen tuoneen uusia näkökulmia hyvin arkisiin asioihin, joiden merkitystä ei niin arjessa huomaa. Näitä reflektiivisiä kysymyksiä ja voimavarakeskeisyyden periaatteita pyrimme ryhmässä (liite 3) toteuttamaan. Toiminnan lähtökohtana oli siis voimavaroja omaava asiakas, joka kuitenkin itse kantaa vastuun muutoksesta. Tässä prosessissa työntekijä voi olla tukena.

3.3. Tavoitteen asettaminen

Jokainen voimavararyhmän kokoontuminen aloitettiin tavoitteen asettamisella, vaikka se tuntuikin aluksi haasteelliselta. Muutoksen suuntaa ja askeleita muutosta kohti äidit kertoivat miettivänsä vielä kotonakin. Positiivisten asioiden löytyminen ja sitä kautta toiveikkuuden lisääminen oli yksi tärkeä pyrkimys keskusteluissamme. Niistä kertomiseen äitejä kannustettiin erityisesti. Ryhmän myötä tavoitteen asettaminen tuli tutummaksi. Asiakaskeskeisyyden toteutuminen vaatii Kettusen (2001, 92-93) mukaan asiantuntijoiden ja asiakkaiden uudenlaista asennoitumista. Muutosta tarvitaan siis molemmin puolin.

Tavoitteenasettelua terveysneuvonnassa tutkineet Peränen ja Tonteri (2003) ovat todenneet, että neuvontaprosessin edetessä asiantuntijan tulisi antaa asiakkaalle mahdollisuus omien tavoitteiden asettamiseen. Näin asiantuntija, itse enemmän taustalla ollen, mahdollistaa oppimisen. Tavoitteita voi asettaa myös yhdessä käyttäen reflektiivistä keskustelua, jonka tuloksena syntyy konkreettinen tavoite. Kysymysten avulla asiakasta voidaan herätellä miettimään omia tapoja toimia ja prosessin seurauksena tavoite voi myöhemmin johtaa muutokseen. Kun asiakkaat saavat itse määritellä tavoitteitaan, se voi johtaa motivoitumiseen ja sitä kautta vahvempaan tavoitteisiin sitoutumiseen. (Peränen & Tonteri 2003, 57-58.)

Pidin ryhmän kokoontumiskerroista päiväkirjaa, jotta jokaiseen kertaan olisi helpompi palata myöhemmin. Päiväkirja merkintöihin perustuen on mahdollista seurata myös tavoitteenasettelun kehittymistä ryhmässä. Seuraavissa katkelmissa on poimintoja voimavararyhmän päiväkirjasta, jossa tulee esille tavoitteen asettamisen haasteellisuus Tavoitteeseen ja sen toteutumiseen palattiin jokaisen kokoontumiskerran loppuvaiheessa.

Toinen kokoontumiskerta 9.9.2004, Aiheena: Minä ja perheeni

”Etenimme suunnitelman mukaisesti ja alkupuolella ryhmää tuli tavoitteen asettamisen vaihe. Äidit olivat jo alkulämmittelyn aika kertoneet päällimmäisistä ajatuksista ja tunnoista tunnekorttien avulla. Jokaisesta aisti että he halusivat jakaa sitä taakkaa mitä he nyt tunsivat. Mutta tuo tavoitteen asettaminen!! Itselle jäi sellainen mieli, että se oli jotenkin kummallinen juttu, mikä sai äiditkin hieman kurtistamaan kulmiaan. Äideistä tuntui vaikealta määrit-

tää mikä voisi olla tavoite kun aiheenamme on perheemme. Avitin tilannetta kysymällä voisiko se olla esimerkiksi että huomaamme niitä tärkeitä asioita ja voimavaroja joita perheemme sisältää? Se sovittiin tavoitteeksi...”

Päiväkirja Voimavararyhmästä 10.9.2004

”...Ryhmän loppupuolella keskustelimme tavoitteeseen pääsystä. Tähän kertaan liittyneet harjoitukset auttoivat äitien mielestä hahmottamaan sen kentän jossa on. Ja juuri kysymys miten toivoisin asioiden tulevaisuudessa olevan auttoi heidän mielestä huomaamaan itselle tärkeitä asioita mihin haluaa muutosta. Aikaa harjoitukseen meni enemmän kuin olimme ajatelleet.”

Päiväkirja Voimavararyhmästä 10.9.2004

Viides kokoontumiskerta 30.9.2004, Aiheena: Vanhemmuus

”Tämän kokoontumiskerran aluksi käytimme jälleen kortteja. Pöydälle oli levitettyä kuvia, joihin jokaiseen liittyi tavoitteeksi sopiva lause. Jokainen sai näyttää millaisen kortin valitsi ja ja millaisen tavoitteen nimenomaan vanhempana kehittyäkseen oli halunnut valita. Kokonaistavoite tälle kerralle tuntui jälleen vaikealta. Eräs äiti totesi, että kun saisi apuja niihin moninaisiin tilanteisiin, joita lasten kanssa arjessa käydään. Tässöpä siis tavoitetta. Puhuttiin vielä tavoitteen asettamisen vaikeudesta. Äidit tuumasivat, että äkkiä ei osaa sanoa, että pitäisi jättää edellisellä kerralla saatu aihe hautumaan, niin vois miettiä kotona...”

Päiväkirja Voimavararyhmästä 1.10.2004

”...Loppuhetkessä jutustelimme kerran annista suhteessa tavoitteeseen ja äidit totesivat että ainakin oli saanut jakaa niitä tilanteita joita arjessa kohtaa.”

Päiväkirja Voimavararyhmästä 1.10.2004

Kuudes kokoontumiskerta 7.10.2004, Aiheena: Naiseus

”Tällä kerralla oli siis tarkoitus käsitellä naiseutta. Tavoitteen asettaminen oli jälleen ter- vanjuontia, vaikka aihe oli jätetty hautumaan jo viime kerralla. Tavoitteellisen ajattelun oppiminen vaatii kovasti harjoitusta. Hymy hiipii äitien kasvoille sitä kysellessäni, että mitä tahtoisimme kotiinvietäväksi, mikä olisi tämän kerran anti jota he toivovat. Vaikea kysymys! Hiljaisuuden jälkeen eräs äiti pohdiskeli miehen ja naisen erilaisuutta. Siinä tavoitteemme. No jospa jotain jää hautumaan tästä jokakertaisesta tavoitteiden asettelusta!..”

Päiväkirja Voimavararyhmästä 1.10.2004

”...Tavoitteen toteutumisesta keskusteltiin lopuksi. Kuulosti toteutuneen ihan hyvin vaikkakin naisen elämän eri roolit ja kyky vaihtaa niitä tarpeen mukaan nousivat erityisen tarkastelun alle. Äitiys niin helposti valtaa koko tilan, muiden roolien jäädessä sivummalle. Ajan antaminen myös muille rooleille auttaa jaksamaan myös toisissa tehtävissä.”

Päiväkirja Voimavararyhmästä 7.10.2004

Yhteinen tavoitteen asettamisen vaikeus välittyi äideistä ja vasta loppuhaastatteluissa tavoitteet tulivat luontevammin esille heidän puheessaan. Myös ryhmän vetäjät kokivat tavoitteen asettamisen haasteelliseksi.

3.4. Vanhemmuuden roolikartta

Vanhemmuuden roolikartta (liite 4) on kehitetty jäsentämään vanhemmuuden sisältöä. Sen avulla voidaan vanhempia tukea ja kannustaa itsearviointiin. Vanhemmuuden roolikartta auttaa hahmottamaan vanhemmuuden kokonaistilannetta. (Helminen 2001, 59-62.)

Vanhemmuuden roolikarttaa käytettiin kehittämishankkeen kolmessa eri vaiheessa. Se oli mukana suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Voimavararyhmää edeltävät haastattelut pohjautuivat vanhemmuuden roolikarttaan. Sen avulla päästiin keskustelemaan perheen arjesta, kun roolit alarooleineen avattiin konkreettisen toiminnan tasolle. Roolikartan avulla saatiin selville äitien näkemyksiä siitä, missä he eniten kaipasivat tukea ja tuen tarpeet pystyttiin huomiomaan ryhmän sisällöissä. Haastattelut antoivat myös jokaiselle viidelle vanhemmuuden roolille asteikonumeron 1-10. Alarooleille he antoivat plusmerkin, mikäli se toimi hyvin ja miinusmerkin mikäli roolissa oli kehittämisen tarvetta. Toteutusvaiheessa vanhemmuuden roolikartta oli esillä ryhmän eri kokoontumiskerroilla, niin että illan aiheeseen sopivaa roolia tarkasteltiin vielä syvemmin. Arviointivaiheessa ryhmän päätyttyä toteutettiin loppuhaastattelut, joissa myös vanhemmuuden roolikarttaa käytettiin haastatteluiden pohjana, tällä kertaa tutkien niitä muutoksia mitä ryhmä mahdollisesti vaikutti. Jälleen haastatellut äidit antoivat rooleille numerot ja merkitsivät plussat ja miinukset alarooleille. Näin vanhemmuuden roolikartta toimi myös arviointimittarina.

4. KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi lapsiperheiden voimavaroja vahvistava perhetyön menetelmä diakoniatyöhön. Uusi työmenetelmä on äitien voimavararyhmä. Diakoniatyön tulisi kohdistua kirkkojärjestyksen 4:3 mukaan sinne, missä hätä on suurin ja minne muu apu ei ylety (Voipio, Träskman, Halttunen & Ventä, 1993, 239). Diakoniatyön perhetyössä on tärkeää löytää ne perheet, jotka ovat heikoimmassa asemassa ja tarvitsevat tukea. Tämä tavoite on nähty tärkeänä myös tässä kehittämishankkeessa.

Diakoniatyö on usein ihmisiä yhteen kokoavaa toimintaa. Tässä kehittämishankkeessa on koottu äitejä voimavararyhmään, jakamaan heille tärkeitä asioita. Korpilahden seurakunnassa perheiden voimavaroja vahvistava työote on uutta.

Kehittämishankkeen tavoitteet:

1. Selvittää millaisia tuen tarpeita ja voimavaroja diakoniatyön asiakkaana olevilla äideillä on Korpilahdella?
2. Suunnitella ja toteuttaa äitien tarpeiden ja teoreettisen tiedon pohjalta äitien voimavararyhmä diakoniatyössä.
3. Arvioida miten äitien tuen tarpeisiin voidaan diakoniatyössä voimavararyhmän kautta vastata?

5. KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

5.1. Hankkeen toimintaympäristö, kohderyhmä ja hankkeen eteneminen

Kehittämishanke toteutettiin Korpilahden seurakunnassa diakoniatyön kentällä vuoden 2004 aikana. Seurakunnassa perheitä kohdataan monen työmuodon kautta mm. lapsi- ja nuorisotyössä. Papit kohtaavat perheitä eri elämäntilanteissa, erityisesti kirkollisten toimitusten yhteydessä. Viime aikoina on Korpilahden seurakunnassa ja pohdittu miten diakoniatyö voi olla tukemassa nykyistä enemmän perheitä. Tämä kehittämishanke kohdistuu diakoniatyön kentällä tapahtuvaan perhetyöhön ja niihin perheisiin, jotka tarvitsevat tukea mutta eivät saa sitä riittävästi.

Yhteistyökumppanina kehittämishankkeessa oli Korpilahden kunta, jonka varhais-työn projektityöntekijä oli äitien voimavararyhmän toisena vetäjänä. Sekä kunnassa että seurakunnassa tällainen kehittämistyö nähdään tärkeänä osana ennaltaehkäisevää perhetyötä.

Kehittämishankkeen kohderyhmä muodostui seitsemästä korpilahtelaisesta pienten lasten äideistä. Iältään äidit olivat 25-40 vuotiaita. Keskimäärin heillä oli 1-4 lasta. Hankkeeseen osallistuneiden äitien taustatiedoista ei voida eettisistä ja salassapitosyistä kertoa enempää.

Kehittämishankkeen prosessin eteneminen on kuvattu kuviossa 5. Kuvioista käy ilmi hankkeen eri vaiheet ja niiden aikataulu. Kuvioista tulee esille myös kerätyt aineistot ja hankkeen osatavoitteiden sijoittuminen eri vaiheisiin. Ryhmän ensimmäinen yritys siis kariutui, mutta uudelleen arvioinnin jälkeen ryhmä saatiin toteutumaan.

Vaiheet	Esiselvitys → Haastattelu n=5	Suunnittelu → *Voimavaroja vahvistava työote *Voimavararyhmä ”Löytöretki voimavaroihin”	Toteutus1 → *1.yritys *Arviointi *Kehittäminen	Toteutus2 → *7 osallistujaa *Palaute	Arviointi → Haastattelu n=5
Aineistot	Haastattelu1		Päiväkirja	Päiväkirja	Haastattelu2
Aikataulu	Kevät 2004	Kevät 2004	Kevät 2004	Syksy 2004	Syksy 2004
Yhteistyö kunnan kanssa	tavoite 1 →	tavoite 2 →	→	→	tavoite 3 →

KUVIO 5. Kehittämishankkeen vaiheet ja prosessi. Vaihteita kuvataan tarkemmin luvussa 5.3.

5.2. Toimintatutkimuksellinen työote, hankkeessa syntyneet aineistot ja niiden analyysi

Toimintatutkimus pyrkii käytännön toiminnan ja teoreettisen tutkimuksen vuorovaikutukseen. Se on luonteeltaan osallistuvaa ja käytäntöihin kohdistuvaa. Toimintatutkimus kytkeytyy ihmisen elämään ja osallistujat joutuvat pohtimaan käsityksiään, arvostuksiaan ja taitojaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Toimintatutkimus ei pyri vain kuvaamaan jonkin asian tilaa, vaan muuttamaan sitä parempaan suuntaan.

(Heikkinen ym.1999, 12-14.)

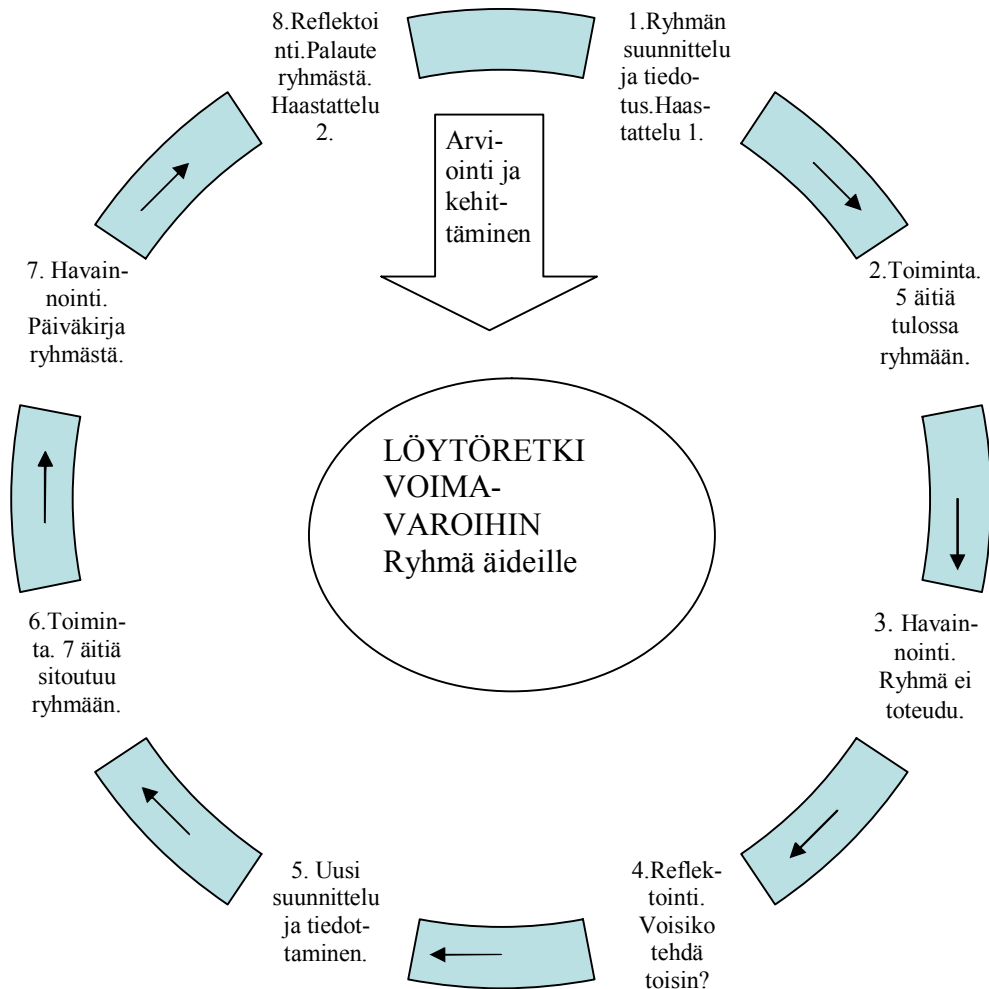
Toimintatutkimus on refleктоiva prosessi, jossa suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektion vaiheet seuraavat toisiaan spiraalin tavoin. Reflektion mahdollisuus ja menettelytavat riippuvat siitä, millä tavalla ihminen on tietoinen toiminnas-

taan. Rutiineita ohjaava tieto on suurelta osin piilevää. Reflektoinnin yhtenä päämääränä on tavoittaa nämä piilevät toiminnan elementit. Toimintatutkimusta kuvaa käytännönläheisyys, muutosinterventio sekä ihmisten aktiivinen osallistuminen hankkeeseen. Kehittäminen ei pääty koskaan vaan se on jatkuva prosessi. Toimintatutkimukselle on myös ominaista, että pyritään asettumaan uudenlaiseen suhteeseen kokemukseen nähden eli katsotaan kohdetta uudesta näkökulmasta. Kokemuksia reflektoidaan ja opitaan niiden perusteella toimimaan entistä paremmin. (Heikkinen ym. 1999, 18-19.)

Toimintatutkimus on yhteisöllinen prosessi, jossa tutkija osallistuu tutkittavan yhteisön toimintaan ja pyrkii ratkaisemaan tietyn ongelman yhdessä yhteisön jäsenten kanssa. Tämä edellyttää yhteisöltä valmiutta muutokseen ja itsensä kehittämiseen ja panostusta oman toiminnan arvioivaan tarkasteluun. (Heikkinen ym. 1999, 64-66.)

Toimintatutkimukseen liittyy käsitys toiminnan vähitellen ja usean vaiheen kautta tapahtuvasta prosessinomaisesta kehittämisestä. (kts. kuvio 6) Uusien toimintamallien luominen tapahtuu (1) suunnitteluvaiheessa ja (2) toimintavaiheessa. Menneitä tapahtumia rekonstruoidaan ja uudelleen hahmotetaan (3) havainnointivaiheessa ja (4) reflektointivaiheessa. Toimintatutkimus on myös yhteisöllinen prosessi, jossa tutkija osallistuu tutkittavan yhteisön toimintaan ja pyrkii ratkaisemaan tietyn ongelman yhdessä yhteisön jäsenten kanssa. Tämä edellyttää yhteisöltä valmiutta muutokseen ja itsensä kehittämiseen ja panostusta oman toiminnan arvioivaan tarkasteluun. (Heikkinen ym. 1999, 64-67.)

Toimintatutkimukselliselle työkäytäntöjen uudistamiselle on ominaista jatkuvuus. Ensimmäisen toteuttamisvaiheen tulisi olla lähinnä alkua jatkuvalle kehittämistyölle ja sen ideoinnille, miten käytäntöjä tulisi muuttaa. Jos toteutus jää ensimmäiseen suunnittelu, toteutus, havainnointi, reflektointi- sykliin, kyse ei oikeastaan ole toimintatutkimuksesta koska kehittämistyö jää kesken. Toimintatutkimus ei useinkaan etene hyvässä järjestyksessä. Eri osa-alueet limittyvät ja menevät toistensa kanssa päällekkäin. Onnistumisen kriteeri ei kuitenkaan ole se, miten uskollisesti toimintatutkimuksen osalliset kuvattuja vaiheita noudattavat, vaan miten vahva kehittämisen pyrkimys heillä on. (Heikkinen ym. 1999, 67-68.)



KUVIO 6. Kehittämishankkeessa sovellettu toimintatutkimuksellinen työote

Kehittämishankkeessa sovellettu toimintatutkimuksellinen työote noudatteli toimintatutkimukselle ominaisia vaihteita. Toiminta kehittyi vähitellen ja usean vaiheen kautta. Suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin vaiheet seurasivat toisiaan, usein myös limittyen toisiinsa (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 64-67). Ennen suunnittelua oli jo luotu tarvittavia yhteistyösuhteita ja prosessin myötä ne syvenivät.

Kehittämishankkeessa lähdin liikkeelle haastattelemalla äitejä (n=5) heidän tuen tarpeistaan ja voimavaroistaan (liite 1). Käytin myös haastattelumenetelmää hankkeen arvioinnissa. Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelu

sopii Hirsjärven ja Hurmeen (1995) mukaan käytettäväksi kun tutkitaan ilmiöitä, joista haastateltavat eivät ole päivittäin tottuneet keskustelemaan, kuten arvostuksistaan, aikomuksistaan, ihanteistaan, perusteluistaan kriittisessä mielessä. Teemahaastattelulla saatu tieto on luonteeltaan syvällistä. Sille on ominaista joustavuuden periaate, sillä liikkumatilaa jää tilannekohtaisten ratkaisujen tekoon. Teemahaastattelu on vuorovaikutustilanne, joka vaatii joustavuutta kielellisten ja ei-kielellisten keinojen käytössä ja tilanteiden hallinnassa (Hirsjärvi & Hurme, 1995, 35, 38, 84). Teemahaastattelun (liite 1) pohjana käytettiin vanhemmuuden roolikarttaa (liite 4). Sen avulla päästiin keskusteluun perheen arjesta ja siellä ilmenevistä tuen tarpeista ja voimavaroista.

Sekä ennen ryhmää (n=5) että ryhmän jälkeen (n=5) toteutetut haastattelut nauhoitettiin. Ensimmäisten haastattelujen pohjalta sekä teoritiedon perusteella muotoutuivat runko ja aiheet ryhmän kokoontumiskertojen sisältöihin. Tässä vaiheessa myös saavutettiin kehittämishankkeen ensimmäinen tavoite.

Ryhmän päätyttyä toteutettiin toinen haastattelu (n=5)(Liite 2). Jälleen apuna käytettiin vanhemmuuden roolikarttaa. Jälkimmäisessä haastattelussa keskityttiin positiivisiin muutoksiin, joita ryhmä äitien mielestä oli saanut aikaan sekä ryhmän jatkokehittämideoihin. Lisäksi pyydettiin kirjallinen palaute kaikilta ryhmään osallistuneilta äideiltä (7 hlö) (Liite 9).

Ryhmän jälkeisiin teemahaastatteluihin (liite 2) osallistui 5 ryhmässä aktiivisimmin käynnyttä äitiä. Aineistosta saatiin vastaus kehittämishankkeen kolmannen tavoitteen toteutumiseen, miten voimavararyhmällä voitiin vastata äitien tuen tarpeisiin.

Kirjallisessa palautteessa kysyttiin ryhmään osallistuneiden äitien kokemuksia ilmapii-ristä, kokoontumisten tema-alueista ja niiden käsittelystä sekä käytännön järjestelyistä. Kysyttiin myös ryhmän vaikutusta äitien voimavaroihin ja muiden ryhmän jäsenten merkitystä kokemuksiin ryhmästä. Ryhmästä saatu kirjallinen palaute käytiin läpi vetäjien kesken.

Saatu laadullinen aineisto analysoitiin teemoittelua käyttäen. Teemoittelussa on kysymys Moilasan ja Rähän (2001, 53) mukaan aineiston pelkistämisestä etsimällä tekstin olennaisimmat asiat. Teemoittain järjestetyt sitaatit eivät ole Eskolan ja Suo-

rannan (1998, 176) mukaan vielä kovin pitkälle menevää analyysia vaan tarvitaan teorian ja empirian vuorovaikutusta. Niiden lomittumiseen tutkimustekstissä pyrittiin.

Hirsjärvi ja Hurme (2001, 145-150) näkee laadullisen aineiston analyysin kolmivaiheisena prosessina. Tämän kehittämishankkeen aineiston analyysi noudatti näitä vaiheita. Aineiston kuvailu on itse analyysin perusta (Liite 5). Haastatteluista nousi perusteellinen ja kattava kuvaus tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Toinen vaihe prosessia on aineiston luokittelu (Liite 6). Tämä vaihe loi pohjan, jonka varassa aineistoa voitiin tulkita ja vertailla sen osia toisiinsa. Teemahaastattelun teemat ovat jo karkeita alustavia luokkia ja aluksi aineisto järjestettiin niiden mukaan. Luokittelun jälkeen aineisto järjestettiin uudelleen laaditun luokittelun mukaisesti. Luokkia jouduttiin pilkkomaan ja järjestelemään taasen uudelleen. Näitä välivaiheita oli analyysin rakentamisessa useita. Kolmas vaihe on aineiston yhdistely (Liite 7). Siinä pyrittiin löytämään luokkien esiintymisen välille joitakin säännönmukaisuuksia tai muista poikkeavia tapauksia. Löydetyt yhteydet pyrittiin ymmärtämään empiirisinä ilmiöinä ja myös teoreettisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 145-150.)

Ensimmäisten haastattelujen pohjalta muodostuneen aineiston sekä teorian tiedon perusteella syntyi aiheet ryhmän kokoontumiskertojen sisältöihin. Jokaisesta kokoontumiskerrasta ryhmän vetäjä piti päiväkirjaa, mikä auttoi jälkeenpäin kuhunkin kertaan palaamista ja toimi myös tukiaineistona arvioinnissa.

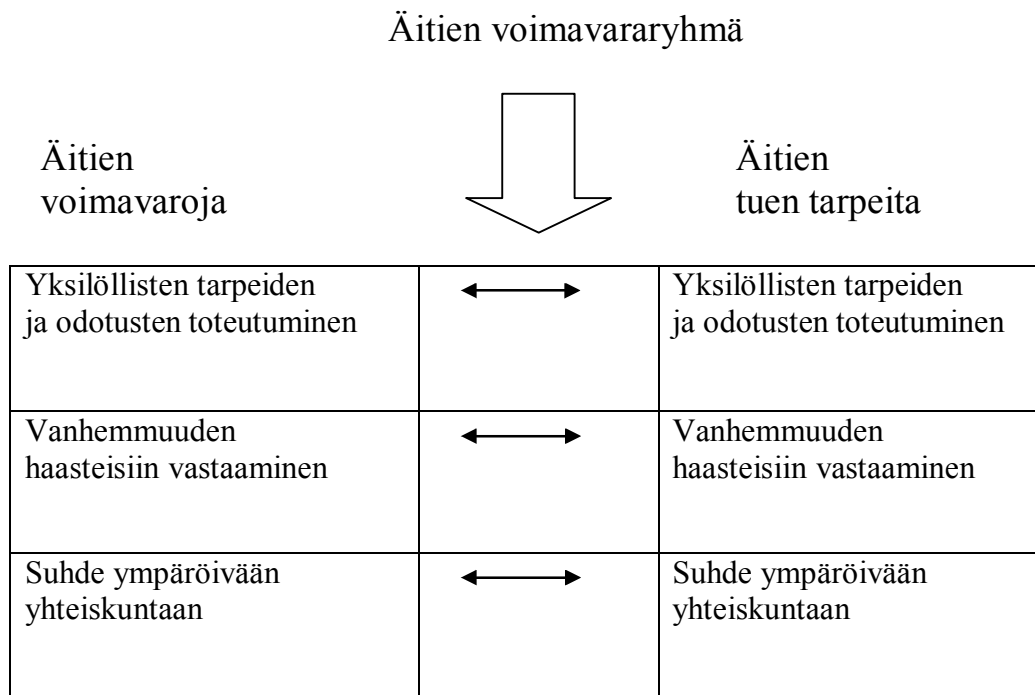
5.3. Kehittämishankkeen vaiheet

5.3.1. Esiselvitys

Kehittämishankkeen alkuvaiheessa informoitiin diakoniatyön sekä sosiaalityön asiakkaana olevia perheitä alkavasta äitien voimavararyhmästä (Liite 8). Voimavararyhmästä informoitiin myös muita perheiden kanssa työskenteleviä viranomaisia kuten sosiaalityöntekijöitä ja psykologeja, jotta hekin voivat viedä tietoa eteenpäin. Asi-

asta kiinnostuneet äidit (5 äitiä), kutsuttiin haastatteluun ennen ryhmän alkamista. (kts. luku 5.2.)

Kuviossa 7 kuvataan keskeisiä tuloksia haastateltujen äitien kokemukista voimavaroista ja tuen tarpeista. Aineistoa analysoidessa nousi esiin kolme äitien merkityksellisenä kokemaa seikkaa, yksilöllisten tarpeiden ja odotusten toteutuminen, vanhemmuuden haasteisiin vastaaminen sekä suhde ympäröivään yhteiskuntaan. Kaikki kohdat näytettyivät sekä voimavaroina että asioina, jossa koettiin tuen tarvetta. Seuraavissa kappaleissa kuvataan tarkemmin näitä osa-alueita.



KUVIO 7. Äitien kokemuksia voimavaroista ja tuen tarpeista.

Yksilöllisten tarpeiden ja odotuksien toteutuminen

Ennen ryhmän aloittamista haastatellut äidit puhuivat omien tarpeiden ja odotuksien toteutumisesta. Tärkeäksi voimavaraksi nousivat pienet omat hetket. Haastatteluissa oli kuultavissa kaipuu olla hetki omassa rauhassa tai yhdessä puolison kanssa. Osa haastatelluista kertoikin näistä ”irtiotista”. Myös perheen sisäisessä kulttuurissa oli

asioita, jotka palvelivat myös äitien omia tarpeita. Hetket, joissa myös äitien omat tarpeet saivat mahdollisuuden toteutua antoivat voimia arkipäivään.

”..mutta on niitä kyllä arjessaki sellasia asioita jotka antaa itellekki voimia,niinku luonnossaki tai mökilläki kun ollaan tai pilkkimässä.. antaa samalla lailla itellekki..”(äiti2)

Yksilön tarpeiden ja odotuksien toteutuminen vaikuttaa Kinnusen ja Maunon (2002) mukaan perheeseen sitoutumiseen. Heidän mukaan perheeseen sitoutumisen kannalta on olennaista, että elämäalue vastaa yksilön tarpeisiin ja odotuksiin. Mikäli näin ei saa tapahtua saattaa seurata elämäalueesta vieraantumisen. (Kinnunen & Mauno 2002, 101.) On siis tärkeä kuunnella millaisia tarpeita ja odotuksia yksilöllä itsellään on.

Jokaisella haastatellulla äidillä oli pieniä alle kouluikäisiä lapsia. Aika pienten lasten perheessä on hyvin sitovaa, mistä varmastikin kertoo kaipuu olla hetki ihan itsekseen. On oltava jatkuvasti läsnä ja huolehdittava lapsesta, joka ilman huolenpitoa ei selviä. Äitien omat tarpeet helposti hukkuvat lapsen ensisijaisten tarpeiden alle. Oma voimattomuuden tunne oli vaikeuttamassa osalla äideistä omien tarpeiden toteutumista. Olemassa olevalle epäkohdalle ei itse jaksanut tehdä mitään.

”...no varmaan sen takia kun mulla on ollu sitä masennusta ja edelleen on, niin välillä tulee vielä niitä ajatuksia niin ku aattelee niin sitä on aika kyytön niihin ihmisuhteisiin.”(äiti1)

Nämä äidit olivat lähteneet jo miettimään omia tarpeita ja niiden toteutumista. Perheen perustamisen myötä naisen elämä on muuttunut melkoisesti ja on haettava kompromissia miten sovittaa yhteen äitiyden haaste ja omasta itsestä nousevat tarpeet. Haastattelujen perusteella näyttäisi tärkeältä voimaa-antavalta tekijältä tukea äitejä löytämään omasta itsestä nousevat tarpeet ja odotukset sekä löytää mahdollisuuksia toteuttaa niitä perheen rinnalla. Huttunen (2001) puhuu jaetusta vanhemmuudesta, jossa kumpikin vanhemmista osallistuu yhtä hyvin hoivan ja huolenpidon kuin ulkoisten edellytysten turvaamiseen. Tämä edellyttää uutta suhtautumista vanhemmuuteen yleensä, mutta myös ansio- ja kotityön keskinäiseen suhteeseen sekä omaan mies- ja naisidentiteettiin. Näyttäisi tärkeältä tukea miehiä hoitamaan isyyteen ja äitejä tarpeiden toteutumiseen muutenkin kuin pelkästään äidin roolista katsottuna. (Huttunen 2001, 174.)

Kinnusen ja Maunon (2002, 101) mukaan perheeltä odotetaan rakkautta, vuorovaikutusta, kumppanuutta sekä turvallisuutta. Haastattelemani äidit nostivat myös tärkeäksi asiaksi perheessä tapahtuvan vuorovaikutuksen. Tässä yhteydessä vuorovaikutuksesta puhuttiin nimenomaan lapsen ja äidin välillä. Vuorovaikutuksesta laajemmin suhteessa puolisoon ei juurikaan puhuttu. Tästä voidaan päätellä, että vuorovaikutus suhteessa puolisoon koettiin jossain määrin puutteelliseksi. Osa äideistä totesikin kokevansa voimattomuutta suhteessa elämänkumppaniin. Parisuhteeseen liittyvät ongelmat näkyivät lähinnä hellyyden puuttumisena.

”..parisuhteeseen hellyys on kyllä tarpeen, meilläki on ollut vähä vaikeeta, pojat on joutunu sitä vähä sivusta seuraamaan, ei ne mitään hellyyttä oo kyllä meidän välillä nähny.” (äiti 1)

Perheen vuorovaikutus on Tähtisen (2002) mukaan keskeinen voimavara, jonka avulla perhe selviytyy kohtaamistaan kriiseistä. Tutkittaessa pienten lasten perheiden vuorovaikutusta eniten kitkaa aiheuttavia tekijöitä olivat parisuhteeseen liittyvät kysymykset. Näin oli erityisesti uusperheissä, joita myös osa haastatteleistani äideistä edusti. Uusperheissä arjen yhteensovittaminen koettiin vaikeaksi ja siihen liittyen ilmeni ristiriitoja. (Tähtinen 2002, 12.) Kehittämishankkeeni haastatteluissa kävi ilmi, että juuri ihmissuhdeosaajan taidoissa äidit toivoivat kehittyvänsä tulevaisuudessa. Voimavararyhmän toivottiin antavan eväitä ihmissuhdetaidoissa kehittymiseen. Voimavarakeskeisesti orientoituneeseen työskentelyyn kuuluvat kysymykset esim. tulevaisuus kysymykset auttavat omien tarpeiden ja odotusten löytämisessä ja tältä kannalta voimavarakeskeisesti orientoitunut työskentely soveltuu erinomaisesti äitien esille nostamien kysymysten käsittelyssä.

Vanhemmuuden haasteisiin vastaaminen

Suurin osa äideistä koki hellyyden näkyvän jokaisessa arkipäivässä suhteessa lapsiin. Useimmat äidit kokivat hellyyden korostuneesti tulevan esille arkipäivässä. Eronjälkeisiä vanhemmuuden kokemuksia määrittää Hokkasen (2002) mukaan läheisyyden ja etäisyyden kokemukset. Läheisyys voi jopa korostua, johtuen lapsen ikävästä vanhempaa kohtaan. (Hokkanen 2002, 127.) Lähes jokaisella haastatelluista äideistä oli erokokemus takana. Korostunut läheisyys, jopa ripustautuminen toiseen vanhempaan

voi kertoa lasten tavasta reagoida muutostilanteessa. Keskustelu lasten kanssa nähtiin tärkeäksi ja myös asioiden sopiminen oli useamman perheen arkea. Virikkeitä ei haluttu korostaa, vaan toimia sen mukaan mitä luonnostaan tulee esiin, useimmiten se oli jotain yhdessä tekemistä.

”...jos mää vaikka lähen johonkin niin kumpikin poika sanoo että se on sitte hali ja pusu, niille täytyy antaa sitte halija pusu ja sitte illalla ja muutenki sitte jos on paha mieli niin ne tulee syliin..silitellään ja sitten se on hyvin, se on tärkeää..”(äiti1)

Äidit kokivat, että lasten kautta myös hengelliset asiat tulivat luonnostaan esille. Osa äideistä kävi keskusteluja tähän liittyen lasten kanssa ja nukkumaanmenoon liittyi iltarukous. Osalle taasen hengellisyys ei ollut tärkeä arvo, mutta siitä huolimatta he eivät nähneet sitä huonona asiana, vaan jollain tavalla unohtuneena asiana.

”...puhutaan niistä.. just hoidossa ainaki.. siellä ne lukee..ja kyllä se aina kyseleeki että missä se Jeesus on ja.. eikä oo ku muutama viikko aikaa ku se kyseli että missä Jumala on”(äiti2)

Osalle äideistä uusi parisuhde oli voimaa antava tekijä. Myös miehen osallistuminen arjen pyörittämiseen koettiin tärkeäksi, vaikkakaan kovin useasti tämä ei tullut haastatteluissa esille. Voisi siis ajatella, että Huttusen (2001, 174) ajatus jaetusta vanhemmuudesta ei ole vielä toteutunut näiden perheiden kohdalla, vaan naisten ja miesten roolit perheessä käsitettiin suurelta osin perinteisellä tavalla.

”..ja tietysti taas tulee siinä että kun on kaks.. niin se siinäki helpottaa hirveesti ku toinenkin osapuoli on semmonen että seki tekee koko ajan kanssa, siivoo ja tiskaa..se on kyllä iso asia..”(äiti2)

Lähes jokainen äiti koki voimattomuutta arkipäivässään suhteessa lapsiin. Lasten opastaminen ja neuvominen tuntui loputtomalta tehtävältä. Tähtisen (2002, 8) mukaan parisuhteeseen liittyvien kysymysten lisäksi lastenkasvatukseen ja kotitöiden jatkamiseen liittyvät kysymykset ovat asioita, jotka aiheuttavat kitkaa ja erimielisyyttä pienten lasten perheiden vuorovaikutuksessa.

”..pukeminen on kyllä meillä vaikeeta..aina ei ees halua laittaa vaatteita, et pakkasellaki mielellään vaan vaipan kans ulos..talviaikaan se on kyllä hirveetä huutoa, ja monta kertaa päivässä...ja sitte tällaset ku on nää säät ettei tiä et onko liian lämpimästi päällä tai liian kylmää, niin saa taiteilla..”(äiti5)

Haastatellut äidit kaipasivat kärsivällisyyttä arjen tilanteisiin. He kokivat vaikeaksi tuottaa lapselle pettymyksiä. Myös se, että jaksaisi olla kasvatuksessa johdonmukainen koettiin haasteelliseksi ja vaikeaksi toteuttaa käytännössä.

Suhde ympäröivään yhteiskuntaan

Stakesin selvityksessä lapsiperheiden toimeentulokehityksestä Moisio (2005) kertoi lapsiperheiden köyhyiden lisääntyneen. Sen mukaan perhepoliittiset tulonsiirrot ovat heikentyneet lapsiperheillä 10 prosenttia laman jälkeen ja se on vaikuttanut erityisesti pienituloisten lapsiperheiden toimeentuloon heikentävästi. (Moisio 2005, 5.) Heikko toimeentulo näkyi myös haastateltujen äitien kertomuksissa perheen arjesta. Jokainen äiti koki taloudellisesti elämän olevan melko tiukkaa.

”...jos yrittää käydä töissä niin sitte tulee pojan hoitomaksut ja kaikki ruoka, niin minusta kyllä ainaki tuntuu ettei Suomen yhteiskunnassa, siinä on kyllä hirveen iso aukko.. ja mää kuitenkin leivon sämpylät ja pullat, pikkuleipiä, karjanpiirakoita, et mää koen et sillä-tavallaki säästän, mut silti ei se kuukaudessa se raha mikä jää käyttöön jos esim tarvii ostaa uus toppahaalari niin sitte se alkaa olla jo keksimistä mistä sen ottaa..kyllä tässä rahankäytössä on puutetta...”(äiti2)

Tähtisen (2002, 8) mukaan myös perheen talousasiat olivat helposti ristiriitoja aiheuttava tekijä perheen vuorovaikutuksessa, mikä osaltaan selittänee äitien muutostarvetta juuri vuorovaikutukseen liittyen. Taloudellinen stressi on myös Sallisen ja Kinnusen (2001) mukaan yhteydessä perheen hyvinvointiin. Heidän mukaansa taloudellinen stressi vaikuttaa parisuhteen ja vanhemmuuden laatuun heikentävästi. (Sallinen & Kinnunen 2001, 250.) Myös tässä suhteessa osa haastatelluista äideistä koki arjessaan voimattomuuden tunteita. Ansiotyön puuttuessa arkea hallitsi helposti epäsäännöllinen rytmi. Tuntematon tulevaisuus toi huolenaiheita ja vaikutti myös tämän päivän valintojen tekemisiin epäsuotuisasti. Sitoutuminen esimerkiksi harrastuksiin koettiin vaikeaksi juuri epävarman työtilanteen tähden.

”...sitte kun on töissä, sitt ruoka ilutkin menee säännöllisemmin, se tuo säännöllisyyttä elämään...” (äiti 2)

Tiukka taloudellinen tilanne toi lisähaasteita perheen arjen pyörittämiseen. Useimmat haastatelluista äideistä olivat kuitenkin löytäneet keinoja pennin venyttämiseen kirpputorien ja kierrättämisen kautta. Avun vastaanottaminen koettiin vaikeaksi, sen sijaan oli halu yrittää itse. Osa koki saavansa apua omilta vanhemmiltaan lastenhoidon muodossa ja muilta sukulaisilta vaatteiden kierrätyksen merkeissä. Samoin ystävien kanssa harrastettiin vaatteiden kierrätystä sekä ja yhteisiä pelisääntöjä sovittiin lähinaapureiden kesken. Tärkeäksi koettiin vastavuoroisuus.

”...on tullut luonnostaan ett siinä pihassa niin se toinen likkakaveri asuu siinä lähellä, esim ku pojat on keskenään ulkona niin ollaan sitte vuorotellen käyty kävelyllä, et vuorotellen pojat on toisten pihalla..on helpompaa ku pystyy korvaamaan sitte niinku et se ei oo yksipuolista..(äiti2)

Suhteellisen vähän äidit kertoivat saaneensa apua lähipiirin ulkopuolelta. Vaikka suurimmalla osalla oli kosketuksia niin kunnan sosiaalityöhön kuin seurakunnan diakoniatyöhön, haastatteluissa ne eivät kuitenkaan nousseet näkyvästi esille. Yksi äiti mainitsi saaneensa apua sosiaalitoimiston kautta sekä kunnan varhaistyön projektityöntekijältä.

”..se avun vastaanottaminen on kyllä sillai, et se on asiasta kiinni et suostunkomää, et jos joku tulee mulle sillee sanomaan, et jos joku tulee sanomaan et elä nyt sillee niin mää en sidä yhtään sellasta, mut muissa asioissa kyllä mää avunkin hyväksyn.. riippuu asiasta..”(äiti5)

Se, että yhteiskunnan tai seurakunnan taholta saadusta avusta kerrottiin vain vähän, saattoi osaltaan johtua siitä, ettei kaikista tuen mahdollisuuksista ollut tietoa. Myös koetun voimattomuuden myötä saattoi olla vaikea lähteä liikkeelle, mikäli asia vaati omaa aktiivisuutta. Esimerkiksi seurakunnan kerhoista tiedettiin ja ne koettiin hyväksi, mutta voimia ei riittänyt lasten kerhoon viemiseen.

5.3.2. Suunnittelu ja toteutus

Ensimmäisten haastattelujen tulosten pohjalta ja yhteistyökumppaneiden kanssa neuvotellen muodostettiin ryhmän sisältörunko ja ryhmä sai nimekseen ”Löytöretki voi-

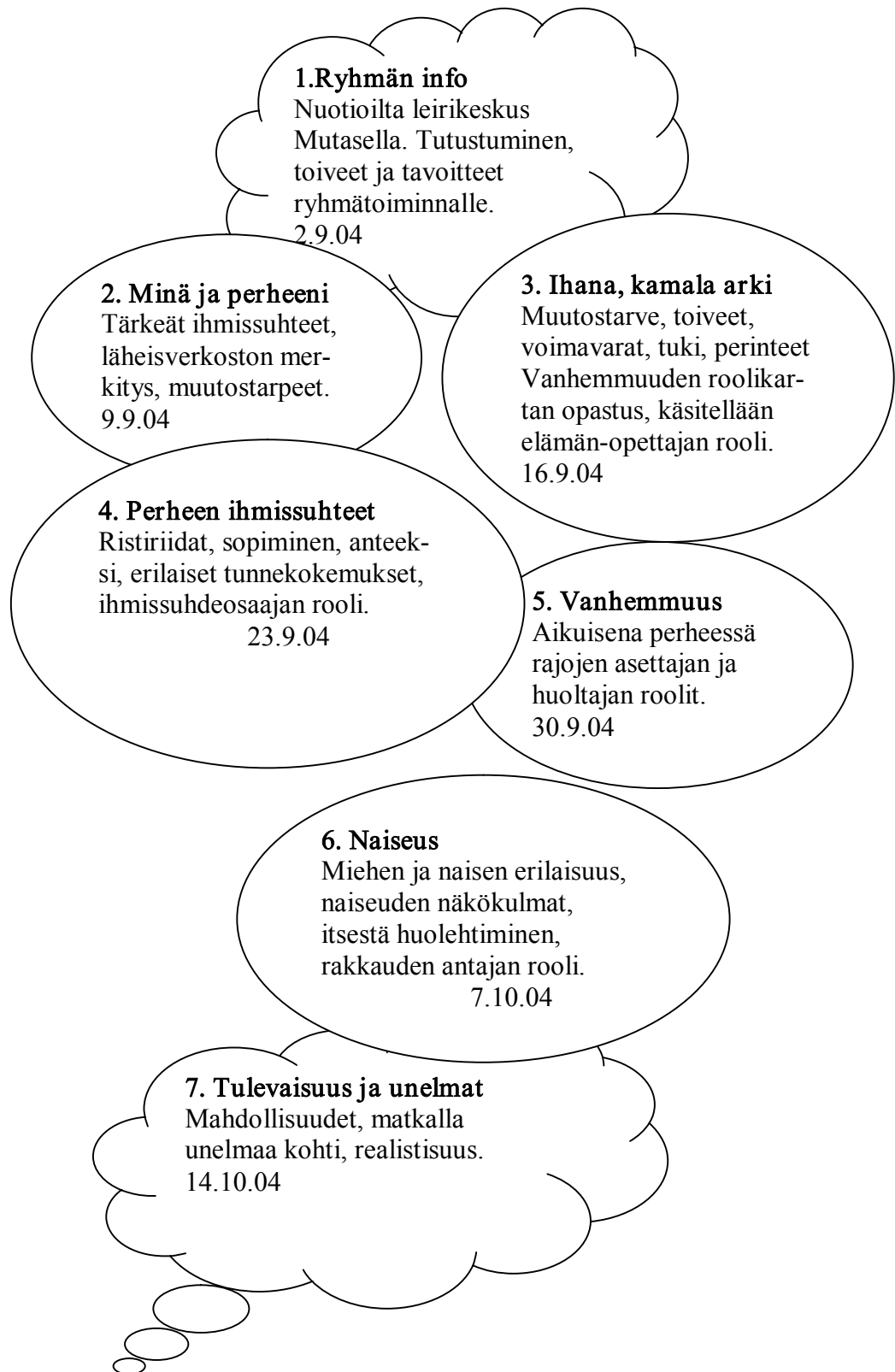
mavaroihin” (Liite 3). Sovittiin tavoitteista ja molemmat osapuolet perehtyivät lisää voimavaroja vahvistaviin menetelmiin kirjallisuuden sekä koulutautumisen kautta.

Ryhmän vetäjinä toimivat diakoniatyöntekijä ja kunnan perhetyöntekijä. Yhdessä motivoimme ryhmään ilmoittautuneita äitejä kotikäynnein, kirjeitse ja puhelinsoitolla ennen ryhmän alkamista. Ryhmän kokoontumiskertoja suunniteltiin 7 kpl viikon välein.

Tämä ensimmäinen yrityksemme oli keväällä 2004. Ilmoittautuneita ja haastateltuja äitejä oli viisi, mutta siitä huolimatta ryhmää ei saatu kokoon. Palautetta tuli mm. vaikeudesta saada lapsia hoitoon, vaikkakaan sitä ei haastatteluissa koettu ongelmaksi. Huomasimme olevamme haasteellisen tehtävän edessä. Oli mietittävä mitä voimme tehdä toisin, jotta ryhmä toteutuisi. (Kts.kuvio 3). Kehittämishanke näytti toteuttavan toimintatutkimukselle ominaisia vaiheita.

Päätimme koettaa ryhmän läpiviemistä uudelleen syksyllä 2004. Tällöin järjestimme kokemuksesta oppineena mahdollisuuden ottaa lapset mukaan. Lasten hoito viereisessä huoneessa tapahtuisi vapaaehtoisen avustuksella. Toinen muutos, jonka teimme oli ryhmän aloituskertaan liittyvä. Pyrimme laskemaan ryhmään tulon rimaa, eli aloitimme ensimmäisellä kerralla nuotioillalla seurakuntamme leirikeskuksesta. Kolmas muutos aikaisempaan verrattuna oli julkisuustyön lisääminen. Tällä kertaa ryhmästä ilmoitettiin myös lehdessä ja siitä oli erillinen juttu paikallislehdessä. Lisäksi informoitiin aikaisempaan tapaan perheiden kanssa työskenteleviä tahoja. Asiasta kiinnostuneet äidit ilmoittautuivat ottamalla yhteyttä ryhmän vetäjiin. Jo tässä yhteydenotossa käytiin keskustelua siitä kenelle ryhmä on tarkoitettu ja mitkä ovat sen tavoitteet. Osa kyselijöistä karsiutui pois, mutta nyt ryhmä toteutui. Seitsemän äitiä ilmoittautui ryhmään.

Haastattelujen ja teorian tiedon perusteella valmistui voimavaroja vahvistavan ryhmän sisältörunko ”Löytöretki voimavaroihin” (Kts. liite 3). Seuraava kuvio kertoo ryhmän kokoontumisten sisällöistä tiivistetysti.



KUVIO 8. Löytöretki voimavaroihin -ryhmän sisällöt eri kokoontumiskerroilla.

Ryhmä eteni sisältörungon mukaisesti. Jokaisella kerralla ryhmä eteni etukäteen sovitun rakennetta noudattaen alkaen liittymisellä eli keveämmällä keskustelulla, jatkuen tavoitteen asettamisella ja aiheen varsinaisella käsittelyllä. Ennen lopussa olevaa hiljentymistä palattiin vielä kyseiselle kerralle asetettuun tavoitteeseen arvioiden siihen pääsyä. Näiden lisäksi ryhmässä noudatettiin Vilenin ym. määrittelemiä (2002) voimavarakeskeisyyden periaatteita.

1. Asiakasohjautuvuus

Lähtökohtana on asiakkaan maailmankuva. Asiakas on tahtova, tietävä, tunteva ja toimiva subjekti omassa tilanteessaan. Työntekijä on käytettävissä ongelmien selvityksessä, mutta ei määritä tai selvitä ongelmaa asiakkaan puolesta.

2. Kunnioitus

Kunnioittavasta asenteesta syntyy kokemus tasa-arvosta suhteessa toiseen ihmiseen. Ajatellaan, että ihminen tekee aina parhaansa, sen mikä hänelle on mahdollista juuri nyt. Hän on elämänsä asiantuntija ja voi ohjata omaa elämäänsä ja ratkaisujaan. Työntekijä pyrkii toiminnassaan tukemaan asiakkaan omanarvontunnetta, toimii hänen luvallaan ja mahdollisimman vähän hänen puolestaan.

3. Luottamus asiakkaan voimavaroihin ja kykyihin

Yksi keskeinen tavoite on saada asiakas tiedostamaan, että hänellä ja hänen perheellään on kykyjä, voimavaroja, vahvuuksia ja mahdollisuuksia ja että hän voi löytää niitä myös lisää saavuttaakseen päämääriään.

4. Vastuu asiakkaalla

Työskentely perustuu asiakkaan näkemykseen siitä, mihin hän haluaa muutosta ja mihin hän tarvitsee tukea. Asiakas on aktiivinen, työskentelyä määrittävä osapuoli ja ammatti-ihmisen velvollisuus on suunnata työskentelyään asiakkaan kysymysten suuntaan ja käynnistää kumppanuuspohjainen yhteistyö. Työntekijä ei muuta toista ihmistä vaan asiakas tekee sen itse.

5. Tavoitteellisuus

Tavoitteiden etsiminen ja määrittelemine yhdessä asiakkaan kanssa on kaiken työs-kentelyn perusta. Tavoitteita muodostetaan suuntaamalla asiakkaan ajatuksia ja kes-kustelua tulevaisuuteen. Siinä on tärkeää toivotun tulevaisuuden konkreettinen kuvai-lu, mitä asiakas tekee toisin. Yhdessä etsitään ilmaisimia, jotka osoittavat, että asia-kas on ottanut jo ensimmäiset askeleet kohti tavoitetta.

6. Toiveikkuuden ja myönteisen näkökulman etsiminen ja näkeminen

Työntekijä voi auttajana, tukijana ja kanssakulkijana olla asiakkaalleen paitsi vaikei-den asioiden jakaja ja vastaanottaja, myös myönteisten asioiden esillenostaja. Myös huumori ja leikki voivat auttaa silloin kun on raskasta.

7. Keskittyminen edistykseen, onnistumisiin, uusiin vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin

Tilanteen paraneminen on ihmisten toiveikkuutta ja uskoa lisäävä puheenaihe. Sitä kautta löytyy myös vaikeuksissa auttavia keinoja. Voimavaroja myös vahvistaa pu-huminen siitä miten voi toimia takaiskujen yllättäessä.

8. Käytetty kieli luo todellisuutta

Yhteistyön luomisessa käytetty kieli on tärkeä väline. Sanat synnyttävät tarinoita, joista syntyy todellisuus. Asiakkaan omat sanat toimivat siltana hänen maailmaansa. Aikamuotojen käytöllä voidaan luoda todellisuutta, jossa ongelma on menneisyydes-sä ja nykyhetki ja tulevaisuus sisältävät mahdollisuuksia.

9. Muutos on väistämätön

Muutos yhdessä asiassa ihmisen elämässä synnyttää sitä muissakin asioissa. Oleellis-ta on keskittyä niihin asioihin, joita ihminen itse voi muuttaa.

10. Myönteinen palaute ja ansionjako

Palaute luo vuoropuhelua. Havainnot ja tuntemukset voi ottaa puheeksi ja näin tarkis-taa saamansa palautteen. Palaute on hyvä antaa heti. On etsittävä lupaavia alkujia ja ituja. Palautteella voidaan korostaa asiakkaan omaa vastuuta ja myös ansiota muutok-sen aikaansaamisessa.

11. Avoin vuorovaikutus ja ajatusten vaihto

Rohkaistaan kysymysten tekemiseen ja ihmettelyyn. Pyritään joko tai –asetelmasta sekä että –asetelmiin. Hyödynnetään yhteistyökumppaneita ja asiakkaan verkostoja.

12. Työntekijä tunnistaa muutosta luovia voimia ja vahvistaa niitä

Työskentelyssä on tärkeää luoda tilaa asiakkaalle ja hänen maailmalleen. Työntekijä keskittyy kuulemaan asiakasta, hänen tavoitteita ja näkemyksiä. Keskeistä on työntekijän ”tietämättömyys”. Kysymyksillä ja keskusteluaihioilla työntekijä luo muutokseen ja kasvuun mahdollistavaa todellisuutta. (Vilen 2002, 125-135.)

5.3.3. Arviointivaihe

Tässä kappaleessa kuvaan lyhyesti ryhmän onnistumisen kokemuksia, voimavarojen mittaamista ja kehittämisehdotuksia. Ryhmän päätyttyä syntyi kolmas aineisto, kun jokaiselta ryhmän käyneeltä äidiltä pyydettiin kirjallinen palaute ja viisi äitiä haasteltiin.

Onnistumisen kokemuksia

Loppuhaastattelujen tulosten mukaan ryhmän ilmapiiri koettiin hyväksi. Ryhmä koettiin pääsääntöisesti turvalliseksi, jossa oli helppo puhua. Teemat olivat tuttuja, mutta sellaisia, joita ei arjen keskellä tule ajatelleeksi. Se, että sai itse aktiivisesti osallistua keskusteluun koettiin hyvänä, monia asioita äidit kertoivat miettineen käsiteltyjä asioita vielä kotonakin. Paikka koettiin rennoksi ja aloitusilta leirikeskuksessa hyväksi. Jokainen ryhmään osallistunut äiti totesi ryhmän vaikuttaneen ainakin hieman positiivisesti koettuihin voimavaroihin. Asioista puhuminen koettiin helpottavana. Äidit kokivat keskustelujen myötä, etteivät ole kokemustensa kanssa yksin. Ihmisten tapaaminen piristi ja ryhmä auttoi myös jäsentämään tärkeäksi koettuja asioita.

Ryhmän jälkeiset haastattelut kertoivat äitien kokemuksista ryhmään osallistumisesta. Äidit kokivat tarvitsevansa aikuiskontakteja ja tähän tarpeeseen ryhmä vastasi äitien mielestä hyvin. Muiden äitien kokemusten kuuleminen ja tärkeiden asioiden käsitte-

leminen ryhmässä auttoivat jaksamaan. Näin on havainnut myös Poikkeus ja muut (2002) tutkiessaan tukitoimintaa vilkkaiden lasten perheille. Tutkimuksessa vanhemmat kertovat vertaisryhmän mahdollistavan tuen saamisen toisilta vanhemmilta ja asioiden tasa-arvoinen jakaminen koettiin tärkeäksi. (Poikkeus & muut (2002, 176.) Näin nähtiin myös tämän kehittämishankkeen haastatteluissa, sekä äideiltä kerättyssä kirjallisessa palautteessa.

”... sen kyllä huomaa ettei oo yksin näiden juttujen kanssa, että kyllä tää ihan yleinen on, kun tuntuu et ite on ainoa joka ei jaksa ja ei saa tehtyä mitään ja meinaa hermot mennä kun lapset mahottomasti kiukuttelee, ei taho päivästä tullamitään, niin huomaa et on sitä muillaki, se varmaan oli tärkein huomio siinä” (äiti3)

Tällaisia vertaisuuteen perustuvia menetelmiä yhdistää Seppänen-Järvelän (2005, 11) mukaan sitoutuminen kaikkien osallisten vahvistamiseen, yhteinen oivaltaminen ja tätä kautta kasvaminen. Tässä kehittämishankkeessa toteutettu voimavararyhmä perustui voimavaroja vahvistavaan menetelmään. Tällaisen prosessin seurauksena Pelkosen ja Hakulisen (2002, 207) mukaan niin osallisena olevat perheet kuin myös työntekijät vahvistuvat.

Ryhmän myötä osa äideistä koki saaneensa voimaa myös omaan itseen liittyviin asioihin. Mieltä vaivanneisiin epäkohtiin sai ryhmän myötä voimia tehdä konkreettisia muutoksia asian eteenpäin viemiseksi. (Omasta itsestä huolehtiminen kuuluu rakkauten antajan rooliin, missä lähes jokainen äiti koki voimavarojen vahvistuneen myös asteikkoluvulla kuvattuna, osalla huomattavastikin.)

”...ehkä kaikkein eniten oon kiinnittäny ryhmän myötä huomiota on toi omien rajojen asettaja, et en mä oon mikään duraselpupu et kyllä kaikella on rajansa..ja sitte oon tehny itelleniki tavoitteita, et mitkä on ne omat rajat, tuon kans mä oon niinku painiskellu, ja yks mikä täytyy opetella on toi ein samominen, yhestä jäsenyydestä jo kieltäydyin, mutta mä koin omat voimavarat ettei niitä oo, kun sen itelle tunnustaa niin ei tuu paha olo, et ihan selkeesti mikä on ei ja mikä on kyllä, nyt vielä täytyy perustella vaikkei sitä ehkä tarttiskaan ttehä” (äiti5)

Ryhmässä käydyt keskustelut vaikuttivat äidin ja lapsen väliseen suhteeseen tuoden siihen positiivisia muutoksia. Ymmärrys lasta ja omaa itseä kohtaan lisääntyi. Äidit

kokivat ryhmän vaikuttaneen kaiken kaikkiaan perheen vuorovaikutukseen positiivisesti.

”...kun on ollu niin pitkän aikaa raskasta, yrittäny selvittää mistä se lapsen kitinä on johtunu, varmaan siinä on auttanu että on alkanu puhumaan muillekin kuin seinille, ja varmaan sitte se että kun kuulee että jollakin on hankalaa, niin sitä on aatellu että yritä jaksaa.. mää oon vasta nyt päässy kiinni joihinkin harrastuksiin mitä mulla on ennen ollu, ton ryhmän kautta pääs niinku puhumaan ja ajattelemaan eri tavalla, sen verran että...meillähän on kotona kriisi vielä käynnis puolison kans, et nyt on niinku päästy puhumaan, tähän asti on vaan oltu..(äiti4)

Vuorovaikutukseen liittyvien asioiden tiedostaminen ja käytännössä niiden aktivoituminen antoivat keinoja erityisesti perheen ristiriitatilanteisiin. Äidit rohkaistuivat keskustelemaan enemmän myös kotona. Ryhmä nähtiin tärkeäksi myös lapsen virikkeiden ja vuorovaikutuksen kannalta. Vuorovaikutus kuuluu ihmissuhdeosajaan rooliin, jossa jokainen äiti koki voimavarojen vahvistuneen asteikkoluvun mukaan.

Asteikkoluvut voimavarojen mittarina

Voimavararyhmässä käyneitä äitejä pyydettiin arvioimaan voimavarojaan myös numeraalisesti. Näin pyrittiin mittaamaan onko ryhmällä ollut vaikutusta ja mihin tuo vaikutus on perheen arjessa kohdistunut. Pohjana haastatteluisissa oli jälleen vanhemmuuden roolikartta, josta rooli kerrallaan käytiin läpi ja äidit saivat antaa asteikolla 1-10 jokaiselle roolille numeron koettujen voimavarojen suhteen sekä ennen että jälkeen ryhmän. Mitä pienempi numero sen vähäisemmät olivat äidin voimavarat ja vastaavasti suurempi numero kertoi voimavaroja olevan runsaasti. Esimerkiksi eräs äiti arvioi huoltajan roolille asteikkonumeron 5 ennen ryhmää, mutta ryhmän jälkeen asteikkonumero oli 8.5. Tästä voi päätellä että äidin mielestä voimavararyhmällä oli merkitystä, sillä huoltajan rooli oli kehittynyt positiiviseen suuntaan.

Seuraavassa taulukossa on kuvattu äitien antamia asteikkolukuja 1-10, kun he arvioivat ihmissuhdeosajaan roolissaan omia voimavarojaan ennen ryhmää sekä ryhmän jälkeen.

	Asteikkonumero ennen ryhmää	Asteikkonumero ryhmän jälkeen
Äiti 1	6	7
Äiti 2	7	8
Äiti 3	7	8
Äiti 4	5	7
Äiti 5	9	9.5

KUVIO 9. Asteikkoluvut voimavarojen mittarina ihmissuhdeosajaan roolissa

Kaikkien äitien asteikkolukuja tarkastellessa voidaan havaita kaksi vanhemmuuden roolia, joihin ryhmällä koettiin olevan myönteistä vaikutusta. Toinen oli rakkauden antajan rooli. Yhtä äitiä lukuun ottamatta äidit antoivat roolille suuremman numeron ryhmän jälkeen. Toinen rooli oli ihmissuhdeosajaan rooli, jossa kaikki kokivat kehittyneensä positiiviseen suuntaan. Sen sijaan huoltajan, elämänopettajan sekä rajojen asettajan roolissa asteikkonumerot pääosin säilyivät ennallaan.

Ryhmä näyttäisi vastanneen äitien tarpeeseen kehittyä ihmissuhdeosaamisessaan. Nämä ongelmat juuri vuorovaikutuksen suhteen perheessä ja lähipiirissä tulivat esille ennen ryhmää tehdyissä haastatteluissa. Kehittyminen rakkauden antajan roolissa liittyy keskeisesti omasta itsestä huolehtimiseen, joka on yksi rakkauden antajan roolin alarooli ja jonka äidit kokivat haasteelliseksi. Muutenhan rakkauden koettiin näkyvän jopa hallitsevastikin perheen arjessa erityisesti suhteessa lapsiin. Itsestä huolehtimisen suhteen äidit kertoivat ryhmällä olleen vaikutusta aivan erityisesti. Tässä tullaan mielestäni siihen kuinka tärkeää on antaa itselle lupa miettiä myös omia tarpeitaan ja odotuksiaan kokonaisvaltaisesti. Sen myötä näyttää löytyvän voimavaroja perheen äidin arkeen ja näin koko perhe voimavaraistuu. Jokainen ryhmäämme osallistuneista

äideistä koki voimavarojen vahvistuneen ainakin jonkin verran. Tämän perusteella voidaan päätellä, että äitien voimavararyhmä on edistänyt osallistujien terveyttä ja hyvinvointia.

Kehittämissuhteita

Ryhmässä käsitellyt teemat jättivät pohdittavaa äitien mielestä vielä kokoontumisten päätyttyäkin. Vaikka konkreettista muutosta arjessa ei vielä olisi tapahtunutkaan, oli heidän mielestään jotain jo liikahnut, kun asia oli ajatuksen tasolla otettu käsitte-lyyn. Äidit toivoivat myös ryhmän jatkuvan jossain muodossa tulevaisuudessa. Äidit halusivat kehittää ryhmää niin, että ryhmä voisi olla hieman ajallisesti pitempi ja kokoontua vaikka jonkun ryhmäläisen kotona. Äidit ehdottivat myös, että eri ikäisten lasten äideille voisi olla eri ryhmiä. Yleensäkin nähtiin tärkeänä, että lapsille oli järjestetty jotain puuhaa ryhmän ajaksi.

Kysyttäessä millaiseksi äidit kokevat kaiken kaikkiaan Korpilahdella perheitten tukemisen, nousi useammalla äidillä neuvola tärkeäksi tuen saannin paikaksi. Sieltä koettiin saatavan tietoa, siellä kysytään asioista suoraan ja on mahdollista sanoa jos on joku ongelma. Yksittäisiä mainintoja, joista äidit ovat tämän voimavararyhmän lisäksi kokeneet saavansa tilanteeseensa tukea ovat sosiaalitoimi, myötätuuliryhmä sekä varhastyön projektityöntekijä. Edelleen tärkeäksi koetaan oma lähiverkosto, ystävät ja sukulaiset, vaikkakin toiveita tiiviimpään vuorovaikutukseen oli monella äidillä.

Ihan uusia ideoita perhetyön kehittämiseksi tuli esiin muutama. Lapsiparkkitoiminta oli toive, mitä ei vielä käytännössä ole tällä paikkakunnalla. Yksi äiti nosti esiin tukihenkilön tarpeen. Suurimmalle osalle äideistä kuitenkin tällainen pienryhmätoiminta on juuri se paras tukimuoto.

6. JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI

Kehittämishankkeen tuloksista käy ilmi, että korpilahtelaisten pienten lasten äitien arjessa löytyy sekä voimavaroja että tuen tarpeita. Yhteinen kokemus äideillä on, että sekä voimavarat että tuen tarpeet liittyvät yksilöllisten tarpeiden toteutumiseen, perheen tuomiin haasteisiin ja suhteeseen ympäröivään yhteiskuntaan. Äitien hyvinvointiin vaikuttaa näin ollen sekä perheen sisäiset että ulkoiset tekijät ja lisäksi näiden suhde toisiinsa.

Kehittämishankkeen tulokset äitien voimavaroista ja tuen tarpeista antavat suuntaviivoja diakoniatyön perhetyölle. Diakoniatyö on ihmisten kohtaamista. Tulokset osoittavat, että äitien kohtaamisessa nousee tärkeäksi haasteeksi tukea heitä löytämään omat yksilölliset tarpeet ja myös kanavia tarpeiden toteuttamista varten. Perheen tuomat haasteet soveltuvat erittäin hyvin käsiteltäväksi etenkin ryhmissä, joissa kokemusten jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa mahdollistaa vertais-tuen saannin. Äitien kokemukset suhteestaan ympäröivään yhteiskuntaan nostaa diakoniatyölle haasteen olla aktiivisena aloitteentekijänä suhteessa perheisiin, mennä lähelle perheiden arkea ja hyödyntää olemassa olevia luonnollisia kanavia etsiessään keinoja perheiden tukemiseksi.

Tämän hankkeen kautta on kehitetty uusi toimintamuoto diakoniatyön perhetyöhön. Työskentely on ollut lähelle perheitä menevää ja se on kohdistunut perheen yksittäisen jäsenen kautta koko perheeseen. Työskentelyä on ohjannut voimavarakeskeinen menetelmä, sekä diakoniatyön pyrkimys auttaa siellä, missä hätä on suurin ja minne muu apu ei ylety riittävästi. Voimavarakeskeinen ajattelu soveltuu kokemuksen mukaan diakoniatyöhön hyvin. Selvittämällä äitien voimavaroja ja tuen tarpeita tuli esille, mitä äidit itse ajattelivat. Tätä tietoa, ”perheiden ääntä”, on voitu hyödyntää voimavararyhmän suunnittelussa. Näin voitiin tietoisesti ottaa käsittelyyn ne aiheet, jotka kytkeytyvät äitien arkielämään, kokemuksiin ja merkitysmailmaan. Tällä oli vaikutusta ryhmään sitoutumiseen ja siihen, että ryhmän työskentely kohdentui juuri sinne, missä tukea tarvitaan.

Kettusen tutkimuksen (2001) mukaan tehokkuuden kriteeriksi nousee vuorovaikutuksen onnistuminen. Tulevaisuudessa voidaan kehittää laadukkaita asiakkaan osallistamiseen painottuvia puhekäytäntöjä ja siten edistää terveyttä. (Kettunen 2001, 94). Voimavararyhmässä kiinnitettiin erityisesti huomiota vuorovaikutuksen laatuun ja mahdollistettiin äitien osallistuminen noudattaen voimavarakeskeisyyden periaatteita.

Ryhmän myötä vahvistui näkemys siitä, että vertaistuki on tärkeää. Toisten samassa elämäntilanteessa olevien kokemusten kuuleminen antaa ryhmään kuuluville tukea. Voimavarojen ja tuentarpeiden kokemuksissa löytyi usein yhteneväisyyksiä. Tällainen ryhmä voi auttaa niiden tunnistamisessa ja prosessoinnissa, jonka myötä voimavarat vahvistuvat. Myös tavoitteellinen ajattelu kehittyi ryhmäprosessin myötä. Tavoitteellisuuden kehittyminen tuli selvästi esille äitien puheessa ryhmän edetessä. Kaiken kaikkiaan hankkeen tulokset osoittavat, että äitien voimavarat vahvistuvat voimavarakeskeisten työmenetelmien kautta. Erityisesti äidit kokivat voimavarojen vahvistuneen ihmissuhdetaidoissa ja rakkauden antajana, nimenomaan itsensä huolehtijan näkökulmasta.

Uuden toimintamuodon kehittäminen oli haasteellinen kokemus. Yhteistyökumppaneiden löytyminen ja moniammatillinen yhteistyö ovat keskeisiä asioita kehittämistyössä. Yhteistyötahojen kesken on hyvä keskustella mistä näkökulmasta käsin kukin työskentelee ja sopia yhteisistä tavoitteista. Kehittämistyössä myös koko työyhteisön tuki on tärkeää. On hyvä, että suunnittelulle ja toteutukselle on riittävästi aikaa. Yllätyksistä ja epäonnistumisista voi oppia, kuten tässäkin hankkeessa. Ilman kehittämishanketta uuden työmuodon kehittäminen olisi varmaan jäänyt toteutumatta kompastuen ensimmäisiin vastoinkäymisiin. Tämä on varmasti tuttua jokaiselle vastaavalaista työtä tekeville. Kokemus kuitenkin opettaa, ettei kannata luovuttaa, vaan miettiä mitä voisi tehdä toisin. Uusien haasteiden ja onnistumisen kokemusten myötä voi tuntea, kuinka voimavarat vahvistuvat myös työntekijällä.

Yhteistyössä on voimaa siinäkin mielessä, että uskon sen madaltaneen äitien kynnystä osallistua ryhmään. Toiselle voi olla helpompaa lähestyä sosiaalipuolen työntekijää, toiselle voi taasen olla luontevampaa ottaa yhteyttä seurakunnan työntekijään.

Hankkeessa lähdettiin avoimesti liikkeelle informoiden yhteistyökumppaneita. Hankkeen eri vaiheissa totesimme julkisuustyön tärkeyden kaiken kaikkiaan. Seurakunnan diakoniatyössä on tärkeää, että työ nousee perustehtävästä. Tällöin kaikessa työskentelyssä on esillä myös hengellinen ulottuvuus. Tästä diakoniatyön olemaisuudesta on hyvä pitää kiinni. Näistä asioista keskusteltiin yhteistyökumppanin kesken, jotta voitiin muodostaa molempia osapuolia palvelevat tavoitteet. Hengelliset asiat olivat esillä luonnollisena osana haastatteluja, niistä oli mahdollisuus keskustella ja jokaiseen ryhmän kokoontumiskertaan liittyi lopuksi hartaudellinen osuus. Monet äideistä kertoivat, että hengelliset kysymykset tulevat esille erityisesti lasten kautta. Uskon, että nämä asiat voivat olla yhtäläillä vanhempiaikin askarruttavia kysymyksiä. Ehkä niiden pohtiminen ja toisille jakaminen vaatii vielä pitempiaikaista kanssakäymistä ja luottamuksen rakentumista. Seurakunnallisuutta miettiessä on hyvä muistaa, että kaikki ihmiselämän kysymykset ovat myös kirkon kysymyksiä.

Hankkeen toteutuksessa kiinnitettiin huomiota alusta alkaen myös arviointiin. Tällainen ajattelu olisi hyvä liittää diakoniatyöhön laajemminkin. Saadun kirjallisen ja suullisen palautteen tarkastelu auttaa kehittämään toimintaa. Asteikkomittaria käyttäen saatiin selville myös ryhmän vaikuttavuutta koettuihin voimavaroihin ja tuen tarpeisiin. Tällöin on helpompi osoittaa tapahtuneita konkreettisia muutoksia, mikä lisää luotettavuutta ja on myös uutta monesti niin vaikeasti mitattavissa olevalla alueella.

Kehittämishankkeen tuloksista ei kovin laajoja yleistyksiä voi tehdä. Aineistosta tehtyjen tulkintojen perusteella on voitu esittää tähän hankkeeseen osallistuneiden äitien ajatuksia ja kokemuksia. Tuloksia voi hienovaraisesti soveltaa muuallakin perheiden kanssa työskennellessä muistaen kuitenkin, että niin ihmiset kuin perheetkin ovat yksilöitä. Laadullisen tutkimuksen yleistettävyyden kriteeriksi nousee Eskolan ja Suorannan (1999) mukaan aineiston järkevä kokoaminen. Haastateltavilla tulisi olla suhteellisen samanlainen, ainakin sen hetkinen kokemusmaailma, heidän tulisi omata tutkimusongelmasta tietoa ja olla kiinnostuneita itse tutkimuksesta. (Eskola & Suoranta 1999, 66.) Näitä asioita pyrittiin huomioimaan. Haastateltaviksi tässä hankkeessa valikoitui voimavararyhmästä kiinnostuneita pääosin pienten lasten äitejä, jotka kokivat tarvitsevansa perhe-elämän tueksi voimavararyhmää. Myös ensimmäisiin haastatteluihin osallistuneet äidit kuuluvat samoin kriteerein kohderyhmään, vaikka heidän osaltaan ryhmä jäi toteutumatta.

Tulosten ja todellisuuden hyvä vastaavuus tulisi olla tavoitteena jokaisessa tutkimuksessa. Juuri teemahaastattelu tekee oikeutta todellisuuden moni-ilmeisyydelle. Haastattelutilanteessa luotettavuutta lisäsi mahdollisuus tehdä lisäkysymyksiä ja täsmentää haastateltavan vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 57, 128-129.)

Aineistoa kerättiin siis ennen ryhmää ja ryhmän päätyttyä. Jokaisen ryhmän jälkeen kirjoitetut muistiinpanot ja havainnot päiväkirjan muodossa auttoivat palaamaan eri kokoontumiskertoihin jälkeinkin päin. Luotettavuutta lisää se, että tein haastattelut itse ja näin ollen olin mukana kaikissa tilanteissa. Haastattelut nauhoitettiin, mikä mahdollisti sen, että haastattelijana pystyin itse haastattelutilanteessa olemaan kokonaisvaltaisesti. Purin itse myös haastattelut ja analysoin aineiston. Analyysiprosessia olen pyrkinyt kuvaamaan esittämällä riittävästi suoria lainauksia perusaineistosta.

Osallistuminen haastatteluun oli vapaaehtoista ja luottamuksellista. Lupa tutkimuksen tekemiseen kysyttiin sekä viranomaisilta että haastateltavilta. Haastattelut nauhoitettiin, mihin kysyttiin myös erikseen lupa haastateltavilta. Tutkimuksesta tiedotetaan toimittamalla raportti viranomaisille sen valmistuttua. Myös haastatteluissa mukana olleille tiedotetaan tuloksista.

Toimintatutkimuksen haasteena voidaan nähdä tutkijan objektiivisuuden säilyttäminen. Toimintatutkimuksessa eivät Eskolan ja Suorannan (1999) mukaan päde perinteiset näkemykset tutkimuksen objektiivisuudesta. Tutkittavaan kohteeseen ei oteta-kaan etäisyyttä, vaan tutkija on aktiivisesti mukana. Tässäkin toimintatutkimuksessa oli kysymys tilanteesta, jossa tutkija auttoi toimijoita kehittämään itsessään taitoja arvioida ja reflektoida toimintaansa. Olennaista oli aktiivinen vuorovaikutus ja sitoutuminen tiettyihin tavoitteisiin. (Eskola & Suoranta 1999, 128-129.) Aineiston analyysivaiheessa oli välttämätöntä ottaa etäisyyttä tutkittavaan kohteeseen. Toimintatutkimuksen luonteen vuoksi se osoittautuikin todella haasteelliseksi ja vaati runsaasti aikaa.

Eskolan ja Suorannan (1999, 225) mukaan toimintatutkimuksen luotettavuuden koe-
tin on toiminnan kehittäminen. Tämän hankkeen myötä on pyritty kehittämään dia-
koniatyön perhetyötä ja on onnistuttu luomaan uusi menetelmä perheiden tueksi.

Myös mukana olleet äidit kokivat tällaisen uuden perhetyön muodon tervetulleeksi ja ainutlaatuiseksi muiden tukimuotojen joukossa.

Kehittämishankkeessa voimavarakeskeistä menetelmää on käytetty nimenomaan ryhmässä. Voimavarakeskeistä menetelmää ja voimavararyhmän sisältöä voi soveltaa myös yksilötyöskentelyyn tai yksittäisen perheen kanssa työskentelyyn. Mielenkiintoinen jatkotutkimushaaste olisi tutkia perheen isien kokemuksia voimavaroista ja tuen tarpeista, sekä toteuttaa molempien, niin äitien kuin isien, tarpeet huomioonottava voimavaroja vahvistava ryhmä.

Diakoniatyön perhetyössä tulisi kohdentaa voimavarat eniten tukea tarvitseviin perheisiin. Keskeisenä haasteena onkin kysynnän ja tarjonnan kohtaaminen. Tässä kehittämishankkeessa pyrittiin moniammatillisen yhteistyön kautta tavoittamaan ne, jotka todella tarvitsivat tukea. Suurena haasteena olikin äitien ryhmään motivoiminen. Toiminta perustui vapaaehtoisuuden pohjalle, joten omaa motivaatiota piti olla ainakin hieman. Tämän haasteen työstäminen jatkuu. Eli kysymys siitä, miten tavoittaa ne äidit ja perheet, joilla omaa motivaatiota tällaiseen toimintaan ei ole ja joille ryhmä kuitenkin kipeästi olisi tarpeen muiden tukimuotojen ohella. On myös pohdittava sitä, että kaikki tukimuodot eivät välttämättä yhtäläillä sovellu kaikille. Tärkeää onkin löytää perheelle sopivin tukimuoto kun tarvetta ilmenee. Uusimäen (2005, 37) mukaan perhetyö ei sinänsä ratkaise perheiden ongelmia, vaan siihen tarvitaan moniammatillista yhteistyötä sekä ennen kaikkea perheen omaa havahtumista ja voimaantumista.

Kaiken kaikkiaan tätä hanketta tarkastellessa nousee esille kysymys asiakkuudesta. Diakoniatyön kentällä eräänä tulevaisuuden visiona on näkemys siitä, kuinka asiakkaat tulevat muuttumaan subjekteiksi. Ihmiset ovat siis tilanteissaan itse aktiivisia toimijoita ja diakoniatyöntekijän rooli on olla tukijana, eräänlaisena asioiden mahdollistajana. Näinhän oli tässäkin hankkeessa. Voimaa ei voi antaa toiselle ihmiselle, mutta voimavarakeskeisiä työmenetelmiä käyttäen diakoniatyössä voidaan auttaa yksilöä löytämään itsestään voimavaroja ja vahvistamaan niitä.

Diakoniatyön perhetyö on ennaltaehkäisevää ja perheitä tukevaa toimintaa. Se on myös tavoitteellista toimintaa, joka tähtää muutokseen. Hanke nousee diakoniatyön

perustehtävästä ja näin ollen sitä voidaan pitää tarkoituksenmukaisena. Hanke on yksi esimerkki voimavarakeskeisen ajattelun soveltamisesta ja uuden työmenetelmän luomisesta diakoniatyöhön. Näitä kokemuksia voivat hyödyntää muutkin vastaavankokoiset seurakunnat. Tällainen työmenetelmä voisi olla yksi osa diakoniatyön perhe-työn mallia, joka voisi olla kiinnostava jatkotutkimushaaste. On tärkeää, että muiden sektoreiden joukossa myös seurakunnan diakoniatyö on kulkemassa perheiden rinnalla. Kaikkia tahoja ja myös yhteistyötä eri tahojen välillä tarvitaan edistettäessä perheiden hyvinvointia, unohtamatta kuitenkaan perheen ääntä.

LÄHTEET:

Arnkil, T. E., Eriksson, E. 1999. [viitattu 18.3.2006.] Palmuke-projektin satoa.

Kouluterveys 2002, N:o 7. Sivut päivitetty 18.9.2000.

<http://www.stakes.fi/hyvinvointi/verk/menetelmät/vyohykkeisto.htm>.

Eskola, J., Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Heikkinen, H., Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R., Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Juva: WSOY-kirjapaino.

Heiskanen-Pietiläinen, T., Siekkinen, J. 2004. Korpilahden kunnan varhaistyön projekti 2003-2005. Alle kouluikäisten korpilahtelaisten lasten hyvinvointikartoitus 10.5.-28.5.2004.

Helminen, M-L. 2001. Vanhemmuuden roolikartan käyttö, teoksessa Rautiainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu 7. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Huttunen, J. 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. PS-kustannus: WS Bookwell.

Jauhiainen, R., Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Jääskeläinen, I. 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Helosvuori, R., Koskenvesa, E., Niemelä, P., Veikkola, J. (toim.). Diakonian käsikirja. Jyväskylä: Kirjapaja.

Keski-Suomen hyvinvointistrategia. Keski-Suomen liitto. Julkaisu B 141. Jyväskylä 2006.

Kinnunen, U., Mauno, S. 2002. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa Rönkä, A. ja Kinnunen, U. (toim.). Perhe ja vanhemmuus. PS-kustannus: Otavan kirjapaino.

Kuronen, M. 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista – feministisiä näkökulmia empowermenttiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön vuosikirja 2004. Jyväskylä: PS-kustannus, 277-296.

Voipio, J., Träskman, G., Halttunen, M., Ventä, K. 1993. Uusi kirkkolainsäädäntö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Kettunen, T. 2001. Neuvontakeskustelu. Tutkimus potilaan osallistumisesta ja sen tukemisesta sairaalan terveysneuvonnassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Liimatainen, L. 2002. Kokemuksellisen oppimisen kautta kohti terveyden edistämisen asiantuntijuutta. Jyväskylän yliopisto.

Mattila, K-P. 2003. Lapsidiakonian käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mezirow, J. 1995. Uudistava oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa. Helsinki: Painotalo Mikkor.

Moilanen ja Rähä 2001 teoksessa Aaltola, J., Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Moisio, P. 2005 (toim.) Lapsiperheiden taloudellisen tilanteen kehitys Suomessa vuosina 1990-2002. Helsinki: Stakes.

Niemelä, P. 2002. Diakonia ja ihmiskäsitys. Teoksessa Helosvuori, R., Koskenvesa, E., Niemelä, P., Veikkola, J. (toim.). Diakonian käsikirja. Jyväskylä: Kirjapaja.

Pelkonen, M., Hakulinen, T. 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. Hoitotiede 14, 5, 203-211.

- Peränen, N., Tonteri, S. 2003. Tavoitteenasettelu tyypin 2 diabeetikon terveysneuvonnassa. Tapaustutkimus kolmen potilaan neuvontaketjuista. Terveyskasvatuksen Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Poikkeus, A., Laakso, M-L., Aro, T., Eklund, K., Katajamäki, J., ja Lajunen, K. 2002. Vanhemmat kouluun. Tukitoimintaa vilkkaiden lasten perheille. Teoksessa Rönkä, A. ja Kinnunen, U. (toim.). Perhe ja vanhemmuus. PS-kustannus: Otavan kirjapaino.
- Poskiparta, M. 1997. Terveysneuvonta, oppimaan oppimista. Videotallenteet hoitajien terveysneuvonnan ilmentäjinä ja vuorovaikutustaitojen kehittämismenetelmänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Poskiparta, M., Liimatainen, L., Kettunen, T., Karhila, P. 2001. From nurse-centered health counseling to empowermental health counseling. *Patient Education and Counseling* 45, 69-79.
- Poskiparta, M., Kettunen, T., Liimatainen, L. 1998. Reflective Questions in Health Counseling. *Qualitative health research* 8, 5, 682-693.
- Reijonen, M. 2005. (toim.) Voimaa perhetyöhön. Arjen tuki ja ammatilliset verkostot. PS-kustannus. Otavan kirjapaino.
- Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tomm, K. 1988. Interventtiivinen haastattelu. Suom. lyhennelmän laatinut Mattila, A. Toim. Jakobson, M. Mannerheimin lastensuoleluliitto. Jyväskylä: Gummerus.
- Tähtinen, J. 2002. Pienten lasten perheiden vuorovaikutus ja yleinen toimintakykyisyys 2000-luvun alun Suomessa. Turun yliopisto. Turun opettajankoulutuslaitos.
- Sallinen, M., ja Kinnunen, U. 2001. Taloudellinen stressi ja vanhemmuuden laatu. *Psykologia* 36, 4, 250-255.

Siitonen, J., 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.

Seppänen-Järvelä, R. 2005 (toim.) Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineenä. FinSoc Arviointimalleja 2/2005. Helsinki: Stakes.

SOSWEB – sosiaalityön työmenetelmät, 2005. [viitattu 20.4.2006.]

Sivut päivitetty 25.5.2005.

<http://www.valt.helsinki.fi/yhpo/sosweb/sivut/tekstiversiot/haastattelutaidot.htm>

Stakes. 2005. Indikaattoripankki SOTKA.net. [viitattu 20.10.2005].

<http://www.sotkanet.fi>

TuVM 1/2005 vp. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan mietintö. [viitattu 9.9.2005.]

http://www.eduskunta.fi/faktatmp/utatmp/tuvm_1_2005.htm

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vilen, M., Leppämäki, P., Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosi-aali- ja terveystalalla, Juva: WSOY.

LIITTEET:

Liite 1. Haastattelut ennen voimavararyhmää

HAASTATTELUT

*Ajatuksena on haastatella ”Löytöretki voimavaroihin”-ryhmään osallistuvat äidit. Kyseessä diakoniatyöntekijän ja perhetyöntekijän yhteinen voimavaroja vahvistava ryhmä.

Se, miksi tutkimuksen kohteena ovat juuri äidit, perustuu siihen, että lasten voimavaraistuminen Pelkosen tutkimuksen mukaan tapahtuu välillisesti eli kun vanhemmat voimavaraistuvat, vahvistuvat myös lapset.

*Ryhmään kutsutaan diakoniatyön ja perhetyön (sosiaalityön) asiakkaana olevia äitejä. Ryhmän koko 5-7 henkilöä, särkymävaraa on hyvä olla. Ryhmä kokoontuu Väen tuvan tiloissa 7 kertaa, joka toinen viikko maaliskuusta 2004 lähtien.

1. HAASTATTELU (Yksilö)

*Ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa toteutetaan teemahaastattelut äitien tuen tarpeista ja voimavaroista vanhemmuuden roolikarttaa apuna käyttäen. Roolikartan äärellä kysymykset:

1. Miten kyseinen kohta toteutuu perheen arjessa äidin näkökulmasta?
2. Mitkä alueet toimivat hyvin?
3. Minkä alueen haluaisi kehittyvän?(Tähän kysymykseen liitän asteikkokysymyksen, missä olet nyt asteikolla yhdestä kymmeneen mitattuna?)

Ensimmäisellä kysymyksellä päästään keskustelun alkuun ja sisälle perheen arkeen. Toinen kysymys tuo esille jo olemassa olevia voimavaroja. Kolmas kysymys tuo esille tuen tarpeita.

Roolikartan osa-alueisiin sisällytän myös hengellisen tuen tarpeita kartoittavia kysymyksiä Elämän opettaja- otsikon alle.

Roolikartan äärellä tapahtuvien kysymyksien lisäksi kysyn myös tavoitteita ja odotuksia alkavaa ryhmää kohtaan. (liittyy voimavarojavahvistavaan menetelmään).

Tähän liittyen kysymys: Kuvitellaan, että ryhmätapaamiset ovat menneet hyvin, mistä sen näkee?

Näillä kysymyksillä saataisiin vastaus ensimmäiseen kysymykseen, johon opinnäytetyöllä haetaan vastausta. (Millaisia tuen tarpeita diakoniatyön asiakkaana olevilla perheillä on?)

Haastattelut huomioidaan ryhmän kokoontumiskertojen sisällöissä, jotka muotoutuvat suurelta osin haastattelujen pohjalta.

Liite 2. Haastattelut voimavararyhmän jälkeen

2. HAASTATTELU (Yksilö)

Toinen haastattelu sijoittuu ryhmän jälkeen, jotta saataisiin vastausta toiseen kysymykseen eli miten tällaisen ryhmän avulla voidaan perheiden tuen tarpeisiin vastata?

Roolikarttaa apuna käyttäen etsitään niitä positiivisia muutoksia mihin ryhmä on ollut vaikuttamassa. Mihin on kiinnittänyt huomiota enemmän ja missä on havainnut edistymistä?

Ne kohdat, joissa alkuhaastatteluissa ilmeni tuen tarvetta käydään uudestaan läpi ja pyydetään arvioimaan jälleen asteikon avulla missä nyt ollaan ja mikä on saanut mahdollisen muutoksen aikaan?

Ne, jotka eivät olleet alkuhaastatteluissa voivat tarkastella jokaista vanhemmuuden roolia ennen ja jälkeen ryhmän ja näin arvioida mahdollista muutosta sekä sanallisesti että asteikkokysymykseen vastaten.

Muita kysymyksiä:

Vastasiko ryhmä odotuksia?

Millaista tukea sait ryhmästä?

Miten kehittäisit tätä ryhmää jatkossa?

Näillä kysymyksillä saadaan palautetta ryhmästä. Lisäksi esille tulleiden muutosten myötä voidaan suuntautua keskustelussa tulevaisuuteen.

Ryhmän vetäjänä suunnittelen kokoontumisien sisällön pohjautuen haastatteluihin ja voimavaroja vahvistaviin menetelmiin. Lisäksi pidän päiväkirjaa jokaisesta kokoontumiskerrasta ja tavoitteiden toteutumisista niissä. Ryhmän päätyttyä pyydetään kirjallinen palaute. Sekä kirjallisen palautteen että haastattelujen kautta saadaan syvällistä tietoa äitien kokemuksista ryhmästä ja voimavarojen vahvistumisesta.

Liite 3. Löytöretki voimavaroihin –ryhmän sisällöt

”LÖYTÖRETKI VOIMAVAROIHIN”

Voimavaroja vahvistetaan:

Menetelmään kuuluva keskustelurunko, interventiiviset kysymykset, vertaisryhmä, asenne tasavertainen ja ilmapiiri myönteinen.

Kokoontumiskertojen sisältörunko:

1. Kokoontumiskerta: MINUN MAAILMANI

*Liittyminen. Kevyttä jutustelua.

*Ketä olemme? Aloituksena hauska tutustumisleikki

*Ryhmän periaatteista keskustelu kahvittelun lomassa.

*Tavoitteiden asettaminen tälle ja tuleville kerroille. Keskustelua kokoontumisten sisällöstä haastattelujen pohjalta: Olenko ymmärtänyt oikein, että haluaisitte käsiteltävän tätä ja tätä asiaa... tarkentelua.

*Mistä tulemme? Elämänkaarityöskentelyä. Jokainen voi musiikin aikana piirtää oman elämänkaaren ja sijoittaa sinne merkittävät tapahtumat.

Keskustellaan tehtävästä ja halutessaan voi kertoa jotain elämänkaarestaan.

*Lopputurinat. Olemmeko puhuneet siitä mikä oli tavoitteena?

*Hiljentymisen. Kynttilät, musiikkia, toivontarinoita/ajatelmiä.

Tavoitteet:

Ryhmässä olevat tutustuvat toisiinsa.

Käydään läpi ryhmän periaatteet ja kokoontumisien sisältö.

Keskustellaan ryhmän yhteisestä tavoitteesta ja asetetaan tavoite myös tälle kokoontumiselle.

Elämänkaarityöskentelyn kautta matkaamme oman elämämme vaiheisiin ja sieltä nouseviin merkittäviin asioihin, jotka vaikuttavat vieläkin elämässämme vahvistaen.

Pyritään luomaan myönteinen, kannustava ja luottamuksellinen ilmapiiri.

2. Kokoontumiskerta: MINÄ JA PERHEENI

*Liittyminen. Kevyttä jutustelua.

*Hauska lämmittelyleikki

*Kahvittelu ja tavoitteen asettaminen tälle kerralle.

*Keskustelua: Mitä perhe minulle merkitsee?

*Millainen perhe minulla on? Kukin vuorollaan rakentaa perhekartan. Välineenä pelilauta, jossa kolme kehää ja erilaisia pikkunukkeja. Keskelle sijoitetaan oma nukke ja perheenjäsenet ja läheiset sitä lähemmäksi mitä läheisempiä he ovat. Tarkastellaan valmista perhettä. Sen jälkeen voi siirtää nukket siten, millaisiksi haluaisi ihmissuhteen muodostuvan. Tähän liittyen voimavaroja vahvistavia kysymyksiä esim. Mistä tietää että olet matkalla tavoitetta kohti?

*Loppukurinat: Onko puhuttu siitä mistä aiottiin?

*Hiljentymisen: Kynttilät, musiikkia, toivontarinoita/ajatelmiä.

Tavoitteet:

Vahvistetaan ryhmäytymistä.

Perheen merkitys vahvistuu. Löytyy asioita joiden eteen kannattaa ponnistella.

okainen hahmottaa lähipiiristään tärkeät henkilöt. Hahmottuu oma luonnollinen tukiverkosto.

3. Kokoontumiskerta

IHANA KAMALA ARKI

*Liittyminen. Kyvyttä jutustelua.

*Kahvittelu ja tavoitteen asettaminen

*Tunnekorttityöskentelyä. Tehtävänä valita tiettyä tunnetta kuvaava kortti, jotka kertovat sen hetkisestä olotilasta kunkin kohdalla. Käydään läpi millaisen kortin jokainen on valinnut ja mikä sai valitsemaan juuri sen kortin.

*Mielikuvamatka ”Arjen ilot” maalataan vesiväreillä musiikin mukana arjessa iloa tuottavista asioista.

*Käydään läpi vanhemmuuden roolikartan osa-alueet: elämänopettaja ja rakkauden antaja.

Keskustelua arjen ja juhlan vaihtelusta sekä päivärytmistä yleensä.

*Jaetaan kukkaset ”arjen sankareille”, eli kaikille ryhmäläisille.

*Loppukurinat: Onko puhuttu siitä mistä aiottiin?

*Hiljentymisen: Kynttilät, musiikkia, toivontarinoita/ajatelmiä

Tavoitteet:

Keskustella ja jakaa arkeen liittyviä asioita.

Mahdollisuus saada vertaistukea arkea raskauttaviin asioihin.

Nostaa esille myös arjen iloja, niitä myönteisiä puolia, jotka auttavat jaksamaan.

Kannustaa äitejä heidän arjessa. Arjen ja juhlan erottaminen.

4. Kokoontumiskerta

PERHEEN IHMISSUHTEET

*Liittyminen. Kevyttä jutustelua.

*Kahvittelu ja tavoitteen asettaminen.

*Lähestytään aihetta siihen liittyvän tarinan kautta (luetaan ääneen, ryhmäläiset voivat olla rooleissa). Tarina ryhmän tilanteesta riippuen esim. ”Kaksi kotia - neljä sukua” tai ”Perheriita”.

Keskustellaan tarinan pohjalta tärkeistä ihmissuhteista ja niiden merkityksestä ja toimivuudesta. Millaisia ristiriitoja? Miten ristiriidat voi voittaa? Miten asioista sovi-
taan? Anteeksipyyttäminen ja -antaminen. Vaikeiden asioiden esille tullessa voisi
käyttää kysymystä Miten tilanne voisi olla vielä pahemmin?

*Käydään läpi vanhemmuuden roolikartan osa-alue: ihmissuhdeosaaja.

*Loppukurinat: Onko puhuttu siitä mistä aiottiin?

*Hiljentyminen: Kynttilät, musiikki, katkelma kirjasta Pikku Prinssi

Tavoitteet:

Keskustella perheen ihmissuhteista laajemminkin ja niiden merkityksestä.

Saada voimia ja eväitä ihmissuhteiden hoitamiseen.

5. Kokoontumiskerta

VANHEMMUUS

*Liittyminen: Kevyt keskustelu.

*Kahvittelu ja tavoitteen asettaminen

*Aiheeseen orientoituminen vanhemmuuteen liittyvien runojen avulla.

Keskustellaan: Mitä on olla aikuinen perheessä?

*Käydään läpi vanhemmuuden roolikartan kohdat: Rajojen asettaja ja Huoltaja

*Loppukurinat: Onko puhuttu siitä mistä aiottiin?

*Hiljentyminen: Kynttilät, musiikki, toivontarinoita/ajatelmiä

Tavoitteena:

Tukea äitejä vanhemmuuteen.

Jakaa vanhemmuuteen liittyviä asioita.

Löytää myös vanhemmuudesta onnistumisen kokemuksia ja palkitsevia asioita.

6. Kokoontumiskerta

NAISEUS

*Kahvittelu ja tavoitteen asettaminen tälle kerralle

*Lähestytään aihetta tarinan kautta. Luetaan naiseuteen liittyvä tarina ääneen (ryhmä-
läiset voivat olla rooleissa). Tarina ”Ei sillä ole väliä miltä näytät”, tarvittaessa myös
”Miksi mies pakenee?”

Tarina on pohjana keskustelulle naiseuteen liittyvistä asioista, esim. erilaisista tar-
peista sekä

naisen ja miehen erilaisuudesta. Mitkä asiat tuntuvat tärkeältä naiseuden näkökulmas-
ta katsottuna?

Miten voin sitä toteuttaa? Mitä on olla nainen? Itsestä huolehtiminen (puhtaus mu-
kaan lukien).

*Loppukurinat: Onko puhuttu siitä mistä aiottiin?

*Hiljentyminen: Kynttilät, musiikki, toivontarinoita/ajatelmiä.

Tavoitteet:

Löytää ja tukea äitien naiseutta.

Löytää myös naiseudesta voimavaroja.

7. Kokoontumiskerta

TULEVAISUUS JA UNELMAT

*Kahvittelu. Tavoitteen asettaminen

*Rakennetaan tulevaisuuden kuvaa erilaisen materiaalin avulla. Musiikin aikana jokainen voi lehdestä leikattujen kuvien tai värikynien avulla muodostaa kuvan tulevaisuudesta, josta unelmoi. Keskustellaan mikä olisi ihan mahdollistakin saavuttaa ja mikä kertoo, että on matkalla tuota unelmaa kohti.

*Istutetaan ”toivon siemen”. Jokainen saa mukaansa ruukun, johon istutetaan aurin-
gonkukan siemen.

*Loppukurinat ja palaute sekä tästä kerrasta että koko ryhmän toiminnasta. Mitä jäi käteen?

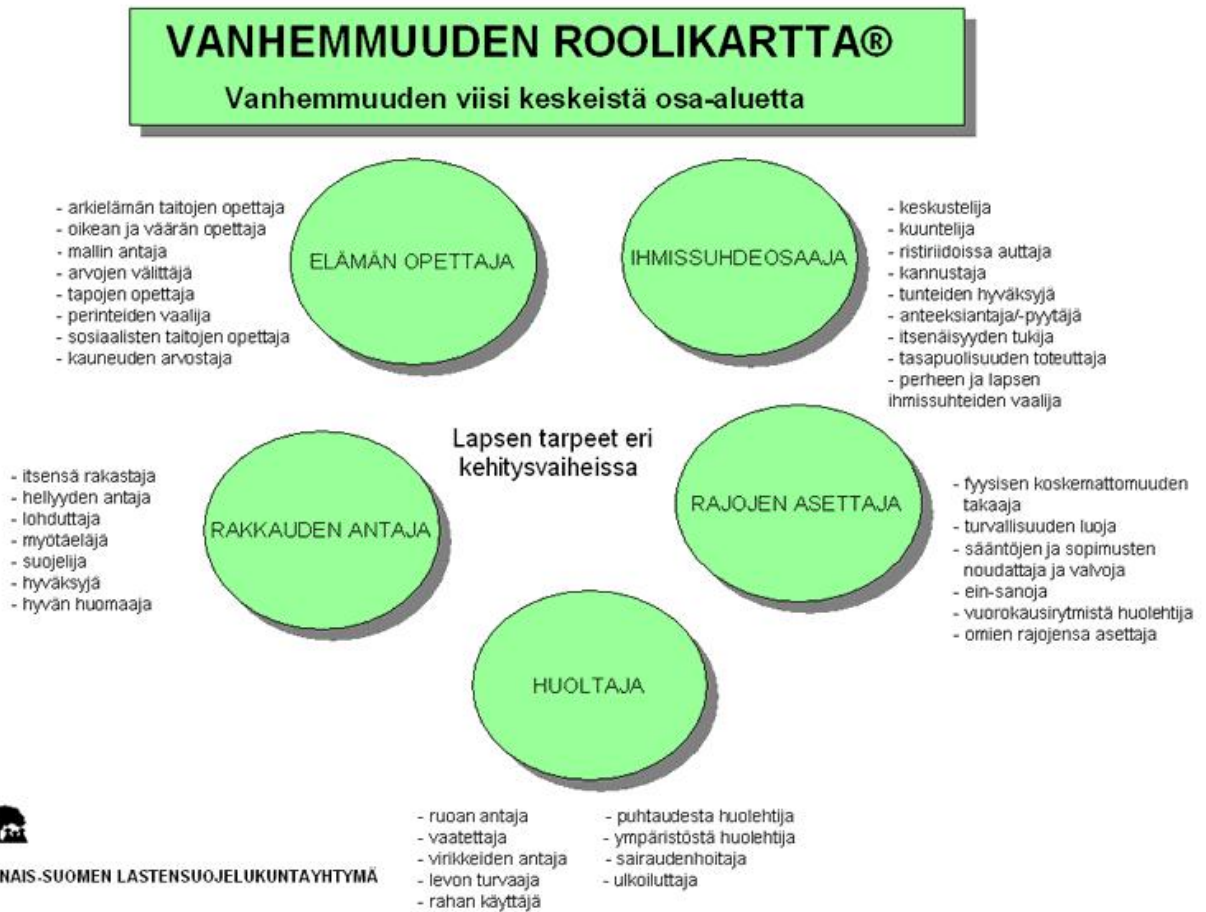
Toteutuiko alkuperäinen tavoite? Mitä ryhmä antoi? Mitä kehitettävää jatkossa?

Tavoitteena:

Orientoituminen tulevaisuuteen: Miten tästä eteenpäin?

Palautteen antaminen ja saaminen koko ryhmän toiminnasta.

Liite 4. Vanhemmuuden roolikartta



Liite 5. Analyysin 1. vaihe

A	KYSYMYS 1: MITEN HUOLTAJAN ROOLIIN KUULUVA RAVINNONANTAJAN ROOLI PERHEESSÄ TOTEUTUU?	KYSYMYS 2: MITEN VAA- TETTAJAN ROOLI PER- HEESSÄNNE TOTEUTUU?	KYSYMYS 3: VIRIKKEENANTAJAN ROOLI?
haastattelu 1	<p>no, ehkä vähä jotenki silleenki että kyllä mä mieluummin laittasin tuon miinuksen, koska ei meillä oo säännölliset, sitte mullakin kun on tämä näin, ku mulla on ollu se syömishäiriö, ahmimishäiriö, ja sitte mulla on taas se kun mä yritän olla syömät- tä, ja onki, niin mä keskityn niin paljon siihen omaan ja sitte jää, saattaa jäähä, mä huomaan herranjestas, että lapsilla voi olla nälkä, vaikkei mulla oo... joo, ja siitä tuli sitte tuolla neuvolassakin just puhetta ja sitte tuli vielä se että määki oon antanut tuolle vanhemmalle pojalle, joka täyttää viis, niin liian paljon vaan herkkuja, näille antaa periks liian helposti... kyllä sitä sitä periksi antaa, et siitä tuli ihan sanomista että on niinku liian painava, että.. Mä oon ite sen oppinu jo ihan pienenä ku on ollu vaikka tämmöstä huono oloo niin sitä parannetaan herkuttelullamua on aikoina itteä kiusattu koulussa ku mää olin semmonen lihava, mä en missään</p>	<p>kyllä, vaatehuolto muutenkin ni mä tykkään siitä, se on mieluisimpia kotitöitä, mä tykkään pyykinpesusta ja silittämisestä</p>	<p>Hmm.. kyllä niitä tässä joka päivä, silleen tässä huomaamatta, pojat on kovia lukemaan ja me käydään kirjastossa lainaamassa, ne tykkää kuunnella ja nyt on huomannu että vanhem- paa (5v)poikaa kiinnos- taa ja nuorempaa(3v) samalla niin niitä alkaa kiinnostaa nää kirjaimet ja kirjoittaminen ja las- keminen, ihan luonnos- taan tulee esiin, en mä silleen oo mitenkään tuputtanu joo, on, eläimiäkin, pojat tykkää metässä kulkea ja luontoa tutkia, kattoo eläinohjelmia ja.. kyllä sekin tulee ihan luonnos- taan ja sit ollaan tosis- saan käyty seurakunnan kerhossa torstaisin joo sit kun on se aika ,siinä on se sitte että mihin ne ite haluaa, mua kammoksuttaa ne van- hemmat jotka tavallaan pakottaa ja niillä lapsilla on jo liikaa menoja ..et kuunnella lasta ja sen mukaan sit auttaa siinä</p>

Liite 6. Analyysin 2. vaihe

ANALYYSI 2

Esimerkkisivu aineiston luokittelusta

Tämä vaihe voisi olla kuvausta jo uudelleen järjestetystä aineistosta. On lähdetty jo yhdistelemään luokkia ja on luovuttu tässä tapauksessa vanhemmuuden roolikartan teemoista.

ANALYYSIÄ/luokittelua (Haastattelut ennen ryhmää, pohjana ryhmän sisällölle)

ÄITIEN TUEN TARPEITA

1. SUHTEESSA OMAAN ITSEEN

OMA VOIMATTOMUUDEN TUNNE

”... se on aina työpäivän jälkeen ettei jaksakaan alkaa siivoamaan et sen kyllä huomaakin viikonloppuna kämpästä..”(äiti3)

”...no varmaan sen takia kun mulla on ollut sitä masennusta ja edelleen on, niin välillä tulee vielä niitä ajatuksia niin ku aattelee niin sitä on aika kyvytön niihin ihmissuhteisiin.”(äiti1)

”...mullahan olisi siinä kun pienempi synti ja oli pieni niin sitä masennusta ja hälytysmerkit mulla oli siinä, et mä en kestänyt sen huutamista ja mulla rupes semmonen vihan tunnetulemaan niinmäähä hetimitenkin etteitäoo normaalia ja mä tartten apua ja mä lähinhake-
maan.”(äiti1)

ARJEN EPÄSÄÄNNÖLLISYYTTÄ

”...siihen ruokailurytmiin kyllä vaikuttaa se nyt kyllä kun en oo töissä, niin se vaikuttaa et sitte keksitään yhtäkkiä et lähetäänpä pilkille niin sit se menee siinä, sit se niinku hajoo siinä se rytmi...” (äiti2)

”...ruoka-ajat ei meillä oo säännölliset, sitte mullakin kun on tämä näin, ku mulla on ollut se syömishäiriö, ahmimishäiriö, ja sitte mulla on taas se kun mä yritän olla syömättä, ja oonki, niin mä keskityn niin paljon siihen omaan ja sitte jää, saattaa jäähä, mä huomaa herranjestas, että lapsilla voi olla nälkä, vaikei mulla oo...”(äiti1)

EPÄVARMUUS, TULEVASTA YM.

”...jämsän musiikkiopistosta alle seitsemän vuotisille ryhmä niin aattelin et pitäiskö laittaa poika sinne se on niin musikaalinen..laulaa ja tanssii.. se on vähä kyseenalasta et jos ite saa töitä, saako vuorotöitä tai .. ne on aina semmosia et ai aina tiiä..”(äiti2)

”...se on niinku huonoaja tulevaisuutta meinaan pelkään hirveesti, et ku pojat kasvaa, et miten mä uskallan niitä päästää niinku tuonne maailmalle, pelottaa kaikki mitä nykyään on, se on kova paikka aatella jo nyt..”(äiti1)

”...karkkipäivä..siitä on niin monenlaista keskustelua.. siitä on lehissäki ollut että joissaki että pitää olla karkkipäivä ja joissaki että taas on sitte että se kuormitus yhtenä päivänä ei ois hyväksi lapsen hampaille, pitäis pikkusen sillon tällön.. monenlaista näkökulmaa..”(äiti2)

2. ÄIDIN SUHDE LAPSEEN

PUKEUTUMINEN/JÄRJESTYKSEN YLLÄPITO VAATII PALJON

”...pitää yrittää pojan perässä pysyä kun se on suurin piirtein semmosta et kun se tulee ulkoa sisälle niin sillä lentää, joka päivä, miten se onki mahdollista, tuntuu et jokaisena vuoden päivänä mä sanon sille että laita ne vaatteet tuohon naulakkoon ja sitte ettei heittäsi niinku kaikkea, ku monesti heittää silleen pikkuhoususilleen ku on niin kuuma. joskus tehoaa sanominen, mut se on sitte seuraavana päivänä sama homma..”(äiti2)

”...ei aina taho mennä vaatteet sinne minne pittää ja sitte tahtoo muksut haluta sen alimmais-paijan kaapista..”(äiti4)

”..pukeminen on kyllä meillä vaikeeta..aina ei ees halua laittaa vaatteita, et pakkasellaki mielellään vaan vaipan kans ulos..talviaikaan se on kyllä hirveetä huutoa, ja monta kertaa päivässä...ja sitte tällaset ku on nää sääet ettei tiä et onko liian lämpimästi päällä tai liian kylmää, niin saa taiteilla..”(äiti5)

”...ihan jokapäiväisiä asioita..tavaroitten kans niin ne saatta ihan tipahtaa kädestä keskelle lattiaa..
niin oon yrittäny sitä että viet omaan huoneeseen..”(äiti2)

TOTTELEMINEN/KURIN PITÄMINEN HAASTEELLISTA

”..tässä mä vähä petraisin.. valehteleminen on silleen... no joskus ne kuitenkin vielä tulee vaikka ne on sanonu ettei...”(äiti4)

”...se on ollu nyt aika vaikeeta...se ottaa pullat kylässä ja lelut siihen , mä otan nää ja lähtee sitte juoksemaan, se on niin vilkas ettei se malttas istua paikallaan..(äiti5)

”..ristiriitoja...justiin tuo komentelu tämmöset ettei totella, ettei tuonkaan tartte totella miksi mun pittää totella...”(äiti4)

”...no niissä mä oon aika..tavallaan ku pojat kiukuttelee niin mulla on pinna aika tiukalla, haluaisin et ois pitempi pinna, mä oon sillain et mä en kyllä kauaa kestä semmosta, onhan niillä lapsilla kun ne on väsyneitä, niin sen sulattaminen”(äiti1)

PETTYMYSTEN TUOTTAMISEN VAIKEUS

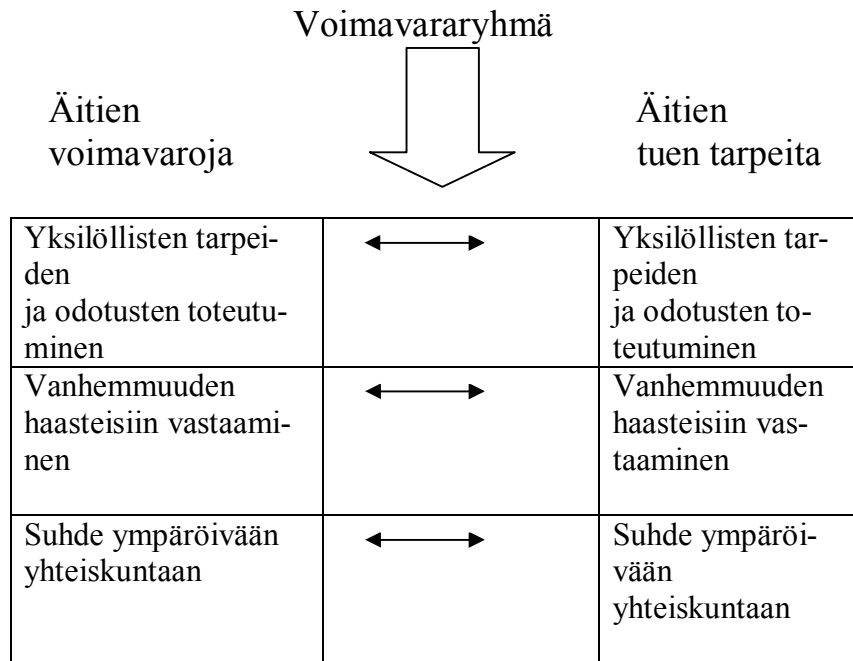
”...vanhemman pojan kans tapetilla kestää pettymyksiä, et päivittäin, että, hirveen voimakas se oma tahto, ku ei voi mennä aina ulos ku haluais, niitä täytyy vaan sitkeesti jaksaa selittää niin sillä on välillä aika voimakkaitakin..”(äiti1)

”... et joutuu tuottaa pettymyksiä, must se on hirveen vaativa, tai vaikee asia, et miten sen silleen, et mitenkä se sen ottaa, ku ei voi nähdä sen lapsen päähän miten se sen asian ajattelee et meneekö se perille silleen ku on tarkoitus”(äiti2)

”...tytölle se on ainakin vaikeeta..jos se ei pääse ensimmäisenä nii se suuttuu ja antaa sen olla esim. ruualla se ei syö sitte ollenkaan, hoijossa on joskus käyny kerran niin että se ei oo saanu ensimmäisenä ja se on jättänyt sitte kokonaan syömättä..”(äiti3)

”...nehän aina pitäs ostaa kaikki, että ne sanoo että tommonen ja tommonen, osta toi... ja sitte ku sannoo että raha on tämmönen ja on tämmönen tilanne ettei voi ostaa, niin sitte tulee että sillä ja silläkin on...”(äiti4)

Liite 7. Analyysin 3. vaihe



Kuvio 7. Äitien kokemuksia voimavaroista ja tuentarpeista.

Yllä oleva kuvio 7 kuvaa keskeisiä tuloksia haastateltujen äitien kokemista voimavaroista ja tuen tarpeista. Aineistoa analysoidessa nousi esiin kolme äitien kokemaa seikkaa, yksilöllisten tarpeiden ja odotusten toteutuminen, vanhemmuuden haasteisiin vastaaminen sekä suhde ympäröivään yhteiskuntaan. Kaikki kohdat näyttäytyivät sekä voimavarana että asiana, jossa koettiin tuen tarvetta.

Yksilöllisten tarpeiden ja odotuksien toteutuminen

Ennen ryhmän aloittamista haastatellut äidit puhuivat omien tarpeiden ja odotuksien toteutumisesta. Tärkeäksi voimavaraksi nousi pienet omat hetket. Haastatteluissa oli kuultavissa kaipuu olla hetki omassa rauhassa tai yhdessä puolison kanssa. Osa haastatelluista kertoikin näistä ”irtiotista”. Myös perheen sisäisessä kulttuurissa oli asioita, jotka palvelivat myös äitien omia tarpeita. Tällaiset

Liite 8. Kutsukirje voimavararyhmään

TERVETULO!

”LÖYTÖRETKI VOIMAVAROIHIN” pienryhmätoimintaan.

Ryhmä on tarkoitettu äideille, jotka haluavat jakaa perheeseen liittyvää arkea ja keskustella vanhemmuudesta. Ryhmätoiminnan ajatuksena on tukea ja vahvistaa osallistujien voimavaroja ja jaksamista arjessa.

Ryhmä aloittaa toimintansa 2.9.04 klo 18.00 nuotioillalla Mutasen leirikeskuksessa.

*Ryhmä kokoontuu 6 kertaa Väen tuvalla osoitteessa;
Martinpolku 24, Korpilahti.*

Pienryhmätoiminta ja päiväkahvit ovat osallistujille ilmaisia.

Lapsille on järjestetty ryhmätoiminnan ajaksi omaa toimintaa Väen tuvalla.

Jokaisella kokoontumisella tulee olemaan oma teemansa, josta tiedotetaan osallistujille tarkemmin. Ensimmäisen kokoontumiskerran teemana väentuvalla on Minun maailmani.

Ryhmätoiminnan järjestävät Korpilahden kunta ja seurakunta yhteistyössä.

Ryhmänvetäjien yhteystiedot:

Diakonissa Kirsi Pakanen p. 050-5579003

Korpilahden kunnan varhaistyöntekijä Tarja Heiskanen-Pietiläinen p. 0400-716469

Iloisin terveisin Kirsi ja Tarja

Liite 9. Kirjallisen palautteen lomake

LÖYTÖRETKI VOIMAVAROIHIN

RYHMÄTOIMINNAN PALAUTEKYSELY

1. Kokemuksia Löytöretki voimavaroihin –pienryhmätoiminnan ilmapiiristä?
2. Kokemuksia ryhmän eri kokoontumisien teema-alueista ja niiden käsittelystä?
3. Käytännön järjestelyiden toimivuus esim. tiedottaminen, paikka, aika tms.?

Merkitse asteikolle 1-10 numerolla (1 hyvin vähäiset-10 erittäin paljon)

4. Millaisena koit voimavarasi ennen ryhmän aloittamista? 1 _____ 10
5. Millaisena koet voimavarasi ryhmän jälkeen? 1 _____ 10
6. Kokemuksia omasta aktiivisuudesta kokoontumisien toiminnassa 1 _____ 10

7. Millainen vaikutus ryhmällä oli omiin voimavaroihin ja arjessa jaksamiseen?

Perustelee, miten?

8. Miten muut ryhmän jäsenet vaikuttivat kokemukseesi ryhmästä?

9. Palautetta, mitä vielä haluaisit sanoa, kehittämisideoita perheiden ryhmätoiminnaksi Korpilahdella?

Voit vastata nimettömänä! Kiitos osallistumisesta!

Syysterveisin Kirsi ja Tarja