

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Anna-Reetta Pasanen

KAMALAT ÄIDIT -VERTAISRYHMÄÄN OSALLISTUNEIDEN
ÄITIEN KOKEMUKSIA RYHMÄSTÄ

Opinnäytetyö
Lokakuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2019
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihte)

Tekijä
Anna-Reetta Pasanen

Nimeke
Kamat äidit -vertaisryhmään osallistuneiden äitien kokemuksia ryhmästä

Toimeksiantaja
Nuorten naisten kristillinen yhdistys (NNKY)

Tiivistelmä

Opinnäytetyössä tutkittiin Kamalat äidit -vertaisryhmään osallistuneiden äitien kokemuksia ryhmän toiminnasta sekä ryhmästä saadusta tuesta. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineisto kerättiin teemahaastattelemalla neljää ryhmään osallistunutta ja aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin käyttämällä luokittelua apuna analyysissä. Kamalat äidit -ryhmätoiminta on tarkoitettu vertaistueksi äideille, joilla on murrosikäisiä lapsia. Tutkittavan ryhmän jäsenet kokoontuivat Helsingissä. Toimintaa järjestää Nuorten naisten kristillinen yhdistys (NNKY) ympäri Suomea.

Opinnäytetön tuloksista selviää, että ryhmän ilmapiiri koettiin avoimeksi, vertaisohjaajaa arvostettiin ja ryhmään osallistuneet äidit saivat itselle tukea ryhmästä. Ryhmästä saatu varsinainen tuki itselle muodostui keskustelusta, jakamisesta ja kuulluksi tulemisesta hyväksyvässä ilmapiirissä. Myös toisilta kuullut kasvatukseen murrosikäisen kanssa toimimiseen koettiin tärkeiksi.

Toisaalta osallistujat toivoivat vielä enemmän käytännönläheistä tietoa murrosikäisen kasvatuksesta, esimerkiksi rajojen asettamisesta ja mutta tärkeintä vaikutti kuitenkin olevan mahdollisuus keskusteluun toisten samassa tilanteessa olevien äitien kanssa.

Kieli
Suomi

Sivuja 36
Liitteet 4
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
Vertaistuki, vertaisryhmä, vanhemmuus



THESIS
October 2019
Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author
Anna-Reetta Pasanen

Title
Experiences of the mothers of the support group Kamalat äidit

Commissioned by
Young Women's Christian Association (YWCA)

Abstract

In this thesis the experiences of the support group of the mothers who participated in the support group Kamalat äidit and the support given by the group to oneself were examined. Thesis is qualitative examination in which the material was collected by theme interviewing four participants of the group and the material was analyzed by content analysis methodology. Kamalat äidit support group is meant to be a peer support for mothers who have adolescents. The participants of the examined group gathered in Helsinki. This peer support is arranged by association Young Women's Christian Association (YWCA) around Finland.

In the results it shows that the atmosphere of the group was experienced open, the peer counselor was appreciated and the mothers who participated the group got support for themselves. The actual support for oneself included conversation, sharing and being heard in an accepting atmosphere. In addition, the shared advice about raising an adolescent was important for the participants.

On the other hand, participants hoped for more practical advice about raising an adolescent e.g. setting boundaries. Nevertheless, the request for more advice the possibility to have conversation with mothers in the same situation was the most important thing in the group.

Language

Finnish

Pages 36

Appendices 4

Pages of Appendices 4

Keywords

peer support, peer support group, parenthood

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Vanhemmuus.....	6
2.1	Vanhemmuuden haasteet nykyisin.....	6
2.2	Vanhemmuuden voimavarat.....	6
2.3	Vanhempana murrosikäiselle.....	7
3	Vertaistuki.....	9
3.1	Vertaistuen periaatteet ja arvot.....	9
3.2	Vertaisryhmän tehtävä.....	10
3.3	Vertaisryhmän onnistumisen edellytykset.....	11
4	Nuorten naisten kristillinen yhdistys ja Kamalat äidit.....	12
4.1	Nuorten naisten kristillinen yhdistys.....	12
4.2	Kamalat äidit.....	12
5	Aiheesta tehdyt opinnäytetyöt.....	14
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä.....	15
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus.....	15
7.1	Laadullinen tutkimus ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	15
7.2	Teemahaastattelut.....	16
7.3	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja luokittelu.....	17
8	Tulokset.....	19
8.1	Ryhmästä saatu tuki itselle.....	19
8.2	Ryhmästä saatu tuki vanhemmuuteen.....	20
8.3	Käytännön kasvatusohjeita sekä asiantuntijatietoa toivotaan enemmän.....	21
8.4	Ryhmän ilmapiiri.....	22
8.5	Vertaisohjaajan arvostus.....	22
8.6	Ryhmän kokoontumiseen liittyvät kehittämisehdotukset.....	23
9	Johtopäätökset.....	24
9.1	Vertaistuen saaminen jakamisen ja keskustelun kautta.....	24
9.2	Vertaistukea tiedon saamisen kautta.....	25
9.3	Ryhmä tukee äidin omaa hyvinvointia.....	25
10	Pohdinta.....	26
10.1	Toiminnan laajentaminen.....	26
10.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	27
10.3	Ammatillinen kasvu.....	28
10.4	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	29
	Lähteet.....	31
	Liite 1 Haastattelurunko ryhmään osallistuneille äideille	
	Liite 2 Esimerkki alaluokkien muodostamisesta	
	Liite 3 Esimerkki yläluokkien ja pääluokkien muodostamisesta	
	Liite 4 Tutkimuslupa	

1 Johdanto

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jonka tarkoituksena on kuvata Helsingin Nuorten naisten kristillisen yhdistyksen (NNKY) järjestämän Kamalat äidit –vertaisryhmään osallistuneiden äitien kokemuksia ryhmätoiminnasta sekä ryhmästä saatavasta tuesta. Tavoitteena on saada tietoa siitä, minkälaisia kokemuksia äideillä on ryhmästä, sekä kuinka vertaisryhmään osallistuminen on mahdollisesti tukenut heitä. Kamalat äidit ryhmätoiminta tarjoaa vertaistukea murrosikäisten lasten äideille.

Opinnäytetyö toteutetaan toimeksiantona Helsingin NNKY:lle. Toimeksiantajalla on myös tarve saada toiminnasta palautetta, jotta tiedetään millaisia vaikutuksia toiminnalla on osallistujiin ja kuinka toimintaa voidaan mahdollisesti kehittää. Toimeksiantajalle on myös tärkeää, että vertaistukiryhmän hyvät vaikutukset osallistujille tulevat esille. Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu yhtä osallistujaa kerrallaan haastatellen. Teemahaastattelu antaa mahdollisuuden selvittää tarkasti osallistujien kokemuksia toiminnasta sekä saada kuvaavia vastauksia ja siksi haastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi. Haastateltavat olivat toisesta Helsingissä toimivasta kahdesta ryhmästä.

Raportissa perehdytään ensin opinnäytetyön tietoperustaan ja siihen kuuluvat vanhemmuus ja murrosikä sekä vertaisuus ja vertaistuki. Sen jälkeen kerrotaan opinnäytetyön prosessista eli siitä, kuinka opinnäytetyö eteni ideasta raportiksi. Tämän jälkeen esitetään tutkimuskysymykset. Luvussa seitsemän esitetään tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutuksen, jossa on myös esimerkkejä siitä, kuinka analyysi eteni luokittelemalla. Luvussa kahdeksan esitetään tulokset ja luvussa yhdeksän teen johtopäätöksiä tuloksista, luotettavuudesta ja eettisyydestä sekä omasta ammatillisesta kasvusta. Viimeisenä esitän jatkotutkimusaiheet.

2 Vanhemmuus

2.1 Vanhemmuuden haasteet nykyisin

Yhteiskunnalliset muutokset viime vuosikymmeninä ovat muuttaneet vanhemmuuteen kuuluvia haasteita. Järvisen ja Kolben (2002, 8–9) mukaan kasvatusta tehtävänä on vaativampaa kuin aiemmin. Kasvattaja eli vanhempi esimerkiksi ei saa enää arvostusta automaattisesti, vaan arvostus ja kunnioitus tulee ansaita. Elämme myös moniarvoisessa yhteiskunnassa, joka antaa monia eri vastauksia kasvatuksen haasteisiin yksiselitteisten vastausten sijaan. Bardyn (2002, 46) mukaan myös pätkätyöläisyys, työttömyys ja korkeat asumismenot tuovat paineita vanhemmille ja voivat kiristää perheen ilmapiiriä.

Rönkä ja Kinnunen mainitsevat myös työelämän muutokset erityisenä vanhemmuuteen ja perhe-elämään vaikuttavana tekijänä. Työn viedessä liikaa voimavaroja ja aikaa vanhemmalle ei enää jää riittävästi voimavaroja vanhempana toimimiseen. Toiseksi sosiaalisten verkostojen muuttuminen tuo haasteen myös vanhemmuuteen. Vanhemman läheisten, suvun ja lähiyhteisön tuki ei välttämättä ole saatavilla niin kuin ennen. (Rönkä & Kinnunen 2002, 4–5.) Toisaalta vanhemman ja lapsen välisestä suhteesta on tullut entistä vastavuoroisempaa ja vanhemmat ovat tietoisempia ja vastuullisempia kuin aiemmin (Korhonen 2002, 59).

2.2 Vanhemmuuden voimavarat

Vanhemmuus muodostuu monista eri tekijöistä, jotka joko lisäävät voimavaroja tai lisäävät stressiä. Korhosen ja Holopaisen (2015) esittelemän Belskyn ekologisen mallin mukaan vanhemmuuteen vaikuttavat suhde puolisoon, lapsen ominaisuudet ja kehitys, oma persoona, vanhemman työ, vanhemman oma kehityshistoria ja sosiaalinen verkosto. Vanhempi kuormittuu, jos hänellä on käytettävissä liian vähän voimavaroja suhteessa vanhemmuuteen kohdistuviin haasteisiin ja vaatimuksiin. Stressi vähentää vanhemman kykyä nähdä vaihtoehtoisia toimintatapoja. Stressi vähentää myös uteliaisuutta ymmärtää syitä lapsen käytökseen. On yksilöllistä, mitkä tai millaiset asiat vanhempi kokee voimavaroina. (Korhonen & Holopainen 2015).

Cacciatoren mukaan nuoren hyvinvoinnin kannalta tärkein asia on jaksava vanhempi (2005, 31). Hyvinvoinnin voi jakaa neljään sitä kannattelevaan osa-alueeseen, joita ovat: Minä itse, yhteisöllisyys, kumppanuus ja perhe. Jos jokin tukipilareista ei ole vahva, se kuormittaa elämän muita osa-alueita. Minä itse -tukipilariin kuuluu oman kokonaisterveys eli fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys ja omien voimavaroalähteiden tunnistaminen ja niiden käyttäminen oman terveyden rakentamiseksi. Kumppanuuden tukipilari tarkoittaa sitä, että yksilöllä eli vanhemmalla on joko puoliso tai läheinen, luotettava ystävä, jonka kanssa voi tulla aidosti kohdatuksi ja kuulluksi. Perhe tukipilarina tarkoittaa kuulumista kotiin ja omaan perheeseen, tiimiin, jossa sen jäseniä tuetaan tilanteessa kuin tilanteessa. Yhteisöllisyys taas tarkoittaa kokemusta siitä, että on tarpeellinen osa yhteiskuntaa. Työyhteisö ja siinä viihtyminen on tärkein tekijä yhteisöllisyyden kokemuksen vahvistumisessa. Yhteisöllisyyttä vahvistavat myös muut verkostot ja vertaisryhmät. (Cacciatore 2005, 34–35.)

2.3 Vanhempana murrosikäiselle

Murrosiässä lapsi alkaa kasvamaan passiivisesta hoidetun ja huolehditun lapsen roolista vastuulliseen ja itsenäiseen aikuisuuteen. Murrosiän ja nuoruuden kehitystehtävä on vanhempi - lapsisuhteen muuttuminen kahden eri-ikäisen tasavertaisen aikuisen suhteeksi, jossa vanhemmat ovat kuitenkin edelleen lapsensa äiti ja isä. Irtaantuminen vanhemmista ei ole yleensä helppoa, mutta murrosikä voi olla myös rauhallinen, ja kehitystehtävä eli vanhemmista irtautuminen tapahtuu ilman näkyvää kapinointia. Kun lapsen käytös muuttuu, se näkyy ensimmäisenä perheessä. Hyväntahtoinen lapsi voi alkaa käyttäytyä arvaamattomasti ja kokea voimakkaita tunne-elämän vaihteluita, mikä johtuu myös hormonaalisista muutoksista, jotka aiheuttavat tunne-elämän heilahtelua. Nuoruutta voidaan kuvata myös kriisiksi, jossa nuori kasvaa kohti itsenäisyyttä. Kriisin kuuluu ulkoisten ja sisäisten esteiden raivaaminen, ja nuori voi kokea häntä rajoittavien vanhempien olevan esteenä kasvulle. (Jarasto & Sinervo 1999, 11–12.) Nuoren tarve uhmakkaaseen käytökseen vähenee, kun nuori kokee, että hänen itsenäisyytensä ei ole enää uhattuna (Kinnunen 2011, 13–20). Nuori tarvitsee kuitenkin aikuisten luottamusta, hyväksyntää ja arvostusta, että hän voi kokea aikuisten suhtautuvan häneen kuin tulevaan aikuiseen (Kinnunen 2011, 29).

Olellaisin nuoruuden kehitystehtävä on Erik H. Eriksonin mukaan identiteetin kehittyminen, mikä tarkoittaa oman minuuden kokemistapaa. Nuoruudessa tietoinen identiteetin hahmottaminen vahvistuu. Identiteettiä pohtiessaan nuori pohtii myös suurempia kysymyksiä, kuten kuka hän on, mikä on hänen paikkansa maailmassa ja mikä on hänen elämänsä tarkoitus. Koska nuori kokeilee uusia toimintatapoja löytääkseen identiteettiään, tämä voi aiheuttaa kapinointia vanhempia ja auktoriteetteja vastaan. Nuoruuden kehitysvaiheeseen voi kuulua myös aiemmissa kehitysvaiheissa kesken jääneiden prosessien työstäminen, joka vaatii myös energiaa. (Jarasto & Sinervo 1999, 16–19.)

Yleensä lapsen murrosikä haastaa nuoren vanhemmat etsimään uusia toimintatapoja suhteessa lapseensa. Vanhemman oppiessa lapsen käyttäytymisen syitä sekä uusia ohjauskeinoja lapsen käyttäytymisen ongelmat tulevat helpommin hallittaviksi. Tätä kautta vanhemman havainnot lapsesta muuttuvat myönteisemmäksi ja heidän suhteensa vahvistuu. (Rönkä & Kinnunen 2002, 182.) Murrosikäisen lapsen käytös voi myös aiheuttaa voimakkaita tunnereaktioita vanhemmissa ja aikuisissa. Vanhemman on tärkeää kyetä hillitsemään itsensä, vaikka kokisi nuoren käytöksen ärsyttävänä. (Kinnunen 2011, 29.) On myös tärkeää, että jokaisella vanhemmalla olisi joku, jolle jakaa omia kokemuksiaan. Riittämättömyyden tunne voi kuulua vanhemmuuteen, mutta tunne voi vähentyä kuullessa toisten vanhempien olevan nuoren kanssa samanlaisten haasteiden edessä kuin itse on. (Juvakka 2005, 28.)

Perheen suhteet muovautuvat usein uudellaisiksi lapsen tullessa murrosikään. Vanhempi saattaa myös käydä läpi keski-ikäisyytensä hyväksymistä samaan aikaan, kun lapsesta tulee murrosikäinen. Lisäksi perheen sisäiset ristiriidat saattavat nousta esille murrosiän myötä. Perheen kyky joustavuuteen tulee entistä tärkeämmäksi. Joustavuus tarkoittaa perheen kykyä löytää tasapaino yhteenkuuluvuuden ja yksilöllisten tarpeiden välillä. (Jarasto & Sinervo 1999, 61–62.)

Bardyn (2002) mukaan rajojen asettamista korostetaan paljon vastauksena ongelmiin lapsen kanssa. Rajojen asettamista tapahtuu arjessa jatkuvasti, mutta toistuva rajojen asettamisen korostaminen voi kertoa laajemmasta vakavasta kasvatuskriisistä. Vaikka rajojen asettamisen taito on tärkeää, Bardyn mielestä neuvottomuuden ja avuttomuuden kokemukset kuuluvat myös luonnollisena osana vanhemmuuteen. (Bardy 2002, 36.) Van-

hempi etsii tasapainoa vastuun ja rajojen ja vapauden antamisen väliltä. Rajojen asettamisessa tulee huomioida nuoren yksilöllisyys. Rajojen asettamiseen ei siis ole olemassa yhtä oikeaa vastausta tai linjaa. (Jarasto & Sinervo 1999, 74–75.) Nuoren irrottautuessa vanhemmasta nuori tarvitsee edelleen aikuista, joka asettaa rajoja, mutta kuitenkin niin, että vanhempi pystyy vähitellen luopumaan rajojen asettamisesta ja luottamaan nuoreen ja hänen itsenäisiin päätöksiinsä (Jarasto & Sinervo 1999, 19).

3 Vertaistuki

3.1 Vertaistuen periaatteet ja arvot

Vertaistuki on tunnustettu hyödylliseksi yhteiskunnan kannalta. Erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa se nähdään tarpeellisena, mutta se voi vahvistaa myös arkipäivän elämänlaatua. Laimion ja Karnellin (2010) artikkelin mukaan vertaistoiminnan merkitys on luonteeltaan ennaltaehkäisevää. Vertaistuki ei ole terapiaa, mutta ammattiapua ja vertaistukea ei tarvitse nähdä toistensa vastakohtina, vaan ne täydentävät palvelukokonaisuutta. Vertaistoiminta voi toimia linkkinä viralliseen auttamiseen tai linkkinä läheisiltä saatavan tuen suuntaan. Kansalaisjärjestötoiminnan vuoden 2010 strategiassa on todettu, että vertaistoiminta saa aikaan sellaista ruohonjuuritason hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, jota viranomaistoiminta ei pysty tuottamaan. (Laimio & Karnell 2010, 13–14.) Vertaistuen tarkoitus on ylläpitää yksilön hyvinvointia tai parantaa nykyistä hyvinvointia. Vertaistoiminnan työkalut ovat kohtaaminen, jakaminen ja kuunteleminen. Eettisiin periaatteisiin kuuluvat luottamuksellisuus, vaitiolovelvollisuus kaikkien ryhmäläisten kesken ryhmän päättymisen jälkeenkin, toisten kunnioitus ja jokaisen itsemääräämisoikeus. Lisäksi jokainen ryhmä tekee omat pelisäännöt ryhmään. Yhteiset säännöt luovat turvallisuutta. (Lehtinen 2010, 64–66.)

Vertaistoiminnan arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus. Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Toiminnan lähtökohtana on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin. Toimintaan osallistuminen edellyttää omaa aktiivisuutta ja toivetta oman hyvinvoinnin lisääntymisestä. Vertaistoiminta auttaa myös ottamaan vastuuta omasta elämästään ja olemaan aktiivinen toimija omassa elämässä. Se on myös uusi tapa kokea yhteisöllisyyttä. Vertaistukiryhmä muodostuu vastavuoroisista suhteista,

joissa kriittisiä tai kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä. Olennaista vertais- tukiryhmässä on kokemus siitä, ettei ole yksin elämäntilanteensa tai ongelmiansa kanssa ja että on hyväksytty ja tulee kuulluksi ryhmäläisten keskuudessa. Vertaisryhmä on paikka, jossa on mahdollista tulla kuulluksi paremmin kuin missään muualla. Vertaistoi- minta ei kuitenkaan korvaa läheisiä ihmissuhteita, vaan täydentää läheisiltä saatavaa tu- kea. Ryhmä saattaa myös olla ainoa paikka, jossa kaikenlaisten ajatusten ja tunteiden ilmaisu on sallittua. Se voi olla ainoa paikka, missä osallistuja saa tulla kuulluksi kaikkine tunteineen, ajatuksineen, ongelmineen ja kysymyksineen. (Laimio & Karnell 2010, 15–20.)

3.2 Vertaisryhmän tehtävä

Vertaisryhmässä kaikki ovat tasa-arvoisessa asemassa, ja se mahdollistaa osallistujan ole- maan aktiivinen passiivisen avun vastaanottajan sijaan. Vastavuoroinen auttaminen vah- vistaa myös itsetuntoa ja tunnetta omasta pätevydestä. Vertaisryhmä antaa mahdollisuu- den alkaa hahmottaa omaa kokemusmaailmaa normaalina osallistujan kuullessa toisten samankaltaisia kokemuksia. Näin ymmärrys lisääntyy siitä, että ei ole ainoa, joka käy samantlaisia asioita läpi. Myös mahdollinen häpeä omasta ongelmasta helpottaa, jos on olemassa paikka, missä ei tule leimatuksi oman kriisin tai ongelman vuoksi. Vertaisryh- mässä voi saada myös kokemuksellista tietoa toisilta. (Laimio & Karnell 2010, 15–20.)

Vertaisryhmässä voi olla kyse ongelman, sairauden tai menetyksen käsittelystä, mutta sen ensisijainen tehtävä voi olla myös itsensä kehittäminen ja yhdessäolo ja uudet ystävyys- suhteet. Vertaisryhmätoiminnan keskiössä on joka tapauksessa voimaantuminen, eli hen- kilökohtaisen tilanteen muuttuminen tai tukeminen, omien voimavarojen löytäminen ryh- män avulla, asioihin yhdessä vaikuttaminen sekä tiedon jakaminen erilaisista tukimuo- doista ja palveluista. Merkityksellistä on myös yhteisöllisyys, jota vertaistoiminta tarjoaa. (Jyrkämä 2010, 27–28.) Vertaisryhmän haasteeksi voi muodostua ongelmiin ja negatiivi- siin asioihin keskittyminen. Tämä estää voimaantumisen kokemusta ja jaksamisen vah- vistamista. Kielteiseen tunnelmaan kannattaa puuttua nopeasti esimerkiksi suunnittele- malla tapaamisiin valmiit teemat, joita käsitellään. (Lehtinen 2010, 68.)

3.3 Vertaisryhmän onnistumisen edellytykset

Kehitysvammaisten Tukiliiton Vertaansa vailla hankkeen yhteydessä toteutettiin erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille vertaisryhmä, jossa ohjaajana toimi vertaisohjaaja. Ryhmää koskevassa tutkimuksessa tuli esiin neljä tärkeää elementtiä, jotka olivat merkityksellisiä vanhempien mielestä: yhteenkuuluvuuden tunne, kokemus perheen arjen ymmärtämisestä, tasa-arvoisuus ja yhteisöllisyys. Yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä lisäsi samanlaisten asioiden pohtiminen, myönteinen ja empaattinen ilmapiiri, lasten vahvuuksien näkeminen, vertaisohjaajan aktiivisuus ja jokaisen jäsenen ymmärtäminen tärkeäksi. Yhteenkuuluvuutta vähensivät tavoitteiden epäselvyys alussa, ryhmän jäsenten vaihtuminen ja oman elämäntilanteen erilaisuus toisiin verrattuna. (Jyrkämä 2010, 29.)

Kokemusta perheen arjen ymmärryksestä lisäsi samojen asioiden pohtiminen kaikissa perheissä ja asioiden tuttuus. Kokemusta tasa-arvoisuudesta toi vapaa keskustelu sillä hetkellä itseä mietityttävistä asioista sekä vapaus valita aktiivisempi tai passiivisempi rooli. Yhteisöllisyyttä lisäsivät uudet tutut ja ystävät, joita saatettiin myös tavata ryhmän ulkopuolella ja ryhmässä jaettu tieto paikkakunnan palveluista, sekä ryhmän ymmärtäminen muuttuvaksi ja kehittyväksi. (Jyrkämä 2010, 29.)

Holm (2010, 53–54) kirjoittaa artikkelissaan Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi asioista, jotka ovat tärkeitä vertaisryhmän vuorovaikutuksessa ryhmän onnistumisen kannalta. Toiminnan alussa varsinkin vertaisohjaajan merkitys korostuu. Vertaisohjaaja luo osaltaan turvallisen ensimmäisen kohtaamisen ryhmälle, empaattisen ja ystävällisen ilmapiirin ja ryhmäläisten tasa-arvoisen kohtelun. Arvostava ja hyväksyvä vuorovaikutus saavat aikaan osallistujalle tervetulleen olon. Onnistunut vuorovaikutus on vertaistoiminnan kannalta oleellista. Sen peruseriaatteita ovat toisten arvostaminen, sallivuus, avoimuus sekä aito läsnäolo ja kuunteleminen. Arvostavan, toista kunnioittava vuorovaikutuksen lähtökohta on erilaisten ajatusten ja kokemusten hyväksyminen siitäkin huolimatta, että ne olisivat itseen verrattuna hyvin erilaiset. (Holm 2010, 53–54.)

Ohjaaja voi myös omalta osaltaan vaikuttaa paljon arvostavan ja toimivan dialogin syntymiseen ryhmässä. Dialogin tarkoitus on yhteisen ymmärryksen lisääminen. Halu ja kyky kuunnella ovat toimivan dialogin peruseriaatteet. Vertaisryhmään sopii hyvin eläytyvä kuuntelu, jonka keskiössä ovat tilan antaminen, empaattisuus sekä omien ennako-

oletusten unohtaminen. Arvostavaan dialogiin kuuluu myös kuunteleminen kritisoimatta ja kiirehtimättä. Ratkaisujen löytämiseksi on tärkeää, etteivät ryhmäläiset ajattele tietäväänsä, mikä on toiselle paras ratkaisu. (Holm 2010, 53–55.)

4 Nuorten naisten kristillinen yhdistys ja Kamalat äidit

4.1 Nuorten naisten kristillinen yhdistys

Nuorten naisten kristillinen yhdistys (NNKY) on osa kansainvälistä Young Women's Christian association (YWCA) –järjestöä. YWCA on monikulttuurinen ja ekumeeninen liike, jonka toimintaa on 120 maassa. (Nuorten naisten kristillinen yhdistys 2018.) Suomeen naisjärjestö NNKY perustettiin vuonna 1896.

NNKY:n tärkeimpiä työmuotoja ovat tasa-arvon edistäminen ja naisiin kohdistuvan väkivallan vastustaminen sekä ekumenian edistäminen. Paikallisyhdistykset tarjoavat erilaista toimintaa kaikenikäisille naisille, kuten harrastusmahdollisuuksia, mahdollisuuden ohjata kerhoja ja järjestää tapahtumia, tehdä monenlaista vapaaehtoistyötä. Yhdistykset tarjoavat naisille myös mahdollisuuden vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon. Paikallisyhdistyksiä on Suomessa 25 ja ne toimivat 23 eri paikkakunnalla. Suomen NNKY-liitto on keskusjärjestö, joka tukee ja yhdistää itsenäisiä paikallisyhdistyksiä. (Nuorten naisten kristillinen yhdistys 2018.)

4.2 Kamalat äidit

NNKY järjestää Kamalat äidit -vertaistoimintaa murrosikäisten lasten äideille. Toiminta antaa äideille mahdollisuuden voimaantua vanhemuudessaan, ja tätä kautta auttaa äitejä tukemaan murrosikäisiä lapsiaan. (Penttinen. 1/2016, 34.) Toiminnan nimi viittaa siihen, että vertaisryhmän on tarkoitus olla paikka, jossa on mahdollisuus keskustella kaikesta äitiyteen liittyvästä, myös sen haasteista ja raskaudesta, ilman toisten tuomitsemista tai syyllistämistä (Peltoniemi. 1/2016, 35). Helsingin NNKY:n toiminnanjohtaja Leena Vilkan mukaan toiminta syntyi alunperin Oulussa, jossa Maarit Peltoniemi huomasi tarpeen murrosikäisten äitien omalle toiminnalle. Pienten lasten äideille oli jo olemassa erilaisia

tuen muotoja, ja he kohtasivat arkielämässään muutenkin luonnollisesti, esimerkiksi hi-ekkalaatikolla. (Vilka, 17.6.2019. a.) Helsingissä on myös tarvetta erityisesti murrosikäisten lasten vanhempien toiminnalle. Helsingin ryhmissä korostuu perheiden moninaisuus: Äidit ovat yksinhuoltajia, tulevat uusioperheistä, maahanmuuttajaperheistä, sateenkaariperheistä, lapsikuolemaperheistä tai ydinperheistä. Osa tulee ryhmään myös lastensuojelun ohjaamana. Toiminta perustuu vertaisuuteen, eikä sen ole tarkoitus olla ammattiapua. Vilkan mukaan ryhmässä voi saada kuitenkin tietoa, mistä voi tarvittaessa saada ammattiapua. Ohjaajat ovat myös jakaneet ryhmässä kirjallisuusvinkkejä, artikkeleita ja linkkejä. Helsingin Kamalat äidit -toimintaa kehitetään jatkuvasti vertaisuuteen liittyvän tutkimustiedon pohjalta, niin että turvallisen tilan malli toteutuu ryhmässä. Turvallinen tila tarkoittaa fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti kuin henkisesti turvallista tilaa. (Vilka 2018. b).

Vertaisryhmässä kannustetaan äitejä jakamaan ajatuksiaan muiden murrosikäisten lasten äitien kanssa ja ryhmässä käydään yleensä kuulumiskierros, missä jokainen saa kertoa kuulumiset vuorollaan. Keskustelunaiheet ovat arjen aiheita, kuten rahankäyttö, kotintuloajat, päihteet ja seurustelu. Käsiteltävä aihe voi olla myös jokin muu aihe, josta osallistujat haluavat keskustella. Ryhmässä jaetaan myös tietoa murrosikään ja vanhemmuuteen liittyvistä aiheista. Ryhmään voi tulla, vaikka perheessä ei olisikaan menossa erityistä kriisiä. Ryhmät toimivat suljetun ryhmän periaatteella ja ne ovat maksuttomia.

Kamalat äidit on toimintamalli, joka on hyväksytty rekisteröidyksi tavaramerkiksi syyskuussa 2013 ja toimintaa tukee myös Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA. Vertaisryhmä kokoontuu joka toinen viikko puolentoista tunnin ajan yhteensä kymmenen kertaa. Ryhmiä on perustettu ympäri Suomea. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset vertaisohjaajat. (Vertaisryhmät. Kamalat äidit 2018.) Jokaista ryhmää ohjaa kaksi vertaisohjaajaa, jotka ovat osallistuneet perehdyttämiskoulutukseen tai saaneet perehdytyksen. Lisäksi ohjaajille järjestetään tapaamisia, joiden tarkoituksena on jakaa ideoita ja ajatuksia sekä tarjota täydennyskoulutusta ja työnohjauksellisia osioita. (Vertaisohjaajat Kamalat äidit 2019.)

Ryhmätoiminnan lisäksi Kamalilla äidellä on suljettu Facebook-ryhmä, jossa on jaettu paljon aiheeseen liittyvää materiaalia. Lisäksi vertaisryhmät voivat suunnitella virkistystoimintaa itselleen, joka voi olla esimerkiksi piknik, kävelyretki tai teatteri. (Vilka 2018.)

5 Aiheesta tehdyt opinnäytetyöt

Helsingin NNKY:n Kamalat äidit ryhmiin liittyen on tehty opinnäytetyö vuonna 2014. Bergströmin opinnäytetyössä tarkasteltiin Kamalat äidit -pilottiryhmän prosessia, toiseksi tarkasteltiin ryhmätoiminnan sisältöä ja menetelmiä ja kolmantena arvioitiin ryhmän tavoitteiden toteutumista. Aineistonhankintamenetelmänä käytettiin kyselylomakkeita, havainnointia sekä reflektiokeskusteluja. Tuloksista selviää, että ryhmään osallistuneet saivat ryhmästä tukea ja tärkeää tietoa omasta jaksamisesta, sekä tietoa perheestä. Osallistujat kokivat voimavarojensa lisääntyneen ja oman vanhemmuuden vahvistuneen ryhmässä. (Bergström 2014, 2.)

Bergström ehdottaa jatkotutkimusideaksi vertaisryhmän vaikuttavuuden arviointia pidemmällä aikavälillä. ”Mikäli vertaistukiryhmän toiminta toisi muutoksia perhelilanteeseen sekä äitien voimavarojen lisääntymiseen, olisi hyödyllistä myös todeta mihin vaikutukset liittyvät ja kuinka ne esiintyvät perheen arjessa. Tätä kautta voitaisiin edelleen kehittää Kamalat äidit -vertaistukiryhmän toimintaa.” (Bergström 2014, 75.)

Belghitin ja Heikkisen (2009, 2.) sosiaalialan opinnäytetyössä tutkittiin Oulun Kamalat äidit -ryhmäläisten kokemuksia ryhmästä saaduta vertaistuesta. Menetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut toteutettiin parihaastatteluina eli kaksi haastateltavaa oli haastateltavana kerralla ja analyysi tehtiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tuloksista ilmeni, että äidit haluavat konkreettisia ohjeita nuoren kanssa elämiseen sekä kuulla muiden vanhempien neuvoja.

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jonka tarkoitus on kuvata Helsingin NNKY:n Kamalat äidit –vertaisryhmään osallistuneiden äitien kokemuksia ryhmätoiminnasta ja ryhmästä saatavasta tuesta. Tavoitteena on saada tietoa siitä, kuinka vertaisryhmään osallistuminen on mahdollisesti tukenut äitejä. Kamalat äidit on vertaistoimintaa murrosikäisten lasten äideille. Lisäksi samalla on tavoitteena saada kehittämisideoita tulevia ryhmiä varten.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia kokemuksia osallistujilla on ryhmästä?
2. Millaista tukea osallistujat ovat mahdollisesti saaneet itselleen?

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus

7.1 Laadullinen tutkimus ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Laadullisen tutkimuksen kautta pyritään kuvaamaan tai ymmärtämään ilmiötä tai tapahtumaa ja antamaan teoreettinen tulkinta ilmiölle. Analyysimenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleensä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi pohjimmiltaan on tekstianalyysiä, jossa etsitään tekstistä merkityksiä. Aineistolähtöinen analyysi on yksi sisällönanalyysin menetelmistä, minkä tarkoituksena on luoda teoreettinen kokonaisuus aineistosta, jossa aineisto on järjestelty tiiviksi ja yhtenäiseksi. Aikaisemmalla tutkitulla tiedolla tutkittavasta ilmiöstä ei ole merkitystä analyysin toteuttamisen kannalta. Kuitenkin myös teoria ohjaa aineistolähtöistä analyysiä käytettyjen metodien kautta. Myös havaintojamme ohjaa aiemmin omaksuttu teoria, jolloin teoria ohjaa osaltaan myös tätä kautta aineistolähtöistäkin analyysiä. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 95–108.)

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tutkimustyyppinä laadullinen tutkimus sopii opinnäytetyöhön hyvin, koska opinnäytetyön kautta halutaan ymmärtää, millaista on Kamalat äidit -vertaistoiminta ryhmään osallistuneille äideille itselleen. Aineistolähtöinen analyysi sopii analyysimenetelmäksi,

koska sen avulla on mahdollista saada hyvin esiin haastateltavien ajatukset ja kokemukset. Tutkimuslupa on kysytty Helsingin NNKY:n toiminnanjohtajalta Leena Vilkalta. Tutkimuslupa on liitteenä (Liite 4).

7.2 Teemahaastattelut

Opinnäytetyössä aineiston keruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelu sopii hyvin aineiston hankkimisen menetelmäksi, kun halutaan täsmentää vastauksia ja halutaan kuvaavia vastauksia (Metsämuuroinen 2000, 40). Haastattelutilanteessa on myös mahdollista sekä haastattelijan että haastateltavan kysyä tarkentavia kysymyksiä, jolloin väärinymmärrysten riski pienenee. Haastattelu on parempi menetelmä tähän opinnäytetyöhön kuin esimerkiksi kyselylomakkeen käyttäminen, koska opinnäytetyössä selvitetään haastateltavien kokemuksia ryhmään liittyen, eli tarvitaan kuvaavia vastauksia.

Teemahaastattelussa käytetään haastattelurunkoa, jossa aiheet ovat ennaltavalittuja, mutta kysymysten tarkkaa muotoa tai järjestystä ei määritellä (Metsämuuroinen 2000, 42). Muotoilin aiheet eli teemat niin, että niistä on mahdollista saada vastauksia tutkimuskysymyksiin ja kirjoitin haastattelurunkoon apukysymyksiä valmiiksi. Sijoitin haastattelun alkuun helposti lähestyttävän teeman, eli haastattelurunko alkaa teemalla ”Ryhmään osallistuminen” ja päättyy ehkä abstrakteimpaan teemaan ”Ryhmästä saatu tuki” (liite 1).

Teemahaastatteluiden analyysissä on suuri työmäärä ja haastattelutapa vaatii tutkijalta paljon työskentelyä (Metsämuuroinen, 2000, 43). Tarkoitukseni oli haastatella neljää ryhmään osallistunutta äitiä, koska se oli mielestäni sopiva määrä opinnäytetyön laajuuteen verrattuna. Tein opinnäytetyön yksin, joten neljä haastattelua tuntui sopivalta määrältä. Vertaisohjaaja sekä opinnäytetyöni ohjaaja NNKY:tlä kysyi ryhmistä vapaaehtoisia haastatteluun, jonka jälkeen hän lähetti minulle yhteystiedot. Ensisijaisesti soitin ilmoittautuneille, mutta osaan sain yhteyden vain tekstiviestillä tai sähköpostilla. Henkilökohtaisesti yhteyttä ottaessani kerroin haastattelujen tarkoituksen ja sisällön lyhyesti sekä kysyin, haluaako kyseinen henkilö edelleen osallistua tutkimukseen.

Tein ensin testihaastattelun, jonka tuloksena huomasin, että haastattelu jäi melko lyhyeksi ja aineistoa ei siis syntynyt kovin paljon. Muokkasin tämän jälkeen vielä haastattelurun-

koa laajemmaksi ja lisäsin apukysymyksiä. Ensimmäinen varsinainen haastattelu jäi kuitenkin melko lyhyeksi. Tähän vaikutti varmasti myös oma jännittäminen, koska haastattelu oli ensimmäinen ”oikea” haastattelu sekä ensimmäinen tekemäni haastattelu milloinkaan. Otin yhteyttä viidenteen haastateltavaan tässä vaiheessa, jotta aineisto ei jäisi liian suppeaksi. Viides haastateltava kuitenkin lopetti yhteydenpidon ensimmäisen tapaamisen peruuntumisen jälkeen, ja en alkanut enää etsimään uutta tilalle, koska omaan aikatauluuni tämä ei enää sopinut.

Panostin seuraavissa haastatteluissa vielä enemmän siihen, että tulen itse haastatteluun rentoutuneena, jolloin pystyn luomaan avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä tilanteeseen. Toiseksi kiinnitin enemmän huomiota sanalliseen ilmaisuuni eli siihen, että kerron olevani kiinnostunut kaikista haastateltavan ajatuksista aiheeseen liittyen enkä kertonut arviota ajan kulumisesta haastatteluun, ettei se luo oletusta siitä, kuinka kauan haastattelun tulisi kestää. Kolmanneksi lähetin haastattelurungon apukysymyksineen loppuille eli kolmelle muulle haastateltaville noin viikkoa ennen luettavaksi, jolloin haastatteluun voi tutustua halutessaan. Lopuissa haastatteluissa onnistuin mielestäni parantamaan omaa haastattelijan rooliani ja keskityin paremmin kuuntelemaan haastateltavia ja esittämään lisäkysymyksiä, jolloin pääsimme syvemmälle teemoissa.

Yhden haastattelun paikaksi valikoitui NNKY:n toimisto. Myös testihaastattelun tein siellä. Toimisto ei ollut haastateltavalle tuttu paikka, mutta se oli ympäristönä hiljainen ja siellä oli käytettävissä huone haastatteluja varten, joten se sopi hyvin haastattelupaikaksi. Kaksi muuta haastateltavaa tapasin heidän valitsemisissaan ja tuntemisissaan kahviloissa, mikä on mahdollisesti tuonut turvallisuuden tunnetta haastattelutilanteeseen. Yksi haastattelu toteutettiin haastateltavan kotona. Haastatteluiden alussa kerroin hieman itsestäni ja kertosin tutkimuksen aiheen sekä sen, että nauhoitettu haastattelumateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Kerroin myös, että käsittelen materiaalia nimettömänä.

7.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja luokittelu

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. Analyysi voidaan nimetä kolmivaiheiseksi prosessiksi:

1. Aineiston redusointi eli pelkistäminen.
2. Aineiston klusterointi eli ryhmittely.
3. Abstrahointi eli teoreettisen käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–108.)

Ensimmäisenä aineistolähtöisessä analyysissä aineisto redusoidaan eli pelkistetään, mikä tarkoittaa sitä, että karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen aineisto pois. Ensin litteroin haastattelut, minkä jälkeen pelkistin aineiston. Litteroinnin tuloksena tuli 20 sivua tekstiä fontilla Arial, kirjasinkoko oli 12 ja riviväli 1,5. Käytin myös kappalejakoja kysymysten välissä. Tutkimuskysymyksiin sopimatonta aineistoa oli vain vähän, koska tutkin sitä, millaisia kokemuksia osallistujilla on ryhmässä sen lisäksi, millaista tukea he ovat mahdollisesti saaneet. Litteroinnin jälkeen luin haastattelumateriaalin läpi, ja pelkistin aineistoa eli rajaamalla sulkumerkeillä tutkimustehtävän ulkopuolelle jäävän aineiston pois, joka sisälsi esimerkiksi mielipiteitä kaupungin sosiaalipalveluista. Litteroimassa pelkistin aineistoa myös niin, että tiivistin hieman haastattelijoiden antamia vastauksia lyhyempään muotoon rajaamalla joitakin tekstin sisällön kannalta tarpeettomia puhekielisiä ilmauksia pois, kuten sanat ”niinku”.

Klusteroinnissa aineiston alkuperäisilmaukset käydään läpi ja niistä etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet luokitellaan yhdeksi alaluokaksi ja nimetään sitä kuvaavalla käsitteellä. Alaluokat ryhmitellään yläluokiksi. Yläluokat yhdistetään pääluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Klusterointi on osa abstrahointiprosessia. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin yhdistelemällä luokituksia niin kauan, kuin se on mahdollista aineiston sisällön näkökulmasta. Tuloksissa esitetään luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet ja niiden sisällöt. Johtopäätösten tekemisessä, kuten kaikissa muissakin analyysin vaiheissa, tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä käsitteet merkitsevät tutkittaville. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.)

Kirjoitin alkuperäiset ilmaukset Excel-taulukkoon, ja viereiseen sarakkeeseen kirjoitin ilmaukset pelkistettyinä eli yksinkertaistettuina ilmauksina. Tämän jälkeen aloin etsiä pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja eroja, ja kokosin sisällöltään samantyyppiset ilmaukset yhdeksi ryhmäksi eli alaluokaksi, jonka nimesin sitä kuvaavalla ni-

mellä (liite 2 Esimerkki alaluokkien muodostamisesta). Sitten kokosin alaluokista yläluokan, jonka nimesin luokkaa kuvaavalla käsitteellä ja yläluokista muodostin pääluokat (liite 3 Esimerkki yläluokkien ja pääluokkien muodostamisesta).

8 Tulokset

8.1 Ryhmästä saatu tuki itselle

Ryhmään osallistuneet neljä äitiä saivat ryhmässä tilan jakaa eli kertoa omasta elämästään ja tilanteestaan ja tulla kuulluksi ilman pelkoa arvostelluksi tulemisesta. Ryhmässä koettiin merkittäväksi jakamisessa ja keskustelussa löydetty uudet näkökulmat. Ryhmään osallistuminen oli kaikille haastateltaville selkeä voimavara, kuten yksi äiti vastasi kysymykseen odotuksista ryhmää kohtaan: ”Ryhmä oli henkireikä, että ihan odotti sitä seuraavaa kertaa et pääsee juttelemaan.” Osallistujat odottivat myös ryhmältä erityisesti sitä, että pääsee jakamaan omia kokemuksia ja ajatuksia.

-- se vertaistuki on mulle tärkeätä, että sen takia mie käyn siellä. Just että ei oo sitä tuomitsemista ja saan kuitenkin oksentaa kaiken ulos.

Ryhmässä koettiin myös samastumista toisten osallistujien elämään ja elämäntilanteisiin. Samaistumisen kokemus helpotti ryhmään tulemiseen liittyvää jännitystä: ”Sitku siinä on kaikilla samanlaiset huolet ja murheet niin helppo puhua.”

Oli myös helpompaa kokea tulevansa ymmärretyksi, koska toisetkin ovat samanlaisten asioiden äärellä. Eräs haastateltava kertoi tulevansa ryhmään siksi, ettei omassa kaveripiirissä ollut ketään, jolla olisi haasteita lasten kanssa, ja jolle voisi jakaa omia kokemuksiaan.

Mä huomasin etten pysty saamaan heiltä sitä vertaistukea samalla tavalla, koska heillä ei oo ollenkaan sen tyyppisiä asioita ja pulmia. Sit mä kaipasin sellasta muuta seuraa, joka ymmärtäis vähä syvempiäkin juttuja.

Tärkeäksi itselle koettiin myös havainto siitä, että toisillakin on samankaltaisia haasteita eikä ole yksin kasvatushaasteiden kanssa. Tämän havainnon koettiin helpottavan omaa oloa. Jopa sen mainittiin helpottavan omaa oloa, kun kuuli toisella olevan vielä vaikeampaa kuin itsellä sillä hetkellä, jolloin oma tilanne alkoikin näyttää positiivisemmalta.

--että tulee niinku perspektiiviä niihin omiin asioihin. Et sitku tuntuu, että mulla on ihan hurjaa, nii sä kuuletki vielä hurjemman tarinan -- että hyvänen aika, mun lapsen kanssa tää asia itseasiassa meneeki tosi hyvin.

8.2 Ryhmästä saatu tuki vanhemmuuteen

Lisäksi äidit kokivat itselle merkittäväksi kokemustiedon saamisen toisilta äideiltä. Kahden äidin mielestä vinkkien kuuleminen oli keskustelun tuoman vertaistuen lisäksi parasta koko ryhmän toiminnassa. Lisäksi ryhmätoiminnalta odotettiin erityisesti kasvatukseen liittyvien vinkkien kuulemista. Ryhmässä sai kuulla vinkkejä, joita joku oli jo testannut ja todennut toimiviksi. Lisäksi haluttiin kuulla jo etukäteen äitien kokemuksia nuoren kanssa, joiden nuoret ovat jo vanhempia ja pidemmällä murrosiässä kuin mitä oma lapsi on. Yksi haastateltava mainitsikin, että pienten lasten kasvatuksesta saa paljon tietoa, mutta hän ei ole löytänyt riittävästi tietoa murrosikäisen kasvattamiseen liittyvistä asioista. Koettiin myös hyvänä asiana kuulla, millaista voi olla nuoren valehtelu tai nuoren alkoholikokeilut.

Yhtenä kertana oli alkoholi ja se oli ihan hyvä, koska se on aika uus juttu mulle. Se oli hyvä, että sai muutamilta vähä vinkkejä, että mitä se voi pitää sisällään, mitä ne kokeilut voi olla. Se oli ihan, että sellasta tietoo, ja sit aika paljon sitä, että kuinka sä sen murrosikäsen kanssa toimit. Että kuinka paljon ne narraa ja esimerkiks näin, et se on sillee ollu hyvä että ollaan jaettu sellasta tietoo keskenämme. Että mitä kaikkea voi keksiä.

Myös toisen erilaisen ja itselle uuden tilanteen kuuleminen lapsen kanssa koettiin hyvänä asiana. Tämä mainittiin yhdeksi parhaaksi asiaksi ryhmässä erään haastateltavan mukaan: ”Erään äidin rankka tarina oli myös opettavainen, sai tietää sellasestakin asiasta.”

Vaikutusta suhteeseen lapsen kanssa (ainakaan suoraa vaikutusta) ei kuitenkaan koettu olevan ryhmään osallistumisella. Yksi äiti oli kuitenkin ottanut lapsen kanssa puheeksi huumeiden käytön sen jälkeen, kun ryhmässä oli keskusteltu huumeiden käytöstä. Toisaalta toinen haastateltavista taas kertoi, että oman tilanteen kertominen ja keskustelu auttoi häntä huomaavaan haastavassa tilanteessaan lapsestaan positiivisia asioita ja haastateltava antoi tämän jälkeen positiivista palautetta lapselleen.

Kyllä varmaan niin, että huomaa huonojen aikojen hetkellä hyvät asiat. Että kun saa perspektiiviä omaan tilanteeseen. Niin palaa kotiin ja muistaa sanoa, että ai niin hienosti oot hoitanu tän asian.

Myös toinen äiti oli ottanut lapsen kanssa puheeksi huumeiden käytön sen jälkeen, kun ryhmässä oli keskusteltu huumeiden käytöstä. Kolmannen mukaan hyvä suhde lapseen ei ole muuttunut. Neljäs äiti ei osannut sanoa, että onko ryhmässä mukana olo vaikuttanut väleihin lapsen kanssa, mutta on saanut kuitenkin vinkkejä, joita voi testata arjessa.

En osaa sanoa, onko muuten enempää vaikuttanut. Se on kuitenkin vanhemmille tarkoitettu ryhmä. Oon kuitenkin saanut vinkkejä, mitä testata arjessa.

8.3 Käytännön kasvatusohjeita sekä asiantuntijatietoa toivotaan enemmän

Vaikka ryhmässä saadut vinkit olivat tärkeitä äideille, he toivoivat kuitenkin saavansa enemmän käytännön keinoja nuoren kanssa toimimiseen esimerkiksi sääntöjen asettamisesta eri-ikäisille nuorille tai oman huolestuneisuuden käsittelyyn. Yksi äideistä toivoi enemmän keskittymistä konkreettisten haasteiden käsittelyyn jakamisen sijaan: ”-- mutta varmaan toivoin sitä, että sais ihan niitä konkreettisia keinoja, mitkä vois toimii. En kokenu saavani, koska kaikki on aika lailla koettu.”

Useammasta vastauksesta nousi esiin toive saada tietoa ja ohjeita rajojen asettamiseen nuorelle. Toisaalta toivottiin enemmän keskustelua rajojen asettamisesta, esim. kotiintuloajoista, ja toisaalta asiantuntijavierailua aiheesta.

Kuulumisien sijaan keskityttäisi enemmän konkreettisiin ongelmiin. Olisi aihe, esim. säännöt lapsille. Minkälaisii sääntöjä minkäkin ikäisille lapsille. Miten säännöistä pidetään kiinni. Mitä seuraa, jos ei noudata sääntöjä. Tämmösiä konkreettisia - mitä keinoja tähän on. Tai viikkorahasta. Mikä on minkäkin ikäiselle hyvä. Esimerkiksi kotiintuloaika. Ei tietenkään kaikille voi olla samat, mutta suuntaa antavia.

Asiantuntijavierailua toivottiin myös muista aiheista, esimerkiksi sijoituksesta ja tietoa yhteiskunnan eri tukimuodoista, esimerkiksi millaista tukea koulut tarjoavat. Asiantuntija voisi olla esimerkiksi lastenpsykiatri tai muu vastaava joka kertoisi tutkimustietoa.

Kuka nyt se asiantuntija on, mutta joku tällane, tulis jotain ihan sellasta faktaa, miten murrosikäisiä kasvatetaan – vaikka joskus, ei nyt aina.

Yksi haastateltavista äideistä toivoi kehittämisideoista kysyttäessä positiivisiin asioihin keskittymistä, eli niiden asioiden pohtimista, mitkä ovat auttaneet osallistujia ja tukeneet jaksamista eli enemmän keskittymistä voimavaroihin ja siihen, millaisia voimavaroja itse kullakin äidillä on.

8.4 Ryhmän ilmapiiri

Ryhmän hyväksyvä ilmapiiri vaikutti siihen, että ryhmässä oltiin avoimia. Ilmapiiri koettiin avoimeksi ja lämpimäksi, ja osallistujat kertoivat avoimesti omasta elämästään ja tilanteestaan. Toisaalta toisten avoimuus rohkaisi myös olemaan itse avoin: ”-- mielti, että mitähän kertoisin, että kuinka avoin haluaa olla -- mut ne toisetki kertoo avoimesti niin sillonhan säkin itse lähet kertoo.” Avoimuus jakaa omia kokemuksia oli myös muutaman ryhmäläisen mielestä parasta ryhmässä. Ilmapiiristä mainittiin myös, että ryhmässä otetaan huomioon toiset ja heitä kuunnellaan, ja toisten äitien sanottiin olevan empaattisia.

Koko ajan ollu kauheen kiva ilmapiiri. Tosi hyvin on toiminut, ei oo ollu mitään semmosta ikävää kertaa. Kaikki otetaan huomioon ja ihmiset ottaa toisensa huomioon ja kuuntelee. Ne on kauheen empaattisia ja tukevia toisiaan kohtaan ne äidit. Tosissaan kun sä menet sinne, niin susta ollaan jo hyvin kiinnostuneita, että mitä sulle kuuluu. Se on silleen kiva, oon tykänny.

Ryhmältä odotettiin sitä, että saa kertoa oman tilanteen ilman tuomitsemista ja tämä odotus toteutui. Ryhmän salliva ilmapiiri, missä ei tarvitse pelätä tulevansa arvostelluksi, mainittiin myös parhaaksi asiaksi ryhmän toiminnassa.

En mä osannu odottaa muuta, kuin mua helpottaa se, että saan vertaisihmisiä. Et mua ei hävetä kertoo perheen ja lapseni asioista, vaan mua ymmärretään.

8.5 Vertaisohjaajan arvostus

Vertaisohjaajan tapaa ohjata arvostettiin. Heitä pidettiin asiantuntevina sekä pidettiin hyvänä sitä, että myös ohjaaja oli vertainen. Haastateltavien mukaan ohjaaja huomasi, kun ryhmätilanne vaati aikaa jakamiselle.

Ohjaaja ainakin ohjaajana pystynyt huomaamaan, että millon on tarvittu tilaa jakamiselle, ettei oo tarvittu ylimääräisiä aiheita syöttää sinne. Ja sit taas sopivasti ottanu jonkun, että jostain teemasta lähdetään -- vaikka lähetään kuulumisia jakamaa -- nii sit otetaan se teema siihen mukaan.

Ohjaaja vaikutti myös siihen, että ryhmään oli helppoa tulla mukaan. Ohjaaja loi ryhmään sellaista ilmapiiriä, että osallistuja koki ryhmään tulemisen helppona. Myös ohjaajan vertaisuutta eli sitä, että hänellä on samanlaisia kokemuksia arvostettiin ja sen koettiin vaikuttavan ryhmään positiivisesti.

Sinne otettiin hirveen lämpimästi vastaan ja mun mielestä ohjaajan tapa ottaa mukaan oli tosi hyvä -- se loi semmosen rennon tunnelman.

Ja se vielä, että se ohjaaja kertoo siitä omasta elämästään, että se on ollu siinä hirveen hyvä, että se ei oo vaan sellanen, että mä oon tässä ohjaajana, vaan kertoo niistä omista lapsistaan – se on tehny siitä vielä rennomman, ryhmästä siis.

8.6 Ryhmän kokoontumiseen liittyvät kehittämissuhteet

Kehittämissuhteita kysyttäessä selkeäksi kehittämisen kohteeksi nousi ajan lisääminen ryhmäkerralle. Ryhmäkertaa voisi äitien mielestä pidentää tai osallistujat jakaa kahteen eri ryhmään, jolloin aikaa kokoontumiselle ja aiheen käsittelylle jäisi enemmän: ”-- joo et ehkä se, et se vois olla vähä pidempi se aika tai sit se, et siinä vois olla vähä vähemmän sitä porukkaa.”

Lisäksi toivottiin myös erillisiä ryhmiä uusille ja vanhoille osallistujille, ettei omaa tarinaa tarvitse kertoa uudestaan uusien tullessa ryhmään.

-- että sinne tuli aika paljon uusia. Niin silloin mä huomasin, että ois halunnu jakaa sen tutun porukan kanssa -- et sit jotenki tuntuu hassulle, että pitäs alkaa uudestaan kertomaan, että tässä on tämmönen ja tämmönen taustalla. Että se oli hyvä, että kaikki tiesi jo kaikki menneet kuviot, mitä on liittynyt avioliittoon ja perhesuhteisiin ja muihin perhetapahtumiin ja lomiin ja tämmösiin asioihin.

9 Johtopäätökset

9.1 Vertaistuen saaminen jakamisen ja keskustelun kautta

Vertaisryhmän tavoitteita ovat vertaistuen saaminen jakamisen ja yhdessä työstämisen kautta sekä vertaiskokemukista oppiminen. Jotta vertaisryhmän keskeiset edellä mainitut tavoitteet toteutuisivat, se edellyttää luottamuksellisen ja hyväksyvän ilmapiirin syntymistä. Kaikkien osallistujien panoksella sekä ohjaajalla on merkitystä hyvän ilmapiirin syntymiselle. (Vänskä ym. 2011, 88.) Kamalat äidit -vertaisryhmään osallistuneiden neljän äidin osalta odotus itselle saatavasta Vänskän ym. (2011, 88) kuvaamasta vertaistuesta voidaan katsoa täyttyneen, koska ryhmään osallistuneet äidit ovat saaneet keskustella, jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan avoimesti, sallivassa ja hyväksyvässä ryhmässä. Keskustelun kautta osallistujat löysivät myös uutta näkökulmaa omaan tilanteeseen huomauttaessaan, että toisillakin on samanlaisia haasteita murrosikäisten kanssa. Kuten Laimio & Karnell (2010, 15–20.) ovat todenneet myös, että vertaistukiryhmässä oleellista on kokemus siitä, ettei ole yksin elämäntilanteensa tai ongelmiansa kanssa, niin tuloksista ilmenee, että tämä vertaisryhmän ydintehtävistä on toteutunut Kamalat äidit -ryhmässä. Tulosten mukaan tieto siitä, että toisillakin äideillä on samanlaisia haasteita toi helpotusta oloon. Kinnusen mukaan on tärkeää, että jokaisella vanhemmalla on joku, jolle voi jakaa kokemuksiaan (2011, 29). Kamalat äidit -ryhmä tarjosi haastateltaville äideille paikan, jossa he saivat äänensä kuuluviin. Kamalat äidit -ryhmän voi katsoa olevan jaksamista tukeva voimavara äideille. Cacciatoren mukaan jaksavan vanhemman yksi peruspilari on yhteisöllisyyden tukipilari. Tätä vahvistavat verkostot ja vertaisryhmät. (2005, 34–35).

Vertaistuen voi siis katsoa toteutuneen ryhmässä ja tämän on mahdollistanut osaltaan ryhmän hyvä, avoin ja ei-tuomitseva ilmapiiri, jossa ei kritisoitu toisia. Vertaisohjaajalla on ollut merkitystä ryhmän tunnelman ja varmasti etenkin alussa yleisen positiivisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomisessa, mutta oletettavasti myös osallistujat ovat omalla asenteella luoneet ilmapiiriä sellaiseksi kuin se oli, koska ryhmä ja sen tunnelma muotoutuu sellaiseksi kuin sen osallistujatkin ovat ja jokainen osallistuja tuo mukanaan oman ”tunnelmansa.” Kamalat äidit vertaisryhmässä toteutui Laimion ja Karnellin (2010, 15–20.) kuvaus vertaisryhmästä paikkana, jossa kaikenlaisten ajatusten ja tunteiden ilmaisu on sallittua, jossa voi kokea olevansa hyväksytty ja saa tulla kuulluksi ryhmäläisten keskuudessa.

9.2 Vertaistukea tiedon saamisen kautta

Lapsen murrosikä haastaa vanhemman etsimään uusia toimintatapoja ja ohjauskeinoja suhteessa lapseen (Rönkä & Kinnunen 2002, 182) ja kasvatuskeinoja ja vinkkejä haluttiinkin kuulla ryhmässä. Tuloksista nousi esiin mielipide siitä, että ryhmässä sai kuulla hyviä keinoja ja vinkkejä murrosikäisen kanssa toimimiseen toisilta äideiltä.

Toisaalta tuloksista käy ilmi se, että konkreettisia keinoja olisi haluttu kuulla enemmän. Mahdollisesti asiantuntijavierailut voisivat vastata tarpeeseen saada konkreettisempia keinoja. Voi olla myös mahdollista, että äideillä on ollut keskenään tarvetta erilaiselle tiedolle ja keinoille, ja mitä haastavampi tilanne äidillä on ollut, ehkä sitä enemmän myös halutaan saada selkeitä toimintaohjeita tilanteeseen. On myös mahdollista, että toiset äideistä ovat odottaneet suurempia, yksityiskohtaisempia ohjeita kuin toiset. Rajojen asettaminen tuli useammassa vastauksessa esiin aiheena, josta halutaan kuulla enemmän ja kuulla myös neuvoja, kuinka rajoja asetetaan, että ne toimivat ja millaisia rajoja minkäkin ikäiselle voi asettaa. Ollilan (2006, 137) mukaan rajojen määrittäminen onkin jokaisen vanhemman vastuulla eri tavalla kuin ennen, koska yhtenäiskulttuurin aika on ohi, eikä kaikille yhteistä hyvän elämän ideaa ei enää ole. Bardyn (2002, 36) mukaan rajojen asettamisen taito on tärkeää, silti neuvottomuuden ja avuttomuuden kokemukset kuuluvat myös luonnollisena osana vanhemmuuteen. Vaikka ryhmässä olisi hyvä keskittyä jonkin verran enemmän rajojen asettamisen teemaan, että se vastaisi mahdollisimman hyvin odotuksiin, niin toisaalta teemaan voisi sisällyttää aiheeksi sen, että myös neuvottomuuden kokemus on normaali osa vanhemmuutta, kuten Jarasto & Sinervo (1999, 74–75) kirjoittavat ja että oikeita kaikille sopivia vastauksia ei myöskään ole, vaan se riippuu nuoresta ja hänen yksilöllisestä persoonastaan ja tilanteestaan, millaisia rajoja hän tarvitsee. (Jarasto & Sinervo 1999, 74–75.)

9.3 Ryhmä tukee äidin omaa hyvinvointia

Ryhmään osallistumisella ei havaittu olevan paljoakaan suoraa vaikutusta omaan suhteeseen murrosikäisen lapsen kanssa. Kuitenkin yhdessä vastauksessa nousi esiin, että nuoren elämään vaikuttavista asioista oli keskusteltu lapsen kanssa ja toisessa vastauksessa se, että ryhmään osallistunut äiti oivalsi myös antaa positiivista palautetta lapselle. Jäin

pohtimaan sitä, että äidit kokivat saaneensa hyviä vinkkejä, mutta eivät kuitenkaan nähneet ryhmässä mukana ololla paljoakaan vaikutusta suhteeseen lapsen kanssa. Toisaalta kasvatusta vaatii pitkäjänteisyyttä, eikä uuden toimintatavan soveltaminen käytäntöön välttämättä näy arjessa kuin vasta pidemmällä aikavälillä ja näin ollen vähitellen myös vanhemman ja lapsen suhteessa. On myös mahdollista, että haastattelun teema ”ryhmän vaikutus suhteeseen lapsen kanssa” jäi liian abstraktiksi aiheeksi haastattelutilanteessa ja olisin voinut itse panostaa tarkentavien, perheen arkeen liittyvien lisäkysymysten esittämiseen teeman kohdalla.

Toisaalta Lehtisen (2010, 68) mukaan vertaisryhmässä voi olla kyse ongelman käsitte-lystä, mutta ensisijainen tehtävä voi kuitenkin olla myös itsensä kehittäminen ja yhdessä-olo. Tässä Kamalat äidit -ryhmässä ei keskitytty niinkään käytännön ongelmien ratkai-suihin liittyen omaan lapseen ja kasvatukseen vaan painopiste oli tulosten perusteella kes-kustelussa eli jakamisessa ja kuulluksi tulemissa samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Lehtisen (2010, 68) mukaan vertaistoiminnan tavoitteena on voimaannuttaa eli muuttaa tai tukea henkilökohtaista tilannetta. Tämän tutkimuksen perusteella jää epäsel-väksi, muuttaako ryhmään osallistuminen pidemmällä aikavälillä konkreettisesti äidin henkilökohtaista tilannetta tai äidin ja lapsen suhdetta merkittävällä tavalla, mutta ainakin ryhmän voi katsoa tukevan äitien jaksamista ja voimaannuttavan heitä henkilökohtaisesti.

10 Pohdinta

10.1 Toiminnan laajentaminen

Ryhmätoiminnan laajentamiselle tuntuisi olevan kysyntää, koska äitien mielestä ryhmään varattu aika ei ole riittävä suhteessa kävijämäärään ja uusille ja vanhoille kävijöille to-ivotaan omia ryhmiä. Ryhmät voisi pitää edelleen samankokoisina noin 8-12 hengen ryhminä, jotta kaikilla on aikaa saada omaa puheenvuoro. Jatkossa Kamalat äidit toiminta voisi panostaa uusien ryhmien syntymiseen. Kouluttamalla lisää vertaisohjaajia voisi uusia ryhmiä syntyä helposti lisää. Vertaisohjaajia voisi löytyä jo olemassaolevista ryhmistä tai esimerkiksi mainostamalla toimintaa sosiaalisessa mediassa.

Uskon, että tällaiselle murrosikäisten lasten vanhemmille suunnatulle matalankynnyksen vertaistoiminnalle olisi paljon enemmänkin kysyntää. Pienten lasten vanhemmille on jo tarjolla neuvolan palvelut, lastenhoitopalveluja ja päivähoidon tarjoama tuki, mutta vanhempien lasten vanhemmille tuen muodot ovat pienten lasten perheisiin verrattuna vähäisemmät niin kunnallisella puolella kuin järjestöjen taholta.

10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja sen tulokset saattavat vaikuttaa ulkopuoliselle satumanvaraiselta, joten on tärkeää arvioida tutkimuksen ja tulosten luotettavuutta ja pätevyyttä kertomalla tietoa tutkimuksen taustoista ja valinnoista, joita tutkija on tehnyt (KvaliMOTV 2018). Olen tuonut raportissa esiin sitä, kuinka olen analysoinut aineiston eli päätyntä tuloksiin ja liittänyt raporttiin esimerkkejä analyysiin kuuluvasta luokittelusta. Lisäksi olen kertonut raportissa opinnäytetyön eri vaiheista ja niiden etenemisestä. Lisäksi suorat lainaukset haastattelumateriaalista antavat kuvaa aineiston sisällöstä ja lisäävät näin luotettavuutta.

Eettisesti oli tärkeää, että haastattelut toteutettiin anonyymeinä. Haastattelijoiden pysyminen nimettöminä todennäköisesti mahdollisti avoimempien ja pidempien vastausten antamisen, koska omaan äitiyteen liittyvät haasteet ja äitien suhde murrosikäisiin lapsiin ovat aiheita, joista ei välttämättä haluta puhua julkisesti. Haastattelutilanteen alussa kerroin vielä uudestaan lyhyesti haastateltaville opinnäytetyön tarkoituksesta sekä siitä, että haastattelumateriaali käsitellään opinnäytetyön raportissa ilman nimiä ja materiaali hävitetään opinnäytetyön valmistuessa. Haastateltavat ilmoittautuvat mukaan vapaaehtoisesti tutkimukseen vertaisohjaajan suullisesti kysymänä, jonka jälkeen itse otin heihin yhteyttä ensisijaisesti puhelimitse ja kerroin tutkimuksen teemasta ja tarkoituksesta, anonymiteetistä ja haastattelumateriaalin tuhoamisesta tutkimuksen jälkeen ja kysyin tämän jälkeen vapaaehtoiseksi ilmoittautuneelta, että haluaako hän edelleen osallistua tutkimukseen.

Opinnäytetyön toteutusvaiheen alussa olisi ollut parempi, jos olisin itse ollut kertomassa Kamalat äidit -ryhmässä haastateltaville tutkimuksesta ja pyytänyt haastatteluun haluavia osallistujia ilmoittautumaan myöhemmin ohjaajalle. Näin olisin luonut kontaktin haastateltaviin ennen varsinaisia haastatteluja ja mahdollisesti luonut luottamusta välillemme,

koska luottamus on avoimen vuorovaikutuksen edellytys. Opinnäytetyön raportin syvällisempi kirjoittaminen ajoittui noin vuoden päähän siitä, kun keräsin aineiston, ja tämä olisi voinut vähentää opinnäytetyön luotettavuutta, mutta kirjoitin havaintoja päiväkirjaan haastatteluiden toteuttamisesta, jolloin olen kuitenkin pystynyt kuvaamaan tarkasti haastatteluiden toteutuksen raportissa.

10.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekemisestä opin haastattelututkimuksen alkeet eli kuinka tulisi haastatella niin, että lopputulos on hyvä. En ole ennen teemahaastatellut ja oli yllättävää, kuinka haastattelemisen on vaativa taito, mutta toisaalta se on opeteltavissa. Haastattelun tärkein taito onkin kuunteleminen – ei kysyminen. Kuunteleminen on taas sosiaalialan ammattilaisen yksi tärkeimmistä taidoista, joten sain harjoitusta myös aktiiviseen kuuntelemiseen. Opin myös laadullisen tutkimuksen ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin perusteet. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi täysin uutena metodina sekä abstrahointi oli kohtalaisen haastavaa sisäistä. Haastavinta oli yrittää syventää abstrahointia mielekkäällä tavalla eli toisin sanoen käsitteellistäminen luokittelun yhteydessä oli vaativaa.

Ensimmäinen tutkimuskysymys ”millaisia kokemuksia osallistujilla on ryhmästä” aiheutti laajudellaan haasteita teoreettisen viitekehyksen määrittelyssä sekä haastattelurungon luomisessa. Toisaalta koen onnistuneeni paremmin toisen tutkimuskysymyksen määrittelyssä eli kysymyksessä millaista tukea osallistujat ovat saaneet ja myös siinä, että olen vastannut kysymykseen opinnäytetyössäni selkeästi.

Teoreettista viitekehykseen olisi ollut hyvä keskittyä tarkemmin alussa myös siksi, että sopivien lähteiden löytyminen oli yllättävän haastavaa, koska en käyttänyt opintojeni aikana opinnäytetyöhöni liittyvää teoriaa, eli teemat olivat uusia ja uutta oli myös se, minkälaista teoriaa vertaisryhmästä, vanhemmuudesta ja murrosiästä on olemassa ja kuinka se on saatavilla. Opin sen, että huolellinen tutkimussuunnitelman laatiminen viitekehysineen ja tutkimuskysymyksineen on tutkimuksen onnistumisen kannalta yksi tärkeimmistä, ellei tärkein tekijä.

Uskon myös, että osaamiseni olisi tullut paremmin esiin, jos olisin työskennellyt parin kanssa, koska sanallisen keskustelun kautta oivallan uusia asioita ongelmatilanteissa. Esimerkiksi analyysissä eteenpäin pääsemisessä auttoi keskustelu kaverin kanssa, minkä tuloksena oivalsin metodin alaluokkaluokittelun periaatteen. Menestyn siis projektityypissä työskentelyssä paremmin tiimin kanssa kuin yksin. Yksin tehdessä opinnäytetyötä huomasin myös palautteen saamisen tärkeyden. Ilman palautetta omalle työskentelylle sokeutuu.

Opin prosessista sen, että laajan projektityyppisen työn tekemiseen tulee varata hyvin aikaa, koska tällaiseen työskentelyyn sisältyy muuttuvia tekijöitä, jotka voivat muuttaa työn etenemistä suunnitelussa aikataulussa. Päiväkirjan pitäminen erityisesti haastetteluista oli oleellinen asia raportin kirjoittamisen kannalta, muuten en olisi muistanut enää yksityiskohtia opinnäytetyön tekemisen alkupuolen vaiheista. Vertaisuudesta ja vertaistoinnista löytyneet lähteet vahvistivat kokemaani ja näkemääni vertaistoinnin tarpeellisuudesta ja siitä, mitkä tekijät ovat tärkeitä onnistuneen vertaisryhmän kannalta.

10.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tulokset ovat Helsingin NNKY:n hyödynnettävissä. Opinnäytetyöstä saa tietoa Helsingin vuoden 2018 Kamalat äidit -ryhmään osallistujien kokemuksista ryhmästä ja siitä, kuinka ryhmä on tukenut heitä. Lisäksi opinnäytetyön tuloksissa on kehittämissuhteita, jotka ovat nousseet suoraan äideiltä itseltään. Kehittämissuhteiden hyödyntäminen voi auttaa Kamalat äidit -ryhmää parantamaan toimintaa osallistujalähtöisesti.

Kamalat äidit -toiminnasta on jo tehty äitien näkökulmasta jonkin verran tutkimuksia jotta jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista saada vertaisohjaajien ääni kuuluviin. Vertaisohjaaja on yhtäaikaan ryhmän jäsen, sekä ryhmänohjaaja, ja olisi mielenkiintoista tietää, miten vertaisohjaajat yhdistävät nämä kaksi roolia ja minkälaista koulutusta he ovat saaneet vertaisohjaajuuteen. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, minkälaisia haasteita mahdollisesti liittyy vertaisohjaajana toimimiseen ja miten ohjaajutta voisi kehittää.

Toisaalta mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi liittyä äitien tarpeeseen saada käytännöllisiä kasvatukseenkeinoja. Aiheesta voisi tutkia yksityiskohtaisemmin sitä, minkälaisia ovat ne haasteet, joihin kaivataan enemmän tukea ja neuvoa ja voisiko Kamalat äidit -ryhmä jollakin tavalla vastata tähän tarpeeseen jatkossa, vai olisiko jokin muu tukimuoto tai toimija sopivampi kanava tukemaan tässä haasteessa.

Lähteet

- Bardy, M. 2002. Mistä vanhemmuus tehdään? Teoksessa Kolbe, L. Järvinen, K (toim.). Onks ketään kotona? Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 35–52.
- Belghiti, A. Heikkinen, T. 2009. ”Saa olla kamala äiti” – murrosikäisten nuorten äitien kokemuksia vertaistukiryhmästä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali-alan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5732/belghitig10663_heikk-neng10655OULU.pdf?sequence=1. 4.4.2019.
- Bergström, K. 2014. ”Ryhmä tekee jokaisesta osallistujasta kokonaisen” Kamalat äidit – vertaistukiryhmätoiminnan prosessin arviointia. Laurea-ammattikorkeakoulu. Terveiden edistämisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83422/Bergstrom_Katja.pdf?sequence=1. 1.4.2019.
- Cacciatore, R. 2005. Aika ja jaksaminen nuorten perheissä. Teoksessa Syrjälä, J (toim.). Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VI-markkinointi oy. 29–41.
- Holm, J. 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa Laatikainen, T (toim.). Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 51–59. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. 1.3.2019.
- Jarasto, P. Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Syrjälä, J (toim.). Vahva vanhemmuus - paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VI-markkinointi oy. 21–28.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Laatikainen, T (toim.). Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 25–49. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. 1.3.2019.
- Kamalat äidit. 2018. Vertaisryhmät. <https://www.kamalataidit.fi/6>. 14.3.2018.
- Kamalat äidit. 2019. Vertaisohjaajat. <https://www.kamalataidit.fi/7>. 29.4.2019.
- Kinnunen, S. 2011. Murrosikäinen perheessä. Vantaa: Karas-sana oy.
- Korhonen, S. Holopainen, L. 2015. Vanhempana vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta. Jyväskylä: Grano Oy.
- Kolbe, L. Järvinen, K. 2002. Murros mahdollisuutena. Teoksessa Järvinen, K. Kolbe, L (toim.). Onks ketään kotona? Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 7–31.
- Korhonen, M. 2002. Aina oli joku kotona. Teoksessa Kolbe, L. Järvinen, K. (toim.) Onks ketään kotona? Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 53–74.
- KvaliMOTV. 2018. Aineisto- ja teorialähtöisyys. http://www.fsd.uta.fi/metelma-opetus/kvali/L2_3_2_3.html. 20.4.2018.
- Laimio, A. Karnell, S. 2010. Kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 13–19. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. 1.3.2019.
- Lehtinen, I. 2010. Vertaisen työ – vuorovaikutuksellista voimaantumista. Teoksessa Laatikainen, T (toim.). Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 61–69. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. 2.3.2019.
- Metsämuuroinen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Viro: Methelp ky. 40.
- Nuorten naisten kristillinen yhdistys. 2018. <https://www.ywca.fi/>. 12.3.2018.

- Ollila, M. 2006. Rajat, unelmat ja lapsuus. Teoksessa Hermanson, E. Martsola, R (toim.). Aikuinen vanhemmuus – katoavan kasvatuksen jäljillä. Jyväskylä: Kirjapaja Oy. 132–145.
- Peltoniemi, M. 1/2016. Rinnalla kulkeminen on kristillisyyttä parhaimmillaan. Näkyvä nainen. NNKY.
- Penttinen, P. Näkyvä nainen 1/2016. NNKY.
- Rönkä, A. Kinnunen, U. 2002. Vanhemmat kouluun – Tukitoimintaa vilkkaiden lasten perheille. Teoksessa Kinnunen, U (toim.). Perhe ja vanhemmuus – suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 159–182.
- Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, L. a) Helsingin NNKY:n toiminnanjohtaja. Haastattelu. Helsinki. 17.6.2019.
- Vilka, L. b) Kamalat äidit toimintasuunnitelma 2018. Helsingin NNKY.
- Vänskä, K. Laitinen-Väänänen, S. Kettunen, T. Mäkelä J. 2011. Onnistuuko ohjaus – sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edit Prima.

Liite 1 Haastattelurunko ryhmään osallistuneille äideille

RYHMÄÄN OSALLISTUMINEN

Mistä kuulit ryhmästä?
Mikä sai sinut kiinnostumaan ryhmästä?
Kerro ryhmään tulemisesta. Helppoa, vaikeaa?
Kuinka säännöllisesti kävit ryhmässä?

RYHMÄTOIMINTA

Kuvaile ryhmän tunnelmaa.
Millaista oli kertoa omista ajatuksista ja asioista ryhmässä?
Mikä oli hyvää ryhmän toiminnassa? Parasta?
Mitä muuttaisit ryhmän sisällössä?
Mitä muuttaisit ryhmän toimintavoissa?

RYHMÄSSÄ KÄSITELLYT AIHEET (Esim. murrosikään ja vanhemmuuteen liittyvät aiheet)

Millaista tietoa olet saanut ryhmässä liittyen vanhemmuuteen ja murrosikään? Millaista tukea tieto on mahdollisesti sinulle tuonut?
Aihe, josta olisit toivonut enemmän tietoa?

RYHMÄSTÄ SAATU TUKI

Millaisia odotuksia sinulla oli ryhmästä? Toteutuivatko odotukset?
Oletko saanut itsellesi tukea ryhmästä? (Jos kyllä, niin millaista. Jos et, mitä arvelet syyksi siihen.)
Ryhmän vaikutus sinun ja lapsesi (lapsiesi) väliseen suhteeseen. Ajatuksia siitä, onko ryhmässä mukana olo vaikuttanut sinun ja lapsen (lapsiesi) suhteeseen.

LOPUKSI

Kehittämideoita tulevia ryhmiä varten
Mitä muuta haluat sanoa

Liite 2 Esimerkki alaluokkien muodostamisesta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p>Jännittävää, toisaalta helppoa koska toisten osallistujien tilanteeseen samastuu.</p> <p>Jännittävää, mutta toisaalta helppoa, koska toisetkin osallistujat ovat samassa elämäntilanteessa.</p> <p>Kokemus siitä, ettei ole yksin kokemustensa kanssa, ja havainto siitä, että kaikilla on haasteita.</p> <p>Odotukset: Samassa tilanteessa olevien ihmisten tapaaminen, että saa kokea ymmärrystä, eikä tarvitse tuntea häpeää perheen tilanteesta. Toteutui.</p>	<p>Samaistuminen toisiin äiteihin</p>
<p>Ryhmän ilmapiiri avoin, uskallettiin kertoa omista asioista</p> <p>Osallistujat avoimia</p> <p>Kaikki osallistujat ovat olleet avoimia jakamaan rehellisesti.</p> <p>Toisten avoimuus auttoi itseäkin olemaan avoin.</p>	<p>Osallistujat avoimia kertomaan omasta tilanteesta</p>

Liite 3 Esimerkki yläluokkien ja pääluokkien muodostamisesta

Alaluokat	Yläluokka
<p>Uuden näkökulman saaminen jakamisen kautta</p> <p>Osallistujat avoimia kertomaan omasta tilanteesta</p> <p>Keskustelu ja jakaminen ollut tärkeää</p>	Jakaminen ja kuulluksi tuleminen
<p>Samaistuminen toisiin äiteihin ja heidän tilanteisiin</p> <p>Toisten ja heidän tarinansa hyväksyminen, toisia ei tuomita</p>	Ymmärretyksi tuleminen

Taulukko 3. Yläluokkien ryhmittely pääluokiksi.

Yläluokat	Pääluokka
<p>Jakaminen ja kuulluksi tuleminen</p> <p>Ymmärretyksi tuleminen</p> <p>Vanhemmuuden tukeminen</p> <p>Suora vaikutus suhteeseen lapsen kanssa vähäinen</p>	Ryhmästä saatu tuki itselle ja tuki vanhemmuuteen
<p>Onnistunut vertaisohjaajuus</p> <p>Käytännön ohjeita halutaan enemmän</p> <p>Toivotaan muutosta ryhmän koontumisen pituuteen tai ryhmäjakkoon</p> <p>Ryhmän ilmapiiri on positiivinen</p>	Kokemukset ryhmästä

Liite 4 Tutkimuslupa



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

(käytetään, kun tutkimusta/kyselyä tehdään Karelia-amk:n ulkopuoliselle taholle)

Haen lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Kamalat äidit -vertaisryhmään osallistuneiden äitien kokemuksia ryhmästä ja siitä saadusta tuesta

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö: Helsingin nuorten naisten kristillinen yhdistys

Tutkimuksen:

- a) kohde/kohdejoukko: Kamalat äidit -ryhmään osallistuneet äidit
- b) aineiston keruumenetelmä: Teemahaastattelut
- c) aineiston keruun ajankohta: 1.5.-30.6.2018.

Opinnäytetyön tekijä

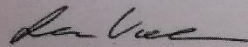
Anna-Reetta Pasanen

Opinnäytetyön ohjaajat:

Riitta Räsänen

Piia Kauhanen

Työelämäohjaaja:


Leena Vilka

5/8/2019