

POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Päivi Puhakka  
Irina Villman

**”OLEN ÄITI, VAIKKA OLENKIN ETÄ-ÄITI”**  
Etä-äitien henkinen jaksaminen ja tuen tarve

Opinnäytetyö  
Tammikuu 2012



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**OPINNÄYTETYÖ**  
**Tammikuu 2012**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 260 6600

**Tekijät**

Päivi Puhakka, Irina Villman

**Nimeke**

”OLEN ÄITI, VAIKKA OLENKIN ETÄ-ÄITI” Etä-äitien henkinen jaksaminen ja tuen tarve  
Toimeksiantaja  
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu

**Tiivistelmä**

Etä-äitiys on kasvava ilmiö yhteiskunnassamme. Etä-äidit tarvitsisivat tukea ulkopuolelta uudessa elämäntilanteessaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata etä-äidin kokemusta henkisestä jaksamisestaan sekä hänen henkistä jaksamistaan heikentäviä ja edistäviä tekijöitä. Tavoitteena oli kartoittaa, millaista tukea etä-äiti oli saanut ja millaista tukea hän olisi tarvinnut. Tarkoituksena oli myös tuottaa tietoa, jonka avulla hoitotyön ammattilaiset voisivat paremmin huomioida etä-äidin avun tarpeen. Tutkimusmenetelmänä oli kvalitatiivinen tutkimus, ja aineisto kerättiin haastattelemalla seitsemää etä-äitiä eri puolilta Suomea. Saatu aineisto käsiteltiin sisällönanalyysillä.

Etä-äidit kokivat, että heti eron jälkeen heidän vointinsa oli heikko, mutta asioiden rutinoituttua he tottuivat uuteen tilanteeseen. Etä-äidin oma vointi parani, vaikka ikävä lasta kohtaan säilyi aina. Etä-äitien saama apu oli ollut enimmäkseen läheisiltä ja ammattilaisilta saatua keskusteluapua. Lisää tukea ulkopuolelta kaivattiin vertaistukena ja henkilökohtaisena yhteydenottona.

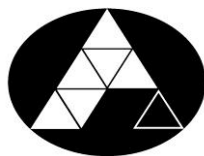
Etä-äitien henkistä jaksamista heikentäviä tekijöitä olivat äidin omat negatiiviset tunteet, tuen puuttuminen ja uusi elämäntilanne. Pelko ulkopuolisuudesta lapsen elämässä ja lapsen kipuilu olivat myös jaksamista heikentäviä tekijöitä. Edistävästi etä-äitien henkiseen jaksamiseen vaikuttivat äidin omat sisäiset voimavarat sekä tuki läheisiltä ja ammattilaisilta. Toimiva vuorovaikutussuhde ex-puolison kanssa ja lapsi itsessään lisäsivät osaltaan etä-äidin henkisiä voimavaroja.

Kieli  
suomi

Sivuja 75  
Liitteet 9  
Liitesivumäärä 11

**Asiasanat**

etä-äitiys, äitiys, henkinen jaksaminen, tuen tarve, tukeminen hoitotyössä



NORTH KARELIA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**THESIS**  
**January 2012**  
**Degree Programme in Nursing**  
Tikkariinne 9  
FIN 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358-13-260 6600

**Authors**

Päivi Puhakka, Irina Villman

**Title**

"I'M A MOTHER, DESPITE THAT I'M NON-RESIDENT MOTHER" Non-resident mothers' mental health and their need for support

Commissioned by North Karelia University of Sciences

**Abstract**

In the future, there are going to be increasingly more non-resident mothers. They would need more support from others. This thesis describes non-resident-mothers' impression of their situation and things that weaken or support their mental health. This thesis also describes what kind of help non-resident mothers have had or would have wanted. The target of this thesis was also produce information that can be used by professionals of health care in supporting non-resident mothers. The research was a qualitative research and the material was collected by interviewing seven non-resident mothers from around Finland. The collected material was analysed using content analysis.

Non-resident mothers felt that their mental health after the divorce was quite weak. It improved after a while. However, missing the child did not end. Most of the non-resident mothers received discussion help from close ones or professional help. More help was needed from other non-resident mothers as well as personal contact from professional health care.

Things that weakened non-resident mothers' mental health were the mothers' own negative feelings, lack of support and the new situation in life. Mothers fear that they will become outsiders in their child's life. Non-resident mothers' mental health was also weakened by the child's pain in the new situation. Things that supported non-resident mothers' mental health were the mothers' own inner strength and support from close ones or from professionals. A good relationship with the ex-partner and the child itself were also things that supported the mothers' mental health.

**Language**

Finnish

Pages 75

Appendices 9

Pages of Appendices 11

**Keywords**

non-resident motherhood, motherhood, mental health, need for support, supporting in health care

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	6
2	ÄITIYS KÄSITTEENÄ .....	7
2.1	Äitiyden muuttuminen .....	7
2.2	Äitiys-myytti.....	9
3	ETÄ-ÄITIYS .....	10
3.1	Etä-äitiys yhteiskunnassamme .....	10
3.2	Yhden vanhemman perheet Suomessa.....	12
4	HENKINEN JAKSAMINEN .....	14
4.1	Henkinen jaksaminen elämän muutosvaiheissa .....	14
4.2	Etä-äidin henkinen jaksaminen .....	16
4.3	Saatavana oleva tuki eron jälkeen .....	16
4.4	Erosta selviämisen tukeminen hoitotyössä .....	18
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT .....	21
6	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLISET VALINNAT.....	21
6.1	Tutkimusmenetelmän valinta .....	21
6.2	Tutkimukseen osallistujien valinta.....	22
6.3	Aineiston hankinta .....	23
6.4	Aineiston käsittely ja analysointi .....	25
7	TULOKSET .....	27
7.1	Taustatiedot .....	27
7.2	Etä-äidin kokemus omasta tilanteestaan .....	28
7.3	Etä-äidin henkistä jaksamista heikentävät tekijät.....	31
7.3.1	Omat negatiiviset tunteet .....	31
7.3.2	Lapsi .....	33
7.3.3	Tuen puute läheisiltä.....	35
7.3.4	Yhteiskunnan suhtautuminen.....	37
7.3.5	Uusi elämäntilanne haasteineen.....	38
7.3.6	Pelot ja uhkakuvat .....	39
7.4	Etä-äidin henkistä jaksamista edistävät tekijät.....	41
7.4.1	Omat voimavarat .....	41
7.4.2	Lapsi .....	45
7.4.3	Läheisiltä saatu tuki .....	47
7.4.4	Tuki yhteiskunnalta .....	50
7.4.5	Haaveet .....	51
7.5	Etä-äidin tuen tarve.....	53
7.5.1	Saatu tuki.....	53
7.5.2	Kaivattu tuki .....	55
8	POHDINTA .....	59
8.1	Tulosten tarkastelua .....	59
8.2	Tulokset hoitotyön näkökulmasta.....	62
8.3	Toteutus ja menetelmän tarkastelu.....	64
8.4	Luotettavuus ja eettisyys.....	64
8.5	Johtopäätökset .....	68
8.6	Jatkotutkimukset ja kehittämisideat .....	70
	LÄHTEET.....	72

## LIITTEET

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Facebook-ilmoitus
Liite 3	Haastattelurunko
Liite 4	Tiedote haastateltaville
Liite 5	Suostumuslomake
Liite 6	Aineiston käsittely -kuvio
Liite 7	Esimerkkitaulukko ryhmittelystä ja luokittelusta, heikentävät tekijät
Liite 8	Esimerkkitaulukko ryhmittelystä ja luokittelusta, edistävät tekijät
Liite 9	Etä-äidin henkistä jaksamista heikentävät ja edistävät tekijät

## 1 JOHDANTO

Kääriäinen, Hämäläinen & Pölkki (2009, 13–14) huomasivat tutkimuksessaan, että erojen yleistymisen myötä myös eron jälkeisen tuen tarve on lisääntynyt. Julkinen ja yksityinen palveluverkosto eivät kumpikaan kohtaa eronneiden ihmisten monimuotoista elämänkirjoa. Kääriäinen ym. (2009) tuovat esille tarpeen tehdä lisää tutkimuksia, joiden avulla voitaisiin kehittää erilaisia tuki- ja palvelumuotoja.

Työssämme käsittelemme äitejä, jotka asuvat erillään lapsistaan ja ovat valinneet etä-äitiyden vapaaehtoisesti avio- tai avoeron jälkeen. Vaikka Kääriäinen ym. (2009, 13) tutkimuksensa tulosten perusteella kertovatkin käsitteen ”etävanhempi” jo määritteenä asettavan etävanhemman lähivanhempaa huonompaan rooliin, käytämme silti työssämme nimitystä etä-äiti. Työssämme emme erottele avio- ja avoeroja, vaan jatkossa puhumme erosta. Käyttäessämme perhe-käsitettä, tarkoitamme heteroparin muodostamaa perhettä. Rajasimme työstämme ulkopuolelle ne äidit, joiden lapset ovat huostaanotettuja.

Koulutusta tarvittaisiin hoitohenkilökunnan oman toiminnan reflektointiin ja vuorovaikutustaitoihin. Hoitoalan ammattilaisen ammatilliseen toimintaan vaikuttavat hänen oma asenteensa, arvomaailmansa ja oma tapansa tehdä tulkintoja. Lisäksi ammattieettiset ohjeet ohjaavat hänen toimintaansa. Hoitoalan ammattilaisen tulee tiedostaa omat arvostuksensa ja arvioida niitä suhteessa ammattieettisiin ohjeisiin. (Åstedt–Kurki ym. 2008, 140.) Potilaat haluavat, että hoitoalan ammattilaisen kehon kieli ja sanallinen ilmaisu vastaavat toisiaan. He haluavat myös, että heidän mielipidettään kysytään, tarpeitaan aistitaan intuitiivisesti ja apua tarjotaan aloitteellisesti. (Mattila 2001, 15.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata suomalaisten etä-äitien kokemusta henkisestä jaksamisestaan sekä sitä edistäviä ja heikentäviä tekijöitä.

Halusimme selvittää, kuinka hoitotyön ammattilaiset voisivat lähestyä etä-äitiä ja huomioida hänen avuntarpeensa. Opinnäytetyössämme keskeisiä käsitteitä ovat äitiys, etä-äitiys, henkinen jaksaminen, tuen tarve ja tukeminen hoitotyössä. Etä-äitiyteen läheisesti liittyviä aiheita eli perhettä, äitiyttä ja isyyttä on tutkittu paljon, sekä etä-isyyttä jonkin verran. Jyväskylän perhetutkimuskeskuksen professori Kimmo Jokisen (2010) mukaan etä-äitiys omana aihealueenaan on vähän tutkittu ilmiö niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa.

Etä-äitiyttä eri suunnasta lähestyviä pro graduja ja väitöskirjoja on vähän. Omaa työtämme varten tutustuimme muutamaaan, joita olivat Nousiaisen pro gradu (1996) ja väitöskirja (2004), Ijäksen pro gradu (2003) ja Kinnarin pro gradu (2005). Edellä mainituissa tutkimuksissa on tutkittu etä-äitiyttä arkikokemuksena sekä etä-äitiyden vaikutusta äitiysidentiteettiin ja elämäntyydytykseen.

Opinnäytetyömme aiheen valitsimme oman mielenkiintomme vuoksi ja pyysimme toimeksiantajaksi Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun (liite 1). Toinen meistä on itse etä-äiti ja hänellä on omakohtaisia kokemuksia etä-äitiydestä, mikä osaltaan antaa syvyyttä aiheen lähestymiseen ja käsittelyyn. Toisaalta toisella meistä ei ole omakohtaista kokemusta aiheeseen, mikä puolestaan tukee opinnäytetyön objektiivisuutta.

## **2 ÄITIYS KÄSITTEENÄ**

### **2.1 Äitiyden muuttuminen**

Ajatus äitiydestä määrittyy yksilön omista tuntemuksista ja kokemuksista sekä yleisistä ajatuksista, käsityksistä ja uskomuksista. Siihen lisätään vielä kulttuurin ja aikakauden vaikutukset. (Ambert 1994, 537–538; Katvala 2001, 10.) Nätkin (1997, 153) määrittelee äitiyden kulttuuriseksi rakennelmäksi, joka tarkoittaa suhdetta lapseen. Saarikangas (1991, 253) hahmottaa äitiyden kaksisuuntaiseksi tilaksi, joka pitää sisällään niin hurmion ja tuskan, ilon ja ahdistuksen, kuin lupauksen ja huolen tulevaisuudesta. Hän näkee äitiyden sekä naisen roolina että naiseuden ominaisuutena. Suomenkielisessä

kirjallisuudessa sana ”äitiys” on mainittu ensimmäisen kerran vasta vuonna 1851 (Rapola 1960, 81).

Äitinä olo ja äitiys merkitsivät 1800-luvulle asti lähinnä sitä, että äiti synnytti lapsen ja joku muu, esimerkiksi vanhemmat sisarukset tai isovanhemmat, huolehtivat hoidosta ja kasvatuksesta. Tuohon aikaan hyvää äitiyttä määritteli nimenomaan kyky synnyttää lapsia, ei niinkään taito hoitaa, olla läsnä ja kasvattaa. 1800-luvulla muotoutunut porvarillinen perheihanne alkoi painottaa äidin vastuuta perheen sisäisenä voimavarana ja päävastuunottajana lastenkasvatuksessa. Tällöin hyvää äitiyttä mitattiin kykynä tuottaa mallikelpoisia yhteiskunnan jäseniä ja omistautumisena kotiin ja lapsiin. (Katvala 2001, 14–15; Nätkin 2003, 18, 28.)

Maataloudella ja alkavalla teollistumisella oli viime vuosituhaten aikaan ja toisen maailmansodan jälkeen Suomessa vahva asema. Sen myötä suomalaiset naiset olivat äitiyden ohella myös mukana työelämässä tuomassa perheeseen elantoa. Sen vuoksi naisen ja äidin asema pelkkänä koti-äitinä ei Suomessa koskaan ole vakiintunut samalla tavalla kuin esimerkiksi muissa Pohjoismaissa. (Julkunen 1994, 184–185.)

Suomessa lastenhoito ja -kasvatus katsottiin 1960-luvun murrokseen asti kuuluvaksi ensisijaisesti vain äideille. Tällöin sai alkunsa keskustelu isän velvollisuudesta perheen toisena vanhempana, eikä vain perheen elättäjänä. Samalla alettiin hyväksyä naisen mahdollisuus yhdistää lapset, perhe, koti ja työ. (Vuori 2003, 51.)

Ensimmäistä kertaa 1970-luvulla äitiys jaettiin sekä äitiyden kokemukseksi että yleisemmäksi, ulkoapäin määritellyksi äitiydeksi (Rich 1976, Katvalan 2001, 20 ja Alasen 1996, 19 mukaan). Tämän jälkeen äitien omat subjektiiviset kokemukset hyväksyttiin luotettavaksi tutkimusaineistoksi. Äitiyttä voitiin alkaa tutkia myös sisältäpäin ja kyseenalaistaa yleisiä normeja ja odotuksia. (Alanen 1996, 19.) 1990-luvulla nousi esille halu tutkia äitiyttä tarkemmin. Silloin huomattiin äitiyden monet eri puolet, joiden suuntaa ohjaavat sekä äitien omat henkilökohtaiset kokemukset että erilaiset yleiset uskomukset. Ei voida



määrittää yhtä tiettyä tapaa hyvälle äitiydelle. Historian aikana erilaisten perheiden ja elämäntapojen variaatiot ovat saaneet aikaan äitiyden jatkuvan uudelleenmäärittelytarpeen. (Katvala 2001, 19, 21; Nätkin 1997, 13, 16–17.)

Avioerot alkoivat yleistyä 1980-luvulta uuden vuosituhannen alkuun. Tuolloin Suomessa on tapahtunut selkeä muutos niin juridisesti kuin ideologisestikin, puhuttaessa eron jälkeen jatkuvasta ja jaetusta vanhemmuudesta. (Kuronen 2003, 103–104.) Isyys on tullut vanhemmuudessa ja kasvatuksessa äitiyden rinnalle. On todettu, että isä pystyy halutessaan lapsen vanhemmuudessa kaikkeen siihen mihin äitikin (Vuori 2003, 54).

## 2.2 Äitiys-myytti

Sigel (1985, 348) on määritellyt uskomukset seuraavalla tavalla: *”Uskomukset ovat sellaista tietoa, jota yksilö pitää totena tai melkein totena, ja joka ei välttämättä kaipaa perusteluja tai näyttöä totuudenmukaisuudesta”*. Uskomuksista puhuttaessa niihin liittyvät läheisesti käsitykset, odotukset, ajatukset, näkemykset, mielikuvat ja asenteet. Uskomukset ovat hyvin henkilökohtaisia asioita, ja siksi niitä on hankala tutkia ja järjestellä kokonaisuuksiksi. Uskomuksia voidaan selvästi tunnistaa uskomuksiksi tai ne voivat olla niin jokapäiväistä elämää, että niitä pidetään faktoina. Sitä kautta ne vaikuttavat huomaamattamme ajatuksiimme ja tapoihimme. Uskomusjärjestelmä on hyvin yleinen, mutta jokainen saa omalla kohdallaan siihen henkilökohtaisen vivahteensa. (Katvala 2001, 26–30.)

Äitiys ei uskomusten mukaan ole yksiselitteinen, kaikkialla samalla tavalla pätevä asia, vaan se vaihtelee eri kulttuurien välillä. Äitiys käsitteenä on jatkuvan muutoksen kohteena, mutta siihen liittyy hankalasti muutettavia ja pitkään voimassa olleita uskomuksia. Äitiyteen ja äitinä olemiseen liittyvät myytit kertovat nimenomaan hyvästä äitiydestä. Äitiysmyytit ohjaavat ajattelemaan äitiydestä tietyllä tavalla ja samalla ne muokkaavat äitien omia toimintoja kohti ideaalista äitiyttä. Siitäkin huolimatta, että ikivanhat uskomukset eivät tähän päivään enää sopsisikaan. (Katvala 2001, 11, 22, 28–29.)

Katvala (2001, 90) tutki kolmen eri sukupolven naisten uskomuksia äitiydestä. Uskomukset olivat hyvin samansuuntaisia kaikissa kolmessa ryhmässä: äiti ja koti liitetään tiukasti yhteen. Nuoremmilla ikäryhmillä uskomukset olivat monimuotoisimpia ja erilaisuuksiakin hyväksyttiin. Brown ja Small (1997) havaitsivat tutkimuksessaan äitien pyrkivän elämään ideaalisen hyvä äiti - käsityksen mukaan, vaikka he tiesivätkin sen mahdottomaksi.

### **3 ETÄ-ÄITIYS**

#### **3.1 Etä-äitiys yhteiskunnassamme**

Etä-äidillä tarkoitamme äitiä, joka erossa on muuttanut pois lapsensa luota ja lapsi on jäänyt asumaan isänsä kanssa. Työssämme emme tarkoita etä-äidillä perheen äitiä, joka työnsä tai opiskelunsa takia asuu viikot poissa perheen yhteisestä kodista.

Erot ovat nykypäivää siinä määrin, että jos ei itse ole eronnut, niin ainakin lähipiirissä on eronneita perheitä (Hokkanen 2005, 9; Kääriäinen ym. 2009, 11). Parisuhteen laatu ja vanhempien roolit liiton aikana, isän vanhemmuus, tapa erota ja vanhempien välit eron jälkeen vaikuttavat vanhempana toimimiseen eron jälkeen sekä lasten huoltajuus- ja asumisjärjestelyjä pohdittaessa (Hokkanen 2005, 11).

Äitejä ei pidetä enää automaattisesti täydellisinä. Heidät voidaan nähdä valintoja tekevinä ihmisinä, jotka voivat tehdä vääriä päätöksiä. Siitä huolimatta äidit nähdään usein hyvinä ja täydellisinä, tietynlaiseen äidin rooliin sopivina. Nykyäiti saakin joskus olla puolustamassa omia valintojaan yleistä näkemystä vastaan. Katvala havaitsi tutkimuksessaan, että hyvän äidin pitää osata olla tietystä määrin myös ankara, kova ja vaativa. (Katvala 2001, 20, 95, 97.)

Etä-äidit joutuvat puolustelemaan lapsirakkauttaan. He potevat huonoa omaatuntoa ennemminkin siitä, etteivät asu lastensa kanssa kuin että olisivat huonoja äitejä. Etä-äidit kokevat kaikesta huolimatta olevansa hyviä äitejä, ja ihmisten epäilyt loukkaavat. (Hokkanen 2005, 99–100.) Äitiydessä pitäisi nähdä

erilaisen äitiyden mahdollisuus ja tunnustaa myös marginaali-äitiydet (Jokinen 1996, 13).

Vuori (2003, 52–53) havaitsi tekemässään tutkimuksessa, että isät ovat menneet äitien ohi yhteiskunnallisen mielenkiinnon ja tutkimuksen kohteena. Tätä havaintoa tukee Kurosen (2003, 109) huomio siitä, että viime vuosikymmenien aikana on alettu kiinnittää huomiota siihen, miten miehen isyydelle käy ja miten isä-lapsisuhde saadaan turvattua eron jälkeen.

Katvalan (2001, 91–93, 95) tutkimuksessa tuli esille kolmen eri sukupolven naisten käsitys äidin tärkeämmästä roolista lasten elämässä isään verrattuna. Samaisen tutkimuksen tuloksista Katvala muodosti kolme äitiin yhdistettävää piirrettä vanhempana: voimakas, täydellinen ja pystyvä. Nämä kolme käsitettä saavat kuitenkin erilaisia tarkennuksia ajan ja kommentoijan muuttuessa. Tutkimuksen tulosten mukaan Katvala näkee mahdollisena, että äitiyteen kohdistuvat uskomukset voivat omalta osaltaan olla esteenä tasavertaisen vanhemmuuden kehittymiselle.

Nykyään on monia eri tapoja olla vanhempi eron jälkeen. Puhuttaessa lähi- ja etävanhemmista, roolit jaetaan helposti etä-isiin ja lähi-äiteihin. Se vastaakin suurelta osin eron jälkeistä tilannetta vanhemmuudessa. (Kuronen 2003, 108.) Aiemmin, kun eroaminen ei ollut niin yleistä kuin nykyään, isän ja lasten muodostama perhe oli yleensä seurausta äidin kuolemasta. Yhteishuoltajuuden mahdollistuttua 1980-luvulla isillä on ollut parempi mahdollisuus oikeuteensa isänä eron jälkeen. (Huttunen 2001, 97–98; L 361/1983.)

Puhuttaessa tavallisesta ja normaalista, niiden kääntöpuoli on epätavallinen ja epänormaali, jopa sairas (Hackling 1997, 242). Yleiset mielipiteet ja negatiivinen asenneilmasto kohdistuvat myös enemmän etä-äiteihin kuin etä-isiin, mikä lisää etä-äitien tilanteen hankaluutta (Huttunen 2001, 105).

Kun eron jälkeen mietitään lapsen asumisjärjestelyä, katsotaan iän lisäksi myös lapsen sukupuolella olevan merkitystä siinä, kumman vanhemman luona hän asuu. Toisaalta päätös lapsen asuinpaikasta voi syntyä sen perusteella, mistä

aiheutuu pienin muutos lapsen elämässä. (Huttunen 2001, 105; Mäkijärvi 1995, 40.) Kyseessä ei ole pelkkä käytännön järjestely, vaan samalla huomioidaan lapsen oikeus tuttuun ympäristöön ja olemassa oleviin ihmissuhteisiin (Huttunen 2001, 116). Lähi- ja etävanhempi-asetelma voi myös muuttua lasten kasvaessa tai esimerkiksi harrastusten ja koulun vuoksi (Santala 2009, 145).

### **3.2 Yhden vanhemman perheet Suomessa**

Etä-äideistä saatavan tilastotiedon saatavuutta hankaloittaa eriävien termien käyttö etävanhemmuudesta ja nykyaikaisten perheiden monimuotoisuus. Esimerkiksi etä-äiti-käsitettä ei aina käytetä tilastoinnissa, vaan saatetaan puhua muualla asuvasta äidistä. Osa etä-äideistä on uudessa parisuhteessa tai jäsenenä kokonaan uudessa perheessä, mikä osaltaan hankaloittaa tilastojen tulkintaa. Jopa 20 prosenttia etä-äideistä on samanaikaisesti myös yksinhuoltaja, eli hänellä voi olla lapsi uudesta, päättyneestä parisuhteesta. Tällaisessa tilanteessa etä-äitiys ja yksinhuoltajuus ovat myös päällekkäisiä ilmiöitä (Tilastokeskus 2007a, 113). Yksinhuoltajista tai eronneista vanhemmista on saatavissa paljon tilastotietoja, mutta niissä ei aina kerrota erikseen varsinaisten etä-äitien tai -isien lukumääriä. Voimme kuitenkin saada hieman näkemystä aiheeseen tulkitsemalla saatavilla olevia ja läheisesti etä-äitiys-aiheeseen liittyviä tilastoja.

Vuonna 2005 Suomessa muutti erilleen 16 000 lapsiperheen vanhemmat ja ero kosketti yhteensä 30 000:ta lasta. Avoparien perheissä vanhempien erilleen muutto oli kaksi kertaa yleisempää kuin avioliitossa olevien vanhempien perheissä. Jos perheessä sen sijaan asui ei-yhteisiä lapsia, oli erilleen muutto yleisempää kuin jos perheessä oli vain vanhempien yhteisiä lapsia. Vuoden 2005 tilastojen mukaan erityisen usein erilleen muuttivat vanhemmat, joilla ei ollut ollenkaan yhteisiä lapsia. (Tilastokeskus 2007b.)

Nykyään on edelleenkin tavallisempaa, että lapset jäävät eron jälkeen äidin luokseen kuin että he asuisivat eron jälkeen isän kanssa. Näin ollen lähivanhemmat ovat pääsääntöisesti naisia. (Haataja 2009, 53.) Vuonna 2005 äidin luona asui eron jälkeen 192 000 lasta, kun taas 26 000 lasta asui isän

kanssa (Tilastokeskus 2007b). Näissä luvuissa ei ole huomioitu etä-äitien valinnan vapaaehtoisuutta tai esimerkiksi viranomaisten väliintuloa, joten on vaikea tehdä pitemmälle meneviä johtopäätöksiä etä-äitiyteen johtavista tekijöistä. Vuonna 2005 etä-isiä oli yhteensä 123 000 ja etä-äitejä 19 000 (Tilastokeskus 2007b).

Kun katsotaan Tilastokeskuksen tilastoimia lukumääriä alle 18-vuotiaiden lasten yhden vanhemman perheistä, on vuonna 2009 ollut 161 755 yksinhuoltajaäitiä ja 21 833 yksinhuoltajaisää. Yksinhuoltajaäitien lukumäärä on siis yli seitsemänkertainen yksinhuoltajaisien määrään verrattuna. Vuonna 1985 yksinhuoltajaäitejä oli 102 413 ja yksinhuoltajaisiä 12 648. Yksinhuoltajaisien määrä on kasvanut vuodesta 1985 vuoteen 2009 reilulla 9 000:lla ja yksinhuoltajaäitien määrä noin 60 000:lla. (Tilastokeskus 2009a.)

Jos tarkastellaan yhden vanhemman perheitä Suomen alueella, luvuissa on huomattavissa alueittaista vaihtelua. Pohjanmaalla yhden vanhemman perheitä on Suomen maakunnista vähiten, ja siellä on vallalla perinteinen perhemalli. Eniten yhden vanhemman perheitä on Uudellamaalla ja Päijät-Hämeessä, joissa paikalliset suuret kaupungit vaikuttavat lukuihin lisäävästi. Isä ja lapsia -perheiden osuus kaikista lapsiperheistä on kaikissa maakunnissa noin 2–3 prosentin luokkaa. Sen sijaan vaihtelua maakuntien välille aiheuttavat äiti ja lapsia -perheiden lukumäärien vaihtelut. Isien yksinhuoltajuus on siis yhtä yleistä kaikkialla Suomessa. (Tilastokeskus 2009b.)

Yksinhuoltajaisiä on tällä hetkellä lukumääräisesti runsaat 15 000, mikä on 13 prosenttia kaikista yksinhuoltajista (Haataja 2009, 53). Yksinhuoltajaisien lukumäärästä ei voida suoraan päätellä etä-äitien määrää, sillä osa äideistä on voinut esimerkiksi menehtyä. Tilastoja tarkastellessa pitää huomioida myös etteivät kaikki isät ole jääneet yksinhuoltajiksi, vaan heillä voi olla uusi puoliso ja perhe, jolloin he eivät tilastoidu yksinhuoltajiksi.

Suomessa oli vuonna 2005 yksinhuoltajaisien perheitä 2,5 prosenttia ja -äitien 17,4 prosenttia kaikista perheistä. Kun verrataan näitä Suomen yksinhuoltajaperheiden prosentteja muihin Euroopan maihin, ne ovat samaa

luokkaa kuin esimerkiksi Norjassa, Tanskassa, Isossa-Britanniassa, Saksassa ja Virossa. Välimeren maissa nämä perheet ovat harvinaisempia, esimerkiksi Kyproksella vain 0,6 prosenttia perheistä on yksinhuoltajaisien perheitä. (Kröger 2009, 175.)

## 4 HENKINEN JAKSAMINEN

### 4.1 Henkinen jaksaminen elämän muutosvaiheissa

Arkisesti käsitteet henkinen, psyykkinen ja mielenterveys ymmärretään samaksi asiaksi. Psykologian sanaston mukaan *henkiset voimavarat* määritellään päämäärätietoiseksi ponnistelukyvyksi, johon pystytään myös vaikeuksien keskellä. Sanalla *psyykkinen* viitataan sen sijaan sielullisiin, henkisiin tai mielen sisäisiin toimintoihin, kuten esimerkiksi ajattelu ja tunteet. *Mielenterveys* merkitsee psyko-fyysis-sosiaalista hyvinvoinnin tilaa, joka koetaan elämyksellisesti. Sitä kuvaavat ihmisen kyky rakastaa, solmia ihmissuhteita, tehdä työtä sekä kyky toteuttaa itseään. Siihen liittyy myös oleellisena osana yksilön itsenäisyys. (Kalliopuska 2005, 69, 125, 161.)

Tarkemmin pohdittaessa käsitteet psyykkinen ja mielenterveys voivat saada negatiivisen vivahteen, ja saattavat johtaa ajatukset erilaisiin mielenterveysongelmiin. Henkinen jaksaminen on mielestämme kuvaavin, kun halutaan hahmottaa yksilön kokonaisuutta vahvuuksineen ja heikkouksineen, selviytymistä erilaisissa elämäntilanteissa sekä etsittäessä elämää edistäviä ja heikentäviä tekijöitä. Siksi käytämme tässä opinnäytetyössä käsitettä henkinen jaksaminen.

Osana ihmisenä olemista on erilaisten tunteiden kokeminen (Ruishalme & Saaristo 2007, 16). Ihmisen henkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä koetellaan elämän aikana monella tavalla. Esimerkiksi avioero tai oman lapsen luota pois muuttaminen voivat olla elämän tasapainoa horjuttavia tekijöitä. Kun ihminen joutuu elämänkriiseihin, hänen täytyy tehdä kauaskantoisia ja tärkeitä päätöksiä, jotka koskettavat hänen omaa tulevaisuuttaan sekä kriisin ratkaisua. Kriisitilannetta voi hankaloittaa, jos itse ei pysty millään tavalla vaikuttamaan

päätökseen. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli-Pirilä 2009, 10.)

Kriisissä yksilön toimintakyky väliaikaisesti heikkenee (Ruishalme & Saaristo 2007, 67). Kun elämässä tapahtuu jokin kielteinen asia, mieliala putoaa jonkin verran. Pudotus on sitä suurempi ja pitempikkestoisempi, mitä vakavammasta asiasta on kyse. Hyvät asiat vaikuttavat myös mielialaan, mutta niiden vaikutus on suhteellisen lyhytaikainen. Ihminen kestää melko hyvin elämässään yhden vakavan tapahtuman kerrallaan. Monien vaikeiden asioiden kasaantuminen on kuitenkin ongelmallista, koska silloin ihmisen usko elämään heikkenee. (Ojanen 2001, 92–93.)

Ihmisillä on erilaiset valmiudet kestää elämän mukanaan tuomia vaikeuksia, eikä niihin pysty välttämättä vaikuttamaan enää aikuisiällä. On olemassa valikoima perintötekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön elämisen voimavaroihin tuntemattomien mekanismien kautta. Kasvatustekijät, koulu ja ystäväpiiri vaikuttavat osaltaan yksilön valmiuksiin kestää elämän vastoinkäymisiä. (Vartiovaara 2000, 23.)

Persoonallisuuden eheyttä voi koetella jokin elämäntapahtuma, johon reagoimiseen ja käsittelyyn vaikuttavat yksilön omat psyykkiset voimavarat. Kokemukset kasvattavat voimavaroja. Paradoksaalista kyllä, haastavista vastoinkäymisistä selviytyminen lisää yksilön itsearvostusta ja -luottamusta, mikä puolestaan vahvistaa voimavaroja. (Saari ym. 2009, 51–52; Ruishalme & Saaristo 2007, 9, 66.)

Positiivisessa mielessä mielenterveys nähdään muutoksista koostuvana prosessina, jossa kriiseillä on oma merkityksellinen paikkansa elämänkokonaisuudessa. Mielenterveys on koko ajan muuttuvaa, jatkuvaa psyykkisen tasapainon etsimistä ja ylläpitämistä hyvinvoinnin uhkien ja yksilön omien ja yhteisöllisten voimavarojen välillä. Reagoimalla elämänmuutoksiin etsitään tätä tasapainoa, annetaan elämälle suuntaviivoja ja tarkoitusta muutoksille. (Saarenheimo 2003, 85–86.)

## 4.2 Etä-äidin henkinen jaksaminen

Eron läpikäyminen on vaikeampaa yksinjäävälle kuin sille, jonka luo lapset jäävät tuttuine arkirutiineineen. Etä-äidille on tilanteen raskauden lisäksi psyykkisesti vaativaa tottua uuteen elämäntilanteeseen. Eron jälkeen elämään kuuluvat toistuvat ilon ja onnen tunteet lasta tavatessa, raastava kipu lapsesta erotessa ja jatkuva kaipuu lapsesta erossa ollessa. (Huttunen 2001, 107, 112.) Lähivanhemman tuntemukset erotilanteessa ovat helpompia kuin etävanhemman, ja myös miehille ne näyttäisivät olevan helpompia kuin naisille, ainakin ajan kuluessa ja alun tunnekuohujen tasaantuessa (Hokkanen 2005, 130–132). Äitinä jaksamiseen vaikuttavat positiivisesti kasvatuksessa onnistuminen sekä vastaavasti heikentävästi epäonnistuminen, ja tässä asiassa uskomuksilla on vahva paikkansa (Katvala 2001, 91).

Lapsen poissa ollessa vanhemmalla on aikaa itselleen. Etä-äiti voi levätä tai tehdä asioita, joita lapsen kanssa ei voi tehdä. Tottuminen oman ajan käyttämiseen pelkästään itseensä saattaa viedä paljonkin aikaa eron jälkeen. Voi myös tuntua väärältä tehdä mukavalta tuntuvia asioita, kun samaan aikaan on ikävä lasta. Toisaalta yksin olo kotona pian eron jälkeen voi ahdistaa etävanhempaa, koska silloin ikävä on vahvemmin läsnä kuin kotoa pois ollessa. Lähivanhemmalle lapsesta erossa oloaika on lyhyempi, ikävä ei ehdi tulla niin selvästi ja omasta ajasta osaa nauttia. Etävanhemmalla tilanne on päinvastoin. Lapsen poissa ollessa yhteydenpito voi helpottaa tai lisätä ikävää. Vanhemman sukupuolesta riippumatta, lapsen poissa ollessa omasta ajasta nauttiminen sekä helpotuksen tunteet liittyvät lähivanhemmuuteen ja vastaavasti ikävä ja suru etävanhemmuuteen. (Hokkanen 2005, 134–137, 146–147.)

## 4.3 Saatavana oleva tuki eron jälkeen

Ero koskettaa aina koko perhettä, lapsia ja vanhempia, perheen lähipiiriä unohtamatta. Lapsiperheiden erot työllistävät monella tavalla sosiaali- ja terveydenhuollon, koulujen, seurakuntien ja eri järjestöjen ammattilaisia. Erojen erilaisuus lisää auttamistyön haastetta. Kaikkia eroja kuitenkin yhdistää se, ettei vanhemmuus koskaan pääty eroon. (Koskela 2009, 5–6.)



Perheen ristiriitatilanteisiin on lain mukaan saatava neuvottelu- ja sovitteluapua. Maksuttoman perheasioiden sovittelun järjestäminen on kuntien vastuulla. Seurakuntien perheasiainneuvottelukeskuksilta saa myös ilmaista neuvotteluapua. (Koskela 2009, 15–16.) Vaikean tapahtuman läpikäynyt ihminen haluaa kertoa tapahtuneesta kerta toisensa jälkeen ja puhuminen auttaa tilanteeseen sopeutumisessa (Ruishalme & Saaristo 2007, 65). Perheen lähipiiri kuuntelee ja on tukena eroperheelle, mutta heidän voi olla hankala toimia puolueettomana auttajana. Eroperheen tilanne koskettaa heitä läheisesti, eikä heillä ole ulkopuolisen ammattilaisen näkemystä tilanteeseen. (Koskela 2009, 16–17.)

Kun parisuhde alkaa ajautua ongelmiin, apua haetaan vaihtelevasti. Naiset hakevat apua useammin kuin miehet. Seurakunta on matalakynnyksinen paikka avun hakemiselle. Vastaavasti ammattiryhmänä parisuhdeterapeutit ovat useimmin avun antajana. Eron aikaan halutaan apua nimenomaan eroprosessiin liittyviin vaikeuksiin. (Paajanen 2003, 56–58.)

Lapsiperheen eroon liittyviin kysymyksiin saa apua myös Lastensuojelun keskusliiton Neuvo-keskuksesta, joka sijaitsee Helsingissä. Neuvo-keskus järjestää Eroneuvo-tilaisuuksia ja ammatillisesti ohjattuja Vanhemman Neuvoryhmiä sekä Eroryhmiä. Neuvo-keskuksesta saavat apua sekä eroperheet että eroperheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset. Vapaaehtoistyö ja vertaistuki ovat osa Neuvo-keskuksen sosiaalipedagogista työtettä. (Eroneuvo –neuvokeskus 2011.) Eroneuvo-tilaisuuksia havainnoidessaan Kääriäinen (2009, 276, 278–279) huomasi vertaistuen tärkeän merkityksen eronneille. Vertaistuessa molempien, vertaistukijan ja -tuettavan, välinen luottamuksellinen dialogi mahdollistaa asioiden hahmottamisen uudella tavalla. Muiden eronneiden elämäntarinat elämästään ennen ja jälkeen eron saavat näkemään oman elämäntilanteen monipuolisemmin. Ne auttavat tiedostamaan omat vahvuudet, sekä vastaavasti ne osa-alueet, joihin tarvitsee tukea.

Sekavassa erotilanteessa on tehtävä tärkeitä päätöksiä muun muassa lapsen asioissa. Asiat voidaan sopia vanhempien kesken, mutta asiantuntijan tieto-taito helpottaa päätöksentekoa tilannetta selvitettäessä. (Koskela 2009, 26.)

Huoltajuusasioista päätettäessä vanhemmat kokevat jäävänsä ilman asiantuntijoiden apua eri vaihtoehtoja pohtiessaan. Usein ammattilaisilta saadut neuvot ja ohjeistukset painottuivat äitejä suosiviksi (Santala 2009, 143–144).

Mahdollisuus saada apua ja se, millaista apua on saatavilla, vaihtelee paikkakunnittain. Hajanaisuus johtuu osittain kuntien kokoeroista ja määrärahojen puutteesta. Toisaalta perheasiainneuvottelun valtakunnallisesti yhtenäiset työmenetelmät puuttuvat kokonaan. Lainsäädännön perusteella eroperheillä on oikeus olettaa saavansa koulutettua ja ammattitaitoista apua tueksi erotilanteessa. Eropalvelujen palvelujärjestelmä ei ole ajan tasalla vaan se kaipaisi päivitystä vastaamaan kysyntää. Vertais- ja vapaaehtoistoimintaa tarvittaisiin julkisten palvelujen tueksi. (Antikainen, Hämäläinen & Pölkki 2009, 203, 217–218.)

#### **4.4 Erosta selviämisen tukeminen hoitotyössä**

Suomalaista terveydenhuollon palvelujärjestelmää on kehitetty määrätietoisesti 1960-luvulta asti. Tarpeenmukaisen väestöryhmittäisen saatavuuden tavoite on silti toteutumatta. Haavoittuvat ryhmät ovat erityisesti vaarassa jäädä ilman tarvitsemiaan palveluja. (Manderbacka ym. 2006, 52.) Hoitotiede näkee ihmisen kokonaisuutena, jossa kehoa ja mieltä ei voi erottaa toisistaan. Hoitotieteen ihmistutkimus on viime vuosina painottunut hoidettavan ja hänen läheistensä subjektiiviseen kokemukseen sairaudesta ja terveydestä. Florence Nightingale määritteli terveyden ”hyvinvoinniksi ja kaikkien kykyjen täysipainoiseksi käyttämiseksi” (Nightingale 1957, Eriksson ym. 2007, 75–76, 78).

Elämänhallinnassa on keskeistä, miten yksilö kokee elämänsä ymmärrettävänä. Vaikeiden elämäntilanteiden hahmottaminen osaksi elämää ei tällöin lamaannuta vaan antaa mahdollisuuden selviytymiseen. Näin ajatellessa usko elämässä selviytymiseen lisääntyy. Kun ymmärtää erilaisten tunteiden kuuluvan osaksi muutosta ja uskaltaa käydä ne läpi, oma elämänhallinta kehittyy. (Ruishalme & Saaristo 2007, 14–16.) Hoitotyön tehtävänä on vahvistaa ihmisen elinvoimaa. Ihmisen kokema kärsimys taas lievittyy elinvoimalla. (Eriksson ym. 2007, 80.)

Voimavarakeskeiset kysymykset ovat hoitotyön ammattilaisen työvälineitä, joille ammattitaitoinen hoitaja löytyy oikean ajan ja paikan. Traumaattisessa kriisissä tai vaikean elämän eläneen potilaan kanssa työskennellessä hoidon alussa esitettävät voimavarakeskeiset kysymykset voivat tuntua loukkaavilta. Kun potilas itse kokee tilanteensa helpottuneen, voimavarakeskeisillä kysymyksillä voidaan löytää valoisampia näkökulmia. (Väisänen, Niemelä & Suua 2009, 55.)

Hoitotilanteessa asenteet ja arvot vaikuttavat luottamuksen muodostumiseen hoitajan ja hoidettavan välillä (Åstedt–Kurki ym. 2008, 142). Hoitotyön ammattilaisten on konkreettisesti keskityttävä ja paneuduttava jokaiseen hoitotilanteeseen ja perheen kohtaamiseen perhekohtaisesti. Vanhempien huomioiminen osana lapsen hoitoa on oleellista perhemuotoon katsomatta. Tutkimuksissa on huomattu, että hoitotyön ammattilaiset välttelevät epämiellyttävien asioiden käsittelyä. Vanhemmat puolestaan toivovat, että asioista puhutaan reilusti. (Åstedt–Kurki ym. 2008, 112, 134). Mattilan (2001, 15) mukaan sairaanhoitajat odottivat potilaiden olevan aktiivisia ja aloitteellisia hoidossaan. Vastaavasti potilaat odottivat hoitajan olevan aloitteen tekijä. Sairanhoitajat kokivat tuen ilmaisemisen vaikeaksi potilaalle, joka ei itse sanallisesti viestinyt avuntarvettaan.

Turva ja turvallisuus ovat hyvinvoinnin tärkeitä osa-alueita. Yleisesti perhe koetaan turvan lähtökohdaksi. Kun erotilanteessa perhe, eli turva, häviää ympäriltä, elämä voi tuntua pelottavalta. Yksilötasolla turvattomuus on psykologinen ilmiö, joka voi oireilla esimerkiksi huolestuneisuutena. Turvattomassa tilanteessa pienikin vastoinkäyminen voi tuntua suurelta. (Ruishalme & Saaristo 2007, 17,19–20.) Vaikeassa elämäntilanteessa olevan potilaan toipumisen ensimmäinen ehto on turvallisuuden tunteen löytyminen. Hoitotyön ammattilaisen tehtävänä on auttaa potilasta palauttamaan potilaan elämän hallinta ja normalisoimaan potilaan olo. (Väisänen ym. 2009, 93.)

Kriisin yhteydessä ihminen tarvitsee sosiaalista tukea, josta syntyy tunne hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään tapahtuneesta huolimatta. Kertojan tarina on hyväksyttävä sellaisena kuin hän sen kertoo, koska se on hänen

totuutensa ja kokemuksensa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 81.) Hoitoalan ammattilaisen ei pidä udella perheen asioista, erotilanteesta kertominen on vanhempien tehtävä. Jos perheen tilanteessa on havaittavissa ongelmia, asian voi varovasti ottaa puheeksi esimerkiksi Huoli puheeksi -menetelmän avulla. (Koskela 2009, 31–32.) Tämä menetelmä on hoito-, kasvatus- ja sosiaalialan ammattilaisten työväline, jonka avulla voidaan varhaisessa vaiheessa puuttua huolta herättäviin asioihin (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2009).

Jos ihminen ei pysty kohtaamaan vaikeaa kriisitilannetta ja käsittelemään siitä syntyviä tunteita, seurauksena voi olla toimintakyvyn heikkeneminen ja pahimmillaan sairastuminen. Vaikka vaikea elämäntilanne olisikin yksilön omilla päätöksillään aikaansaama, siitä selviytymiseen tarvitaan ulkopuolista apua ja tukea. Asioiden pohtiminen yhdessä toisen ymmärtävän ja tukevan henkilön kanssa on merkittävä osa tilanteesta toipumisesta. Se myös auttaa kasvamaan ihmisenä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 7, 15, 62.) Jos sairaanhoitaja ei itse osaa auttaa potilasta, hän käyttää hyväkseen moniammatillista verkostoa. Sairanhoitaja ohjaa potilaan hoitoalan ammattilaiselle, joka työskentelee kyseisen asian kanssa ja voi paremmin olla avuksi. Ammattitaitoiset hoitoalan työntekijät eivät erikseen toimiessaan pääse hoidossa samaan lopputulokseen kuin tilanteessa, jossa he yhdistävät osaamisensa ja tietonsa. (Väisänen ym. 71, 73-74.)

Ihmisellä on erotilanteessa kaksi tavoitetta: vapautua epäonnistuneesta avioliitosta ja aloittaa uusi elämä (Määttä 2002, 11). Ero voi tuntua katastrofilta tai eriasteisilta hylkäämisiltä, mutta toisaalta muutoksena kohti uutta ja parempaa elämää (Jallinoja 2000, 162 ). Erosta selviytyminen riippuu paljon siitä, kuinka monella elämän osa-alueella muutoksia tapahtuu. Olemassa olevalla tukiverkostolla ja ennallaan pysyvillä elämän alueilla on selviämistä tukeva merkitys. (de Bruijn, Homm & Talasterä 1994, 97.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata etä-äidin omaa kokemusta henkisestä jaksamisestaan ja sitä heikentävistä ja edistävästä tekijöistä. Halusimme kuvata mistä ja millaista tukea etä-äiti on saanut tai olisi halunnut saada.

Tavoitteenamme oli selvittää, millaista apua etä-äidit ovat kokeneet saaneensa hoitotyön ammattilaisilta. Pyrimme löytämään tavan, jolla etä-äiti haluaisi häntä lähestyttävän. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla hoitotyön ammattilaiset voisivat paremmin huomioida etä-äidin avuntarpeen.

Opinnäytetyömme tutkimustehtävät olivat:

1. Millaiseksi etä-äiti kokee oman henkisen jaksamisensa?
2. Millaisia henkisiä voimavaroja heikentäviä ja edistäviä tekijöitä hänellä on?
3. Millaista ulkopuolista tukea etä-äiti on saanut?
4. Millaista ulkopuolista tukea etä-äiti olisi kaivannut?

## 6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLISET VALINNAT

### 6.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Opinnäytetyömme tarkoituksen ja tutkimustehtävien suuntaamina valitsimme opinnäytetyömme tutkimukselliseksi lähestymistavaksi laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen. Kun halutaan saada tietoa uudesta tai puutteellisesti tunnetusta ilmiöstä, laadullinen tutkimus on oikea tapa tutkia aihetta (Krause & Kiikkala 1996, 62; Nieminen 1997, 220). Etä-äitiys on vähän tutkittu aihe, joten kvalitatiivinen tutkimustapa on siihen sopiva.

Ihminen, hänen elämänpiirinsä sekä niihin liittyvät merkitykset ja kokemukset ovat laadullisen tutkimuksen lähtökohtana (Kylmä & Juvakka 2007, 16; Oiler Boyd 2000, 69–70). Koimme, että etä-äitiyden merkitysten ja kokemusten

kartoittamiseksi kvalitatiivisen tutkimuksen teemahaastattelu oli paras tiedonkeruumenetelmä. Pystyimme syventämään käsiteltävää aihetta lisäkysymyksillä ja rohkaisemaan haastateltavia kertomaan asiasta enemmän.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata todellista elämää ja siinä pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi Remes & Sajavaara 2009, 161). Etä-äitiys on osa tutkijiemme äitien elämää ja teemahaastattelun avoin lähestymistapa mahdollisti aiheen laajan käsittelyn. Pääpaino kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tutkittavan ihmisen omassa subjektiivisessa kokemuksessa (Oiler Boyd 2000, 69). Haastatteluilla ja kirjoitelmilla keräsimme nimenomaan etä-äitien omakohtaisia kokemuksia.

## **6.2 Tutkimukseen osallistujien valinta**

Opinnäytetyön osallistujiksi valitsimme seitsemän suomalaista etä-äitiä, jotka ovat vapaaehtoisesti valinneet etä-äitiyden ja halusivat kertoa kokemuksistaan. Halukkaita osallistujia oli yhteensä kahdeksan, mutta erään haastateltavan antamaa aineistoa emme voineet käyttää työssämme. Hän ei ollut vapaaehtoisesti valinnut etä-äitiyttä, vaan hänen lapsensa oli huostaan otettu. Osallistujien joukko on pieni, harkiten valittu ja tavoitimme heidät tuttavien kautta ja facebook-ilmoituksen (liite 2) avulla. Valitsimme heidät, koska he olivat halukkaita kertomaan aiheesta ja Fieldin ja Morsen (1985, 24) sanoja käyttäen, heillä oli avainasemansa vuoksi erityistietoa tutkittavasta aiheesta.

Emme käyttäneet haastateltavistamme nimitystä tutkimuksen kohde, vaan kutsuimme heitä mieluummin haastateltaviksi tai osallistujiksi. Eettisesti tämä tuntui miellyttävämmältä ja olimme heidän kanssaan yhdenvertaisia sekä jaoimme yhdessä kokemaamme maailmaa, kuten Kylmä ja Juvakka (2007, 20) asian ilmaisevat. Käytimme haastateltavistamme suorien lainausten perässä merkintöjä H1:stä H7:ään, jotka tarkoittavat H1; haastateltava 1, H2; haastateltava 2 ja niin edelleen.

Haastateltavien lukumäärää emme päättäneet ennalta. Lopetimme haastattelut, kun haastattelumateriaali alkoi toistaa itseään, eikä mitään uutta enää ilmennyt

vastauksissa. Hirsjärvi ym. (2009, 182) käyttävät tästä termiä saturoituminen. Gillisin ja Jacksonin (2001, 185) mukaan haastatteluissa saatu tieto alkaa vahvistaa jo aiemmissa haastatteluissa saamia tietoja. Periaatteessa jo kolmen haastattelun jälkeen huomasimme jonkinlaisia yhteneväisyyksiä haastateltavien vastauksissa. Halusimme saada varmuuden tuloksista, joten jatkoimme haastattelujen tekemistä. Jokaisella haastateltavalla oli kuitenkin omat painotukset ja näkemykset etä-äitiys aiheesta.

### **6.3 Aineiston hankinta**

Tiedonkeruumenetelmäksi valitsimme yksilöhaastattelun, sillä halusimme olla osallistujien kanssa henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa ja uskoimme saavamme siten parhaiten tietoa opinnäytetyömme aiheesta. Haastattelu tuntui luontevimmalta lähestymistavalta etä-äitiys aiheeseen, jo aiheen arkaluonteisuudenkin takia.

Käyttämämme haastattelumuoto oli puolistrukturoitu teemahaastattelu. Siinä keskustelun aihe on rajattu tiettyyn asiaan, mutta kysymykset voidaan esittää vapaasti haastattelutilanteen vaatimassa järjestyksessä (Robson 2002, 270; Hirsjärvi & Hurme 2010, 47–48). Hirsjärven ym. (2009, 205) ja Bowlingin (2009, 286) mukaan haastattelija pystyy haastattelun edetessä esittämään tarvittaessa selventäviä tai syventäviä kysymyksiä sekä ohjaamaan keskustelua tutkittavaan aiheeseen. Hirsjärvi ym. (2009, 205) sekä Hirsjärvi ja Hurme (2010, 35) selventävät, että haastattelut etenevät joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja haastateltavan mukaan, jolloin hänellä on mahdollisuus kertoa omista ajatuksistaan mahdollisimman vapaasti. Haastateltava on haastattelussa merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. Krause ja Kiikkala (1996, 108) pitävät tärkeänä, että haastattelun aikana haastattelija pystyy antamaan haastateltavalle tietoa tutkittavasta aiheesta ja toisaalta ylläpitämään hänen kiinnostustaan tutkimukseen osallistumiseen.

Haastattelutilanteiden huolelliseen ennakosuunnitteluun kannatti käyttää aikaa. Mitä paremmin haastattelun suunnitelma on laadittu, sitä varmemmin vältytään paikkailulta jälkikäteen (Hirsjärvi & Hurme 2010, 65). Haastattelu on

tutkimusmenetelmänä hidas ja vaati paljon paneutumista itse aiheeseen. Haastattelutilanteen onnistuminen vaatii huolellista suunnittelua, joka vie paljon aikaa (Hirsjärvi ym. 2009, 206; Bowling 2009, 286). Puolistrukturoidussa haastattelussa saadaan myös paljon tutkimuksen kannalta epäolennaista materiaalia, mikä osaltaan hidastaa työskentelyä (Hirsjärvi & Hurme 2010, 36).

Ennen varsinaisten haastattelujen alkamista laadimme haastattelurungon, johon keräsimme tiivistetysti ydinsanoilla haastattelussa käsiteltävät asiat (liite 3). Emme tehneet yksityiskohtaista kysymysluetteloa, vaan teema-alueuuttelon. Siinä aihealueet, joihin haastattelut kohdistuvat, jaoteltiin pää- ja alaluokkiin. Ne olivat varsin pelkistettyjä mutta yksityiskohtaisia sanaluetteloita. Haastateltaessa käytimme niitä muistilistana ja keskustelun ohjaajana. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 66) mukaan teema-alueiden tulee olla väljiä, jolloin saadaan tutkittavan ilmiön moninaisuus esille. Haastattelua voidaan syventää teema-alueiden pohjalta tutkimuksen tai haastateltavan kiinnostuksen mukaan. Runko toimi meillä haastatteliijoilla apuna, eikä sitä näytetty haastateltaville missään vaiheessa.

Haastattelurungon toimivuuden testasimme yhdellä haastateltavalla, jonka vastauksia emme käyttäneet lopullisessa tutkimusaineistossa. Esihaastattelu tehtiin sitten, kun lopulliseksi ajateltu haastattelurunko oli valmis. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 72) mukaan sen tarkoituksena on testata haastattelurungon toimivuus sekä aihepiirien järjestys. Esihaastattelussa selviää myös haastattelujen kesto sekä niihin varattava aika. Esihaastattelun avulla huomasimme toimivan työnjaon tärkeyden. Havaitimme, että haastattelu sujuu paremmin, kun toinen meistä kyselee varsinaiset haastattelukysymykset ja toinen tekee täydentäviä kysymyksiä ja havainnoi eleitä, ilmeitä ja muita oleellisia asioita haastattelun sujumisesta.

Halusimme haastattelun olevan ennemminkin avoin keskustelutilanne, kuin tiukkojen kysymysten ja vastausten vuorottelu. Ohjasimme keskustelua aiheeseen väljillä kysymystenasettelulla ja lähestyimme tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman avoimesti. Etä-äitiys on vähän tutkittu aihe, joten Bowlingin (2009, 286) mukaan haastattelulla aiheesta saa hyvin tietoa. Jos kysymykset on



laadittu liian tarkoiksi, saadaan vastaukset vain kysytyihin asioihin, eikä niistä saa hyvää aineistoa laadulliseen analyysiin (Kylmä & Juvakka 2007, 64).

Annoimme haastateltaville mahdollisuuden myös kirjoittaa omista kokemuksistaan. Tällaista tiedonkeruuta kutsutaan narratiiviseksi tutkimukseksi (Hirsjärvi ym. 2009, 217). Haastateltavat saivat tiedotteen opinnäytetyömme aiheesta ja etenemisestä muutamaa viikkoa ennen varsinaista haastattelua (liite 4). Tiedotteen yhteydessä oli kirjallinen ohje, jonka avulla kukin osallistuja sai mahdollisuuden kirjoittaa oman halunsa mukaan avoimen kertomuksen tilanteestaan ja kokemuksiaan etä-äitiyden vaikutuksista henkiseen jaksamiseensa. Osallistujat saivat tiedotteen mukana allekirjoitettavan suostumuslomakkeen (liite 5) ja palautuskuoren. Halutessaan heillä oli mahdollisuus lähettää kirjallinen materiaali meille postitse.

Kirjallisilla kertomuksilla uskoimme saavamme syvällisempää tai arkaluonteisempaa tietoa, jota haastateltavat eivät välttämättä halunneet kertoa haastattelun yhteydessä. Osallistujista jotkut saattoivat olla myös kirjallisesti lahjakkaampia kertomaan elämästään, kuin mitä sanallisesti osasivat kuvata tilannettaan haastattelussa.

Haastattelimme yhteensä kuutta etä-äitiä, joista kaksi osallistujaa kirjoitti myös vapaamuotoisen kirjoitelman etä-äitiydestään. Näiden lisäksi saimme yhdeltä osallistujalta pelkän kirjallisen tuotoksen. Haastateltava joukko oli rajattava melko pieneksi, sillä kerättyjen tietojen käsittely on työlästä, eikä tarkoituksena ole saada tietoa laajasti vaan mahdollisimman syvällisesti kuten Krause ja Kiikkala (1996, 108) toteavat. Kirjoitelmat tukivat hyvin haastatteluista saamaamme materiaalia ja niissä oli tarkemmin selitetty asioiden taustoja, kuin mitä haastatteluissa tuli ilmi. Toisaalta jotkin asiat jäivät kirjoitelmissa hieman epäselviksi ja olisimme tarvinneet lisätietoa aiheesta.

#### **6.4 Aineiston käsittely ja analysointi**

Analysoimme saamiamme haastattelujen tuloksia ja osallistujien kirjoittamia vapaamuotoisia kirjoitelmia induktiivisella eli aineistolähtöisellä

sisällönanalyysillä, jolla Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen (2001, 21) mukaan voidaan analysoida kirjoitettua tai suullista vuorovaikutusta. Sillä selvitetään asioiden ja tapahtumien merkityksiä sekä niiden seurauksia ja yhteyksiä. Fieldin ja Morsen (1985, 112) mukaan varsinainen analysointiprosessi alkaa jo nauhoittamisesta ja haastattelumuistiinpanojen analysoinnista. Esimerkiksi eleiden ja ilmeiden tulkinta ja kirjaaminen on osa litteroimisvaihetta.

Hirsjärvi ym. (2009, 164) toteavat, että jokainen haastattelu ja kirjoitelma on ainutlaatuinen tapaus ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. Elämänläheinen ja runsas aineisto tekee laadullisen tutkimuksen analyysivaiheesta mielenkiintoisen ja haastavan. Kaikkea kerättyä aineistoa ei voida kuitenkaan aina hyödyntää, eikä sitä ole tarvetta myöskään analysoida. (Hirsjärvi ym. 2009, 225.) Ennen kaikkea sisällönanalyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, jota suuntaavat tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät (Kylmä & Juvakka 2007, 113). Fieldin ja Morsen (1985, 113) mukaan analysoinnilla on kaksi päätavoitetta: tunnistaa käyttäytymisestä erilaisia luokkia ja laatia arkistointijärjestelmä, josta aineistoa voidaan hakea helposti. Helpottaaksemme tulosten jäljitettävyyttä ja aineiston käsittelyä koodasimme osallistujat eri väreillä.

Aineiston käsittely eteni esittämämme kaavion (liite 6) mukaan. Hirsjärven ym. (2009, 222–223) mukaan haastattelut tulee kirjoittaa puhtaaksi, eli litteroida ne tietokoneelle sanatarkasti mahdollisimman pian haastattelun jälkeen. Kun teimme litteroinnin pian haastattelun jälkeen, olivat tunnelma ja sanattomat viestit vielä tuoreessa muistissa ja kaikki oleellinen tuli varmasti kirjatuksi. Litteroitua aineistoa tuli kaikista haastatteluista yhteensä noin seitsemänkymmentä sivua.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi eteni pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin vaiheissa. Hirsjärven ym. (2009, 27–28) mukaan pelkistämävaiheessa etsitään litteroiduista haastatteluista ja kirjoitelmista vastauksia opinnäytetyössä asetettuihin tutkimustehtäviin, joista esimerkkinä mainittakoon etä-äitien henkiseen jaksamiseen heikentävästi ja edistävästi vaikuttavat tekijät. Field ja Morse (1985, 119) kehottavat tarkastelemaan oman

opinnäytetyön kannalta oleellisia sanoja, sanontoja, kuvauksia ja termejä alleviivaten ne tekstistä.

Mayringin (2000) mukaan haastatteluista ja kirjoitelmista saadut tekstin sanat ja niistä muodostuvat ilmaisut luokitellaan teoreettisen merkityksensä perusteella. Krause ja Kiikkala (1996, 117–118) kehottavat ryhmittelemään ne ensin omiksi teemoiksi, ryhmiksi ja lopulta luokiksi. Luokka sisältää kaikki samaa tarkoittavat ilmaisut, minkä jälkeen se nimetään sisältöä kuvaavalla nimellä (Hirsjärvi ym. 2009, 28). Weberin (1990) mukaan näin muodostettavien luokkien täytyy olla yksiselitteisiä ja toisensa poissulkevia (Janhonen & Nikkonen 2001, 23). Viimeiseksi abstrahointivaiheessa aineiston samansisältöiset luokat yhdistetään, jolloin saadaan suurempia kokonaisuuksia, eli yläluokkia (Hirsjärvi ym. 2009, 29). Esimerkki luokkien muodostumisesta on nähtävissä liitteissä 7 ja 8 sekä yhteenveto tuloksista liitteessä 9.

Monesti analyysi on edellistä kuvausta monivaiheisempi ja prosessin eri vaiheet voivat esiintyä myös samaan aikaan (Hirsjärvi ym. 2009, 223; Janhonen & Nikkonen 2001, 24). Tiedostimme, että omat kokemuksemme ja mielipiteemme vaikuttivat analyysin etenemiseen. Sisällönanalyysiprosessista muodostuikin aina erilainen riippuen tutkimustehtävästä ja tutkijasta (Latvala & Vanhanen–Nuutinen 2001, 40). Etä-äitiys -aihe ja sama tutkimuksellinen lähestymistapa voisi toisen tutkijan tekemänä tuottaa hyvin erilaisen tutkimustuloksen.

## **7 TULOKSET**

### **7.1 Taustatiedot**

Haastateltavat olivat iältään 33–51-vuotiaita, ja osallistujien keskiarvoikä oli 39. Etä-äitien asuinpaikkakunnat jakautuivat muuten tasaisesti ympäri Suomea, mutta Länsi-Suomesta osallistujia ei ollut. Viidellä äideistä oli koulutus hoitoalalta, ja kaksi työskenteli kaupallisella alalla. Neljällä haastateltavista oli koulutuksena ammattikoulu ja kolmella ammattikorkeakoulututkinto. Neljä osallistujista asui uuden puolisonsa kanssa. Yhdellä heistä oli uudelle puolisolalle lapsi, ja yhdellä heistä toinen lapsi entisestä parisuhteesta asui hänen luonaan.

Kaksi etä-äideistä asui tällä hetkellä yksin. Yksi haastateltavista asui kahdestaan uudesta parisuhteesta olevan lapsensa kanssa. Etä-äitiyden kesto vaihteli osallistujien kesken kahdesta vuodesta yhteentoista vuoteen.

Lasten ikä eron tapahtuessa oli kolmesta neljääntoista vuotta, ja osallistujat toimivat etä-äiteinä vähintään yhdelle, korkeintaan kolmelle lapselle. Neljällä haastatellulla etä-äidillä lapset asuivat samalla paikkakunnalla heidän kanssaan, kolmella välimatkaa oli useita satoja kilometrejä, enimmillään yli viisisataa kilometriä. Suurimmalla osalla osallistujista lasten tapaamisista on sovittu yhdessä ex-puolison kanssa, ja kahdella oli käytetty lastenvalvojan apua asian sopimiseksi. Lähes kaikki tapasivat lapsiaan kaksi kertaa kuukaudessa tai joka toinen viikonloppu, sekä lomilla enemmän. Yksi etä-äiti näki lapsiaan useammin. Suurin osa haastateltavista mainitsi asiassa huomioitavan lapsen oman tahdon.

Osallistujat olivat olleet yhdessä entisen puolison kanssa neljästä ja puolesta vuodesta aina seitsemääntoista vuoteen saakka. Neljällä etä-äidillä päätös erosta oli hänestä lähtöisin, ja kolmella päätös oli entisen puolison kanssa yhteinen. Neljä haastatelluista etä-äideistä koki, että heillä oli perheessä päävastuu lapsen hoidosta ennen eroa. Kolme äitiä koki olleensa tasavertaisesti vastuussa lapsistaan lasten isän kanssa.

## **7.2 Etä-äidin kokemus omasta tilanteestaan**

Heti eron jälkeen etä-äidit olivat kokeneet tilanteensa vaikeaksi. Uudessa elämäntilanteessa etä-äidin oma jaksaminen oli ollut ääri rajoilla. Yleensä ensimmäinen vuosi oli ollut kaikkein vaikeinta aikaa.

"...ensimmäinen vuosi oli niinku ihan, ihan yhtä helevettä."H1

"Henkinen jaksaminen oli eron jälkeen hyvinkin hauraalla pohjalla."H4

"Ensimmäinen kesä etä-äitinä oli hyvin vaikea."H5

Etä-äidit olivat miettineet, kuinka selviävät tilanteesta ja pääsevät eteenpäin. Asioita ja uutta tilannetta heidän oli pitänyt miettiä ja selvittää itsensä kanssa.

Ikävä ja luopumisen tuska olivat olleet etä-äideillä voimakkaina läsnä ja heistä oli tuntunut siltä, että jotain puuttuu. Tilanteesta oli pyrkinyt selviytymään yrittämällä olla ajattelematta liikaa asioita.

”...kuukausi, kaks oli semmosta (...) tosi outo tunne oli ja ihan niinku, että jotakkii puuttuu.”H2

”...alussa kävin, kävin tosi ison taistelun itteni kanssa et miten mie selviän sen ikäväni ja sen luopumisen ja muun kanssa...”H3

”...sitä eli tietyllä tavalla semmosessa sumussa, ja yritti taistella vastaan sitä, että ei ois ajatellu niitä asioita...”H4

Toisaalta yhden etä-äidin kohdalla tilanne oli alussa ollut helppoa. Käytännön asiat olivat toimineet hyvin, kun etä-äiti muutti melkein entisen perheensä naapuriin.

”Ensiks oli semmonen niinku monessaki asiassa semmonen kuherteluvaihe. Et kaikki toimi hirveen hyvin...”H3

Pääsääntöisesti alussa etä-äitien tuntemuksina olivat ikävä lasta kohtaan, suru tapahtuneesta, hätä asioiden järjestymisestä ja pelko omasta selviämisestä. Kukaan haastateltavista ei maininnut, että olisi miettinyt muiden ihmisten mielipiteitä tehdessään päätöstä etä-äitiydestä. Mitä pienempi lapsi oli ollut äidin muuttaessa pois, sitä vaikeampaa etä-äidillä oli ollut.

Ajan kuluessa etä-äidin olo oli alkanut helpottua ja tilanne tuntua paremmalta. Asiat olivat alkaneet rutinoitua ja käytännön järjestelyt, muun muassa lasten tapaamiset, olivat alkaneet sujua.

”...ajan kansa on niiku helepottanu.”H1

”Oma vointini on parantunut vähitellen...”H5

Asioiden läpikäyminen kerta toisensa jälkeen ja tilanteen hyväksyminen, olivat auttaneet etä-äitejä sopeutumaan tilanteeseen. Elämä oli mennyt eteenpäin omalla painollaan. Tilanteeseen sopeutuessa etä-äitien oma äitiys-tunne vahvistuu eikä ratkaisuaan enää tarvitse selitellä muille yhtä paljon kuin alkuvaiheessa.

”Ja sitte oli joteki tasasempaa.”H4

”...vuosien varrella kun sitä on käyny läpi ja käyny läpi, niin siihen on jollain tavalla sopeutunu...”H3

Etä-äideillä tilanteeseen tottuminen vie aikaa vaihtelevasti. Joku etä-äiti voi olla sinut asian kanssa jo muutaman kuukauden päästä ja jollakin se vie aikaa kymmenen vuotta. Eräs etä-äiti puolestaan pelkäsi pohtivansa asiaa koko loppu elämänsä. Etä-äitien tilanteeseen sopeutumiseen vaikuttavat läheisten hyväksyntä ja välit ex-puolison kanssa.

Haastatteluhetkellä jotkut etä-äidit kokivat voivansa hyvin. Jokainen etä-äiti oli matkan varrella löytänyt omat keinonsa selvitä. Kaksi haastateltavista koki olonsa palautuneen normaaliksi. Yksi etä-äideistä koki henkisen jaksamisensa olevan nyt parasta koko etä-äitiytensä aikana.

”No nyt mie oon varmaan aika likelle normaali ihteni.”H1

”Tänä päivänä henkinen jaksaminen on hyvää jopa parasta...”H4

Kaikilla etä-äideillä tilanne oli haastatteluhetkellä parempi kuin etä-äitiyden alkuaikoina. Aika oli tehnyt tehtävänsä ja elämä oli helpompaa.

”...nyt on niinku (...) helpompaa tämä elämä...”H2

”...on se (jaksaminen helpottunut) silleen niinku, aika tekee tehtävänsä...”H3

”Henkisesti jaksan nyt paremmin kuin eron jälkeen.”H7

Kun etä-äiti on hyväksynyt tilanteen ja sopeutunut siihen, tehdyn ratkaisun kanssa tuli toimeen ja tilanne oli hallinnassa.

”...mä oon niinku sen kans tasapainossa...”H4

”Et tällä hetkellä niin aika hyvin tulen sen asian kanssa toimeen..”H5

Tilanne voi muuttua hetkessä, vaikka etä-äiti tuntisi olevansa sinut tilanteensa kanssa ja ajattelisi ratkaisunsa olevan selvä. Rutiineiden muuttuminen, uusi kriisi elämässä tai vanhojen tuttavien yllättävä kohtaaminen voi horjuttaa tilanteen vakautta.

”...uus kriisinkohta niin et se tulee aina tän tyyppisissä tilanteissa...”H3

”...kun tulee siitä rutiinista poikkeava, niin se on sitten heti raskasta.”H5

Vaikka etä-äidin elämä muuten olisi hyvin ja oma jaksaminen tasapainossa, etä-äitiyden alkuaikoihin palaaminen ja asian käsittely sai usean etä-äidin liikuttumaan. Haastatteluissa tuli esille, ettei etä-äidin ikävä lastaan kohtaan hellitä koskaan.

”...koskaan siitä oman lapsen ikävästä pääse sillä lailla yli, et kyllä se on jatkuva (...) minkä kanssa välillä pärjää paremmin välillä huonommin...”H3

### 7.3 Etä-äidin henkistä jaksamista heikentävät tekijät

#### 7.3.1 Omat negatiiviset tunteet

Etä-äidin omat tunteet ovat suurimpana heikentävänä tekijänä hänen henkiseen jaksamiseensa. Kaikki jaksamista heikentävät tekijät löytyvät yhteenvetona liitteestä 7. Etä-äiti tuntee riittämättömyyttä äitinä ja suurta syyllisyyttä tilanteesta. Lapsesta erillään olo ja mahdollinen eron alulle paneminen, tuottavat ongelmia etä-äidin henkiseen tasapainoon.

”Ensimmäisenä kesänä opettelin tulemaan toimeen (...) riittämättömyyden tunteiden kanssa.” H5

”Siitä (etä-äitiydestä) puhuminen on ollut erityisen vaikeaa ja syyllisyyttä tuottavaa. Sosiaalisissa tilanteissa pyrin välttelemään aihetta...” H4

”...et jos joku asia menee huonosti (lapsen elämässä) että tää nyt johtuu siitä kun mie äitinä oon ollu liian kaukana...” H3

Joissain tapauksissa äiti on suosiolla jättänyt lapset isän luo eron jälkeen, keventääkseen tuntemaansa syyllisyyttä. Varsinkin jos äiti on ollut eron alulle paneva osapuoli, hän ei halua lisätä isän taakkaa viemällä tältä lapset mukanaan.

”Ku ero oli miusta lähtösini (...) niin tavallaan alitajusesti halusin ex-puolisolle sitten niinku hyvittää sitä.” H1

”...tavallaan halus lievittää sitä syyllisyyttä (erosta) että, että mä jätän sulle nää lapset...” H4

Eron jälkeen äidillä voi olla paljon omaa aikaa ja mieltä painaa jatkuvasti syyllisyys ”vapaudesta” ja lasten luota pois olemisesta. Etä-äidin tuntema syyllisyys on jatkuva tunne, eikä siitä pääse millään eroon. Hän ei osaa nauttia omasta ajasta, sillä äidin omasta mielestä hänen kuuluisi olla lastensa luona.

”Tunsin suurta syyllisyyttä, jos olin hyvillä mielin ollessani pois lasten luota. Ajattelin, etten olisi saanut nauttia elämästä koska kerran olin huono äiti.” H5

Etä-äidin tuntema epävarmuus tehdystä päätöksestä painaa mieltä ja tulee esille varsinkin kriisitilanteissa, joita koetaan lapsen asioiden järjestelyissä tai muissa vastaavissa tilanteissa.

”...se tulee aina tñn tyyppisissä tilanteissa (...) ja sitten taas murehitaan ja käyään läpi nämä ratkasut, et miksi minä nämä ratkaisut olen silloin joskus tehnyt...” H3

Äidin omassa mielessä pyörii ajatus ulkomaailman suhtautumisesta häneen muuttuneessa elämän tilanteessa. Etä-äidin oman syyllisyyden tunteen ollessa taustalla, toisten ihmisten reaktiot ja teot korostuvat painoarvoltaan. Hän näkee ne suurimmassa määrin etä-äitiyden tuomitsemisena ja tehdyn päätöksen arvosteluna. Etä-äiti ajattelee muiden ihmisten luulevan hänen olevan jotenkin viallinen, kun hän on jättänyt lapsensa. Hänet ikää kuin leimataan huonoksi äidiksi sosiaalisessa yhteisössä. Varsinkin pienellä paikkakunnalla asuvalla etä-äidillä voi olla vahva tunne leimautumisesta, sillä moni ulkopuolinen tietää hänen tilanteensa. Toisaalta äiti ymmärtää ajoittain, että luulot voivat olla oman pään sisällä tuotettuja mielikuvia, eivätkä pidä paikkaansa.

”...opettelin tulemaan toimeen huono äiti-leiman (...) kanssa. Sen leiman olin ihan itse lyönyt otsaani.” H5

”...hylänny lapsesa ja tähän tyylliin (...) ei varmmaan kukkaan ajatellu (...) mut se tuli niinku itelle semmonen.” H6

”En tiä onko sen rakentanu oman pään sisään mut tuota niin kyl (...) naisessa pitää olla joku vikana, kun se tämmöseen ratkasuun...” H3

Eron jälkeen isä voi olla ensimmäistä kertaa yksin vastuussa perheen arkirutiineista. Etä-äiti kantaa huolta lasten pärjäämisestä, kun hän ei voi itse olla koko ajan läsnä ja saatavilla.

”...että kuitenkin alaikäsiä (lapset), että mitenkä nyt siellä sitten kun äiti ei oo siinä...” H6



Erilaiset tuskan tunteet painavat etä-äidin mieltä. Hän tuntee surua tapahtuneesta, huolta lapsistaan, pettymystä tapaamisten peruuntuessa ja jatkuvaa ikävää. Ne vuorottelevat etä-äidin mielessä.

"...se jaksaminen oli kyllä koetuksella. Että sen oman surun (...) tunteiden lisäksi..." H5

"...jes, että nyt on miun vuoro ja ne tulloo jouluks tänne (...) että kun ootti ku kuuta nousevoo ja tiesti se romahdus oli aivan järkyttävä kun ne ei sitten tullukkaan." H1

"...ei siitä koskaan, koskaan siitä oman lapsen ikävästä pääse sillä lailla yli, et kyllä se on jatkuva, jatkuva minkä kansa välillä pärjää paremmin, välillä huonommin..." H3

Lasten vierailut ovat etä-äidin elämässä odotettuja kohokohtia. Lapsen lähtiessä taas takaisin isän luo, on hyvästely äidille todella vaikeaa.

"...mut sillon alakuun just kun lapset kävin viemässä (...) joka ikinen kottiin ajomatka nii itkun kanssa..." H1

"...aina sitten se hyvästely kauh...hirveetä..." H2

Etä-äidin omat negatiiviset tunteet liittyvät moniin asioihin. Oman jaksamisen lisäksi huolestuttavat lasten pärjääminen, ex-puolison suhtautuminen ja ympäristön reaktiot.

### 7.3.2 Lapsi

Lapseen liittyvät etä-äidin henkistä jaksamista heikentävät tekijät olivat yksi tärkein aineistosta nousseista osa-alueista. Se tuli esille jokaisen haastatellun etä-äidin puheista tavalla tai toisella. Lapsen tapaamiseksi järjestettävät asiat olivat eräs ongelmia tuottavista asioista. Välimatkan ollessa pitkä lapsen ja äidin välillä, matkustaminen ja aikataulujen yhteensovittaminen vaatii ponnisteluja.

"...isommat ongelmat alko tulla sit siinä vaiheessa kun etäisyyet kasvo pitemmäks..." H3

"...ne käytännön järjestelyt, niin ne on semmosia mitkä painaa." H5

Ulkopuolisuuden tunne lapsen elämään liittyvissä asioissa aiheuttaa etä-äidissä turhautuneisuutta ja avuttomuuden tunteita. Lapsen arjesta pois jääminen

koetaan vaikeana, eikä lapsen kasvun ja kehittymisen seuraaminen onnistu aina äidin haluamalla tavalla.

"...et siinä joutu luopumaan siitä mahdollisuudesta vaikuttaa lapsen arkeen ja päivittäisiin valintoihin ja (...) kasvatuksellisiin asioihin." H3

"...mistä kaikesta mie jän paitsi kun en oo niihen kasvu ja sitä kaikkee näkemässä..." H1

Lapsen isä oli myös saattanut kieltää lapsia kertomasta kotona tapahtuvista asioista, mikä lisäsi etä-äidin ulkopuolisuuden tunnetta. Äidin omat vaikutusmahdollisuudet koettiin rajalliseksi varsinkin isän rajoittaessa tiedonkulkua.

"...sieltä lasten lähikodista on vissiinki kielletty kertomasta (...) että jos mie heijän elämästä jottain heiltä iteltään kyselin ja hyö ei vastoo oikein mittään..." H1

"...sie joutu luopummaan, niinku siitä omasta (...) hallinnasta tietyllä tavalla sen lapsen elämään, et sie jäit niinku selkeesti ulkopuoliseksi niin monesta asiasta." H3

Lapsen kipuilu ja ikävän ilmaiseminen eri tavoilla tuottavat etä-äidille pahan olon. Lapsi saattaa soittaa ja kertoa ikävästään. Hän voi purkaa omaa pahaan oloaan vihaamalla äitiään tai pieni lapsi jopa lyömällä.

"... lapsi sanoo, et hällä on paha olla, niin äitillä on paha olla..." H3

"...eräs lapsista on kokenut eromme raskaasti. Hän on minulle edelleen "vihainen"..." H4

"...se (lapsi) oli nyrkit pystyssä, hakkas äitiä, että kun äiti on paha ja että kun äiti tekkee hälle sen pahan olon..." H5

Lapsi saattaa myös perua sovitun tapaamisen, mikä aiheuttaa äidille pettymyksen. Tapaamiset ovat etä-äidille erityisen tärkeitä ja suunnitelmien peruuntuminen koetaan raskaana.

"... välillä oli niitä, niitä viikonloppuja jotta toinen lapsista soittaa, että mie en tule. (...) Mie en halluu tulla." H1

"...tuntuu raskaalta, kun tämä lapseni ei noudata/halua tulla luokseni sovitulla tapaamisviikonloppuna..." H7

Joku lapsista ei ymmärrä tehtyä päätöstä etä-äitiydestä ja saattaa kokea äidin pettäneen ja hyljänneen hänet.

"... se pettymys siitä, että äiti on niinku jättäny hänet." H4

Lapsi voi olla erosta kuultuaan huolissaan tapahtuvista asioista ja äidin pois muuttamisesta. Hän pohtii luonnollisesti, miten arki sujuu ilman äitiä kotona.

"... lapsi sano kun se kuuli siitä (erosta) ensimmäisen kerran, että "äiti, kuka minulta kysellee kokkeisiin?"..." H6

"... lapseni luuli että muutan kokonaan pois ja ettei hän näkisi minua enää koskaan." H7

Lapsen oma kehitysvaihe vaikuttaa äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja asioiden hoitoon.

"... lapsen murrosikä ja sen tuomat haasteet..." H7

Kaiken kaikkiaan lapseen liittyvät tekijät tuntuivat olevan erityisen tärkeitä kaikille etä-äideille ja lapsen hyvinvoinnista oltiin huolissaan. Pieninkin vastoinkäyminen voi saada suuret mittasuhteet, kun äiti asuu lapsesta erillään, eikä pääse tarvittaessa lohduttamaan ja tukemaan lastaan.

### 7.3.3 Tuen puute läheisiltä

Tuen puute ystävilta, sukulaisilta ja muilta läheisiltä heikentää etä-äidin henkistä jaksamista. Äidin päätöstä ei ymmärretä ja häntä voidaan arvostella etä-äitiyden takia. Välit ovat voineet kokonaan katketa ilman selityksiä.

"Sukulaiset: meni välit poikki..." H7

"Henkistä jaksamista heikentävät ne jotkut läheiset ihmiset, jotka ovat sitä mieltä, ettei lasten isä ole heille paras lähivanhempi." H5

"Sukulaisten osalta suhtautuminen on ollut enemmänkin moralisoivaa, joka on nostanut syyllisyyttä ja häpeää." H4

Etä-äidin lähipiiri on voinut elää erotilanteessa niin voimakkaasti mukana, että heidän omat tunteensa ovat nousseet pintaan.

"...kylhän hän (äiti) kipuili aika paljon sen asian (etä-äitiyteni) kanssa (...) myös sen oman etä-äitiydensä ja oman eronsa siinä miun eron puitteissa..." H3

"...isille ja äitillehän se oli kaikkein vaikein (...) isin melkkein niinku paras kaveri oli tää miun exä..." H2

Ex-puoliso vaikuttaa omalla käyttäytymisellään etä-äidin henkiseen jaksamiseen. Kun kommunikoinnissa on vaikeuksia tai ex-puoliso syyllistää erosta etä-äitiä, on vaikea keskustella lasten asioista ja tapaamisjärjestelyistä.

"Ja hankaloittaa yhä edelleenki, ku ei oo minkkäänlaisia väliä, nii mistään et pysty, pysty keskustelemmaan..." H1

"...ristiriidat lapsen isän kanssa..." H7

"Alkuun hän (ex-puoliso) oli erosta katkera ja koin hänen syyllistävän minua "vapaamatkustajuudesta" ." H5

Kiusaaminen ja lasten tietojen pimittäminen ex-puolison puolelta vaikeuttavat osaltaan etä-äidin tilannetta. Toisaalta ex-puolison osoittama täydellinen välinpitämättömyys hankaloittaa vuorovaikutusta.

"...alkkuun oli niitä, puheluita tuli ja niitä semmosia moittivia ja tämmösiä kiussaavia." H6

"...ja mittään tietto et sua..." H1

"Sit lopulta sitten se, niinku se väli, välinpitämättömyys tuli." H6

Perhetilanteen muuttuminen lasten lähiperheessä vaikuttaa etä-äidin henkiseen jaksamiseen. Ex-puolison uusi parisuhde voi tuntua etä-äidistä uhkaavalta ja hän voi pelätä oman asemansa menetystä. Etä-äiti on huolissaan, tuleeko joku toinen paikalleni äitinä?

"...sitten kun tuli uutta perhekuvioo siellä, niin se vaikutti exän ja miun väleihin (heikentävästi)..." H3

"...aluks tosijaan tuntu et miten ne, et mie en voi siettää, että siellä joku toinen leikkii äitiä..." H2

Lähipiirin lisäksi etä-äitiyttä arvostelevat monet tuttavat. He eivät välttämättä tunne tilanteen taustoja ja etä-äitiyteen vaikuttaneita asioita, joten tilanteesta vedetään vääriä johtopäätöksiä ja oletuksia. He saattavat ajatella, että äiti on välinpitämätön, itseks tai että hän on jotenkin viallinen.

"Jotkut tuttavat pitivät ratkaisua helppona; siis että minun elämäni oli helppoa, kun sain niin paljon vapaa-aikaa." H5

"...lähinnä se ajatus, että aijaa oot sie jotenki, mikä sinussa on vikana kun sie et oo sun lastes kanssa." H3

Yleensä käsitykset ja oletukset pidetään omina tietoina, mutta aina ei ole niinkään. Jotkut etä-äidit olivat kohdanneet asiatonta käytöstä tuttavien taholta.

"...entiset naapurit haukkuivat kaupassa yms. julkisilla paikoilla..." H7

"...katotaan ja kysytään et "eikö sulla oo ikävä?"..." H3

Uskonnolliseen yhteisöön kuulumisen tuottaa omat vaikeutensa. Varsinkin jos suurin osa etä-äidin sukulaisista ja ystävistä kuuluvat yhteisöön, jää hän lähes yksin eron jälkeen. Avioero ja etä-äitiys ovat vastoin uskonnollisen yhteisön ajatus- ja arvomaailmaa.

"...en olisi jaksanut ottaa vastaan sitä "syytöstä" jota koin herätysliikkeen jäseniltä → olin heidän mielestään itseks." H4

Lasten kanssa tekemisissä olevat tahot voivat osaltaan ihmetellä ja kyseenalaistaa etä-äidin valintaa.

"Ahdistusta aiheuttavat myös ne tahot, jotka perheen ulkopuolella ovat tekemisissä lasten kanssa, ja jotka tavalla tai toisella pitävät etä-äitiyttäni erikoisena." H5

#### 7.3.4 Yhteiskunnan suhtautuminen

Etä-äidit kokevat, että yhteiskunnassa etä-äitiyteen suhtautuminen on yleensä negatiivista. He kokevat jatkuvaa puolustautumisen tarvetta, mikä vie heidän voimavarojaan. Joskus he haluavat itse selittää tilannettaan oikaistakseen yleisiä käsityksiä ja oletuksia. Etä-äitejä arvostellaan joskus kovinkin sanoin ja heidän täytyy kovettaa itsensä ulkopuoliselta kritiikiltä.

"...et se enemmän niin et "omapahan on valintas, et mitäs oot ittes tuohon suohon laittanu, kärsi"..." H3

"...tuntuu, et joutuu puolustautua ulkomaailmaa vastaan. Niin se on semmonen, mikä tuntuu, et pitää aina vetää joku kilpi päälle kun menee johonki." H5

"...sitä täytyy tietyllä tavalla puolustella, et miks mä oon tehny näin (valinnut etä-äitiyden)." H4

Yhteiskunnan tarjoama tuki ei ole tarpeeksi tehokasta. Lasten asioita hoidettaessa apua ei saa vanhempien väliseen asioiden selvittelyyn.

”...monia muita (lastenvalvojia) jotka on tosi neutraaleja, et ne ei sano kissaa ei koiraa, joka ei vie sitä keskustelua minnekkään. Et jätetään vanhemmat siihen semmoseen pattiilanteeseen tappelemaan keskenään...” H3

Haastatteluissa nousi esille etä-äitien kaipaama vertaistuki, mitä ei ole saatavilla yhteiskunnassamme. Jotkut etä-äidit eivät olleet halukkaita osallistumaan mihinkään vertaisryhmään tai muuhun vastaavaan, mutta enemmistölle haastateltavistamme siitä olisi ollut suuri apu. He toivat esille myös oman halukkuuden auttaa vastaavassa tilanteessa olevia äitejä.

”...etä-äitinä ei niitä reittejä tällä hetkellä oo missä sais ääntäsi kuuluviin tai missä sitä vertaistukea vois saada...” H3

”...kun itee on niinku paremmalla puolella tässä hyväksymisessä, niin jos siellä pystys jotakuta auttamaan ja sit taas jos siellä olis joku joka tietäs vähän enemmän...et molemmin puolista hyötyä, et vois auttaa muita ja sit vois saada itelle...” H5

Moni etä-äiti pohti omaa tilanneettaan suhteessa etä-isiin. Kysymyksiä herätti esimerkiksi se, tunteeko etä-isä samalla tavalla ikävää ja tuskaa tilanteestaan. Toisaalta pohdittiin epäoikeudenmukaisuutta yleisessä suhtautumisessa etä-isään tai etä-äitiin. Eräät haastateltavista kokivat, että etä-isyyttä pidetään luonnollisempana ja tavanomaisena ratkaisuna. Etä-äiti sen sijaan joutuu puolustelemaan ratkaisuaan ja asemaansa.

”Mut sit vaan tulee sääli niitä etä-isiä, et välittäaks niistä kukaan...” H5

”...meitä (etä-äitejä) kyseenalaistetaan mut että etä-isyyttä pidetään luonnollisena.” H3

### 7.3.5 Uusi elämäntilanne haasteineen

Eron tapahtuessa elämän osa-alueet järjestäytyvät uudelleen ja alkaa kokonaan uusi elämänvaihe, joka tuo omat haasteensa mukanaan. Etä-äitiyden päätöksen yhteydessä elämä muuttuu monella tavalla, ei pelkästään vain lapsiin liittyvien asioiden osalta. Muutto toiselle paikkakunnalle on haaste, jota lisää lapsen jääminen entiseen kotiin.

”Pelkästään se muutto eri paikkakunnalle, saatikka se sitten että jätän oman lapsen sinne.” H2

Eräs haastateltavista oli jäänyt eron jälkeen asumaan perheen entiseen kotiin, mikä tuntui ahdistavalta. Siellä oli paljon muistoja entisestä avioliitosta ja lapsista. Uudessa tilanteessa se tuntui etä-äidistä tyhjältä.

”Se oli kyllä aika hirveätä. Istuu siellä tyhjässä lastenhuoneessa (...) kyllä siinä piti sitte aika tiukkaan tahtiin ruveta muuttamaan sitä huonetta muuhun käyttöön...” H5

Etä-äidin oman uuden parisuhteen aloittaminen ja ylläpitäminen voi olla vaikeaa. Uusi puoliso ei ehkä ymmärrä etä-äidin voimakkaita tunteita lastaan kohtaan. Lapsistaan erillään asuminen ei kuitenkaan heikennä etä-äidin velvollisuuden ja välittämisen tunteita lastaan kohtaan.

”Lapsettomien miesten voi olla vaikeaa ymmärtää kuinka tärkeitä lapset minulle ovat, vaikken heidän kanssaan asukaan.” H5

Käytännön asioiden järjestäminen voi olla haastavaa.

”...tapaamisten järjestäminen miesten kanssa joilla itsellään on lapsia, on haastavaa: kun toisella on lapsivapaata toisella ei välttämättä ole.” H5

Uusi elämäntilanne voi tuoda taloudellisia ongelmia.

”Realiteetti oli myös se, että minulla ei olisi ollut taloudellisesti mahdollista huolehtia lapsistani...” H4

Eron aiheuttama kriisi, tai jo aiemmin alkanut oman voinnin heikentyminen vaikuttaa päätökseen lasten hoitamisesta.

”...erotessamme (olin masentunut) en jaksanut alkaa lapsen isän kanssa kiistelemään siitä missä lapset asuu...” H7

”...ja sitten tietysti se että kun mä en ole terve, niin mä en sitten olis jaksanu hoitaa lapsia yksin.” H4

### 7.3.6 Pelot ja uhkakuvat

Etä-äiti käy mielessään läpi monenlaisia pelkoja ja uhkakuvia asioista, jotka voisivat vielä heikentää hänen henkistä jaksamistaan. Ne eivät välttämättä nousseet kaikilla haastateltavilla yhtä voimakkaina esille, mutta useimmat pystyivät nimeämään niitä erikseen kysyttäessä. Yhtenä suurimpana osa-alueena olivat lapsen liittyvät pelot. Etä-äiti pelkää, että lapsi ei ymmärrä

hänen päätöstään ja alkaa vihata äitiään. Moni etä-äiti nimesi lapsesta vieraantumisen yhdeksi pelokseen. Kun lapsi on kauempana, tai häntä näe usein, on pelkona, ettei yhteys lapseen säily.

”...et miten paljon se (lapsi) tulee minua vihaamaan jonain kauniina päivänä et äiti kun tää ratkasun oot tehny, et mitä sie oot miun elämälle tehny, et sitä odotan ja pelkään...” H3

”...se oli tietysti semmosena alitajuntasena pelkona, et jos lapset alkaaki sitten hyljeksiä...” H5

Toinen selvästi peloissa noussut isompi asia oli ex-puolison käyttäytyminen. Varsinkin yhteydenpidon estäminen tai lasten tapaamisten rajoittaminen ex-puolison toimesta koettiin uhkakuvana. Eräät haastateltavista olivat saaneet asiasta vihjailuja lasten isältä. Kommunikaation vaikeutuminen ex-puolison kanssa osattiin nimetä yhdeksi uhkakuvaksi.

”Pahinta mitä tässä tilanteessa ois voinu tapahtuu. Se että isä ois estäny yhteydenpidon...” H3

”...pelko etten näkisi lapsiani koskaan exän vihjailujen perusteella...” H7

”...pelko et jos hän (ex-puoliso) vaatii päästä yksinhuoltajaks...” H5

”...oon mä pelänny just sitä, että se mun lasten isä alkaa mulle oikein hankalaks tai se alkaa vaatimaan multa jotain isoja elatusmaksuja...” H4

Eräällä etä-äidillä oli huoli ex-puolisonsa voinnista, sillä tämä oli uhkaillut tekevänsä jotain itselleen.

”Mulla oli lähinnä pelko siitä, että mitä se ex-mies tekkee itelleen.” H6

Ex-puolison uusi parisuhde voi tuntua etä-äidistä uhkaavalta. Lapsi voi kiintyä uuteen äitipuoleen, mikä voi aiheuttaa etä-äidissä mustasukkaisuuden tunteen.

”...minä pelkäsin alakuun sitä, koska (...) ex-puolisolla on uus (...) mitenkä lapsi kiintyy siihen...” H2

Henkistä jaksamista olisi heikentänyt etä-äidin oman uuden parisuhteen loppuminen. Uusi puoliso on monesti suurin ja läheisin tuki etä-äidille.

”...jos oisin ollu vaikka eronnu tuosta uudesta puolisosta...” H1

Etä-äidillä voi olla pelko omasta terveydentilastaan ja tulevaisuudesta etä-äitinä. Omien voimien rajoilla voi itseluottamus välillä murentua.



”Pelkäsin etten koskaan selviäisi erosta lapsiini ja etten koskaan ”paranisi” masennuksesta.” H7

Jotkut haastateltavista pystyivät heti nimeämään asioita, joita olivat pelänneet tilanteessaan, jotkut taas eivät osanneet pitkän harkinnankaan jälkeen mainita mitään erikoisempia pelkoja.

## 7.4 Etä-äidin henkistä jaksamista edistävät tekijät

### 7.4.1 Omat voimavarat

Etä-äidin omilla voimavaroilla on merkittävä osa hänen henkisessä jaksamisessaan. Ne ja muut jaksamista edistävät tekijät ovat yhteenvedona liitteessä 7. Voimakas tunne siitä, että on edelleen äiti lapsilleen, antaa voimaa kestää ulkopuolelta tulevaa painetta.

”Ja että mä edes olen olemassa (äitinä), et mä olen heidän maailmassa vaikka mä en asu heidän kanssa.” H5

”...että olen ÄITI vaikka olenkin etä-äiti.” H7

Äidin omat harrastukset ja vapaa-ajan viettämisen muodot tukevat hänen henkistä jaksamistaan. Niistä saa hyvää oloa ja hän voi toteuttaa itseään niiden kautta. Keskittyminen johonkin tarkkaan tekemiseen vie ajatukset hetkeksi pois lapsen ikävöinnistä ja muista negatiivisista asioista. Liikunta tuo fyysistä hyvää oloa.

”Henkiseen jaksamiseen on vaikuttanut suuresti oma urheiluharrastukseni.” H4

”Nyt pitäis aina sillon tällön yrittee ihtesä sieltä sohvasta ylös liikkummaan, niin se tietysti sitte auttaa...” H1

”Lenkille lähti niin kummasti oli helpompi sitten olla, kun tuli sieltä.” H6

Lapsiperheen arjen jälkeen etä-äidillä jää itselleen huomattavasti enemmän omaa aikaa. Alussa hän ei välttämättä osaa nauttia siitä syyllisyyden ja ikävän takia, mutta ajan myötä sitä osaa arvostaa. Vapaa-aika antaa etä-äidille mahdollisuuden matkusteluun, ystävien tapaamiseen ja harrastuksiin. Äidin oman elämän järjestämiselle jää myös enemmän aikaa, esimerkiksi saa

rauhassa koota ajatuksiaan ja pohtia asioita. Etä-äiti ei aina uskalla puhua avoimesti nauttivansa omasta ajasta, etteivät ihmiset pitäisi häntä itsekkäänä.

”Tarvitsin henkisesti tilaa ja aikaa rakentaa oman elämäni palasia jalkojeni alle.”  
H4

”...ehtii tavata ystäviään...” H5

”Nykyisin olen salaa jopa iloinen siitä että saan viettää niin paljon ihan omaa aikaa.” H5

Tunne elämän jatkumisesta kantaa huonompien hetkien yli. Etä-äiti osaa nähdä tilanteessa uuden alun tuomat mahdollisuudet ja hyvät puolet.

”Terapeutini avulla olen oppinut näkemään tämän tilanteen uutena alkuna elämälleni.” H5

Etä-äiti huomaa selviytyvänsä ja pääsevänsä eteenpäin hankalasta tilanteesta huolimatta. Hän uskaltaa olla itsestään ylpeä ja nauttia omista haasteista elämässä. Heti eron jälkeen äidille ei tule selviytymisen tunnetta, mutta ajan kuluessa sen saavuttaminen on mahdollista. Kun hän saa otettua tilanteeseen etäisyyttä ajallisesti ja henkisesti, hän osaa katsoa omaa tilannettaan ulkopuolelta ja nähdä itsessään selviytyjän.

”Koen olevani ajoittain ylpeä itsestäni – olen ollut rohkea ja selviytynyt tästä kaikesta.” H4

Kun elämässä on muutakin ajateltavaa ja tehtävää kuin etä-äitiys, on äidin olo parempi kokonaisuudessaan. Hän voi kehittää itseään opiskelemalla tai olla työelämässä ja vastata sen asettamiin haasteisiin. Etä-äiti saa onnistumisen kokemuksia muilla elämän osa-alueilla, mikä vahvistaa henkisen jaksamisen tilannetta etä-äitiyteen liittyen.

”...kun mie siellä (töissä) olin niinku, oli niinku muuta miettimistä ja tekemistä niin se niinku autto paljon sitten...” H6

”...keskityin elämässä opiskeluun ja työhön.” H4

Etä-äidin oma elämänasenne vaikuttaa suuresti siihen, miten hän henkisesti jaksaa. Realistinen katsomus elämään auttaa etä-äitiä siinä, etteivät pettymykset ole niin suuria. Kolme etä-äideistä totesi omaavansa positiivisen elämänasenteen, mikä auttaa selviytymään. Huonona hetkenäkin etä-äiti pystyy

näkemään hieman pidemmälle, missä tilanne on helpompi. Kun hän uskaltaa luottaa huomiseen, hän saa kokemuksen siitä, että kaikki asiat järjestyvät ajallaan.

"...mie oon semmonen perusrealisti ja jalat maassa olija..." H1

"...mulla on kyllä semmonen positiivinen asenne ollu aina (...) Kyllä se kaikki järjestyy pitemmän päälle..." H2

"Oma elämänasenne: eron jälkeen usko elämään ja selviytymiseen erosta." H7

"...perusluonteeltani olen selviäjä, joka päättää kun no, tilanne on tämä ja muuta ei voi, niin tässä on turha rutista ja pitää mennä niinku eteenpäin joka tapauksessa..." H3

Eräs etä-äideistä koki, että hänen itsevarmuutensa antaa vahvistusta tehdyille päätöksille. Hän kertoi jopa tahallaan härnäävänsä joskus ihmisiä etä-äitiys aiheella, sillä luottaa siihen, että pystyy puolustautumaan asiassa.

"...on tullu jo itelle semmonen hupikin, kun oon päässy sinuiks sen asian kanssa niin, niin vähän härnätä ihmisiä, et niinku kattoo (...) et mites sinä reagoit, kun mie tän asian kerron ja sitten naureskalla partaan et järkytimpäs. (...) et se menee suorastaan käänteiseksi (...) semmonen itsevarmuus ja varmuus niistä omista ratkaisuista..." H3

Etä-äiti kokee voimavarakseen sen, että hän pystyy puhumaan vaikeistakin asioista muiden kanssa. Puhumisen kautta asiat jäsentyvät etä-äidille itselleen, eikä niitä tarvitse jäädä pohtimaan yksin.

"...ulospäinsuunttautuneisuus ja realismi on helepottanu..." H1

Itsensä näkeminen rohkeana elämän ratkaisuissa, antaa etä-äidille itseluottamusta ja vahvistaa uskoa omaan selviytymiseen. Eräs haastateltavista kertoi erään ystävänsä sanoneen hänelle: olet ollut rohkea päätöksissäsi. Voi olla, että asian tajuamiseen tarvitsee ensin jonkin ulkopuolisen kommentin, ennen kuin itse edes tulee ajatelleeksi koko asiaa.

"...mä oon ollu varmaan aika rohkee elämässäkin ja tehny niitä päätöksiäkin." H4

Periksiantamattomuus on erään etä-äidin kokemus omasta elämänasenteestaan. Luovuttaminen ei tule tuolloin kysymykseenkään elämän tuomissa vastoinkäymisissä. Etä-äidin tietoisuus omasta sosiaalisen paineen

sietokyvystä auttaa jaksamaan ulkopuolelta tulevasta arvostelusta huolimatta. Hänen saamansa kasvatuksen merkitys on myös pohdinnan arvoinen asia.

”...et mä en niinku luovuta...” H4

”Sit on varmaan just tällanen yhdenlaine vahvuus eli sietää sen sosiaalisen paineen...” H3

”...hieman tietysti vaikuttaa se, et miten on kasvatettu...” H3

Eräs haastateltavista osasi selittää analyttisemmin omaa toimintaansa sosiaalista painetta kohdatessaan. Hän kertoi, kuinka käyttää puolustuskeinoja välttyäkseen henkiseltä loukkaantumiselta.

”...sie teet sen oman muuris, sie heität jonkun heiton takasi (...) kyllä siinä selkee defenssi on...” H3

Etä-äidin kyky käsitellä omia ajatuksiaan ja elämässä tapahtuvia asioita, on huomattava henkistä jaksamista edistävä tekijä. Kun hän pystyy tietoisesti pohtimaan tunteitaan ja reaktioitaan, auttaa se ymmärtämään omaa käytöstä.

”...analysointi kuuluu myös persoonaani...” H3

Etä-äiti kokee helpottavana sen, että tietoisesti irrottaa itsensä etä-äitiyden tunteisiin liittyvästä puolesta. Se vaatii tietynlaista kykyä järjeistää omaa toimintaansa ja rajoittaa tunteiden voimakkuutta tietyllä hetkellä. Tällöin hän pystyy katsomaan kokonaistilannetta ikään kuin ulkopuolisin silmin, ilman omaa tunnelataustaan.

”...tietyllä tavalla etäännyttää ittesä, et vaatii sen, et sie teet sen oman surutyön ja otat sen etäisyyven.” H3

Etä-äitien mielestä omaa jaksamista auttaa se, että hän pystyy katsomaan tilannetta realistisesti ja hyväksymään asiat. Ajallisesti se voi viedä kauan, mutta asioiden rutinoituttua ja ajan kuluessa siinä voi onnistua. Hänen on osattava ajatella pidemmälle: miksi kiusata itseään, kun joillekin asioille ei kuitenkaan voi tehdä mitään.

”...tää on nyt niinku tullu rutiiniks, elikkä tässä kun pari vuotta on menny niin on oppinu hyväksymmään tään tilantteenä.” H5

Kyky analysoida tapahtunutta ja perustella itselleen tehtyjä ratkaisuja ovat huomioitavia seikkoja etä-äidin asioiden käsittelykyvyssä. Kun hän on käynyt asiat läpi mielessään moneen kertaan ja tullut aina samaan lopputulokseen, on ratkaisu varmasti ollut oikea.

”No, se on nimenomman vahvistunu se että tää on hyvä ratkasu (...) ainut oikee siinä tilanteessa.” H5

”Tiedän, että olen tehnyt kuitenkin lasteni kannalta hyvän ratkaisun...” H4

Eräät haastateltavista osasivat olla avarakatseisia ja nähdä ulkopuolisen kommenttien lausujan ajatusmaailmaan.

”...se on sen ihmisen rajoittuneisuutta, jos se ei pysty ajattelemaan siitä mitään muuta puolta.” H4

#### 7.4.2 Lapsi

Etä-äidit kokivat lapsen hyvinvoinnin ensisijaisena asiana omassa henkisessä hyvinvoinnissaan. Tietoisuus lapsen hyvästä tukiverkostosta lähellä kotia, lapsen arjen säännöllisyys ja entisen elämän jatkuvuus olivat ehdottoman tärkeitä seikkoja jo tehtäessä päätöstä etä-äitiydestä. Niiden tekijöiden merkitys ei vähentynyt ajan kuluessakaan.

”...lapsellakin on siellä tota hirmu hyvät tukiverkostot, niin mummot ja ukit ja isomummot ja kaverit...” H2

”...se on järkevampi, että lapsi on isällään että saahan aikataulut niinku jatkuvammaks sille lapselle...” H3

”Päätös lasten jäämisestä isänsä luokse syntyi kun ajattelin, että he saisivat jatkaa elämäänsä mahdollisimman tutuissa kuvioissa.” H4

Jos perheen yhteinen koti oli ollut omakotitalo tai maatila, etä-äidit kokivat, että siellä oli enemmän tilaa lasten kasvaa ja olla. Eräs etä-äiteistä ajatteli maatilalla olevan varsinkin pojille hyvä kasvuympäristö.

”...lastenki kannalta silleen että hyö saa siellä olla, siellä omakotitalossa ja siellä kun on paljon vappaampaa (...) ja siellä ne tutut ympyrät, että muuten vaan että äiti puuttuu sieltä.” H6

”...myö asuttiin niinku maatilalla (...) maatila on pojille hyvä kasvuympäristö...” H1

Etä-äidin jaksamista helpotti tieto siitä, että lapsilla on hyvä olla isän luona. Lapset saattoivat kertoa sen itse tai äiti tunnisti sen lapsen olemuksesta. Ero sinällään auttoi jo siinä, ettei lasten tarvinnut kuunnella vanhempien riitelyä.

"Jos lapsella on kaikki hyvin nii itellä on helpompi olla..." H2

"...on kuitenkin parempi, että lapset on ympäristössä, jossa niitten ei tarttee kuunnella jatkuvaa riitelemistä." H5

Tehtäessä päätöstä lasten jäämisestä isän luo, saattaa äidille jäädä epävarma olo lapsen parhaasta. Kun lapsi on tarpeeksi vanha ilmaisemaan oman mielipiteensä, voi äiti lohduttautua ajatukseen, että kaikki on mennyt lapsen tahdon mukaan.

"...nyt sitten kun lapsi on kasvanu niin (...) tietysti menty sen lapsen toiveiden mukaan..." H3

"...hyö saa olla missä hyö haluaa." H6

Etä-äiti voi olla luottavaisin mielin, kun lapsen ja isän välillä on toimiva suhde. Ex-puoliso on hyvä isä ja osaa hoitaa lapsen hyvin. Etä-äidit pitivät tärkeänä lapsen ja isän välistä läheistä suhdetta, eikä sitä haluttu rikkoa eron tapahtuessa. Eräs etä-äideistä piti tärkeänä, että lapset saavat miehen mallin isästään, kun lapset olivat sukupuoleltaan poikia.

"Lapsista erossa olemista helpotti se, että tiesin heidän olevan isänsä kanssa hyvissä käsissä." H5

"...mie olin niin nähny sen heijän suhteen että lapselle oli isä tärkeä ja isälle oli lapsi tärkeä..." H3

"...lapset oli molemmat poikia (...) ne tarvii sitä isän mallii." H1

Lapsi itsessään tuo etä-äidille hyvää oloa monella eri tavalla, mikä auttaa jaksamaan. Etä-äiti on ylpeä lapsestaan ja iloinen yhdessä lapsen kanssa vietetystä ajasta.

"...et edelleen vaikka oon etä-äiti, niin oon äärettömän ylpee niistä lapsista..." H4

"...lapsien kanssa olo kannusti jaksamaan..." H7

Jos välimatka on pitkä, yhteyttä pidetään puhelimella ja esimerkiksi Messengerillä. Tunnelmia ja ajatuksia voidaan vaihtaa puolin jos toisinkin ja saada helpotusta ikävään.

”Mutta onneks on nuo meset ja nuo, että kameran kans että sillä saatiin yhteyttä piettyy...” H2

Lapsi uudesta parisuhteesta tuo voimavaroja etä-äidin jaksamiseen ja toisesta lapsesta erossa oloon. Saa yhdeltä lapseltaan läheisyyttä ja saa olla osa lapsen arkea.

”...lapsi (uudesta suhteesta) on ollu (jaksamista auttava tekijä)...” H2

### 7.4.3 Läheisiltä saatu tuki

Lapsen tapaamisten järjestelyssä ja tiedonkulussa on oleellista, miten ex-puoliso tukee ja ymmärtää etä-äidin tilannetta. Tukeminen voi olla passiivista, eli ex-puoliso ei omalla toiminnallaan hankaloita etä-äidin tilannetta tai aktiivista, jolloin ex-puoliso oikeasti haluaa auttaa etä-äitiä. Asioiden sujuvuutta auttaa, jos kaikista asioista äidin ja ex-puolison välillä voidaan puhua avoimesti ja kommunikointi toimii.

”Ja tukee ikään kuin sillä omalla toiminnallaan tai sanotaanko, että se on niinku semmosta passiivista tukemista. Että hän ei vaikeuta mun elämää, niin niin se on ollu semmonen tuki omalta osalta.” H5

”...pystyttään kommunikoimaan ja puhummaan ihan mistä vaan.” H2

Vaikka ex-puoliso ei ymmärtäisikään täysin etä-äidin tilannetta tai kantaisi kaunaa tapahtuneesta erosta, voi hän silti suhtautua etä-äitiin asiallisesti lasten hyvinvoinnin vuoksi.

”...molempien päällimmäinen intressi on lasten hyvinvointi.” H5

Etä-äiti voi arvostaa vastavuoroisesti isän panosta eron jälkeisessä tilanteessa ja hänen toimintaansa.

”...kyllä mä voisin sanoa, hän on ollu hirveän, tietyllä tavalla, hieno ihminen siinä, et hän ei oo mua syyllistäny...” H4

Ex-puolison uusi parisuhde voi tuntua etä-äidistä aluksi huolestuttavalta, mutta ajan kuluessa se nähdäänkin voimavarana. Onhan lapsella nyt yksi uusi aikuinen tukena. Varsinkin jos lapsi on tyttö, voi etä-äiti ajatella isän uuden puolison tuovan lapselle naisen mallia ja erilaista tukea, kuin mitä isä yksin pystyisi antamaan.

”Ja se on kyllä tosi iso apu ollu tytön elämässä, että siellä on niinku joku, ettei ihan pelkästään isän kanssa tarvii olla.” H2

Etä-äidin läheisimpänä tukijana tilanteessa on monesti uusi puoliso. Hän näkee läheltä etä-äidin tilanteen ja tukee tätä vaikeina hetkinä. Uusi puoliso voi olla se, joka etä-äidin vaipuessa itsesääliin ja ikävään, auttaa eteenpäin.

”...oma tuota nykyinen kumppani niin niin taas sillä realismillaan ja sillä että hän on aina, aina se on nostanu ylös aina jos on meinannu vaippuu...” H1

”...täysin millään tavalla, asiaan kuulumattomana, muuta kun että tuki ja kannusti...” H3

”...hänen (uuden puolison) kanssaan tietysti sitten, jonkun verran mitä nyt niinku pysty tukena.” H6

Onni uudesta, toimivasta parisuhteesta tuo etä-äidille voimavaroja. Edellinen suhde ei välttämättä ollut sellainen, kuin etä-äiti olisi halunnut ja nyt voi nauttia uudesta ihmissuhteesta.

”...et se elämä muuttu että nyt on niinku oikeesti parisuhde on semmonen, semmonen niinku olla pittää.” H1

”...et kyllä mie oon niin onnellinen sillä tavalla että tässä uudessa parisuhteessa...” H2

Tuki ja hyväksyntä omalta perheeltä, vanhemmilta, sisaruksilta tai sukulaisilta on tärkeää etä-äidin henkisessä jaksamisessa. Hän tuntee, että ympärillä on ymmärtäväisiä ihmisiä, joilta saa tarvittaessa tukea.

”...et mie tiän että miun omat vanhemmat ja ne niinku jos jotahi tarvihtoo niin sitä, sitä niinku tukkee sieltä suapi...” H1

”Sukulaiset: (...) osa tuki ja ymmärsi” H7

”Positiivista energiaa tähän ratkaisuun olen saanut (...) suurimmalta osalta läheisistäni.” H5



Omaan valintaan etä-äitiydestä on voinut vaikuttaa omien vanhempien antama malli vanhemmuudesta. Voi olla helpompaa tulla toimeen oman etä-äitiyden kanssa, kun on nähnyt vastaavan järjestelyn toimivan omassa lapsuuden perheessään. Toisaalta omalta äidiltä saatu tuki voi tuntua etä-äidistä vahvemmalta, kun hän tietää, että äiti on käynyt saman tilanteen läpi omassa elämässään.

”...omista vanhemmista on nähnyt sen uusioperheen positiivisen puolen et (...) miten sekin voi toimia ihan älyttömän hyvin...” H3

”...eli mun äiti on etä-äiti.” H3

Etä-äidin ystävien hyväksyntä tilanteelle ja heidän antamansa tuki on tärkeässä roolissa etä-äidin henkisessä jaksamisessa. Ystävät eivät kyseenalaista tehtyä päätöstä vaan tukevat ja ovat valmiita kuuntelemaan tarvittaessa.

”Ystävät ovat tukeneet sen minkä voivat...” H4

”...ystävien rooli on kasvanu, kun mun sukua ei asu täällä...” H3

”...nämä ystävät on ollu, ollu siellä sitten niinku se ihan korvaamaton taho.” H1

Keskustellessa ystävän kanssa etä-äiti voi purkaa huonoa oloaan ja asiat voivat selventyä itsellekin paremmin. Vaikka ystävä ei olisi samassa elämän tilanteessa, pystyy hän kuuntelemaan ja auttamaan asioiden jäsentämisessä. Eräs etä-äideistä kertoi, että hän ei oikeasti voinut tunnustaa ystävilleen, kuinka arka asia etä-äitiys on. Mahdollisesti aiheesta avautumista vaikeuttaa siihen liittyvät tunnelataukset.

”...läheiset ystävät (...) on pystynyt heille puhumaan siitä.” H5

”...ystävälle (...) on sitten kuormitettu oikein urakalla sillon ku on ollu tarvis.” H1

Yhdellä haastateltavista oli ollut tukena samassa tilanteessa oleva ystävä. Hänet koettiin kullanarvoiseksi, sillä hänen kanssaan pystyi peilaamaan ajatuksia ja tunteita. Eri ystävältä haastateltava oli saanut apua lasten toiminnan ymmärtämiseksi.

”...ystävä, mikä on samassa elämäntilanteessa niin on ollu sitten hyvänä verttaistukena...” H1

”...ystävältä (...) tuli just niinku lasten käyttäymiseen liittyen (...) hällä on itellään ollu aika vaikeeta lapsuus...” H1

Etä-äiti kokee monesti olevansa yksin päätöksensä kanssa ja kaikilta läheisiltä saatava tuki on tarpeen. Vertaistukea löytää vain harva etä-äiti, mutta esimerkiksi toiset eronneet ystävät voivat auttaa omalla tavallaan.

#### 7.4.4 Tuki yhteiskunnalta

Ympäristön suhtautuminen etä-äitiyteen konkretisoituu esimerkiksi työpaikalla. Etä-äiti on kertonut asiasta avoimesti, vaikkakin moni haastateltavista kertoi, ettei tuo asiaa esille mitenkään korostetusti. Eräällä haastateltavista oli positiivinen kokemus etä-äitiyden kertomisesta työpaikalla.

”...kun menin työpaikallekin (...) niin sanoin jo silloin työnantajalle ja ihan kaikille työkavereillekin sanoin, että mulla on tällainen tilanne ja ne sano että OK ei siinä mitään...” H2

Eräällä etä-äidillä oli kokemus, että lasten kanssa tekemisissä olevat tahot kannustavat etä-äitejä osallistumaan yhtäläillä lasten elämään kuin ennen eroakin. Se on varmasti lapsen hyvinvoinnin ja vanhempien itsensä kannalta järkevintä.

”Olemme ex-mieheni kanssa saaneet kannustusta siihen, että olemme yhdessä osallistuneet esim. eskarin vanhempainiltaan ja päiväkodin vanhempienkeskusteluun, siis siinä mielessä että eronneena pariskuntana voimme kuitenkin yhdessä toimia lasten hyväksi.” H5

Eräs haastateltavista koki, että erilaisista perhemalleista on alettu puhumaan enemmän kuin ennen. Kun etä-äitiys saa tietoisuutta yleisessä keskustelussa, se voisi auttaa ymmärtämään taustalla olevia syitä, eikä sitä pidettäisi enää niin erikoisena ratkaisuna. Eräät haastateltavista halusivat sen takia osallistua opinnäytetyömme tekemiseen, että etä-äitiys saisi enemmän julkisuutta.

”...mut ehkä niinku nyt huomaa tän pienen positiivisen liikahtuksen että näistä eri ratkaisuista (...) on alettu puhumaan...” H3

”...niinku tästäki teijän tutkimuksesta kuulin...jes, joku ihminen on kiinnostunu tästä aiheesta...”H5

Lastenvalvojan toiminnalla on vaikutusta vanhempien väliseen vuorovaikutukseen, varsinkin jos keskusteluyhteys on heidän välillään

tulehtunut. Tuolloin kaivataan selkeitä ohjeita ja käytännön toimintaa ammatti-ihmiseltä.

”...sellanen lastenvalvoja, joka omalla persoonallaan ja omalla työotteella (...) anto selkeitä kommentteja ja sano omia mielipiteitä. Kun sitten on monia muita, jotka on tosi neutraaleja (...) et jätetään vanhemmat siihen semmoseen pattiilanteeseen tappelemaan keskenään...” H3

Suurin osa haastateltavista oli käynyt jossain vaiheessa keskustelemassa etä-äitiyden tuomista tunteista psykologin, psykoterapeutin tai muun ammattiauttajan luona. Apu koettiin hyväksi akuutissa tunnesolmussa sekä varsinkin pitkäaikaisessa terapiasuhteessa. Ammattiapua haettiin myös lasten käyttäytymisen ymmärtämiseksi.

”...se oli niinku tosi hyvä, että mie kävin (tk-psykologilla) (...) aina ku asiat puhuu auki niin ne ei jää isoks mytyks sisälle, vaan ne jäsentyy itellekkii...” H1

”Kaikkein positiivisinta jaksamiseni kannalta on ollut terapeutini, jonka varauksettoman tuen ja hyväksynnän olen ratkaisulleni saanut.” H5

”...ammatti-ihmisen säännölliset tapaamiset n.2kertaa/kk antoivat voimia ja toivoa uuteen huomiseen...” H7

”...kun tavallaan ammattilaisen näkökulmasta ja sain siihen niinku lasten toimintaa...” H1

Kun erään etä-äidin ahdistus oli kasvanut ylitsepääsemättömäksi ja ikävästä sai fyysisiä oireita, hän hakeutui lääkärille, joka ymmärsi etä-äidin tilanteen ja lähetti eteenpäin tarvittavaan hoitoon.

”...(lääkäri) sitten sano että, et sulle vois olla ihan hyvä, et kävisit niinku juttelee tuosta asiasta ja sit mä menin sinne psykologille...” H4

Vaikkei etä-äiti puhu avoimesti ulkopuolisesta ammattiavun tarpeesta läheisille ja ystäville, on sillä ollut suuri vaikutus etä-äitien jaksamisessa. Hän saa siitä apua oman elämänsä hallintaan.

#### **7.4.5 Haaveet**

Etä-äitien erilaiset haaveet ja mielikuvat auttoivat heidän henkistä jaksamista. Haaveissa tuli esille etä-äitien toive saada lapsi joskus vielä luokseen asumaan.

Oman voinnin parannuttua kriisivaiheen jälkeen, alkaa mieleen hiipiä ajatus lapsen kanssa asumisesta.

”Positiivisesti jaksamiseen vaikuttaisi lasten muutto luokseni...” H7

”Oma vointini on parantunut vähitellen (...) uuden elämän jatkumisen myötä, olen ensimmäisen kerran alkanut ajatella, että haluaisin lasten asuvan kanssani. Ei vielä, mutta joskus.” H5

Lyhempi välimatka helpottaisi tapaamisjärjestelyjä, jolloin etä-äiti voi haaveilla omasta muuttamisestaan lähemmäs lasta.

”...se haave (muutto) (...) että jonakin päivänä sitten, tai tässä lähitulevaisuudessa (...) nii, että tuo matka lyhenis.” H2

Etä-äiti kokee, että lapsen tapaaminen useammin olisi auttanut omaa henkistä jaksamista.

”...varmasti parantanu ois (jaksamista), jos ois niinku niitä penskoja nähny, nähny enemmän...” H1

Haaveena usealla etä-äidillä oli, että lapsi ymmärtäisi heidän tekemänsä päätöksen tulevaisuudessa. Eräs etä-äiti toivoi, että lapset voisivat nähdä hänet jonkinlaisena esimerkkinä elämässään. Äidin omassa mielessä kalvava syyllisyyden tunne saattaisi tuolloin helpottaa.

”...mä toivon että lapset vois joskus vanhempana, niinku jotenki arvostaa sitä ratkasua...” H4

”...mä toivon että, et mä oon niille ehkä jossain kohtaa esimerkkinä siitä, että elämässä ei kannata niinku, tietyllä tavalla alistua kaikkeen.” H4

Eräällä etä-äidillä oli mennyt välit poikki ex-puolison kanssa ja hänen ainoa toiveensa olikin, ettei tarvitsisi olla ex-puolison kanssa enää missään tekemisissä.

”...Positiivisesti jaksamiseen vaikuttaisi (...) se ettei minun tarvitsisi enää koskaan tavata exääni tai olla missään tekemisissä hänen kanssaan.” H7

Etä-äiti ei aina osannut välttämättä nimetä mitään yhtä haavetta, kun sitä häneltä kysyttiin. Kuitenkin pienen hetken mietittyään niitä alkoi tulla lähes jokaiselta.

## 7.5 Etä-äidin tuen tarve

### 7.5.1 Saatu tuki

Lähes kaikki etä-äidit olivat saaneet perheensä tuen ja hyväksynnän tilanteelleen. Vain yhden etä-äidin kohdalla oma perhe kyseenalaisti ja moralisoi hänen päätöstään. Tässä tapauksessa taustalla oli vahva uskonnollinen ajattelutapa. Yksi etä-äideistä asui eri paikkakunnalla kuin lapset ja sai asua lasten kanssa vanhempiansa luona lapsia tavatessaan.

”...perhe tuki (...) löytyy järjestelyjä missä voin tavata lapsia...” H5

Perheestä ja lähipiiristä saadusta tuesta selvimmin esille nousi etä-äidin uuden puolison ja etä-äidin siskon rooli. Etä-äidit kertoivat uuden puolison tukeneen, sen kummemmin erittelemättä millaista tuki oli ollut. Kaksi etä-äitiä sai siskoiltaan huolenpitoa ja konkreettista apua, kuten esimerkiksi taloudellista tukea.

”...sisko niin saatto tulla tänne, jos mulla oli huono olo...” H2

”...omalta sisarelta tukea henkiseen jaksamiseen ja taloudellisesti tukea.” H7

Etä-äidit kokivat ystäviensä ymmärryksen ja hyväksynnän tärkeäksi. Joidenkin etä-äitien kohdalla osa ystävistä hävisi. Ystäviltä etä-äidit eivät välttämättä odottaneet mitään neuvoja. Monen etä-äidin kohdalla auttoi se, että ystävä kuunteli eikä tuominnut.

”...läheiset ystävät (...) on saanu sen hyväksynnän.” H5

”...ystävät (...) heijän kanssa keskustelin ja olivat siinä miun järkeilyjen kanssa samaa mieltä...” H3

Yhdellä äidillä oli ystävänä etä-äiti, jonka kanssa hän sai puhua asioista vertaisensa kanssa, joka ymmärsi, mitä hän tuntee ja ajattelee.

”...vertaistuki toiselta ystävältä.” H1

Etä-äidin oikeuksiin ei kuulu saada päivähoitopalveluja yhteiskunnalta, joten eräs haastateltavista oli saanut asiassa apua ystäviltaan. Tarvittaessa ystävät hoitivat lasta etä-äidin työvuoron aikana.

"...ystäviltä oon pyytäny apua siihen et ovat kattoneet jonku miun työvuoron ajan lasta..." H3

Ystävien läsnäolo ja merkitys tuli esille usein ja eri yhteyksissä kaikkien etä-äitien kertomuksissa. Ystävilä saatu konkreettinen apu oli vähäistä. Etä-äideille riitti tieto siitä, että on olemassa ystävä, jonka puoleen voi kääntyä tarvittaessa. Etä-äidit kokivat tueksi sen, että ystävä ymmärtää, kuuntelee ja hyväksyy.

Kaikkien etä-äitien kohdalla omilta läheisiltä saatu apu ja tuki eivät ole riittäneet. Ammattiapua eivät tarvinneet etä-äidit, joiden lapsi oli erohetkellä yli kymmenvuotias. Kaksi etä-äideistä oli hakenut apua perheneuvolasta.

"Me haimme apua perheneuvolasta..." H5

"...perheneuvolaan ja psykiatriselle puolelle kontaktit..." H7

Etä-äidit, jotka olivat tarvinneet ammattilaisen apua, olivat itse huomanneet avuntarpeensa ja hakeutuneet omatoimisesti avun piiriin. Avun hakemista oli helpottanut läheisen kannustus.

"Koin olevani aivan loppu ja hakeuduin lääkäriin." H4

Etä-äidit lähtivät hakemaan apua työterveys- tai terveyskeskuslääkäriltä, joka ohjasi eteenpäin psykologille tai psykiatriselle sairaanhoitajalle. Kahdelle äideistä oli riittänyt muutama käyntikerta ammattilaisen luona.

"...terveyskeskuspsykologin kansa huastelemassa..." H1

"...kävinköhän pari kertaa työterveyspsykologilla..." H3

Kolmen etä-äidin kohdalla muutama tapaaminen ei riittänyt, vaan säännölliset käynnit jatkuivat psykoterapiana. Näistä kolmesta kahdella oli jo ennen etä-äitiyden alkamista olemassa olevat hoitosuhteet. Ne olivat tukena uudessa elämäntilanteessa.

"...menin sinne psykologille (...) mä oon käynny siellä niinku, mitäs tässä niinku puoltoista vuotta." H4

Ammatti-ihmisen puheille hakeutumista etä-äidit perustelivat sillä, ettei kaikkea tuskaansa ja taakkansa tarvinnut "kaataa" ystävien ja läheisten päälle. Etä-äiti

sai kertoa asiansa ihmiselle, joka on alansa ammattilainen ja jolle maksetaan palkka kuuntelemisesta. Ammattilaisen luona käyneet etä-äidit kertoivat terapeutin auttaneen etä-äitiä näkemään tilanteen uudessa valossa ja antaneen keinoja työstää asioita itsekseen.

### 7.5.2 Kaivattu tuki

Etä-äidit tarvitsevat ulkopuolista apua heti etä-äitiyden alussa. He tiedostivat avuntarpeensa, mutta eivät osanneet sanoa kenen toimenkuvaan etä-äitien tukeminen kuuluu. Avunantajan on oltava puolueeton ja asiaan perehtynyt, mutta ei välttämättä viranomainen. Avunantajalla pitää keskustelun lisäksi olla myös konkreettisia toimintamalleja, jotka auttavat alun sekavassa tilanteessa.

"...alakuvaiheessa niinku tavallaan niinku joku puolueeton taho, joka sitten antas niitä nämä on hyväks koettuja toimintamalleja." H1

"...ois ollu joku paikka mihin, mistä ois saanu niinku keskusteluapua ja tukea." H4

"...joku tällanen vähemmän virallinen viranomainen..." H5

Avunantajan pitää olla aidosti kiinnostunut etä-äidin tilanteesta. Yksi etä-äideistä toivoi tuenantajalta neuvoja, kuinka jatkaa elämää uudessa tilanteessa.

"...joku ulkopuolinen olisi kysynyt minulta, että miten menee ja antanut tukea." H4

"...saada tukea ja selvittää sitä kuvioo jonkun ulkopuolisen kanssa (...) oltas tavallaan saatettu se ihminen sinne uudelle tielle." H4

Etä-äidit kokivat terveydenhuollon luonnolliseksi paikaksi, josta apua voi saada.

"...terveydenhuoltoapuol vois olla ehkä semmonen (...) kaiken neutraalein taho..." H1

"...varmaankin yrittänyt apua saada neuvolan kautta." H5

Lasten kanssa toimivat tahot etä-äidit näkivät näköalapaikkana huomaamaan etä-äidin tuen tarve. Niissä tiedetään perheissä tapahtuvat muutokset ja voidaan huomioida perheiden yksilölliset tarpeet. Neuvolan, päiväkodin ja

koulun ei tarvitse olla auttava taho, vaan sieltä ohjataan avuntarvitsija oikeaan paikkaan.

”...ne tahot jotka toimivat lasten kanssa (neuvola, päiväkoti, eskari, koulu) (...) toimisivat ikään kuin tarkistuspisteenä...” H5

Kirkko nousi esille muutaman etä-äidin puheesta. Sieltä ei ollut haettu apua, vaikka avun saannin mahdollisuus tiedettiin.

”...joku niinku kirkko tulloo mieleen...” H1

Aina etä-äideille ei ollut niin itsestään selvää, mistä apua voi hakea, varsinkin, jos äiti asuu kaukana tai eri paikkakunnalla kuin lapsi.

”...mistä mä lähtisin hakemaan sitä apua kun mä asun toisella paikkakunnalla...” H5

Lähes kaikki etä-äidit olisivat kaivanneet vertaistukea. Vain yksi etä-äiti koki, ettei hän olisi mennyt vertaistukiryhmään, vaikka sellainen olisi ollut olemassa. Hän ei mielestään tarvinnut sellaista tukea.

”...onko olemassa joku tämmönen etä-äitien vertaistukiryhmä? (...)vertaistuesta varmasti ois niinku ollu appuu...” H1

”(Etä-äitien vertaistukiryhmä) Ois varmasti ihan, joo. Mä oon sitä just aatellukii...” H4

”...uskon että kiinnostuisin ja menisin kattomaan (vertaistukiryhmä)...” H5

”...vertaistukiryhmähän ois siinä tappauksessa ollu varmaan ihan hyvä juttu.” H6

Vertaistukiryhmältä etä-äidit odottivat henkisen tuen ja ymmärtämisen lisäksi myös käytännön neuvoja.

”...vertaistukiryhmässä olisi hyvä ottaa esille asioita (...) mm. henkinen tuki, taloudellinen tuki ja melkeinpä velkaneuvonta...” H7

Etä-äitien vertaistukiryhmän olemassa olon etä-äidit kokivat tarpeelliseksi. Eräessä haastattelussa esiin nousi jopa etä-äitien oman yhdistyksen perustaminen. Yksi äideistä oli hymyssä suin melko varma, että olisi ensimmäisten joukossa tekemässä etä-äitiyttä tunnetuksi.

”...etä-äideille pitäisi perustaa oma vertaistukiryhmä...” H7



"...se joku etä-äitien yhdistys..." H3

"...siellä (vertaistukiryhmässä) olisin todennäköisesti riehumassa barrikaadeilla."  
H3

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat, etteivät tienneet itsensä lisäksi muita etä-äitejä. Tilanteessa, jossa etä-äiti ajattelee olevansa jotenkin outo ja poikkeava, auttaa tieto, että on olemassa muitakin etä-äitejä. Omista tuntemuksistaan etä-äidin on helpompi puhua ihmiselle, joka on samassa tilanteessa. Yhden etä-äidin oma äiti on aikanaan ollut itse etä-äiti, ja se oli helpottanut päätöstä.

"...eli mun äiti on etä-äiti." H3

"...sitä on äärettömän vaikee jakaa jonkun ihmisen kanssa, jolla ei oo niinku sitä kokemusta." H4

"...sillon kun tein sen päätöksen niin en tienny en tuntenu ketään toista etä-äitiä. Ja nyt oon tavannu yhen..." H5

Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että alkuvaiheessa joku olisi voinut ottaa heihin yhteyttä henkilökohtaisesti.

"...henkilökohtainen yhteydenottohan se on aina niinku se semmonen kaiken teho, tehokkain." H1

"Ehdottomasti se (yhteydenotto) ois ollu varmaan hirveen hyvä..." H4

Postissa tuleva kirje on neutraali tapa lähestyä haavoittuvassa elämäntilanteessa olevaa äitiä. Kirje avaa oven niille etä-äideille, jotka tarvitsevat ja haluavat apua. Toisaalta ne etä-äidit, jotka eivät kaipaa apua, voivat ohittaa sen ilman selittelyä.

"...vaikka joku kirje että tämmönen on, on hei että soitellaan siulle..." H1

"...kirjeellä semmosen mahdollisuuden antaminen..." H4

Pari etä-äitiä olivat sitä mieltä, että puhelinsoitto on hyvä. Puhelimessa omista ajatuksista pääsee heti puhumaan jonkun kanssa.

"...siitä asiasta ois päässy jonkun kanssa juttelemaan (puhelimessa)..." H4

"...joku soittas ja sopis, koska kyl se kuitenkin tämmönen kasvokkain keskustelu on se paras..." H5

Erään haastateltavan mielestä etä-äidin jaksamisen ollessa huono, joku voisi tulla hänen luokseen käymään.

”Tulis joku käymään..” H5

Kun on kysymys etä-äitiydestä, tilanteeseen liittyy aina ala-ikäinen lapsi. Koulu- ja neuvolaterveydenhoitaja nähtiin luonnolliseksi henkilöksi tarkastamaan etä-äidin tilanne ja avuntarve.

”...se ois vaikka se lapsen niinku neuvolan terveydenhoitaja tai kouluikäisen kouluterveydenhoitaja...”H3

”Kouluterveydenhuollostahan ne vois hyvinkin laittaa sen (kirje).”H4

Yhteydenottajan toimenkuvalla ei niinkään ollut merkitystä kuin sillä, kuinka yhteyttä otetaan. Yhteydenoton toivottiin olevan enemmän tyyliltään ”Teillä on ollut muutoksia perheessä” kuin ”Olet nyt etä-äiti”. Toisaalta etä-äidit haluavat, että heidät huomioidaan omana ryhmänään. Toisaalta etä-äidit eivät halua olla poikkeusryhmä, johon tarkoituksellisesti puututaan.

”Aivan sama.” H6

”Ei miulle (merkitystä mikä taho ottaa yhteyttä).” H3

Kaksi etä-äitiä kertoi, ettei ole tarvinnut mitään ulkopuolista apua etä-äitiyden aikana.

”Niin pahaks ei oo menny että oisin tarvinnu (ammattiapua).” H2

”No en minä ois sitä (tarjottua apua) ottanu. Siis enkä tarvinnu. (...)Ajanhukkaa.” H6

Yhdellä etä-äidillä oli huonoja kokemuksia avun saamisesta. Vaikka etä-äiti oli hakenut apu, hän ei ollut saanut sitä.

”...mä otin lastenvalvojaan yhteyttä mut hän ei koskaan vastannu mun viestiin...” H5

Sosiaalitoimea ja sosiaalityöntekijöitä kohtaan etä-äideillä oli negatiivisia tunteita.

”...sosiaalitoimi (...) vähän negatiivinen asenne etä-äitiyteen.” H1

”...se ei oo mikään et nyt olen kunnan sosiaalityöntekijä ja tulen kysymään onkos teillä kaikki hyvin...” H5

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelua

Saamistamme tuloksista löytyi yhtymäkohtia jo tehtyihin tutkimuksiin etä-äitiys-aiheesta. Haastattelemiemme etä-äitien kertomuksissa kävi ilmi, että heti etä-äitiyden alkaessa tilanne on kaikkein hankalin. Ajan kuluessa etä-äidin olo alkaa helpottaa, ja jossain vaiheessa tilanteen kanssa oppii elämään. Kinnari (2005, 34–35) kertoo omassa tutkimuksessaan huomanneensa, kuinka etä-äitien tarinoissa alun kriisistä selvittää voittajana takaisin elämään. Mitä tuoreempi asia etä-äitiys on, sitä herkemmin äiti tilanteeseen suhtautuu. Kinnarin (2005, 53) tutkimuksessa etä-äitiys nousi esille myös psyykkisesti raskaana tilanteena heti eron jälkeen. Ijäs (2003, 135) kertoo lasten luota pois muuttavan äidin tavallaan astuvan vieraalle maalle, jonne hän ei itse tunne kuuluvansa.

Kinnari (2005, 53) tukee osaltaan huomiota, että etä-äidin tilanne helpottaa kun etä-äitiys rutinoituu. Ijäs (2003, 55, 78, 109, 146) havaitsi myös omassa tutkimuksessaan etä-äitien hiljaisen sopeutumisen tilanteeseen ajan kuluessa. Hiljalleen erilaiseen tapaan toteuttaa äitiyttä tottuu myös etä-äidin lähipiiri, joka ymmärtää äitiyden arvon muuttumattomuuden perhetilanteen muuttuessa. Ijäksen mukaan etä-äidin on tietoisesti opeteltava viettämään aikaa itsekseen ilman lapsia. Kinnarin (2005, 35, 71) mukaan harva etä-äiti kuitenkaan sopeutuu tilanteeseen täysin ja että aihe on niin kipeä, ettei sitä ole helppo käsitellä pitkänkään ajan jälkeen.

Ijäs (2003, 55) ja Kinnari (2005, 53) toteavat tutkimuksissaan etä-äidin jatkuvan ikävän tunteen, joka on vahvimmillaan heti eron jälkeen, mutta helpottuu hieman ajan kuluessa. Ikävä ja huoli lapsesta kulkevat äidin mukana aina. Nousiainen (2004, 96) korostaa, että äidit tuntevat edelleen vastuuta lapsestaan erillään asumisesta huolimatta ja lapsen elämään osallistuminen vaatii etä-

äidiltä erityistä aktiivisuutta. Kinnarin (2005, 54) mukaan huolta etä-äideille aiheuttaa se, ettei voi olla läsnä aina, kun lapsi tarvitsisi äitiään. Nousiainen (2004, 99) toteaa ikävän olevan hieman helpompi kantaa, kun se puetaan sanoiksi. Kun lapsi kertoo ikävästään, äiti voi myöntää tuntevansa samoin.

Omassa tutkimuksessaan Ijäs (2003, 70–71) hämmästyí etä-äitien kokemusten yhteneväisyyttä pitkällä aikavälillä. Hän havaitsi omassa työssään samat teemat kuin 20 vuotta aiemmin tehdyssä tutkimuksessa. Myös meidän tutkimustuloksemme ovat yhteneväisiä 1980-luvulla tehtyyn tutkimukseen. Etä-äitiys kokemuksena ei ole suuremmin muuttunut, vaikka aika muuttuukin. Kinnarin (2005, 49) pro gradu -tutkielmassa ja Nousiaisen (2004, 157) väitöskirjassa nousee etä-äitien syyllisyyden tunne vahvasti esiin, mikä oli myös meidän opinnäytetyömme tuloksissa oleellinen osa etä-äitien tuntemuksia.

Haastatteluissamme esiintynyt etä-äitien leimaantumisen pelko tuli myös esille Nousiaisen (2004, 164), Ijäksen (2003, 94) sekä Kinnarin (2005, 50) tutkimuksissa. Äitiys on hyvin henkilökohtainen asia ja siihen liittyvillä negatiivisilla kommenteilla on helppo satuttaa jokaista äitiä.

Läheisten ihmisten kielteinen suhtautuminen etä-äitiyteen tai välien katkeaminen etä-äitiin tulivat esille eri tutkimuksissa. Kinnari (2005, 50) toteaa tutkimuksessaan, että etä-äiti joutuu usein puolustelemaan ja selittelemään tilannettaan. Nousiainen (2004, 63–64) perustelee lähipiirin reaktiota sillä, etteivät etä-äidin omat vanhemmat ehkä näe ratkaisua samanlaisena kuin etä-äiti itse tai se koetaan kokonaisuudessaan yleisestä poikkeavana käytäntönä. Nousiaisen (2004, 65) ja Ijäksen (2003, 77–78) mukaan etä-äidin perheelliset ystävät voivat olla salaa kateellisia hänen vapaa-ajasta ja vapaudesta. Nousiaisen (2004, 91) ja Kinnarin (2005, 51–52) mukaan välit ystäviin ja sukulaisiin voivat myöhemmin parantua uudelleen, kun lähipiiri on nähnyt järjestelyn toimivuuden tai he ovat kuulleet etä-äitiyden perimmäiset syyt.

Opinnäytetyössämme korostunut etä-äidin omien voimavarojen tärkeys toistui muissakin aihetta käsittelevissä tutkimuksissa. Kinnari (2005, 67) toteaa tutkimuksessaan, että etä-äidit kokevat olevansa ”ihan hyviä äitejä” etä-

äitiydestään huolimatta. He osaavat asettua heitä arvostelevan ihmisen asemaan, mikä tuli esille myös Ijäksen (2003, 108) tutkimusaineistossa. Siinä oli huomattavissa etä-äitien ymmärrys heitä epäoikeudenmukaisesti kohdellaita ihmisiä kohtaan.

Lapseen liittyvissä, jaksamista edistävissä tekijöissä oli yhteneväisyyksiä muiden tutkimusten tulosten kanssa. Kinnari (2005, 45) on todennut omassa tutkimuksessaan, että perheen entisen yhteisen kodin ollessa omakotitalo tai maatila, etä-äidit kokivat siellä olevan enemmän tilaa lasten kasvaa ja olla. Lapsen edun tärkeys korostui useassa tutkimuksessa. Nousiaisen (1996, 48) tutkimuksessa todetaan, että äidillä on tärkeimpänä ajatuksena lapsen paras etä-äitiydestä tehdyn ratkaisun jälkeen. Kinnarin (2005, 45) tutkimusaineistossa nousi esille lapsen tahdon noudattaminen ja sitä kautta lapsen hyvinvoinnin tärkeys.

Lapsen ja isän välisellä suhteella on huomattava merkitys, minkä toteaa myös Nousiainen (1996, 47) tutkimuksessaan. Kinnarin (2005, 46) mukaan jotkut etä-äidit pitivät tärkeänä lapsen ja isän välistä läheistä suhdetta, eikä sitä haluttu rikkoa eron tapahtuessa. Äiti haluaa osallistua lasten elämään aktiivisesti. Kinnari (2005, 64) toteaa, että kun fyysinen päivittäinen kontakti ei ole mahdollista, puhelimen merkitys etä-äitiyden toteuttamisessa korostuu. Kinnarin (2005, 60) mukaan etä-äitiyden toimiessa hyvin, äiti kokee olevansa yhtä tärkeä lapselleen kuin ennen eroa.

Läheisten suhtautumisen ja heiltä saadun tuen vaikutus etä-äidin henkiseen jaksamiseen on todettu monessa tutkimuksessa. Ijäksen (2003, 103) mukaan lapsen tapaamisten järjestelyssä ja tiedonkulussa on oleellista, miten ex-puoliso tukee ja ymmärtää etä-äidin tilannetta. Kinnarin (2005, 57) mukaan etä-äitiyden toimiessa hyvin lapsen vanhempien suhde on eron jälkeen avoin ja luottamuksellinen.

Etä-äiti voi kokea ex-puolison uuden parisuhteen positiivisena asiana. Ijäs (2003, 104) puhuu tilanteesta eräänlaisena äitiyden joustamisena, kun etä-äidin motiivina tällaisessa tilanteessa on lapsen etu. Varsinkin jos lapsi on tyttö, etä-

äiti voi ajatella isän uuden puolison tuovan lapselle naisen mallia ja erilaista tukea kuin mitä isä yksin pystyisi lapselle antamaan.

## 8.2 Tulokset hoitotyön näkökulmasta

Etä-äidit kokevat olevansa tilanteessaan yksin. He haluaisivat, että yhteiskunta huomioisi heidät. Etä-äidit kaipaavat, että joku tulisi ja kysyisi, kuinka hän jaksaa. Etä-äideillä on vahva leimautumisenpelko, jonka myötä he saattavat tulkita hyvää tarkoittavan asian väärällä tavalla. Syyllisyys ja muut voimakkaat tunteet voivat estää etä-äitiä hakemasta apua. On helpompi mennä hakemaan apua jonkun konkreettisen vamman vuoksi, kuin että jos on vain paha olla. Pitkään jatkuessaan henkinen paha olo voi muuttua fyysiseksi pahoinvoinniksi, jolloin on pakko lähteä hakemaan apua.

Etä-äidit eivät halua tulla kohdelluksi erityisryhmänä. Tämä asettaa haasteen oikeanlaisen ja oikealla tavalla tarjotun avun järjestämiselle. Lähestymistavan pitäisi olla neutraali ja siitä pitäisi kuvastua aito kiinnostus tilanteeseen. Koulu- ja neuvolaterveydenhoitajat ovat avainasemassa tietämään, mitä perheissä tapahtuu. Eroperheiden lapset ovat neuvola- tai kouluikäisiä niissä tapauksissa, joissa on tehtävä päätös etä- tai lähivanhemmuudesta.

Kaikki suomalaiset lapset kuuluvat neuvola- ja kouluterveydenhoidon piiriin. Terveystenhoitajat saavat työnsä puolesta tietoon lapsiperheiden erot ja sen, kumman vanhemman kanssa lapsi asuu. Terveystenhoitaja ei ole ennalta tuntematon ihminen, joka yhtäkkiä ilmestyy perheen elämään. Hänen lähestymistään ei ehkä koettaisi hyökkäävänä ja leimaavana. Terveystenhoitajan soitto tai pienen esitteen lähettäminen etä-äidille avaisi keskustelun tilanteesta ja apua tarvitsevan olisi helppo tarvittaessa tarttua siihen. Ketään ei voi pakottaa ottamaan apua vastaan, mutta mahdollisuuden antaminen olisi jo iso askel nykytilanteeseen verrattuna.

Etä-äidit tarvitsevat oman vertaistukiryhmänsä. Oman yhdistyksen perustaminen tuntuu vielä kaukaa haetulta ajatukselta. Tällä hetkellä etä-äidit ovat niin harvassa, että yhdistystoiminta tuskin onnistuisi. Ehkä

tulevaisuudessa, kun asia on tunnetumpi ja etä-äidit itse pystyvät avoimemmin kertomaan ratkaisustaan, tilanne voi olla toinen. On yhteiskuntamme ongelma, ettei meillä ole tahoa, joka olisi kiinnostunut erovanhempien jaksamisesta, puhumattakaan etä-äitien jaksamisesta. Lapsiperheiden erot ovat tätä päivää siinä määrin, että asiaan pitäisi kiinnittää enemmän huomiota.

Haastateltujen etä-äitien kertomuksissa puhumisen merkitys korostui. Se oli kaikkein tärkein tuen muoto, mitä äidit olivat kaivanneet ja saaneet. Vertaistukea kaivattiin, mutta sen puuttuessa yleensä ystävät ja ammatti-ihmiset toimivat kuulijoina. Ongelma- ja kriisitilanteissa puhe auttaa jäsentämään tilannetta ja omia tuntemuksia. Oloa helpottaa, kun asiat sanotaan ääneen. Niin kauan kuin ihmisellä on tarve puhua, asian työstäminen on vielä kesken. Jos vastapuolella ei ole omaa kokemusta tilanteesta, vastavuoroisuudeksi riittää kiinnostus tai vain pelkkä kuuntelu. Kuulijan on oltava hienotunteinen, vaikka etä-äidin kertomus omasta olostaan voi tuntua oudolta, jopa ristiriitaiselta. Se on kuitenkin hyväksyttävä sellaisenaan, koska asia on niin etä-äidin omassa mielessä.

Etä-äidit toivoivat, että opinnäytetyömme tuloksista voisi olla apua etä-äitiyden mahdollisuutta pohtiville tai etä-äitiyden alkutaipaleella oleville. He voisivat huomata, etteivät ole ainoita tilanteessaan. Etä-äitiys voi toimia hyvin ja ratkaisun kanssa voi elää. Haastateltavillamme oli selkeä halu auttaa toisia etä-äitejä. He olivat halukkaita jakamaan muille omia kokemuksiaan, tuntemuksiaan ja kertomaan omista tavoistaan selvitä. Haastateltavistamme kuvastui, että he olivat jo käsitelleet pahimman etä-äiti-kriisinsä. Heidän mielteensä olivat analyttisiä ja pohdiskelevia, ja he näkivät syy-seuraus-suhteita tilanteissaan. Vaikka asia ei ollut kenellekään heistä ”vain yksi asia muiden joukossa”, he olivat selvästi jo sopeutuneet tilanteeseen. Osalla etä-äitiyttä oli takana jo pitkäkin aika, mutta silti meille esitettiin kysymyksiä etä-äitien oikeuksista ja käytännön järjestelyistä.

### **8.3 Toteutus ja menetelmän tarkastelu**

Kvalitatiivinen tutkimus ja tarkemmin yksilöllinen haastattelututkimus oli oikea tapa lähestyä etä-äitiys-aihetta. Valitun menetelmän vuoksi saatiin oikeanlaista aineistoa opinnäytetyöhön. Saimme olla suorassa henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa ja tarkentaa kysymyksiä tarvittaessa. Haastattelutilanteet olivat tunnelmaltaan avoimia ja välittömiä, joten haastateltavat pystyivät kertomaan kaiken oleellisen tilanteestaan.

Haastateltavilla oli yllättävän paljon kysymyksiä vastavuoroisesti meille, mikä oli yllättävää. Meillä ei ollut aina mahdollisuutta vastata tai auttaa etä-äitejä heidän ongelmissaan. Osallistujien omien kirjoitelmien käyttäminen haastattelujen tukena oli hyvä asia. Niistä sai vertailukohtaa ja täydennystä haastatteluissa esille tulleisiin asioihin. Kirjoitelmissa oli pohdittu syvällisemmin asioiden ja tunteiden taustoja, joihin ei haastatteluissa välttämättä saanut niin paljon syvyyttä.

Osallistujia oli sopiva määrä ja aineistoa tuli paljon. Kaikkea ei voinut käyttää, kuten ei haastattelututkimuksissa yleensäkään. Aineistosta nousivat selvästi esille osallistujien tärkeiksi kokemat asiat, ja samat asiat painottuivat usealla henkilöllä. Aineiston käsittely oli vaativaa, mutta se pysyi kuitenkin hyvin hallinnassa. Haastattelujen hyvä suunnittelu ja esihaastattelun tekeminen olivat ehdottoman tärkeitä ja hyödyllisiä, sillä niillä välttyttiin korjailuilta jälkeempään.

Haastattelujen litterointi ja aineiston analysointi olivat hitaita ja työläitä vaiheita. Tutkimuskokemuksen puuttuminen aiheutti sen, että työskentely oli ajoittain hidasta ja vaikeaa. Emme välttämättä osanneet heti poimia aineistosta oleellisia asioita. Halusimme heti alun perin työhömmme laajan tietopohjan, selvityksen haastatteluista ja paljon omaa pohdintaa, mikä vaikeutti osaltaan opinnäytetyön rajaamista.

### **8.4 Luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnilla tarkoitetaan tutkimuksella tuotetun tiedon totuudenmukaisuutta ja sen arviointi on välttämätöntä tutkimuksesta



saadun tiedon hyödyntämiseksi (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta ei voi arvioida aivan samoilla perusteilla kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, sillä tutkimuskohteen valinta, aineiston kokoaminen ja analysointi tehdään eri lailla ja eri tarkoitusta varten kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Field & Morse 1985, 132). Jollain lailla tutkimuksen luotettavuutta tulisi kuitenkin arvioida, vaikka käytetyt termit olisivatkin erilaiset (Hirsjärvi ym. 2009, 232).

Uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys ovat kriteerejä, joilla kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida. Uskottavuudella tarkoitetaan vahvistusta siitä, että tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsitykset tutkimuskohteesta vastaavat tutkimustuloksia. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.) Se, miten aineiston ja tulosten välistä suhdetta kuvataan, on tärkeä luotettavuuskysymys (Kankkunen & Vehviläinen–Julkunen 2009, 160).

Opinnäytetyössämme pyrimme kuvaamaan tarkasti työn kaikki vaiheet, mitä olemme tehneet ja miten on päädytty kulloiseenkin lopputulokseen. Tarkka kuvaus prosessin joka vaiheesta lisää opinnäytetyömme luotettavuutta. Myös analysoidessa aineistoa on kerrottava luokittelujen syntyminen ja aineiston ryhmittely (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Tulosten tulkinnassa on esitettävä perusteet johtopäätöksille ja tulkinnoille. Esimerkiksi suorat lainaukset haastateltavien sanomisista lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta ja vahvistavat johtopäätösten perusteluja. (Hirsjärvi ym. 2009, 233; Kankkunen & Vehviläinen–Julkunen 2009, 160.)

Vahvistettavuus tarkoittaa koko tutkimusprosessin kuvausta niin, että toinen tutkija pystyy seuraamaan tutkimuksen kulkua (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tutkimusprosessin toteuttamisessa ilmenee juuri tutkimuksen luotettavuus, joten sen vaiheiden tarkka kuvailu, analysointi ja arviointi ovat tärkeä osa laadullista tutkimusta (Krause & Kiikkala 1996, 72). Toinen tutkija ei päädy aina samaan lopputulokseen vaikka tutkimusaineisto olisikin sama, joten vahvistettavuuden arviointi on hieman ongelmallista kvalitatiivisessa tutkimuksessa. On vain hyväksyttävä eri tulkintojen moninaisuus. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Reflektiivisyys vaatii tietoisuutta omista lähtökohdista ja jatkuvaa arviointia tekijän omasta vaikutuksesta aineistoon ja tutkimusprosessiin (Lincoln & Cuba 1985, 290). Keskustelimme keskenämme jatkuvasti haastattelujen teon yhteydessä ja tulosten analyysivaiheessa omasta mahdollisesta puolueellisuudestamme ja sen vaikutuksesta opinnäytetyömme tuloksiin. Ratkaisimme vaikeat kohdat yhdessä sekä pyrimme pitämään tutkimusotteen kaikin puolin objektiivisena. Kahdestaan työskentely oli siinä mielessä palkitsevaa, että voi koko ajan peilata ajatuksia ja pohdintoja toisen kanssa.

Suurin luotettavuuden ongelma kvalitatiivisessa tutkimuksessa on mahdollisesti tutkijoiden subjektiivisuus, joka vaikuttaa tutkimuksen joka vaiheessa. Tutkijan käyttäytyminen, aineiston laadukkuus ja tutkimusaihe voivat aiheuttaa tutkimuksen subjektiivisuuden. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on esittää tutkittavana olevien ihmisten käsityksiä, joten niitä on osattava kuvata mahdollisimman objektiivisesti. (Field & Morse 1985, 131–132.) Tutkimuksen siirrettävyys tarkoittaa tutkimuksesta saatujen tulosten siirrettävyyttä toisiin samanlaisiin tilanteisiin (Lincoln & Cuba 1985, 290). Tulokset voivat olla erilaisia toisen tutkijan ja toisten haastateltavien kohdalla, eli siirrettävyys ei välttämättä aina toteudu kvalitatiivisessa tutkimuksessa.

Opinnäytetyömme luotettavuutta pohtiessamme tulee huomioida haastateltavien valikoituminen opinnäytetyöhömmä. Osallistuminen oli vapaaehtoista, joten on todennäköistä, että haastateltaviksi valikoituivat vahvemmat tai tilanteeseensa jo etäisyyttä saaneet etä-äidit. Ne, joilla on paljon ongelmia etä-äitiytensä kanssa tai eivät ole asian kanssa sinut, haluavat tuskin tulla kertomaan tilanteestaan vapaaehtoisesti. Tämän vuoksi vastauksia ei voida yleistää. Toisaalta haastateltavista yksikään ei ollut Länsi-Suomesta, joten aivan kattava otanta ei Suomen alueelta ollut. Opinnäytetyömme tuloksia ei siis voi yleistää, eikä se ollut tavoitteenamme. Voidaan kuitenkin ajatella, että yksittäisissä tapauksissa toistuu sama kuin yleisestikin. Yksittäisiä tapauksia tarkasti tutkimalla saadaan esille se, mikä on ilmiötä yleisellä tasolla tarkasteltaessa merkittävää ja toistuvaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 182.)

Aina voidaan kyseenalaistaa opinnäytetyömme tulosten kattavuus ja todenmukaisuus. On mahdollista, että haastateltava muotoilee sanojaan yleisesti hyväksyttävämpään suuntaan tai ei kerro koko totuutta. Etä-äitiys voi olla aiheena niin arkaluonteinen, ettei siitä ole helppo puhua aivan suoraan vieraille ihmiselle.

Opinnäytetyön eettisyyden toteutumisessa on kyse päätöksentekotilanteista, joihin tekijä joutuu jatkuvasti prosessin eri vaiheissa (Kylmä & Juvakka 2007, 137). Jo itse aiheen valinta edellyttää eettistä pohdintaa ja tutkimuksen tarkoituksen selvittämistä (Kankkunen & Vehviläinen–Julkunen 2009, 176–177). Etä-äitiys voi olla arkaluonteinen aihe, ja siksi hienotunteisuus oli paikallaan tutkimusta tehdessä. Jos aihe on vastakkainen kulttuurin ja yhteiskunnan vallitsevia normia ja odotuksia kohtaan, on sen tutkiminen eettisesti haastavaa (Pösö 2008, 93). On pohdittava aiheen hyödyllisyyttä ja tulosten käytettävyyttä (Kankkunen & Vehviläinen–Julkunen 2009, 176–177). Etä-äitiys on vähän tutkittu aihe, vaikka tutkimukselle on selvästi kysyntää. Haastateltavamme kokivat, ettei aiheesta löydä tietoa, eikä siitä puhuta tarpeeksi.

Opinnäytetyön eettisyyttä pohtiessamme on oleellista korostaa haastateltavien henkilöllisyyden ja heidän kertomiensa asioiden luottamuksellista käsittelyä. Haastateltavat osallistuivat tutkimukseen nimettöminä, ja he luottivat salassapitolupaukseen. Tutkimustuloksia käsiteltäessä myös henkilötietolaki on otettava huomioon eettisten kysymysten lisäksi (Kylmä & Juvakka 2007, 139). Muokkasimme opinnäytetyössä käytettyjä suoria lainauksia niin, että haastateltavien tunnistaminen niistä on mahdotonta. Emme käyttäneet missään tutkimuksen vaiheessa haastateltavien tai heidän lastensa omia nimiä ja tarkkoja asuinpaikkoja. Henkilötiedot jäivät ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden tietoon.

Kankkunen ja Vehviläinen–Julkunen (2009, 175–177) mukaan eettisyyttä lisää se, että haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistujat saavat halutessaan esittää kysymyksiä vastavuoroisesti haastatteliijoille tai kieltäytyä antamasta joitakin tietoja. Eettistä tutkimuskäytäntöä vahvistaa, että haastateltaville kerrotaan ennen haastattelun alkamista, että heillä on oikeus

kieltäytyä vastaamasta haluamiinsa kysymyksiin tai kieltäytyä jatkamasta haastattelua missä vaiheessa tahansa.

Haastateltavien antamia vastauksia käsitelimme luottamuksellisesti ja niin, ettei asioiden alkuperäinen sisältö muuttunut aineistoa käsiteltäessä. Vaikka se hankaloittaisi työskentelyä, eikä antaisi haluttavaa tulosta, aineiston sisällön tulee pysyä merkitykseltään samana (Munhall 2000, 399). Analysointivaiheessa olimme tarkkoja pelkistettyjen ilmaisujen muotoilussa ja suorien lainausten käyttämisessä huolehdimme alkuperäistarkoituksen säilymisestä.

Opinnäytetyön eettisyyttä pohtiessamme on mietittävä myös kysymystä: mihin pyritään ja millä tuloksella. Etsittäessä keinoja halutun lopputuloksen saavuttamiseksi joutuu pohtimaan jatkuvasti työn edetessä myös eettisiä kysymyksiä. (Munhall 2000, 397.) Esimerkiksi haastattelutilanteessa jouduimme pohtimaan, millaisia kysymyksiä oli oikeudenmukaista kysyä tutkimuksen nimissä ja kuinka tarkkoja vastauksia olimme valmiita vaatimaan. Haastateltavaa ihmistä oli kunnioitettava sekä kuunneltava hänen mielipidettään ja tunteitaan. Kylmän ja Juvakan (2007, 143–144) mukaan tutkimukseen osallistuminen voi vaikuttaa jonkun haastateltavan elämään. Meidän oli siis osattava kohdella heitä kunnioitettavasti ja jätettävä heille positiivinen mielikuva osallistumisesta.

## **8.5 Johtopäätökset**

Etä-äitien kokemusten perusteella terveysalalla on vähän tietoa etä-äitiydestä, joten hoitotyön ammattilaisten pitää saada aiheesta tietoa, esimerkiksi koulutuksena. Sen järjestäminen vaatii lisää tutkimuksia, joiden perusteella koulutuksen sisältö saataisiin totuudenmukaiseksi. Tietopakettia tehdessä mukana pitäisi olla ”oikea etä-äiti”, joka osaisi selventää saatua tietoa oman kokemuksensa perusteella. Varsinaisen asiantiedon voisi esitellä lähes kuka tahansa, mutta aiheesta nouseviin yleisön kysymyksiin pitäisi olla vastaamassa etä-äitien kokenut henkilö.

Opinnäytetyömme aiheen ajankohtaisuudesta, tarpeellisuudesta ja jatkotutkimustarpeesta kertovat haastateltaviemme ajatukset. Meitä kiiteltiin siitä, että olimme lähteneet tutkimaan aihetta, joka on yleisesti melko tuntematon asia. Haastateltavat olivat tyytyväisiä siihen, että joku on kiinnostunut heidän asemastaan ja haluaa tehdä asiaa tunnetummaksi. He toivoivat, että etä-äitiydestä tehtäisiin enemmän lehtiartikkeleita ja televisio-ohjelmia. Tällä tavalla etä-äitiys saisi julkisuutta ja se tulisi ihmisille tutummaksi asiaksi. Tämä saattaisi myös vaikuttaa positiivisesti yleiseen asenteeseen etä-äitiyttä kohtaan.

Etä-äitiyttä pitäisi saada enemmän tietoiseksi asiaksi, ja etä-äideille tulisi kehittää juuri heille sopivaa tukitoimintaa. Ongelmana on kuitenkin löytää se taho, joka ottaisi etä-äidit osaksi omaa toimintaansa. Kolmannella sektorilla toimivien Mannerheimin Lastensuojeluliiton, Yhden vanhemman perheiden liiton tai Yksinhuoltajien ja yhteishuoltajien liiton toimintaan etä-äitien tukeminen voisi luontevasti sopia.

Vertaistukiryhmässä etä-äidit pääsisivät keskustelemaan samanlaisessa tilanteessa olevien kanssa. Kipeästä ja arasta asiasta on vaikea puhua ihmiselle, jolla ei ole omaa kokemusta tilanteesta. Etä-äidille voi olla vaikeaa myöntää jopa itselleen, kuinka kipeä asia etä-äitiys on, vaikka päätöksen on tehnytkin itse. Eikä sen myöntäminen muille ole varmasti sen helpompaa. Vertaistukiryhmässä voisi jonkun kuulla sanovan sen ääneen, jolloin asian myöntäminen itselle helpottuisi. Kun ongelman tiedostaa ja myöntää, sitä on helpompi alkaa työstää ja eheytyminen voi alkaa. Vertaistukiryhmässä jokainen on avun antaja sekä saaja, mikä mahdollistuu dialogilla. Puhuja saa jakaa ajatuksiaan, ja vastaavasti kuulijat saavat kuulemastaan tukea omiin tilanteisiinsa. Dialogin ansiosta osapuolten roolit vaihtuvat luontevasti. Vertaisryhmässä tapahtuvaa keskustelua ei pysty käymään ystävän, ”tavallisen” äidin tai ammattilaisen kanssa.

Nykyiselle hallituskaudelle mietittiin perheministerin tarpeellisuutta, joten ehkä tilanteeseen ollaan pikku hiljaa heräämässä myös päättäjien tasolla. Olipa kyseessä ydin- tai eroperhe, etä- tai lähivanhempi, vanhempien jaksamisen

huomioiminen ennaltaehkäisevästi auttaa myös lapsia. Erilaisten perhemuotojen yleistyessä on toivottavaa, että myös marginaalissa olevat ryhmät huomioitaisiin yhteiskunnassamme paremmin. Tällöin monimuotoisuus ja erilaisuus voitaisiin nähdä rikkautena ja mahdollisuutena.

## **8.6 Jatkotutkimukset ja kehittämisideat**

Jatkotutkimusta tulisi tehdä siitä, kuka alkaisi järjestää etä-äideille toimintaa ja millaista sen tulisi olla. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, kuinka lapset kokevat äidistä erillään asumisen ja kuinka se on vaikuttanut heihin.

Meillä tekijöillä on ajatuksena tehdä terveydenhoitajaopintoihimme kuuluva kehittämistyö etä-äiteihin liittyen. Kehittämistyö olisi etä-äitiydestä kertovan esitteen tekeminen omalle alueellemme tai mahdollisesti vertaistukiryhmätyyppinen kokoontuminen. Sekä esitteellä että vertaistukiryhmällä voitaisiin saada aikaan toimintamalli, jota voitaisiin hyödyntää jatkossa myös muualla Suomessa. Yksi kehittämistyön aihe voisi olla terveydenhoitajille suunnattu tiedotustilaisuus etä-äitiydestä.

Terveydenhoitajan toimenkuvaan voisi kuulua apua tarvitsevien perheiden havaitseminen. Heidän työvälineekseen tulisi luoda esite etä-äitiydestä, jonka voisi antaa kaikille etä-äideille. Esitteessä kerrottaisiin eron jälkeisistä tuntemuksista, kuten esimerkiksi sekavuudesta, epävarmuudesta, syyllisyydestä ja peloista. Siinä kerrottaisiin myös, että on muitakin samassa tilanteessa olevia ja ettei asian kanssa tarvitse jäädä yksin. Esitteeseen kerättäisiin oman kunnan alueen auttavat tahot. Ihanteellista olisi, jos siinä olisi edes yhden vertaisen yhteistiedot.

Tämä asettaa haasteen siitä, pitäisikö isille ja äideille tehdä omat esitteensä. Entä kun etävanhempi muuttaa toiselle paikkakunnalle tai kenties toiselle puolelle Suomea. Ideaalitalanteessa jokaisen kunnan kyseinen esite olisi saatavilla esimerkiksi internetin kautta, ja terveydenhoitaja voisi tulostaa sen sieltä ja lähettää avuntarvitsijalle. Sen varaan ei asiaa voisi jättää, että jokainen etävanhempi etsisi tiedon itse. Uudessa elämäntilanteessa on hoidettavana ja

sisäistettävänä paljon pakollisia käytännön asioita. On helpompi ottaa vastaan valmis apu kuin lähteä itse etsimään sitä.

## LÄHTEET

- Alanen, L. 1996. Vanhemmuus, sukupuoli ja vanhemmuuksien poliittinen sosiologia. Teoksessa Vanhemmuuksia. Oikeuden nainen – naisen oikeus – seminaarijulkaisu. Helsingin yliopiston yksityisoikeuden julkaisuja 45, 17 – 29.
- Ambert, A.-M. 1994. An international perspective on parenting: social change and social constructs. *Journal on Marriage and the Family* 56 (3), 529 – 543.
- Antikainen, M., Hämäläinen, J. & Pölkki. 2009. Sosiaalityön asiantuntijuus lapsen huolto- ja tapaamissopimuspalvelussa. Teoksessa Kääriäinen, A., Hämäläinen, J. & Pölkki, P. (toim.) Ero, vanhemmuus ja tukeminen. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto / Neuvo-projekti, 194 – 223.
- Bowling, A. 2009. *Research Methods in Health. Investigating health and health services*. Berkshire: The McGraw – Hill Companies.
- Brown, S. & Small, R. 1997. Being a "good mother". *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 15 (2), 185 – 198.  
<http://web.ebscohost.com.tietopalvelu.ncp.fi:8080/ehost/detail?sid=a5c29596-5075-4460-9b50-5c0095c8b676%40sessionmgr104&vid=1&hid=104&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=aph&AN=9707093684>.  
 11.4.2011.
- de Bruijn, T., Homm, M. & Talasterä, S. 1994. Suomalaisen miehen selviytyminen avioerotilanteessa. Teoksessa Taskinen, S. (toim.) "En ole katkera mutta kuitenkin..." Avioerosta selviytyminen ja perheasiain sovittelu. Helsinki: Stakes, 49 – 100.
- Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U., Paavilainen, E., Pietilä, A.-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K. & Åstedt-Kurki, P. 2007. *Hoitotiede*. Helsinki: WSOY,
- Eroneuvo – Neuvokeskus.  
 2011. [http://www.eroneuvo.fi/neuvokeskus/tukea\\_eroperheelle/paak\\_aupunkiseudun\\_neuvokeskus/eroneuvo/](http://www.eroneuvo.fi/neuvokeskus/tukea_eroperheelle/paak_aupunkiseudun_neuvokeskus/eroneuvo/). 18.3.2011.
- Field, P.A. & Morse, J.M. 1985. *Hoitotyön kvalitatiivinen tutkimus*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Gillis, A. & Jackson, W. 2001. *Research for Nurses: Methods and Interpretation*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Haataja, A. 2009. Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa Forssen, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. *Yksinhuoltajuus Suomessa*. Helsinki: Väestöliitto, 46 - 62.
- Hackling, I. 1997. Lasten hyväksikäytön muodostaminen ja muovaaminen. Teoksessa Hänninen, S. & Karjalainen, J. (toim.) *Biovallan kysymyksiä. Kirjoituksia köyhyyden ja sosiaalisten uhrien hallinnoimisesta*. Helsinki : Gaudeamus, 197 – 251.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.



- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, T. 2005. Äitinä ja isänä eron jälkeen. Yhteishuoltajavanhemmuus arjen kokemuksena. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Huttunen, J. 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ijäs, T. 2003. Äitienpäivä. Etä-äitiyden kulttuurisen kontekstin tarkastelua. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00282.pdf>. 2.11.2010.
- Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Helsinki: Otava.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Jokinen, E. 1996. Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Tampere: Gaudeamus.
- Jokinen, K. Professori. Jyväskylän perhetutkimuskeskus. Puhelinkeskustelu 1.11.2010.
- Julkunen, R. 1994. Suomalainen sukupuolimalli – 1960-luku käänteenä. Teoksessa Anttonen, A., Henriksson, L & Nätkin, R. (toim.) Naisten hyvinvointivaltio. Tampere: Vastapaino, 179 – 201.
- Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen – Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Katvala, S. 2001. Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kinnari, M. 2005. Osa-aikaista äitiyttä? Etä-äitien arkikokemuksen tarkastelua kun lapsi asuu pysyvästi äidistä erillään. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12754/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200545.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12754/URN_NBN_fi_jyu-200545.pdf?sequence=1). 2.11.2010.
- Koskela, R. 2009. Ero lapsiperheessä. Miten tukea lasta ja vanhempia? Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.
- Krause, K. & Kiikkala, I. 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Kröger, T. 2009. Yksinhuoltajuus ja isyys: outo yhdistelmä. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Helsinki: Väestöliitto, 1170 – 185.
- Kuronen, M. 2003. Eronnut perhe? Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen tutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus kirja, 103 – 120.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kääriäinen, A., Hämäläinen, J. & Pölkki, P. 2009. Ero, vanhemmuus eron jälkeen ja eroauttaminen tutkimuskohteina. Teoksessa Kääriäinen, A., Hämäläinen, J. & Pölkki, P. (toim.) Ero, vanhemmuus ja tukeminen. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto / Neuvo-projekti, 11 - 16.
- L 361/1983. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>. 23.11.2010.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21 – 43.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. 1985. Naturalistic Inquiry. Sage, Beverly Hills.
- Mattila, L-R. 2001. Vahvistumista ja tunnekokemuksen jakamista. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

- Mayring, P. 2000. Qualitative content analysis. FQS. 1(2).  
<http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1089/2385>. 18.11.2010.
- Munhall, P.L. 2000. Ethical Considerations in Qualitative Research. Teoksessa Munhall, P.L. & Oiler Boyd, C. (toim.) Nursing research: a qualitative perspective. Sudbury: Jones and Bartlett publishers, 395-408.
- Mäkijärvi, L. 1995. Viikonloppulapsi. Helsinki: LK-kirjat.
- Määttä, K. 2002 Eron tuska ja helpotus. Helsinki: Tammi.
- Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY, 215-221.
- Nousiainen, K. 1996. Naisen kokemus äitiydestä lapsen asuessa isän luona. Äitiyskokemuksen muodostuminen naisen elämäkokonaisuudessa. Helsingin Yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos. Pro gradu.
- Nousiainen, K. 2004. Lapsistaan erillään asuvat äidit: Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Nätkin, R. 1997. Kamppailu suomalaisesta äitiydestä. Maternalismi, väestöpolitiikka ja naisten kertomukset. Helsinki: Gaudeamus.
- Nätkin, R. 2003. Moninaiset perhemuodot ja lapsen hyvä. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen tutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus kirja, 16 – 38.
- Oiler Boyd, C. 2000. Philosophical Foundations of Qualitative Research. Teoksessa Munhall, P.L. & Oiler Boyd, C. (toim.) Nursing research: a qualitative perspective. Sudbury: Jones and Bartlett publishers, 66-93.
- Ojanen, M. 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Kuinka löytää syvempi onnellisuus.
- Paajanen, P. 2003. Perhebarometri 2003. Parisuhde koetuksella: käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos.
- Pösö, T. 2008. Kiistanalaiset perhesuhteet ja tutkimisen moraali. Teoksessa Sevón, E. & Notko, M. (toim.) Perhesuhteet puntarissa. Helsinki: Palmenia, 93 – 105.
- Rapola, M. 1960. Sanojemme ensiesiintymisiä Agricolaista Yrjö Koskiseen: Valikoima. Tietolipas 22. Helsinki; Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Robson, C. 2002. Real world research. A resource for social scientists and practitioner researchers. Second Edition. Oxford: Blackwell.
- Ruishalme, O & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.
- Saari, S. Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. (toim.) 2009. Hädän hetkellä –psykkisen ensiavun opas. Helsinki: Suomen Punainen Risti.
- Saarikangas, K. 1991. Äitiyden tila; nainen ja moderni asunto. Teoksessa Nopola, S. (toim.) Äiti tuu ikkunaan. Äitiys – elämä vai kohtalo? Porvoo: WSOY, 233 – 256.

- Santala, L. 2009. Miten vanhemmat järjestävät lapsen huollon ja asumisen eron jälkeen? Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Helsinki: Väestöliitto, 136 – 153.
- Sigel, I. E. 1985. Conceptual analysis of beliefs. Teoksessa Sigel, I.E. (toim.) Parental belief systems: The psychological consequences for children. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 345 – 371.
- Manderbacka, K., Gissler, M., Husman, K., Husman, P., Häkkinen, U., Keskimäki, I., Nguyen, L., Pirkola, S., Ostamo, A., Wahlbeck, K. & Widström, E. Väestöryhmien välinen eriarvoisuus terveystalvelujen käytössä. Teoksessa Teperi, J., Vuorenkoski, L., Manderbacka, K., Ollila, E. & Keskimäki, I. (toim.) 2006. Riittävät palvelut jokaiselle. Helsinki:Stakes.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Huolen puheeksi ottaminen. <http://info.stakes.fi/verkostomenetelmat/FI/puheeksiottaminen/index.htm>. 15.3.2011.
- Tilastokeskus. 2007a. Suomalainen lapsi 2007. Helsinki: Tilastokeskus.
- Tilastokeskus. 2007b. Suomalainen lapsi 2007. Sosiaalitalastoseminaari 12.4.2007. [http://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2007-04-12\\_esittely\\_suomi\\_lapsi.pdf](http://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2007-04-12_esittely_suomi_lapsi.pdf). 1.12.2010.
- Tilastokeskus. 2009a. Perheet 2009. Vuosikatsaus. [http://www.stat.fi/til/perh/2009/02/perh\\_2009\\_02\\_2010-11-30\\_kat\\_005\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2009/02/perh_2009_02_2010-11-30_kat_005_fi.html). 7.12.2010.
- Tilastokeskus. 2009b. Perheet 2009. Vuosikatsaus. [http://www.stat.fi/til/perh/2009/02/perh\\_2009\\_02\\_2010-11-30\\_kat\\_004\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2009/02/perh_2009_02_2010-11-30_kat_004_fi.html). Päivitetty 30.11.2010. 7.12.2010.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vartiovaara, I. 2000. Jaksamisen rajat. Helsinki: WSOY.
- Vuori, J. 2003. Äitiyden ainekset. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen tutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus kirja, 39 – 63.
- Väisänen, L., Niemelä, M. & Suua, P. 2009. Sanat työssä. Helsinki:Kirjapaja.
- Åstedt-Kurki, P., Jussila, A-L., Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen, R. & Potinkara, H. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Helsinki:WSOY.

## Toimeksiantosopimus



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTO

## SOPIJAOSAPUOLET:

TOIMEKSIANTAJA POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU, HOITETYN KOULUTUSOHJELMA

Yhteystiedot: SUSANNA ROSSELL

Sähköpostiosoite: susanna.rossell@pkamk.fi

OPISKELIJA PÄIVI PUHAKKA 0701249 ja IRINA VILLMAN 0701228

Yhteystiedot: 010 330 3300

## TOIMEKSIANTOSOPIMUS:

ETÄ-ÄIDEN HENKIJEN JAKSAHINEN JA TUEN TARVE  
OPINNÄYTETYÖ VALMISTUI TOUKOKUUSSA 2011.  
TEKIJÄNOIKEUDET SÄILYVÄT OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄILLÄ.  
KOULLUTA/PERTTI JAVELIUS SAATU 30 KPL KOULUN LOGOJA  
VARUSTETTU A4-PAPERIA.

Osapuolet ovat tänään sopineet toimeksiannosta seuraavaa: (esim. rahoitus, aikarajat, tekijänoikeudet)


ASIANRINTIJAHOAJANA RAIJA TANSKANEN  
010 330 3300  
raija.tanskanen@pkamk.fi



TERVEYDENHOITAJAOPISKELIJAT  
PÄIVI PUHAKKA JA IRINA VILLMAN

Opinnäytetyön ohjaajana PKAMK:ssa toimii RAIJA LATVALA JA HANNA KANKKONEN

Päiväys ja allekirjoitukset

17.12.2010

  
Toimeksiantajan  
ohjaaja **Susanna Rossell**

  
Opiskelija  


## Facebook-ilmoitus

Ilmoitukset Facebookin "Äiti ja ylpeä siitä"-keskustelupalstalla

12.7.2010 klo 21.34

Hei kaikki etä-äidit jotka satutte lukemaan tämän!

Olen itsekin etä-äiti ja opiskelen sairaanhoitaja-terveydenhoitajaksi. Opinnot ovat puolessa välissä ja syksyllä alkaisi opinnäytetyön teko.

Teen opinnäytetyön opiskelukaverini kanssa ja aiheena ovat etä-äidit. Tarkoituksena on käsitellä mm. etä-äitien jaksamista ja etä-äiteihin kohdistuneita mielipiteitä sekä sitä kuinka terveydenhoitoalan ammattilaiset voisivat olla auttamassa ja tukemassa äitejä raskaassa elämäntilanteen muutoksessa. Aihetta ei ole tutkittu lähes ollenkaan ja etä-äitiys on kuitenkin yllättävän yleistä, tosin vaiettua ja siksi siitä pitäisi saada enemmän tietoa.

Jos kiinnostuit ja haluat auttaa meitä tutkimuksen tekemisessä, voit ottaa yhteyttä minuun facebookin kautta jo vaikka nyt. Tarkempaa ja virallisempaa ilmoitusta laitan tänne kun asia on ajankohtainen, nyt ajattelin laittaa ajatuksen "muhimaan" tulevaisuutta silmällä pitäen. Tutkimukseen osallistutaan täysin anonymisti ja alustava ajatus oli että tutkimus tehdään haastattelemalla.

Aurinkoista kesää ja voimia meille kaikille etä-äideille!

16.12.2010 klo 7.20

Kuten kesällä jo tänne laitoin ennakkovaroitusta, opinnäytetyöhömme kaivataan osallistujia. Eli jos haluat auttaa meitä työssämme ja kertoa oman tarinasi nimettömänä, olisimme hyvin kiitollisia. Viralliset kutsut lähetämme ilmoittautuneille. Vielä siis ehtii mukaan ja yhteyttä voi ottaa minuun täällä FB:ssa. Ilmoittauduthan mielellään ennen vuoden loppua.

Mukavaa joulun odotusta kaikille!

## Haastattelurunko

### Äidin taustatiedot:

Ikä

Koulutus

Ammatti

Nykyinen perhetilanne

### Lapset:

Lapsen/lasten ikä ja sukupuoli

Lapsen ikä erotessa

Miten kaukana lapset asuvat

Kuinka usein tapaatte

Onko lasten tapaamisesta sovittu lastenvalvojan kanssa vai keskenään

### Ero:

Miten kauan olitte naimisissa/yhdessä

Milloin erositte ja oliko päätös yhteinen

Roolit ja vanhemmuus ennen eroa

### Etä-äitiys

Miten päädyit etä-äidiksi

Miten kauan etä-äitinä

Onko tilanne muuttumassa

### Henkinen jaksaminen:

Tällä hetkellä

- liittyen etä-äitiyteen

- muihin asioihin

Eron tapahtuessa

- liittyen eroon

- lapsesta/lapsista erilleen muuttoon

- muihin asioihin

Muutokset erosta tähän hetkeen

(Aiemmat kriisit elämässä, niistä selviytyminen ja niiden vaikutukset)

**Haastattelurunko****Positiiviset ja heikentävät tekijät:**

Oma elämänsenne

Ympäristön suhtautuminen

Ystävät

Sukulaiset

Harrastukset

Lapset

suhtautuminen

välimatka

Työ/opiskelu

Uusi parisuhde

Välit exän kanssa

Ammattiapu (terveys/sosiaali)

Joku asia mitä "pelkäsit", mutta joka ei välttämättä tapahtunut

Joku asia mitä toivoit (haaveet), mutta ei välttämättä tapahtunut

Voisitko kuvitella jonkun asian joka olisi vaikuttanut positiivisesti tai heikentävästi

**Mistä saanut ja millaista apua:**

Ystävät

Sukulaiset

Lapset

Ammatti-ihminen

Keskustelu

Käytännön neuvot

Konkreettinen apu

**Mistä ja miksi oli helppo/vaikea hakea apua?****Mistä olisit halunnut saada ja millaista apua?****Miten haluaisit/haluaisitko edes avuntarjoajan lähestyttävän sinua?**

henkilökohtaisesti kasvotusten/puhelimitse/kirjeitse

lehti-ilmoituksella (vertaistukiryhmä)

onko lähestyvällä taholla merkitystä

**Tiedote haastateltaville**

Hei etä-äiti!

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä etä-äidin henkisestä jaksamisesta. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii oppilaitoksemme. Tarkoituksenamme on kuvata etä-äidin omaa kokemusta henkisestä jaksamisestaan ja sitä edistävästä ja heikentävistä tekijöistä. Haluamme myös selvittää, kuinka sinä etä-äitinä koet oman tilanteesi, mistä ja millaista tukea olet saanut tai olisit halunnut saada. Etä-äitien omakohtaiset ja rehelliset tunteet ja kokemukset ovat tärkein osa opinnäytetyötämme.

Keräämme kokemuksia haastattelulla ja/tai kirjoitelman muodossa. Voit kertoa nimettömänä kokemuksistasi ja ajatuksistasi vapaamuotoisella kirjoitelmalla sekä pohtia aihetta ennakkoon ennen nauhoitettavaa haastattelua. Soitamme sinulle tammikuun 2011 aikana, jolloin sovitaan varsinainen haastattelu-aika (kesto noin yksi tunti) yksilöllisesti sinulle sopivaan ajankohtaan tammi- tai helmikuussa 2011. Kirjoitelman toivomme saavamme sinulta helmikuun 2011 loppuun mennessä sähköpostitse, postin kautta lähetettynä tai henkilökohtaisesti palautettuna haastattelutilanteen yhteydessä.

Tässä muutama apukysymys helpottamaan pohdintaa:

- taustatietoja (ikä, lapsen/lasten ikä ja sukupuoli, ero; milloin ja miksi, miten päädyit etä-äidiksi)
- millaiseksi koet henkisen jaksamisesi erosta tähän hetkeen?
- minkä asioiden koet vaikuttaneen positiivisesti henkiseen jaksamiseesi etä-äitinä?
- minkä asioiden koet vaikuttaneen heikentävästi henkiseen jaksamiseesi etä-äitinä?
- oletko tarvinnut ja hakenut apua henkiseen jaksamiseesi, jos olet, niin mistä ja miten?
- mistä olisit toivonut saavasi apua ja mikä olisi helppo paikka/tapa/henkilö lähestyä apua tarvitessa?

Käsitlemme kirjoitelmasi ja haastattelusi ehdottoman luottamuksellisesti vain tutkimustarkoituksessa ja varmistamme, että henkilötietosi ovat vain meidän käytössämme, etkä ole tunnistettavissa tutkimuksen missään vaiheessa.

Kiitos avustasi ja vaivannäöstäsi!

Joensuussa 20.12.2010

Päivi Puhakka  
 Terveydenhoitajaopiskelija  
 Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu  
 sp. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
 p. xxxxxxxxxxxxxxx

Irina Villman  
 Terveydenhoitajaopiskelija  
 Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu  
 sp. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
 p. xxxxxxxxxxxxxxx



**Suostumuslomake**

Suostun haastatteluun, jossa selvitetään etä-äitien henkistä jaksamista ja sitä edistäviä ja heikentäviä tekijöitä. Olen tietoinen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja tavoitteista. Minulla on milloin tahansa mahdollisuus keskeyttää tutkimus syytä ilmoittamatta.

---

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

---

Päiväys

Jos sinulle tulee jotain kysyttävää koskien opinnäytetyötä ja sen toteutusta, vastaamme mielellämme.

Terveystieteiden opettajat

Päivi Puhakka  
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

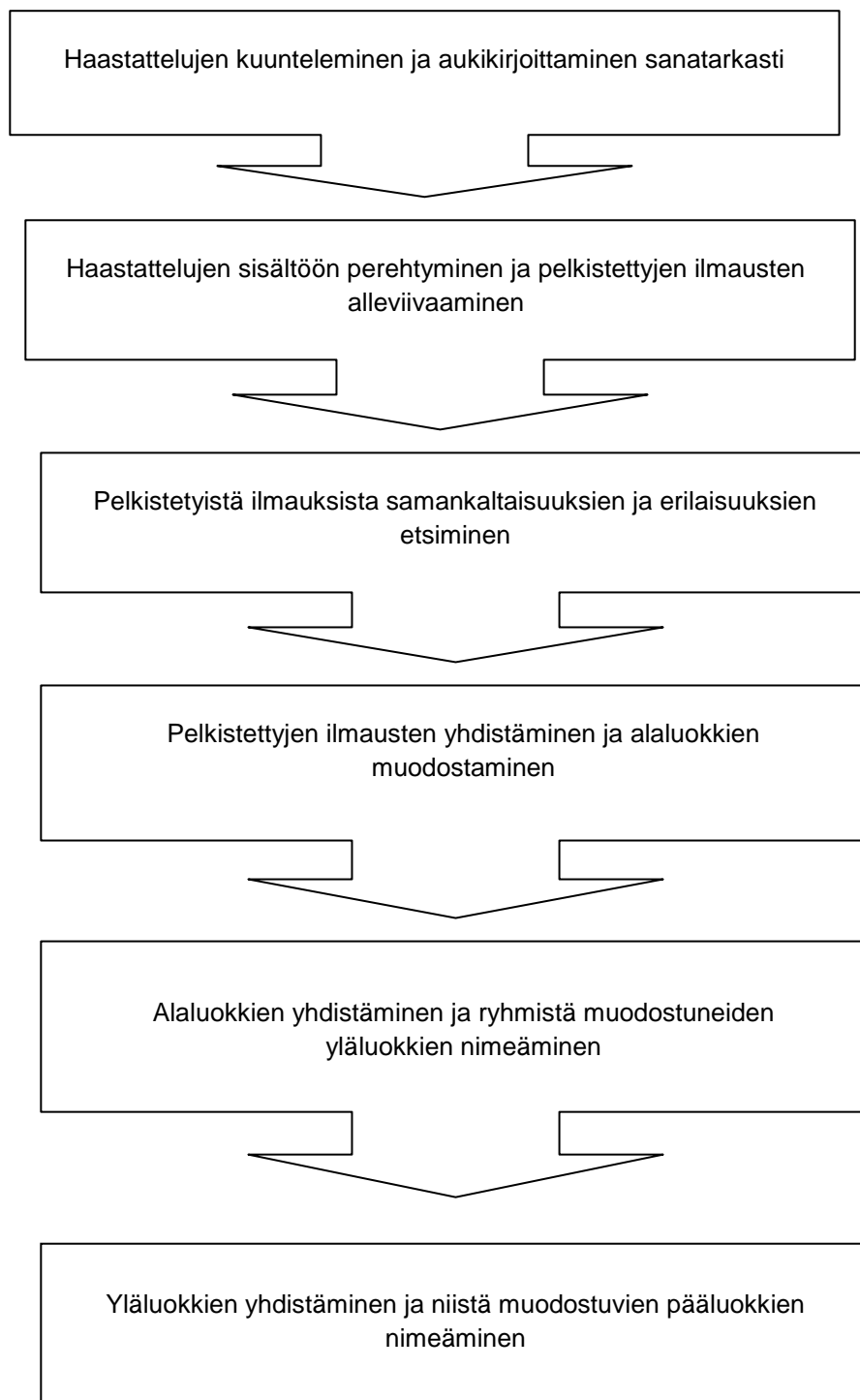
Irina Villman  
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Ohjaavat opettajat

Haija Kankkunen  
haija.kankkunen@pkamk.fi

Raija Latvala  
raija.latvala@pkamk.fi

## Aineiston käsittely -kuvio



Kuvio 1. Opinnäytetyömme aineiston käsittelyn eteneminen (mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2002, 111).

# Esimerkkitaulukko aineiston ryhmittelystä ja luokittelusta

## Etä-äitien henkistä jaksamista heikentävät tekijät

Liite 7

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>"...se syyllisyys mikä silloin oli äitinä..."H4</p> <p>"... jos joku asia menee huonosti (lapsen elämässä) että tää nyt johtuu siitä kun mie äitinä oon ollu liian kaukana..."H3</p>	<p>Tunsin äitinä syyllisyyttä tilanteesta.</p> <p>Tunnen syyllisyyttä etten ole lapselleni tarpeeksi läsnä.</p>	Syyllisyys lapsesta erossa olosta	Syyllisyys	Omat tunteet
<p>"...opettelin tulemaan toimeen huono äiti-leiman (...) kanssa. Sen leiman olin ihan itse lyönyt otsaani."H5</p> <p>"... jos ei puolustele niin pitää olla valmis (...) ottaa semmonen, semmonen leima, että on jotenki edesvastuuton tyyppi jossain kohtaa."H4</p>	<p>Leimasin itseni huonoksi äidiksi.</p> <p>Jos en puolustaudu, tunnen että leimaudun vastuuttomaksi.</p>	Ajatus leimautumisesta	Etä-äitiyden stigma	
<p>"...ei siitä koskaan, koskaan siitä oman lapsen ikävästä pääse sillä lailla yli (...) minkä kansa välillä pärjää paremmin, välillä huonommin..."H3</p>	Minulla on jatkuva ikävä lastani.	Ikävä	Tuska	
<p>"...tää välimatkahan on aika kauhhee..."H2</p>	Välimatka tuntuu pahalta.	Pitkä välimatka	Lapsen tapaamisen järjestelyt	Lapsi
<p>"...mistä kaikesta mie jään paitsi kun en oo niihen kasvu ja sitä kaikkee näkemässä..."H1</p>	Jään paitsi lasten kasvusta ja muusta arjesta.	Lapsen arjesta paitsi jääminen	Ulkopuolisuus lapsen elämään	
<p>"...lapsi soitti, että hänellä on hirvvee ikävä ja totta kai se tulee itellesäkki hirvvee olo."H2</p>	Lapsi soitti ja kertoi ikävästään ja se aiheutti minullekin pahan olon.	Lapsen ikävä	Lapsen kipuilu	
<p>"Sukulaisten osalta suhtautuminen on ollut enemmänkin moralisoivaa..."H4</p>	Sukulaiset ovat suhtautuneet moralisoivasti	Arvostelu	Perhe	Läheiset
<p>"Henkistä jaksamista on heikentänyt tuen puute esim. sukulaisilta."H4</p>	Jaksamista on heikentänyt tuen puute sukulaisilta.	Tuen puute		
<p>"Alkuun hän (ex-puoliso) oli erosta katkera ja koin hänen syyllistävän minua "vapaamatkustajuudesta" H5</p>	Ex-puoliso oli katkera ja syyllisti minua.	Syyllistäminen	Ex-puoliso	
<p>"...sitä täytyy tietyllä tavalla puolustella, et miks mä oon tehny näin (valinnut etä-äitiyden)."H4</p>	Joudun puolustelemaan päätöstäni etä-äitiydestä.	Puolustautumisen tarve	Suhtautuminen etä-äitiyteen	Yhteiskunta
<p>"...etä-äitinä ei niitä reittejä tällä hetkellä oo missä sais ääntänsä kuuluviin tai missä sitä vertaistukea vois saada..."H3</p>	Mielestäni etä-äidit eivät saa ääntänsä kuuluviin eikä heille ole vertaistukea.	Vertaistuen puute	Vertaistuki	
<p>"...mä en ois ehkä jaksanu siinä tilanteessa (...) niinku oikeesti ei enää voimavaroja niitten lasten kanssa..."H4</p>	Minulla ei olisi ollut voimavaroja olla lapsilleni äiti arjessa.	Heikentynyt jaksaminen	Oma jaksaminen	Uusi elämäntilanne
<p>"Pelkästään se muutto eri paikkakunnalle, saatikka se sitten että jätän oman lapsen sinne."H2</p>	Muutto toiselle paikkakunnalle oli rankkaa ja taakkaa lisäksi lapsen jääminen isän luo.	Muutto toiselle paikkakunnalle yhtä aikaa etä-äidiksi tulon kanssa.	Elämäntilanteen muutos	

# Esimerkkitaulukko aineiston ryhmittelystä ja luokittelusta

## Etä-äitien henkistä jaksamista edistävät tekijät

Liite 8

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"...että mä oon oikeesti äiti."H4	Olen oikeasti äiti.	Äitinä oleminen	Äitiys	Omat voimavarat
"...kun mie siellä (töissä) olin niinku, oli niinku muuta miettimistä ja tekemistä niin se niinku autto paljon sitten..."H6	Töissä käyminen toi muuta ajateltavaa.	Työ ja opiskelu	Oma aika	
"...keskityin elämässä opiskeluun ja työhön."H4	Keskityin opiskeluun ja työhön.			
"...mulla on kyllä semmonen positiivinen asenne ollu aina (...) Kyllä se kaikki järjestyy pitemmän päälle."H2	Minulla on positiivinen asenne asioihin.	Positiivisuus	Oma elämänsenne	
"...perusluonteeltani olen selviäjät (...) on turha rutista ja pitää mennä niinku eteenpäin joka tapauksessa..."H3	Olen luonteeltani selviytyjä.	Selviytyjäluonne		
"...tietyllä tavalla etäännyttää itessä, et vaatii sen, et sie teet sen oman surutyön ja otat sen etäisyyden."H3	Etäännyttän itseni tilanteesta ja teen oman surutyöni.	Etäisyyden ottaminen tilanteeseen ja surutyön tekeminen	Asioiden käsittelykyky	
"...lapsellakin on siellä tota hirmu hyvät tukiverkostot, niin mummot ja ukit ja (...) kaverit..."H2	Lapsella on toimiva tukiverkosto lähellä.	Lapsen tukiverkosto	Lapsen hyvinvointi	Lapsi
"...hyö saa olla missä hyö haluaa."H6	Lapset saavat olla missä haluavat.	Lapsi on tarpeeksi vanha kertomaan oman mielipiteensä	Lapsen tahdon noudattaminen	
"...mie olin niin nähny sen heijän suhteen että lapselle oli isä tärkeä ja isälle oli lapsi tärkeä..."H3	Isä ja lapsi olivat tärkeitä toisilleen.	Lapsen ja isän läheinen suhde	Isän merkitys lapsen elämässä	
"...et edelleen vaikka oon etä-äiti, niin oon äärettömän ylpee niistä lapsista..."H4	Olen ylpeä lapsistani vaikka olen etä-äiti.	Lapsen olemassaolo	Äidille lapsesta tuleva hyvä olo	
"...ne lapset itessään."H5	Lapset itessään.			
"...molempien päällimmäinen intressi on lasten hyvinvointi."H5	Haluamme molemmat lasten parasta.	Yhteinen näkemys asioista ex-puolison kanssa	Ex-puoliso	Läheiset
"...meillä on hyvät välit lapsen isän kanssa..."H2	Hyvät välit ex-puolison kanssa.	Toimivat välit ex-puolison kanssa		
"...hänen (uusi mies) suhtautumisensa etä-äitiyteeni myönteisesti sekä hänen hyväksymisensä minut omana itsenä..."H7	Uusi mies hyväksyi etä-äitiyteni ja minut omana itsenäni.	Puolison ymmärrys ja hyväksyntä	Oma uusi puoliso	
"Ystävät ovat tukeneet sen minkä voivat..."H4	Ystävät ovat tukeneet mahdollisuuksiensa mukaan.	Tukeminen	Ystävät	
"...ystävien rooli on kasvanu kun mun sukua ei asu täällä..."H3	Ystävien rooli on suuri, koska sukuni on kaukana.			
"Löyttyy järjestelyjä, että missä voi tavata lapsia ja sitten muuta."H5	Sain tavata lapsia vanhempieni luona.	Käytännön tuki	Perhe	
"Lisäksi jaksamiseen on vaikuttanut vahvasti psykoterapia..."H4	Psykoterapia on auttanut jaksamaan.	Psykologi/Psykotera peutti	Ammattiapu	Yhteiskunta

## Etä-äidin henkistä jaksamista heikentävät ja edistävät tekijät

## ETÄ-ÄIDIN HENKINEN JAKSAMINEN

## EDISTÄVÄT TEKIJÄT

## HEIKENTÄVÄT TEKIJÄT

<p><b><u>ETÄ-ÄIDIN OMAT VOIMAVARAT</u></b></p> <p><b>Äitiys</b>  <b>Oma aika</b>  harrastukset, aikaa itselle</p> <p><b>Elämä jatkuu</b>  selviytymisen tunne, uusi alku elämälle, työ ja opiskelu</p> <p><b>Oma elämänasenne</b>  realistinen asenne, positiivisuus, rohkeus valinnoissa ja elämässä, periksiantamattomuus, selviytyjäluonne, itsevarmuus, sosiaalisen paineen sietokyky, lapsena saatu kasvatus</p> <p><b>Asioiden käsittelykyky</b>  Etäisyyden ottaminen, surutyön tekeminen, analysointi, asioiden hyväksyminen, puolustuskeinojen käyttäminen, varmuus tehdyistä päätöksistä, avarakatseisuus</p>	<p><b><u>ETÄ-ÄIDIN OMAT NEGATIIVISET TUNTEET</u></b></p> <p><b>Itsesyytökset</b>  riittämättömyys</p> <p><b>Syällisyys</b>  lapsesta erillään olosta, erosta, omasta ajasta</p> <p><b>Epävarmuus päätöksestä</b></p> <p><b>Leimautumisen tunne</b></p> <p><b>Huoli lapsesta</b></p> <p><b>Tuska</b>  Suru, pettymys, ikävä, hyvästelyn kipeys</p>
<p><b><u>LAPSI</u></b></p> <p><b>Lapsen hyvinvointi</b>  tukiverkosto, säännöllisyys, arjen säilyminen ennallaan, lapsella hyvä olla</p> <p><b>Lapsen tahdon noudattaminen</b>  tarpeeksi vanha, tärkeät ihmiset lähellä</p> <p><b>Isän merkitys lapsen elämässä</b>  hyvä isä, läheinen suhde, miehen malli</p> <p><b>Äidille lapsesta tuleva hyvä olo</b>  lapsen olemassaolo, yhdessä vietetty aika, yhteydenpito</p>	<p><b><u>LAPSI</u></b></p> <p><b>Tapaamisten järjestelyt</b></p> <p><b>Lapsen arjesta pois jääminen</b></p> <p><b>Ulkopuolisuuden tunne</b></p> <p><b>Lapsen kipuilu</b>  ikävä, viha, paha olo, pettymys, huoli, ei halua tavata äitiään, kehitysvaihe</p>
<p><b><u>LÄHEISET</u></b></p> <p><b>Oma uusi puoliso</b>  tuki, ymmärrys, onni uudesta parisuhteesta</p> <p><b>Perhe</b>  tuki, hyväksyntä, keskusteluapu, taloudellinen ja käytännön tuki, malli vanhemmuudesta</p> <p><b>Ystävät</b>  tuki, hyväksyntä, keskustelu, vertaistuki</p> <p><b><u>EX-PUOLISO</u></b></p> <p><b>Tuki etä-äidille</b>  yhteinen näkemys, ymmärrys, toimiva vuorovaikutussuhde</p> <p><b>Etä-äidin arvostus ex-puolisoa kohtaan</b></p> <p><b>Ex-puolison uusi parisuhde</b>  lisänä lapsen tukemisessa</p>	<p><b><u>LÄHEISET</u></b></p> <p><b>Ystävät</b>  yhteydenpidon loppuminen</p> <p><b>Perhe</b>  arvostelu, tuen puute, yhteydenpidon loppuminen, vanhempien oma kipuilu</p> <p><b>Ex-puoliso</b>  kiusaaminen, välinpitämättömyys, syllistäminen, huonot välit, ex-puolison uuden puolison vaikutus</p>

## Etä-äidin henkistä jaksamista heikentävät ja edistävät tekijät

## ETÄ-ÄIDIN HENKINEN JAKSAMINEN

## EDISTÄVÄT TEKIJÄT

## HEIKENTÄVÄT TEKIJÄT

<p><b><u>YHTEISKUNTA</u></b></p> <p><b>Ympäristön suhtautuminen</b> työyhteisön hyväksyntä, lasten kanssa työskentelevien ymmärrys, yleinen keskustelu aiheesta</p> <p><b>Ammattiapu</b> lastenvalvoja, psykologi/psykoterapeutti, lääkäri</p>	<p><b><u>YHTEISKUNTA</u></b></p> <p><b>Tuttavat</b> oletukset, asiaton käytös</p> <p><b>Uskonnollinen yhteisö</b> arvostelu</p> <p><b>Lasten kanssa tekemisissä olevat tahot</b> oudoksunta etä-äitiyttä kohtaan</p> <p><b>Ammattiapu</b> tuen puute</p> <p><b>Yleinen suhtautuminen etä-äitiyteen</b> negatiivinen ilmapiiri, arvostelu, etä-äidillä puolustautumisen tarve</p> <p><b>Vertaistuen puute</b></p> <p><b>Etä-isyyteen suhtautumisen erilaisuus</b></p>
	<p><b><u>UUSI ELÄMÄNTILANNE</u></b></p> <p><b>Muutos</b> muutto ym.</p> <p><b>Uusi parisuhde</b> ymmärryksen puute, käytännön vaikeudet</p> <p><b>Heikentynyt taloudellinen tilanne</b></p> <p><b>Oma jaksaminen koetuksella</b></p>
<p><b><u>HAAVEET</u></b></p> <p><b>Muuttaminen</b> lapsen muutto äidin luo, välimatkan lyheneminen</p> <p><b>Lapseen liittyvät haaveet</b> enemmän yhteistä aikaa, lapsen hyväksyntä ratkaisulle, esimerkin antaminen lapselle</p> <p><b>Ex-puolisoon liittyvät haaveet</b> ei tarvitsisi olla tekemisissä</p>	<p><b><u>PELOT JA UHKAKUVAT</u></b></p> <p><b>Lapseen liittyvät pelot</b> vieraantuminen äidistä, viha äitiä kohtaan</p> <p><b>Ex-puolisoon liittyvät uhkakuvat</b> hankaloittaa yhteydenpitoa lapseen, lapsi kiintyy isänsä uuteen puolisoon, vahingoittaa itseään</p> <p><b>Etä-äidin oma uusi suhde ei kestä</b></p> <p><b>Etä-äidin oma jaksaminen huonontuu</b></p>