
**YKSINHUOLTAJAVANHEMPIEN KOKEMUKSIA
VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Forssa 5.10.2011

Johanna Ellonen ja Anu Tapio



Hoitotyön koulutusohjelma
Forssa

Työn nimi Yksinhuoltajavanhempien kokemuksia vertaistukiryhmästä

Tekijät Johanna Ellonen ja Anu Tapio

Ohjaava opettaja Päivi Homan-Helenius

Hyväksytty _____ . _____ . 20 _____

Hyväksyjä

FORSSA
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä	Johanna Ellonen ja Anu Tapio	Vuosi 2011
Työn nimi	Yksinhuoltajavanhempien kokemuksia vertaistukiryhmästä	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vanhempien kokemuksia yksinhuoltajavanhemmille suunnatusta vertaistukiryhmästä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vertaistukitoiminnan kehittämiseksi Forssassa toimivalle kolmannen sektorin yhdistykselle.

Tutkimusmenetelmä opinnäytetyössä oli kvalitatiivinen ja aineisto kerättiin keväällä 2011 ryhmähaastattelemalla vertaistukiryhmään osallistuneita vanhempia. Kerätty aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että yksinhuoltajavanhemmat hakeutuivat vertaistukiryhmään tavataksaan samassa elämäntilanteessa olevia aikuisia ja saadakseen vaihtelua arkeen. Toimivan vertaistukiryhmän edellytyksiksi nousivat hyvä ryhmädynamiikka ja ohjaajan ammattitaito. Tulosten mukaan vanhemmat kokivat vertaistukiryhmän toimintaa edistäviksi tekijöiksi toisia kunnioittavan vuorovaikutuksen sekä kokemusten jakamisen kautta saadun emotionaalisen tuen. Lisäksi hyvän organisoinnin ja ulkopuolisten asiantuntijoiden tuoman tiedon koettiin edistävän ryhmän toimintaa. Vertaistukiryhmän toimintaa estivät vanhempien mielestä arjen hektisyyden tuomat haasteet sekä toiminnan vapaamuotoisuus.

Vanhemmat kehittäisivät vertaistukiryhmän toimintaa selkeyttämällä tapaamisten sisällöistä ja menetelmistä tiedottamista. Vanhemmat kokivat ohjaajan roolin merkittäväksi ja ryhmän jatkuvuuden turvaamiseksi vanhemmat ehdottivat kahta ohjaajaa. Vanhemmat toivoivat tapaamisiin enemmän toiminnallisuutta sekä ryhmän jäsenten tiiviimpää yhdessäoloa.

Opinnäytetyön tulokset vahvistavat aiempia tutkimustuloksia vertaistuen tärkeydestä yksinhuoltajavanhemmille. Tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä vertaistukitoimintaa.

Avainsanat Vertaistuki, yksinhuoltajavanhemmuus, vertaistukiryhmä

Sivut 25 s, + liitteet 4s.

FORSSA
Degree Programme in Nursing
Nursing

Author	Johanna Ellonen Anu Tapio	Year 2011
Subject of Bachelor's thesis	Lone parents' experiences of peer support group	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to find out lone parents' experiences of a peer support group. The aim of the thesis was to provide information to the third-sector associations at Forssa how to develop their peer support activities.

The research method was qualitative. Data were collected in spring 2011 with a focus group interview by interviewing members of the peer support group. Collected data were analyzed using an inductive content analysis.

The results of the thesis show that lone parents sought out to the peer support group to meet adults living in the same situation and to get variety in everyday life. A prerequisite for the functional peer support group raised a good team dynamics and professional skill of the director. The results showed that parents felt that activity factors for the peer support group were respectful interaction and emotional support that comes by sharing of experiences. In addition a good organization and the information brought by external experts, were seen as contributing to group activities. Parents felt that pressures of everyday life as well as lack of planning of activity were inhibiting factors of peer support group activity.

Parents would develop peer support group activities by clarifying the communication of the group content and methods. Parents felt that the supervisor's role is significant for the activity of the group. To ensure continuity of the group parents were suggested a couple of supervisors. In addition parents wanted more functionality and hoped that they could act more closely together.

The results of the thesis confirm previous research results of the importance of peer support for lone parents. The results of the study can be used by developing peer support activities.

Keywords Peer support, lone parenthood, peer support group

Pages 25 p + appendices 4 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	YKSIHUOLTAJAVANHEMMUUS JA VERTAISTUKI.....	2
2.1	Yksihuoltajavanhemmuus	2
2.2	Vertaistuki	3
2.3	Vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmästä.....	5
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	6
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	6
4.1	Laadullinen tutkimusmenetelmä	6
4.2	Kohderyhmä	7
4.3	Aineiston keruu	7
4.4	Aineiston analyysi	9
5	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTULOKSET	11
5.1	Yksihuoltajavanhempien voimaantuminen	11
5.2	Toimivan vertaistukiryhmän edellytykset.....	12
5.3	Vertaistukiryhmän toimintaa edistävät tekijät.....	13
5.4	Vertaistukiryhmän toimintaa estävät tekijät.....	15
5.5	Jäsentensä tarpeet huomioiva vertaistukiryhmä.....	15
6	POHDINTA.....	17
6.1	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	17
6.2	Tutkimustulosten tarkastelua	19
6.3	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset.....	21
	LÄHTEET	23
Liite 1	Tiedote opinnäytetyöstä	
Liite 2	Teemahaastattelurunko	
Liite 3	Suostumus tutkimukseen osallistumisesta	

1 JOHDANTO

Vuoden 2009 lopussa Suomessa oli 117 695 yksinhuoltajaperhettä ja näiden perheiden osuus kaikista lapsiperheistä oli viidennes eli 20 prosenttia. Vuonna 2009 yksinhuoltajista äitejä oli 87 prosenttia ja lopuissa yksinhuoltajaperheissä huoltajana toimi isä. (Perheet 2009.) Yksinhuoltajavanhemmiksi päädytään useimmiten avo- tai avioliiton purkautumisen seurauksena, mutta ei ole myöskään harvinaista ryhtyä perustamaan perhettä yksin, ilman puolisoa (Haataja 2009a, 46). Yhden vanhemman talouden pyörittäminen on haasteellista ja se vaatii sekä voimavaroja että organisoitaitaitoja (Alasalmi 2011, 169). Monesti yksinhuoltajilta puuttuu aikuinen, joka ymmärtäisi yksinhuoltajan arkea ja jonka kanssa voisi jakaa kokemuksia, ilman tuomituksi tulemista (Friman 2007, 51).

Tämän ajan suosittu ja kasvava tukimuoto on vertaistukitoiminta, jossa yhteisten kokemusten jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa tuo uusia näkökulmia oman elämän tarkasteluun (Kuuskoski 2003, 30, 35–36). Yksinhuoltajavanhempi joutuu usein miettimään lasten kasvatukseen ja arjen pyörittämiseen liittyviä kysymyksiä ilman toista aikuista. Näihin kysymyksiin yksinhuoltajavanhemmat ovat kokeneet saaneensa apua vertaistuesta. (Friman 2007, 51.)

Kansalaisjärjestöillä on tärkeä rooli vertaistukitoiminnan organisoijana ja sen myötä yhteisöllisyyden vahvistajana. Järjestöjen merkitys vertaistukitoiminnan tarjoajana julkisen palvelujärjestelmän rinnalla on koko ajan lisääntymässä. Vaikka järjestötoiminnan tarpeellisuus tiedostetaan, on toiminta riippuvainen julkisesta rahoituksesta sekä yhdistysten, kuten Raha-automaattiyhdistyksen, avustuksista. (Terveyden edistämisen politiikkaohjelma 2007, 15.) Vähävaraisten äitien kokemuksia terveyttä tukevista teki-joistä tutkittaessa ilmeni, että terveydenhuollosta saatu tuki koettiin hyväksi silloin, kun sitä osasi ja jaksoi hakea. Vapaaehtoisjärjestöiltä saatu tuki, vertaistuki mukaan lukien, taas koettiin kokonaisvaltaiseksi ja koko perhettä tukevaksi. (Vuori & Åstedt-Kurki 2010, 24.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Forssassa toimiva kolmannen sektorin yhdistys. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää yksinhuoltajavanhempien kokemuksia vertaistukiryhmän sisällöstä sekä käytännön toteutuksesta. Lisäksi kartoitetaan, miten vertaistukiryhmän toimintaa voisi vanhempien mielestä kehittää. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa yhdistykselle tietoa vertaistukitoiminnan kehittämiseksi.

2 YKSINHUOLTAJAVANHEMMUUS JA VERTAISTUKI

2.1 Yksinhuoltajavanhemmuus

Yksinhuoltajaperheiden rajaaminen ei ole mutkatonta, kuten Hakovirta (2006) on väitöskirjassaan todennut. Yksinhuoltajavanhemmuuden määritelmät vaihtelevat eri maiden välillä ja jopa maan rajojen sisällä yksinhuoltajuus saatetaan nähdä eri tavoin riippuen tahosta, joka tietoa hyödyntää. Yksinhuoltajavanhemmuutta voidaan rajata muun muassa asumismuodon, lapsen iän ja vanhemman siviilisäädyn perusteella. (Hakovirta 2006, 26–27.) Pääsääntöisesti, myös kansainvälisesti tarkasteltuna, yksinhuoltajalla tarkoitetaan vanhempaa, joka asuu vähintään yhden alaikäisen eli alle 18-vuotiaan lapsen kanssa ilman avio- tai avopuolisoa (Haataja 2009a, 46; Hakovirta 2006, 26).

Suomessa yksinhuoltajaperheiden määrä on ollut kasvusuuntainen 1980-luvulta lähtien ja vasta vuonna 2006 yksinhuoltajien määrän kasvu pysähtyi ensimmäisen kerran vuosikymmeniin (Haataja 2009a, 53; Perheet 2009). Vuoden 1980 lopussa Suomessa oli 85 000 yksinhuoltajaperhettä, osuuden ollessa 13 prosenttia kaikista lapsiperheistä. Vuoden 2009 loppuun mennessä yksinhuoltajaperheiden määrä kaikista lapsiperheistä oli kasvanut 20 prosenttiin, mikä tarkoitti tuolloin 117 695 yksinhuoltajaperhettä. (Perheet 2009.)

Yksinhuoltajavanhemmuus on perinteisesti liitetty leskeyteen ja aviottomaan äitiyteen. Miksi näin ei ole enää, selittyy osittain sillä, että yleinen aikuiskuolleisuus on vähentynyt merkittävästi muutaman vuosikymmenen takaisesta. Avoliittojen yleistymisen myötä, avioliiton ulkopuolella syntyneistä lapsista yhä useampi syntyy kahden vanhemman perheeseen. (Hakovirta 2006, 23; Haataja 2009a, 48–49, 61.) Näin ollen, yksinhuoltajavanhemmiksi päädytään nykyisin useimmiten avio- tai avoliiton purkauksen seurauksena (Haataja 2009a, 48–49, 57, 61). Nykyään yksinhuoltajuus voi olla myös tietoisien valinnan seuraus, kun yksinhuoltajavanhemmuuden taustalla on lapsen suunniteltu hankkiminen ilman toista huoltajaa muun muassa adoptoimalla lapsi yksin (Haataja 2009a, 46; Rantalaiho 2009, 45).

Vanhempien eron jälkeen lapset jäävät useimmiten asumaan äidin kanssa (Rantalaiho 2009, 44; Santala 2009, 138). Äidit muodostavat yksinhuoltajien enemmistön ja vuoden 2009 lopussa 87 prosenttia kaikista yksinhuoltajavanhemmista oli äitejä (Alasalmi 2011, 167; Haataja 2009a, 48, 53; Perheet 2009). Lasten asuminen pelkästään isän kanssa on harvinainen ja ”normaali käytännöstä” poikkeava ratkaisu ja sen taustalla on usein jokin erityinen syy, kuten äidin vakava sairaus, mielenterveys- ja päihdeongelma tai kuolema (Kröger 2009, 174).

Äidin ensisijaisuutta vanhempana voidaan John Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian mukaisesti perustella biologisesti sillä, että äiti synnyttää lapsen. Psykologisesti tarkasteltuna äidin ensisijaisuus vanhempana perustuu siihen, että äidin ja lapsen kiintymyssuhde on ainutlaatuinen ja tärkeä lapsen

myöhempää kehitystä ajatellen. (Santala 2009, 139; Sinkkonen & Kalland 2001, 8–9.)

Lapsiperheiden ja etenkin yksinhuoltajaperheiden köyhyysaste on ollut 2000-luvulla korkeampi kuin ennen 1990-luvun lamaa ja se on kohonnut alle kouluikäisten lasten perheissä. Köyhyysasteen kasvuun vaikuttaa muun muassa se, että yksinhuoltajaäideiltä puuttuu muita äitejä useammin työpaikka, johon palata vanhempainrahakauden jälkeen. Yksinhuoltajavanhemmissa on paljon opiskelijaäitejä ja lisäksi heidän työttömyys on muita äitejä yleisempää. (Haataja 2009b, 110, 113.)

Alasalmi (2011, 168–169) kuvaa kirjassaan yksinhuoltajavanhemman arjen olevan kuin veitsenterällä astelemista, jossa spontaaneille päätöksille ei ole tilaa. Voimavarat on ladattava arjen pyörittämiseen ja on oltava huolellinen, jottei eteen tule tarkasti mitoitettun talouden heilauttavia tilanteita. Yksinhuoltajavanhemmuus on jatkuvaa penninvenyttämistä ja jatkuva huoli taloudellisista ongelmista kuluttaa voimavaroja. (Alasalmi 2011, 168–169.) Suunnitelmallisuutta yksinhuoltajavanhemmilta vaaditaan myös ajankäytön suhteen ja toisaalta on hyväksyttävä se tosiasia, että elämä yhden vanhemman perheessä on säännöllisen epäsäännöllistä. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on kiireen keskellä ensiarvoisen tärkeää, sillä perheen aikuisen voidessa hyvin, koko perhe voi hyvin. (Friman 2007, 51.)

Brobergin ja Tähtisen (2009, 168–169) tutkimuksesta selviää, että yksinhuoltajavanhemmat kokevat perheensä toimivan pääsääntöisesti hyvin, mutta pitävät vanhemmuutta rankempana kuin kahden huoltajan perheiden vanhemmat. Perheissä ilmenneet ongelmat liittyvät vanhemmuuteen ja kasvatuksellisiin haasteisiin, ei niinkään perheen toimivuuteen ja perheen sisäiseen vuorovaikutukseen. Vakaa taloudellinen tilanne ja etävanhemman osallistuminen lapsen elämään koetaan vanhemmuutta vahvistavina tekijöinä.

Alasalmi (2011, 174) toteaa kirjassaan yksinhuoltajavanhempien välisen ystävyyden voivan olla antoisaa. Vertaistuen lisäksi toiselta yksinhuoltajavanhemmalta on mahdollista saada lastenhoitoapua vastavuoroisuusperiaatteella. Lapsen ollessa hoidossa, vanhempi pääsee rauhassa toimittamaan asioitaan ja lapset taas saavat toisistaan leikkikaverin.

2.2 Vertaistuki

Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muoto. Sosiaalinen tuki on terveyttä ylläpitävä sekä edistävä tekijä ja sillä on positiivinen vaikutus yksilön hyvinvoinnin kokemiseen. Sosiaalinen tuki on vuorovaikutuksellista kanssakäymistä, jonka avulla ihminen voi löytää omia voimavarojaan eli resursseja ja voimia omaan elämäänsä sekä saada henkistä, emotionaalista, tiedollista ja aineellista tukea. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa ihminen voi peilata omia valintojaan ja saa lisää valmiuksia tehdä tietoisia ja harjittuja päätöksiä elämässään. Sosiaalinen tuki on merkittävä voimavara ihmiselle stressaavissa ja muuttuvissa elämäntilanteissa, joissa ihmissuhteet voivat joutua koetukselle. Ihmisen elämän aikana eteen tulevat vas-

toinkäymiset saattavat kaventaa sosiaalista verkostoa, jolloin vertaistukiryhmä on yksi väylä laajentaa sitä. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10–11; Kuuskoski 2003, 35–36; Vuorinen 2002, 8–9; Tarkka 1996, 12–13, 16.)

Vertaistuki lähtee ajatuksesta, että tietyssä elämäntilanteessa eläneellä ja tiettyjä asioita itse kokeneella ihmisellä on paras asiantuntijuus omista kokemuksistaan. Kokemusten myötä syntynyttä asiantuntijuutta ei voi muulla asiaan perehtymisellä saavuttaa. Kokemusasiantuntijuudesta on apua toiselle saman ongelman kanssa kamppailevalle tai samassa elämäntilanteessa elävälle. Omakohtaisesti jonkin asian kokenut pystyy luomaan toivoa tulevaisuudesta ja antamaan konkreettisia käytännön neuvoja. (Kuuskoski 2003, 30–32; Vuorinen 2002, 5, 9–10.) Vertaistuen myötä ihminen kokee helpotusta tiedostaessaan, ettei ole ongelmiansa kanssa yksin (Huuskonen 2010).

Vertaistuen tarve ilmenee ihmisten arjessa esimerkiksi yksinäisyytenä tai mielekkään tekemisen puutteena. Vertaistukitoiminnan kautta ihminen voi saada uusia ystäviä ja saa tilaisuuden olla avuksi toiselle. Toista auttaessaan, auttaa myös itseään. Avainsana vertaistuessa on siis auttaminen, mutta se ei ole kuitenkaan tarkoitushakuista vaan sosiaalinen prosessi, joka ruokkii itseään. (Vuorinen 2002, 5, 9.)

Vertaistuesta voidaan eritellä sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Vertaistukiryhmän positiivisia vaikutuksia ovat muun muassa kokemusten ja tiedon jakaminen, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen kokemukseksi, oman tilanteen selkiytyminen sekä uusien ideoiden ja näkökulmien avautuminen. Lisäksi vertaisuuteen liittyy vahvasti voimaantumisen kokemus eli ryhmän osallistujat löytävät vahvuutensa ja mahdollisuutensa ongelmien sijaan. Negatiivinen vertaistuki puolestaan vähättelee toisen kokemuksia, säälii, on yliempaattista, itsekeskeistä ja vahvistaa mielikuvaa tilanteen ylitsepääsemättömyydestä. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 64, 78.)

Vertaistukea voi antaa ja saada kahden henkilön välillä, ryhmissä tai verkostoissa. Ryhmän voivat perustaa kansalaiset tai ammattilaiset yksin tai yhdessä. (Nylund 2005, 203.) Vertaistukiryhmän toiminta nousee jäsenten henkilökohtaisista tarpeista ja henkilön omista valinnoista (Vuorinen 2002, 10). Ryhmän toiminta voi olla joko vapaamuotoista tai ennalta tarkkaan sovittua, riippuen ryhmälle asetetuista tavoitteista. Vertaistukiryhmät voivat olla avoimia ryhmiä, jolloin ryhmään tulee uusia jäseniä toiminnan aloittamisen jälkeen. Suljetuissa ryhmissä tapaamisten määrä on ennalta sovittu eikä uusia jäseniä oteta ryhmään kesken toiminnan. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 34.) Vertaisena oleminen ei vaadi koulutusta ja hyviä arvosanoja, sillä vertaistukea toteutetaan ilman titteleitä ja potilasrooleja, ihminen ihmiselle (Hyväri 2005, 214).

Ryhmä vaatii toimiakseen ohjaajan, joka voi olla vertainen eli itse saman asian läpikäynyt tai asiaan muulla tavoin perehtynyt. Vertaistukiryhmän ohjaajan oma selviytyminen vaikeasta elämäntilanteesta on konkreettinen esimerkki myös ryhmän jäsenen mahdollisuuden selviytyä. Vertaistuki-

ryhmän ohjaajalla on suuri merkitys siihen, miten ryhmäläiset kokevat positiiviset ja negatiiviset asiat sekä miten ryhmä toimii. Ohjaajan olisi kyettävä eläytymään ryhmän jäsenten ongelmaan ja hänen pitäisi osata olla objektiivinen sekä tasapuolinen kaikkia ryhmän jäseniä kohtaan. Ohjaajan on myös huolehdittava, että kaikilla ryhmän jäsenillä on mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan sallivan ilmapiirin vallitessa. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 30, 59; Vilen, Leppämäki & Eström 2008, 272–274.)

2.3 Vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmästä

Kinnusen (2006, 64–65) tekemästä tutkimuksesta erityislasten vanhempien vertaistuesta selviää, että vanhemmat tarvitsevat ymmärtäjää ja kuuntelijaa arjen kokemusten jakamiseen sekä ymmärtääkseen paremmin itseään ja tunteitaan. Vanhempien kokemuksena vertaistuesta nousee esille ymmärtäjän löytäminen. Äidit puhuvat siitä enemmän tunteiden tasolla, kun taas isät enemmän vertaisuudesta ja kaveruudesta. Vertaistuki toteutuu täysin vasta, kun vanhempi löytää vanhemman, jonka arjen kokemus on riittävän yhtenevä omien henkilökohtaisten kokemusten kanssa.

Häggman-Laitila ja Pietilä (2008, 211, 216–218) ovat tutkineet, mitä on vanhempien mielestä vertaisryhmien hyvä laatu. Vanhemmat arvostavat tiedon saatavuutta, toisten vanhempien kykyä keskustella asioista, kannustavaa toimintaa, joka helpottaa osallistumista sekä vuorovaikutusta ja hyvää ohjaajaa. Ohjaajan toivottiin suunnittelevan ryhmän ohjelman ja aika-aulun, ohjaavan keskustelua ja olevan ryhmässä tasavertainen osallistuja. Tutkimukseen osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että vierailevien asiantuntijoiden tuoma tieto oli tärkeä lisä ryhmän annille. Ryhmäläiset pystyivät peilaamaan asiantuntijoiden jakamaa tietoa omiin kokemuksiinsa ja näin parantamaan omia tulkintojaan aiheista.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportin (Halonen, Sourander & Viinikka 2010, 30) mukaan vertaisryhmän parhaimmaksi anniksi nousi uusien ystävien saaminen ja sosiaalisen verkoston laajeneminen. Tärkeäksi ryhmän jäsenille muodostui myös toisten vanhempien kanssa keskustelu ja sitä kautta oman olon helpottuminen. Friman (2007, 51) kirjoittaa artikkelissaan, että samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta on saatu apua niin arkisiin pulmiin kuin kasvatuksellisiin ongelmiin. Tapaamisissa käsitellyt aiheet ovat vaihdelleet arjessa jaksamisesta elatusasioihin. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ylläpitämän vertaisryhmän vanhemmista moni olisi toivonut tapaamiskertojen kestävän pidempään ja lisäksi tapaamiskertoja olisi saanut olla enemmän (Halonen ym. 2010, 18).

Erovanhemmille tarkoitetun vertaistukiryhmän osallistujien mukaan ryhmän myönteisimmäksi anniksi muodostuivat kokemukset vertaisuudesta ja vertaistuen saamisesta. Ryhmän jäsenet kokivat vuorovaikutustilanteet haasteellisiksi käsiteltäessä voimakkaita tunteita herättäviä ja henkilökohtaisia tapahtumia. Vertaistukiryhmän osallistujat kokivat kuulluksi tulemisen ja muiden neutraalin suhtautumisen auttavan ymmärtämään heidän omaa tilannettaan. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 54.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää yksinhuoltajavanhempien kokemuksia vertaistukiryhmästä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa vertaistukitoiminnan kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät ovat seuraavat:

1. Minkälaisia kokemuksia yksinhuoltajavanhemmillä on vertaistukiryhmästä?
2. Miten vertaistukiryhmän toimintaa voisi yksinhuoltajavanhempien mielestä kehittää?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kokonaisvaltainen ja yksityiskohtainen kuvaaminen. Tällöin on tarkoituksenmukaista kerätä tietoa sellaisilta henkilöiltä, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä tai heillä on omakohtaista kokemusta asiasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan tavoitteena on löytää uusia näkökulmia tutkittavasta aihealueesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85; Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 216; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152, 155, 170–171.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija luottaa omiin havaintoihinsa ja tiedonantajien kanssa vuorovaikutuksessa saatuun tietoon enemmän, kuin mittausvälineillä, esimerkiksi kyselylomakkeilla kerättyyn tietoon. Laadullisen tutkimuksen toteuttaminen vaatii tutkijalta joustavuutta, sillä tutkimuksen edetessä ei voida välttyä olosuhteiden muutoksilta. (Hirsjärvi ym. 2004, 155.) Ennen tutkimuksen toteutusta on tutkijan mietittävä käytännön järjestelyjä sekä päätettävä menettelytavoista, kuten käytettävistä metodeista ja tiedonantajien valintakriteereistä (Hirsjärvi ym. 2004, 166–167).

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tarkoituksena oli kartoittaa yksinhuoltajien kokemuksia vertaistukiryhmästä, jolloin oli järkevää tutkia ryhmään osallistuneita vanhempia, joilla oli omakohtaisia kokemuksia asiasta. Kiviniemi (2010, 76, 81) kirjoittaa, että laadullista tutkimusta tehdessään tutkija saa mahdollisuuden syventää tietämystään tutkittavasta asiasta, kun tutkimuksen edetessä hänen tietoisuutensa tarkasteltavana olevasta ilmiöstä lisääntyy. Tämä on varmasti omiaan edesauttamaan mielenkiinnon säilymistä tutkimusta kohtaan koko prosessin ajan myös tätä opinnäytetyötä tehtäessä.

4.2 Kohderyhmä

Haluttaessa ymmärtää ilmiötä ja tutkittaessa jonkin tietyn ryhmän toiminta, on luonnollista valita tutkimuskohteeksi jo olemassa oleva ryhmä sekä haastatella ryhmän jäsenet. Tällaisessa tapauksessa aineiston koko määräytyy sen mukaan, kuinka monta tiedonantajaa kyseiseen ryhmään kuuluu. (Hirsjärvi ym. 2004, 170–171.)

Tämän opinnäytetyön alkuperäisenä kohderyhmänä oli viisi vertaistukiryhmään osallistunutta yksinhuoltajavanhempaa, joista kaikki olivat äitejä. Ennen toiminnan alkua ryhmänohjaaja keskusteli vanhempien kanssa, karottaakseen heidän elämäntilanteensa sekä toiveensa ryhmän toiminnasta. Vanhempiin oltiin aluksi yhteydessä ryhmänohjaajan kautta, mutta myöhemmin heidät tavoitettiin puhelimitse. Vanhemmista haastateltaviksi tavoitettiin neljä ja kaikille sopiva haastatteluajankohta saatiin sovituksi toisella yrittämällä.

Ennen haastattelujen toteuttamista tiedonantajiin tutustuttiin vierailemalla vertaistukiryhmän kokoontumisessa. Tällöin tiedonantajille kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta sekä jaettiin opinnäytetyötiedote (Liite 1), josta ilmeni aineiston keruuseen ja luotettavuuteen liittyviä asioita sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Vierailun tavoitteena oli luoda luottamuksellinen suhde tiedonantajien ja haastattelijoiden välille. Pounonen ja Vehviläinen-Julkunen (2006, 218) toteavat tiedonantajien luottamuksen saavuttamisen olevan ensisijaisen tärkeää, jotta tiedonantajat luottavat siihen, ettei tutkimuksesta koidu heille harmia.

4.3 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin teemahaastattelulla, joka toteutuu haastattelijoiden ja tiedonantajien välisenä vuorovaikutuksena. Teemahaastattelulla pyritään kuvaamaan tiedonantajien ajatuksia, käsityksiä, kokemuksia ja tunteita. Teemahaastattelussa haastattelijan rooli vähenee tiedonantajien aseman vahvistuessa heidän tuodessaan esille omia näkökulmiaan itselleen luontaisella tavalla. (Eskola & Vastamäki 2010, 26; Hirsjärvi ym. 2004, 193–194; Hirsjärvi & Hurme 2000, 41, 48.)

Teemahaastattelun etuina voidaan nähdä tiedonantajien sitoutuminen haastateltaviksi silloin, kun haastattelusta sovitaan henkilökohtaisesti. Tarpeen vaatiessa tiedonantajat on mahdollista tavoittaa jälkikäteen aineiston täydentämistä varten. Myös joustavuus voidaan katsoa teemahaastattelun eduksi, koska haastattelijalla voi tarvittaessa oikaista syntyneitä väärinkäsityksiä, toistaa kysymyksen sekä halutessaan keskustella tiedonantajien kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–74; Hirsjärvi ym. 2004, 194–195; Hirsjärvi & Hurme 2000, 34.)

Teemahaastattelu etenee keskeisten teemojen eli aihepiirien johdattelemana ja siinä pyritään löytämään tutkimustehtävän kannalta merkityksellisiä vastauksia. Teemat ovat pelkistettyjä luetteloita ja yksityiskohtaisempia kuin tutkimustehtävät ja haastattelutilanteessa ne toimivat haastattelijan tukilistana. Teemoihin perustuva haastattelu antaa tilaa haastattelun suju-

valle etenemiselle kysymysten tarkan muodon ja järjestyksen puuttuessa. (Eskola & Vastamäki 2010, 28–29; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Hirsjärvi ym. 2004, 197; Hirsjärvi & Hurme 2000, 48, 66.)

Tässä opinnäytetyössä käytetty teemahaastattelurunko (Liite 2) rakennettiin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen pohjautuen ja se muodostui teemoista, joita olivat vertaistukiryhmään hakeutuminen, vertaistukiryhmän käytännön toteutuminen, vertaistukiryhmä kokemuksena sekä vertaistukiryhmän kehittäminen.

Eskolan ja Vastamäen (2010, 40–41) sekä Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 72–73) ohjeiden mukaisesti ennen varsinaista haastattelua teemahaastattelurungon toimivuutta testattiin sekä varmistettiin sen luotettavuus tekemällä esihaastattelu, joka on teemahaastattelun tärkeä ja välttämätön osa. Esihaastattelulla saadaan lisäksi tietoa siitä, mitä varsinaisen haastattelun järjestelyissä ja toteuttamisessa tulee ottaa huomioon sekä selvitetään varsinaisen haastattelun arvioitu kesto.

Tavoitteena oli esihaastatella yhtä ryhmään osallistunutta, mutta sen lopettanutta vanhempaa. Tätä vanhempaa ei kuitenkaan tavoitettu, joten esihaastateltavaksi valittiin yksi neljästä ryhmään osallistuneesta vanhemmasta. Esihaastattelu tehtiin kahta viikkoa ennen varsinaista ryhmähaastattelua ja se toteutettiin esihaastateltavan kotona. Haastatteluhetkellä paikalla olivat haastattelijoiden lisäksi esihaastateltava ja hänen lapsensa. Haastattelun aikana lapsi leikki toisessa huoneessa. Tämän opinnäytetyön esihaastatteluun kului aikaa 23 minuuttia. Esihaastattelun jälkeen haastattelurunkoon ei tehty muutoksia, joten esihaastatteluaineistoa voitiin hyödyntää tuloksia tulkittaessa.

Ryhmähaastattelu on yksi aineistonkeruumenetelmä ja sitä voidaan pitää keskustelunomaisena tilanteena. Ryhmähaastattelussa tiedonantajat kommentoivat asioita spontaanisti, tekevät huomioita sekä tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Ryhmähaastattelun tehokkuus ilmenee saataessa tietoa usealta henkilöltä yhtä aikaa. Haasteensa ryhmähaastattelun toteuttamiselle tuo tiedonantajien aikataulujen yhteensovittaminen ja saattaa käydä myös niin, ettei tiedonantaja ilmesty paikalle sovitusti. (Hirsjärvi ym. 2004, 199; Hirsjärvi & Hurme 2000, 61, 63.)

Ryhmähaastattelu sopii aineistonkeruumenetelmäksi silloin, kun tiedonantajat ovat toisilleen entuudestaan tuttuja ja tutkimus käsittelee ryhmähaastattelulle sopivaa aihetta. Ryhmähaastattelulla etsitään usein tietoa erilaisien palveluiden kehittämiseksi tai kerättyä tietoa ihmisten sosiaalisesta ympäristöstä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 61–62.)

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin ryhmähaastattelemalla kolmea vertaistukiryhmään osallistunutta vanhempaa. Haastattelu toteutettiin keväällä 2011 vertaistukiryhmän kokoontumistiloissa. Ryhmähaastattelu oli kestoltaan 31 minuuttia. Haastatteluhetkellä kokoontumistiloissa ei ollut muita kuin haastatteluun osallistujat sekä tiedonantajien lapsia. Haastattelun aikana lapset leikkivät viereisessä huoneessa käyden kuitenkin välillä haastattelutilassa.

Haastattelun aluksi tiedonantajat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (Liite 3), jolla he antoivat luvan haastattelun tallentamiseen. Aineiston litteroinnin onnistumiseksi haastattelut sekä videoitiin että tallennettiin sanelukoneelle. Tallentaminen vahvistaa tiedonantajien puhetta ja videoinnista selviää, kuka milloinkin puhuu (Hirsjärvi ym. 2004, 200; Hirsjärvi & Hurme 2000, 63). Haastattelutilanteessa tiedonantajat ja haastattelijat istuivat pyöreän pöydän ympärillä ja sanelukone oli pöydällä heidän edessään. Videokamera oli sivupöydällä siten, että siitä näkyi selvästi tiedonantajien kasvot ja myös heidän puheestaan sai selvää. Koska haastattelijoi- ta oli kaksi, haastattelijoiden roolit oli etukäteen sovittu. Toinen haastattelijoi- sta keskittyi teemojen esittämiseen ja keskustelun ylläpitämiseen. Toi- sen haastattelijan vastuulla oli huolehtia tallennuslaitteiden toimivuudesta sekä siitä, että kaikki teemat tulivat käsitellyiksi.

4.4 Aineiston analyysi

Haastatteluaineiston tallentamisen jälkeen alkaa sen käsittely tekstin puhtaaksikirjoituksella eli litteroinnilla. Litterointi voidaan tehdä tarkasti koko haastattelusta tai valikoiden esimerkiksi vain tiedonantajan puheesta. (Es- kola & Vastamäki 2010, 42–43; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 132; Hirsjärvi ym. 2004, 210; Hirsjärvi & Hurme 2000, 138.) Litte- roituun aineistoon perehtyminen huolellisesti lukemalla luo pohjan aineis- ton analyysille. Aineistoon perehdyttäessä siitä alkaa nousta ajatuksia ja mielenkiintoisia kysymyksiä, jotka edesauttavat analyysin onnistumista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 143.)

Opinnäytetyön haastattelut litteroitiin viikon sisällä haastatteluista ja tal- lennetuista haastatteluista kertyi 21 sivua litteroitua tekstiä (Times New Roman, 12, 1,5-riviväli). Haastattelut litteroitiin tarkasti sanasta sanaan ja vuoropuhelumaisuuden säilyttämiseksi tiedonantajat nimettiin istumajär- jestyksen mukaan. Litteroinnin helpottamiseksi tallenteet kuunneltiin use- aan kertaan, jolloin tiedonantajien äänet olivat tunnistettavissa ja lisäksi videonauhalla oli mahdollista varmistaa vuorossa oleva puhuja.

Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysillä, jolla pyritään saamaan tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällön- analyysillä saadaan kerätty aineisto järjestetyksi johtopäätösten tekoa var- ten. Johtopäätöksiä tehtäessä on oltava huolellinen, jottei esittele järjestet- tyä, mutta vielä keskeneräistä aineistoa tutkimustuloksina. (Tuomi & Sara- järvi 2009, 103; Kyngäs & Vanhanen 1999, 4.) Niin kuin Hirsjärvi ym. (2004, 213) kirjoittavat teoksessaan, tutkimus on vielä keskeneräinen ana- lyysin valmistumisen jälkeen. Analyysin tuloksia tulee tulkita ja selkeyttää pohtimalla sekä tekemällä niistä omia johtopäätöksiä. Tutkijan tulkinnat analyysistä auttavat hahmottamaan tuloksia kokonaisvaltaisemmin sekä rikastuttavat näkemystä tutkimuskohteesta. (Hirsjärvi ym. 2004, 213; Hirs- järvi & Hurme 2000, 152.)

Sisällönanalyysi alkaa aineiston pelkistämällä eli tiivistämällä se osiin sekä etsimällä aineistosta tutkimustehtävän mukaisia vastauksia. Pelkistä- misen jälkeen aineisto ryhmitellään, jolloin siitä etsitään samansisältöisiä ja toisistaan eroavia ilmaisuja. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään

omaksi alaluokakseen ja nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Aineiston käsitteellistämistä jatketaan niin kauan kuin se on sisällön kannalta mielekästä. Lopuksi samansisältöiset luokat yhdistetään yläluokiksi ja niistä kootaan pääluokka. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–112.) Teoksessaan Tuomi ja Sarajärvi (2009, 95) tuovat esille, että aikaisemmillä havainnoilla ja tiedoilla tutkittavasta ilmiöstä ei pidä olla yhteyttä analyysin toteuttamisen ja lopputuloksen kanssa, koska analyysin tulee olla aineistolähtöistä.

Opinnäytetyön aineiston analysointiin käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Polit ja Hungler (1997) sekä Burns ja Grove (1997) toteavat, että analyysi lähtee liikkeelle analyysiyksikön määrittämisellä, joka tässä opinnäytetyössä oli lausuma (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Aineistosta etsittiin tutkimustehtäviin vastaavia lausumia pelkistettyjen ilmaisujen muodostamiseksi. Pelkistetyt ilmaisut kirjoitettiin muistiin sivujen marginaaleihin. Pelkistyksistä esiin tulleet, samaa tarkoittavat asiat yhdistettiin alaluokiksi ja nimettiin sisältöä kuvaavasti. Analyysia jatkettiin yhdistämällä samansisältöiset luokat yläluokiksi, joista muodostettiin pääluokat.

5 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Yksinhuoltajavanhempien voimaantuminen

Haluttaessa kehittää ryhmän toimintaa on aiheellista selvittää siihen haikutumisen perusteet sekä tiedustella, mitä kautta toiminnasta on saatu tietää. Kuten kuvioista 1 selviää, yksinhuoltajille suunnattuun vertaistukiryhmään osallistuneet vanhemmat hakeutuivat ryhmään saadakseen tunteen voimaantumisen kokemuksesta.

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
Samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kohtaaminen Tapaamisiin mahdollisuus mennä yhdessä lasten kanssa	YHDESSÄ OLEMINEN	YKSINHUOLTAJAVANHEMPIEN VOIMAANTUMINEN
Ideoiden saanti Vaihtelua arkeen	HENKINEN VIREYS	

Kuvio 1. Yksinhuoltajavanhempien voimaantuminen

Voimaantumisen tunne syntyy, kun saa tilaisuuden tavata samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia ja sitä kautta tukea vertaisiltaan. Mahdollisuus vastavuoroiseen kanssakäymiseen lisää voimaantumisen tunnetta vinkkien ja neuvojen vaihtamisen kautta. Vertaistukiryhmään osallistuminen tuo vanhemmille vaihtelua arkeen, jonka kautta on mahdollisuus lisätä omaa henkistä vireyttään.

”...sitä kaipaakin tosiaan sellasia ihmisiä, joitten kans puhuu”

Kaikki haastatelluista vanhemmista olivat saaneet tietää alkavasta vertaistukiryhmästä eri tietolähteiden kautta. He olivat nähneet ilmoituksia kaupan, päiväkodin ja neuvolan ilmoitustauluilla. Lisäksi vertaistukiryhmästä oli kuultu A-klinikan ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lastentalo Helmi – perhekahvilan kautta. Vertaistukiryhmän ilmoituksessa oli maininta ryhmän kokoontumisen aikana järjestettävästä lastenhoidosta, joka edesauttaa ryhmään osallistumista yhdessä lapsen kanssa. Samalla lapsille tarjoutuu tilaisuus luoda uusia kaverisuhteita ja myös he saavat mielekästä tekemistä.

5.2 Toimivan vertaistukiryhmän edellytykset

Vertaistukiryhmään osallistuneiden vanhempien kokemukset toimivan ryhmän edellytyksistä olivat lähes yhteneviä. Kuvio 2 tuo esiin, että hyvän ryhmädynamiikan syntymiseksi on ryhmämuodon oltava ryhmän toiminnalle sopiva. Oleellista hyvälle ryhmädynamiikalle on positiivisen ryhmähengen saavuttaminen ja ryhmäytymisen onnistuminen.

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
Ryhmäytyminen Ryhmämuoto Ryhmähenki	HYVÄ RYHMÄDYNAMIIKKA	TOIMIVAN VERTAISTUKIRYH- MÄN EDELITYKSET
Kahdesta ohjaajasta jatkuvuutta Ohjaajan ryhmänve- totaidot	OHJAAJAN AMMATTITAITO	

Kuvio 2. Toimivan vertaistukiryhmän edellytykset

Oltaessa henkilökohtaisten asioiden äärellä on ryhmän oltava luottamuksellinen ja tämän koettiin toteutuneen suljetussa ryhmässä. Tämä ryhmämuoto edesauttoi myös ryhmän jäsenten tutuksi tulemisesta. Vanhemmat kertoivat ryhmän olleen hyvä ja tehneen heidät iloiseksi. Vaikka ryhmämuotoon oltiin tyytyväisiä, vanhemmat pohtivat avoimen ryhmän luomia erilaisia mahdollisuuksia.

”On se siinä mielessä, et se luottamus ehkä niinku helpompi, kun on sama sakkii. Toisaalta, jos olis ollu sillai, et siihen olis ollu mahdollisuus tulla, olisko paremmin pysyny ryhmä.”

Avoimeen ryhmään tulevat uudet jäsenet voisivat osaltaan edistää ryhmän jatkumista. Ryhmän koko oli toisten vanhempien mielestä liian pieni ja sen toiminta hiipui vähitellen.

”...tuntu vaan et se pienenee ja pienenee...”

”...ja sit yhtäkkiä se vaan tössähti, et ne kerrat ei enää olukka niin usein...”

Ohjaajan ammattitaitoa pidettiin tärkeänä ryhmän toimivuuden kannalta. Mikäli ryhmä toimii yhden ohjaajan varassa, on se haavoittuvainen ennalta arvaamattomien tekijöiden ilmaantuessa. Ryhmäläiset olivat yhtä mieltä

siitä, että kaksi ohjaajaa toisi toiminnalle jatkuvuutta pitämällä ryhmän toimintaa yllä. Ohjaajan ryhmänvetotaitojen merkitys korostui puhuttaessa ryhmän toimivuuden edellytyksistä. Ryhmäohjaajan ei vanhempien mukaan tarvitse olla vertainen ja kertoa omia kokemuksiaan, vaan ohjata ryhmää ja pitää langat käsissään.

”Johdattelis vähän keskustelua ja olis ehkä miettiny jotain aihetta valmiiksi.”

5.3 Vertaistukiryhmän toimintaa edistävät tekijät

Kuviosta 3 ilmenee, että vanhempien kokemusten mukaan muun muassa toimiva vuorovaikutus sekä asiantuntijoilta saatu tieto edistivät vertaistukiryhmän toimintaa.

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
Myönteinen alkukeskustelukokemus Sopiva tapaamistiheys Sopivat tapaamiskerrat Toimivat lastenhoitojärjestelyt	SELKEÄ ORGANISOINTI	VERTAISTUKIRYHMÄN TOIMINTAA EDISTÄVÄT TEKIJÄT
Tiedon jakaminen Ulkopuoliset asiantuntijaluennoitsijat	RYHMÄN VETÄJÄN ASIANTUNTIJUUS	
Salliva keskustelu Vastavuoroisuus	TOIMIVA VUOROVAIKUTUS	
Kokemusten jakaminen Ryhmän palkitsevuus	EMOTIONAALINEN TUKI	

Kuvio 3. Vertaistukiryhmän toimintaa edistävät tekijät

Asiantuntijat olivat rohkaisevia ja antoivat tietoa ajankohtaisista asioista. Asiantuntijakäynnit koettiin piristäviksi ja tarpeellisiksi, lisäksi ne antoivat uusia näkökulmia oman elämäntilanteen tarkasteluun.

”...se oli kyl niinku täynnä taistelutahtoo...”

Vanhempien mielestä ryhmässä riitti aina juteltavaa, tosin keskustelu jäi ajoittain pintapuoliseksi. Ryhmässä uskalsi tuoda esiin oman mielipiteensä ja myös henkilökohtaisten asioiden käsittely oli mahdollista.

”Et riippuen taas niinku aiheesta, välillä tuntu, et juttu jää niinku vähä keskenkin, mut sit taas välillä tuntu ettei päästy edes mihinkä oikein asiaan...”

Keskustelujen myötä vanhemmat jakoivat kokemuksiaan ja saivat siitä tunteilleen hyväksyntää. Ryhmän avulla solmitut uudet ihmissuhteet ovat laajentaneet vanhempien sosiaalista verkostoa.

”... paljon on antanu, kun on ollu tilaisuus puhua vapaasti ja kertoa asioista...”

Vanhemmat kokivat vertaistukiryhmän organisoinnin olleen onnistunutta. Ennen ryhmän toiminnan alkua käyty keskustelu oli kaikille vanhemmille myönteinen kokemus ja siellä kartoitetut asiat loivat positiivisen mielikuvan tulevan ryhmän toiminnasta.

Ryhmä kokoontui pääsääntöisesti kahden viikon välein, minkä koettiin olevan sopiva tapaamistiheys. Tapaamiskertojen pituus oli avoin ja käytännössä tapaamiset kestivät niin kauan kuin keskusteltavaa riitti. Tällainen käytäntö oli toimiva ja eräs vanhemmista totesi ”*pari tuntia ko me oltiin, niin se aika meni nopeesti...*”. Toimivat lastenhoitojärjestelyt tuntuivat olevan edellytys ryhmään osallistumiselle ja niihin vanhemmat olivat erittäin tyytyväisiä.

5.4 Vertaistukiryhmän toimintaa estävät tekijät

Kuvion 4 mukaan vanhemmat kokivat vertaistukiryhmän toimintaa estäväksi tekijäksi arjen hektisyyden. Sekä ryhmäläisten että ohjaajan elämäntilanteet sekä niiden muutokset aiheuttivat osaltaan sen, että ryhmään säännöllisesti osallistuminen oli haasteellista. Opiskelu ja vuorotyö olivat vanhempien mukaan asioita, joiden vuoksi ajankäyttöään pitää miettiä tarkkaan.

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
Erialaisten elämäntilanteiden vaikutus Elämäntilanteiden muutokset	ARJEN HEKTISYYS	VERTAISTUKIRYHMÄN TOIMINTAA ESTÄVÄT TEKIJÄT
Etukäteen tiedottamisen puute Teemojen vähyys Keskustelun jääminen pinnalliseksi	TOIMINNAN VAPAAMUOTOISUUS	

Kuvio 4. Vertaistukiryhmän toimintaa estävät tekijät

Myös toiminnan vapaamuotoisuus, joka näkyi teemojen puutteena sekä niistä tiedottamisen vähytenä, koettiin toimintaa hidastavaksi tekijäksi. Vanhemmat kertoivat toivoneensa tapaamiskerroille selkeää aihetta, joka olisi edesauttanut asioiden syvällisempää keskustelua ja pohdintaa sekä pitänyt keskustelun sovitun aiheen ympärillä. Käsiteltävistä aiheista etukäteen tiedottaminen olisi antanut tilaisuuden valmistautua tapaamisiin kysymyksiin ja mietteihin.

”Ei ollut aihettakaan niin sitä juteltiin niitä näitä.”

”...tuntuu ettei kauheesti kerinnyt itekseen valmistautua toissaan sille, et mitä olin valmis puhua.”

5.5 Jäsentensä tarpeet huomioiva vertaistukiryhmä

Kuviossa 5 on kuvattu vanhempien esiin tuomia ehdotuksia vertaistukitoiminnan kehittämiseksi. Jotta vanhemmat voisivat kokea ryhmän palvelevan parhaiten heidän tarpeitaan, tulisi siihen liittyvää ohjausta kehittää sekä muuttaa tapaamisten sisältöä toiminnallisempaan suuntaan.

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
Selkeä tiedottaminen tapaamisten sisällöistä ja menetelmistä	OHJAUSTOIMINTA	JÄSENTENSÄ TARPEET HUOMIOIVA VERTAISTUKI- RYHMÄ
Kaksi ohjaajaa Ohjaajan rooli Asiantuntijat		
Konkreettista tekemistä Tiiviimpää yhdessäoloa	TOIMINNALLISUUS	

Kuvio 5. Jäsentensä tarpeet huomioiva vertaistukiryhmä

Vanhempien mielestä kokoontumisten sisällöstä ja menetelmistä informointi selkeyttäisi ryhmän toimintaa. Vanhemmat ehdottivat, että vertaistukiryhmää mainostavassa ilmoituksessa olisi hyvä olla esimerkkejä lukukauden tulevista aiheista. Vanhemmat pitäisivät tarpeellisena saada selkeän ohjelmarungon tulevan kauden sisällöstä, aikataulusta, vierailijoista ja mahdollisista tapahtumista. Asiantuntijavierailut koettiin tarpeelliseksi ja niitä toivottiin olevan useammin.

Vanhemmat toivat yksimielisesti esiin ryhmän ohjauksen kehittämisen tarpeen. Ohjaajan roolia haluttiin kehittää enemmän ohjaavaan suuntaan. Vanhemmat toivoivat ohjaajan roolin olevan näkyvämpi, jolloin ohjaaja johdattelee keskustelua pysymään selkeästi aiheessa. Vanhemmat pitivät hyvänä ajatuksena kahden ohjaajan vetämää ryhmää, jolloin toiminnan jatkuminen olisi varmempaa.

”Jos olis joku aihe ja vaikka se lähtis vähän rönsyileen, niin sanois, että meillä oli aiheena tämä.”

Lisäksi vanhemmat kehittäisivät ryhmää enemmän toiminnallisempaan suuntaan. Tapaamiskerroille toivottiin lisää konkreettista tekemistä, joka voisi olla ryhmänä tehtäviä harjoituksia ja yhdessä puuhastelua myös kokoontumistilojen ulkopuolella.

”... tiiviimpää yhdessäoloa...et tehtäs vähän leikkimielisiä harjoituksia...”

”... mennä porukalla jätskille.”

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisäävät tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta sekä henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien tarkat kuvaukset (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141; Leino-Kilpi & Välimäki 2006, 296; Hirsjärvi ym. 2004, 217). Tässä opinnäytetyössä on pyritty kuvaamaan tutkimuksen toteutusta ja haastattelutapahtumia. Sen sijaan tiedonantajien kuvaaminen on tarkoituksella jätetty vähäiseksi, koska sen ei nähty olevan tutkimuksen tulosten kannalta merkittävää.

Suorien lainausten käyttö tutkimustulosten raportoinnissa on tehokas keino lisätä tutkimustulosten luotettavuutta ja vähentää tulosten tulkinnanvaraisuutta (Hirsjärvi ym. 2004, 218). Hirsjärvi ja Hurme (2000, 192) toteavat, että suorilla lainauksilla pystytään välittämään mahdollisimman elävä kuva tiedonantajien kokemuksista. Suoria lainauksia käytettäessä on muistettava tiedonantajien anonymiteetin turvaaminen, näin ollen raportissa ei voi paljastaa mitään sellaista, josta henkilöt voitaisiin tunnistaa (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 31). Tässä opinnäytetyössä valittiin suoriksi lainauksiksi sellaisia, jotka auttavat kuvailemaan tutkimustuloksia, mutta eivät paljasta tiedonantajien henkilöllisyyttä.

Leino-Kilven ja Välimäen (2006, 293) mukaan on luonnollista, että tutkijalle on kehittynyt tutkittavasta ilmiöstä ennakkoon asenteita ja odotuksia. Tutkijan on tärkeää tunnistaa nämä ennakkokäsitykset ja pyrittävä pääsemään niistä eroon. Tutkijan ennakkokäsitykset eivät saa olla vaikuttamassa tutkimuksen lopputulokseen, koska ne saattavat vääristää tutkimustuloksia. Tämän opinnäytetyön tekijät kävivät keskustelua keskenään ja pohjivat omia ennakkokäsityksiään suhteessa tutkittavaan aiheeseen ja näin huolehtivat etteivät omat asenteet vaikuta tulosten raportointiin.

Tutkimuksen haastattelurungon teemat pyrittiin muotoilemaan siten, että ne laajuudeltaan mahdollistavat kattavan tutkimusaineiston keräämisen. Liian suppeat haastatteluteemat saattavat vaikeuttaa tiedonantajan oman näkemyksen esiin tulemistä, toisaalta, liian laajat haastatteluteemat saattavat kerryttää tutkimusaineistoa niin paljon, että sitä joudutaan jättämään raportin ulkopuolelle (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 217).

Opinnäytetyön teemat nousivat esiin aikaisemmista tutkimustuloksista, joiden pohjalta rakennettiin haastattelussa käytetty haastattelurunko. Haastattelurungon teemat pyrittiin jättämään väljiksi, jotta tiedonantajilta saatiin mahdollisimman kattavia vastauksia. Haastattelutilanteessa joidenkin teemojen vastaukset olivat suppeita, jolloin tiedonantajia pyydettiin kertomaan aiheesta lisää. Näin ollen haastattelusta saatiin monipuolinen ja runsas aineisto analyysin tekoa varten. Kuitenkin, analyysia tehtäessä huomattiin joidenkin vastausten jääneen hivenen pintapuolisiksi ja syventävien lisäkysymysten esittäminen olisi saattanut olla aiheellista. Tämä osoitti tutkijoiden olevan aloittelijoita, mutta kaikesta huolimatta voidaan kerättyyn aineistoon olla tyytyväisiä.

Haastatteluun osallistuneet tiedonantajat olivat toisilleen entuudestaan tuttuja, joten haastattelutilanteessa ei ollut aistittavissa jännittyneisyyttä. Haastattelutilanne ei ollut täysin häiriötön, koska kahdella tiedonantajalla oli mukanaan lapset, jotka katkaisivat välillä keskustelun. Toisaalta, yksinhuoltajavanhemmat ovat tottuneet häiriötekijöihin ja tehtyjen havaintojen mukaan keskustelua pystyttiin jatkamaan keskeytyksen jälkeen. Ei voida kuitenkaan poissulkea haastattelun häiriötekijöiden vaikutuksia siihen, pystyivätkö tiedonantajat vastaamaan kysymyksiin tyhjentävästi. Keskeytyksistä huolimatta ryhmähaastatteluun kulunut aika suhteessa esihaastattelun keston selittyy osin ryhmäläisten yksimielisyydellä asioista ja osin haastattelun pysymisenä paremmin asetettujen teemojen ympärillä.

Opinnäytetyöprosessin aikana tutkittavien määrä väheni, mikä aiheutti tutkijoissa epävarmuutta prosessin loppuun saattamisen suhteen. Lisäksi tämä antoi aihetta miettiä tutkimuksen luotettavuutta aineiston jäädessä pieneksi. Haastatteluajankohtaa sovittaessa koettiin yhteisen ajan löytäminen haastattelua varten haasteelliseksi. Ensimmäinen sovittu haastatteluajankohdattiin perumaan ja toista aikaa sovittaessa tuntui, että tiedonantajia vaivattiin liikaa. Haastattelutilanteessa ajankohdan muutosta pahoiteltaessa tiedonantajat olivat ymmärtäväisiä asian suhteen. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 92) muistuttavat, että ryhmähaastattelu tilanteena ja käytetyt tallennuslaitteet saattavat aiheuttaa tiedonantajissa hämmennystä, jolloin omien näkemysten rehellinen esilletuonti voi jäädä puutteelliseksi. Tässä tutkimuksessa haastattelu sujui luontevasti eikä ryhmässä ollut dominoivaa henkilöä vaan ryhmäläiset osallistuivat haastatteluun tasapuolisesti.

Eettisestä näkökulmasta tarkasteltuna tutkimuksen luotettavuus lisääntyy, kun sekä analyysiin että raportointiin hyödynnetään koko kerätty tutkimusaineisto. Tällöin analysoidaan myös sellainen aineisto, joka ei anna mielenkiintoisia tuloksia sekä raportoidaan tutkimustulokset avoimesti ja rehellisesti. (Leino-Kilpi & Välimäki 2006, 292–293; Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 31.) Tässä opinnäytetyössä litteroitiin sekä raportointiin koko kerätty aineisto. Tutkimustuloksia ei kaunisteltu vaan esitettiin totuudenmukaisesti.

Kokemuksia vertaistukiryhmästä saatiin tässä tutkimuksessa kattavasti. Aineistosta olisi kuitenkin saattanut nousta muunlaisia tuloksia, mikäli aineiston keruuseen olisi yhdistetty kaksi eri tutkimusmenetelmää. Haastattelun lisäksi olisi voitu käyttää myös havainnointia ja tällaisella tutkimusmenetelmien triangulaatiolla eli yhteiskäytöllä, olisi voitu saada laajempi näkökulma aiheeseen (ks. Hirsjärvi & Hurme 2000, 38–39). Tässä tutkimuksessa havainnoinnin avulla olisi saatettu saada selville, miten ryhmä oikeasti käyttäytyy sekä miten ryhmän vetäjä ohjaa ryhmää. Havainnointiin liittyy kuitenkin aina myös tutkimuseettisiä ongelmia, jolloin sen käyttö ei ole yksiselitteistä. (Hirsjärvi ym. 2004, 199, 201.)

Tutkittaessa ihmisten kokemuksia tulee tutkimukseen osallistumisen perustua vapaaehtoisuuteen. Tiedonantajia tulee kohdella oikeudenmukaisesti ja rehellisesti, jolloin heillä on mahdollisuus saada riittävästi tietoa sekä esittää kysymyksiä tutkimuksesta koko prosessin ajan. Tiedonantajille pitää taata mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta heidän niin halutessaan sekä

ennen kaikkea on turvattava anonymiteetin säilyminen. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 31; Leino-Kilpi & Välimäki 2006, 290–291.)

Opinnäytetyön tiedonantajat saivat hyvissä ajoin ennen haastatteluihin osallistumista tietoa opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta. Lisäksi heille annettiin mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen. Tiedonantajien osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista ja he kaikki olivat mukana koko tutkimusprosessin ajan. Tiedonantajien anonymiteetin suojaaminen on tässä opinnäytetyössä huomioitu niin suorien lainausten kuin tallenteiden käsittelyn osalta. Suorina lainauksina on käytetty vain sellaisia, jotka eivät paljasta tiedonantajan henkilöllisyyttä. Haastatteluista kerättyjä tallenteita käsittelivät vain opinnäytetyön tekijät ja tallenteet hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön raportoinnin ja kansituksen jälkeen.

6.2 Tutkimustulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yksinhuoltajavanhempien kokemuksia vertaistukiryhmän sisällöstä ja käytännön toteutuksesta. Lisäksi pyrittiin kartoittamaan ehdotuksia vertaistukitoiminnan kehittämiseksi. Tästä tutkimuksesta saadut tulokset ovat osittain samansuuntaisia aiempien tutkimustulosten kanssa. Kuitenkin, jokainen ryhmä on ainutlaatuinen ja tämän tutkimuksen otoskoko oli pieni (neljä haastateltavaa). Näin ollen tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää. Seuraavassa tarkastellaan saatuja tutkimustuloksia aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksiin.

Opinnäytetyön tilaaja haluaa kehittää vertaistukitoimintaansa, minkä vuoksi lähdettiin tiedustelemaan vanhempien perusteluja hakeutua ryhmään. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kertoivat hakeutuneensa vertaistukiryhmään saadakseen vertaista aikuista juttuseuraa sekä yhteisen harrastuksen lapsen kanssa. Tärkeää oli myös, että lapsille löytyi ohjattua toimintaa ja sitä kautta mieluista tekemistä toisten lasten seurassa. Vertaistukiryhmältä vanhemmat odottivat tilaisuutta vinkkien saamiseen ja ajatusten vaihtoon.

Kinnunen (2006, 64–65) on erityislasten vanhempien vertaistukiryhmää tutkiessaan havainnut, että vanhemmat tarvitsevat ymmärtäjää ja kuuntelijaa arjen kokemusten jakamiseen. Vanhempien kokemuksena nousee esille ymmärtäjän löytyminen. Tutkimus osoittaa, että vertaistuki täyttää tehtävänsä vasta, kun ihminen löytää toisen ihmisen, joka jakaa samanlaisen kokemuksen. Tässä opinnäytetyössä tutkittujen vanhempien odotukset vertaistuesta ovat yhteneväisiä Kinnusen tutkimien vanhempien kokemusten kanssa, joten tutkimuksia on mielekästä verrata toisiinsa. Tästä voidaan päätellä vertaistuesta tiedettävän paljon, sillä ihmisten mielikuva vertaistukitoiminnasta vastaa käytännön kokemuksia.

Opinnäytetyössä vertaistukiryhmän toiminnan edellytyksiksi nousivat toimiva ryhmä sekä sen johdonmukainen ohjaaminen. Toimiva ryhmä pitää sisällään onnistuneen ryhmäytymisen, jolloin kukaan ei tunne itseään ulkopuoliseksi ja ryhmän jäsenet ovat sitoutuneita toimintaan. Myös oike-

an ryhmämuodon löytyminen ja kannustavan ryhmähengen muodostuminen ovat oleellisia seikkoja ryhmän toimivuuden kannalta.

Ryhmän ohjaamisesta merkittäviksi tekijöiksi nousivat ohjaajan ryhmänvetotaidot sekä kahden ohjaajan yhteistyön myötä takeet toiminnan jatkuvuudelle. Ryhmäläisiltä nousi ajatus siitä, että ohjaajan ei välttämättä tarvitse olla vertainen. Tärkeämpää on ohjaajan kyky eläytyä ryhmäläisten tilanteeseen (Vilen ym. 2008, 273). Myös Häggman-Laitilan ja Pietilän (2008, 217–218) tutkimuksessa vertaisryhmien hyvästä laadusta ohjaajan rooli nousi merkittäväksi, joka ilmeni ohjaajan moninaisena ja vastuullisena toimenkuvana.

Opinnäytetyön tiedonantajat olivat tyytyväisiä vertaistukiryhmän käytännön järjestelyihin. He kokivat lastenhoitojärjestelyt isona etuna toiminnalle sekä pitivät kahden viikon välein kokoontumista sopivana tapaamistiheytenä. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnassa vanhemmat tapasivat yleisimmin viikon välein 1–2 tuntia kerrallaan. Kyseisen toiminnan arviointiraportista ilmenee, että moni vanhempi olisi toivonut ryhmän tapaamiskertojen kestävän pidempään syvällisemmän keskustelun aikaansaamiseksi. (Halonen ym. 2010, 10, 18.) Tapaamiskertojen sopiva pituus lienee ryhmäkohtainen ja riippuu monista eri tekijöistä. Tutkimuksista käy kuitenkin ilmi, että useasti tapaamiskertojen pituus on joustava, mikä edesauttaa antoisan keskustelun syntymistä.

Häggman-Laitilan ja Pietilän (2008, 216–217) tutkimuksessa vertaisryhmien laadusta selviää vierailevien asiantuntijoiden merkitys ryhmän sisällön monipuolisuudelle. Tutkimuksessa asiantuntijoilta saatu perusteellinen ja vanhempien tilanteeseen sopiva tieto auttoi vanhempia jäsentämään omia näkemyksiään aiheesta. Myös tämän opinnäytetyön tiedonantajat pitivät ulkopuolisten luennoitsijoiden jakamaa tietoa ja uudenlaisia näkökulmia tärkeänä lisänä ryhmän annille. Vierailijakäyntejä toivottiin enemmän, mutta samalla korostettiin heidän jakamansa tiedon sopivuutta ryhmän teemaan.

Tässä yhteydessä ei voida jättää pohtimatta opinnäytetyön tekijöiden roolia asiantuntijoina sairaanhoitajan ammattiin valmistumisen jälkeen. Hoitotyössä hankitun ammattitaidon myötä saatu tieto ja kokemus antavat edellytykset toimia oman alan asiantuntijoina ja jopa vertaistukiryhmän ohjaajina. Hoitotyössä tarvittava johtajuusosaaminen lisää kykyä toimia ryhmänohjaajina, jopa vertaiskokemuksen puuttuessa. Tuleva työ sairaanhoitajina tulee sisältämään sekä yksilöiden että ryhmien ohjausta. Tätä opinnäytetyötä tehtäessä oivallettiin ohjaajan sekä ohjaustavan merkitys ohjauksen laatuun ja tätä tietoa opinnäytetyön tekijöillä on velvollisuus potilaita ohjatessa hyödyntää.

Niin Häggman-Laitilan ja Pietilän (2008, 216–217), kuten myös Mykkänen-Hännisen ja Kääriäisen (2009, 54) tutkimuksissa vanhemmat arvostivat ryhmän jäsenten välistä toimivaa ja kannustavaa vuorovaikutusta. Vanhempien kyky keskustella asioista ja kuulluksi tuleminen sallivassa ilmapiirissä rohkaisivat ottamaan esille myös herkkiä aiheita. Mykkänen-Hännisen ja Kääriäisen (2009, 54) tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat kuitenkin voimakkaita tunteita ja henkilökohtaisia tapahtumia kä-

sittelevät keskustelut haasteellisiksi. Myös tässä opinnäytetyössä haastatellut vanhemmat kokivat onnistuneen vuorovaikutuksen edistävän ryhmän toimintaa. Heidän mielestään keskustelu on ollut luontevaa ja myös negatiivisten asioiden käsittelylle oli ryhmässä tilaa sekä uskallusta.

Opinnäytetyön tiedonantajat kertoivat uusien ihmissuhteiden luomisen olleen tärkeä osa ryhmän antia. Jakamalla ajatuksia toisten vanhempien kanssa on oma olo helpottunut. Myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportin (2010, 30) tulokset ovat samantaisia tämän opinnäytetyön tulosten kanssa. Raportin mukaan vertaisryhmän parhaimmaksi anniksi nousi uusien ystävien saaminen ja sosiaalisen verkoston laajeneminen. Raportista ilmenee lisäksi, kuinka tärkeäksi ryhmän jäsenille muodostui myös toisten vanhempien kanssa keskustelu ja sitä kautta positiivisen ajattelun lisääntyminen.

Tässä opinnäytetyössä nousi esiin myös vertaistukiryhmän toimintaa estäviä tekijöitä, joita olivat arjen hektisyyden luomat haasteet, tapaamiskerroilla käsiteltävien teemojen eli aiheiden vähyys sekä tästä johtuva keskustelun pinnallisuus. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat aiheen puuttumisen johtavan keskustelun herkästi kuulumisten vaihtamiseksi ja ”päivän polttavien aiheiden” päivittelyksi. Frimanin (2007, 51) yksinhuoltajavanhempiä käsittelevässä artikkelissa tuotiin esille olohuone-toiminnan sisältämien teemailtojen monipuolisuus. Teemailtojen aiheet sisälsivät asiaa arkisista tapahtumista aina yksinhuoltajien oikeuksiin. On silti syytä todeta vertaistukiryhmän palvelleen ryhmäläisten sosiaalista kanssakäymistä, sillä keskusteltavaa on vanhempien mukaan aina riittänyt keskustelun aiheen puuttumisesta huolimatta. Haastatellut vanhemmat kokivat aiheiden puuttumisen vaikuttaneen myös tapaamisiin valmistautumiseen. Vanhempien mukaan olisi ollut hyvä miettiä valmiiksi kysymyksiä sekä sitä, mitä itse haluaa käsiteltävästä asiasta puhua. Paremmalla etukäteen tiedottamisella ja tapaamisiin valmistautumisella, ryhmän potentiaali olisi voitu saada vielä tehokkaammin käyttöön.

Arjen hektisyyden vaikutukset näkyivät ryhmän toiminnassa osallistumisaktiivisuuden vähentymisenä. Haastatellut vanhemmat kokivat olleensa ryhmän aktiivisia jäseniä, kuitenkin erilaiset elämäntilanteet ovat osaltaan olleet vaikeuttamassa ryhmään osallistumista. Nykyään kuulee liian usein sanottavan ”en ehdi, minulla on kiire” ja on mietittävä tarkkaan, miten käyttää aikansa tehokkaasti. Tämä tuo haasteen säännöllisesti kokoontuvalle ryhmälle, jotta saadaan sovitettua ihmisten aikataulut yhteen. Ihmiset joutuvat jatkuvasti tekemään erilaisia valintoja ajankäytöstään. Ryhmätoimintaa järjestettäessä pitää pystyä luomaan mielikuva ryhmän tarpeellisuudesta, joka motivoi ihmisiä osallistumaan juuri kyseiseen ryhmään. Tämä tarkoittaa, että järjestävän tahon on panostettava toiminnan laatuun ja kehitettävä sitä jatkuvasti.

6.3 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Ryhmän jäseniltä nousi esiin ehdotuksia vertaistukiryhmän toiminnan kehittämiseksi. Tutkimuksen aineistoon perehdyttäessä ja analyysin edetessä

myös tekijöille heräsi ajatuksia siitä, miten ryhmän toimintaa voisi kehittää.

1. Ryhmäläiset kaipasivat tapaamisiin selkeitä teemoja, joiden ympärille toiminta voitaisiin paremmin rakentaa. Haastatteluista ei kuitenkaan selvinnyt teemojen tarkka sisältö.
2. Ryhmäläisten mukaan, ennen toiminnan alkamista olisi hyvä kertoittaa osallistujilta sitä, millaisia asioita he haluaisivat ryhmässä käsiteltävän. Vastaavasti toiminnan loppuessa voisi ryhmäläisiltä palautteen muodossa kysellä kokemuksia toiminnan sisällöstä.
3. Vertaistukiryhmän jatkuvuuden takaamiseksi ryhmällä olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa, jolloin ryhmä ei olisi niin haavoittuvainen elämäntilanteiden muutoksille.
4. Haastatellut vanhemmat nostivat ryhmänohjaajan roolin merkittäväksi. Heidän mielestään ohjaajan ei tarvitse olla vertainen, vaan tärkeämpää olisi, että hän ohjaisi ryhmää ja huolehtisi siitä, että keskustelu pysyy annetussa aiheessa. Sitä kautta ryhmänohjaajien koulutus olisi ensiarvoisen tärkeää.

Jatkotutkimus voisi keskittyä selvittämään vertaistukiryhmän toteutusta ryhmän ohjaajan näkökulmasta. Ovatko ohjaajan ja ryhmäläisten ajatukset yhteneviä sekä kuinka merkittäväksi keskustelun monipuolisuutta lisääväksi tekijäksi ohjaaja kokee erilaiset ryhmän jäsenet ja heidän osallistumisensa ryhmän toimintaan?

LÄHTEET

- Alasalmi, P. 2011. Loistava yksinhuoltajuus. Juva: Gummerus Kustannus Oy.
- Broberg, M. & Tähtinen, J. 2009. Perheen toimivuus ja vanhemmuus yksinhuoltajaperheissä. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy, 154–169.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: PS-kustannus, 26–44.
- Friman, T. 2007. Vertaistuki auttaa. Lapsen maailma 2/2007, 51.
- Haataja, A. 2009a. Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy, 46–62.
- Haataja, A. 2009b. Yksinhuoltajaäitien sosioekonominen asema ja toimeentulo. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy, 95–114.
- Hakovirta, M. 2006. Yksinhuoltajaäitien työllisyys, toimeentulo ja työmarkkinavalinnat. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 45. Helsinki: Väestöliitto, pdf-tiedosto. Viitattu 8.11.2010.
http://www.uta.fi/laitokset/sostut/tutkimus/labournet/pdf/Yksinhuoltajaaitien_tyoellisyys_Hakovirta.pdf
- Halonen, E., Sourander, J. & Viinikka, A. 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportti. 30. Viitattu 26.10.2010.
http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/95902e76059c23dd734d0439014df2ee/1313061774/application/pdf/13009713/MLL_vertoarviointiraportti2010.pdf
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. painos. Helsinki: Tammi.
- Huuskonen, P. 2010. Vertaistuki – ”En olekaan ainut”. Asumispalvelusäätiö ASPA. Viitattu 7.6.2011.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/>

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta - Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus, 214–227.

Häggman-Laitila, A. & Pietilä, A-M. 2008. Preventive psychosocial support groups: parents' criteria for good quality. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. Vol 23/2009, 211–221.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimeneelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: PS-kustannus, 70–85.

Kröger, T. 2009. Yksinhuoltajuus ja isyys: outo yhdistelmä? Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy, 170–185.

Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Juva: PS-kustannus, 30–39.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* Vol.11, no 1/-99, 3–12.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2006. Etiikka hoitotyössä. 1.–3. painos. Helsinki: WSOY.

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Lastensuojelun keskusliitto/ Neuvo-projekti. Helsinki: Hakapaino Oy.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus, 195–213.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1.-4. painos. Helsinki: WSOY.

Perheet 2009. Liitetaulukko 1. Perheet tyypeittäin 1950–2009. SVT. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 16.5.2011.

http://www.stat.fi/til/perh/2009/perh_2009_2010-05-28_tau_001_fi.html

Rantalaiho, M. 2009. Suomalainen yksinhuoltajuus ja yhteiskuntamuutos: aviottomasta äitiydestä jaettuun vanhemmuuteen. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy, 19–45.

Santala, L. 2009. Miten vanhemmat järjestävät lapsen huollon ja asumisen eron jälkeen. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy, 136–153.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. Johdanto: Ihminen tarvitsee toisten läheisyyttä ja turvaa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy, 7–11.

Tarkka, M-T. 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki. Acta Universitatis Tamperensis 518, väitöskirja. Hoitotieteet. Tampereen yliopisto.

Terveyden edistämisen politiikkaohjelma. 2007. 15. Viitattu 26.10.2010.
<http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelmasisaeltoe/fi.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Eström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. painos. Helsinki: WSOY.

Vuori, A. & Åstedt-Kurki, P. 2010. Vähävaraisten äitien kokemuksia terveyttä tukevista tekijöistä. Tutkiva hoitotyö Vol.8 (1), 20–27.

Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä – hyvä juttu, kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Mielenterveyden keskusliitto. Vantaa: Printway Oy.

Tiedote opinnäytetyöstä

Arvoisa vertaistukiryhmään osallistuva vanhempi,

Suoritamme sairaanhoitaja (AMK) -tutkintoa Hämeen ammattikorkeakoulussa, Forssan yksikössä. Opinnäytetyömme aihe käsittelee yksinhuoltajien vertaistukitoimintaa ja tarkoituksena on selvittää vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmästä. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa xxxx vertaistukitoiminnan kehittämiseksi.

Opinnäytetyömme aineiston keruu tapahtuu ryhmähaastatteluna vertaistukiryhmän yhdellä tapaamiskerralla, maaliskuussa 2011. Haastattelu nauhoitetaan ja videoidaan. Tallenteita käsittelevät vain opinnäytetyön tekijät ja tallenteet hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Aineiston keruussa esiin tulleita tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyössämme emme käytä tutkimukseen osallistuneiden nimiä emmekä muita henkilötietoja.

Osallistuminen on Teille vapaaehtoista ja Teillä on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on kuitenkin tärkeää mahdollisimman monen vanhemman osallistuminen tutkimukseen, koska sen avulla saadaan arvokasta tietoa vertaistukitoiminnan kehittämiseksi.

Yhteistyöstä etukäteen kiittäen

Johanna Ellonen

Puh. xxxx

johanna.ellonen@student.hamk.fi

Anu Tapio

Puh. xxxx

anu.tapio@student.hamk.fi

Teemahaastattelurunko

1. Miksi hakeuduitte vertaistukiryhmään?
 - tukea arjessa jaksamiseen
 - vertaisten aikuisten seura
 - kokemusten jakaminen
2. Mistä saitte tietää vertaistukiryhmästä?
 - neuvola
 - Forssan Seudun Mielenterveysseuran -kotisivut
 - päiväkotia
 - lehti-ilmoitus
 - muu, mikä?
3. Kertoisitteko kokemuksianne vertaistukiryhmän sisällöllisestä toteutuksesta?
 - uudet tiedot ja näkökulmat
 - kannustus ja rohkaisu
 - negatiivisten tunteiden käsittely
4. Kertoisitteko kokemuksianne vertaistukiryhmän käytännön toteutuksesta?
 - alkuhaastattelu
 - tapaamistiheys
 - tapaamiskertojen ajallinen pituus
 - tapaamiskertojen aihepiirit
 - ulkopuoliset vierailijat
 - ryhmän ohjaajien lukumäärä
 - vertainen ohjaaja
 - erilainen ohjaaja/ohjaajapari

Yksinhuoltajavanhempien kokemuksia vertaistukiryhmästä

5. Miten aktiivisesti osallistuitte vertaistukiryhmän toimintaan ja millainen oli roolinne ryhmässä?
6. Miten kehittäisitte vertaistukiryhmän toimintaa?
7. Haluatteko kertoa vielä jotain muuta kokemuksistanne vertaistukiryhmään osallistumisesta?

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Yksinhuoltajien kokemuksia vertaistukiryhmästä

Minulle on annettu tietoa tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteesta ja tutkimusmenetelmästä. Suostun osallistumaan tutkimuksen ja annan luvan haastattelun nauhoittamiseen, videoimiseen sekä tulosten raportointiin suoria lainauksia käyttäen. Antamani tietoja tullaan käsittelemään luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyyteni tule esille missään vaiheessa tutkimusprosessia.

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Paikka ja aika

Tutkimuksen tekijät: Sairaanhoidajaopiskelijat (AMK)

Johanna Ellonen
Puh. xxxx
johanna.ellonen@student.hamk.fi

Anu Tapio
Puh. xxxx
anu.tapio@student.hamk.fi