



Isien kokemuksia tuesta MASI-hankkeessa

Belinda Heinonen

Wilhelmiina Linjama

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2019

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoidaja (AMK)

HEINONEN, BELINDA & LINJAMA, WILHELMIINA:
Isien kokemuksia tuesta MASI-hankkeessa

Opinnäytetyö 41 sivua, joista liitteitä 13 sivua
Lokakuu 2019

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, miten masennuksen parissa elävät isät kokivat MASI-hankkeesta saamansa tuen. Työn tehtävänä oli kertoa, millaisia kokemuksia masennusoireiden parissa elävillä isillä oli saamastaan tuesta MASI-hankkeessa. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä kolmannella sektorilla tarjottavan tuen merkityksestä masennuksen parissa eläville isille. Työn tilaaja oli Miessakit ry.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä oli laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus. Tällä menetelmällä oli mahdollista ymmärtää isien kokemuksia. Työn aineiston keruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Työssä haastateltiin viittä isää ennakkoon valittujen kysymysten perusteella. Analyysimenetelmä oli induktiivinen sisälönanalyysi.

Opinnäytetyössä korostui isien kokemus voida puhua vapaasti, kertoa mielenpäällä oleva ja olla oma itsensä. Tuloksista ilmeni yksilötyöskentelyn alkuperäisen tarpeen laajentuneen monilla isillä. Haastattelut osoittivat, että isät tulivat kuulluiksi ja tunne todellisesta välittämisestä sekä auttamisenhalusta välittyi. Haastatteluissa isät kertoivat kokeensa saaneensa apua nopeastikin, jos tilanne perheessä oli kriisiytynyt. Yksilötyöskentelyn jälkeen isät kokivat perheensä voivan paremmin.

Opinnäytetyö antoi viitteitä siitä, että isät kokevat yksilötyöskentelyn tarpeellisenä, hedelmällisenä ja hyödyllisenä. Tulosten perusteella kehittämissuhteita isillä ei ollut. Mielenkiintoista olisi tietää, miten yksilötapaamiset rohkaisivat ja kannustivat isiä toimimaan perheen arjessa ja miten tämä vaikuttaa isän ja lapsen varhaiseen vuorovaikutukseen. Samoin olisi tärkeää tietää, mitä konkreettisia ohjeita he ovat saaneet lapsenhoitoon ja kuinka se vaikuttaisi parisuhteen kasvuun. Oleellista olisi myös tutkia, minkälaista palautetta isä on saanut kumppanilta näiden yksilökäyntien jälkeen ja voisiko isä ottaa kumppanin mukaan yksilötyöskentelyyn.

Asiasanat: isät, masennus, oireet, yksilötyöskentely, psykososiaalinen tuki

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing

HEINONEN, BELINDA & LINJAMA, WILHELMIINA:
Fathers' Experiences of the Support from the MASI Project

Bachelor's thesis 41 pages, appendices 13 pages
October 2019

The purpose of this study was to describe how fathers living with depression like symptoms felt the support they received from the MASI project. The aim was to raise awareness of the importance of third sector support for fathers living with depression like symptoms. The study was commissioned by Miessakit ry.

The study was a qualitative research in nature and the data were collected through theme interviews. The data were analysed through inductive content analysis.

The study highlighted the fathers' experience of being able to speak freely, telling everything on their mind and being themselves. The study showed that the original need for individual work expanded with many fathers. The interviews showed that the fathers were heard and the sense of genuine caring and the desire to help was conveyed. In the interviews, fathers said they had received help quickly if the family had been in crisis. After one-on-one work, the fathers felt that their family was feeling better.

The study provided evidence that the fathers found individual work as necessary, fruitful and beneficial. Based on the results, fathers did not have any development proposals. It would be interesting to know how individual meetings encouraged fathers to engage in family life and how this affects early father-child interactions. Likewise, it would be important to know what specific guidance they have received on childcare and how it would affect the growth of the relationship.

Key words: fathers, depression, symptoms, individual work, psychosocial support

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
	2.1 Isyys	8
	2.2 Masennus	9
	2.3 Psykososiaalinen tuki.....	11
	2.3.1 Psykososiaalinen tuki MASI-hankkeessa	11
3	TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE.....	12
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
	4.1 Laadullinen opinnäytetyö	13
	4.2 Aineiston keruu.....	13
	4.3 Aineiston analyysi.....	14
5	TULOKSET	16
	5.1 Haastateltavien taustatiedot	17
	5.2 Isien kokemus tuen tarpeesta	17
	5.3 MASI-tuen aikana käsitellyt asiat.....	18
	5.4 Isien kokemat edut yksilötyöskentelyssä.....	18
	5.5 MASI-tuen organisointi	19
6	POHDINTA.....	21
	6.1 Tulosten tarkastelu.....	21
	6.2 Eettisyys ja luotettavuus	22
	6.3 Johtopäätökset.....	24
	6.4 Jatkotutkimusaiheet	25
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	29
	Liite 1. Haastattelukysymykset	29
	Liite 2. Tietoinen suostumus lomake	30
	Liite 3. Alkuperäisilmaisut, pelkistykset ja alaluokat	33

1 JOHDANTO

Ennen vanhaan isän ja koko perheen jäsenien roolit olivat selkeitä. Isät olivat taloudellisesti tärkeitä ja heidän sanansa oli laki. Miehen tuli olla hallitseva, suoriutuva, itseään ja muita kontrolloiva, tarvittaessa jopa aggressiivinen. Isä oli talon auktoriteetti, joka otti varsin vähän osaa lasten kasvatukseen ja vielä vähemmän kotitöihin. Kun asiat olivat näin, kaikki näytti olevan järjestyksessä. Isän rooli on kuitenkin muuttunut viime vuosina ja nykyään se ei ole niin tarkkaan määritelty kuin ennen. (Huttunen 2001, 19.)

1900-luvun puolivälin jälkeen tapahtuneet naisten korkeampi kouluttautuminen ja aktiivisempi sijoittuminen työelämään ovat nostaneet isän merkitystä lapsensa hoitajina. Naislapsuus- ja isyystutkimukset ovat osoittaneet perhe-elämän ongelmiksi mm. vinoutuneisuuden työnjaosta. Mies ei voi enää olla se entisaikojen ”vapaamatkustaja” perheen ja kotitöiden suhteen. (Korhonen 1999, 88; Huttunen 1999, 190; 2001, 37, 73.) Uudenlainen isyys ei ole ongelmaton, ei teorian tasolla eikä käytännössä. Monelta mieheltä puuttuu varsinainen osallistuvan isän roolimalli omasta lapsuudestaan tai sen aikaisesta lähipiiristään. (Huttunen 2001, 150.)

Mielenterveysongelmat ovat maamme merkittävin syy työkyvyttömyyseläkkeen myöntämiselle, perheen hajoamiselle ja perhesurmille. Suomalaisten työkyvyttömyyseläkkeistä 50,6 % on mielenterveysperusteista. Kaikista mielenterveyden häiriöistä 50 % alkaa ennen 14. ikävuotta ja 75% ennen 24. ikävuotta. Joka neljäs lapsi elää perheessä, jossa jommallakummalla vanhemmalla on mielenterveyden häiriö. Masennus on kaikista mielenterveyshäiriöistä yleisin ja merkittävin riskitekijä lapsuuden haitallisille kokemuksille. (Mieli. Mielenterveys Suomessa.)

Masennukseen sairastumisen tuomat muutokset perheen arjessa vaikuttavat vanhemmuuteen, erityisesti jos perheessä on pieniä tai kouluikäisiä lapsia, jotka ovat vanhemmista riippuvaisia. Vanhemmat tuntevat syyllisyyttä ja pelkoa sairauden vaikutuksesta lapsiin. Perheen työjako voi sairastumisen myötä muuttua niin että kaikki vastuut vanhemmuudesta ja lasten kasvatuksesta kasaantuvat terveelle puolisolle. Tästä voi seurata se, että lapset hoitavat asioita vain terveen vanhemman kanssa, jolloin sairastunut kokee itsensä vain taakaksi perheenjäsenilleen. (Koskisu & Kulola 2005, 112, 115–116.)

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä Miessakit ry:n kanssa. Yhdistyksen tarkoitus on huolehtia miesten hyvinvoinnista, sekä kehittää pitkäjänteisesti yhteisvastuun ja keskinäisen auttamisen rakenteita (Miessakit ry. Miessakit ry nd). Miessakit ry:n toiminta on jaettu kolmeen päälohkoon: tuki- ja vertaistoimintaan, koulutus- ja kehittämistoimintaan sekä vaikuttamistoimintaan (Miessakit ry. Toimintalohkot nd). Miessakit ry tuottaa erilaisia hankkeita ja yksi näistä hankkeista on Masennusoireisten Perheiden Isien Tuki -hanke eli MASI-hanke. MASI-hankkeen tarkoituksena on pitää yllä isien toimintakykyä ja edistää heidän hyvinvointiaan perheissä, joissa jommallakummalla vanhemmista on masennustyyppistä oireilua. (Miessakit ry. Toimintamuodot nd.) MASI-hankkeen yksilötapaamisissa isän on mahdollista käydä läpi omaan tai perheen hyvinvointiin liittyviä asioita ja kysymyksiä. Yksilötapaamisessa on tarkoitus puhua ”mies miehelle” ja ”isä isälle”. (Miessakit ry. MASI-hanke nd.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on isien kokemukset tuesta MASI-hankkeessa. Opinnäytetyössä ollaan kiinnostuneita isien jaksamisesta perheessä ja heidän kokemuksistaan MASI-hankkeessa saadusta tuesta. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata, miten masennuksen parissa elävät isät kokivat MASI-hankkeesta saamansa tuen.

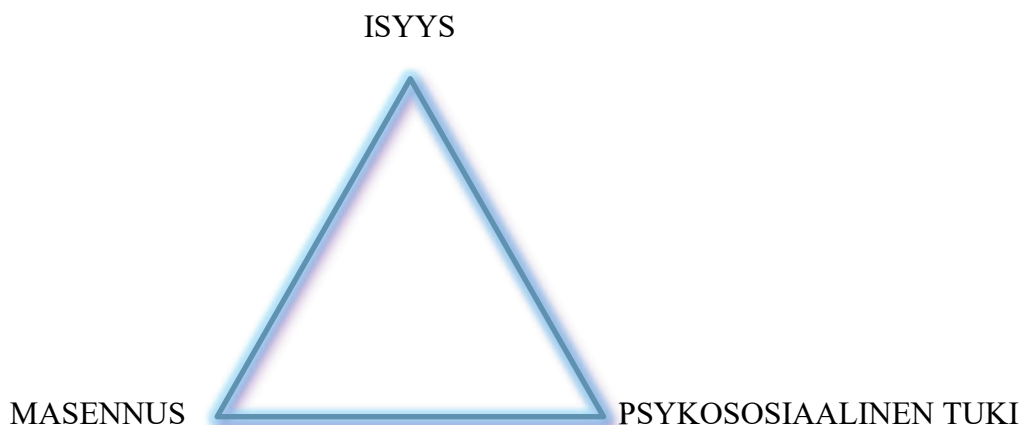
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tätä opinnäytetyötä aloitettaessa vaikutti, että isien kokemusta masennuksesta on tutkittu verrattain vähän ja työelämäkumppanin käsitys oli samansuuntainen. Olimme kokeilleet tiedonhankintatunneilla jo erilaisia hakulauseita ja -sanoja laajasti eri sosiaali- ja terveysalan tietokannoista. Hakusanoja haimme mm. YSA:sta ja MeSH/FinMeSH-sivustoilta. Hakulauseiksi muodostui alla olevat lauseet (taulukko 1). Tietokantointa käytimme CINAHLia, Mediciä, Duodecim Oppiporttia, Duodecim Lääkäriin tietokantoja ja Medlinea.

TAULUKKO 1. Tiedonhankinta psykososiaalisesta tuesta

TIETOKANTA	HAKUKRITEERIT	TULOKSET
CINAHL	psychosocial support OR emotional support AND depression AND father* Full Text Published 2009-2019 Language Finnish	17 kappaletta
Medic	psykososiaalinen tuki OR emotionaalinen tuki AND isä 2009-2019 suomi Kaikki julkaisutyypit Vain kokotekstit	389 kappaletta
Medline	psychosocial support OR emotional support AND fa- ther* AND depression Published 2009-2019 Language Finnish	7 kappaletta

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan isyyttä, masennusta ja psykososiaalista tukea, jotka ovat myös tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat isyys, masennus ja psykososiaalinen tuki.



KUVIO 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

2.1 Isyys

Isyys ei ole alun perin lainsäätäjän luoma käsite, vaan ihmisellä on ollut aina kiinnostus siitä, kuka lapsen isä on. Lain silmissä isä voi olla eri ihminen kuin lapsen sosiaalinen vanhempi. Lain mukaan isyys todetaan avioliiton kautta tai vahvistetaan erikseen viranomaisen päätöksellä. Se henkilö, josta lapsi polveutuu, on lain silmissä lapsen isä. (Minilex.)

Eerolan ja Mykkäsen tutkimuksessa (2014, 11) todetaan, että isyydellä on neljä muotoa: biologinen, juridinen, sosiaalinen ja psykologinen isyys. Biologinen isyys on yksiselitteinen asia, sillä biologinen isä on aina lapsen siittäjä. Juridinen isyys koostuu laissa annetuista oikeuksista biologiseen, adoptoituun tai avioliiton ulkopuolella tunnustettuun lapseen. Sosiaalinen isyys muodostuu lapsen kanssa elämisestä ja yhdessä asumisesta. Psykologinen isyys on tunne, jota mies ja lapsi tuntevat toisiaan kohtaan ”tuo isä/lapsi on minun”.

Moni isä ja isäksi toivova etsii oikealaisen, täydellisen, isyyden mallia omasta lapsuudestaan. Isyyden kielletyt tunteet -kirjassa (2010) todetaan, ettei enää ole olemassa selvää ymmärrystä perinteisestä isämallista, vaan uudenlaiseen osallistuvaan isyyteen liittyvät mallit ovat jo rakentumassa. (Jämsä & Kalliomaa 2010, 21.)

Generatiiviselle isälle isyys merkitsee läheisyyttä, hoivaavuutta, sitoutumista, jakamista, vastuullisuutta ja huolenpitoa (Huttunen 2001, 172). Sinkkosen (1998) mukaan miehen motiivit tulla isäksi merkitsevät paljon miehelle. Isäksi tuleminen on melko välttämätön

biologinen tapahtuma, sillä monilla miehillä on suvunjatkamisviettiä. Miehet uskaltavat yhä rohkeammin näyttää rakkautensa lapsiaan kohtaan ja jopa miehen herkäät tunteet ovat tulleet näkyviksi. Isäksi tuleminen nähdään nykyään eräänä miehisen ihanteen ilmene-mismuotona, sillä moni mies tahtoo antaa omalle puolisolleen täydellisen tyydytyksen ja täyttymyksen. (Sinkkonen 1998, 40.)

Vanhemmaksi tuleminen on usein jännittävää ja ensimmäisen lapsen tulo tuo parisuhtee-seen myös haasteita. Parisuhde saa uudenlaisen kuvan arkeen, johon kuuluu uusi vauva, stressiä ja paineita. Parisuhde joutuu koetukselle ja muuttuu kolmiosuhteeksi. Yleinen ilmiö on seksuaalisuuden muuttuminen ja näivettyminen. (Jämsä & Kalliomaa 2010, 55.) Isät jäävät monenlaiseksi aikapaineiden kuormittajiksi, sillä isän poissaolo arjesta johtuu työstä, harrastuksista ja ystävyysuhteista. Vanhemmat neuvottelevat työmäärän, elinta-son, yhdessäolon ja omien harrastusten tasapainosta. (Jämsä & Kalliomaa 2010, 23.)

Miehelle työ on usein pakko ja myös ylpeyden aihe, sillä isät kokevat rahan hankinnan kuuluvan heidän tehtäviinsä. Työ on miehelle velvoite, mikä aiheuttaa pelkoja ja epävarmuutta. Perheen ja kodin ulkopuolella miehen elämässä korostuvat ystäväsuhdet ja har-rastukset, joiden kautta saadaan voimavaroja arjen jaksamiseen. Lapsen syntymän jälkeen mies joutuu tekemään jonkinlaisia kompromisseja, jotka usein saavat myös ystävyysuh-teet koetukselle. Etenkin, jos ystäväpiirissä on lapsettomia miehiä, joilla ei ymmärrystä ajankäytöstä lapsen kanssa eläessä. (Jämsä & Kalliomaa 2010, 54–55.)

Elämää aletaan elää muiden tarpeiden täyttymiseksi ja mies usein luopuu harrastuksista, mikä voi olla todella vaikeaa. Vain tietoisesti otettu oma aika on toteutuvaa. (Jämsä & Kalliomaa 2010, 57.) Aiemmin totutut vuorovaikutustavat ja aikataulut muuttuvat uuden-laisiksi rutiineiksi. Yhteistä aikaa parisuhteelle ei aina löydy, mies saattaa kokea seksielä-män katkeavan tai hiipuvan pois ja tämä on uhka parisuhteelle, koska näitä haasteita ei osata ennakoita lasten hankintaa suunnitellessa. (Jämsä & Kalliomaa 2010, 76.)

2.2 Masennus

Puhekielessä masennuksella tarkoitetaan usein lyhytaikaista tai hetkellistä tunnetilaa, joka liittyy erilaisiin pettymyksiin, epäonnistumisiin tai menetyksiin. Lyhytaikainen ja ohimenevä masennuksen tunne ei ole sairautta vaan normaalia mielialan vaihtelua, joka ei vaadi hoitoa. (Kampman, Heiskanen, Holi, Huttunen & Tuulari 2017, 10.)

Masennuksen tunteet saattavat kehittyä myös hoitoa vaativaksi mielenterveyden häiriöksi. Masennus on taustaltaan monisyinen mielialahäiriö ja olemukseltaan monikasvoisen. Sairastumiseen vaikuttavat perinnölliset tekijät sekä lapsuuden aikaiset että ajankohdalliset ristiriidat, menetykset ja pettymykset. Osiin masennustiloista liittyy hermoverkoston toiminnan häiriö. Masennuksen keskeisiä oireita ovat masentunut, tyhjä, ärtyinen tai surullinen mieliala, alentunut kyky tuntea mielenkiittoa tai mielihyvää, väsymys tai unettomuus, painonnousu tai laihtuminen, muisti- ja keskittymisvaikeudet, kehon liikkeiden levottomuus tai hidastuneisuus, arvottomuuden ja toivottomuuden tunne, seksuaalinen haluttomuus sekä toiveet kuolemasta tai pahimmassa tapauksessa itsemurha-ajatukset. Masennusoireiden tulee jatkua vähintään kaksi viikkoa, jotta voidaan puhua masennuksesta. (THL 2015; Huttunen 2018). Masennus aiheuttaa huomattavaa kärsimystä masentuneelle sekä tämän läheisille (Kampman ym. 2017, 10).

Masennus vaikuttaa koko perheen jaksamiseen ja koko perhe tulisikin hoidossa huomioida nykyistä paremmin. Kun yksi perheenjäsenistä sairastuu, voi vaikutus perheen elämään vaihdella paljonkin. Vaikutuksen määrä riippuu siitä, kuka perheestä sairastuu, kuinka vakavasti, millaisia oireita ilmenee ja millainen on perheen tilanne muuten. (Kampman ym. 2017, 35, 173.) Raskausaikana tai synnytyksen jälkeen ilmaantuvat masennusoireet vaikuttavat sikiön ja imeväisen aivojen kehitykseen. (Korhonen & Luoma 2017.) Isän kokeman synnytyksen jälkeisen masennuksen suurin riskitekijä on äidin synnytyksen jälkeinen masennus. Synnytyksen jälkeisen masennuksen riskitekijät isillä ovat epärealistiset ajatukset, huono sosio-ekonominen asema, aiemmat mielenterveyden ongelmat tai puolison masennus, huono parisuhde, vaikea vauva ja ei toivottu raskaus. (Polviander & Saarinen 2014.) Masennus haittaa esimerkiksi nuoren arjessa selviytymistä ja vaikeuttaa nuoren kehitystä (Ehrling, Gergov, Lindberg, Marttunen, Ranta, Strandholm & Tainio 2015). Lapsen käytösongelmien ja tunne-elämän oireiluin riskiä suurentaa äidin masennus (Korhonen & Luoma 2017).

Kuntoutuminen ja toipuminen masennuksesta ovat koko perheen ja parisuhteen yhteinen haaste. Masennus ja sen seuraukset näkyvät arjessa, perhesuhteissa sekä perheen toimintakyvyssä. Kuntoutuminen ja toipuminen tapahtuukin arjen keskellä, osana elämää. (Koskisu & Kulola 2005, 13.) Kuusinen-Laukkalan (2019) mukaan perheen arkirutiinit, selkeät säännöt ja yhteiset arvot perheessä luovat turvallisuutta sekä raamittavat elämää. Masentuneen ihmisen voimavarat eivät välttämättä riitä kuitenkaan arkirutiinien hoitoon, kun toimintakyky on sairauden vuoksi heikko (Kuusinen-Laukkala 2019).

2.3 Psykososiaalinen tuki

Psykososiaalisen tuen ja palveluiden järjestäminen on Suomessa lakisääteistä toimintaa (Terveyskirjasto 2019). Tuen ja palvelun toiminnan tavoitteena on stressitapahtuman yksilölle ja yhteiskunnalle aiheuttamien terveydellisten ja sosiaalisten haittojen vähentäminen. Toiminta voidaan karkeasti jakaa psyykkiseen tukeen, sosiaalityöhön ja -palveluihin sekä evankelis-luterilaisen kirkon ja muiden uskonnollisten yhteisöjen tarjoamaan hengelliseen tukeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.)

Käsitteen taustalla on ajatusmalli ihmisen inhimillisen kehityksen tukemisesta, joka sisältää biologisen, psyykkisen, sosiaalisen ja materiaalisen tarpeiden huomioimisen. Vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa sekä henkilön mielialan ja tunteiden huomioiminen antavat hyvää pohjaa psykososiaaliselle tuelle. Myös ihmisen elämänselitykselle annetaan käsitteessä paljon painoarvoa. Hyvällä psykososiaalisella tuella parannetaan näin ihmisen psyykkistä toimintakykyä, terveyttä ja elämänlaatua ja vahvistetaan samalla tämän omia voimavaroja. (Eloranta, Arve, Viitanen, Isoaho & Routasalo 2012.)

Kuusinen-Laukkala (2019) väitöskirjassaan toteaa, että masennuksen hoidossa lapsuus ja nuoruusikä ovat parhaita aikoja saada pysyviä tuloksia aikaan. Voimavarat tulisi kohdistaa näihin ikäryhmiin varsinkin perusterveydenhuollossa. Perhe tulisi kytkeä tiiviisti tukemaan masennuksesta parantumista. (Kuusinen-Laukkala 2019.) Kuusinen-Laukkala (2019) kertoo, että masennuksesta parantuessa elämänhallinnan tunne ja sosiaalinen tuki ovat merkittäviä tekijöitä.

2.3.1 Psykososiaalinen tuki MASI-hankkeessa

MASI-hankkeen yksilötapaaminen on psykososiaalista tukea. Tavoitteena on antaa varhaista tukea sitä tarvitsevalle isälle. MASI-hanke on Miessakit ry:n järjestämä matalan kynnyksen hanke. MASI-hankkeen yksilötapaamisissa isän on mahdollista käydä läpi omaan tai perheen hyvinvointiin liittyviä asioita ja kysymyksiä. Yksilötapaamisessa on tarkoitus puhua ”mies miehelle” ja ”isä isälle”. Yksilötapaaminen ei ole hoidollinen tapahtuma, vaikka tapaamiset ovat terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Yksilötapaamisiin hakeudutaan asiakkaaksi ottamalla yhteyttä puhelimitse, internetsivujen yhteydenottolomakkeen tai sähköpostin kautta. (Miessakit ry. MASI-hanke nd.)

3 TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten masennuksen parissa elävät isät kokivat MASI-hankkeesta saamansa tuen.

Opinnäytetyön tehtävä on kuvata, millaisia kokemuksia masennusoireiden parissa elävillä isillä on saamastaan tuesta MASI-hankkeessa.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä kolmannella sektorilla tarjottavan tuen merkityksestä masennuksen kanssa eläville isille.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Laadullinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä käytimme laadullista tutkimusta. Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella oli mahdollista ymmärtää isien kokemuksia. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ollut löytää totuutta tutkittavasta asiasta vaan ymmärtää ilmiötä. (Vilkkä 2015, 120.)

Laadullisesta tutkimuksesta voidaan puhua sekä laajassa merkityksessä että monissa erilaisissa kapeissa merkityksessä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 9). Laadullisen tutkimuksen prosessia luonnehtii se, etteivät sen etenemisen vaiheet ole välttämättä etukäteen jäsenelty selkeisiin eri vaiheisiin, vaan aineistonkeruu ja tutkimustehtävää koskevat ratkaisut muotoutuvat vähitellen. Laadullisessa tutkimuksessa lähestymistapa edellyttää opinnäytetyön tekijöiltä osaamista sekä tietoa oman tietoisuutensa kehittymisestä tutkimuksen kuluessa ja näin myös valmiuksia tutkimuksellisiin uudelleenlinjauksiin. (Aaltola & Valli 2010, 70.)

Tässä tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään masennuksen kanssa elävien isien kokemuksia tuen saamisesta kolmannelta sektorilta. Hyödynsimme teorian tietoa tutkimuksen etenemisessä ja käsitteiden avaamisessa. Pyrimme tarkastelemaan isien kokemuksia kuvaavaa tutkimusainestoa monipuolisesti ilman ennako-oletuksia ja etsien uusia asioita tutkittavasta ilmiöstä.

4.2 Aineiston keruu

Teemahaastattelu on Suomessa yksi suosituimmista tavoista kerätä laadullista aineistoa. Teemahaastattelun idea on hyvin yksinkertainen: kun halutaan tietää haastateltavan ajatusta asiasta, on mahdollista kysyä sitä häneltä. Kyseessä on haastattelu, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa tutkijan aloitteesta ja sillä pyritään saamaan selville tutkimuksen aihepiirin kannalta kiinnostavia asioita. (Aaltola & Valli 2015, 27.)

Tässä tutkimuksessa olimme kiinnostuneita tutkittavistamme ja heidän kokemuksistaan MASI-hankkeesta. Halusimme saada kokemusperäisiä vastauksia. Käytimme aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua, jolloin saimme rauhassa käydä keskustelua haastattelevan kanssa. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, sillä haastattelun kysymykset, aihepiirit ja teema-alueet ovat kaikille samat. Teemahaastattelussa kysymykset eivät olleet tarkkoja eikä välttämättä järjestyksessä, mutta rakenne ei kuitenkaan ollut täysin vapaa, sillä ohjasimme haastattelun tempoa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48.)

Työelämäkumppanimme tekee työkseen yksilötyöskentelyä isien kanssa. Haastateltavat isät saimme MASI-hankkeen kautta Tampereelta ja Helsingistä. Haastattelimme isät enakkoon laatimiemme kysymysten avulla ja äänitimme haastattelut litterointia varten. Isät haastateltiin anonyymeinä yksityisyyden suojaamiseksi. Etenimme etukäteen määriteltyjen kysymysten mukaisesti ja otimme joustavasti käyttöön myös tarkentavia kysymyksiä. Tutkimussuunnitelman lähtökohtana oli haastatella viittä isää, kuitenkin enintään kymmentä isää. Huolehdimme siitä, että jokainen isä sai tilaa omalle vapaalle puheelle (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Isän tuli olla käynyt MASI-hankkeen yksilötyöskentelyssä 4-5 kertaa. Isän, hänen kumppaninsa tai lapsensa tuli kärsiä masennusoireista. Kerroimme isille ensin tutkimuksesta ja siihen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja annoimme heille myös kirjallisen tutkimustiedotteen (Liite2). Isät lukivat tietoisien suostumuksen lomakkeen (Liite 2), jonka he ja haastattelijat/haastattelijat myös allekirjoittivat.

4.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen analyysimenetelmäksi valittiin induktiivinen sisällönanalyysi, joka karkeasti jaetaan kolmeen vaiheeseen. Induktiivinen sisällönanalyysin menetelmä sopii hyvin käytettäväksi, kun asiasta on vähän tietoa. Ensiksi aineisto redusoiitiin eli pelkistettiin ja tämän jälkeen klusteroimme eli ryhmittelimme aineiston ja lopuksi abstrahoiimme eli teoreettisesti loimme käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Kuuntelimme haastatteluja ja litteroimme kaikki haastattelut sanasta sanaan. Etsimme haastatteluista tutkimustehtävään vastaavat ilmaisut. Tärkeimmät kohdat poimitusta tekstistä yliviivattiin eri väreillä ja tallennettiin tietokoneelle seuraavaa lukukertaa varten. Toisella lukukerralla loimme taulukon, johon listattiin kaikki alkuperäiset ilmaisut niin että jokainen isä oli eri värillä. Listasimme kaikki alkuperäiset ilmaisut allekkain taulukoon. Kävimme jokaisen alkuperäisen lauseen tarkasti läpi ja teimme jokaisesta lauseesta

pelkistuksen alkuperäisen lauseen rinnalle. Näin pystyimme aina palaamaan kyseiseen alkuperäisilmaisuun ja asiayhteyteen tarvittaessa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Klusterointi- eli ryhmittelyvaiheessa kävimme tarkasti läpi kaikki koodatut pelkistykset alkuperäisistä ja samalla myös niiden eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Klusterointia varten loimme uudet taulukot, johon listattiin kaikki pelkistetyt lauseet ja käsitteet, jotka kuvasivat samoja ilmiöitä. Pelkistykset yhdistettiin ja ryhmiteltiin samankaltaisuuden perusteella alaluokkiin, jotka nimettiin sen mukaan, mikä parhaiten kuvasi sisältöä. Nämä alaluokat kertoivat tutkittavan ilmiön ominaisuuksista ja piirteistä ja antoivat käsityksen asiasta. Kun aineistoa luokiteltiin, se samalla tiivistyi ja saimme myös aikaan yläluokkia. Yläluokat muodostuivat alaluokkien samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2018, 215.)

Yhdistimme kaikkia luokituksia niin kauan kuin se aineiston puolesta oli mahdollista ja huolehdimme siitä, että aineisto kuitenkin säilytti sille asetetut alkuperäisdatat. Tuloksissa kuvataan kaikki analyysin vaiheet. Pyrimme ymmärtämään tutkittaville merkitykselliset asiat ja kokemukset heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101, 111–112.)

5 TULOKSET

Aineiston analysoinnin aikana saimme alkuperäisilmaisuja 83 kappaletta, joista pelkistettiin yhtä paljon. Pelkistystä kuvaavia alaluokkia tuli 12 kappaletta. Kun aineistoa luokiteltiin, saimme tiivistettyä 4 yläluokkaa. Tiivistimme vielä yläluokat yhdeksi pääluokaksi. Taulukossa 2 on esitettyä ala- ja yläluokkamme. Taulukossa 3 on esillä ylä- ja pääluokkamme.

TAULUKKO 2. Ala- ja yläluokat

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT
Isän mielenterveydenongelmat Perhesuhteisiin liittyvä tuen tarve Erilaiset odotukset tuelle	Isien kokemus tuen tarpeesta
Omien kokemusten käsittely Parisuhteeseen liittyvien asioiden läpikäyminen Vanhemmuuden tarkastelu	MASI-tuen aikana käsitellyt asiat
Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun Mahdollisuus saada puhua ulkopuolisen kanssa Olotilan helpottuminen työskentelyn myötä Uusien näkökulmien saaminen	Isien kokemat edut yksilötyöskentelyssä
Toimiva yhteistyösuhde Palvelun organisoituminen	MASI-tuen organisointi

TAULUKKO 3. Yläluokat ja pääluokka

YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
Isien kokemus tuen tarpeesta MASI-tuen aikana käsitellyt asiat Isien kokemat edut yksilötyöskentelyssä MASI-tuen organisointi	Isien kokemukset MASI-hankkeessa

5.1 Haastateltavien taustatiedot

Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä isää. Opinnäytetyön tulokset ovat isien kokemuksia MASI-hankkeesta saamastaan tuesta. Kokemus oli jokaisella yksilöllinen, mutta samankaltaisuuksia löytyi. Haastatelluista viidestä isästä kahdella oli itsellä taustalla masennusta. Yhden isän syynä tuen hakemiselle oli vaimon kausimasennus, jonka kanssa he ovat kamppailleet pitkiä aikoja jopa sairaalahoidossa. Kahdella isällä oli lapsen saannin jälkeinen masennus.

5.2 Isien kokemus tuen tarpeesta

Isät hakivat monien syiden takia apua MASI-hankkeesta. Jokaisella isällä oli yksilöllinen tarve hakea apua ja masennusta koettiin perheissä eri tavoin. Joillakin isillä oli itsellä selvät masennuksen oireet; vetämättömyys, aikaansaamattomuus ja elämä tuntui tasapaksulta. Eniten masennusoireina kuitenkin kuvattiin pahaa oloa. Jotkut eivät itse tunnista-neet masennusoireita ja osa ei halunnut myöntää itselleen kokevansa masennusta. Lapsen syntymän jälkeen kumppani otti ensin perhe-elämän haltuun, ja myöhemmin paloi loppuun.

Osalla isistä oli mielenterveysongelmia entuudestaan, lapsen syntymän jälkeen tuli valvottua liikaa ja isä sairastui uudestaan masennukseen. Osassa perheistä on yritetty ottaa lapsia myös huomioon kertomalla lapsille mitä perheessä tapahtuu. Toisessa perheessä masennusoireet ilmenivät ennen lapsen syntymää.

Tulosten mukaan useat isät olivat kokeneet masennusoireiden alkaneen heti lapsen synnyttyä. Keskusteluavun hakeminen tapahtui omasta aloitteesta tai puolison kehottamana. Isillä ei ollut odotuksia yksilötyöskentelystä, mutta oli kuitenkin toiveita.

Haastatteluhetkellä vallitseva perhetilanne välittyi hyvin isien puheesta. Jos perhe-elämän ongelmat oli jo selätetty, isä toi haastattelussa esille paljon positiivisia asioita. Haastatelluissa kerrottiin ja muisteltiin huonompia hetkiä ja kerrottiin, kuinka nyt on saanut apua tilanteelle.

”Tiesin etukäteen, että jotain apua voisin sieltä saada, mutten tiennyt miten paljon siitä voisikaan olla apua.”

5.3 MASI-tuen aikana käsitellyt asiat

Merkittävin kokemus isillä oli saada vapaasti puhua, ei tarvinnut miettiä, mitä sanoa, vaan saattoi purkaa kaiken mielen päällä olevan. Monilla isillä ei ollut odotuksia yksilötyöskentelystä. Toiveena oli kuitenkin saada tukea ja neuvoja omille päätöksille. Yksilötyöskentelyssä esille nousseiksi aiheiksi isät kertoivat aiheiden keskittyneen lapsiin ja miehen roolin muuttumiseen isyyden myötä. Yksilötyöskentelyssä käsiteltiin elämänmuutosta laaja-alaisesti ja opiskelun yhdistämistä työhön sekä perhe-elämään tuomia haasteita. Parisuhdeongelmista puhuttiin ja käytiin läpi miehen omia resursseja parisuhteeseen. Yksilötyöskentelyssä keskityttiin myös isän omaan terveyteen ja perusarjen jaksamiseen liittyviin asioihin.

”Mukavia ne tilanteet, ei oo tarvinnu sillee miettiä mitään ja on voinu purkaa kaikki mikä on ollu mielen päällä.”

Tukiverkostoa ja taloudellista tilannetta käytiin läpi, kuten myös työn tuomaa stressiä ja loppuun palamisen mahdollisuutta. Isät kokivat, että keskustelun yhteydessä käytiin läpi muitakin aiheita, mitä ei isä itse osannut ajatella liittyneen kriisiin, esimerkiksi oma lapsuus ja suhteet omiin vanhempiinsa.

5.4 Isien kokemat edut yksilötyöskentelyssä

Isät kokivat yksilötyöskentelyn antaneen paljon enemmän kuin mitä isät odottivat. Isät kokivat vapauden saada olla omana itsenään ja puhua asiansa selväksi. Isät kertoivat myös kokemansa henkilökemian vaikuttaneen asiaan. Kahdenkeskeinen työskentelymuoto on arvostettu. Isät kokivat saavansa riittävästi tukea ja eväitä tulevaisuuteen.

Useammat isät kokivat tulevaisuuden näyttävän valoisemmalta. Yksilötyöskentelyn jälkeen isät kokivat perheensä voivan paremmin ja kuvailivat yksilötyöskentelyä hedelmälliseksi. Isät kertoivat yksilötyöskentelyn kautta käyttävänsä uusia toimintatapoja perheessä ja osallistuvansa paljon aktiivisemmin joihinkin osa-alueisiin parisuhteissaan. Kaikki isät eivät kuitenkaan osanneet sanoa, johtuiko tämä tulevaisuuden parannuksen kokeminen yksilötyöskentelystä.

Jollain isällä tulevaisuus ei vaikuttanut yhtään sen valoisemmalta, minkä hän kertoi johduvan muistakin tekijöistä. Hän jatkoi vielä, että yksilönä on kuitenkin helpompi olo, koska tietää, että on joku kenelle voi puhua.

“Noh. Siitä on vaikea sanoa. Siihen vaikuttaa moni muukin asia. Huonompaan suuntaan on mennyt, mutta en usko, että tämä yksilötyöskentely on siihen johtanut. Mutta itsellä oli helpompi olo. että on täällä ihminen, jolle voisi puhua.”

Yksilötyöskentelyn antamaa apua ja panostusta perheen hyvinvointiin arvostettiin. Yhteinen ymmärrys ja tavoitteet toteutuivat ja vaikeistakin asioista puhuttiin selkeästi ja ymmärrettävästi.

Isille tarjottiin yksilötyöskentelyn jatkoksi mahdollisuutta osallistua ryhmämuotoiseen työskentelyyn, mutta kaikki eivät kokeneet tarvetta jatkaa ryhmätyöskentelyyn. Isät saattoivat kokea itsensä huonoksi puhumaan ison yleisön edessä tai jäävänsä vaille huomioita, sillä eivät olleet tyypillisiä ”ryhmän kovaäänisimpiä”. Toiset isät halusivat ehdottomasti jatkaa vielä ryhmätyöskentelyyn.

5.5 MASI-tuen organisointi

Isät olivat tyytyväisiä siihen, miten MASI-tuki oli organisoitu. Monet isät kokivat yksilötyöskentelyn positiivisena toimintana. Kaikki isät olivat tyytyväisiä palveluun. Isät kokivat saavansa helpotusta omalle tilanteelle, sillä aikaisempi tilanne saatettiin kokea hyvinkin ahdistavana. Se, että palvelu on ilmainen, joustava eikä tarvitse jonotusta lisäisi isien luottamusta palveluun. Isät kokivat, että vihdoinkin viimein heitäkin kuunnellaan. Osa isistä koki, että esimerkiksi neuvolassa isät jäivät niin sanotusti taka-alalle, kun äitiin ja lapseen keskityttiin paljon.

Molemminpuolinen luottamus ja avoimuus yksilötyöskentelyssä syntyivät, koska työskentely tapahtui saman työntekijän kanssa ja jatkui useita kertoja. Luottamus ja avoimuus ovat edellytyksiä osallisuuden toteutumiselle. Yksilötyöskentelyn onnistumisen takasi se, että isät tulivat kuulluiksi ja tunne todellisesta välittämisestä ja auttamisenhalusta välittyi.

Vaikka sukupuolella ei ollut väliä, isät kokivat miehelle keskustelun hyväksi. Tällöin ei tarvinnut selittää, mitä se isyys oikeasti on ja mitä hankala perhetilanne tarkoittaa. Tilaisuudessa pystyi olemaan rennosti omana itsenään. Toisaalta isät olivat myös sitä mieltä, että sukupuolella ei ollut väliä, kun annettu tuki ja apu on riittävää. Haastatteluissa nousi esiin hyvin vähän kritiikkiä tai parannusehdotuksia yksilötyöskentelyyn.

”Aivan mahtavaa, että tälläinen palvelu oli olemassa, että itselle se oli todella tärkeää, että se oli olemassa.”

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, miten masennuksen parissa elävät isät kokivat MASI-hankkeesta saamansa tuen, sekä millaisia kokemuksia masennusoireiden parissa elävillä isillä on saamastaan tuesta MASI-hankkeessa. Tutkimuksen avulla haluttiin lisätä ymmärrystä kolmannella sektorilla tarjottavan tuen merkityksestä masennuksen kanssa elävälle isille. Tutkimustuloksista nousi esiin isien kokemukset tuen tarpeesta, MASI-tuen aikana käsitellyt asiat, isien koetut edut yksilötyöskentelystä sekä MASI-tuen organisointi. Tuloksia pohditaan tutkimustehtävien mukaan ja peilataan aiempaan tutkimustietoon.

Isien kokemukset tuen tarpeesta ja sen taustalla vaikuttavat masennusoireet on hyvä tunnistaa ajoissa. Haastavissa elämäntilanteissa elävillä ihmisillä voimavarat kuluvat yleensä pelkästään arjessa selviytymiseen. Tämä opinnäytetyö osoitti, että masennusoireina kuvattiin enemmänkin paha oloa. Kuinka eri tavalla masennusoireita koettiin omista perheistä oli yksilöllistä. Osa ei osannut tulkita sitä, että nyt tarvitsee apua. Kaikki kuitenkin tunnistivat sen, että nyt ei voi hyvin. Osa isistä ei osannut itsellensä myöntää kokevansa masennusta. Flecherin, Keatingen, Russellin & Vimpanin (2008) tutkimus osoitti, että isien mielenterveys voi kärsiä lasten syntymän jälkeen ja se voi kärsiä voimakkaammin, jos puolisoilla on synnytyksen jälkeistä masennusta. Moni isä kamppailee arjessaan yrittääkseen tukea sillä hetkellä masentunutta puolisoaan ja samalla vastata vastasyntyneen tarpeisiin. Isien tuen tarve on tällöin merkittävä. (Fletcher ym. 2008, 440.)

Yksilötyöskentelyssä käsiteltiin elämänmuutosta laaja-alaisesti, parisuhdeongelmia ja miehen omia resursseja parisuhteeseen. Isät kertoivat yksilötyöskentelyn aiheiden keskittyneen lapsiin ja miehen roolin muuttumiseen isyyden myötä. Yksilötyöskentelyssä keskityttiin myös isän omaan terveyteen, perusarjen jaksamiseen, tukiverkoston riittävyyteen, taloudelliseen tilanteeseen, työstressiin sekä loppuun palamisen mahdollisuuteen. Isien haastatteluhetkellä vallitseva perhetilanne välittyi hyvin vastauksissa. Isä, jolla perhe-elämän ongelmat oli jo selätetty, toi haastattelussa esille paljon positiivisia asioita. Isät kylläkin muistelivat huonompia hetkiä, jotkut myös puhuivat siitä, kuinka on nyt saanut apua tilanteelle. Kuusinen-Laukkala (2019) väitöskirjassaan kertoo, kuinka masennus

on monikerroksinen sairaus, taustatekijöiltään ja tuen, hoidon sekä kuntoutuksen suhteen. Masennusta sairastavalle tulee luoda yksilöllinen tapa hoitaa ja tukea. Myöskään masennusta sairastavan läheisiä ei tule unohtaa hoidossa. Ihmisen elinkaaren ajaksi tarvitaan monipuolisia työkaluja, jotta voidaan tunnistaa masennukselle altistavia tekijöitä. (Kuusinen-Laukkala 2019.)

Tulosten mukaan isät kokivat hyväksyntää yksilötyöskentelyssä, ja heille oli annettu mahdollisuus osallistua ja olla osallisia. Isät kokivat yksilötyöskentelyn antaneen paljon enemmän kuin mitä isät odottivat. Useammat isät kokivat tulevaisuuden näyttävän valoisammalta. Yksilötyöskentelyn jälkeen isät kokivat perheensä voivan paremmin ja kuvailivat yksilötyöskentelyä hedelmälliseksi. Isät omaksuivat uusia toimintatapoja ja saivat eväitä tulevaisuuteen. Voimaantuminen on yksilön, yhteisön tai ryhmän kyky palauttaa kontrolli elämäntilanteeseensa, saavuttaa mahdollisimman hyvä elämänlaatu ja harjoittaa omia vaikutusmahdollisuuksia. Yksilön täytyy itse haluta muutosta, jotta voidaan saavuttaa voimaantumisen ja muuttaa haitallisia elämäntapoja. (Adams 2008, 3, 17.)

MASI-tuki oli organisaationa merkityksellinen välikäsi isien tarpeisiin. Isät kokivat saavansa tuoda mielipiteensä esiin. Vastauksien perusteella yksilötyöskentely oli kiireetöntä ja heidän esille ottamansa asiat otettiin todesta. Osallistumisen ja osallisuuden mahdollisuus oli isistä itsestään kiinni. Isät kokivat saavansa keskusteluapua nopeastikin, jos tilanne perheessä oli kriisiytynyt. Aho ja Manninen (2018) kertovat tutkimuksessaan ”Lapsensa kuoleman kokeneiden vanhempien parisuhteeseensa toivomat tuenantajatahot”, että 65% vastaajista toivoi saavansa tukea ammattilaisilta. Tämäkin välittyi meidän tutkimuksessamme: isät mielellään hakivat apua ammattilaiselta.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme tutkimukselle lupa haettiin Miessakit ry:ltä. Opinnäytetyön aineisto käytin tarkasti läpi ja sen jälkeen säilytettiin tietokoneella, lukitun tiedoston takana. Aineistoa ei päässyt käsittelemään muut kuin luvan saaneet opinnäytetyön tekijät. (Mäkinen 2006, 120.)

Tutkimuksen eettisiin tekijöihin kuuluu, että tiedonkeruuprosessi on sujunut luottamuksellisesti. Välitimme valituille isille saatekirjeen (liite 2), jossa informoimme tutkimuksen

luonteen luottamuksellisesti ja yksityisyytensä suojaten. Lupasimme hävittää kaikki vastaukset opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Kaikki viisi isää allekirjoittivat suostumuslomakkeen ja lupasivat osallistua tutkimukseen.

Kaikkiin tutkimuksiin, joihin kohdistuu ihminen, kuuluvat myös ihmisoikeudet. Kerroimme kaikille tutkittaville tutkimuksen tavoitteista ja menetelmistä. Korostimme tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Käsittelimme tutkimusaineistoa luottamuksellisesti ja raportoimme tulokset siten, että yksittäiset tutkittavat eivät olet tunnistettavissa tutkimusraportista. (Vilkkä 2005, 35.) Tutkimusaineistoin luotettavuutta lisäsimme sillä, että haastattelimme vain niitä isiä, jotka olivat käyneet yksilötapaamisissa 4-5 kertaa. Tavoitteena oli luoda lämmin ilmapiiri keskustelutilassa ja annoimme haastateltavan johdattaa keskustelua omin sanoin. (Mäkinen 2006, 93, 114.)

Tutkimuksessa tutkittiin erilaisten isien kokemuksia MASI-hankkeesta. Teemahaastattelun kysymykset olivat mietitty tutkimustehtävän ja teoreettisen taustan pohjalta. Esiitimme kaikille isille samat kysymykset ja he vastasivat niihin parhaansa mukaan. Kaikki haastattelut olivat yksilöhaastatteluja ja ne nauhoitettiin. Isät olivat tietoisia haastattelun keskeyttämisen mahdollisuudesta. Pyrimme tarkentavilla kysymyksillä saamaan mahdollisimman laajoja vastauksia. Kaikki haastateltavat isät olivat meille tuntemattomia. Massenusoireet terminä oli isille outo, se toi oman haasteensa kysymysten tarkentamiseen. Isät mielellään varmistivat, että ymmärsivät kysymyksen oikein ja mielellään kertoivat vielä enemmän. Haastatteluiden pitäminen aiheessa ei ollut hankalaa. Isillä oli kova tarve puhua oman perheensä tilanteesta ja me teimme sen mahdolliseksi.

Koska tutkittavien isien määrä oli pieni, aineiston huolellinen läpikäyminen oli todella tärkeää. Isiä ei voitu tunnistaa, koska puhuttaessa ei käytetä nimeä. Aineiston analysointiin osallistui molemmat meistä, jolla pyrittiin lisäämään luotettavuutta. Aineistoa analysoitiin huolellisesti. Palasimme uudestaan ja uudestaan sisällönanalyysin edetessä nauhoitettuun alkuperäisaineistoon varmistaaksemme analyysin osuvuuden aineistoon nähden.

Tuloksia kirjoittaessamme pyrimme jättämään pois omat ennakkoluulot, havainnot sekä mielipiteemme aiheesta, jotta vastaukset tutkimustehtäviin nousisivat aineistosta. Panostimme tutkimussuunnitelman ja raportin huolelliseen tekemiseen. Tutkimuksen luotetta-

vuutta saattaa heikentää haastateltavien isien pieni määrä. Kiinnitimme kuitenkin huomiota aineiston saturoitumiseen. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkija kerää aineistoa päättämättä etukäteen, miten monta tapausta hän tutkii. Aineisto oli riittävä, kun samat asiat alkoivat kertautua. Tällöin on tapahtunut saturoituminen, joka tarkoittaa aineiston riittävyyttä ja kylläisyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 182.)

Luotettavuutta kuvataan validiteetilla. Sillä katsotaan sitä, onko tutkimuksessa tutkittu niitä ongelmia mitä on luvattu, sekä sitä, onko tutkimustuloksessa pysytty eli reliabiliteettia. Tarkoitus on saada tulos samanlaisissa vastaavissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarjajärvi 2009, 136.)

Reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen toistettavuutta ja validiteetti kuvaa pätevyyttä (Vehkalahti 2014, 40-41). Tämän opinnäytetyön tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti näkyivät hyvin. Kaksi opinnäytetyön tekijää päätyi samoihin tuloksiin. Opinnäytetyön avulla saatiin vastaukset haluttuihin tutkimustehtävään, mikä tukee validiteettia opinnäytetyössä.

6.3 Johtopäätökset

Useat isät olivat kokeneet masennusoireiden alkaneen heti lapsen synnyttyä. Isät hakivat keskusteluavun omasta aloitteesta tai puolison kehottamana. Isillä ei ollut odotuksia yksilötyöskentelystä, mutta toiveita tulla kuulluiksi. Isät saivat mahdollisuuden toimia osallisina ja puhua vapaasti. Yksilötyöskentelyssä käsiteltiin elämänmuutosta, isyyttä, vanhemmuutta, parisuhdetta ja perusarkeen liittyviä asioita.

Useammat isät kokivat tulevaisuuden näyttävän valoisemmalta yksilötyöskentelyn jälkeen ja olivat tyytyväisiä MASI-tuen organisoinnista. Isät kokivat saavansa helpotusta omalle tilanteelle ja että heitäkin kuunnellaan. Jollain isällä tulevaisuus ei vaikuttanut parantuvan, minkä hän kertoi johtuvan muistakin tekijöistä. Isät kokivat yksilönä kuitenkin helpottuneen olon, koska tietävät, että on joku kenelle voi puhua.

Luottamus ja avoimuus olivat edellytyksiä osallisuuden toteutumiselle. Yksilötyöskentely onnistui, koska isät tulivat kuulluiksi ja tunne todellisesta välittämisestä ja auttamisenhalusta välittyi. MASI-tuen organisaation tapaamiset olivat vapaaehtoisia ja aikoja

sovellettiin joustavaksi. Tapaamisia järjestettiin myös virka-ajan ulkopuolella, mikä paransi isien osallisuutta.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Tulosten perusteella kehittämisehdotuksia masennusoireiden parissa elävillä isillä kokemuksista yksilötyöskentelystä oli vähän. Kolmannen sektorin tuki näyttäisi olevan toimiva tukimuoto masennuksen parissa oleville isille.

Tutkimuksemme pohjalta nousi muutamia mahdollisia jatkotutkimuskysymyksiä, joita edelleen tutkimalla voitaisiin saada lisää tietoa isien tuen tarpeista lapsen synnyttyä. Olisi mielenkiintoista tietää, miten yksilötapaamiset rohkaisivat ja kannustivat isiä toimimaan perheen arjessa ja miten tämä vaikuttaa isän ja lapsen varhaiseen vuorovaikutukseen, mitä konkreettisia ohjeita he ovat saaneet lapsenhoitoon ja kuinka se vaikuttaisi parisuhteen kasvuun. Olisi mielenkiintoista tietää minkälaista palautetta on isä saanut äidiltä näiden yksilökäyntien jälkeen ja voisiko isä ottaa äitiä mukaan tällaiseen yksilökeskusteluun.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2015. Ikkunoita tutkimus metodeihin I. 4. uudistettu painos. Juva: Bookwell Oy.
- Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimus metodeihin II. 3. uudistettu painos. Juva: Bookwell Oy.
- Adams, R. 2008. Empowerment, participation and social work. 4. uudistettu painos. England: British Association of Social Workers.
- Aho, A-L. & Manninen, S. 2018. Lapsensa kuoleman kokeneiden vanhempien parisuh-teeseensa toivomat tuenantajatahot. *Hoitotiede* 30 (3), 214–226.
- Eerola, P. & Mykkänen, J. 2014. Isän kokemus. Tampere: Gaudeamus Oy.
- Ehrling, L., Gergov, V., Lindberg, N., Marttunen, M., Ranta, K., Strandholm, T. & Tainio, V-M. 2015. Nuorten depression psykoterapeuttisten hoitomuotojen vaikuttavuus. *Lääkärilehti* 70 (46), 3111–3124.
- Eloranta, S., Arve, S., Viitanen, M., Isoaho, H. & Routasalo, P. 2012. Ikäihmisten psyykinen hyvinvointi ja psykososiaalisen tuen toteutuminen kotihoidossa. 24. 14-26. *Hoitotiede*.
- Fletcher, R., Keatinge, D., Russell, G. & Vimpani, G. 2008. The evaluation of tailored and web-based information for new fathers. Images Affiliation: Family Action Centre, The University of Newcastle, University Drive, Callaghan, Newcastle, Australia. *Child: Care, Health & Development (Child Care Health Dev)* 34(4). 439– 446.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teema haastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. 1999. Muuttunut ja muuttuva isyys. Vammala. Vammalan kirjapaino Oy.
- Huttunen, J. 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Juva: PS-kustannus.
- Huttunen, M. 2018. Duodecim Terveyskirjasto. Masennustilat eli depressiot. Luettu 30.01.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538
- Jämsä, J. & Kallioma, S. 2010. Isyyden kielletyt tunteet. Vammala: VL-markkinointi Oy.
- Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M. & Tuulari, J. 2017. Masennus. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Korhonen, M. 1999. Isyyden muutos. Keski-ikäisten miesten lapsuuskokemukset ja oma vanhemmuus. Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja No. 39. Joensuun yliopistopaino. Joensuu.

Korhonen, M. & Luoma, I. 2017. Äidin masennuksen vaikutus lapsen kehitykseen. Lääkärilehti 72 (15-16), 1005–1012.

Koskisuus, J. & Kulola, T. 2005. Yhdessä yksin? Mielenterveysongelma parisuhteessa ja perheessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuusinen-Laukkala, A. 2019. Masentuneen elämänhallinnan tukeminen perusterveydenhuollossa. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Yleislääketieteen ja perusterveydenhuollon osasto. Väitöskirja.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi

Mieli Suomen Mielenterveysseura. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. Luettu 10.3.2019.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>

Miessakit ry. MASI-hanke. nd. Luettu 30.01.2019.

<https://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot/masi-hanke>

Miessakit ry. Miessakit ry – miehiä tukevaa hyvinvointityötä vuodesta 1995. nd. Luettu 30.01.2019.

https://www.miessakit.fi/fi/miessakit_ry

Miessakit ry. Toimintalohkot. nd. Luettu 30.01.2019.

https://www.miessakit.fi/fi/miessakit_ry/toimintalohkot

Miessakit ry. Toimintamuodot. nd. Luettu 30.01.2019

<https://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot>

Minilex. Isyyden määritelmä. Luettu 30.01.2019.

<https://www.minilex.fi/a/isyyden-m%C3%A4%C3%A4ritelm%C3%A4>

Polviander, L. & Saarinen, S. 2014. Varjo isyyden yllä. Synnytyksen jälkeinen masennus miehillä. Hoitotyön koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäyte-työ.

Sinkkonen, J. 1998. Yhdessä isän kanssa. Juva: WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. Opas kunnille ja kuntayhtymille.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Masennus. Päivitetty 09.07.2015. Luettu 30.01.2019.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielenterveys/masennus>

Terveyskirjasto. 2019. Psykososiaalinen tuki- ja palvelujärjestelmä. Kustannus OY Duodecim.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00130

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8. uudistettu painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. EU: kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

1. Miksi lähditte yksilötyöskentelyyn mukaan?
2. Miten masennusoireet on koettu teidän perheessä?
3. Mitä odotuksia teillä oli yksilötyöskentelystä?
4. Miten yksilötyöskentely vastasi odotuksianne?
5. Mitkä aiheet nousivat esiin yksilötyöskentelyssä?
6. Mistä aiheista puhuitte mielellänne?
7. Mistä aiheista ette puhuneet mielellänne?
8. Miten näette perheenne tulevaisuuden yksilötyöskentelyn loputtua?
9. Haluaisitteko jatkaa ryhmätyöskentelyn parissa?
10. Onko teillä antaa muuta palautetta?

Liite 2. Tietoinen suostumus lomake

TAMKIn logo

Tietoinen suostumus lomake: 1(3)

XX.XX.2019

Hyvä Isä!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Belinda Heinonen ja Wilhelmiina Linjama Tampereen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Miessakit Ry:n kanssa. Opinnäytetyömme tilaaja on Masennusoireisten Perheiden Isien Tuki eli MASI-hanke, joka ylläpitää isien toimintakykyä ja edistää heidän hyvinvointia perheissä, jossa joko lapsella, tai jommallakummalla vanhemmalla on masennustyyppistä oireilua.

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, miten isät ovat kokeneet MASI-hankkeessa saamansa tuen. Tavoitteena on ymmärtää yksilötyöskentelyn toimintaa ja sen isille tuomia hyötyjä. Tehtävänä on saada vastaus seuraavaan kysymykseen:

1. Millaisia kokemuksia masennusoireiden parissa elävillä isillä on tuesta MASI-hankkeesta?

Haastattelemme yhden isän kerrallaan ja huomioimme tutkimusraportissa yksityisyydensuojan, niin että vastauksista ei voi päätellä henkilöllisyyttä. Vastaaminen on vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömästi. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Noudatamme salassapitovelvollisuutta kaikessa toiminnassamme.

Haastattelu kestää noin 30 minuuttia. Opinnäytetyö valmistuu marraskuussa 2019. Sen jälkeen opinnäytetyö on luettavissa elektronisessa Theseus –tietokannassa. Pyydettyäessä toimitamme työmme myös tulostettuna Miessakit Ry toimipisteeseen.

Vastaamme mielellään tutkimusta koskeviin kysymyksiin: belinda.heinonen@tuni.fi ja wilhelmiina.linjama@tuni.fi.

Ystävällisin terveisin

Belinda Heinonen ja Wilhelmiina Linjama

Sairaanhoitajaopiskelijat (AMK)

Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMK:n logo

Opinnäytetyön nimi

Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on selvittää, miten isät kokivat MASI-hankkeessa saamansa tuen. Olen saanut mahdollisuuden esittää opinnäytetyöstä tekijälle kysymyksiä. Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä, milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja aika _____ . _____ . _____

Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön:

Haastateltavan allekirjoitus:

Nimenselvennys

Suostumuksen vastaanottaja:

Opinnäytetyöntekijän allekirjoitus:

Opinnäytetyöntekijän allekirjoitus:

Nimenselvennys:

Nimenselvennys:

Liite 3. Alkuperäisilmaisut, pelkistykset ja alaluokat

ALKUPERÄISIL- MAISU	PELKISTYS	ALALUOKKA
Tiesin etukäteen, että jotain apua voisin sieltä saada, mutten tiennyt miten paljon siitä voisikaa olla apua	Odotti apua, mutta saikin sitä enemmän kuin odotti	Erilaiset odotukset tuelle
Ei ollut kyllä odotuksia, koska mä en oikeastaan tiennyt yhtään mitä se on tai mitä se voi olla.	Ei ollut odotuksia yksilötyöskentelyn suhteen, koska ei tiennyt mitä se on tai mitä se voisi olla	Erilaiset odotukset tuelle
Emmä tiedä oliko minulla itellä ainakaan mitään ihan hirvee suuria odotuksia	Ei ollut suuria odotuksia	Erilaiset odotukset tuelle
Hyvin se (yksilötyöskentely) vastas odotuksia	Yksilötyöskentely vastasi odotuksia	Erilaiset odotukset tuelle
Emmä oikeastaan tiennyt tavallaan mitä se (yksilötyöskentely) voi olla tai että mitä se käytännössä olisi ja mitäs se tarkoittais ja millä se muuttaisi mun ajattelutapaa	Ei tiennyt mitä tuleman pitää yksilötyöskentelyn suhteen tai miten se muuttaisi ajattelutapaa	Erilaiset odotukset tuelle
Ei nyt mitään hirveitä buustia saanut elämänsä, mut en mä nyt sitä ollut hakemassakaan tai odottanutkaan	Ei nyt saanut mitään buustia, muttei se ollut sitä mitä alun perin tavoittanutkaan	Erilaiset odotukset tuelle

Kyllä se vetämättömyys ja asioiden aikaansaamattomuus, veti puolensa eikä saanut mitään tehtyä.	Vetämättömyyden vuoksi ei saanut mitään aikaiseksi	Isän mielenterveydenongelmat
Välillä on mennyt hyvin ja välillä sitten ei niin hyvin, että on ollut raskas kevät	Kevät ollut raskas, koska välillä ei ole mennyt hyvin	Isän mielenterveydenongelmat
Mä valvoin sinne... Olisko ollut niinku puolitoista vuorokautta valvoin putkeen	Valvonut pitkiä aikoja putkeen	Isän mielenterveydenongelmat
Minullahan on semmonen tausta, että minulla on bipolaari että kaksisuuntainen mielialahäiriö	Taustalla kaksisuuntainen mielialahäiriö	Isän mielenterveydenongelmat
Olin itsekin siinä vaiheessa, että joo tää on hyvä juttu	Uskoi itsekin tarvitsevansa apua	Isän mielenterveydenongelmat
No siinä oli vaihe silloin, kun mun sairaus oli pahimmillaa	Isän pahentunut sairaudentila	Isän mielenterveydenongelmat
Oli vähän semmosta alavireyttä	Vähän alavireinen	Isän mielenterveydenongelmat
Tota se oli reilu kolme vuotta sitten, kun vaimo oli raskaana ja meille oli tulossa ensimmäinen lapsi perheeseen ja koin että neuvolassa keskitytään hirveästi äidin ja syntymättömään lapsen terveyteen ja siihen että äiti ja lapsi voi hyvin ja että isän fiiliksen jää niinku taka-alalle.	Taustalla kokemus, että neuvolassa isän tunteukset jäävät taka-alalle	Isän mielenterveydenongelmat

Tavallaan niinku se taustatuksen kannalta olisi ehkä hyvä keskustella, mutta sitten taas se että mä en ole niiku tavallaan halunnut sitä kaivella liikaa	Taustatarinan vuoksi olisi hyvä keskustella	Isän mielenterveydenongelmat
Kai se nyt vähän se, että vaimo vähän potki, että mee sääkin nyt vähän, että sääkin tarviit jotain apua	Vaimo kehotti hakemaan apua	Isän mielenterveydenongelmat
Vähän hankaluuksia exän kanssa	Exän kanssa vaikeuksia	Perhesuhteisiin liittyvä tuen tarve
No. siis vaimolla on ollut masennusta nyt tässä näin koko talven ja kevään	Vaimolla toistuva masennus	Perhesuhteisiin liittyvä tuen tarve
Se johtui siitä, että meillä on ollut vaikea perhetilanne tässä viimeisen vuoden aikana	Viimeisen vuoden aikana vaikeuksia perheessä	Perhesuhteisiin liittyvä tuen tarve
Yksi tekijä oli se, että meidän perhepiirissä, siellä oli semmoisia toimintatapoja, toimintamalleja, jota mä en halunnut viedä lapsille eteenpäin	Perhepiirissä toimintamalleja, joita ei halunnut viedä eteenpäin lapsilleen	Perhesuhteisiin liittyvä tuen tarve
Sitten vaimo huomasi, että neuvola seinässä oli tästä lappu	Vaimo huomasi neuvolan seinässä lapun MASI-hankkeesta	Perhesuhteisiin liittyvä tuen tarve
Ja se on oikeastaan se syy (vaimon sairaus) miksi mä olen täällä	Vaimon sairauden takia tuen piirissä	Perhesuhteisiin liittyvä tuen tarve

Sitten kun mun olotila parani... Sitten hänellä tuli se burnout	Oman olotilan parannuttua vaimon tilanne paheni	Perhesuhteisiin liittyvä tuen tarve
Oma kehitys on ollut hyvää	Kokee kehittymisen olevan hyvä	Omien kokemusten käsittely
Oon saanu tosi paljon tukea omaan ihmisyyteen ... paljon enemmän mitä osas odottaakaan	Kokee saaneensa tukea omaan ihmisyyteen	Omien kokemusten käsittely
Siinä on noussut myös muita aiheita. Siinä käytiin läpi myös mun ja vaimon elämä vähän niinkun laajemmin	Oman elämän läpikäymistä laajemmin	Omien kokemusten käsittely
Oon saanu tosi paljon tukea omaan ... arkeen ... paljon enemmän mitä osas odottaakaan	Kokee saaneensa tukea arkeen	Omien kokemusten käsittely
Noh oli siinä vähän sitä eron kanssa vähän työstämistä	Eron kanssa työstämistä	Parisuhteeseen liittyvien asioiden läpikäyminen
Lyhyesti ehkä on käyty paljon läpi sitä omaa isyyttä tai siis millainen minä olen isänä, miten mä oon lasten kanssa ja miten parisuhde asiat ja tommosii	Käyty läpi parisuhdeasioita	Parisuhteeseen liittyvien asioiden läpikäyminen
Se vaimon sairaus, se on ollut oikeastaan se ydin juttu että, sen ympärillä on oikeastaan ollut kaikki keskustelut	Kaikki keskustelut keskitetyneet vaimon sairauteen	Parisuhteeseen liittyvien asioiden läpikäyminen

Oon saanu tosi paljon tukeä omaan isyyteen ... paljon enemmän mitä osas odottaakaan	Kokee saaneensa tukeä isyyteen	Vanhemmuuden tarkastelu
Oon saanu tosi paljon tukeä omaan ... kasvatukseen, paljon enemmän mitä osas odottaakaan	Kokee saaneensa tukeä kasvatukseen	Vanhemmuuden tarkastelu
Ei näitä varmaan hirvee monta tällaisia niinku ryhmiä oo ja semmoisia mahdollisuuksia oo, että pystyy juttelee niinku jonku semmoisen ammattilaisen kanssa isyyteen liittyvistä asioista ja sit kaikesta niinku mitä siihen liittyy	Mahdollisuus puhua ammattilaisen kanssa isyyteen liittyvistä asioista	Vanhemmuuden tarkastelu
Lyhyesti ehkä on käyty paljon läpi sitä omaa isyyttä tai siis millainen minä olen isänä, miten mä oon lasten kanssa ja miten parisuhde asiat ja tommosii	Käyty läpi isänä olemista, miten on lasten kanssa	Vanhemmuuden tarkastelu
No siis kyllä niistä nyt totakai suurin osa oli tähän isyyteen liittyvistä asioista	Suurimmaksi osaksi puhuttiin isyyteen liittyvistä asioista	Vanhemmuuden tarkastelu
Kyllähän se nyt tais lapsia liittyä siihen keskusteluun	Keskustelu liittyi lapsiin	Vanhemmuuden tarkastelu
Jos on ollut jokin mieltä painava asia, niin oonertonut siitä avoimesti	Kaikista mieltä painavista asioista on saanut avoimesti kertoa	Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun

On ollu hienoo, että on voinu puhua sillee, ettei tarvi miettiä sitä, että mitä asioita selittää, kun voinu selittää ihan vapaasti	Hyvä tunne siitä, ettei tarvitse miettiä sanomansa vaan saa vapaasti puhua.	Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun
Ei ainakaan tule mitään mieleen, mistä ei olis voinut puhua	Ei tule mieleen sellaista asiaa, josta ei voinut puhua	Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun
Aika avointa oli	Keskustelu oli avointa	Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun
No ei kyllä tullut semmoista aihetta mieleen, mistä ei olisi tehnyt mieli puhua tai mitään semmoisia	Ei tullut mieleen asioista, mistä ei voisi puhua	Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun
Paljonhan se on ollut minusta lähtöisin, että minulla on asioita mistä haluan puhua ja on aina ollut sillee, että kanava auki tai linja auki, että ollaan kyllä käyty niitä asioita läpi	Keskusteluiden aiheet lähtivät isän aloitteesta	Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun
On ollu tosi helppo puhua	Helppo on ollut puhua	Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun
Mukavia ne tilanteet, ei oo tarvinnu sillee miettiä mitään ja on voinu purkaa kaikki mikä on ollu mielen päällä	On voinut purkaa kaiken, mitä on ollut mielen päällä	Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun

Laidasta laitaan oli asioita mitä käytiin läpi	Asioita käytiin läpi laidasta laitaan	Kokemus mahdollisuudesta vapaaseen keskusteluun
Joka kerran jälkeen oli hyvä fiilis pois lähtiessä	Jäi hyvä tunne lähtiessä	Olotilan helpottuminen työskentelyn myötä
Kyllä se (olotila) on niiku mun mielestä parantunut jokaisessa vaiheessa	Jokaisessa vaiheessa otila on parantunut	Olotilan helpottuminen työskentelyn myötä
Olo on energisempi kuin aiemmin, vaikkakin väsymys tuntuu yhä taustalla	Olo energisempi, vaikka väsymystä edelleen taustalla	Olotilan helpottuminen työskentelyn myötä
Ehkä se vitutuskin vähän laantu	Kielteisten tunteiden helpottuminen	Olotilan helpottuminen työskentelyn myötä
Mulla oli niin paljon parempi ja kevyempi olo, kun sai purettuus niitä asioita	Tuli kevyempi olo purettuun asioitaan.	Olotilan helpottuminen työskentelyn myötä
Nyt vaikuttaa siltä, että oikeastaan kaikki ne raskaat asiat on jollain tavalla selvinny, että hirveesti on helpottanut tän vuoden puolella	On helpottunut olo	Olotilan helpottuminen työskentelyn myötä
Se oli aivan loistavaa, että mä pääsin sitten jutteleen	Loistavaa, että pääsee kertomaan asiansa	Mahdollisuus saada puhua ulkopuolisen kanssa
Oli ihminen, jolle voi puhua, niin oli tosi hyvä	Tärkeää, että on ihminen, jolle puhua	Mahdollisuus saada puhua ulkopuolisen kanssa
Hyvä, että meillekin on joku semmonen kanava mitä kautta pystyy puhumaan	Hyvä kanava, jonka kautta puhua	Mahdollisuus saada puhua ulkopuolisen kanssa

Lähinnä se nyt oli, että pysyy niinku jollekin kertomaan ja purkaamaan vähän sitä mitä niinku millaisia tunteuksia itellä on	Omien tunteuksien purkaminen jollekin	Mahdollisuus saada puhua ulkopuolisen kanssa
Pääosa oli sitä akuuttia keskustelua	Akuuttia keskustelua	Mahdollisuus saada puhua ulkopuolisen kanssa
Tuli kyllä tosi paljon uusia näkökantoja	Saanut uusia näkökantoja	Uusien näkökulmien saaminen
Mä oon saanu äärettömän paljon uusia ajatuksia ja oon tosi tyytyväinen tästä Miessakien toiminnasta	Kokee saaneensa paljon uusia ajatuksia	Uusien näkökulmien saaminen
Vähän että, mitenkäseteenpäin että... Enempi neuvoja	Neuvojen hakeminen eteenpäin pääsemisessä	Uusien näkökulmien saaminen
Se on ollut ihan merkityksellistä, esimerkiksi omasta elämästä on noussut esiin tota asioita, jota mä en ole koskaan oikeastaan sillä tavalla ajatellut	Omasta elämästä on noussut esiin asioita, joita ei ollut aikaisemmin ajatellut sillä tavalla	Uusien näkökulmien saaminen
Joo, joo, ei ehkä ihan hirveesti, mutta mun mielestä ero on ihan selkee, ja että justiinsa on saanut jäseneltyä niitä ajatuksia paljon fiksumpaan muotoon	Saanut ajatuksensa jäseneltyä parempaan muotoon	Uusien näkökulmien saaminen
Yksityisiä neuvoja ja sitä... asioiden järjestelyä järkevämpään muotoon	Yksityistä neuvontaa asioiden järjestämisessä parempaan muotoon	Uusien näkökulmien saaminen

Nyt vaikuttaa siltä, että oikeastaan kaikki ne raskaat asiat on jollain tavalla selvinny, että hirveesti on helpottanut tän vuoden puolella	Raskaat asiat ovat selvinneet	Uusien näkökulmien saaminen
Oon ymmärtänyt, että monille se on isompi asia se sukupuoli, mutta mä en oo kokenu sitä sillä tavalla	Ei koe eroa sillä onko työntekijä mitä sukupuolta	Toimiva yhteistyösuhde
Meillä on ollut tosi hyvä luottamus	Luottamuksellinen yhteistyö	Toimiva yhteistyösuhde
Ajatkin meni suunnilleen niin... että oli aamuaikoja	Sopivia yhteisiä aikoja	Toimiva yhteistyösuhde
Pystyy niinku niin sanottusti mies miehelle juttelee tästä asiasta	Pystyy puhumaan mies miehelle	Toimiva yhteistyösuhde
Tää henkilö kenen kanssa kävin juttelemassa, niin meillä suju tosi hyvin	Onnistunut yhteistyösuhde	Toimiva yhteistyösuhde
Hirveestihän se on henkilökemioista kiinni	Henkilökemialla on vaikutusta	Toimiva yhteistyösuhde
Meillä toimi puheyhteys tosi hyvin	Puheyhteys toimii	Toimiva yhteistyösuhde
Mä pääsin tänne yhden päivän varotusajalla ja se oli mulle tosi tärkeä	Tärkeää, että sai nopeasti apua	Palvelun organisoituminen
Aivan mahtavaa, että tällainen palvelu oli olemassa, että itselle se oli todella tärkeää, että se oli olemassa	Tärkeää, että palvelu on olemassa	Palvelun organisoituminen