

Satakunnan ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ

Kaisa Myllykoski

Kaisa Myllykoski

VERTAISTUKITOIMINTA KOTIÄITIEN JAKSAMISEN TUKENA

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto

2010

## VERTAISTUKITOIMINTA KOTIÄITIEN JAKSAMISEN TUKENA

Myllykoski, Kaisa  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Toukokuu 2010  
Frigren, Kirsi-Leena  
YKL: 37.4  
Sivumäärä: 42

Asiasanat: vertaistuki, äitiys, äitien jaksamisen tukeminen, toiminnallinen opinnäytetyö

---

Tämän opinnäytetyön aiheena oli järjestää vertaistukitoimintaa kotona kotityötä tekeville äideille. Pää tavoite opinnäytetyössä oli antaa kotiäideille tukea vertaisryhmän avulla. Tarkoituksena oli tutustuttaa ryhmän äidit paremmin toisiinsa ja saada heidät muodostamaan sosiaalinen verkosto, johon voi tukeutua. Toiminnan myötä toiveena oli saada äidit jatkamaan tapaamisia omaehtoisesti. Yhtenä työn tarkoituksena oli muodostaa kotihoidossa oleville lapsille vertaisiaan sosiaalisia suhteita ja samalla opettaa lapsia toimimaan muiden lasten kanssa. Työssä myös kehitettiin omaa ammatillisuutta ryhmätoiminnan ohjaajana.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Keväällä 2010 suunniteltiin ja toteutettiin kolme tapaamiskertaa. Kohderyhmänä oli 12 äitiä lapsineen. Tapaamiskertojen kautta tutkittiin, saavatko äidit jaksamiseensa tukea tämän tyyppisestä vertaisryhmästä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Aineistoa saatiin osallistuvan havainnoinnin sekä äideiltä saadun palautteen avulla.

Aiheen ajankohtaisuus ja omakohtaisuus sekä mielenkiinto toiminnalliseen opinnäytetyöhön olivat syy tällaisen työn tekemiseen. Tutkimuksen tekoon vaikutti kiinnostus siihen, voiko järjestetyllä toiminnalla auttaa kotiäitejä ja sitä kautta perheitä jaksamaan paremmin.

Opinnäytetyöraportissa selitetään keskeisiä työhön liittyviä käsitteitä kuten vertaistukea ja äitiyttä. Näin pyrittiin saamaan työ paremmin ymmärrettäväksi. Raporttiin on kirjoitettu myös työtä tukeva teoriapohja.

Opinnäytetyötä varten järjestettiin kolme tapaamiskertaa, joihin osallistui ryhmä äitejä ja lapsia. Havaintojen ja palautteen pohjalta voidaan todeta, että työssä tapahtunut toiminta tukee äitejä jaksamaan paremmin. Tällainen ryhmätoiminta myös mahdollistaa sosiaalisen verkoston syntymisen niin äideille kuin lapsillekin. Äidit aikoivat jatkaa tapaamisia. Lisäksi työn tekeminen antoi varmuutta ryhmän ohjaukseen sekä antoi lisäideoita niin omaan elämään kuin tulevaa työuraa varten.

Opinnäytetyö tuki aiempia tutkimustuloksia vertaistuen hyödyllisyydestä sekä antoi työvälineitä äitien ja sitä kautta perheiden auttamiseen.

## PEER GROUP ACTIVITIES AS A SUPPORT TOOL FOR THE HOUSEWIVES

Myllykoski, Kaisa  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services  
May 2010  
Frigren, Kirsi-Leena  
PLC: 37.4  
Numbers of pages: 42

Key words: peer support, motherhood, supporting the resources of mothers, functional thesis

---

The topic of this thesis was to organise peer support group activities for the mothers who are home caring their children. The main focus was to give support for the mothers through the peer group. The aim was also to get the mothers know each other better and to build the social network to lean on. The expectation was that the mothers would keep the peer group going after the steering activity. One of the main objectives was also to form the social relationships to the children home cared by their mothers and teach them to act with the other children. The professional skills of the mentor of the group activities were also developed.

The research was accomplished as a functional method. The planning and organising the three meetings with the peer group were carried out in the spring 2010. The target group included 12 mothers with their children. The meetings focused on researching, how much the housewives are getting support for their work with the children. The qualitative research was used as a research method. The material was collected through the participating observation and as a feedback from the mothers.

Current interest of the topic, personal experience and also interest for the functional thesis were the reasons of making this kind of study. The interest of the topical issue, if the housewives with their families are supported and getting more strength through the organised peer support group activities, gave the inspiration for research.

The crucial concepts related to the work concerned, such as the peer support groups and motherhood, are introduced and explained in the thesis in order to make the study more understandable for the reader. Also the theories based on the work in question are written in this study.

As a result of this thesis the three meetings with the peer group including the mothers and the children were organised. The mothers participated the meetings actively and experienced the activities with positive influence, not only for them but also for their children. As a conclusion based on the information collected through the observations and feedback from the participants may be indicated, that the peer group meetings support the housewives by giving them strength in their daily life with the family and small children. This kind of group activity also enables building of the social network for the mothers and children. The housewives intended to keep the peer group meetings going in the future.

The research supported the previous researching results about the profitability of the peer group and introduced the tools to support mothers and their families. Making the study gave also the certainty for group steering and created new ideas not only for the future work but also for the personal life with the children.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	8
2.2 Vertaistuki .....	8
2.3 Vertaistukiryhmä.....	9
2.4 Vertaistukiryhmän ohjaus .....	10
2.5 Äitiys .....	12
2.5.1 Äitien jaksaminen.....	14
2.5.2 Äitien jaksamisen tukeminen .....	15
2.6 Lasten sosiaalinen kanssakäyminen.....	16
3 TYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE.....	17
4 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	18
4.1 Havainnointi.....	19
4.2 Palaute .....	20
5 TAPAAMISTEN SUUNNITTELU JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT.....	21
5.1 Suunnitelma .....	22
5.2 Toiminnalliset menetelmät.....	23
6 TAPAAMISTEN TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ.....	25
6.1 Kevättä kuuntelemassa.....	26
6.2 Keksikutsuilla.....	27
6.3 Mammapiiriläiset rentoutumassa .....	30
7 ARVIOINTI .....	31
7.1 Omat havainnot .....	32
7.2 Äideiltä saatu palaute .....	34
8 POHDINTA .....	36
LÄHTEET .....	40
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Hyvinvoinnin perusta on arjessa; lasten ja perheiden omissa sosiaalisissa verkostoissa ja ympäristöissä.

Tein opinnäytetyöni siitä, miten kotona lapsiaan hoitavat ja kotityötä tekevät äidit saavat tukea jaksamiseensa vertaistuen avulla. Opinnäytetyöni oli toiminnallinen. Järjestin ja ohjasin kevään 2010 aikana kolme äideille suunnattua eri tyyppistä toimintakertaa ja näiden toimintakertojen kautta tutkin, saavatko äidit tällaisesta toiminnasta tukea jaksamiseensa. Suunnittelin ja toteutin ryhmätapaamiset äitilapsiryhmässä.

Päätavoite opinnäytetyössäni oli kotiäitien arjessa jaksamisen tukeminen vertaistukiryhmän avulla. Tarkoitus oli tutustuttaa ryhmän äidit paremmin toisiinsa ja saada heidät rakentamaan sosiaalinen verkosto, johon äidit voivat jatkossa tukeutua. Toisena tavoitteena oli järjestämäni toiminnan myötä saada äidit jatkamaan tapaamisia omaehtoisesti. Yhtenä työni tarkoituksena oli lisätä kotihoidossa olevien lasten sosiaalisia suhteita ja opettaa lapsia olemaan tekemisissä muiden lasten kanssa.

Toiminnan ohella kehitin omaa ammatillisuuttani ryhmätoiminnan ohjaamisessa. Voisin ajatella tekeväni joskus ryhmänohjaajan työtä. Siksi tulevaisuutta ajatellen tällaisen opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja sain samalla kosketuspintaa kyseiseen työhön.

Tutkimusmenetelmänä käytin laadullista tutkimusta. Koska kyseessä oli toiminnan tekeminen, tämän tyyppinen tutkimuksen muoto osoittautui sopivaksi. Aineistoa tutkimukseen sain äideiltä saamastani palautteesta sekä omien havainnointieni pohjalta. Näiden avulla myös arvioin työni onnistumista.

Yhteiskunnallisesti ajankohtainen huolenaihe on perheiden huonovointisuus. Monissa perheissä, joissa on pieniä lapsia, on monenlaisia ongelmia ja se näkyy en-

nen kaikkea lasten pahana olona. Nyky-Suomessa suurena ongelmana ovat myös kasvavat mielenterveyden sairaudet. Nämä koskettavat myös pienten lasten äitejä, joilla esimerkiksi masennusta tavataan erityisesti synnytyksen jälkeen. Sanotaan, että jos äiti voi hyvin, myös perhe voi hyvin. Tästä kiinnostuneena ja itsekin kotiäitinä minua innosti tutkia, voisiko opinnäytetyössäni järjestetyllä toiminnalla auttaa kotiäitejä ja sitä kautta koko perhettä jaksamaan paremmin. Vertaistuen merkitys tukemisen ja myös kaikenlaisen kuntoutumisen tukimuotona on nyky-päivänä ollut kasvussa ja siitä on saatu myös hyviä tuloksia.

Opinnäytetyöraportissa selitän keskeisiä työhön liittyviä käsitteitä, kuten vertaistukea, äitiyttä sekä ryhmän ohjausta. Pyrin näin saamaan työni paremmin ymmärrettäväksi lukijalle.

Pidän isää ja isyyttä yhtä tärkeänä kuin äitiyttä ja koen, että perheestä ja perheen hyvinvoinnista puhuttaessa isän (tai lapsen muun huoltajan) jaksaminen on yhtä merkittävää kuin äidinkin. Aiheen ja työn luonteen vuoksi keskityn työssäni kuitenkin vain äitiin ja äitiyteen.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön taustatukena on teoriapohja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulisi käyttää alan teorioista nousevaa tarkastelutapaa valintoihin ja valintojen perusteluun (Vilkkä & Airaksinen 2003, 42). Hyvä tietoperusta eli teoria tai määritellyt käsitteet toimivat apuvälineenä työssä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 43). Seuraavassa käyn läpi opinnäytetyön taustateorioita ja keskeisiä käsitteitä.



## 2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Tärkeää on, että ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Tässä opinnäytetyössä tuote on se toiminta, jonka järjestin ryhmäläisille. Lisäksi tämä kirjallinen tuotos on yksi opinnäytetyöni tuotteista. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu siis kaksi osaa, toiminnallinen osuus ja raportti.

Toiminnallinen opinnäytetyö tulee myös tehdä tutkivalla asenteella. Tutkiva asenne tarkoittaa valintojen joukkoa ja niiden tarkastelua sekä valinnan perustelua aihetta koskevaan tietoperustaan nojaten. (Vilka & Airaksinen 2003, 156-157.)

## 2.2 Vertaistuki

Vertaistuki on järjestelmällistä tukitoimintaa yleensä ryhmässä, mutta vertaistukea voi tapahtua jo kahden ihmisen välillä. Vertaistukeen osallistuvat ovat tasavertaisia keskenään ja toimivat yleensä sekä tukijoina että tuettavina. (Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry 2010.)

Vertaistuen eri muotoja ja toteutumistapoja on useita. Vertaistukiryhmistä AA-ryhmä lienee tunnetuin, ja sen toiminta on alkanut maailmalla jo lähes sata vuotta sitten. Suomessa vertaistuki vakiintui toimintamuotona sosiaali- ja terveysalan työssä vasta 1990-luvulla. Nykypäivänä vertaistukea on monenlaista. Esimerkiksi virtuaalivertaistuki eli internetissä tapahtuva vertaistuki on selkeästi 2000-luvun kasvava vertaistuen muoto (Nylund & Yeung 2005, 201).

Vertaistuki perustuu samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi eläneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoon, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen (Nylund & Yeung 2005, 203-204). Perusajatus on siis se, että vertaistukijat tukevat toisiaan antamalla ihmiselle mahdollisuuden peilata omia kokemuksiaan muiden samassa elämäntilanteessa olevien kokemuksiin.

### 2.3 Vertaistukiryhmä

Ryhmien käyttö kaikenlaisen tukemisen apuna on ollut jo pitkään vakiintunut toimintatapa. Vertaisryhmät ja –verkot näyttävät olevan yksi nopeasti kehittyvän tuen muodoista (Nylund & Yeung 2005, 206).

Vertaistukiryhmien toiminta perustuu tasavertaisuuteen ja luottamuksellisuuteen. Ryhmän kaikki jäsenet ovat keskenään tasavertaisia, myös ryhmän vetäjä. Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ryhmässä ja jäsenten on voitava luottaa siihen, ettei ryhmässä käsitellyistä asioista puhuta muualla. (Mielenterveyden Keskusliitto 2010.)

Mielenterveyden keskusliiton (2010) mukaan olennaista vertaisryhmän tuessa on, että se lähtee jäsentensä ajankohtaisista ja henkilökohtaisista tarpeista ja omista valinnoista. Vertaistukiryhmään kuuluvien vertaisten tuki lähtee ajatuksesta, että tietyssä elämäntilanteessa eläneellä ja tiettyjä asioita itse kokeneella on näistä asioista asiantuntemusta, joka on ainutlaatuista ja jota muulla asiaan perehtymisellä ei voi saavuttaa. Kotona olevaa äitiä ei ehkä kukaan muu osaa samalla tavalla ymmärtää kuin samassa tilanteessa oleva ihminen, toinen kotiäiti.

Vertaistukiryhmässä apua ei tarvitse anella eikä tyrkyttää. Auttaessaan muita auttaa myös itseään ja toisin päin. Apua ei välttämättä tietoisesti tarjota tai vastaanoteta eikä avun saantia ja tarjontaa usein edes huomata. Vertaistukiryhmän koontumisissa ei mietitä, kuka auttaa ketä ja miten. Vertaistoiminnassa auttami-

nen ei ole välttämättä tarkoitushakuista, vaan se on itse itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi. (Mielenterveyden Keskusliitto 2010.)

Kohderyhmä, jonka kanssa opinnäytetyöni toteutin, koostuu kahdestatoista äidistä. Heillä kaikilla on pieniä (0-5 v) lapsia. Ryhmän äidit tuntevat toisensa siten, että he ovat tapailleet toisiaan ”mammapiirin” merkeissä. Kun jollekin on syntynyt vauva, muut ovat yhdessä käyneet tervehtimässä äitiä ja uutta vauvaa. Ryhmä on syntynyt toisin sanoen kavereista ja kaverin kavereista, joten joukossa on toisilleen hyvinkin tuttuja sekä toisille oudompia äitejä. Tässä työssä kutsun kohderyhmää mammapiiriksi.

Tällainen ryhmä on työni kannalta ihanteellinen joukko ”yhdistettäväksi”, toisin sanoen saada heidät tutustumaan paremmin toisiinsa ja mahdollisesti saada heistä muodostumaan sosiaalinen verkosto, äitien tukiverkko. Tämän tukiverkon muodostumisen kannalta koen tärkeänä, että äideillä on ennestään jokin side toisiinsa. Jos ryhmäläiset olisivat ihan outoja toisilleen, tällaista verkostoa tuskin voisi edes odottaa syntyvän näin lyhyessä ajassa.

## 2.4 Vertaistukiryhmän ohjaus

Varsinaisten vertaistukijoiden lisäksi vertaistukitoimintaan voi liittyä myös ryhmän tai keskustelun ohjaaja. Toimin itse tässä opinnäytetyössä ohjaajana. Minulla oli hyvät edellytykset alkaa tällaisen ryhmän ohjaajaksi siinä mielessä, että olen itsekin kotiäiti.

Vertaistukiryhmää voi ohjata sekä vertaistukiryhmän ohjaajaksi koulutettu että kouluttamaton henkilö. Edellytyksenä kuitenkin on, että ohjaaja on kokenut saman kokemuksen kuin vertaistukijatkin.

Keskinäiseen vuorovaikutukseen kannustaminen on ryhmän ohjaajan keskeinen tehtävä alussa (Ketola 2008, 166). Koin tärkeänä asiana ryhmää ohjattaessa, että vuorovaikutus toimi mammapiiriläisten kesken alusta alkaen. Tällä tarkoitan sitä,

että kertomisen ohella tärkeää on myös kuunteleminen. Estolan, Kauniston, Keski-Filppulan, Syrjälän & Uiton (2007, 56) mukaan aktiivinen kuuntelu kuuluu arjen kertomistilanteisiin. Sen kautta syntyy tunne siitä, että jokainen ryhmäläinen hyväksytään ryhmässä. Aktiivinen kuuntelu on halua kuunnella ja reagoida toiseen ja toisen kertomukseen. Aktiivinen kuuntelija pyrkii tosissaan ymmärtämään kertojaa ja hänen kertomustaan sekä mahdollisesti löytää siitä joitain yhtymäkoh-  
tia omaan tarinaansa. Tämän kautta kuuntelija ehkä innostuisi kertomaan omia samantapaisia kokemuksia.

Jos ohjaajan asenne on liian opettava ja ”totuuksia” esittävä, ryhmäläisillä ei ole mahdollisuutta tuoda omia kokemuksiaan, ajatuksiaan ja totuuttaan esiin. Silloin todellista vuorovaikutusta, molemminpuolista ymmärrystä ja oppimista ei synny (Alitolppa-Niitamo & Sirkiä 2007, 24). Koska en ole koulutettu vertaisryhmän ohjaaja, en voinut mennä tapaamiseen kaikkietävän asenteella. Olin valmistautunut lukemalla teoriaa sekä opiskellut ryhmänohjaustaitoja ennen ryhmäläisten tapaamista, mutta ennen kaikkea menin tapaamisiin tasavertaisena ihmisenä ja äitinä.

Vuoropuhelu on vertaisryhmän tavoitteiden toteutumisen perusta. Vuoropuhelussa kaikki mielipiteet ja ajatukset otetaan arvostavasti ja tasapuolisesti vastaan (Alitolppa-Niitamo & Sirkiä 2007, 24).

Mammapiirissä on aktiivisuudeltaan erilaisia äitejä. Muutamat puhuvat paljon ja suureen ääneen, kun taas jotkut mieluummin ovat hiljaa ja vain seuraavat keskustelua. Ennen tapaamisia mietinkin, miten saisin heidät kaikki tasapuolisesti mukaan keskusteluun. Alitolppa-Niitamon & Sirkiän (2007, 24) mukaan tasa-arvoinen vuorovaikutus toteutuu todennäköisemmin epämuodollisessa ja vapautuneessa ilmapiirissä. Siksi toimintaa ja ryhmän ohjausta suunnitellessa pyrin pitämään tämän mielessä, jotta tapaamisissa olisi välitön tunnelma.

## 2.5 Äitiys

Äitiyden määrittäminen käsitteenä on hankalaa. Sen määrittely riippuu paljolti siitä, mikä tai kuka käsitteen määrittelee. Äitiys on erilaista esimerkiksi suomalaisessa kulttuurissa kuin intialaisessa. Jokaisella ihmisellä on erilainen käsitys äitiydestä, ja se tekeekin äitiyden määrittelemisen vaikeaksi. Äitiyttä koskevat puheet ovat aina aikaan ja paikkaan sidottuja, kielen ja kulttuurin rajaamia (Berg 2008).

Voidaan sanoa, että äitiys on jatkuva prosessi, johon vaikuttavat äidin persoonallisuus, historia, suhde puolisoon ja sosiaaliset verkostot. Myös lapsi, lapsen temperamentti sekä äidin kyky huomioida lapsen tarpeet vaikuttavat äitiyteen. Äitiys on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen, jatkuvasti tapahtuva muutos, johon äiti tarvitsee ympäristöltään tukea ja ohjausta. Äitiys on myös tärkeää nähdä vaativana ja konkreettisena työnä, jossa onnistuakseen äidit tarvitsevat monenlaista tukea.

Äitiyttä käsitteellistettäessä erotetaan äitiys instituutiona ja äitiys yksilötason kokemuksena. Äitiys instituutiona määrittelee äidin normeihin, odotuksiin ja vaatimuksiin. Äitiys yksilön kokemuksena on taas juuri sitä, miten kyseessä oleva henkilö äitiyden määrittää. Äitiys instituutiona ja äitiys henkilökohtaisina kokemuksina ovat eri asioita mutta silti toisiinsa sidoksissa. Naisten omat yksilölliset kokemukset äitiydestä voivat olla ristiriidassa äitiysinstituution asettamien vaatimusten kanssa. Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset piirteet, jotka rajaavat äitinä oloa, voivat merkitä äitiyden kokemista ongelmallisena ja ristiriitaisena, vaikka äitiydessä sinänsä ei olisi mitään ongelmia. (Berg 2008.)

Itse koen äitiyden olevan jatkuvaa vuorovaikutusta lasten sekä myös puolison kanssa. (Koti)äitiys on lähes kokoaikaista yhdessä olemista lasten kanssa iloineen ja suruineen - vuoristoratamaiseen tapaan olemalla hetkessä onnen kukkuloilla ja välillä niin surullinen ja vihainen, että ei tiennyt itsestään sellaisia tunteita lasta kohtaan löytyvänsäkään. Äitiys on sitoutumista lapseen koko loppuiäksi, sekä myös huolta loppuelämäksi. Äitinä koen varmaan aina olevani keskeneräinen mutta äitiys onkin mielestäni jatkuvaa kasvamista, lasten rinnalla. Täydellistä äitiyttä ei

ole olemassakaan mutta kuitenkin siihen tulisi jokaisen pyrkiä, jotta yrittäisi parhaansa.

*Rohkeutta sinulle, Äiti,  
joka kyselet tietäsi  
moninaisten haasteiden keskellä,  
sinulle, joka kaipaat viisautta ja ymmärrystä.*

*Jokaisena äitiyden päivänä  
vastassasi ovat uudet kysymykset.  
Jokaiseen kysymykseen sinun on etsittävä vastaus,*

*sillä äitiys on etsimistä ja löytämistä,  
kysymistä ja vastaamista,  
ja eilispäivän vastaukset eivät enää riitä  
tämän päivän kysymyksiin.*

*Äitiys on elämistä luottamuksessa:  
meidän rajoituksistamme huolimatta  
lapsemme voivat löytää oman tiensä.  
Äitiys on elämistä anteeksiannon varassa.  
Meidän virheistämme huolimatta  
lapsemme voi oppia rakastamaan  
ja vastaanottamaan rakkautta.*

*Äitiys on matka,  
jonka aikana äidiksi pätevoidytään.  
Ja jonain päivänä täysinpalvellut äiti  
lähettää lapsensa itsenäiseen elämään:  
Hyvää matkaa.  
Kiitos kun annoit minulle mahdollisuuden  
olla äiti.*

*(Anna-Mari Kaskinen)*

### 2.5.1 Äitien jaksaminen

Riittävä unensaanti on ehkä tärkeintä jaksamiselle. Uni on välttämätön elimistön ja mielen eheyttäjä, ja aivot tarvitsevat unta ladatakseen energiavarastoja ja hermoyhteyksiä. Unet ovat tärkeä osa tunne- ja ajattelutyötä. Hyvin nukutun yön jälkeen elämä tuntuu mukavalta ja mieli on hyvä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010).

Päivän valveilla olon ja yöunen säännöllinen rytmi lisää henkistä hyvinvointia. Siksi olisikin hyvä pyrkiä pitämään elämänrytmi säännöllisenä. Ensinnäkin se helpottaa elämänhallintaa ja jaksamista ja toiseksi säännöllinen rytmi luo lapsille turvallisuuden tunnetta. Pienten lasten, ja varsinkin vauva-ikäisten vanhemmille tämä ei ole aina mahdollista, mutta silloinkin levon ja unen saanti on varmistettava (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010).

Jos ihminen nukkuu liian vähän, tavallisin haitta on väsymys, johon voi liittyä mielialan laskua ja vaikeutta keskittyä asioiden hoitoon. Unen puutteesta johtuen ihminen voi olla ärtyinen muille, kuten lapsille ja puolisolle. Pienet arkiset vastoinkäymiset tuntuvat ylitsepääsemättömiltä, jos takana on huonosti nukuttuja öitä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010).

Liikunnasta on paljon niin fyysistä kuin psyykkistä hyötyä. Liikuntaa suositellaan nykyään erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin vaivoihin jopa lääkärin liikuntareseptillä. Tutkimusten mukaan esimerkiksi säännöllinen, tunnin kestävä kävely kolme kertaa viikossa lievittää masennusta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010).

Jos äiti väsyä, eikä saa siihen apua, hän voi masentua. Synnytyksen jälkeinen, eriasteinen masennus on tavallista, ja noin 12 prosenttia suomalaisista äideistä masentuu niin, että toimintakyky heikkenee. Masennuksen yleisin oire äideillä on väsymys ja jaksamattomuus, joka helposti tulkitaan vain unen puutteesta johtuvaksi. Muita oireita ovat ärtyneisyys, alakuloiset tunteet tai kyvyttömyys tuntea iloa ja myös seksuaalinen haluttomuus. Masentunut äiti voi kokea itsensä myös

huonoksi äidiksi ja kokea lapsen hoidon ylivoimaiseksi. Masennus on kuitenkin hoidettavissa. ( Puura, 2010, 16)

### 2.5.2 Äitien jaksamisen tukeminen

Vanhemmuuden tukeminen on tehokkain ennaltaehkäisevä keino lasten pahoinvoinnin estämisessä. Vanhempien välinen suhde on tärkeä ajatellen äitien jaksamista mutta myös koko perheen jaksamista. Lapset voivat hyvin, kun vanhempien välit ovat kunnossa. Joku viisas on sanonut, että koti on lasten turvallinen kasvualusta, ja koti on vanhempien välinen suhde. Parisuhdetta ja sen pitämistä hyvässä kunnossa ei koskaan korosteta liikaa, kun puhutaan perheiden hyvinvoinnista.

Lapsi- ja perhekohtaisen lastensuojelun tarvetta voidaan vähentää havaitsemalla varhain lasten ja nuorten huolenpitoon ja kasvatukseen liittyvät ongelmatilanteet sekä tarjoamalla jo peruspalveluissa perheille varhaista tukea niistä selviytymiseksi (Sosiaaliportti 2010). Vanhempien ja varsinkin äitien, jotka hoitavat lapsia kotona, on tärkeä saada ajoissa apua ja tukea, koska mitä pidemmälle ongelma etenee, sitä vaikeampi on korjata tilanne.

Suhteet vertaisiin ovat tärkeitä ja hyvin henkilökohtaisia; pitkäkestoisuutensa vuoksi niistä tulee auttavia ”henkireikiä” ja korvaamaton tuki. Tämä kokemus antaa voimaa ja selviytymisen tunteita. (Nylund & Yeung 2005, 248.)

Mielenterveys ja elämäniloinen vanhemmuus rakentuvat henkisen ja ruumiillisen hyvinvointimme varaan. Koko perheen hyvinvoinnin kannalta on äärettömän tärkeää, että äiti on hyvässä kunnossa. Työni on tältä kannalta katsoen myös ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä äitien hyväksi.



## 2.6 Lasten sosiaalinen kanssakäyminen

Nykyään puhutaan paljon lasten syrjäytymisestä, sen ehkäisystä ja vaikutuksesta aikuiselämään. Lapsen myöhemmän kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsella on jo varhaislapsuudesta alkaen vertaisiaan sosiaalisia suhteita, muitakin kuin oma perhe ja lähisukulaiset. Lapsen persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttavat kaikki ne sosiokulttuurisen järjestelmän osat, joihin hän on jatkuvassa vuorovaikutuksessa (Laine, 2002).

Lapsen sosiaalisessa maailmassa tärkeitä kehitystä tukevia tekijöitä ovat vertaisryhmän hyväksyntä ja myönteiset toverisuhteet. Vertaisryhmässä lapset oppivat sosiaalista vertailua ja sosiaalisen todellisuuden tajuamista, itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Sitä vastoin epäsuosio ja vertaisryhmän ulkopuolelle jääminen ovat vakavia riskitekijöitä lapsen kehitykselle. Torjutut, kiusatut, kiusaajat, syrjäänvetäytyvät sekä itsensä yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi tuntevat lapset ovat syrjäytyneet lapsuuden sosiaalisesta maailmasta, vertaisryhmästään. Tämän myötä he ovat jääneet myös osattomiksi myönteisestä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ikätovereidensa kanssa, mikä on uhkana heidän psykososiaaliselle kehitykselleen. (Laine, 2002.)

Kotona hoidossa olevat lapset ovat vaarassa jäädä tällaisten sosiaalistavien suhteiden kehittymisen ulkopuolelle - varsinkin, jos vanhemmat eivät ole aktiivisia tutustuttamaan lapsiaan muihin samanikäisiin. Siksi yhtenä opinnäytetyöni tarkoituksena oli lisätä kotihoidossa olevien lasten sosiaalista verkostoa ja tapaamisten kautta opettaa lapsia olemaan tekemisissä muiden lasten kanssa. Kotona olevilla lapsilla ei ole samanlaista mahdollisuutta olla tekemisissä muiden samanikäisten lasten kanssa kuin niiden lasten, jotka ovat päivähoitossa kodin ulkopuolella. Tällainen ryhmä, johon osallistuu joukko lapsia, on oiva tapa tutustuttaa samanikäisiä lapsia toisiinsa ja totuttaa heitä olemaan muiden lasten kanssa vuorovaikutuksessa.

### 3 TYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää tapaamiskertoja, joihin osallistuvat äidit saivat vertaistukea toisilta tapaamisiin osallistuneilta äideiltä. Tämän vertaistuen avulla oli tarkoitus auttaa kotona lapsiaan hoitavia äitejä jaksamaan paremmin. Toiminnan myötä tarkoitukseni ja toiveeni oli saada äidit jatkamaan tapaamisia omaehtoisesti.

Tarkoituksena oli saada tietoa siitä, onko tällaisista toimintakerroista hyötyä äideille. Työssä pohdin myös sitä, toimiiko vertaistuki tuen antajana kotiäideille. Työn tuloksia voivat hyödyntää kaikki ne, jotka haluavat tietoa siitä, miten kotiäitien ja sitä kautta lapsiperheiden jaksamista voidaan olla tukemassa.

Opinnäytetyön päätavoitteena oli antaa kotona oleville äideille tukea jaksamaan arjessa paremmin. Tuki tapahtui vertaistukiryhmän avulla, eli tärkeitä olivat äitien väliset keskustelut. Kertomuksia kerrotaan vuorotellen, kertomukset kommentoivat toisiaan, ja mukana olijoille tulee tunne keskinäisestä ymmärryksestä (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, 50).

Tapaamisten kautta tavoitteena oli myös tutustuttaa ryhmän äidit paremmin toisiinsa ja saada heidät muodostamaan sosiaalinen verkosto, johon tukeutua tarvittaessa. Kolmantena tavoitteena työssä oli myös oman ammatillisuuden kehittäminen ryhmätoiminnan ohjaajana. Ryhmänohjaustaitoa voin hyödyntää tulevaisuudessa työssäni, joten siksi koin hyväksi opinnäytetyön tekemisen toiminnallisena.

Suunnittelin ja järjestin kolme tapaamiskertaa mammapiiriläisille ja heidän kotona oleville lapsilleen. Kahdella ensimmäisellä tapaamiskerralla olivat lapset mukana ja viimeisellä kerralla kokoontuivat vain äidit. Koska tapaamisissa oli mukana monia lapsia, ja melkein kaikille lapsille oli ikätoveri, työni yksi tavoite oli opettaa lapsia toimimaan muiden lasten kanssa sekä mahdollisesti myös muodostaa lapsille sosiaalinen verkosto. Sosiaalisen verkoston muodostaminen, toisin sanoen

pysyvien kaverisuhteiden saaminen edellyttää lasten kohdalla vanhempien, tässä tapauksessa äitien aktiivisuutta jatkaa tapaamisia edelleen.

Tämän työn tekeminen edesauttoi omaa ammatillista kasvua tulevana sosiaalialan ammattilaisena. Sain myös enemmän tietoa vertaistuen hyödyllisyydestä ja ryhmien toiminnasta.

Työtehtäviini kuului miettiä ja suunnitella toiminnot, koota sopiva ryhmä ja kysyä ryhmäläiseltä halukkuus osallistua. Organisoin kaikki tapaamiset ja tapaamisiin liittyvät asiat kuten aikataulut, tilojen ja tarjoilujen järjestämisen ja materiaalit. Huolehdin, että kaikki ylipäätään sujui suunnittelemani tavalla.

#### 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyössäni tapahtuvan toiminnan kautta tutkin, onko äideille hyötyä vertaistuesta ja ennen kaikkea saako kotona lapsiaan hoitava äiti tukea omaan jaksamiseen tällaisten tapaamisten avulla. Lisäksi tutkin lasten sosiaalisten suhteiden ja verkoston kehittymistä.

Tutkimusotteeni oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Lähtökohta laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta. Laadullisessa tutkimuksessa aineistosta ei tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen, vaan tärkeintä on laatu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156-177.)

Seuraavaksi esittelen muutamia tyypillisiä laadulliseen tutkimukseen liittyviä piirteitä. Ensinnäkin laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Toiseksi kvalitatiivisen tutkimuksen tekijä luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja tutkittavien kanssa käytyihin keskusteluihin kuin esimerkiksi testeillä hankittuun tietoon. Tut-

kijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia asioita. Lähtökohtana ei ole teorian testaaminen, vaan aineiston yksityiskohtainen ja monipuolinen tarkastelu. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja eli menetelmiä, joissa nimenomaan tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Kohdejoukko tutkimukseen valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksella. Itse tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia muutetaan tarpeen mukaan. Tapaukset käsitellään ainutlaatuisina ja aineisto tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.)

#### 4.1 Havainnointi

Tutkimustilanteessa osallistuin itse aktiivisesti ryhmätoimintaan. Osallistumiseni lisäksi havainnoin ryhmää ja sen vuorovaikutusta. Erityisen painon annoin äitien välisen vuorovaikutuksen havainnointiin, koska suurehko ryhmä antoi siihen mahdollisuuden.

Havainnointia käytetään tieteellisen tutkimuksen perusmenetelmänä keräämällä tietoa tutkimukseen. Tieteellinen havainnointi on tarkkailua, ei vain näkemistä. Havainnoinnin avulla voidaan saada välitöntä, suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Voidaan sanoa, että havainnointi on todellisen elämän ja maailman tutkimista. Se on myös erinomainen tutkimusmenetelmä vuorovaikutuksen tutkimisessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 207-208.)

Tutkijan tulisi aktiivisen kenttätyönsä eri tilanteissa käyttäytyä mahdollisimman luonnollisesti ja pyrkiä sellaiseen työskentelytekniikkaan, että tutkittavat ”unohtavat” normaaleissa rutiineissaan hänen tutkijanroolinsa (Vilka 2008, 77). Ajattelin, että jos olisin tapaamisissa vain istunut ja kirjoittanut muistiinpanoja, olisi äideillä ollut vaivaantunut olo, eikä kukaan olisi osannut olla normaalisti. Tämän huomioon ottaen käytin opinnäytetyössäni menetelmänä osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu ryhmän toimintaan niin kuin kohderyhmäläisetkin, toisin sanoen on yksi ryhmäläisistä. Kuten Vilka (2008,

77) kirjoittaakin (Kluckhohnin 1940 mukaan), osallistuva havainnointi on tietoista ja systemaattista osallistumista tutkittavien elämän toimintoihin ja joskus myös heidän kiinnostuksiinsa ja tunteisiinsa. Sen tarkoituksena on kerätä tietoa suoran osallistumisen välityksellä eri tilanteista, joissa tutkijan vaikutus ulkopuolisena on pyritty minimoimaan.

Osallistuvassa havainnoinnissa vuorovaikutus tapahtuu pitkälti kohteiden ehdoilla, ja tutkijan osallistumisen pitäisi vaikuttaa tapahtumien kulkuun mahdollisimman vähän tai ei lainkaan. Osallistuva havainnointi edellyttää, että tutkijan ja tutkittavien välillä on merkittäviä sosiaalisia suhteita. Hänen tulee olla enemmän kuin pelkkä tutkija siinä yhteisössä jota hän tutkii. (Vilka 2008, 49-55.)

#### 4.2 Palaute

Pyysin äideiltä palautetta toimintakerroista. Palautteen avulla pystyin paremmin arvioimaan opinnäytetyöni onnistumista. Suunnittelin ennalta helposti ymmärrettävän, avoimia kysymyksiä sisältävän palautelomakkeen (liite 1), jonka äidit täyttivät viimeisellä kerralla. Avoimiin kysymyksiin päädyin siksi, että halusin äideiltä ajatuksia ja kommentteja, en vain kyllä tai ei -vastauksia. Lomakkeita laatiessani tiesin, että vastaajia tulee olemaan enintään kaksitoista, joten vastausten käsittely olisi kuitenkin kohtalaisen helppoa. Lisäksi, kun kysymyksiä oli viisi, vastaamiseen ei menisi äideiltä kauan aikaa.

Palautekyselyn avulla halusin saada tietoa kokemuksista tuen saannissa, ryhmänohjaustaidoistani mutta myös toiminnasta kaiken kaikkiaan. Palautteessa kysyin myös äitien halukkuudesta jatkaa toimintaa omaehtoisesti. Palautetta sain yhteensä seitsemän kappaletta eli saman verran kuin tapaamisessa oli osallistujia.

## 5 TAPAAMISTEN SUUNNITTELU JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena. Suunnittelin ja toteutin kolme tapaamiskertaa, joihin äidit ja lapset osallistuivat halunsa mukaan. Tapaamiskerrat olivat viikon välein. Lyhyt väli tapaamisten välillä on niin lasten kuin aikuistenkin kannalta edullista, sillä ryhmäläiset pysyvät toistensa muistissa paremmin. Myös jännite tavata toisia on suurempi, jos aikaa kuluu enemmän. Ryhmytymisen kannalta on suotavaa, että kokoonnutaan tiheästi. Kaikki mammapiiiriläiset asuvat Kokkolassa tai lähikunnissa, joten oli luonnollista toteuttaa tapaamiset siellä.

Suunnitelmaani kuului mennä ensimmäisellä kerralla äitien ja lasten kanssa luontoretelle, toisella kerralla järjestää keksikutsut ja kolmannella kerralla pitää rentoutumisilta pelkästään äideille. Suunnittelin tapaamiset tällaiseen järjestykseen siksi, että ensimmäisellä kerralla, kun ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, ulkona on mutkatonta olla. Luonnon keskellä on sisälläoloa rennompi tunnelma eikä tarvitse jännittää uusia ihmisiä. Toisella kerralla tunnetaan jo paremmin ja siksi uskalletaan jo kokoontua jonkun kotiin kahville. Kahvipöydässä yleensä syntyy luontevia keskusteluja. Rentoutumisilta sopii viimeiseksi kerraksi, koska toisten äitien tunteminen on jo kehittynyt siihen vaiheeseen, että tällaisen voi toteuttaa. Puheetkin voivat rauhallisessa tilanteessa olla syvällisempiä. Kun lapsia ei ole mukana, on aikaa keskittyä rentoutumiseen sekä juttelemiseen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Ensimmäisen tapaamiskerran ajankohdan päätin itse, mutta seuraavat kerrat sovimme yhdessä mammapiiiriläisten kanssa. Tapaamiskertojen kestoksi määritin 2-3 tuntia kahdella ensimmäisellä kerralla. Viimeiselle kerralle varasin aikaa koko illan.

Koko projektiin osallistumisesta kysyin äideiltä eri tavoin, henkilökohtaisesti kysymällä ja puhelimitse soittaen tai tekstiviestillä. Tulevista tapaamisista tiedotin tekstiviesteillä, koska se on luonteva ja henkilökohtainen tiedonvälitystapa. Tekst-

tiviestillä ilmoittaminen oli sikäläkin hyvä, että äidit pystyivät vastaamaan minulle nopeasti. Näin tiesin suurin piirtein, montako äitiä tapaamiseen oli tulossa.

## 5.1 Suunnitelma

Sanotaan, että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Koin sen myös niin, koska vaikka aina vähän jännitti kokoontua tapaamiseen, oli hyvä olo itsellä, kun suunnitelma ja jonkinlainen varasuunnitelmakin olivat valmiina. Ainoastaan keskustelujen ja puheenaiheiden suunnitelmat jätin joka kerralle tarkoituksellisesti avoimeksi, koska halusin jättää tilaa äitien omille kiinnostuksen kohteille ja tarpeille.

Ennen tapaamisia ohjaajan rooliini kuului järjestää tapaamispaikat, huolehtia tapaamisten tarjoiluista, informoida ryhmäläisiä tapaamisista sekä tehdä yleensäkin kaikki etukäteistyöt, jotta tapaamiset sujuisivat mutkattomasti. Ensimmäisen kerran luontoretkeä varten minun piti varmistaa paikka sopivaksi toimintaa ajatellen. Keksikutsukertaa varten kysyin eräältä ryhmän äidiltä luvan saada toteuttaa tapaaminen hänen kodissaan sekä sovin hänen kanssaan muut tapaamisen järjestämiseen liittyvät asiat. Kolmannelle kerralle järjestin tilat, joissa tämän kokoisen ryhmän kanssa voisi viettää iltaa ja saunoa.

Ensimmäiselle tapaamiskerralle suunnittelin ulkoilua. Sen hetkinen vuodenaika, kevät, innoitti minut järjestämään pienimuotoisen retken luontoon katselemaan kevään ensi merkkejä. Suunnitellessa piti ottaa huomioon, että mukana on pieniä lapsia ja lastenvaunuja, joten paikan piti olla sellainen missä pystyy vaivatta kulkemaan. Turvallisuus on myös tärkeää lasten kanssa oltaessa, joten alueen tuli olla rauhallinen. Koska kävelyn jälkeen tarkoitus oli syödä eväitä ja paistaa makkaraa, piti paikan läheisyydessä olla tarkoitukseen sopiva nuotiopaikka. Paikka löytyi Kokkolan lähietäältä, Kruunupyystä. Minun huolenani oli käydä tarkastamassa paikka sopivaksi, tuoda nuotiota varten puut ja muut tarvikkeet sekä sytyttää nuotio. Ennen tapaamiskertaa myös mietin, mitä keväisiä merkkejä mahdollisesti voisi tarkastella ja näyttää.

Toisen kerran aiheena oli keksikutsut. Kokouksemme paikaksi tiedustelin yhden äidin kodin, joka on tarpeeksi suuri omakotitalo tälle ryhmälle. Kuten ensimmäiselläkin kerralla, ajankohdaksi valittiin kello 11, koska se oli useimpien lapsien päiväuniaikaa ajatellen sopivin.

Keksikutsujen alkuun suunnittelin vapaata aikaa, että lapset saavat tutustua taloon, totutella toisiinsa sekä leikkiä jonkin aikaa. Sen jälkeen vasta on meuhetken aika. Suunnittelin kahvittelun niin, että lapset saavat tarjoilun ensin. Parhaiten pöydässä oleminen onnistuu kun äidit auttavat lapsiansa. Sen jälkeen lapset saavat mennä leikkeihinsä ja äidit kokoontuvat sitten yhdessä kahvipöytään mahdollisimman rauhallisen hetken tullen. Kahvilla ajattelin kertoa äideille tarkemmin seuraavan kerran suunnitelmasta sekä kysyä heidän mielipiteitään ja toiveitaan ajankohdan ja toiminnan suhteen. Kahvin jälkeen suunnitelmassa oli ilmapallojen puhaltamista ja yhdessäoloa.

Virkistäytymisiltaa suunnitellessa otin huomioon äitien toiveet ja ehdotukset ja tapaamisen suunnittelin sen mukaan. Kellonajaksi valittiin klo 18 ja sovimme, että olemme yhdessä niin myöhään kuin jaksamme. Suunnitellessani pidin ohjenuorana vapaata, rentoa ohjelmaa, joka ei olisi liian suunniteltua. Siksi ajattelin, että aluksi olisi vapaata jutustelua. Sen jälkeen vuorossa olisi tarjoilu ja tarjoilut saisivat jatkua illan loppuun asti. Ensimmäisen tarjoilukierroksen jälkeen ajattelin saunomisen ja hemmotteluhoitojen olevan seuraavana. Näiden jälkeen voisimme vain oleskella, istuskella ja syödä. Toiveissani kuitenkin oli, että keskustelu jatkuisi jonkinlaisena kaiken aikaa. Sitten kun mammapiiriläiset haluaisivat, lähtisimme kotiin.

## 5.2 Toiminnalliset menetelmät

Joskus syvempiä oivalluksia syntyy silloin kuin ei puhuta, vaan kuunnellaan, haistellaan, maistellaan, kosketetaan ja tunnetaan koko keholla ja kaikin aistein (Esto-



la, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, 58). Tapaamisiin suunnittelin erilaisia toiminnallisia tapahtumia, jotta saisin kokonaisvaltaisemman kuvan tapahtumista. Ihmisille tapahtumat ja toiminnot vaikuttavat eri tavoin, ja avunsaantikin voisi näin olla äideille monipuolisempaa.

Toiminnalliset menetelmät auttavat näkemään uusia puolia ulkopuolisesta maailmasta ja toisista ihmisistä, koska niissä tehdään näkyväksi jokin sisäinen ajatus ja tunne. Monille yhdessä tekeminen ja liikkuminen voi tuntua luonnollisemmalta kuin yhdessä keskusteleminen. Keskustelu voi näin ollen tapahtua myös tekemisen yhteydessä. (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, 58-61.)

Koin mielekkääksi, että tapaamisissa olisi hieman muutakin tekemistä kuin vain istua ja jutella. Kuitenkin suunnittelin toiminnot niin, että kaikki voivat osallistua ja tapaamisten luonne säilyisi rentona. Otin toimintojen suunnittelussa huomioon ennen kaikkea sen, että toimin ohjaajana ja järjestäjänä yksin. Siksi toiminnot olivat helppoja ja helposti toteutettavissa. Pysin siihen, että jutustelu ja asioista kertominen olisi äideille pääasia.

Kertomalla voimme jakaa ja tehdä ymmärrettäväksi kokemuksiamme. Juuri kertomustemme kautta tulemme ymmärretyiksi. Kuunteleminen on kuitenkin vähintään yhtä tärkeää kuin itse kertominen. Kertojalle ei ole yhdentekevää se, että juuri häntä kuunnellaan ja hänen näkökulmaansa asioihin arvostetaan. (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, Hyvärisen & Löyttyniemen 2005 mukaan, 26).

Lasten toimintaa miettiessäni koin, että koska tapaamisia lasten kesken oli vain kaksi, pääpaino olisi lasten omaehtoisessa tutustumisessa leikin ja muun yhdessäolon keinoin. Siksi lapsille järjestin vain vähän muuta toimintaa. Olen hoitanut paljon lapsia, joten luotin itseeni siinä suhteessa, että osaan spontaanisti keksiä lapsille tekemistä, jos tilanne sitä vaatii. Lasten kanssa toimiessa pitää elää tilanteen mukaan. Olen huomannut myös, että mitä vähemmän puuttuu lasten yhdessäoloon, sitä paremmin yhteistyö lasten välillä sujuu.

Luontoretkellä toimintaa oli eniten ensimmäisen tapaamiskerran vuoksi. Toiminnan ”siivellä” on helppo kaikenikäisten tutustua toisiinsa. Kävely ja kevään merkien tarkastelu yhdessä, eväiden syöminen ja makkaranpaisto sekä metsikössä oleilu olivat toimintaa, jota suunnittelin kyseiselle kerralle.

Keksikutsuilla jo nimikin kertoo toiminnasta. Yhteinen meuhetki lapsille, ja aikuisille ajatusten vaihto kahvipöydässä oli pääasiallinen toiminnan menetelmä. Lapsille varasin mukaan ilmapalloja, joita yhdessä voisimme puhaltaa ja heitellä. Olin varautunut siihen, että jos lapset alkavat käyttäytyä liian vilkkaasti, annan heille piirrettävää ja kirjoja luettavaksi. Näillä konsteilla saa yleensä lapset ainakin hetkeksi rauhoittumaan.

Rentoutumisiltaan suunnittelin hemmotteluhoitoja äideille. Varasin tapaamiskertaa varten erilaisia ihon- ja jalkojenkuorintavoiteita, hius- ja kasvonaamioita sekä muita tuotteita. Saunatilassa oli valmiina hierontatuoli, sen vain tarkistin olevan kunnossa. Ajattelin, että hoitojen yhteydessä, rauhallisessa ympäristössä äidit puhuisivat erilaisista asioista kuin edellisillä kerroilla. Tarkoituksena oli, että äidit tekisivät itselleen tai toisilleen hemmotteluhoitoja. Yhdessä tekeminen synnyttää helpommin ja erilaisia kontakteja äitien välille. Halusin myös äitien luonnollisesti jakaantuvan pienempiin ryhmiin saadakseni erilaista keskustelua aikaan eri äitien välille. Saunominen oli tähän tarkoitukseen sopiva toiminta. Tällä kerralla halusin keskustelujen raapaisevan pintaa syvemmälle, joten näillä edellä mainituilla toimintatavoilla koetin hakea sitä.

## 6 TAPAAMISTEN TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Tässä luvussa kuvaan ryhmätapaamisten sisältöä ja sitä, miten tapaamiset käytännössä toteutuivat. Kaikki tapaamiskerrat onnistuivat hyvin, mitään suurempia ongelmia tai katastrofeja ei syntynyt. Lasten kanssa toimiessa pitää aina varautua kaikkeen, ja asioita pitää osata tarpeen vaatiessa muuttaa. Tapaamisissa elin tilanteen mukaan ja hetken kerrallaan. Koin sen hyväksi tavaksi toimia.

Halusin työssäni painottaa ”hetkessä elämistä” joten puhuimme tapaamisissa niistä aiheista, jotka juuri silloin tuntuivat äideille tärkeiltä. Kuitenkin opinnäytetyön suunnitelman, tavoitteiden ja tarkoituksen säilyttämiseksi pyrin ohjaamaan keskustelua niin, että se pysyisi aihepiirin sisällä.

### 6.1 Kevättä kuuntelemassa

Sää oli puolellamme ensimmäisellä tapaamiskerralla ja oli hyvä, aurinkoinen sää. Tapaamiseen, joka oli keksiviikkona 14.4.2010, saapui yhteensä kolme äitiä lapsineen. Odottelimme hetken, jos tulisi vielä muita ja kun ketään ei kuulunut, lähdimme yhdessä kävelylenkille. Kävelimme peltotietä pitkin, juttelimme ja välillä pysähtelimme katselemaan näkyisikö lintuja. Kerroin kävelyn aikana äideille opinnäytetyöstäni, toiminnasta ja sen tekemisestä. Lapset heittelivät kiviä ojaan ja ihmettelivät tulvaveden määrää. Kaukaa kuului kurkien ääniä mutta yhtään lintua emme nähneet. Kun saavuimme nuotiopaikalle, aikaisemmin sytyttämäni nuotio oli sammunut, joten jouduimme odotelemaan hetken uutta makkaranpaistohiilosta. Äidit juttelivat ja lapset leikkivät yhdessä tai erikseen vesilätäköissä ja heittelivät lumipalloja. Laitoimme lapsille eväitä ja kohta paistoimme makkaraa.

Yhtenä tärkeänä asiana oli, että äidit saisivat samalla jutella toistensa kanssa. Luotin siihen, että äidit itse keksivät puheenaiheet. Se kannattikin, ja minun ei tarvinnut juurikaan ohjata keskustelua. Jos tuli hiljaisia hetkiä, annoin uuden keskustelunaiheen. Huomasin, että vaikka kyseessä oli vasta ensimmäinen tapaamiskerta, ja äitejä oli vähän, ei monta hiljaista hetkeä ollut, vaan puhuttavaa kyllä riitti.

Lapsille, joita oli paikalla kahdeksan, suunnittelin maltillisesti tekemistä, koska koin, että ensimmäisen kerran tapaamisessa tärkeintä on tutustua rauhassa. Mielestäni ulkosalla oleminen, eväiden syöminen ja leikkiminen yhdessä vastasi tarkoitusta. Välillä, kun näytti, että lapsilla ei ollut tekemistä, ohjasin heitä olemaan yhdessä, juoksentelemaan, heittelemään lumipalloja ja oleilemaan metsikössä.

Jälkeenpäin huomasin, että jotain asioita jäi huomioimatta, esimerkiksi tilat, missä vaihtaa vaippoja tai käydä vessassa. Onneksi kaikki olivat lähteneet mukaan niin sanotusti erähengellä, koska vaikka tällaista tilaa ei ollut, kaikki saivat asiansa hoidettua. Muuten paikka oli mainio. Yksi äiti sanoikin, että asutusalueella asuvana on mukavaa olla tällaisessa paikassa, kun lapset oppivat olemaan luonnon keskellä ja leikkimään metsässä.

Jutustelimme nuotion ääressä niin kauan, että tuli alkoi hiipua. Äidit juttelivat hyvin henkilökohtaisistakin asioista, kuten parisuhteesta ja puolisoista, mutta puheenaiheet liittyivät myös arkisiin asioihin kuten lasten yöheräilyihin ja pukeutumiseen. Puheet keskeytyivät välillä lasten tullessa paikalle, mutta se ei haitannut, vaan juttu jatkui keskeytyksen jälkeenkin leppoisasti. Aika kului nopeasti, ja vähän ennen kello kahta lapset alkoivat jo olla vailla päiväunia, joten aloimme tehdä lähtöä ja siistimme paikkoja. Kysyin äideiltä toiveita seuraavan kerran suhteen. Yksi äideistä jäi lasten kanssa odottamaan, kun muut hakivat autot nuotiopaikalle. Pakkasimme lapset ja tavarat autoihin, kiitin äitejä tapaamisesta ja lähdimme kotiin.

## 6.2 Keksikutsuilla

Toisena tapaamispäivänä 21.4.2010 menin etukäteen tapaamispaikaksi sovittuun kotiin. Halusin olla paikalla, kun äidit saapuisivat. Vein myös ostamani keksit ja muut tavarat paikalle.

Äitejä saapui tapaamiseen pikku hiljaa ja noin 11.30 kaikki olivat paikalla. Tapaamiseen saapui tällä kerralla seitsemän äitiä, ja lapsia oli yhteensä 18. Mukana oli noin kolmen kuukauden ikäinen vauva, muutama 4-vuotias ja loput olivat siltä väliltä. Etukäteen vähän jännitin, miten kaikki sujuu lasten kesken, varsinkin jos lapsia on paljon. Onneksi kaikki olivat suhteellisen rauhallisia, joten pelkoni oli siltä osin turha. Äitien kanssa huomasimme, että lasten rauhallinen käytös johtui luultavasti ikäjakaumasta. Jos kaikki parikymmentä lasta olisivat olleet vaikkapa viisivuotiaita, meno olisi voinut olla vauhdikkaampaa.

Alussa kyseltiin kultakin kuulumisia ja jotkut söivät talon äidin tarjoamaa välipalaa. Joukko ei ollut aluksi yhtenäinen, vaan äideistä muodostui pieniä, eri asioista keskustelevia ryhmiä. Koetin liikkua ryhmissä niin, että olisin jokaisessa hetken. Samalla koetin katsoa miten lapset toimivat.

Olin pyytänyt talon äitiä huolehtimaan kahvituksesta, jotta pystyisin itse keskittymään työni kannalta olennaisiin asioihin. Kun kahvia alettiin laittaa pöytään, muut äidit auttoivat pöydän kattamisessa. Sen huomasin olevan hyvä asia, yhdessä tekeminen mursi jäätä ja jatko oli luontevaa. Lapset parveilivat pöydän ympärillä ja keksien suuri määrä houkutti yhden jos toisenkin pienen käden ottamaan keksin pöydältä. Kerroin, että lapset saavat ensin syödä ja äidit menevät pöytään lasten jälkeen.

Kun kattaus oli valmis, lapset asettuivat pöytään äitien auttaessa pienimpiä. Oli hieno huomata, että lapset istuivat sulassa sovussa vierä vieressä pöydän ääressä. Äidit kaatoivat mehua ja lapset maistelivat keksejä. Lapset olivat innoissaan. Huomasin että lapsia selkeästi yhdisti tämä hetki. Eräs poika kysyi pienemmältä tytöltä, joka ei ylettänyt itse ottamaan keksejä kiposta, millaisen keksin tämä haluaisi. Toinen jakoi muille pipareita kyselemättä. Lapset istuivat jonkun aikaa pöydässä ja kohta vatsat alkoivat olla täynnä. Pikku hiljaa he lähtivät pöydästä leikkeihinsä.

Olin varautunut siihen, että suunnitelma elää tilanteiden mukaan. Jotta saisin lapset toimimaan yhdessä, olin ottanut mukaani ilmapalloja. Huomasin lasten olevan hieman rauhattomia, joten muutin suunnitelmani ja päätin aloittaa ilmapallojen

puhaltamisen. Muutaman äidin kanssa puhalsimme lapsille palloja, joita he alkoivat heitellä. Kaikki lapset eivät halunneet osallistua, joten en edes yrittänyt heittää sen enempää mukaan, vaan annoin heidän tehdä omia juttujaan. Välillä lapsilla tuli kinaa leluista, mutta äitien avustuksella isommalta riidalta vältyttiin.

Lasten keskityttyä ilmapallojen heittelemiseen tilanne oli suhteellisen rauhallinen ja pääsimme äitien kanssa pöytään. Pöydässä pystyimme ensi kerran juttelemaan koko ryhmä yhdessä. Äidit juttelivat ensin päivittäisistä lastenhoitoon ja kasvatukseen liittyvistä asioista. Eräs äiti kysyi neuvoja muilta lasten kanssa ulkoiluun liittyvistä ongelmista. Koska tälle kerralle saapui enemmän väkeä kuin viimeksi, kerroin äideille uudelleen opinnäytetyöstäni ja tapahtuvasta toiminnasta.

Usein nauroimme vedet silmissä jonkun kertomalle hyvälle jutulle tai hauskalle tapahtumalle. Välillä äidit olivat hiljaa, ja silloin aloitin uuden keskustelun. Kysyin esimerkiksi äideiltä, mikä heitä auttaa silloin, kun tuntuu, että seinät kaatuvat päälle. Äitien vastaukset olivat monenlaisia. Yksi pakkaa lapset autoon ja lähtee jonkun ystävän luo, toinen lähtee ulos, joku keksii lasten kanssa jotain erikoista, uutta tekemistä ja yksi hakkaa hetken nyrkkeilysäkkiä. Useat kokivat ystävien olevan iso apu monessa tilanteessa. Puhuimme myös siitä, miten tällaiset hetket muiden äitien kanssa auttavat monen tylsän arkipäivän yli. Huomasimme äitien kanssa myös sellaisen asian, että lapsilla on makean syöntiin raja. Lapset lähtivät oma-aloitteisesti pois pöydästä, vaikka siihen jäi vielä monenlaisia herkkuja.

Puhuimme äitien kanssa asumisesta muutamaankin otteeseen. Mietimme Kokkolassa asumisen etuja ja huonoja puolia. Puhuimme kaupunginosista ja kouluista, kun muutamalla äidillä lasten esikouluun ilmoittaminen tuntui olevan ajankohtainen asia. Yhdessä mietimme, miten päättää lopullisesta asumispaikasta sitten, kun lapset menevät kouluun.

Siirryimme jossain vaiheessa olohuoneeseen jatkamaan juttelua. Pienemmät lapset pyörivät äitien ympärillä ja isommat leikkivät mielestäni mallikkaasti yhdessä. Vähän ennen lähtöä kysyin äideiltä mielipidettä ensi kerran suunnitelmasta, ja kaikki tuntuivat olevan innoissaan suunnittelemistani toiminnoista. Yksi äideistä ehdotti, että tarjoilun rentoutumisiltaan voisi järjestää nyyttikesteinä, joten pää-

timme toteuttaa sen niin. Kiittelimme äitien kanssa puolin ja toisin mukavasta päivästä ja he lähtivät kotiin. Autoin siivoamisessa talon äitiä ja join vielä hänen kanssaan uudet kahvit ennen kuin minäkin lähdin kotiin.

### 6.3 Mammapiiriläiset rentoutumassa

Rentoutumisilta oli viikon päästä edellisestä tapaamisesta, 28.4.2010. Tapaaminen oli saunatiloissa, missä oli tilaa myös istuskella ja oleilla. Hyvä asia oli iso pöytä, jonka ympärille kaikki mahtuivat istumaan. Yksi ehto tapaamispaikkojen suunnittelussa oli, että istumapaikat sijaitsivat ympyrämuodostelmassa. Näin kaikki näkivät keskustellessaan toiset ryhmäläiset.

Menin itse etukäteen paikalle, koska halusin vielä tarkastaa paikan olevan siisti. Laitoin myös saunan lämpenemään. Äidit saapuivat tuomisineen ja aluksi oli kuumisten vaihtoa. Tapaamiseen osallistui minun lisäksi seitsemän äitiä. Yksi äideistä oli saanut viikko sitten vauvan ja hän saapui pienen nyytin kanssa paikalle. Hetki meni ihastellessa pientä poikavauvaa.

Juttelimme äitien kanssa ja aika kului huomaamatta. Sitten vasta tajusin laittaa tarjoilut pöytään, joita äidit jo tuntuivat odottelevan. Tarjoilu rentoutumisiltaan järjestettiin nyyttikesteinä, ja tapa toimi loistavasti. Tapaamisten jatkoakin ajatellen nyyttikestit oli hyvä asia, sillä jos tarjoilu järjestetään jatkossa näin, kenellekään ei ainakaan tarjoilusta huolehtiminen tule esteeksi tapaamiselle.

Syömisen lomassa puhuimme parisuhteesta ja sen hoitamisesta. Pari äitiä suositteli muille lähtemistä puolison kanssa pienelle lomalle ilman lapsia. Heidän mielestään se virkistää suhdetta paljon. Joku heitti kysymyksen pariskuntien välisestä ajankäytöstä kiertämään ringissä. Äiti siis kysyi, kumpi perheessä on enemmän menossa, vastaaja vai puoliso. ”Kiertävä kysymys” tuntui olevan hyvä juttu, kaikki saivat vuorollaan olla äänessä, hiljaisemmatkin. Kaikilla tuntui olevan hyvä mieli ja nauroimme illan aikana paljon.

Äidit pääsivät niin hyvin jutustelun alkuun, että saunaan menijät eivät olisi millään malttaneet lähteä saunomaan. Vain kaksi äitiä lähti saunaan ja minä lähdin heidän kanssaan. Muut äidit jäivät takkahuoneeseen istumaan. Nautimme äitien kanssa rauhassa saunomisesta ja teimme kaikki mahdolliset ”kaunistautumishoidot”. Vitsailimmekin olevamme saunasta tullessamme suorastaan häikäiseviä. Saunassa ollessamme vain kolmestaan, huomasin aivan uudenlaisen, erityisen lämpimän keskusteluyhteyden äitien välillä.

Muut äidit eivät tehneet hoitoja, vaikka kysyin niistä muutaman kerran. Olin hie- man pettynyt äitien haluttomuudesta mutta koetin olla näyttämättä sitä. Ajattelin, että ketään ei voi pakottaa. Mietin, miksi äidit eivät halunneet hoitoja tehdä ja luulen sen johtuneen arkuudesta. Sillä kun kysyin, kuka lähtee saunaan, monet äidit kieltäytyivät ja he alkoivat puhua haluttomuudestaan mennä uimahalliin tai muihin yleisiin saunoihin. Luulen että aika yhteissaunomiseen ei ollut vielä kypsä tälle ryhmälle.

Puhuimme illan aikana äitien kanssa lapsista, kasvatuksesta ja minä itse sain esimerkiksi neuvoja kurinpitoon äidiltä, jolla on vanhempia lapsia kuin minulla. Vanhempien lasten äideiltä oli myös mukava kuulla etukäteistietoja siitä, mitä on odotettavissa omilta lapsilta tulevaisuudessa.

Jossain vaiheessa iltaa jaoin äideille palautelomakkeen. Kävin sen läpi ja pyysin äitejä täyttämään sen. Kerroin myös miksi pyydän heiltä palautetta. Kukaan ei olisi malttanut lähteä kotiin, mutta koska juttua olisi riittänyt varmasti aamuun saakka, äidit alkoivat tehdä kotiinlähtöä noin kello 23. Ennen heidän lähtöään kii- tin äitejä osallistumisesta. Kun muut olivat menneet, siivosin jälkemme ja pääsin itsekin lähtemään.

## 7 ARVIOINTI



Tässä luvussa arvioin opinnäytetyöni onnistumista tavoitteiden toteutumisen pohjalta. Apuna arvioinnissa oli omat havaintoni ryhmätapaamisista sekä äideiltä saamani palautteet. Kyselin myös tapaamiskerroilla mammapiiriläisiltä suullisesti joistain asioista palautetta.

Opinnäytetyölle asettamani tavoitteet täyttyivät mielestäni hyvin. Pääavoite, eli äitien jaksamisen tukeminen toteutui omien havaintojen sekä myös palautteen mukaan hyvin. Tapaamiset menivät lähes suunnitelmien mukaan. Äidit olivat tyytyväisiä järjestettyyn toimintaan ja minulle itselleni jäi myös tapaamisista hyvä mieli. Havaitsin että äidit lähentyivät projektin aikana toisilleen erityisesti keskustelujen tasolla. Myös lapset viihtyivät tapaamisissa toistensa kanssa.

Tavoitteeni toiminnan jatkamisesta täyttyi siten, että äidit innostuivat tapaamisista ja viimeisellä kerralla he sopivat seuraavan tapaamisen järjestäjistä ja ajankohdasta. Tuin tapaamisten jatkuvuutta keksimällä ja miettimällä äitien kanssa yhdessä ideoita tuleviin tapahtumiin.

Tapaamisissa oli avoin, rento ilmapiiri ja kaikki osallistuivat keskusteluihin. Jotkut olivat enemmän äänessä kuin toiset, mutta se johtui äitien erilaisista luonteista.

Mammapiiriläisiä yhdistää samanlainen huumorintaju. Tapaamisissa oli hauskaa, ja yhdessä nauroimme monille asioille, vaikeillekin. Kaikilla äideillä oli iloinen ilme tapaamisten loppuessa. Se kertoo mielestäni paljon tapaamisten onnistumisesta.

### 7.1 Omat havainnot

Päällimmäisenä tapaamisista jäi mukava, iloinen mieli. Äitien kasvoilta näkyi tapaamiskertojen anti; äidit olivat iloisia ja virkistyneen oloisia kun tapaaminen päättyi.

Luontoretken aluksi olin itse, ja huomasin äitienkin olevan vähän ihmeissään osanottajien vähäisestä määrästä. Ajattelin itsekseni sitä mikä meni vikaan kun vain kolme äitiä saapui paikalle. Yhdestä äidistä huomasin heti alussa, että hän jännitti minua saapuessaan paikalle. Luulen, että hän jännitti sitä, millainen minä olen ja miten toimin. Hän sitten myöhemmin sanoikin miettineensä sitä, onko toiminta ja yhdessäolo jäykkää koska tapaaminen on tehty koulutyötä varten. Siksi olin alusta alkaen rento ja koetin että kaikki sujuisi leppoisasti. Tarkoitushan oli että kaikki olisivat ”normaalisti”, jännittämättä.

Rentoutumisiltaan suunnittelemani hemmotteluhoidot huomasin tapahtuneen liian aikaisin tälle ryhmälle, koska vain muutama äiti uskaltautui saunaan. Myöskään hieronnat, ja muut hemmottelut eivät saaneet äitejä kiinnostumaan vaikka muistutin niistä muutamaan otteeseen. Ennen saunaan menoa puhuimme yhdessä naisuudesta ja esimerkiksi uimahallissa käymisestä ja moni sanoikin olevansa liian arka menemään uimahalliin. Luulen tästä arkuudesta johtuneen myös sen että innostusta hemmottelujuttuihin ei ollut. Luulen, että minun olisi pitänyt pyytää ammattilainen tekemään naisille hoitoja jotta niitä oltaisi tehty. Tämä ei kuitenkaan olisi sopinut työni luonteeseen. Loppujen lopuksi en stressannut sen enempää epäonnistumisesta, koska koin äitien saavan tapaamisesta sen mitä näiltä toimintatavoilta halusin, eli rentoutuneen olon.

Äitien ruumiinkieltä havainnoidessani huomasin heidän olevan kahden ensimmäisen tapaamiskerran alussa hieman jännittyneitä, mutta ajan kuluessa jännitys karsi. Viimeisellä kerralla en tätä jännittyneisyyttä enää huomannut.

Suurin osa lapsista ujosteli muita kummankin tapaamisen alussa mutta se meni heidän kohdallaan nopeasti ohi. Suurin osa lapsista leikki muiden kanssa, nuoremmat rinnakkain ja vanhemmat yhdessä. Näin se kuuluu lasten leikin kehityksessä mennäkin. Tapaamisissa oli vain yksi toisia selvästi arempi lapsi. Hän oli vain noin vuoden ikäinen joten hänellä ei leikkikontakteja muihin lapsiin juuri ollut. Tämän perusteella en voi sanoa, miten tapaamiset vaikuttivat arkojen lasten toimintaan.

Lasten välisen vuorovaikutuksen havainnointiin en ehtinyt syventyä niin paljon kuin olisin halunnut. Arviointi jäi osaltani sen varaan, mitä noin yleisesti näin ja koin. Kyselin myös äideiltä miten he kokivat lapsien tekemiset ja mitä uutta he lastensa toiminnassa yleisesti huomasivat. Yksi äideistä kertoi, että hänestä oli ollut hieno huomata kun keksikutsuilla kaksi ennestään toisilleen tuntematonta lasta oli istunut yläkerrassa katsellen kirjaa yhdessä. Tämä esimerkki kertoo mielestäni sen, että toiminta oli onnistunutta lapsia ajatellen; heidän välilleen syntyi sosiaalisia suhteita. Äidit olivat mielestäni erityisen hyvillään lasten välisten vuorovaikutussuhteiden kehittymisestä.

Itselleni tärkeä asia oli se, että sain ryhmäohjaukseen varmuutta. Ennen ensimmäistä tapaamiskertaa minua jännitti todella paljon, enkä saanut yöllä paljon nukkutuakaan. Jännitin tietysti viimeistäkin kertaa mutta en läheskään niin paljon mitä ensimmäistä. Teoriapohja ja omat kokemukset äitinä olemisesta auttoivat paljon ohjausta, mutta jos minulla joskus on mahdollisuus kouluttautua ryhmän ohjaajaksi, varmasti sen teen sillä uskon koulutuksen tuovan vielä enemmän varmuutta ja keinoja ohjaukseen.

Minusta erityisen hieno oli juttuhetki erään äidin kanssa. Hän kertoi siitä miten tällaisessa porukassa kokee hyvin yhteisöllisyyden tunteen. Hän sanoi, että mammapiiirin avulla hän kokee kotiutuneensa paremmin Kokkolaan. Kun saa omia kavereita ja ”kohtalotovereita” keiden kanssa voi vaihtaa ajatuksia, paikkakunnalle jääminen tuntuu paljon mielekkäämmältä.

## 7.2 Äideiltä saatu palaute

Helpottaakseni arviointia laadin palautelomakkeen jonka äidit täyttivät viimeisellä tapaamiskerralla. Palautteen koen olevan luotettava siksi että äidit antoivat palautteen nimettöminä. Sain palautteen seitsemältä äidiltä, kaikilta niiltä jotka olivat viimeisellä kerralla paikalla. Palautelomake on liitteenä raportin lopussa.

Palaute oli pääasiallisesti positiivista ja tukivat sen puolesta opinnäytetyöni onnistumista. Seuraavaksi käyn läpi tarkemmin lomakkeista saatua palautetta.

Kysyin äideiltä mielipidettä tapaamisista, mikä oli ollut hyvää, mikä huonoa. Kaikkien vastaajien mielestä tapaamiset olivat olleet kivoja, mukavia ja rentoja.

*”Hyvä irtiotto arjen rutiinista, saa keskustella samassa tilanteessa olevien kans, jakaa ajatuksia/kokemuksia. Kaikin puolin erittäin rentouttava.”*

Joku äideistä oli hyvillään ensimmäisen kerran tapaamispaikasta, koska hänen ei tule oma-aloitteisesti lähdettyä lasten kanssa nuotiolle.

Koin ehkä turhaan epävarmuutta ryhmää ohjatessa, sillä vain kahdessa palautteessa oli kritiikkiä ryhmän ohjauksesta. Toisessa minun olisi toivottu olleen enemmän esillä. Sivussa oleminen oli tietoinen ratkaisu minulta, koska en halunnut olla niin sanottu puheenjohtaja. Toisessa palautteessa palautteen antaja olisi toivonut ohjatumpaa toimintaa luontoretellä. Toisaalta yhdessä palautteessa oli kiiteltä sitä että toiminta oli vapaata. Muissa palautteissa oli ohjaamisesta positiivista palautetta ja äidit kirjoittivat tapaamisten onnistuneen kokonaisuutena erittäin hyvin.

Lomakkeessa kysyin millaista tukea äidit ovat tapaamisista saaneet. Vastaukset olivat samantyyllisiä ja eniten tukea oli saatu äitiyteen sekä tavalliseen arkeen. Asioiden jakaminen ja keskustelut muiden samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa olivat myös antaneet vastaajille vahvistusta äitiyteen.

*”Muiden äitien vertaistuki tosi tärkeä. Auttaa jaksamaan lasten kanssa kotona kun kuulee muiden samanlaisista ongelmista.”*

*”Kiinnostaa kuulla miten muut äidit toimii lasten kanssa tietyissä arjen tilanteissa.”*

Viimeisellä tapaamiskerralla kysytyäni äideiltä mielipidettä opinnäytetyöni vaikutuksesta lasten sosiaalisten suhteiden muodostamiseen, äidit kokivat sen olevan hyväksi lapsilleen ja aikoivat jo lasten ”sosiaalistuttamisen” kannalta jatkaa ta-

paamisia. Palautteessa kaikki äidit kokivat näistä tapaamiskerroista olevan hyötyä lapsille. Äidit esimerkiksi kertoivat palautteissa lasten oppivan/oppineen toimimaan muiden lasten kanssa ja tottuvan olemaan isossa ryhmässä.

*”(Lapset) oppivat tulemaan toimeen isommassa lapsijoukossa ja muidenkin lasten kuin niiden kenen kanssa normaalisti on.”*

Jokainen oli vastannut lomakkeeseen haluavansa jatkaa toimintaa edelleenkin. Muutama oli laittanut jo ideoitakin tulevia tapaamisia varten, yksi äiti esimerkiksi toivoi tapaamisten jatkuvan aamupäivisin joka toinen keskiviikko. Toinen äiti ehdotti että tapaamiset järjestettäisiin tästä edespäin pareittain, ettei yhdelle tulisi liikaa työtä.

Vaikka itse ensin koinkin epäonnistumista luontoretken osanottajamäärän suhteen, äitien vähäinen määrä oli loppujen lopuksi paikallaolijoille itselleen hyvä asia. He kertoivat että kun paikalla ei ollut enempää äitejä, he saivat rauhassa tutustua paremmin toisiinsa. Erään äidin mielestä keskustelut olivat mukavia, ja hänen mukaansa oli ihana opetella tuntemaan kunnolla sellaista ihmistä, jonka kanssa ei muuten olisi sellaista tilaisuutta ehkä tullut.

Saamieni palautteiden perusteella voin todeta, että työssäni tapahtuneet tapaamiset antoivat mammapiiriläisille tukea äitiyteen ja äitinä jaksamiseen. Näin ollen voin todeta opinnäytetyöni onnistuneen tuen antajana kotiäideille.

## 8 POHDINTA

Toiminnallisena toteutetussa opinnäytetyössä ohjasin tapaamisia, jotka vertaistuen voimin auttoivat mammapiiriläisiä jaksamaan arjen keskellä paremmin. Tavoitteena oli tukea äitien jaksamista sekä muodostaa äideille toisistaan sosiaalinen tukiverkosto. Äidit tukivat toisiaan keskustelun keinoin eri teemoihin liittyvillä

kerroilla. Äideiltä saaman suullisen ja kirjallisen palautteen mukaan he saivat vertaista tukeaan toisilta äideiltä. Myös yleiset odotukset tapaamiskertojen suhteen toteutuivat. Tapaamisissa oli myös mukana lapsia, joten tavoitteena oli myös saada lapsille vertaisiaan sosiaalisia kontakteja.

Koin hyväksi huolellisen suunnitelman teon. Se antoi varmuutta työskentelyyn, kun suunnitelma ja myös jonkinlainen varasuunnitelmakin olivat valmiina. Toiminnallisia äiti-lapsiryhmiä ohjattaessa mielestäni tärkeää on tehdä suunnitelma huolella valmiiksi. Koin tärkeäksi sen, että keskustelut lähtisivät äideistä itsestään, heidän sen hetken haluista ja ongelmistaan. Siksi suunnitelmaa tehdessä jätin keskusteluaiheet avoimiksi. Tämän koin erinomaisen hyväksi tavaksi toimia tämän ryhmän kanssa.

Tapaamiskerroilla syntyneiden keskustelujen sekä mammapiiriläisten antaman positiivisen palautteen vuoksi koen työni olevan osoitus siitä, että kotiäitien toisilleen antama vertaistuki mahdollistui järjestämieni tapaamisten yhteydessä. Työni myös tukee aikaisempia tutkimustuloksia vertaistuesta. Vertaistukiryhmät ovat tarpeellisia ja tukevat äitejä. Tapaamisten onnistumisesta kertoo myös äitien suunnitelmat jatkaa tapaamisia edelleen.

Uskon kaikkien opinnäytetyöhöni osallistuneiden hyötynen järjestämästäni toiminnasta. Erityisesti äidit saivat tukea toisiltaan, mutta myös lapset saivat vertaisiaan sosiaalisia kontakteja. Olen itse hyötynyt valtavasti työn tekemisestä ja uskonkin voivani käyttää työstä saamiani ideoita tulevalla työuralla. Hyötyä opinnäytetyöstäni voi olla myös vertaistoimintaa järjestäville tahoille kuten vapaaehtoisjärjestöillä ja seurakunnille sekä kaikille niille, jotka järjestävät vertaisryhmätoimintaa äideille.

Havaintoihini perustuen uskon äitien sosiaalisen verkoston muodostuneen tiiviiksi. Verkosto voi toiminnan jatkuessa tiivistyä ja lopullisesti sen näkee sitten, kun jollekin tulee tarve oikeasti tukeutua ystäviin. Uskon tämän ryhmän verkostoitumisen onnistumisen syyn olleen sen, että tapaamisissa puheet käsittelivät tätä hetkeä ja äitien haluamia aiheita. Koen siis hyväksi sen, että en suunnitellut tapaamisia minuutin tarkkuudella tai miettinyt etukäteen keskusteluun teemoja.

Vilka & Airaksinen (2003, 160) kirjoittavat, että toiminnallisessa opinnäytetyöprosessissa avautuu pitkin matkaa uusia ideoita, ja usein lopullinen opinnäytetyö on vain osa laajempaa kokonaisuutta. Opinnäytetyön tehtyäni huomaan lauseen olevan täysin totta. Itselleni tuli prosessin aikana ja sen jälkeen paljon uusia ideoita joita olisi voinut toteuttaa. Jos tekisin työn uudestaan, tekisin sen joiltain osin eri tavoin. En esimerkiksi pitäisi kenenkään muun kotona toimintaa. Huomasin että muut äidit eivät aina tiede, onko tapahtumasta vastuussa minä vai talon emäntä. Minulle se oli ohjauksen kehittämisen kannalta hyvä asia, huomasin että minun olisi pitänyt olla enemmän esillä.

Olisi ollut parempi, jos minun lisäksi olisi ollut toinen ohjaaja. Kun rentoutumissillassa porukka jakaantui kahtia osan mennessä saunaan, olisi ollut hyvä olla toinen, joka olisi voinut jäädä muiden seuraan minun mennessä saunaan. Kahdesta ohjaajasta olisi ollut hyötyä myös lasten välisen vuorovaikutuksen havainnoinnissa. Siten olisi voitu kehittää lapsille enemmän toimintaa ja ohjata heitä enemmän ja paremmin. Yksin työtä tehdessä en kyennyt enempään.

Tapaamiskertojen aikana lapset tutustuivat nopeasti toisiinsa, ja heillä oli toisistaan seuraa. Lapset myös leikkivät yhdessä. He käyttäytyivät hyvin ja suhteellisen rauhallisesti vaikka toisella tapaamiskerralla lapsia oli paikalla melkein kaksikymmentä. Äideiltä kyselemieni tietojen ja omien havaintojen pohjalta voin todeta, että lapset sopeutuvat nopeasti uusiin tilanteisiin ja saavat helposti kontaktin muihin lapsiin. Tapaamiskerrat edesauttoivat sosiaalisten suhteiden kehittymistä.

Sain äideiltä käytännönläheisiä ideoita sosiaalialan työhön. Nykyään yleinen puheenaihe on lastenneuvoloiden kehittäminen. Eräs äiti mietti, että jos haluaisi lasten kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä neuvolasta tukea, kysyminen on hankalaa, kun puhelimella ei terveydenhoitajaa saa kiinni kuin tunnin päivässä ja neuvola-aikoja lapsilla on kerran vuodessa. Tällainen vertaisryhmä ei kuitenkaan korvaa ammattilaisen tietoja ja taitoja. Tämä haastaa sosiaali- ja terveysalaa kehittämään lapsiperheiden tukimuotoja entistä monipuolisemmiksi.

Sen, että olen itse äiti, koin olevan todella suuri apu ryhmän kanssa toimiessa. Koska itselläni on kaksi pientä lasta, oloni äitien kanssa keskustellessa oli varma ja pystyin myös jakamaan äitien kanssa kaikki asiat.

Työssäni nousi esille se, että äidit tarvitsevat tällaisia ryhmiä jaksakseen arjessa paremmin. Tällaisessa ryhmässä äidit saavat toisiltaan tukea arjen tilanteisiin, apua lasten kasvatukseen liittyvissä ongelmissa sekä tukea äitiyteen ja naiseuteen. Tämänlainen ryhmä myös auttaa solmimaan uusia ystävyssuhteita. Tärkeä asia mielestäni on myös se, että äidit saavat purkaa tuntojaan sellaisille ihmisille, jotka todella kuuntelevat ja ymmärtävät häntä.

Tukemalla äitiyttä ja vanhemmuutta voidaan ennaltaehkäistä perheiden huonovointisuutta. Äitien jaksamista tukemalla voidaan myös ennaltaehkäistä koko ajan yleistyvää sairautta, masennusta. Tämänäköisten vertaisryhmien järjestäminen yhteiskunnallisesti voisi olla yksi keino pienentää lastensuojelutapausten suuria lukumääriä sekä myös vähentää masennuksen ja siitä seuraavien ongelmien hoitoon suunnattuja suuria rahamääriä.

Pohtiessani toimintaani koko prosessin ajan olen monilta osin tyytyväinen omaan työhöni ryhmänohjaajana. Ryhmätapaamiset onnistuivat ja toteutuivat lähes suunnitelmien mukaisesti. Kehityin itse ja opin paljon, sain itsevarmuutta sekä uusia ideoita ryhmien ohjaamiseen. Näitä toivon voivani hyödyntää sitten, kun menen työelämään.

Koen isän olevan perheelle yhtä tärkeä kuin äidinkin, vaikka tässä työssä keskityin pelkästään äitiyteen ja sen tukemiseen. Koska isyyden tukeminen perheiden hyvinvoinnin kannalta on myös äärettömän tärkeää, jatkotutkimuksen aihe voisi-kin olla isyyden tukeminen.

Vaikka työn tekeminen pienten lasten äitinä oli haastavaa ja aikaa vievää, sain kaiken muun lisäksi paljon rakennusaineita omaan äitiyteen. Tutustuin myös työni kautta ihaniin äiteihin.



## LÄHTEET

Alitolppa-Niitamo A. & Sirkiä, J. 2007. Monikulttuuriset vertaisryhmät. Ohjaajan opas. Väestöliiton kotipuu. Helsinki. Väestöliitto.

Berg, K. Äitiys kulttuurisina odotuksina [Verkkodokumentti]. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Väestöliitto. Väitöskirja. 2008. [Viitattu 2.4.2010].  
Saataavissa: <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/42524/diss2008berg.pdf?sequence=1>

Estola E., Kaunisto S-L., Keski-Filppula U., Syrjälä L. & Uitto M. 2007. Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä. Jyväskylä. PS-kustannus.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Ketola, J. (Toim.) Menetyksistä mahdollisuuksiin. Perhehoitoa lasten ja vanhemmuuden tueksi. 2008. Jyväskylä. PS-kustannus.

Laine, K. Syrjäytymisen syntymekanismit varhaislapsuudessa [Verkkodokumentti]. Suomen Akatemia. Tiedeamiainen. 2002. [Viitattu 4.4.2010]. Saataavissa: [http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/Tiedeamiaiset/15.5\(1\).rtf](http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/Tiedeamiaiset/15.5(1).rtf)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto [Verkkodokumentti]. 2010. [Viitattu 24.4.2010].  
Saataavissa: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman\\_hyvinvointi/terveelliset\\_elamantavat/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/terveelliset_elamantavat/)

Mielenterveyden Keskusliitto [Verkkodokumentti]. 2010. [Viitattu 2.4.2010].  
Saataavissa: <http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/vertaistuki>

Nylund, M. & Yeung, A. B. (Toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere. Vastapaino.

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry [Verkkodokumentti]. 2010. [Viitattu 2.4.2010]. Saataavissa: <http://www.omaishoitajat.com/vertaistuki/main1-2.html>

Puura, K. Neuvoja 0-12kk ikäisten vanhemmille. Teoksessa: Mannerheimin lastensuojeluliiton Hämeen piirin Kotineuvola Oy. Vauvan hoito-opas. 2010. Mannerheimin lastensuojeluliiton Hämeen piiri. s. 16.

Sosiaaliportti [Verkkodokumentti]. 2010. [Viitattu 23.4.2010]. Saataavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/>

Suomen psykonomiopisto [Verkkodokumentti]. 2010. [Viitattu 2.4.2010]. Saataavissa: <http://www.psykonomiopisto.com/vertaistuki.html>

Vilka H. (Toim.) 2008. Uudistettu painos kirjasta: Grönfors M. 1982. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. [Verkkodokumentti.] [Viitattu 29.4.2010]. Saatavissa: [http://homepage.mac.com/vilka/Kirjat/Laadullisen\\_tutkimuksen.pdf](http://homepage.mac.com/vilka/Kirjat/Laadullisen_tutkimuksen.pdf)

Vilka, H. ja Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus.

Luontoretki 14.4., Keksikutsut 21.4., Rentoutumisilta 28.4.

MITÄ MIELTÄ OLIT TAPAAMISISTA? MITÄ HYVÄÄ, HUONOA?

---

---

---

MITEN TAPAAMISET MIELESTÄSI KOKONAISUUTENA ONNISTUIVAT?  
(MISSÄ ASIOISSA OLISI MINULLA OHJAAJANA PARANTAMISEN  
VARAA?)

---

---

---

MILLAISTA TUKEA KOIT SAAVASI TAPAAMISISTA?

---

---

---

VOISIKO MIELESTÄSI TÄLLAISISTA TAPAAMISISTA OLLA HYÖTYÄ  
LASTEN SOSIAALISTEN SUHTEIDEN KANNALTA?

---

---

---

ONKO SINULLA KIINNOSTUSTA JATKAA TÄLLAISTA TOIMINTAA?  
(LÄHINNÄ PÄIVÄLLÄ LASTEN KANSSA TAPAHTUVAA)

---

KIITOS MUKAVISTA HETKISTÄ!

