

Roosa Hietapakka ja Emma Rajala

Ensisynnyttäjä-äitien kokemuksia vertaistuesta ja sen yhteyksistä toimijuuteen

Tutkimus Seinäjoen kansalaisopiston ensisynnyttäjä-äitien Ensari-voimavara-ryhmästä

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Roosa Hietapakka ja Emma Rajala

Työn nimi: Ensisynnyttäjä-äitien kokemuksia vertaistuesta ja sen yhteyksistä toimijuuteen: Tutkimus Seinäjoen kansalaisopiston ensisynnyttäjä-äitien Ensari-voimavararyhmästä

Ohjaajat: Aino Alaverdyan lehtori ja Tarja Tapio yhteiskuntatieteiden tohtori, yliopettaja

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 74

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia kansalaisopiston järjestämän Ensari-voimavararyhmän käyneiden ensisynnyttäjä-äitien kokemuksia ryhmän mahdollistamasta vertaistuesta ja sen yhteyksistä ja vaikutuksista toimijuuteen. Tavoitteena oli selvittää ryhmän hyödyllisyyttä ja merkityksellisyyttä. Lisäksi tavoitteena oli saada selville kehittämistarpeita Ensari-voimavararyhmään.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Seinäjoen kansalaisopiston järjestämän Ensari-voimavararyhmän kanssa. Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto on kerätty 9.–16.6.2020 yksilöhaastatteluina. Tutkimukseen osallistui kuusi ryhmän käynyttä ensisynnyttäjä-äitiä. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina etäyhteydellä. Haastatteluiden teemat jakautuivat neljään pääteemaan, joita olivat äitiyden vaikeat tunteet ja paikat, äitiyden ihanuus, palkitsevat tilanteet ja tunteet, vertaistuki ja sen merkitys sekä Ensari-voimavararyhmä. Näiden teemojen pohjalta on koottu tutkimustulokset. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat: Millaisena Ensari-voimavararyhmän mahdollistama vertaistuki ja sen merkitys on koettu? Mitkä ovat Ensari-voimavararyhmän käyneiden ensisynnyttäjä-äitien toimijuuteen vaikuttavat tekijät? Millaisia kokemuksia kansalaisopiston Ensari-voimavararyhmästä on sen käyneille ensisynnyttäjä-äideille?

Tutkimuksesta selvisi, että ensisynnyttäjä-äideille vertaistuki on merkittävää heidän uudessa elämänvaiheessaan. Uusi elämänvaihe tuo mukanaan äitiyden ihanuuden, mutta samalla se tuo mukanaan äitiyden vaikeita hetkiä ja epävarmuuden tunteita. Tässä vaiheessa muiden ensisynnyttäjä-äitien kanssa arjen jakaminen ja tuen saaminen on tärkeää. Tuloksissa kävi ilmi, että Ensari-voimavararyhmällä on ollut merkittävä rooli ensisynnyttäjä-äitien toimijuuden vahvistumisessa. Vertaistuki toimii ennaltaehkäisevänä toimintana ensisynnyttäjä-äitien uudessa arjessa. Tämä on yhteiskunnallisesti merkittävää ja saattaa vähentää muiden sosiaalipalveluiden tarvetta.

Avainsanat: Ensisynnyttäjä-äiti, vertaistuki, vertaisuus, toimijuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Author/s: Roosa Hietapakka and Emma Rajala

Title of thesis: First-time mothers' experiences of peer support and its links to agency: A study of the Ensari resource group of first-time mothers at Seinäjoki Citizens' College

Supervisors: Aino Alaverdyan Lecturer and Tarja Tapio Doctor of Social Sciences, head teacher

Year: 2021

Number of pages: 74

Number of appendices: 3

The aim of this thesis was to study the experiences of first-time mothers who attended the Ensari resource group organized by the Adult Education Center about the peer support provided by the group and its connections and effects on agency. The aim was to find out the usefulness and relevance of the group. In addition, the aim was to find out the development needs of the Ensari resource group.

The thesis has been implemented in collaboration with the Ensari resource group organized by Seinäjoki Adult Education Centre. The research has been carried out as a qualitative study. The research material was collected between 9 and 16 June 2020 in individual interviews. Six first-time mothers who attended the group participated in the study. The interviews were conducted as semi-structured thematic interviews remotely. The themes of the interviews were divided into four main themes, which were the difficult feelings and places of motherhood, the loveliness of motherhood, rewarding situations and feelings, peer support and its meaning, and the Ensari resource group. The research results have been compiled on the basis of these themes. The research questions of the thesis were: How has the peer support provided by the Ensari resource group and its significance been perceived? What are the factors influencing the tenure of first-time mothers who have visited the Ensari resource group? What experiences does the Ensari resource group of the civic college provide for its first-time mothers?

The study indicates that peer support for first-time mothers is significant in their new life stage. The new stage of life brings with it the beauty of motherhood, but at the same time it brings difficult moments of motherhood and feelings of insecurity with it. At this point, sharing everyday life with other first-time mothers and getting support is important. The results showed that the Ensari resource group has played a significant role in strengthening the agency of first-time mothers. Peer support serves as a preventive activity in the new daily life of first-time mothers. This is socially significant and may reduce the need for other social services.

Keywords: First-time mother, peer support, equality, agency

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO.....	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	9
2.1 Tutkimuksen tausta	9
2.2 Yhteistyötaho Seinäjoen kansalaisopisto	10
2.3 Aikaisemmat tutkimukset.....	11
3 VERTAISTUEN ERI ILMENTYMIÄ	12
3.1 Vertaistuki käsitteenä	12
3.2 Vertaistuki on kokemustiedon jakamista.....	13
3.3 Vertaistuki ryhmätoimintana	13
3.4 Vertaistuki sosiaalisen tuen muotona	14
4 VANHEMMUUS JA PERHEEN TUKIMUODOT	16
4.1 Vanhemmaksi tuleminen.....	16
4.2 Ensisynnyttäjä-äiti ja identiteetti.....	17
4.3 Sosiaalisen tuen merkitys ensisynnyttäjä-äideille	19
4.4 Sosiaalipalvelut perheen tukena	20
5 TOIMIJUUDET ERI ULOTTUVUUDET	23
5.1 Käsitteitä toimijuudesta	23
5.2 Toimijuuden näkökulmat	25
5.3 Minäpystyvyys osana toimijuuden tilanteellista näkökulmaa	26
5.4 Resilienssi osana toimijuuden elämänkulun näkökulmaa.....	27
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	29
6.1 Tutkimuksen prosessi.....	30
6.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	31
6.3 Aineiston keruumenetelmänä haastattelu	33
6.4 Aineiston analysointi.....	35
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	38
7.1 Ensisynnyttäjä-äitien vertaistuen merkitys.....	38

7.2 Ensisynnyttäjä-äidin toimijuutta heikentävät tekijät	41
7.3 Ensisynnyttäjä-äidin toimijuutta vahvistavat tekijät.....	44
7.4 Kokemukset Ensari-voimavararyhmästä	46
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	51
9 POHDINTA.....	58
LÄHTEET	63
LIITTEET	74

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Toimijuuden näkökulmat Jyrkämän (2016) mukaan.	26
Kuvio 2. Haastatteluiden teemat	34
Kuvio 3. Aineiston analysoinnin vaiheet.....	36
Kuvio 4. Tutkimuksen tulos	57

1 JOHDANTO

Päädyimme tutkimaan tätä aihetta sen mielenkiintoisuuden vuoksi sekä pidimme aihetta ajankohtaisena ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta. Tämänhetkisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa vanhat yhteisömuodot kuten kyläyhteisöt ovat vähentyneet, nähdään vertaistoiminta uutena keinona rakentaa yhteisöllisyyttä. Vertaistoiminnalla nähdään olevan yhteiskunnallista merkitystä etenkin erityisen vaikeissa elämäntilanteissa. Vertaistukitoiminnalla on vahva ennaltaehkäisevä merkitys, mutta on tärkeä muistaa, ettei vertaistuki ole terapiaa. Vertaistuella voidaan kuitenkin täydentää sosiaali- ja terveystalvveluja. Sosiaali- ja yhteiskuntatieteet tutkivat vertaistukiryhmiä yhteisöllisyyden näkökulmasta esimerkiksi voimaantumisen ja osallisuuden kautta. (Laimio & Karnell 2010, 10–11, 26.)

Perheiden ja lasten auttaminen varhaisessa vaiheessa sekä ennaltaehkäisy ovat yhteiskunnallisesti sekä yksilön näkökulmasta tärkeitä ja tehokkaita toimintatapoja (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), [viitattu 24.9.2020]). Nykyisen hallituksen ohjaaman sote-uudistuksen myötä painopisteenä pidetään ennaltaehkäisevää työtä, jonka avulla apua on mahdollisuus saada varhaisessa vaiheessa eikä ongelmat pääse kasvamaan suuremmiksi (Mikä sote-uudistus, [viitattu 21.2.2021]). Myös lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa (LAPE) halutaan vahvistaa muun muassa perheiden varhaista tukea arjessa (Palveluiden kehittäminen, [viitattu 21.2.2021]). Tätä tutkimusta tehdessä tuloksissamme korostui vertaistuen merkitys ensisynnyttjä-äideille. Näemme tämän ennaltaehkäisevänä toimintana ensisynnyttjä-äideille heidän uudessa elämänvaiheessaan. Koemme, että työmme aihe on ajankohtainen ja tuloksemme perustelevat sitä, että ensisynnyttjä-äitien vertaisryhmiä tulisi jatkaa ja järjestää enemmän.

Teimme opinnäytetyön yhteistyössä Seinäjoen kansalaisopiston kanssa. Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää ensisynnyttjä-äitien kokemuksia Seinäjoen kansalaisopiston Ensari-voimavararyhmästä ja sen mahdollistamasta vertaistuesta. Tarkastelemme ensisynnyttjä-äitien kokemuksia voimavararyhmästä ja vertaistuesta erityisesti toimijuuden kautta. Lisäksi tavoitteena on saada selville, mitä Ensari-voimavararyhmän käyneet ensisynnyttjä-äidit näkevät ryhmätoiminnan kehittämis-

tarpeina. Siten opinnäytetyömme avulla edistetään asiakasosallisuutta. Asiakasosallisuus on asiakkaan aitoa osallistumista, jolloin hänen asiantuntemuksensa ja kokemuksensa huomioidaan palvelua suunnitellessa ja kehittäessä (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) 2020b). Tarkoituksena on tehdä näkyväksi Seinäjoen kansalaisopiston Ensari-voimavararyhmän vaikutukset ryhmän käyneille ensisynnyttäjä-äideille, minkä näemme ennaltaehkäisevänä toimintana.

Käytämme ilmaisua ensisynnyttäjä-äiti, jolla tarkoitamme ensimmäisen lapsen saanutta äitiä. Ensari-voimavararyhmä mahdollistaa äideille vertaistensa löytämisen sekä vertaistuen mahdollisuuden uudessa elämänvaiheessa – vauva-arjessa. Opinnäytetyö on rajattu koskemaan ensisynnyttäjä-äitejä ja vertaistuen merkitystä tarkastellaan ensisijaisesti heidän toimijuutensa näkökulmasta. Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla kuutta Ensari-voimavararyhmän käynyttä ensisynnyttäjä-äitiä. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, menetelmänä puolistrukturoitu teemahaastattelu. Opinnäytetyön osallistujat saatiin kansalaisopiston kautta. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina etäyhteydellä. Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu vertaistuen, vanhemmuuden ja perheen tukimuu-
tojen sekä toimijuuden eri ulottuvuuksien ympärille.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Tässä luvussa perustellaan opinnäytetyön aihetta sekä tuodaan esiin tutkimuksemme taustalla olevia tavoitteita. Esittelemme tutkimuksen yhteistyötahon Seinäjoen kansalaisopiston järjestämän Ensari-voimavararyhmän ja lopuksi kerromme, millaisia muita aiheeseen liittyviä tutkimuksia on tehty aikaisemmin.

2.1 Tutkimuksen tausta

Opintojemme alussa emme olisi uskoneet, että tulemme tekemään opinnäytetyön, joka käsittelee ensisynnyttäjä-äitien vertaistukea. Kuitenkin tämä aihe kiinnosti, joten tartuimme tilaisuuteen. Ensisynnyttäjä-äidit ovat molemmille ammatillisesti vieraampi asiakasryhmä, joten jo se itsessään loi kiinnostusta opinnäytetyöhön, joka keskittyisi tähän asiakasryhmään. Vertaistuki puolestaan linkittyy moneen muuhunkin asiaan ja tilanteeseen, varsinkin sosiaali- ja terveysalalla, joten halusimme myös päästä perehtymään syvemmin vertaistuen merkitykseen. Tutkimuksen aiheen on tärkeä olla tutkijaa kiinnostava, sillä tutkimus on aikaa vievä projekti, jonka onnistumisen edellytyksenä pidetään sitä, että tutkija on kiinnostunut aiheestaan (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 77).

Leemannin, Kuusion ja Hämäläisen (2015) mukaan osallisuutta pidetään syrjäytymisen vastakohtana. Ensari-voimavararyhmä lisää ensisynnyttäjä-äitien mahdollisuutta osallisuuteen sekä samalla toimii ennaltaehkäisevänä keinona syrjäytymistä vastaan. Sosiaalinen osallisuus nähdään valtion velvollisuutena tukea ja mahdollistaa kansalaistensa yhteiskuntaan osallistumista (Leemann ym. 2015). Kun ihminen tuntee kuuluvansa jonkinlaiseen yhteisöön, jossa hän kokee tulevansa aidosti kuuluksi, tämä tukee hänen identiteettinsä rakentumista ja tällöin osallisuus ilmenee parhaiten (Rouvinen-Wilenius ym. 2011, 50). Tutkimuksen avulla halutaan selvittää kokemuksia Ensari-voimavararyhmästä ja sen mahdollistamasta vertaistuesta ensisynnyttäjä-äideille heidän uudessa elämänvaiheessaan. Kokemuksia voimavararyhmästä ja vertaistuesta tarkastellaan toimijuuden kautta. Yhtenä tutkimuksen ta-

voitteena on saada selville millaisia kehittämistarpeita ryhmän käyneet ensisynnyttäjä-äidit toiminnassa näkevät. Näin kansalaisopisto voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia Ensari-voimavararyhmän kehittämisessä.

2.2 Yhteistyötaho Seinäjoen kansalaisopisto

Opinnäytetyössä yhteistyötahona toimii Seinäjoen kansalaisopisto, joka ilmoitti kiinnostuksestaan selvittää järjestämänsä Ensari-voimavararyhmän vaikutuksia ja hyödyllisyyttä. Lähdimme tutkimaan heidän järjestämänsä Ensari-voimavararyhmän merkityksellisyyttä sekä sen vaikutuksia ryhmän käyneiden ensisynnyttäjä-äitien uudessa vauva-arjessa. Ensari-voimavararyhmä on ensisynnyttäjä-äideille suunnattu suljettu voimavararyhmä. Ryhmän kohderyhmänä on ensiäidit, joilla on 0–4 kk ikäinen vauva. Ryhmässä ensisynnyttäjä-äidit voivat jakaa kokemuksiaan, saada tukea uudessa arjessa sekä antaa tukea muille. Ryhmä tapaa kuusi kertaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) tiloissa perhetalo Kivirikossa. Ryhmässä on vapaata tutustumista, mutta toiminnassa on myös asiantuntijoiden luentoja äitien toivomista aiheista, kuten esimerkiksi imetyksen tuesta. (Seinäjoen kansalaisopisto, [viitattu 4.4.2020].)

Ensari-voimavararyhmästä käydään kertomassa odottavien valmennusryhmässä ensisynnyttäjä-äideille sekä mainosta välitetään myös neuvolan terveydenhoitajille, jota kautta kohdeasiakkaat löytävät ryhmään. Kansalaisopisto painottaa ryhmän maksuttomuutta sekä ryhmän tavoitetta, joka on kohderyhmien hyvinvointi. Ensari-voimavararyhmä on saanut alkunsa eri organisaatioiden kesken ja pilottiryhmä käynnistyi Toimintojen talolla. Kansalaisopisto aloitti hankkeen myötä oman ryhmän, sillä yhden ensisynnyttäjä-äitien ryhmän ei koettu riittävän Seinäjoella. Ensari-voimavararyhmästä muodostui hieman erilainen ryhmä. Ryhmän ensimmäinen ohjaaja oli Lotta Lahti, joka aloitti yhteistyön MLL:n kanssa. (Tammivaara 2020.)

2.3 Aikaisemmat tutkimukset

Muita aiheeseen liittyviä tutkimuksia on tehty aikaisemminkin. Löytämämme tutkimukset liittyvät äitien vertaistukeen, lapsiperheiden palveluiden toiminnan vaikuttavuuteen ja kustannuksiin sekä vanhempien toimijuuden, sosiaalisen kuntoutuksen ja osallisuuden tarkasteluun.

Minna Hampulla ja Elisa Marttinen (2017) ovat tehneet opinnäytetyön, jossa he tutkivat nuoren ensiäidin vertaistuen merkitystä Olkkarin Äitylit-ryhmässä. Heidänkin tutkimuksessaan selvisi muun muassa, että ryhmästä saatu vertaistuki on vähentänyt äitien yksinäisyyden kokemuksia sekä lisännyt äitien jaksamista. Tampereen yliopisto ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) toteutti yhdessä tutkimuksen vuonna 2019, jossa tarkasteltiin lapsiperheiden palveluiden toiminnan vaikuttavuutta ja kustannuksia. Tutkimuksen mukaan ennaltaehkäisevä perhetyö vähentää korjaavien palveluiden tarvetta lapsiperheisiin ja täten myös kustannuksiin. (Klavus ym. 2019.) Vanhempien toimijuutta, sosiaalista kuntoutusta sekä osallisuutta on tutkittu Jyväskylässä SUUNTA-hankkeen avulla. SUUNTA-ryhmä perustettiin nuorille vanhemmille, jotka olivat opiskelun ja työelämän ulkopuolella. Ryhmän tarkoituksena ja tavoitteena oli tarjota vertaisryhmätoimintaa ja tukea työelämään siirtymisessä sekä oman identiteetin ja vanhemmuuden vahvistamiseen. Ryhmäläisten kokemuksista voidaan päätellä, että SUUNTA-hankkeen vanhemmat kokivat saaneensa ryhmästä tukea vanhemmuuteensa ja arkeen, löysivät vahvuuksiaan, pääsivät solmimaan uusia ihmissuhteita ja saivat suuntaa heidän tulevaisuudelleen. (Moilanen ym. 2017, 12–13, 57–58, 60.) Meidänkin tutkimuksessamme selvisi, että ensisynnyttäjät saivat ryhmästä tukea heidän arkeensa sekä oppivat hyväksymään, että kaikki ovat erilaisia ja silti hyviä äitejä. Tutkimuksissamme yhtäläisyytenä toimii myös aiheen tarkastelu toimijuuden näkökulmasta.

3 VERTAISTUEN ERI ILMENTYMIÄ

Tässä luvussa tarkastellaan vertaistukea käsitteenä sekä vertaistukiryhmä-toimintaa. Käsittelemme myös sitä, miten kokemustiedon jakaminen näkyy vertaistuen välineenä ja sosiaalinen tuki vertaistuen muotona.

3.1 Vertaistuki käsitteenä

Vertaistuki-käsite tarkoittaa vertaisuuden käyttöä tavoitteellisesti. Vertaisuus käsitteenä vastaa ihmisiä yhdistävää kokemusta. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 6.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee tiedonhallinnon sanastossa vertaistukitoiminnan ja vertaisryhmätoiminnan sosiaalipalveluksi, jossa asiakas saa ohjausta ja tukea henkilöiltä, joiden elämäntilanne tai kokemukset ovat samankaltaisia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2019a, 32). Vertaistuesta on useita erilaisia käsitteitä, mutta niitä yhdistää se, että vertaistuki on vastavuoroista apua ja tukea, joka liitetään ongelmaan tai elämäntilanteeseen. Vertaistukeen ei kuulu ammattiapu, vaan vertaistuki perustuu samojen kokemusten läpikäyneiden ihmisten kohtaamiseen. Vertaistuki voi toteutua kahdenkeskisesti, ryhmässä, kasvokkain, puhelimen tai verkon välityksellä. Joillekin ihmisille vertaistuki saattaa muodostua tärkeäksi osaksi elämää. (Huuskonen 2010, 5, 13–15.) Vertaistuessa annetaan tietoa, tuodaan esille vaihtoehtoisia toimenpiteitä, autetaan ongelmien arvioinnissa ja pyritään ohjaamaan olennaisen tiedon pariin. Vertaistuki on rohkaisevaa, huolenpidosta ja kuuntelemisesta koostuvaa, jossa pyritään olemaan kritisoimatta ja välteetään antamasta neuvoja. Vertaistuki sisältää itsearvioinnin kannalta oleellista informaatiota. (Karisalmi, Tyllinen & Kaipio 2015, 161.) Vertaistuki eroaa muista tukimuodoista siten, että se pohjautuu ihmisten omiin oppeihin ja kokemuksiinsa, joita jaetaan toisille. Samanlaisessa elämäntilanteessa olo mahdollistaa toisen ymmärtämisen. (Terveyskylä 2017.)

3.2 Vertaistuki on kokemustiedon jakamista

Vertaistuessa toisen kokemusmaailma avautuu oman kokemuksen avulla. Tämä tarkoittaa sitä, että oma kokemus annetaan toisen käytettäväksi. (Mikkonen 2009, 30.) Kokemustiedon jakaminen on vertaistuen muoto. Ihmisen oma kokemustieto perustuu hänen oman henkilökohtaisen kokemuksensa kautta karttuneeseen tietopääomaan. Tärkeää on muistaa, että jokainen ihminen on oma yksilönsä, joka tulkitsee ja kokee kaikki oman elämänsä tapahtumat omista lähtökohdistaan. Kokemus on taitoja ja tietoja, joita kukaan ei voi hankkia itselleen opiskelemalla, vaan kokemus syntyy jokaiselle vuorovaikutuksesta ympäristönsä kanssa. Kokemusten tulkitsemiseen vaikuttavat useat eri seikat, kuten esimerkiksi aikaisempi elämäkokemus ja minä- ja maailmankuva. Minäkuva on jokaisen oma kokemus, kuka on ja mihin kokee kykenevänsä. Maailmankuva puolestaan on käsitys ympäröivästä todellisuudesta sekä yksilön suhteesta siihen. Kokemustiedon jakaminen on tukea tarvitsevalle sekä tiedon jakajalle erityisen tärkeää. Kokemustiedon jakaminen vähentää yksinäisyyden tunnetta ja avuttomuutta uudessa elämäntilanteessa. Ihmiselle välittyy kokemustiedon kautta, että on olemassa muitakin, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa. (Huuskonen 2010, 21–22.) Vertaistuessa ymmärretyksi tuleminen ja yhtenäisyyden kokemus syntyy ihmisten välille, kun heidän elämäntilanteitaan tai kokemuksistaan löytyy yhdistävä tekijä (Tukiliitto, [viitattu 4.4.2020]). Vertaistuen merkitys on siinä, että kuulijalla ja kertojalla on samankaltainen kokemus, joka mahdollistaa toistensa kokemusten ymmärtämisen. Oman kokemuksen jakaminen sellaiselle, joka todella ymmärtää, on helpottavaa. Kokemusten jakaminen luo ymmärretyksi tulemisen tunteen. Kokemuksen jakaminen on merkittävä kokemus. (Terveyskylä 2019a.)

3.3 Vertaistuki ryhmätoimintana

Vertaistukitoiminta määritellään sosiaalialan tiedonhallinnan sanastossa sosiaalipalveluksi, jossa samankaltaisia kokemuksia tai samanlaisessa elämäntilanteessa olevat sosiaalihuollon asiakkaat saavat toisiltaan tukea ja ohjausta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020c). Vertaistukitoimintaa voidaan toteuttaa erilaisilla

tavoilla (Terveyskylä 2019b). Vertaistukiryhmä muodostuu samanlaisessa elämäntilanteessa olevista henkilöistä. Ihminen voi kokea vertaisuutta henkilöiden kanssa, joilla on hänen kanssaan yhdistäviä tekijöitä. (Järvinen & Taajamo 2006, 8.) Finffgeld-Connettin mukaan vertaisten välille kehittyvä toiminta koetaan vahvistavan toimintakykyä (Finffgeld-Connett 2005, Pietilä-Hella 2010, 63 mukaan). Vertaisryhmätoiminnan tarkoituksena on samanlaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden mahdollisuus päästä jakamaan kokemuksiaan keskenään. Vertaisryhmätoiminnan kautta he saavat toisiltaan sosiaalista tukea, uusia näkökulmia sekä toivoa. Vertaistukiryhmän perustarkoitus riippuu siitä, ovatko ryhmät suljettuja vai avoimia. Tarkoituksena voi olla kuntouttava tai kasvua ja toimintakykyä vahvistava ryhmä. Vanhempien vertaistukiryhmien tarkoituksena voi olla vanhemmuuden, vanhempien sosiaalisuuden, elämäntilanteen tai toimintakyvyn tukeminen. Arkea vahvasti tukevissa ryhmissä käsitellään esimerkiksi konkreettisesti arjen rytmiä, talouden hallintaa ja ruuanlaittoa. Terapeuttisissa ryhmissä käsitellään enemmän tunteita ja niiden taustoja. (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) 2019b.) Vertaistukiryhmä voi olla ryhmä, jonka kaikki osallistujat ovat toistensa vertaisia ja varsinaista ohjaajaa ei ole. Toisissa vertaistukiryhmän muodoissa taas voi olla yksi vapaaehtoinen ohjaaja, joka on koulutettu työhön tai vertaistukiryhmä, jonka ohjaaja on ammattilainen. Verkosta löytyy paljon erilaisia ryhmiä, erilaisine teemoineen, joihin vertaistukea tarvitseva voi osallistua myös anonyymisti (Terveyskylä 2019b). Ainbinderin ym. mukaan etenkin ryhmissä, jotka koostuvat vanhemmista, joilla on hyvin saman ikäisiä lapsia, yhteyden luominen muiden ryhmäläisten kanssa on helpompaa. Saman ikäisten lasten vanhemmat käyvät arjessaan samantapaisia haasteita lasten hoitoon- ja kasvatustehtäviin liittyen. (Ainbinderin ym. 1998, Pietilä-Hella 2010, 65 mukaan.) Vertaistukitoiminta ei aina ole ryhmässä käytävää, vaan se voi olla myös kahdenkeskistä tukea esimerkiksi lähtemällä toisen tueksi harrastukseen (Mielenterveystalo, [viitattu 4.4.2020]).

3.4 Vertaistuki sosiaalisen tuen muotona

Vertaistuen yläkäsite on sosiaalinen tuki. Sosiaalisen tuen toiminnalle edellytyksenä on sosiaalinen verkosto. Sosiaalinen tuki käsitteenä on suppeampi kuin sosiaalinen verkosto. Sosiaalinen tuki käsitetään yleensä arkielämässä huolenpitona ihmisistä,

jotka tarvitsevat apua, tukea tai hoivaa tavalla tai toisella. Sosiaalinen tuki usein nähdään myös edistävänä tekijänä selviytymisessä ihmisen elämän vastoinkäymisissä, muutoksissa tai kriisitilanteissa. (Toivonen 2009, 7.) Sosiaalinen tuki voi olla empatiaa, rakastamista, luottamuksen osoittamista, kuuntelemista ja pitämistä. Tuki voi olla myös instrumentaalista, jolloin siihen liittyy aineellisen avun anto, kuten toisen puolesta tekemällä auttaminen. Sosiaalinen tuki voi olla myös tiedottamista, tällöin autetaan yksilöä hänen päätöksenteossaan, kuunnellaan ja keskustellaan yksilön mahdollisista ongelmista siten, että tuetaan yksilön omaa ratkaisua. (Tarkka 1996, 12.) Kaikilta sosiaaliseen verkostoon kuuluvilta henkilöiltä ei tule sosiaalista tukea. Sosiaalisessa tuessa kyse on vuorovaikutuksesta, jolloin henkilöt saavat ja antavat tukea toisilleen. Sosiaalisten verkostojen puuttuminen tai vähentyminen on todettu olevan syy syrjäytymisen aiheutumiselle. (Mikkonen 2009, 34–35.) Kun puhutaan sosiaalisesta tuesta, ei voida unohtaa sosiaalista pääomaa ja sosiaalisen kontrollin käsitettä (Toivonen 2009, 9). Sosiaalisella tuella on keskeinen vaikutus ihmisen elämän muutosvaiheisiin. Sosiaalisen tuen antajat auttavat henkilöä käyttämään omia henkisiä voimavarojaan tehokkaasti, sosiaalisen tuen avulla kyseinen yksilö pyrkii selviytymään muuttuneessa tilanteessaan. Toisaalta tuen antajat voivat jakaa tilanteen aiheuttamaa rasitusta yksilön kanssa ja täten antavat hänelle sosiaalista tukea. Yksilön sosiaalisen tuen tarve kasvaa silloin, kun hän kokee jonkinlaisen muutoksen elämässään, kuten stressaavan kokemuksen tai odottamattoman tilanteen. (Tarkka 1996, 14.)

Sosiaalinen pääoma liitetään usein sosiaalisiin verkostoihin, luottamukseen ja normeihin, joilla on kyky edistää verkostojen jäsenten välistä yhteistoimintaa, toimintojen yhteissovittamista sekä resurssien hyödyntämistä. Sosiaalisen pääoman käsitteen päätarkoitus on, että yksilöiden hyvinvointiin sekä yhteiskunnan suorituskykyyn vaikuttaa fyysisen pääoman, yksilöiden osaamisen ja luonnonvarojen ohella myös sosiaaliset suhteet yksilöiden välillä. Sosiaalinen pääoma esimerkiksi helpottaa sosiaalista kanssakäymistä, parantaa informaation kulkua sekä auttaa julkishyödykkeisiin liittyvien ongelmien ratkaisua. Sosiaalinen pääoma on yksilön käytössä oleva voimavara. (Ruuskanen, [viitattu 28.5.2020].)

4 VANHEMMUUS JA PERHEEN TUKIMUODOT

Tässä luvussa käsitellään vanhemmuutta ja vanhempien tuen tarvetta. Tarkastelemme ensisynnyttäjä-äitiä ja äidin uutta identiteettiä sekä sosiaalisen tuen merkitystä. Mitä tapahtuu, kun naisesta tulee äiti ja identiteetti alkaa rakentua uudelleen?

4.1 Vanhemmaksi tuleminen

Vanhempien muutos ja kasvu tulevaan vanhemmuuteen alkaa jo raskausaikana. Vanhemmat uudelleen määrittelevät roolejaan niin yhteiskunnassa kuin suhteissa muihin ihmisiin. (Piensoho 2001, Luotonen 2014, 16 mukaan.) Lapsen saaminen koetaan yleensä positiivisena sekä suhdetta omaan puolisoon vahvistavana tekijänä. Myös suhde omiin vanhempiin koettiin vahvistuneen vanhemmaksi tulemisen myötä. Lapsen syntymän koettiin tuovan elämään merkityksellisyyttä. (Miettinen & Rotkirch 2008, Luotonen 2014, 16 mukaan.) Ensimmäisen lapsen syntyminen vaikuttaa koko perheen arkeen. Kukaan ei ole valmis vanhemmaksi heti lapsen synnyttyä, vaan vanhemmaksi kasvetaan pikkuhiljaa. Vanhemmuudenkasvun prosessi on hidas, joka alkaa jo raskausaikana ja se tuskin loppuu milloinkaan. Hienoa on, jos vanhemmilla on riittävän tiivis läheis- tai vertaisverkosto. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Ensimmäinen raskaus ja lapsen odottaminen on sarja tuntemattomien asioiden tapahtumia. Ensimmäisen lapsen saaminen ja vanhemmiksi tuleminen on iso muutos aikuisen ihmisen elämässä. Vanhempana olemiseen liittyy usein vaatimuksia eikä itsensä riittämättömäksi tunteminen ole harvinaista. (Niskanen & Kari 2018, 105.) Vanhemmaksi tuleminen ja pienen lapsen kanssa eläminen on yksi isoin haaste parisuhteessa. Vaikka lapsi olisikin hyvin toivottu, vanhemmuuteen liittyy positiivisten tunteiden lisäksi myös negatiivisia tunteita. Vanhemmaksi tullessa naisena ja miehenä olemisen kokee muutosta, josta voi seurata itseluottamuksen alentumista ja epävarmuutta. (Parisuhteen happy hour -tietoa, [viitattu 3.5.2020].)

Vaatimukset vanhemmuudelle ja täten myös vanhemmuudessa koettu kyvykkyys vaihtelevat lapsen eri ikäkausina. Vanhemmuuden varhaisessa vaiheessa korostuu

hoiva ja läsnäolo, kun taas myöhemmin näiden lisäksi korostuvat opettaminen, ohjaaminen ja lapsen sosiaalisen toiminnan tukeminen. Vanhemman kyvykkyydentunne kehittyy vanhemman ja lapsen varhaisessa vuorovaikutuksessa. Kyvykkyydentunne muodostuu jo raskausajan psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Vanhemmuuden kyvykkyyttä heikentää äitien osalta erityisesti tyytymättömyys omaan parisuhteeseen, raskauden aikana koetut masentuneisuuden oireet, äitien kokemat sosiaaliset pelot lapsen ollessa pieni sekä kokemukset emotionaalisesta yksinäisyydestä. Vanhemmuuden kannalta erityisen merkittäviä asioita kyvykkyyden kannalta on kokemukset hyvästä parisuhteesta ja läheisistä ystävyyssuhteista. (Junttila ym. 2007.)

4.2 Ensisynnyttäjä-äiti ja identiteetti

Kun ihminen perustaa perheen ja saa toivomansa perhe-elämän, hän joutuu samalla luopumaan nuoruuden vapaudesta. Vaikka parisuhde antaisi tilaa toimia hetkellisistä mielijohteista, lapsi kuitenkin asettaa rajat vanhemman vapaudelle. Tämä muutos usein ilmenee siinä vaiheessa, kun äiti vastasyntyneen esikoisensa kanssa kotiutuu sairaalasta kotiin. Lapsi, joka on odotettu, ei annakaan iltavapaita tai lomaa. Äidiksi tullessaan äiti miettii, kuka hän nyt on. Miten kävi naiselle, joka lähti synnyttämään sairaalaan? Ulos sairaalasta tuli toinen ihminen – äiti. Äidin identiteetti rakentuu uudelleen. Osa rakennuspalikoista on uusia, mutta kuitenkin suurin osa vanhoja. (Myllyviita 2016, 185.) Mercerin mukaan äidiksi kasvaminen vaatii naiselta kokonaisvaltaista työtä, niin fyysistä, psykologista kuin sosiaalistakin. Hän on jakanut nämä kasvun vaiheet neljään eri kohtaan, jotka lomittuvat toisiinsa. Ensimmäinen vaihe on lapsen syntymään valmistautuminen, sitoutuminen sekä kiintymys. Toinen vaihe on palautumista synnytyksestä sekä kiintymyssuhteen lisääntymistä vauvaa kohtaan. Kolmas vaihe on siirtymävaihetta kohti normaalia arkea ja neljäs kasvu omaan äiti-identiteettiinsä. (Mercer 2004, Luotonen 2014, 13 mukaan.) Ensimmäisen lapsen syntymä muuttaa naisen käsitystä hänen omasta kehostaan, suhteistaan ja itsestään. Naiset saattavat kokea tarvetta uudelleen määrittellä omaa identiteettiään äidiksi tullessaan, niin äitinä kuin puolisona. (Sèvon 2009, 12, 77, Tanner 2017, 10 mukaan.)

Naisen elämässä äidiksi tuleminen ja äitiys on yksi suurimpia haasteita. Uudessa roolissaan äidit kokevat suurta iloa ja onnea. Kuitenkin äidit kokevat usein painetta onnistua ja vaativat itseltään paljon. Ensimmäisen lapsen syntyessä kaikki on vielä uutta ja se on herkin vaihe äitiydessä. Tässä vaiheessa tuore äiti kokee usein epävarmuutta ja kaipaa tukea läheisiltään. Äidit löytävät yleensä ajan mittaan vahvuutensa vanhempana ja usein nainen voi kokea saavansa eväitä äitiydestä muille elämänalueilleen. (Kohti riittävän hyvää äitiyttä, [viitattu 3.5.2020].) Äidiksi tuleminen on usein myös haastava vaihe identiteetin kannalta. Uusi identiteetti äitinä saattaa tuntua haastavalta yhdistää omaan jo olemassa olevaan identiteettiin. Jos äidillä on esimerkiksi ollut vahva työidentiteetti, saattaa töistä siirtyminen äitiyslomalle olla äidin itsetunnolle vaikeaa aikaa. (Juusola 2009, 129, Kulmala 2018, 41 mukaan.)

Vaikka äidiksi tullessa joutuu luopumaan asioista, saa tilalle paljon uutta. Lapsi opettaa vanhempia löytämään maailmasta, elämästä ja itsestä paljon sellaista, mitä vanhemmat eivät tienneet olevan olemassakaan. Vanhempi löytää elämästään aivan uudenlaisen tason. (Myllyviita 2016, 185.) Äitiys muodostuu tilassa, jota muovaavat äidin omat kokemukset, kulttuuriset käsitykset äitiydestä sekä hänen omat vuorovaikutussuhteensa. Äidin ja lapsen vuorovaikutussuhdetta voidaan pitää tärkeimpänä, mutta tämäkään suhde ei synny tyhjästä. (Nousiainen 2004, 78–79.) Varhainen vuorovaikutus on vastasyntyneellekin tärkeää. Hyvä varhainen vuorovaikutus tukee vauvan psyykkistä terveyttä ja antaa eväitä elämään muun muassa oman itsearvostuksensa luomisessa. Vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä on kaksisuuntaista. Vanhemman onkin hyvä tarkastella omaa kiintymyssuhdettaan vauvaan ja pohtia tunnistaako siinä puutteita. (Hermanson 2019.)

Identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta itsestään, vahvuuksistaan, arvoistaan, päämääristään sekä erityislaatuisuudestaan. Identiteetin muodostuminen alkaa jo lapsuudesta ja se jakautuu erilaisiin osa-alueisiin identiteetin saralla. Näitä ovat muun muassa ruumiillinen identiteetti, työelämässä muodostunut työidentiteetti sekä esimerkiksi äiti-identiteetti. Identiteetti hioutuu läpi elämän. (Juusola 2009, 126–128, Kulmala 2018, 41 mukaan.) Ihmisen identiteetti on sisäistä dialogia itsensä ja hänelle merkityksellisten ihmisten kanssa (Vinterhed ym. 1981, 60, Niemi 2003, 40 mukaan). Identiteetti vastaa kysymyksiimme, kuka olen ja minne minä kuulun (Niemi 2003, 41). Paul Ricoeurin mukaan identiteetin määrittelyssä vastatessa

kysymykseen kuka olen, tarvitaan myös vastaus ”mikä” tai ”minkälainen” minä olen (Ricoeur 1996, Nousiainen 2004, 18 mukaan). Kyse identiteetissä on ihmisen paikan määrittelystä. Jokaisella ihmisellä on oma paikkansa maailmassa. Ihminen muokkaa omaa käsitystään itsestään arvioimalla sekä jäsentämällä elämänsä eri tapahtumia jatkuvasti elämänkulkunsa aikana. Oman elämäntarinan kertominen on osa elämäntapahtumien ja -vaiheiden arviointia yksilön minän selittämiseksi ja samalla elämäntarinan jakaminen on oman elämän esittämistä kuulijalle. (Niemi 2003, 41.) Identiteetti rakentuu jatkuvasti suhteessa sisäiseen minään ja vuorovaikutussuhteissa muiden kanssa, tämä tapahtuu kertomalla tarinoita omasta elämästä ja minästä muille sekä itselle. Äiti-identiteetin rakentumisen kannalta merkityksellisiä sosiaalisia suhteita ovat esimerkiksi suhde muihin äiteihin, lapseen ja lapsen isään. (Nousiainen 2004, 20–21.) Nancy Chodorowin mukaan äitinä toimimiseen vaikuttaa esimerkiksi malli omasta äidistä. Oma kokemus lapsena olosta vaikuttaa naisen tapaan olla äiti. Nainen äitinä ollessaan saattaa tiedostamattaan toimia samoin kuin hänen oma äitinsä on toiminut hänen kanssaan (Chodorow 1978, Nousiainen 2004, 77 mukaan.) Äiti-identiteettiin ei kuitenkaan vaikuta ainoastaan oman äidin tapa toimia äitinä vaan jokainen reflektoi itseään rakentaessaan identiteettiään suhteessa muiden ihmisten kanssa (Nousiainen 2004, 77). Se miten paljon äidiksi tuleminen vaikuttaa naisen identiteettiin, riippuu kulttuurista ja ajanjaksosta, jossa hän elää (Boroska 2018).

4.3 Sosiaalisen tuen merkitys ensisynnyttäjä-äideille

Yksilön sosiaalisiin suhteisiin vaikuttava terveyttä edistävä tekijä nimetään sosiaalisiksi tueksi. Sosiaalinen tuki voidaan määritellä sosiaalisista suhteista muodostuvaksi voimavaraksi. (Vahtera & Uutela 1994.) Sosiaalinen tuki tukee yksilön psyykkistä hyvinvointia (Syrjäläinen 2012, 15). Sosiaalisella tuella on positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Se lisää terveyttä ja hyvää oloa ja näin ollen toimii myös voimavarana äidin arjessa. (Tarkka 1996.) Kun perheeseen syntyy ensimmäinen lapsi, lapsen odotus ja alkuvuosien hoito on sekä äideille että isille siirtymävaihetta ja aiheuttaa monia muutoksia arkeen. Tässä vaiheessa odotukset ja toiveet vanhemmuuden tuesta sekä monipuolisesta sosiaalisesta tuesta ovat suu-

rimmillaan. (Viljanmaa 2003, 30.) Pietilä-Hellan mukaan työstä äitiyslomalle jääminen muuttaa äidin sosiaalisia suhteita, ja työhön liittyvät suhteet saattavat vähentyä tai loppua kokonaan (Pietilä-Hella 2010, Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 105 mukaan). Sosiaalisen elämän rajoittuminen pitkälti kotiin sekä äidin väsymys tekee vertaistuen löytämisestä haastavaa, juuri silloin, kun se olisi äideille tärkeää (Rotkirch & Saloheimo 2008, 84). Äideillä on tarve kertoa omaan synnytykseen ja uuteen elämäntilanteeseen liittyviä tarinoitaan. Kokemusten jakaminen auttaa äitejä käsittelemään näitä tapahtumia ja näihin liittyviä tunteitaan. Toisten kokemusten kuuleminen ja erilaisten kokemusten jakaminen laajentaa äitien käsitystä normaalista ja tavallisena äitinä olemisesta. (Pajunen 2012, 39.) Kun lapset ovat pieniä, erilaiset turvaverkostot ovat vanhemmille tärkeitä. Mahdollisuus keskustella arjestaan ja ajatuksistaan muiden ihmisten kanssa on yksi tuen muoto vanhemmille. Vähäinenkin tuki samassa tilanteessa olevilta lisää vanhempien tunnetta selviytymisestä. (Turvaverkot, [viitattu 7.5.2020].) Metteri ja Haukka-Wacklin tuottavat, mikäli yksilöllä on tunne siitä, että hän saa tarvittaessa apua se mahdollisesti vaikuttaa siihen, ettei hän koe itseään niin haavoittuvaiseksi. Tiedostaminen sosiaalisesta tuesta voi vaikuttaa eri tilanteiden ennakoimiseen. Mikäli yksilön omat keinot eivät riitä hankalasta tilanteesta selviämiseen, niin tällöin tukea antavista ihmissuhteista hän saa apua tilanteista selviytymiseen. (Metteri ja Haukka-Wacklin 2011, 55, Syrjäläinen 2012, 14 mukaan.) Sosiaalinen tuki voi vahvistaa yksilön identiteettiä, minäkuvaava sekä omanarvontunnetta. Sosiaalinen tuki voi lisätä uskoa omaan kyvykkyyteen. Yksilön huonoksi kokema sosiaalinen tuki viittaa sosiaaliseen kyvyttömyyteen. (Vahtera & Uutela 1994.)

4.4 Sosiaalipalvelut perheen tukena

Suomessa on kauan vallinnut yksin pärjäämisen kulttuuri. Vanhempi saattaa kokea olevansa yksin, ilman apua ja tukea arjessaan. Tämä vaikuttaa nopeasti sekä vanhemman hyvinvointiin, että hänen ja lasten väliseen suhteeseen. Monesti ajatellaan vanhemmuuden olevan yksityisasia ja sen puheeksi ottamista saatetaan pelätä, sillä ei haluta loukata. (Laajasalo 2017.) On kuitenkin tärkeää, että huoli otetaan puheeksi. Tähän on velvollisuus niin äidillä, kuin hänen kanssaan tekemisissä olevalla ammattilaisella. Huoli syntyy havaintojen perusteella ja sen heräämiseen voi

vaikuttaa myös aikaisemmat kokemukset. Äidillä voi syntyä huoli esimerkiksi omien voimavarojensa vähenemisestä. (Koskimies, Pyhäjoki & Arnkil 2012, 17–20.) Suomessa vuosittain äideistä 10 % kärsii synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Perheissä, joissa on pieniä lapsia vanhempien mielenterveysongelma voi olla riskitekijä koko perheen hyvinvoinnille, sillä vuorovaikutuksen avulla lapset tulkitsevat elämän mielekkyyttä. Joskus perheiden tuen tarve voi olla suurtakin ja tällöin moniammatillinen apu voi olla tarpeen. (Mielenterveysongelmat, [viitattu 7.5.2020].) Ihminen voi jättää hakeutumatta palveluiden piiriin esimerkiksi häpeän tunteen vuoksi (Leemann & Hämäläinen 2015).

Lapsiperheille suunnattuja palveluja kehitettäessä ja annettaessa on huolehdittava, että näiden palveluiden avulla tuetaan vanhempia lasten kasvatuksessa ja hoidossa (L 1301/2014, 10§). Sosiaalipalveluja järjestettäessä arvioidaan ensin palveluiden tarve tekemällä palvelutarpeen arviointi. Palvelutarpeen arviointiin on jokaisella oikeus, mikäli sen tekeminen ei ole ilmeisen tarpeetonta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, [viitattu 30.9.2020].) Sosiaalipalvelun tarkoituksena on edesauttaa asiakkaan sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia. Lisäksi sen tarkoituksena on sosiaalisten ongelmien ehkäiseminen, vähentäminen ja poistaminen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2019a, 27.) Sosiaalipalveluja on järjestettävä muun muassa tueksi jokapäiväisestä elämästä selviytymiseen, sosiaalisen syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi sekä lapsen tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Sosiaalityö on muutosta tukevaa työtä, jonka tavoitteena on yhdessä yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen kanssa lieventää elämäntilanteen vaikeuksia, vahvistaa perheiden ja yksilöiden osallisuutta ja toimintaedellytyksiä sekä edistää yhteisöjen sosiaalista eheyttä. (L 1301/2014, 11§, 15§.) Sosiaalihuollon ja kunnan muiden palveluiden tulee edistää ja seurata lasten sekä nuorten hyvinvointia ja poistaa kasvuoloja heikentäviä tekijöitä, tätä kutsutaan ehkäiseväksi lastensuojelutyöksi (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2019a, 23). Yksi sosiaalihuollon palveluista on perhetyö, jolla tarkoitetaan työtä, jota tehdään perheen kotona. Perhetyö voi sisältää esimerkiksi tukea arjen eri toiminnoissa tai keskusteluapua. Perhetyön tarkoituksena on perheen vuorovaikutuksen parantaminen sekä voimavarojen vahvistaminen. Perhetyötä voidaan järjestää matalalla kynnyksellä ja laaja-alaisesti, esimerkiksi lastensuojelun tarpeen ehkäisevänä toimintana. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020a.)

Usein lastensuojeluun liittyy ennakkokäsitys ja pelko siitä, että lapsi viedään pois. Kuitenkin todellisuudessa tavoitteena on pystyä auttamaan lasta niin, että hän voi asua omassa kodissaan. Mikäli perhe vaatii ulkopuolista apua, ensisijaisena tarkoituksena on käyttää lievintä mahdollista keinoa. Avohuollon tukitoimia on kotipalvelu, perhetyö, tukiperhe, vertaisryhmätoiminta sekä hoito- ja terapiapalvelut. (Lastensuojelu.info, [viitattu 16.9.2020].)

Lastensuojelu on lapsen terveyden ja kehityksen turvaamista. Lastensuojelu perustuu perhelähtöisyyteen, perhe nähdään aina ensisijaisesti kokonaisuutena. Lastensuojelun tarkoituksena on poistaa lapsen hyvinvointia vaarantavia tekijöitä. Tarjolla on oltava perheen erilaisiin tarpeisiin vastaavaa monipuolista ja ammatillista tukea kuten hyvin konkreettista käytännön apua ja auttamista. Lastensuojelun avulla ensisijaisesti pyritään muodostamaan kokonaisuus, joka on ennaltaehkäisevä ja perhettä eheyttävä. (Karppanen & Penttinen 2018, 2.) Ennakollinen lastensuojeluilmoitus tarvittaessa tehdään ennen kuin lapsi syntyy. Ennakollinen lastensuojeluilmoitus on tehtävä, mikäli on perusteltua syytä epäillä, että syntyvä lapsi tarvitsee lastensuojelun tukitoimia välittömästi syntymänsä jälkeen. (L 12.2.2010/88.) Varsinainen lastensuojelun asiakkuus alkaa kuitenkin vasta lapsen syntymän jälkeen, kun on todettu, että lastensuojelun asiakkuuden kriteerit täyttyvät. Syitä lastensuojeluasiakkuuden täyttymiselle on esimerkiksi tulevan äidin tai isän päihdeongelma, vakava mielenterveyden häiriö tai vapausrangaistus. Pelkkä epäily ei ole tarpeeksi riittävä peruste ennakollisen lastensuojeluilmoituksen tekemiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2019c.) Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lasten ja perheiden kanssa työskentelevien viranomaisten on tuettava vanhempia heidän kasvatustehtävässään ja tarjottava apua riittävän varhain ja ohjattava perhe tarvittaessa lastensuojelun piiriin. (L 13.4.2007/417, 1§, 2§.)

5 TOIMIJUUDET ERI ULOTTUVUUDET

Tässä luvussa perehdytään aluksi toimijuuteen ja siihen mistä yksilön toimijuus rakentuu. Sen jälkeen tarkastellaan toimijuutta Jyrkämän (2016) jakamien näkökulmien kautta; elämäntilanne, rakenteet ja tilanteet. Olemme ottaneet mukaan myös käsitteet minäpystyvyys ja resilienssi, mitkä liittyvät ihmisen toimijuuteen. Minäpystyvyys on yhteydessä toimijuuden tilanteelliseen näkökulmaan, kun taas resilienssi puolestaan linkittyy toimijuuden elämäntilanteen näkökulmiin.

5.1 Käsitteitä toimijuudesta

Toimijuuden käsitteen voi ilmaista lyhyesti yksilön mahdollisuutena tehdä valintoja, toimia tai merkityksellistä tilannetta (Ronkainen 2008, 388). Toimijuus tarkoittaa sitä, että yksilö voi tuntea tunteensa, tekonsa ja kokemuksensa omikseen ja kokee mahdollisuuden vaikuttaa näihin (Kallio 2020, 102). Toimijuudella pyritään ymmärtämään yksilön oman toiminnan ja yksilöä ympäröivien, ulkoisesti toimintaan määrittävien asioiden suhdetta (Kauppila, Silvonen & Vanhalakka-Ruoho 2015, 105). Toimijuuden avulla yksilö ilmaisee, ottaa tai saa paikkansa sosiaalisessa, kulttuurisessa ja materiaalisessa maailmassa. Erilaiset säännöt, velvoitteet, vapautukset ja sopimukset asettavat ihmisiä eri toimijuuksiin, jolloin erilaiset rajoitukset ja mahdollisuudet rakentuvat tilanteen mukaan. Yksilötoimijan toimijuus on moninaista. (Mykkänen 2010, 44.) Toimijuus muovautuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa, kuten erilaisten rakenteiden, sosiaalisten ja kulttuuristen kontekstien vuorovaikutuksessa (Juntunen 2020, 20). Yksilön toimijuus eli hänen kykynsä toimia ja uskoa omaan vaikuttavuuteensa kehittyy toisen seurassa. Kuten jo lapsena opitaan pyörittämään ensin apupyörien ja vanhemman tuen avulla ja myöhemmin se alkaa vahvistua yksilön omaksi taidoksi. Aina ensin yksilö oppii jotain yhdessä, joka voi kokemusten karttuessa ja ajan kuluessa muodostua omaksi osaamiseksi. (Kallio 2020, 90.)

Toimijuudesta puhuttaessa, saatetaan käyttää myös käsitteitä toimijuuden tunne tai tunto. Näillä käsitteillä tarkoitetaan yksilön käsityksiä hänen omista mahdollisuuksista.

sistaan toteuttaa ja tehdä päätöksiään, ja samalla nähdä päätöksiinsä liittyvät mahdollisuudet ja rajoitukset. Toimijuuden tunteella tarkoitetaan tunnetta omasta toiminnanvapaudesta sekä omaa toimintaa kohtaan koskevaa refleksiivisyyttä. (Mykkänen 2010, 44.) Ihminen voi nimetä elämänkulun käännekohdiksi tilanteet tai hetket, jolloin hän kokee pystyvänsä vaikuttamaan valinnoillaan omaan elämäänsä. Tällöin toimijuuden tunnon kanssa käsikädessä kulkee elämän käännekohdat, sillä käännekohdat voidaan luokitella valinnanmahdollisuuden näkökulmasta. Arvojen ja toimijuuden tunnon suhde on keskeinen, sillä ihminen rakentaa elämänsä ja käsitystä hyvästä elämästään suhteessa asioihin, jotka ovat yksilölle tärkeitä. Mikäli yksilön käytös on omien arvojensa vastaista, se voi heikentää tällöin yksilön toimijuuden tuntoa. Kyvyttömyytenä näkyvä toimijuuden tunnon puute voi johtaa yksilön tyytymättömyyteen tai heikkenevään hyvinvointiin. (Juntunen 2020, 23–34.)

Toimijuutta tarkastellessa peruskysymyksenä on se, onko yksilöllä eri tilanteissa useita vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia toimia (Giddens 1984, Vaattovaara 2015, 77 mukaan). Tilanteissa yksilön toiminta tai teko ilmentää hänen toimijuuttaan vain silloin, jos hänellä on ollut kyseisessä tilanteessa vapaus toimia tai jättää toimimatta. Toimijuuden tavoitteellisuuteen liittyy yksilön ymmärrys tekojen ja valintojensa seurauksista sekä hänen mahdollisuutensa vaikuttaa niihin. (Vaattovaara 2015, 77.) Ihmisen kokemukset innostumisesta, onnistumisesta, selviytymisestä ja itsensä voittamisesta vahvistavat toimijuutta ja sen tuntoa. Toimijuuden tuntoa lisäävänä asiana voi toimia yksilön myönteiset kokemukset. (Juntunen 2020, 33.)

Toimijuus ei ole aina aktiivista vaan siihen voi myös ajautua. Ajautumisen taustalla saattaa olla tiedostamattomia tai tietoisia elämänsäkulkuun vaikuttavia tekijöitä, jotka liittyvät yksilön sosiaalisiin ja taloudellisiin olosuhteisiin tai kulttuurisiin lähtökohtiin. (Jyrkämä 2008, 196, Vaattovaara 2015, 78 mukaan.) Toimijuus voi näyttäytyä elinolosuhteiden pakottamana, kuten esimerkiksi arjessa eri järjestysten ylläpitäminen perheessä, kodissa ja sosiaalisissa suhteissa edellyttää rutiineista kiinnipitämistä jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassa. Tällöin niin sanottu pieni toimijuus voi saada aikaansa voimattomuutta ja tällöin yksilö niin sanotusti odottaa jotain tapahtuvaksi. (Vaattovaara 2015, 78–79.) Usein synonyymina toimijuudelle voidaan käyttää osallisuuden ja aktiivisuuden käsitteitä (Juntunen 2020, 21).

5.2 Toimijuuden näkökulmat

Jyrkämä (2016) on jakanut toimijuuden tarkastelun kolmeen näkökulmaan; elämänkulkua, rakenteet ja tilanteet (ks. kuvio 1). Elämänkulun näkökulma korostaa ajallista näkökulmaa suhteessa elämään. Se on lopulliseen päämäärään vievä valintojen ja mahdollisuuksien reitti. Elämänkulkua voi verrata elämänkaareen. Elämänkaari on yhtenäinen käsite, mutta siinä niin sanotusti palaa alkuun, kun taas elämänkulkua etenee ajassa. (Vaattovaara 2015, 39.) Jyrkämän mukaan elämänkulkuperspektiivin keskiössä on refleктоiva, toimiva yksilö tässä ja nyt, johon liittyy eletty elämä, ajallis- paikallinen sijainti, rajoitukset ja esteet, ennakoitu tuleva, mahdollisuudet ja kannusteet sekä linkittyneet elämät (Jyrkämä 2016).

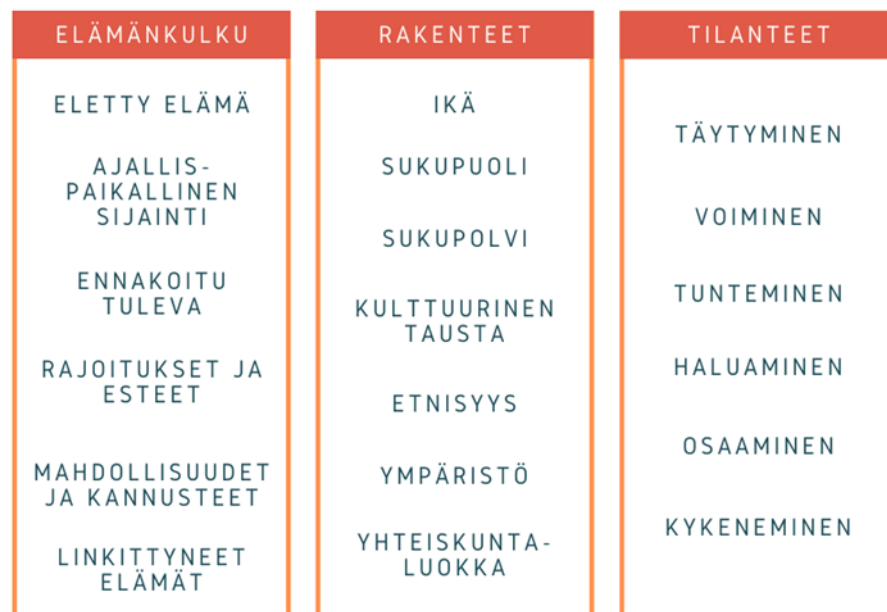
Ihmisen elämänkulkua vaikuttaa hänen sosiaaliseen toimijuuteensa. Se koostuu yksilön eletystä elämästä, rajoituksista ja esteistä, mahdollisuuksista, paikallisesta sijainnista, tulevaisuudesta ja nykyisyydestä. (Jyrkämä 2016, 7). Identiteetin käsite nivoutuu ajallisuuteen, koska koko elämänkulun yksilö joutuu pohtimaan kysymyksiä; millainen hän oli, millainen hän on tällä hetkellä sekä millaiseksi hän on tulossa (Juntunen 2020, 22). Sosiaalityö paikantuu elämänkulun ja rakenteiden näkökulmiin; kulttuurisesti, ajallisesti ja yhteiskunnallisesti yhteisöjen ja yksilöiden välisiin suhteisiin (Fook 2002, Hokkanen 2014, 73 mukaan).

Rakenteelliset näkökulmat koostuvat yksilön iästä, sukupolvesta, sukupuolesta, kulttuurisesta taustasta, etnisyydestä, ympäristöstä ja yhteiskuntaluokasta (Jyrkämä 2008, 194). Nämä kaikki määrittävät sitä millaisiin valintoihin ja asioihin ihminen suuntautuu ja miten hän toimii. Ne myös määrittävät millaisia ihmisen mahdollisuudet ja vaihtoehdot ovat. (Laapio & Hänninen 2014, 123.) Vanhempien toimijuus on riippuvainen historiallisesta ja yhteiskunnallisesta tilanteesta (Gjerstad 2009, 24). Ihmisen ikä vaikuttaa siihen, miten dramaattisena hän tiettyjä elämänmuutoksia pitää (Jyrkämä 2008, 197).

Jyrkämä erittelee tilanteellisen näkökulman kuuteen eri ulottuvuuteen; kykeneminen, osaaminen, haluaminen, tunteminen, voiminen sekä täytyminen. Kykenemisen ulottuvuudella hän tarkoittaa etenkin fyysistä kykenemistä. Osaaminen puolestaan koostuu yksilön tiedoista ja taidoista. Haluamiseen vaikuttaa yksilön tavoitteet, mo-

tivaatiot sekä päämäärät. Tunteminen kattaa tunteet, arvostukset ja arviot. Voimiseen liittyy yksilön mahdollisuudet ja vaihtoehdot. Täytymisen ulottuvuuteen vaikuttavat asiat, jotka ovat pakollisia, rajoittavia tai estäviä. (Jyrkämä 2016.) Jyrkämän mukaan toimijuuden rakentumisessa keskeistä on kulloinenkin tilanne sekä se, mitä yksilö siinä haluaa, kykenee ja osaa. Tätä määrittää yksilön oma kokemus, millaisia esteitä hänelle tulee vastaan sekä millaisia vaihtoehtoja hän tilanteessa näkee. Olennaista on yksilön tekemä reflektointi sekä se millaisia tulkintoja ja pohdintoja hän tekee. (Laapio & Hänninen 2014, 123.)

Toimijuus



Kuvio 1. Toimijuuden näkökulmat Jyrkämän (2016) mukaan.

5.3 Minäpystyvyys osana toimijuuden tilanteellista näkökulmaa

Minäpystyvyys ja toimijuus linkittyvät toisiinsa (Sassi 2020, 8). Minäpystyvyydellä tarkoitetaan käsitettä, joka kuvaa henkilön omia käsityksiä ja uskomuksia omista kyvyistään ja itsestään. Sillä tarkoitetaan myös miten päteväksi henkilö itsensä kokee ja kuinka luottaivainen hän on omiin kykyihinsä. (Laine, 2018, 9.) Juntunen

(2020, 33) nimittää yksilön käsitystä selviytyä elämäkulkunsa erilaisista tehtävistään minäpystyvyydeksi. Minäpystyvyys ei siis kuvaa millaisia taitoja henkilöllä on, vaan sitä mitä henkilö itse arvioi kykenevänsä omilla taidoillaan saavuttamaan (Laine 2018, 9). Banduran mukaan uskomukset omasta minäpystyvyydestä voidaan käsittää yksilön yhdeksi keskeisimmäksi tekijäksi hänen toimijuutensa taustalla (Bandura 1995, Ahola & Stenberg 2020 mukaan). Kokemukset pystyvyydestä vahvistavat toimijuutta (Kallio 2020, 105). Mitä vahvempi minäpystyvyyden tunne henkilöllä on sitä korkeammat tavoitteet hän itselleen asettaa ja sitä sitoutuneempi hän niihin on (Bandura 1995, 6). Voimaantumisen kokemukset ovat yhteydessä yksilön minäpystyvyyteen (Juntunen 2020, 35).

Vanhempien minäpystyvyys kuvaa vanhemman omaa uskomusta siitä, millaiset taidot hänellä on selviytyä vanhemmuudesta sekä siihen kuuluvista tehtävistä (Jones & Prinz 2005, Ahola & Stenberg 2020, 12 mukaan). Vanhemman tunne hyvästä minäpystyvyydestä edellyttää vanhemmalta tietoa asianmukaisista lastenhoitomenetelmistä ja varmuuden tunnetta siitä, että on kykenevä niitä toteuttamaan. On havaittu, että vanhemman hyvä minäpystyvyys on yhteydessä erilaisiin vanhemmuustaitoihin, kuten vanhemman kykyyn ymmärtää pienen lapsen signaaleja ja olla läsnä, kykyyn reagoida lapsen tarpeisiin ja kykyyn osoittaa lapselleen hyväksyntää. (Coleman & Karraker 1998, Ahola & Stenberg 2020, 7–8 mukaan.) Vanhemman minäpystyvyys on merkittävässä roolissa vanhemmuuden pohjan luomisessa sekä näin ollen tärkeä tekijä lapsen kehitykselle (Slagt ym. 2012, Ahola & Stenberg 2020, 8 mukaan).

5.4 Resilienssi osana toimijuuden elämäkulun näkökulmaa

Resilienssillä tarkoitetaan ihmisen psyykkistä palautumiskykyä, joka auttaa yksilöä selviytymään vastoinkäymisistä. Resilienssi on yksilön psyykinen ominaisuus, johon vaikuttavat erilaiset tekijät kuten biologiset ominaisuudet sekä kasvatus. Ihmiset ovat luonnostaan eri tavoin herkkiä ympäristön vaikutuksille. Resilienssiä on toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Ihmisen resilienssi muotoutuu koko elämän

ajan. Se kasvaa vanhetessa, sillä ikääntyessä ihmisen taidot käsitellä toistuvia vastoinkäymisiä lisääntyy. Resilienssi vaikuttaa siihen, miten yksilö selviytyy erilaisista vastoinkäymisistä ja uusista tilanteista elämässä. Yksilön oman vastoinkäymisen kannusteena selvitä tilanteesta voi toimia se, että tiedostaa jonkun toisenkin selvinneen vaikeasta hetkestä kuultuaan hänen tarinansa. (Mieli, [viitattu 8.10.2020].)

Mitä vahvempi resilienssi ihmisellä on, sitä helpompi hänen on palautua tai selviytyä elämän muutoksista (Poijula, [viitattu 8.10.2020]). Resilienssin ydin on yksilön omassa selviytymisenhalussa, omien voimavarojensa tunnistamisessa ja niiden käyttöönottamisessa (Kinnunen 2017–2018, 13). Resilienssi ilmenee henkilön aktiivisena toimintavalmiutena sopeutua muutoksiin, kykynä oppia virheistään sekä pärjätä hankalissa olosuhteissa. Hyvän resilienssin omaavan henkilön toimintaan vaikuttaa itseluottamus sekä myönteinen näkemys ja kokemus omaan tilanteeseensa vaikuttamisessa. (Lipponen, Litovaara & Katainen 2016, 246–247, Soini 2019, 11–12 mukaan.) Resilienssillä tarkoitetaan yksilön myönteistä selviytymistä vastoinkäymisistä huolimatta (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515–2519, Kinnunen 2017–2018, 12 mukaan). Resilienssiä voidaan kuvata myös ihmisen kykynä selvitä vaikeuksista. Siihen vaikuttaa ihmisen voima, fyysinen kestävyys ja myönteinen käsitys toimijuudestaan uudessa toimintakykyä mahdollisesti muuttavassa tilanteessa. (Lipponen ym. 2016, 246–247, Soini 2019, 11–12 mukaan.)

Yksi keskeisimmistä tekijöistä resilienssin vahvistamisessa on ympäristön ja yksilön vuorovaikutus (Koirikivi & Benjamin 2020). Yhteisön tuki toimii resilienssiä lisäävänä tekijänä (Macedo ym. 2018), kun taas yhteisö, jossa pettymysten tai muutosten hetkellä yksilö jätetään yksin, on resilienssiä heikentävä tekijä (Koirikivi & Benjamin 2020). Mikäli yksilöllä on kokemus leimatuksi tulemisesta, vaikuttaa se negatiivisesti hänen resilienssiinsä (Macedo ym. 2018). Resilienteillä yhteisöillä ja yksilöillä on myös päättäväisyyttä oman kohtalon hallintaan, myös niissä olosuhteissa, joita he eivät voi hallita. Heillä on kyky merkityksellistää vastoinkäymisiä sekä kyky pyrkiä näkemään vastoinkäymiset ymmärrettävällä tavalla. Tämä mahdollistaa heidän etenemisensä kohti parempaa tulevaa. (Poijula 2018, 17.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa avataan tarkemmin tutkimusmenetelmää ja tutkimuskysymyksiä. Käydään läpi opinnäytetyön prosessia ja millaisia vaiheita siihen sisältyi. Lisäksi kerromme, miten opinnäytetyössä on huomioitu tutkimukseen liittyviä luotettavuus ja eettisyys kysymyksiä. Lopuksi avataan tutkimuksessa käytettyä haastattelumenetelmää sekä aineiston analysointia.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on henkilö, hänen elämänpiirinsä ja näihin liittyvät merkitykset (Kylmä & Juvakka 2014,16). Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä esimerkiksi haastattelun, havainnoinnin tai kyselyn avulla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Kvalitatiivista tutkimusta tehdessä olennaista on, että aineistoa kootessa sekä tutkija että tutkittavat ovat vuorovaikutuksessa (Syrjälä ym. 1994, 13). Tutkimuksen menetelmäksi valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, sillä tutkimusaiheesta haluttiin saada mahdollisimman monipuolista ja syvempää tietoa.

Laadullisen tutkimuksen tavoite on ymmärtää osallistujien näkökulma. Ensisijaisesti laadullinen tutkimus kohdentuu tutkittavan ilmiön laatuun, ei sen määrään. Laadulliseen tutkimukseen valitaan osallistujiksi ne henkilöt, joilla on tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä kokemusta. Laadullisessa tutkimuksessa osallistujia on yleensä vähän, koska pyrkimyksenä on kerätä mahdollisimman rikas ja monipuolinen aineisto tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa on yleensä laaja aineisto osallistujamäärästä huolimatta. Tutkimuskysymykset tarkentuvat laadullisen tutkimusprosessin aikana. (Kylmä & Juvakka 2014, 23–27.)

Tutkimuskysymykset ovat:

- Millaisena Ensari-voimavararyhmän mahdollistama vertaistuki ja sen merkitys on koettu?
- Mitkä ovat Ensari-voimavararyhmän käyneiden ensisynnyttäjä-äitien toimitukseen vaikuttavat tekijät?
- Millaisia kokemuksia kansalaisopiston Ensari-voimavararyhmästä on sen käyneille ensisynnyttäjä-äideille?

6.1 Tutkimuksen prosessi

Yhteistyö aloitettiin Seinäjoen kansalaisopiston kanssa tammikuussa 2020, heidän edustajansa vierailtuaan Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Kansalaisopisto esitti toiveen heidän järjestämän Ensari-voimavararyhmän tutkimisesta, jota päätettiin lähteä työstämään. Aihe oli kiinnostava ja ensisynnyttäjä-äidit olivat opinnäytetyön tekijöille vieraampi asiakasryhmä.

Yhteistyö aloitettiin yhteydenpidolla Lotta Lahden kanssa, joka toimi Kansalaisopiston Ensari-voimavararyhmän ohjaajana ja tämän opinnäytetyön yhteyshenkilönä. Lotta Lahden kanssa sovittiin, että tässä opinnäytetyössä tutkitaan Ensari-voimavararyhmän tarjoaman vertaistuen merkitystä ensisynnyttäjä-äideille. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rajattiin vanhemmuuteen ja sen tukimuotoihin, vertaistukeen sekä toimijuuteen. Huhtikuussa haettiin tutkimuslupaa Seinäjoen kansalaisopistolta (ks. liite 1). Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli osallistua loppukevään Ensari-voimavararyhmään havainnoimaan, jonka jälkeen haastattelut olisi suoritettu tutuksi tulleille ensisynnyttäjä-äideille. Mukana olo olisi mahdollistanut myös ryhmäprosessiin tutustumisen. COVID-19 pandemian vuoksi ryhmää ei järjestetty, joten alkuperäistä suunnitelmaa muutettiin. Yhdessä kansalaisopiston yhteyshenkilön kanssa päädyttiin ratkaisuun, että haastatellaan ryhmän aiemmin käyneitä ensisynnyttäjä-äitejä.

Haastateltavat opinnäytetyöhön saatiin kansalaisopiston Ensari-voimavararyhmän ohjaajan kautta. Hän otti yhteyttä ryhmän käyneisiin ensisynnyttäjä-äiteihin ja tämän jälkeen jakoi suostuneiden yhteystiedot. Ensisynnyttäjä-äideille koettiin turvallisemmaksi, että heitä lähestyy etukäteen tuttu henkilö, jolloin kieltäytymisenkin uskottiin olleen heille helpompaa. Haastateltavien yhteystiedot saatua heille lähetettiin tervehdysviestin WhatsApp-viestintäsovelluksella, jossa kiitettiin osallistumisesta sekä kerrottiin tutkimuksen tavoitteesta, haastattelujen aikatauluista sekä heille postissa saapuvista tutkimuslupa- ja suostumuslomakkeista. Kansalaisopisto lähetti tutkimukseen tarvittavat lomakkeet heille postitse sekä palautuskuoret, jolloin opinnäytetyötä varten kerätyt yhteystiedot haastateltavista olisivat mahdollisimman vähäiset tutkijoille. Alkuperäinen suunnitelma oli suorittaa haastattelut kasvotusten, mutta tilanteen vuoksi haastattelut jouduttiin muokkaamaan etäyhteydellä suoritettaviksi.

Haastateltavien kanssa sovittiin heidän toiveidensa mukaan, suoritetaanko etäyhteydellä olevat haastattelut videopuhelun vai normaalin puhelun kautta. Kuusi ensisynnyttäjää osallistui haastatteluun ja haastattelut suoritettiin kesäkuussa 2020. Haastatteluiden päätteeksi ensisynnyttäjääideiltä kysyttiin fiiliksiä haastattelusta ja millaisena haastatteluhetket koettiin. Kaikki vastaajat kokivat haastatteluhetken menneen hyvin. Haastattelut litteroitiin kesä-heinäkuussa, jonka jälkeen täydennettiin vielä teoriaa kattavammaksi. Aineiston analysointi aloitettiin marraskuussa 2020. Haastattelujen nauhoittamisen ansiosta pystyttiin helposti palata haastatteluihin. Yhteydenpito kansalaisopiston kanssa on ollut säännöllistä.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa peruslähtökohtana on, että tutkittavat henkilöt voivat luottaa tutkijoihin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 6). Herättääkseen luottamusta tutkimukseen osallistuville ensisynnyttäjääideille lähetettiin tervehdysviestit, jossa esiteltiin opinnäytetyön tekijät, kiitettiin tutkimukseen osallistumisesta sekä kerrottiin postitse saapuvasta saatekirjeestä, joka sisälsi suostumus tutkimukseen osallistumisesta –lomakkeen (ks. liite 3.) sekä Seinäjoen ammattikorkeakoulun laatiman tiedotteen tutkimuksesta ja tietosuojaselosteen. Yhteistyötahon kanssa on oltu avoimesti yhteistyössä koko prosessin ajan. Kansalaisopistoa on tiedotettu tutkimuksen eri vaiheista sekä hyväksytetty heillä haastattelurunko, joka aiotaan käydä läpi heidän asiakkaidensa kanssa sekä kuunneltu kansalaisopiston toiveita kysymysten suhteen. Yhteyshenkilöä muistutettiin ennen haastateltavien hankkimista, ettei tutkimukseen osallistumisesta saa palkkiota, vaan se on täysin vapaaehtoista, jolloin tutkimukseen suostuvat henkilöt lähtevät mukaan täysin vapaaehtoisesti. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019, 7) painottaa, että tutkimukseen osallistuvalla ei saa tulla tunnetta, että hänen olisi pakko osallistua tutkimukseen tai pelättävä kieltäytymistä seuraamuksien vuoksi.

Tutkimuksen sensitiivisyys saattaa perustua esimerkiksi haastateltavien haavoittuvuuteen tai tutkimuksessa käsiteltävän ilmiön arkaluontoisuuteen (Kylmä & Juvakka 2014,144). Ensimmäisen lapsen syntyminen on kaikista herkin vaihe äitiydessä (Kohti riittävän hyvää äitiyttä, [viitattu 24.5.2020]). Tutkimuksessa on huomioitu, että

ensisynnyttäjä-äidit ovat hyvin herkkä ja haavoittuvainen asiakasryhmä. Näin ollen haastateltavia ensisynnyttäjä-äitejä pyrittiin kohtelevaan arvostaen sekä aidosti kuunnellen. Heidän kanssaan ei käytetty epäasiallista kieltä tai heitä ei stereotyyppi-oitu. Tällä toiminnalla haluttiin taata, ettei ensisynnyttäjä-äitejä loukata tai heille aiheuteta ylimääräistä huolta. Jokainen haastateltava kohdattiin arvostavasti, kunnioittaen ja heidän annettiin vastata kysymyksiin rauhassa. Eettinen riski tiedostettiin herkkää asiakasryhmää tutkiessa, joten oli kiinnitettävä huomiota, miten ensisynnyttäjä-äidit kohdataan sekä huomioitava että kysymykset esitetään kunnioittavasti.

Ennen haastatteluja tiedotettiin haastateltaville haastatteluissa läpikäytävät pääteemat, jolloin he ovat voineet etukäteen varautua mahdollisiin kysymyksiin. Haastattelut suoritettiin etäyhteydellä ja varmistettiin, ettei ulkopuoliset pääse kuulemaan haastattelutilannetta. Haastateltavilta varmistettiin haastattelun alussa, että heillä on hyvä hetki haastattelun suorittamiselle. Haastattelujen alussa myös muistutettiin haastateltavia tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Haastateltaville kerrottiin, että jokaiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista ja täten voi halutessaan jättää vastaamatta arkaluontoiseen tai muuten epämukavaan kysymykseen. Haastattelujen aikana kerrottiin avoimesti, milloin nauhoittamisen aloitetaan ja milloin se lopetetaan. Lisäksi kerrottiin, että tutkimukseen kerätyt tiedot ovat salassa pidettäviä, ja että ne tullaan hävittämään oikeaoppisesti tutkimuksen jälkeen. Kaikkia tutkimukseen liittyviä materiaaleja käsiteltiin turvallisessa ympäristössä sekä nauhoitetut haastattelut suojattiin, joista haastateltavat olisivat tunnistettavissa, salasanojen taakse ulkopuolisten saamattomiin. Opinnäytetyön valmistuttua nauhoitteet sekä muut materiaalit hävitettiin oikeaoppisesti eli poistettiin nauhoitteet ja kaikki materiaalit tuhottiin, joista haastateltavien tietoja voisi saada.

Tutkimuksen eettisyydessä on keskeistä anonyymius ja luottamuksellisuus. Tutkimukseen osallistuvilla on ilmoitettava ennen tutkimukseen osallistumista, miten heidän tietojansa tullaan käyttämään ja miten anonyymius on tutkimuksessa otettu huomioon. Toisin sanoen heille on kerrottava mitä heidän tiedoilleen tapahtuu, miten ne raportoidaan ja ovatko he tunnistettavissa. (Wiles 2012, 41.) Tutkimukseen osallistuneita kunnioitetaan, joten tutkimuksessa huolehdittiin vastaajien anonymiteetistä. Tutkimuksessa ei kerrota vastaajien nimiä, ikää eikä käytetä niitä vastauksia, joista tutkittavat olisivat mahdollisesti tunnistettavissa. Haastattelujen alussa selvitettiin

tutkittavista taustatietoja muun muassa perhetilannetta ja läheisverkostoa. Päätettiin, ettei tutkittavien taustatietoja kuvata tarkasti opinnäytetyössä, sillä ne eivät oleet tutkimuksen tuloksien kannalta relevantteja. Tutkittavien yksityisyyttä uskotaan suojaavan myös se, ettei tutkimuksessa olla tuotu esiin minä ajankohtana tutkittavat ovat osallistuneet Ensari-voimavararyhmään.

Tutkimuksen luotettavuutta mitatessa voidaan käyttää käsitteitä reliaabelius sekä validius. Reliaabeliudella tarkoitetaan, kun tutkitaan samaa henkilöä, että kahdella tutkimuskerralla saadaan sama tulos. Lyhkäisyydessään reliaabelius tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta. Validiteetti puolestaan kuvaa tutkimuksen paikkansa pitävyyttä, eli onko tutkittu tutkimuksessa sitä, mitä on luvattu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista soveltaa osittain validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää arvioida sen luotettavuutta sekä uskottavuutta. Tutkimuksen tulokset eivät voi olla sattumanvaraisia. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida monin tavoin kuten siirrettävyydellä ja yleistettävyydellä. Näillä käsitteillä arvioidaan ovatko tutkimuksen tulokset siirrettävissä muihin tilanteisiin tai kohteisiin, tai ovatko tulokset yleistettävissä. (Koppa 9.3.2010.) Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää myös muissa tilanteissa, kuten samankaltaisten ensisynnyttäjä-äitien vertaistukiryhmien hyödyllisyyden arvioinnissa. Tutkimuksen luotettavuutta lisää avoin tutkimusprosessin kuvaaminen vaihe vaiheelta.

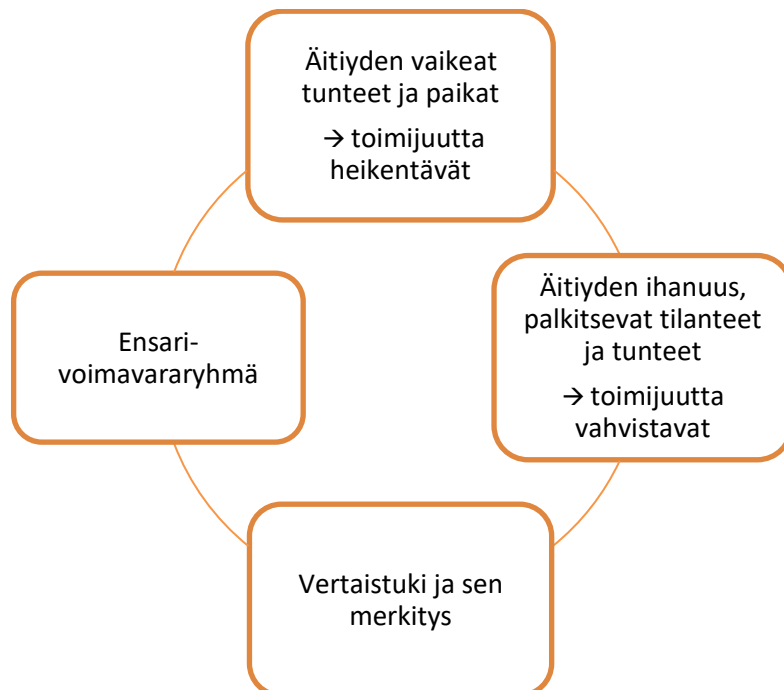
6.3 Aineiston keruumenetelmänä haastattelu

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu teemahaastattelu. Puolistrukturoidussa haastattelussa edetään siten, että jokaiselle haastateltavalle esitetään melkein samat kysymykset samanlaisessa järjestyksessä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Teemahaastattelussa haastattelija on ennalta määrittänyt teemat teoreettista viitekehystä mukailleen. Teemahaastattelun käyttäminen on osuva, etenkin sellaisia aiheita tutkiessa, joiden käsittely vaatii herkkyyttä. (KAMK, [viitattu 15.4.2020].) Myös Tuomi ja Sarajärvi (2009, 75) ovat kertoneet, että teemahaasteluissa edetään etukäteen valittujen ydin teemojen ja niistä muodostet-

tujen tarkentavien kysymysten kautta. Tutkimusta ohjaa mitä, miten ja miksi -kysymykset, joka on osa laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä (Kylmä & Juvakka 2014, 26–31).

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelu, sillä sen avulla koettiin saavutettavan kaikista kattavimmat vastaukset. Haastatteluita tehdessä tutkijalla on mahdollisuus joustavuuteen, jolloin hän voi esimerkiksi palata kysymyksiin tai korjata väärinkäsityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Myös Hirsijärvi ja Hurme (2008, 34) tuottavat, että haastattelutilanteessa haastateltava ja haastattelija ovat kielellisessä vuorovaikutuksessa, jolloin tilanne luo mahdollisuuden suunnata keskustelua tiedonhankintaan.

Ennen haastattelujen suorittamista tai haastatteluteemojen muodostamista tutkittavaan aiheeseen perehdyttiin huolella ja teorian keräämiseen panostettiin. Tutkijoiden on hyvä kerätä riittävä määrä tietoa aiheesta ennen haastatteluja, jonka perusteella luodaan haastattelukysymyksiä. Tutkimuksen tekeminen edellyttää luottamusta tutkijan ja tutkittavan välillä, eikä tutkijan toiveet tai ennakkoluulot saa määrittää tutkimuksen lopputulosta. (Syrjälä ym. 1994, 13–14, 86.)

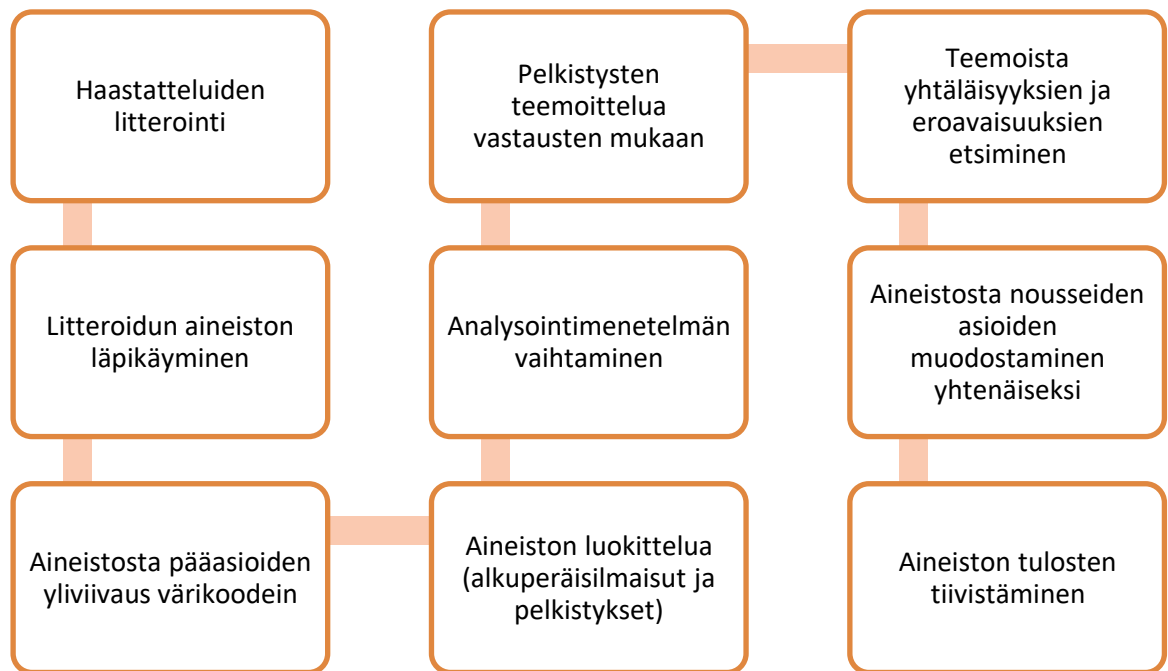


Kuvio 2. Haastatteluiden teemat

Haastattelurungossa oli puolistrukturoidut kysymykset, joiden lisäksi esitettiin tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Haastattelurunko laadittiin teorian pohjalta (ks. liite 2). Kysymykset muotoiltiin avoimiksi, jolloin kyllä tai ei vastaukset vältettiin. Haastatteluiden teemat olivat äitiyden vaikeat tunteet ja paikat, äitiyden ihanuus, palkitsevat tilanteet ja tunteet, vertaistuki sekä Ensari-voimavararyhmä (ks. kuvio 2). Teema-haastattelun periaatteisiin kuuluu haastatteluiden tallentaminen. Tällä tavoin haastattelut saadaan sujumaan ilman katkoja. Kun pyrkimyksenä on saada mahdollisimman vapautunut ja luonteva keskustelutilanne, on haastateltavan pystyttävä toimimaan ilman paperia ja kynää. Haastattelut nauhoittamalla saadaan kommunikatiohetkestä säilytettyä olennaisia seikkoja. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 92.) Nauhoittamisen avulla haastattelutilanteesta saatiin häiriötön ja pystyttiin etenemään haastateltavan tahdissa.

6.4 Aineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollisuus käyttää apuvälineenä teoriaa, joka tukee tulkintojen tekemistä saadusta aineistosta. Teorialähtöinen tutkimus on kyseessä silloin, kun aineiston analyysi perustuu ennalta olemassa olevaan teoriaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Laadullisen tutkimuksen analysointi perustuu haastattelunrunkoon. Haastattelun analyysi on haastattelijan omaa ajattelua ja pohdintaa. Haastattelut teemoitellaan karkeasti omiin luokkiinsa. (Syrjälä ym. 1994, 89.) Aineistoa tarkastellaan sisällönanalyysissä eritellen, eroja ja yhtäläisyyksiä etsien. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Aineiston analyysin eri vaiheet on kuvattu kuviossa kolme.



Kuvio 3. Aineiston analysoinnin vaiheet

Aineiston analysointi aloitettiin haastattelujen litteroinnilla. Litteroitava materiaali jaettiin opinnäytetyön tekijöiden kesken, niin että kummallekin tuli kolme litteroitavaa haastattelua. Haastatteluiden nauhoitteita kertyi yhteensä 4h 58min ja litteroitua tekstiä yhteensä 56 sivua. Litterointi tehtiin sanasta sanaan. Haastateltavien sellaiset reaktiot kirjattiin, joiden koettiin olevan vastauksen tulkitsemisen kannalta merkittäviä, esimerkiksi naurahdukset, äänen sävy, syvät huokaukset tai pitkät hiljaiset hetket.

Analysointia jatkettiin lukemalla litteroituja haastatteluja. Tämän jälkeen haastattelut käytiin uudelleen läpi ja yliviivattiin värikoodeilla haastattelurungon kysymysten kannalta oleellisimmat kohdat ja vastaukset. Haastattelurunkoon oli muodostettu jo valmiit teemat teoreettisen viitekehyksen kautta, jotka olivat tukena koko analysoinnin ajan. Teemoina tutkimuksessa oli äitiyden vaikeat tunteet ja paikat, äitiyden ihannuus, palkitsevat tilanteet ja tunteet, vertaistuki sekä Ensari-voimavararyhmä. Jokaisella teemalla oli oma värikoodinsa. Näiden teemoihin liittyviä vastauksia oli helpompi löytää myös muualta haastattelusta värikoodien avulla. Näiden teemojen pohjalta myös koottiin tutkimustulokset.

Yliviivaamisen jälkeen litteroitu materiaali luokiteltiin. Yliviivatut vastaukset luokiteltiin taulukkoon aloittamalla alkuperäisten ilmaisujen pelkistämällä koko aineistosta ja sen jälkeen lähdettiin pohtimaan näihin vastauksiin ala-, ylä- ja pääluokkia. Pohditiessa kuitenkin huomattiin, että työssä on paljon analysoitavaa materiaalia ja taulukkoon perusteellinen luokittelu olisi ollut hyvin aikaa vievä prosessi, joten koettiin ettei tämä ole tutkimuksen etenemisen kannalta paras analysointikeino. Sillä haastattelurunko oli valmiiksi teemoiteltu, analysointia oli mahdollista lähteä tekemään ilman perusteellista luokittelua taulukkoon. Analysointimenetelmä päädyttiin vaihtamaan. Analysoinnin aloittaminen oli vaivatonta, sillä luokittelussa oli jo etsitty aineistosta keskeisimmät asiat teemoittain ja nämä asiat pelkistetty. Keskeiset asiat koottiin jokaisesta teemasta ja vastauksia tarkasteltiin teema kerrallaan. Tutkiminen aloitettiin tarkastelemalla, mitkä asiat vastauksissa toistuivat ja mitkä vastaukset olivat eriäviä. Nämä seikat koottiin luetelmaviivoin. Näiden seikkojen pohjalta lähdettiin muodostamaan tutkimuksen tuloksia tarkastellen teoreettisen viitekehyksen kannalta oleellisimpia asioita. Haastatteluista poimittiin lainauksia, jotka tukivat tuloksia sekä avasivat niitä lisää. Aineiston analysoinnissa käytettiin tukena haastateltavien vastausten perässä vastaajien numeroita H1, H2, H3 jne. Haastateltavien numerointi auttoi hahmottamaan ja huomioimaan jokaisen osallistujan vastauksia analysoidessa. Haastateltavien numeroita ei kuitenkaan haluttu jättää lopulliseen työhön, heidän anonymiteetin suojaamisen vuoksi. Sen ei myöskään koettu olevan tutkimuksen kannalta merkittävää.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi kuuden haastatellun ensisynnyttäjä-äidin haastatteluiden tulokset. Tulokset on jaettu teemoittain: vertaistuen merkitys, toimijuutta vahvistavat ja heikentävät tekijät sekä kokemukset Ensari-voimavararyhmästä.

Halusimme selvittää, mistä haastateltavat olivat ryhmästä kuulleet ja miksi he halusivat hakeutua mukaan ryhmään. Viisi haastateltavista kuuli Ensarista äitiysneuvolassa. Osa äideistä hakeutui ryhmään, sillä halusivat löytää samassa elämäntilanteessa olevia ystäviä. Yksi haastateltavista ajatteli vauva-arjen olevan iso elämänmuutos, johon tulisi tarvitsemaan vertaistukea. Kaksi äideistä haki Ensari-voimavararyhmästä arkeensa suunniteltua menoa, sillä ajattelivat muuten pysyttelevänsä vain kotona.

7.1 Ensisynnyttäjä-äitien vertaistuen merkitys

Tässä osiossa käymme läpi haastateltavien saamaa vertaistukea. Millaista tukea he saivat Ensari-voimavararyhmästä ja millainen merkitys sillä on ollut heille? Miten vertaistuki on vaikuttanut äidin identiteettiin, äitiyden odotuksiin ja tulevaisuuden tavoitteisiin?

Ensari-voimavararyhmän mahdollistama tuki. Vastauksissa toistui merkityksellisenä äitien saama vertaistuki ryhmän muilta ensisynnyttäjä-äideiltä. Äidit kertoivat, että saivat jutella ja jakaa kokemuksiaan, niin hyvistä kuin huonoista hetkistä. Haastateltavista useampi toi esiin, että ryhmässä uskalsi puhua vaikeista ja arkaluontoisistakin asioista ja tunteista. Ryhmässä äidit kokivat, että eivät ole yksin vaikeuksien kanssa. Yksi äideistä kertoi saaneensa ryhmästä vertaistukea parisuhteen haasteisiin liittyen.

Vertaistukihan on niinku siinä se ihan ykkös, ykkösjuttu. Ihan semmosta konkreettista, niin kun kokemus apua, tuettu toistemme niinku onnistumista ja kiitetty ja kehuttu toisiamme tosi hyvin ja mitenkä kukakin on mistäki selvinny helpoiten ja minkälaisia haasteita on tullu vastaan.

Äidit kokivat, että ryhmään sai mennä omana itsenään eikä tarvinnut jännittää millainen päivä vauvalla on tai minkä näköinen itse on. Oli jokin paikka, minne lähteä kerran viikossa vauvan kanssa. Yksi haastateltavista toi esiin, miten tärkeä ryhmä on erityisesti, kun ei ole muuta tukiverkostoa. Haastattelussa nousi myös esiin, miten merkittävää on päästä jakamaan kokemuksiaan muille ryhmän äideille, sillä oma puoliso ei ole vauvan arjessa samalla tavalla läsnä kuin äiti.

Pääsi näyttämään omaa vauvaa muille. Se on jännä, miten tärkeitä se on.

Ei tarte olla täydellinen. Saa tehdä mokia, saa mennä kantapään kautta ja saa mennä sieltä mistä aita on matalin ja sä oot kumminki hyvä äiti.

Se oli mun mielestä tosi vertaistuellista, että jokaisella vauvalla oli joku kerta huono päivä ja ku sinne meni niin ei tarvinnu jännittää, että itkeekö mun vauva tänään ku tiesi että ne muut ymmärtää... Oli mun mielestä tosi iso asia että tiesi olevansa semmosten ihmisten seurassa, jotka ei tuomitse jos sä et heti onnistu vauvan kanssa.

Yksi äideistä toi esiin, että liikkuminen vauvan kanssa oli aluksi jännittävää, ryhmän avulla sai rohkeutta kotoa lähtemiseen. Äidit saivat jakaa ja vastaanottaa vinkkejä, jotka tukivat erityisesti alun epävarmuutta. Äidit kertoivat pyrkineensä tukemaan ja tsemppaamaan muita ryhmän äitejä ja toivoivat, että ovat täten pystyneet auttamaan heitä. Vastaajat toivat esiin, että tuen saaminen on jatkunut myös ryhmän päättymisen jälkeen yhteisessä WhatsApp-ryhmässä.

Kun me oltiin Ensarissa niin tuntuu että on vielä pinnallista se suhde, mutta sitten sen jälkeen, kun meillä on WhatsApp-ryhmä ja me puhutaan koko ajan joka päivä.

Pääsi vähän vertailemaan miten muilla menee ja et minkälaisia vaiheita muilla on ja miten muut on toimineet eri tilanteissa. Ku oli niin tuore vauva ja oli itekki vähä epävarma.

Se toi sitä itsevarmuutta vauvan kans kulkemiseen niinku yksin. Tavaltaan kokemusta ja turvallista kokemusta siinä vauvan kans kulkemisessa.

Vertaistuen merkitys ensisynnyttäjä-äideille. Kaikki haastateltavat korostivat, että ryhmä on koettu tosi tärkeäksi ja merkittäväksi. Ryhmässä pystyi olemaan oma

itsensä ja yhdessä haastattelussa nousi esiin, että ryhmän äideille oli helpompi puhua kuin omille ystäville, koska ryhmässä kaikki olivat ensisynnyttjä-äitejä. Ryhmästä sai samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä elämään, joiden puoleen voi kääntyä vauva-asioissa. Kahdessa haastattelussa äidit nostivat esiin, vaikka he olivatkin eri sosiaalisen median ryhmissä, niin merkittävimpänä koettiin, että Ensari-ryhmä kokoontui fyysisesti. Myös ohjaajalta saatua tukea pidettiin merkittävänä.

Missä vaiheessa maailma ois muuttunu, niinku valosammaksi sillon alun jälkeen, jos Ensaria ei ois ollu.

Hyvänä. Erittäin tärkeänä. Mä oon tosi tyytyväinen et mä pääsin ja lähdin sinne ryhmään.

On ollu tosi tärkeä, tuntuu että en ois pärjänny ilman.

Useimmat äidit kokivat, että pystyivät puhumaan ryhmässä kaikesta sekä tulivat ryhmässä aidosti kuulluksi ja kohdatuksi. Ryhmässä pystyi puhumaan avoimesti ja rehellisesti. Osa haastateltavista jäi kaipaamaan perusteellisempaa keskustelua synnytykseen liittyen.

Ite ainaki pysty niinku puhuun tosi avoimesti ja rehellisesti niitä ajatuksia ja oli semmonen olo, että muutkin uskalsi puhua niinku samalla levelillä niistä jutuista.

Vaikutukset äiti-identiteettiin. Jokainen haastateltava koki ryhmän vaikuttaneen äiti-identiteettiin ja sen muodostumiseen. Osa äideistä kertoi peilaavansa omaa äitiyttä ja toimintaansa suhteessa muihin äiteihin, jonka avulla pystyy muodostamaan, millainen äiti itse haluaa olla. Yhdessä haastattelussa äiti kertoo saaneensa itsevarmuutta ja toinen äiti kertoo luottamuksen omaan vaistoon ja toimintaansa kasvaneen. Lisäksi yksi äiti kertoo suhtautuvansa ulkopuolelta tuleviin paineisiin rennommin.

On ollu hyvä peilata tavallaan sitä, että mitenkä muut toimii ja mitenkä ite toimii. Mitä se äitiys oikeastaan on, minkälaisia asioita toiset kohtaa ja mitenkä ne niihin suhtautuu.

Tää mun tyyli on ihan hyvä meidän muksulle, että ei meidän tarvi kaikkien olla samanlaisia.

Yksi haastateltavista äideistä kertoi työskentelevänsä vanhemmuuden parissa ja koki tärkeäksi, että sai jättää työidentiteettinsä pois ja olla pelkästään ensisynnyttäjä-äidin roolissa.

Mä koin et mä sain olla niinku nimenomaan pitkästä ajasta oma itseni...
Mä lähin Ensariin oikeesti niinku äitinä ja ensimmäisenä äitinä ja mä saan olla myös epävarma ja niinku olla lapsen kanssa ja kysyä ja ihmetellä ja olla väsyny tavallaan mitä niinku mä en olisi ehkä pysytyny, jos muut olis tienny niin mulla olis ollu vaikee pitää sitä omaa roolia siinä.

Äitiyden odotukset ja tulevaisuuden tavoitteet. Äidit kertoivat ryhmässä käymisen vaikuttaneen heidän odotuksiinsa omasta äitiydestä. Muutama haastateltavista kertoi, että ryhmä on auttanut ymmärtämään, että kaikkia asioita ei tarvitse osata ja ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa olla äiti. Yksi äiti kertoi saaneensa tukea siihen, että on hyvä äiti, vaikka vauvan imettäminen ei onnistunutkaan. Yksi haastateltava toi esiin, että ryhmä on tuonut varmuuden siitä, ettei kannata asettaa mitään odotuksia tai vaatia itseltään liikoja.

Ei oo niinku huono äiti sen takia, että ei ny jotain asiaa voi ratkasta. Et sellasta niinku, että kaikkea ei voi tietää ja osata, varsinki näin kun on ensimmäistä kertaa täs hommas.

Tulevaisuuden odotukset (lapsen) suhteen, niin nehän on niitä lukuja jota tähän kirjaan ei oo vielä kirjoitettu. Mut mä jotenki ajattelen, että Ensari ihmisten kanssa me käydään niitäki lukuja läpi sit aikanaan.

7.2 Ensisynnyttäjä-äidin toimijuutta heikentävät tekijät

Tässä osiossa käymme läpi äitiyden toimijuuden heikentäviä tekijöitä. Millaisia haasteita ensisynnyttäjä-äidit kohtasivat, mitkä yllättivät äitiydessä, kokivatko he ulkopuolelta tulevia paineita ja mikä haasteissa on auttanut.

Äitiyden vaikeat tunteet ja haastavat hetket. Useassa haastattelussa korostui ensisynnyttäjä-äitien kokema yksinäisyys. Äidit uskoivat yksinäisyyden kokemuksiin vaikuttaneen muun muassa korona-ajan ja vähäisen tukiverkoston. Korona-aika nousi erityisesti esille, sillä lapsiperheiden tapaamispaikat olivat suljettuina, eikä en-

sisynnyttäjä-äidit päässeet lähtemään vauvan kanssa tapaamaan muita, vaan viettivät aikaa pääsääntöisesti kotona. Yksinäisyyden lisäksi suurin osa äideistä toi esiin äitiyden haasteena äitiyden tuomat vähäiset yöunet, jotka saattoivat tuoda mukanaan vaikeita tunteita ja ajatuksia.

Varmaan niinku yksinäisyys sit kuitenkin varsinki nyt korona-aikana on korostunut tosi paljo, että ei oo paljo kauheesti päässy näkemään ketään ja sit ei oo myöskään päässy kulkemaan missää kaupungilla tai missään niinku vauvaryhmissä tai kahviloissa tai missää, et tosi paljo on oltu vaan kotona.

Niinä karseina hetkinä tuli se tunne, laitän tämän lapsen pois.

Ei oo saatu nukuttua niin paljon, kun olis tarttenu.

Äidit kertoivat eniten yllättyneen äitiyden ja imetyksen sitovuudesta, kun vauva on tarvitseva koko ajan ja äiti on päävastuussa imetyksestä. Useampi haastateltava toi esiin tästä johtuvan vanhempien työnjaon epätasaisuuden, varsinkin vauvan ensimmäisien kuukausien aikana. Myös vauvan tarpeiden tunnistaminen koettiin aluksi haastavana. Haastatteluissa toistui äitien oman ajan puute. Yksi äideistä kertoi yllättyneensä, miten helposti lopulta tottui oman ajan puutteeseen sekä miten osasi löytää arjesta hetkiä itselleen. Yksi äideistä koki haastavimpana muutoksen sietämisen, mikä ei ollut enää omissa käsissä.

Koskaan oikeen tienny, aluksi varsinkaan, mikä sen itkun aiheutti, et mikä se tarve oli.

Sä oot oikeesti 24 h ja enemmänki tuntuu sillee että, kiinni tässä rakkaassa lapsessa...

Kun se lapsi on siinä tarvitseva koko ajan nimenomaan sulta ja toi imetyks, niin on yksin se vastuu siinä.

Selvitimme haastatteluissa mahdollisesti äitiyden luomia paineita. Osassa haastatteluissa nousi esiin ulkopuolelta tulevat paineet esimerkiksi neuvolasta. Yksi haastateltavista kertoi kokevansa epävarmuutta äitiydessä silloin, jos toimii vauvan kanssa eri tavalla kuin muun äidit.

No välillä sitte tuntuu, että oonko mä ny jotenki sitte huonompi äiti, ku mä nyt siis, no tää nyt on aika lievä esimerkki, mutta annanki leipää ennenku sitä saisi antaa.

Äitiyden hankalissa hetkissä ja vaikeissa paikoissa auttanut. Äitien vastauksissa nousi esiin eniten puolison tuki ja osallistuminen vauvan hoitoon. Lisäksi äidit kokivat, että pääsy Ensariin on ollut heille merkityksellistä. Ensarissa keskustelu sekä kokemusten jakaminen etenkin vaikeista asioista on auttanut äitejä. Yksi äideistä kertoi arjen muutoksien sietämisessä auttaneen sen, ettei koskaan ole sattunut mitään, vaikka vauvan päivärytmi ei olekaan mennyt samalla aikataululla kuin ennen.

Kun mentiin Ensariin ja me puhuttiin kaikista asioista, niin siellä sitte yksi äiti sanoi samaa, niin mä ajattelin, että tää ei oo mikään vika, että on muillaki.

Miehen tuki on ollu kyllä niinku tosi tärkeetä ja se niinku tosi tasapuolisesti osallistuu vauvan hoitoon.

Ensari-ryhmä oli sillon, kun sitä vielä oli, ja vauva oli pienempi niin se oli semmonen mikä piti vähän edes viikossa kiinni ja että oli joku paikka mihin niinku mennä ja oli suunniteltu meno viikossa, se oli melkein ainut suunniteltu meno siihen aikaan nii se tavallaan piti kiinni jossain.

Useimmat äidit olivat sosiaalisessa mediassa ensisynnyttäjä-äitien ryhmissä, kuten Facebookissa ja WhatsApissa. Ryhmissä on muita ensisynnyttäjä-äitejä, joiden kanssa pystyy jakamaan vauva-arkea. Yksi äideistä toi esiin myös sosiaalisen median vaikuttajat, jotka jakoivat kokemuksiaan ensiäitiydestä ja heihin pystyi samautumaan.

Vertaisuus sieltäki, että muillakin on samanlaisia ja tää on niinku ikään kuuluvaa ja näin. Mutta ehkä semmonen keskustelu ja vertaistuki on ollu tärkeimpiä itellä.

7.3 Ensisynnyttäjä-äidin toimijuutta vahvistavat tekijät

Kartoitimme mitkä tekijät ovat toimineet äidin toimijuutta vahvistavana tai lisäävänä. Käsittelimme äitiyden hyviä ja palkitsevia hetkiä sekä mitkä asiat ovat tukeneet äitien kokemusta hyvästä äitiydestä.

Vanhemmaksi tullessa kauan odotetun lapsen lisäksi äidit kertovat äitiyden tuoneen mukanaan uusia samassa elämätilanteessa olevia ihmissuhteita ja syventäneen jo olemassa olevia suhteita perheellisiin läheisiin. Äitiys on tuonut mukanaan uusia tunteita, joita haastateltavat eivät ole aikaisemmin kokeneet tai tienneet olevan olemassa. Yksi haastateltavista toi esiin, että äitiyden mukana on oppinut arvostamaan itseään ja kehoaan, oppinut kärsivällisyyttä ja armollisuutta itseään kohtaan.

Se ajatus, että se on sun lihaa ja verta, että on saanu jotain tommosta aikaan. Niin onhan se mahtavaa.

Huomaa, että mieheen on vaikuttanut hyvin positiivisesti tämä ihana vauva myös. Parisuhdekin voi tosi hyvin, voi myös ennen vauvaa ja voi myös edelleen.

Äitiyden palkitsevat hetket. Haastatteluissa äitiyden palkitsevimiksi hetkiksi nousi lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen. Äidit kokivat merkityksellisiksi hetket, kun lapsi oppii tai tekee jotain ensimmäistä kertaa. Lapsen tarpeisiin vastaaminen ja niiden tunnistaminen oli haastateltavien mukaan palkitsevaa. Onnistumiset lapsen kanssa, kuten lapsen saaminen nauramaan on koettu merkityksellisenä. Yksi äideistä toi haastattelussa esiin palkitsevana asiana, kun imetys ei ollut enää niin intensiivistä kuin alussa, imetyksistä muodostui ihania yhteisiä hetkiä. Yhdessä haastattelussa esiin nousi myös, miten hyvältä äidistä tuntuu, kun lapsi kaipaa häntä.

Kyllähän ne ihan kaiken parhaita on kaikki hymyt ja ensimmäiset, kaikki ensimmäiset. Kaikki se oppiminen ja se riemu lapsen kasvoilla, ihan pienistä asioista.

Tietenki se, ku sä osaat toimia sen lapsen kans nii et sä tiedät, että jos se itkee tai on muuten niinku pahalla tuulella et mistä se johtuu ja sä pystyt vastaamaan niihin et se lapsi niinku rauhottuu.

Onhan se niinku mahtavaa et joku elävä ihminen sua noin paljo kaipaa.

Onnistumiset. Äidit kokivat onnistuneensa lapsen kasvattamisessa, esimerkiksi rajojen asettamisessa ja niissä pysymisessä sekä hyvän päivärytmin luomisessa. Yksi äideistä toi esiin oman itsevarmuuden säilyttämisen kasvatukseen liittyvissä asioissa. Toinen haastateltavista äideistä koki onnistuneen turvallisen ja virikkeellisen kasvuympäristön luomisessa vauvalle. Äidit toivat esiin myös onnistumisia muun muassa parisuhteen ylläpitämisestä, vauvan mukaisen arjen luomisesta sekä antaen mahdollisuuden lapselle olla oma itsensä.

Aikani jaksan taistella hänen kanssaan. Hän hakee omia rajojaan ja me näytämme ne meidän rajat, et olen kärsivällinen ja pitkäjänteinen.

On saanut pidettyä itsevarmuuden, oon pitäny pääni semmosissa asioissa mitkä on tuntunu, että on mun mielestä oikein vaikka joillakin muilla olisi eri mielipiteitä.

Positiivisen palautteen merkitys. Useissa haastatteluissa nousi esiin ympäriltä tulevan palautteen merkitys. Äitien kokemusta hyvästä äitiydestä vahvasti kannusteen saaminen neuvolasta, puolisoilta, ystäviltä ja muilta läheisiltä. Äidit peilaavat omaa äitiyttään muihin äiteihin ja tämän avulla muodostavat käsitystään hyvästä äitiydestä. Oman lapsen näkeminen iloisena sekä lapsen kehittyminen on myös vaikuttanut kokemukseen hyvästä äitiydestä.

Palaute mikä on tullut ihmisiltä, jotka on seurannu sitä äitiyttä, nii se on ollu hyvää ja se on ollu tärkeetä että sitä on saanu.

No mies ainaki on semmonen, että se tukee mua ja koko ajan jaksaa sanoa, että mä oon hyvä äiti niin kyllä se vaan merkkää.

Mä oon ottanu omalta äidiltä mallia, ystäviltäki on nähny mikä toimii ja mikä ei niin sanotusti, tai että kaikilta äideiltä oikeistaan kattonu vähä mallia.

Haastateltavat toivat esiin Ensari-voimavararyhmän, jossa ovat tukeneet toisiaan, jakaneet vinkkejä, pyytäneet apua ja kehuneet toisiaan. Ensari on tukenut heidän kokemuksiaan hyvästä äitiydestä.

Ensari porukan kanssa ollaan niin ku tuettu tosi hyvin toistemme äitiyttä, jaettu vinkkejä, pyydetty apua ja myöskin kehuttu toisiamme tosi hyvin.

7.4 Kokemukset Ensari-voimavararyhmästä

Tässä kappaleessa käymme läpi Ensari-voimavararyhmän sisältöä ja millaisena äidit ovat sen kokeneet, olisivatko äidit toivoneet vielä jotain ryhmältä ja mikä ryhmässä on ollut heille kaikkein merkittävintä.

Kaikki haastateltavista kokivat, että ryhmä on ollut heille tärkeä. Osassa haastatelluista nousi esiin, että ryhmän soisi jokaiselle ensisynnyttäjä-äidille uudessa vauvarjessa.

Ehdottomasti olen sen kannalla ja veroeuroni maksan mielelläni, jos sillä saadaan tämmöstä toimintaa aikaseksi.

Erittäin tärkeä. Ja varsikin näin ensisynnyttäjälle ihan hullun tärkeä, koska oot ekana mammana ihan hukassa. Niin todella. Se on henkireikä.

Mikä ryhmässä on ollut merkittävintä? Haastatteluissa merkityksellisimmäksi asiaksi ryhmästä nousi vertaistuen saaminen. Äidit pääsivät tapaamaan muita ensisynnyttäjä-äitejä ja vauvoja, jakamaan vinkkejä muun muassa vauvan pukemisen suhteen sekä näkemään miten muut äidit käsittelevät vauvojaan. Merkittävää oli mahdollisuus keskustella mielenpäällä olevista asioista. Osassa haastatteluissa korostui myös ohjaajan merkitys ryhmässä.

On muuttunu ihan valtavasti, mut tosiaan niin ku aikasemmin sanoin, niin en tiedä minkälainen tavallaan niin ku äitiys ja elämä ois ilman Ensaria. En usko, että ainakaan niin ku helpompi tai parempi niin ku millään tavalla.

Osa haastateltavista kertoi saaneensa ryhmästä ystävyyssuhteita. Yksi haastateltavista painotti kotoa lähtemisen tärkeyttä. Viikkoon tuli suunniteltua menoa ja Ensari-voimavararyhmässä pääsi turvallisesti harjoittelemaan vauvan kanssa liikunnasta, joka madalsi kynnystä pienen vauvan kanssa kotoa lähtemiseen myös muualle. Yksi äideistä toi esiin haastattelussaan, että ryhmän avulla sai varmuutta vauvan imettämiseen myös julkisesti.

Kyl mä koen et tietyllä tavalla kaikkien kanssa ollaan ystäviä...niistä vaikeemmistaki asioista on pystyny puhumaan näitten ihmisten kanssa, jos on niinku joku asia mikä painaa mieltä niin siitä pystyy keskustelemaan. Konkreettisesti sanoisin, että sain usean hyvän ystävän samalla.

Kaikista merkittävin oli se niin ku vertaistuki. Eli ihan vaan se aika mikä oltiin samassa paikassa. Näki, että muillaki on saman kokosia ja ikäsiä vauvoja ja mitenkä ne niitä käsittelee ja miten ne pukee niitä ja mitä ne on keksiny tehdä niin ku kaikilla äitiyspakkauksen tavaroilla ja niin ku, mitenkä ne liikkuu.

Ryhmän tuomat hyvät ja huonot asiat. Kysyimme haastatteluissa äideiltä toiko ryhmä heille jotain hyvää tai mahdollisesti jotain huonoa. Vastauksissa toistui ryhmän kautta saadut ystävät ja lisäksi yksi äiti toi esiin myös hänen vauvansa saaneen ystäviä ryhmän vauvoista. Äidit kertoivat ryhmän kautta saaneensa varmuutta vauva-arkeen muiden kokemusten ja vinkkien avulla. Haastateltavat kertoivaiva vertaistuen jatkuvan ryhmän päättymisen jälkeen edelleen heidän yhteisessä WhatsApp-ryhmässään. Yksi haastateltavista mainitsi, että asiantuntijavierailut olivat hyviä ja toivat mukanaan uutta tietoa.

Varmuutta lapsen kanssa, ystäviä, vertaistukea ihan valtavan paljon, todella todella paljon. Ehkä se vertaistuki ja ystävät on niin ku se, se mitä kautta kaikki hyvä kulminoituu.

Just heitin siellä meidän, ku meillä on whatsapp ryhmä, niin, että tekeekö teillä kukaan näin, niin siellähän oli kaikilla sama juttu. Niin sitte oli semmonen "jes!", että niinku, tää on ihan normaalia, että ei hätää kyl ne pysyy hengissä.

Varsinaisesti huonoja kokemuksia ryhmästä ei ollut kenenkään äidin mielestä. Kuitenkin osa äideistä koki haasteellisena oman ryhmäprosessin kannalta, että yksi tapaamiskerroista oli jaettu toisen ryhmän kanssa. Yhdessä haastattelussa nousi esiin, että olisi tärkeää ryhmäprosessin kannalta, että ohjaaja olisi aina sama jokaisella tapaamiskerralla.

Kysyimme haastateltavilta, onko ryhmä luonut heille paineita äitiyteen liittyen. Suurin osa koki, että ryhmä ei ole luonut heille paineita millään tavalla. Yksi äideistä ajatteli, että ryhmä on enemmänkin purkanut äitiyden paineita, kun on saanut jutella muiden samassa tilanteessa olevien äitien kanssa. Kaksi haastateltavaa koki, että

ryhmä on saattanut luoda paineita vähän, kuten vauvan vaatteiden tai yleisten suositusten noudattamisen suhteen.

Ei mun mielestä. Lähinnä se purki niitä paineita, että on niinku muita ihmisiä samas tilantees ja niinku on ookoo olla väsyne ja on ookoo olla tympääntynyt omaan kumppaniin tietyissä tilanteissa.

Ehkä vähän. Tuntui että kaikki kattoo, että minkälaisia vaatteita vauvoilla on ja leluja, niin se vähän, tuntuu että pitäisi aina laittaa hyviä vaatteita ja ottaa vauvalle leluja mukaan.

Ryhmän sisältö ja kehitysehdotukset. Haastatteluissa äidit toivat esiin, että ryhmässä oli sopivassa suhteessa vapaa-aikaa ja järjestettyä toimintaa. Haastateltavat kokivat tärkeäksi, että saivat itse osallistua ja vaikuttaa ryhmän sisältöön tuomalla esiin omia toiveitaan vierailijoiden suhteen. Ryhmässä vieraili muun muassa kantovalineohjaaja, imetysohjaaja ja äitiysfysioterapeutti. Suurin osa haastateltavista koki asiantuntijavierailujen olleen hyviä ja vierailuja oli riittävästi. Yksi äideistä toi esiin miten ihanaa oli, kun ryhmässä ohjaajan ansiosta sai juoda kahvinsa rauhassa ohjaajan ottaessa vauvaa hetkeksi. Äidit pitivät ryhmän kokoa sopivana sekä suljettu ryhmä koettiin hyväksi. Yksi äiti piti asiantuntijavierailuja tärkeinä, sillä vaikka neuvolasta saakin tietoa, ei siellä aina ehdi keskustella riittävästi.

Tärkeintä oli et siellä sai niinku silleen vapaasti keskustella, ettei ollut kaa hirveen niinku mitään runkoa.

Osa äideistä olisi toivonut ryhmään vielä unihoitajan vierailua, vauvan ensiapua sekä vauvan syöttämiseen ja kiinteiden aloittamiseen liittyvää ohjeistusta. Lisäksi yksi äiti olisi toivonut vauvan ja äidin vuorovaikutukseen liittyviä harjoituksia, kuten loruttelua. Ryhmän kokoontumiskertoja olisi toivottu olevan enemmän kuin kuusi kertaa. Yhdessä haastattelussa nousi esiin ajatus, että vauvojen ikäero olisi korkeintaan 1kk. Haastateltavan mukaan olisi tärkeää, että vauvat ovat mahdollisimman samanikäisiä tai edes yksi vauva olisi samanikäinen, jolloin samoja kehitysvaiheita on helpompi jakaa ja kohdata yhdessä. Yksi äiti oli harmissaan, sillä Ensarivoimavararyhmiä on vuodessa rajallinen määrä, eikä suljettuun ryhmään pääse kaikki halukkaat välttämättä mukaan.

Ihan ehdottomasti se et se ois jatkunu pidempään, nii se on niinku yks mitä olisin toivonu.

Ensariki että se oli suljettu ryhmä mistä meni vaa kaks koko keväänä nii siitä jää tosi paljo äitejä niinku pois tai niinku jää sen ulkopuolelle mikä on tosi iso miinus.

Ohjaajan merkitys ryhmässä. Jokaisessa haastattelussa korostui, miten tärkeäksi ohjaajan rooli koettiin. Ohjaaja oli itsekin äiti ja haastatteluissa toistui miten ohjaaja osasi toimia vertaisuuden kautta jakaen vinkkejä, mutta välttämättä neuvomista. Ohjaaja osasi tarvittaessa herätellä keskustelua, mutta myös osasi antaa tilaa äitien keskinäiselle kanssakäymiselle.

Mun mielestä se oli tosi merkittävä. Ohjaajalla on niinku omia lapsia, mutta mulla ei esimerkiks ollu semmonen olo et hän olis niinku ohjannu tai neuvonu, vaan nimenomaan niinku tosi hienosti niinku pysty vertaistuen kautta tukemaan”

Osas myös niinku hiipiä sinne takajoukkoihin taustalle, silloin ku keskustelu oli parhaimmillaan.

Haastateltavat toivat esiin, että jos joku äideistä oli väsynyt, ohjaaja otti vauvaa ja antoi äidille aikaa juoda kahvinsa rauhassa. Ohjaaja otti lämpimästi vastaan, kysyi kuulumisia ja haastateltavat kokivat ohjaajan välittävän. Ohjaajan merkitys oli tärkeä etenkin alussa, sillä yhden haastateltavan mukaan kaikki äidit olivat vielä hukassa uuden elämäntilanteen kanssa ja ohjaajalta sai tähän tukea.

Se yleensäki aina kysy, et kuinka sä jaksat, kuinka sä voit ja miten sulla meni viime yö. Ja mistä oot saanu apua tai noin ja saa soittaa ja saa jutella. Se niinku välitti.

Tärkeetä, että jos joku vauva oli tosi itkuinen ja äiti tosi väsynyt, nii ohjaaja otti vauvan ja se sai sen aina sen rauhottumaan ja se lähti vähä sivummalle, et äiti sai rauhassa hetken aikaa jutella tai juoda kahvia. Ei edes välttämättä jääny sen vauvan kans siihe, vaa vei sitä vähä kauemmas, ettei sen äidin tarvi niinku ressata sitä vauvaa.

Ensari-voimavararyhmän vaikutukset haastateltavien parisuhteeseen, perheeseen, muihin ihmissuhteisiin sekä äidin ja vauvan tunnesiteeseen. Osa

vastaajista toi esiin, että ryhmän avulla on jaksanut paremmin ja vertaistuki voimauttanut, joka antanut voimavaroja perheen arkeen. Useassa haastattelussa nousi merkittäväksi, että äidillä ja vauvalla oli arjessaan jotain suunniteltua. Ryhmässä käyminen on vaikuttanut osan haastateltavan mukaan myös parisuhteeseen positiivisesti. Yksi haastateltava koki, että ryhmässä käyminen ei varsinaisesti ole vaikuttanut heidän parisuhteensa ja perheen hyvinvointiin. Useat haastateltavat kokivat, että ryhmässä käyminen ei ole vaikuttanut heidän muihin ihmissuhteisiinsa. Yksi äideistä kertoi, että lapsen saamisen jälkeen suhde arvomaailmaltaan erilaisiin tai lapsettomiin ystäviin on heikentynyt.

Antaa niinku voimavaroja siihen arkeen tosipaljon ja parisuhteeseen toisaalta se, et ku on ite varmemmalla ololla sen lapsen kanssa olemisesta, et tuntuu et kaikki ei oo kamalaa ja pelottavaa. Kyllä siinä parisuhteelleki jää jonkin verran mahdollisuuksia, et kaikki ei mee siihen, et kuinka tää tenava pidetään hengissä ja tyytyväisenä.

Oon tosi paljo vauvan kaa keskenään nii kun oli joku semmonen mun oma juttu nii kyl se vaikuttaa sit parisuhteeseenki et pääsee vähä niinku tuulettumaan ja näkeen muitakin ku miestä ja vauvaa.

Siellä puhuttiin niinku perheistä ja parisuhteista jonkin verran jotain aina nii mä saatoin sit puhua niistä jotain niinku omalle miehelle. Jostain tilanteista voi tulla sellasia uusia ajatuksia.

Haastateltavien äitien ja heidän vauvojensa tunnesiteeseen koettiin ryhmässä käymisen osittain vaikuttaneen. Osa haastateltavista koki, että hänen ja vauvan tunneside ja luotto siihen, että pärjää lapsen kanssa liikkeessä, on vahvistunut. Yksi haastateltavista kertoi huomanneen, että vauva ottaa kontaktia äitiin eri tavalla ryhmässä kuin kotona. Muutama haastateltavista kuitenkin koki, ettei ryhmässä käyminen ole vaikuttanut heidän ja vauvan väliseen tunnesiteeseen positiivisesti eikä negatiivisesti.

Vahvistavasti, selvästi. Se että mä oon nähny mitenkä muut äidit kohtaa omia vauvojaan ja käsittelee ja millä tavalla ne kohtelee ja millä tavalla ne niin ku hoitaa. Sitä on tavallaan niissä tapaamisissa vähän heiluteltu ja se on vahvistunu, kun ollaan päästy uusiin tilanteisiin ja vähän haasteellisiin paikkoihin ja sit me ollaan selvitty niistä tosi hyvin.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön aineiston perusteella tehtyjä johtopäätöksiä suhteessa teoreettiseen viitekehykseen. Käytämme pääasiassa teoriasta poimittuja lähteitä saatujemme tutkimustulosten tueksi. Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää Ensari-voimavararyhmän mahdollistaman vertaistuen merkitystä, ryhmän käyneiden ensisynnyttäjä-äitien toimijuutta sekä kokemuksia Ensari-voimavararyhmästä.

Tämän aineiston perusteella tuloksissa korostui Ensari-voimavararyhmän mahdollistama vertaistuki ja sen merkitys uudessa elämänvaiheessa, kun ensisynnyttäjä-äidit saivat jutella ja jakaa kokemuksiaan hyvistä ja huonoista hetkistä. Äidit kokivat yhtenäisyyden tunnetta huomattessaan, että eivät ole vauva-arjen mukana tulleiden vaikeuksien kanssa yksin. Vertaistuen merkitys korostuu, kun kuulijalla ja kertojalla on samankaltainen kokemus (Terveyskylä 2019b). Se luo yhtenäisyyden tunnetta sekä kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta (Tukiliitto, [viitattu 4.4.2020]).

Huuskosen mukaan vertaistuki on vastavuoroista apua ja tukea, joka perustuu samojen kokemusten läpikäyneiden ihmisten kohtaamiseen (Huuskonen 2010, 5, 13–15). Hokkanen (2014, 77) tuottaa, että vertaistukiryhmässä yksilöt asettuvat erilaisiin rooleihin, joissa he toimivat auttajina ja tulevat autetuiksi. Tuloksissa toistui, että ensisynnyttäjä-äidit ovat pyrkineet myös tukemaan muita ryhmän äitejä niin kuin ovat itse saaneet tukea muilta. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat jakaneensa vinkkejä puolin ja toisin sekä kannustaneensa toisiaan vauva-arjen tuomissa haasteissa. Vertaistuki on rohkaisevaa, jossa pyritään olemaan kritisoimatta ja vältetään antamasta neuvoja (Karisalmi, Tyllinen & Kaipio 2015, 161). Vastauksissa toistui ryhmänohjaajan vertaistuellinen ote ohjata ryhmää. Ohjaaja vältti antamasta neuvoja, vaan jakoi vinkkejä ja kannusti vertaistuellisesti, sillä oli itsekin äiti. Muilta ryhmän ensisynnyttäjä-äideiltä saadut vinkit tukivat erityisesti vauva-arjen alun epävarmuutta sekä loi rohkeutta vauvan kanssa kotoa lähtemiseen. Huuskonen (2010, 21–22) toteaa kokemustiedon jakamisen vähentävän avuttomuuden tunnetta uudessa elämäntilanteessa.

Tuloksissa toistui, että ryhmässä on pystynyt olla oma itsensä, eikä ole tarvinnut jännittää mahdollisia haastavia tilanteita vauvan kanssa. Ensimmäisen lapsen syntymä tuo paljon uutta, jolloin äiti kokee epävarmuutta ja kaipaa tukea (Kohti riittävän hyvää äitiyttä, [viitattu 3.5.2020]). Myllyviidan (2016, 185) mukaan naisen tullessa äidiksi hänen identiteettinsä rakentuu uudelleen. Jokainen vastaajista koki, että ryhmä on vaikuttanut heidän äiti-identiteettinsä muodostumiseen. Osa äideistä kertoi peilaavansa omaa äiti-identiteettiään ja toimintaansa suhteessa muihin äiteihin. Tämän avulla vastaajat kertoivat muodostavansa kuvan siitä, millainen äiti haluaa olla. Ihmisen identiteetti on sisäistä dialogia itsensä ja hänelle merkityksellisten ihmisten kanssa (Vinterhed ym. 1981, 60, Niemi 2003, 40 mukaan). Myös Nousiainen (2004, 20–21) kertoo identiteetin rakentuvan suhteessa sisäiseen minään ja vuorovaikutussuhteissa muiden kanssa. Vastaajat kertoivat toisten ensisynnyttäjä-äitien kohtaamisen antaneen äideille ymmärrystä, että jokainen on erilainen ja hyvä äiti omalle lapselle. Luottamus omaan toimintaan ja vaistoon on tämän kautta lisääntynyt. Identiteetin käsite nivoutuu ajallisuuteen, koska koko elämänkulun yksilö joutuu pohtimaan kysymyksiä; millainen hän oli, millainen hän on tällä hetkellä sekä millaiseksi hän on tulossa (Juntunen 2020, 22).

Mikkosen (2009, 34–35) mukaan kaikilta sosiaalisen verkoston henkilöiltä ei tule sosiaalista tukea. Tätä kohtaa voisimme peilata äitien vastauksiin, jossa äidit kertoivat ryhmän ensisynnyttäjä-äideille olleen helpompi puhua vauva-arjen asioista kuin omille ystävilleen, sillä ryhmäläiset olivat samassa elämäntilanteessa. Tarkan (1996) sanoja lainaten sosiaalisella tuella on positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka lisää terveyttä ja hyvää oloa ja näin ollen toimii myös voimavarana äidin arjessa.

Kartoitimme ensisynnyttäjä-äitien toimijuuteen vaikuttavia tekijöitä. Heikentävinä tekijöinä tuloksissamme nousi useassa haastattelussa ensisynnyttäjä-äitien kokema yksinäisyys. Haastateltavat kertoivat viettävänsä paljon aikaa kotona kahdestaan vauvan kanssa, jolloin tunne yksinäisyydestä syntyy. Junttilan ym. (2007) mukaan äitien kyvykkyyttä heikentää erityisesti kokemukset emotionaalisesta yksinäisyydestä. Vastauksissamme nousi Ensari-voimavararyhmän mukana tulleiden ihmisten merkitys, kun ensisynnyttäjä-äidit saivat samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä uuteen elämänvaiheeseensa. Sosiaalisen tuen avulla yksilö pyrkii selviytymään

muuttuneessa elämäntilanteessaan (Tarkka 1996, 14). Boroska (2018) tuo esiin, että äidiksi tulemisen ajanjakso vaikuttaa äiti-identiteetin muodostumiseen. Tutkimuksessamme olevat äidit elävät koronan rajoittamaa ajanjaksoa, jossa vertaistensa kohtaaminen on haasteellisempaa. Korona-ajan koettiin osaltaan vaikuttavan yksinäisyyden kokemuksiin.

Vanhemmaksi tuleminen ja ensimmäisen lapsen saaminen tuo mukanaan sarjan tuntemattomien asioiden tapahtumia. Vanhempana olemiseen liittyy usein vaatimuksia eikä riittämättömyyden tunne ole harvinaista. (Niskanen & Kari 2018, 105.) Tuloksissamme haastateltavat kertoivat yllättyneen äitiyden ja imetyksen sitovuudesta. Äidin päävastuu imetyksestä toi mukanaan kokemuksen vanhempien työnjaon epätasaisuudesta. Peilaisimme tätä kohtaa vanhemmuuden kyvykkyyttä heikentävään asiaan, jos äidit omalta osaltaan kokevat tyytymättömyyttä omaan parisuhteeseensa (Junttila ym. 2007). Pohdimme, että äitien kokemukset työnjaon epätasaisuudesta on saattanut ainakin ajoittain heikentää heidän kyvykkyytensä tunnetta. Vanhemmuudessa erityisen merkittävää kyvykkyyden kannalta onkin kokemukset hyvästä parisuhteesta (Junttila ym. 2007).

Kallion (2020, 90) mukaan yksilön toimijuus eli hänen kykynsä toimia ja uskoa omaan vaikuttavuuteensa kehittyy toisen seurassa. Toimijuus muovautuu yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa (Juntunen 2020, 20). Jyrkämän jakamissa toimijuuden näkökulmissa yksi on rakenteelliset näkökulmat, joka sisältää ympäristön yhtenä osa-alueena (Jyrkämä 2016). Vastauksissamme ympäristön vaikutukset näkyivät toimijuutta heikentävästi esimerkiksi neuvolasta tulleiden paineiden sekä epävarmuuden kokemusten suhteen, mitä äidit asettivat itselleen vertailemalla itseään toisiin äiteihin. Toimijuudella pyritään ymmärtämään yksilön oman toiminnan ja yksilöä ympäröivien asioiden suhdetta (Kauppila, Silvonen & Vanhalakka-Ruoho 2015, 105). Osalla haastateltavista tukiverkosto oli suppeampi eikä suurimmalla osalla lähipiirissä ollut muita samassa elämäntilanteessa olevia läheisiä, jotka toimisivat heidän elämässään vaikuttavina ympäristötekijöinä. Vastauksista nousseina äidin toimijuutta vahvistavina ympäristötekijöinä toimi esimerkiksi positiivisen palautteen ja kannusteen saaminen läheisiltä sekä neuvolasta. Ensari-voimavara-ryhmä on toiminut merkittävänä kannusteena ensisynnyttäjä-äitien uudessa arjessa, sillä ryhmään sai mennä omana itsenään sekä epävarman ensisynnyttäjä-

äidin roolissa. Jyrkämän toimijuuden näkökulman elämäntilanteiden näkökulmasta yksi osa-alue on yksilön mahdollisuudet ja kannusteet. (Jyrkämä 2016). Arvioimme Ensari-voimavararyhmän toimineen kannusteena ensisynnyttäjä-äitien uudessa arjessa.

Tuloksissamme toistui uusi arki ja tämän mukana tulleet haasteet. Arjen haasteisiin nousi muun muassa päivien yllättävät tilanteet, jotka eivät olleet äidin käsissä, vaan arki rytmittyi vauvan tarpeiden mukaan. Äidin voimavaroihin vaikutti vähäiset yöunet sekä oman ajan puute, jotka linkittyvät yleisesti arjessa jaksamiseen. Vähäisten yöunien vuoksi tuloksissa nousi myös tästä seuranneet negatiiviset ajatukset vauvaa kohtaan. Yksilön resilienssi vaikuttaa siihen, miten hän selviytyy uusista tilanteista elämässään. Tilanteesta selviytymisen kannusteena voi toimia se, että tiedostaa jonkun toisenkin selvinneen samankaltaisesta tilanteesta. (Mieli, [viitattu 8.10.2020].) Haastateltavat kertoivat selvinneen haastavista hetkistä muiden ensisynnyttäjä-äitien tuen avulla. Sekä kertoivat myös ajan kanssa oppineensa, että mitään ei satu, vaikka vauvan rytmi ei mene aina samalla tavalla.

Haastatteluissa epäonnistumisen kokemukset vauvan kanssa, kuten vauvan tarpeiden tunnistamisen haaste tai imettämisen onnistumattomuus, ovat tuoneet mukanaan äideille pystymättömyyden ja kyvyttömyyden tunnetta. Kyvyttömyytenä näkyvä toimijuuden tunnon puute voi johtaa yksilön tyytymättömyyteen tai heikkenevään hyvinvointiin (Juntunen 2020, 23). Jyrkämän (2016) toimijuuden näkökulmissa tilanteellisessa perspektiivissä osa-alueina on muun muassa kykeneminen ja tunteminen. Kun äidit eivät mahdollisesti tunnistanee vauvan tarpeita tai imettäminen ei onnistunut, se vaikutti heikentävästi heidän toimijuuteensa. Haastateltavat kokivat tärkeäksi, kun kehittyivät vauvan tarpeiden tunnistamisessa, joka taas osaltaan vahvisti heidän toimijuuttaan. Vanhemman minäpystyvyys on yhteydessä vanhemmuustaitoihin kuten kykyyn reagoida lapsen tarpeisiin (Coleman & Karraker 1998, Ahola & Stenberg 2020, 7–8 mukaan). Tuloksissamme Ensari-voimavararyhmässä äidit saivat jakaa vinkkejä, saivat tukea muilta ensisynnyttäjä-äideiltä sekä tietoa asiantuntijoilta, jotka vahvistivat äitien osaamisen tunnetta eli toimijuuden yhtä osa-alueita tilanteellisessa perspektiivissä (Jyrkämä 2016).

Tutkimuksemme tuloksissa äitien toimijuutta vahvistaviin asioihin nousi äitiyden paljaitsevat hetket ja onnistumisen kokemukset. Kun haastateltavat näkivät lapsen kehityksen, he kokivat onnistuneen lapsen kasvatuksessa, vaikka kokivat, ettei lapsen kehitys ja kasvu ole suoranaisesti yhteydessä hyvään äitiyteen. Äidit saivat onnistumisen kokemuksia rajojen asettamisesta ja niissä pysymisessä, jotka lisäsivät minäpystyvyyden tunnetta. Kokemukset onnistumisesta, selviytymisestä ja itsensä voittamisesta vahvistavat toimijuutta ja sen tuntoa, tätä voi lisätä myös yksilön myönteiset kokemukset (Juntunen 2020, 33). Myös Kallio (2020, 105) on tuonut esiin, että kokemukset pystyvyydestä vahvistavat toimijuutta. Tuloksissa nousi myös esille äideille merkityksellisenä omissa arvoissa ja mielipiteessä kiinnipysyminen muiden mielipiteistä välittämättä. Toimijuuden tunteella tarkoitetaan tunnetta omasta toiminnanvapaudesta sekä omaa toimintaa kohtaan koskevaa refleksiivisyyttä (Mykkänen 2010, 44).

Tutkimuksemme vastauksissa äidit kertoivat, että Ensari-voimavararyhmän äidit ovat ryhmän päättymisenkin jälkeen olleet yhteydessä ja tietävät, että saavat heiltä tukea vauva-arjen asioihin. Metteri ja Haukka-Wacklin kirjoittavat, että yksilön tunne siitä, että hän saa tarvittaessa apua voi vaikuttaa siihen, ettei tunne itseään niin haavoittuvaiseksi (Metteri & Haukka-Wacklin 2011, Syrjäläinen 2012, 14 mukaan).

Tutkimuksemme avulla selvisi ryhmän olleen tärkeä ja merkittävä kaikille tutkimukseen osallistuneille ensisynnyttä-äideille. Haastateltavat korostivat, että ryhmän kautta he saivat mahdollisuuden vertaistukeen. Vertaisryhmätoiminnan kautta saadaan toisilta sosiaalista tukea, uusia näkökulmia sekä toivoa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2019b). Tutkimustulostemme mukaan äitiys kaikessa ihanuudessaan toi myös mukanaan haastavia hetkiä ja vaikeita tunteita, joita ryhmän avulla ensisynnyttäjä-äidit pääsivät toistensa kanssa jakamaan. Äitien sosiaalisen elämän rajoittuessa pitkälti kotiin sekä äidin väsymys tekee vertaistuen löytämisestä haastavaa juuri silloin, kun se olisi äideille tärkeää (Rotkirch & Saloheimo 2008, 84). Tutkimukseen osallistuneet toivoivat, että jokainen ensisynnyttäjä-äiti saisi mahdollisuuden päästä tällaiseen ryhmään, joka puhuu sen puolesta, että ryhmä on koettu todella tärkeäksi.

Vastaajat kertoivat saaneensa varmuutta ja rohkeutta vauva-arkeen muiden kokemusten ja vinkkien avulla. Vertaisten välille kehittyvä toiminta koetaan vahvistavan

toimintakykyä (Finffgeld-Connert 2005, Pietilä-Hella 2010, 63 mukaan). Tuloksisamme kävi ilmi, että suurin osa vastaajista koki ryhmän purkaneen äitiyteen liittyviä paineita vertaisuuden avulla. Paineita saatettiin kokea, mikäli äiti itse vertaili itseään muihin tai koki toimivansa liikaa esimerkkinä vauvansa kanssa muille ryhmän äideille. Vauvojen suuri ikähaarukka saattoi johtaa siihen, että vanhimman lapsen äidiltä otettiin eniten mallia, eikä hän itse saanut yhtä paljon vertaisuutta vauvan iänmukaisiin kehitysvaiheisiin. Etenkin ryhmissä, jotka koostuvat vanhemmista, joilla on hyvin saman ikäisiä lapsia, yhteyden luominen muiden ryhmäläisten kanssa on helpompaa. Saman ikäisten lasten vanhemmat käyvät arjessaan samantapaisia haasteita lasten hoitoon- ja kasvatustehtäviin liittyen. (Ainbinderin ym. 1998, Pietilä-Hella 2010, 65 mukaan.)

Tutkimuksemme tulosten kautta ensisynnyttäjä-äitien ryhmässä ohjaajan roolin merkitys korostui. Ensisynnyttäjät ovat uudessa elämänvaiheessa, jossa kaikki on uutta, jolloin äidit ovat hukassa ja epävarmoja. Ohjaajan tärkeä merkitys ryhmäprosessin alussa korostui. Ohjaajan koettiin välittävän ja hänen tukensa koettiin merkityksellisenä.

Lapsen saaminen koetaan yleensä positiivisena sekä suhdetta omaan puolisoon vahvistavana tekijänä. Myös suhde omiin vanhempiin koettiin vahvistuneen vanhemmaksi tulemisen myötä. Lapsen syntymän koettiin tuovan elämään merkityksellisyyttä (Luotonen 2014, 16; Miettinen & Rotkirch 2008 mukaan.) Tutkimuksemme tulosten mukaan lapsen saaminen on vaikuttanut positiivisesti parisuhteeseen. Useat vastaajat kokivat Ensarin myös vaikuttaneen positiivisesti parisuhteen ja perheen arkeen.



Kuvio 4. Tutkimuksen tulos

Kuviossa neljä olemme esittäneet tutkimuksemme tulokset tiivistettynä. Muodostimme kuvion prosessi muotoon, joka kuvaa ensisynnyttjä-äidin matkaa Ensari-voimavararyhmässä. Kuviossa ensimmäisessä kohdassa on ensisynnyttjä-äiti, johon sisältyy hänen uusi elämänvaiheensa, äitiyden epävarmuus sekä äitiyden ihanuus. Seuraavassa laatikossa on Ensari-voimavararyhmä, jonne olemme luetelleet ryhmän mukana tulevia asioita, kuten sosiaalinen tuki, muut ensisynnyttjä-äidit, asiantuntijan apu, ohjaajan tuki sekä arkeen suunniteltua toimintaa. Kolmannessa laatikossa tutkimuksessamme merkityksellisimmäksi nousut vertaistuki, jonne olemme nostaneet asioita, joiden näemme tähän liittyvän, kuten toimijuutta vahvistava ja tukeva toiminta, osallisuus ja yhteisöllisyys, vastavuoroisuus sekä ennaltaehkäisevä toimintatapa. Viimeisessä laatikossa on meidän lyhyt yhteenvetomme, jossa tiivistämme Ensari-voimavararyhmän merkityksen ensisynnyttjä-äideille.

9 POHDINTA

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyömme prosessia ja pohdimme, millaisia ajatuksia se meissä herätti. Pohdimme, miten opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin, millaisia mahdollisia rajoitteita työssä oli sekä aiheen jatkotutkimusvaihtoehtoja. Peila-simme opinnäytetyön kautta saatua osaamistamme sosionomin (AMK) kompetens-seihin (Sosiaalialan ammattikorkeakoulun kompetenssit 2016).

Opinnäytetyömme yhteistyö alkoi tammikuussa 2020 Seinäjoen kansalaisopiston kanssa. Aluksi aikaa kului paljon tapaamisten ja sähköpostien vaihdossa, joten itse opinnäytetyön varsinainen työstäminen alkoi myöhemmin. Opinnäytetyön suunnitelman teimme helmikuun lopussa, jonka jälkeen huhtikuussa opinnäytetyön semi-naarissa saimme hyväksynnän aiheellemme sekä Seinäjoen kansalaisopiston tutki-musluvan. Luvat saatuamme aloitimme teorian työstämisen sekä haastattelurungon alustavan laatimisen teorian pohjalta. Olimme tiiviisti yhteydessä yhteistyötahon kanssa sekä sovimme tulevien haastatteluiden ajankohdista ja toteutustavoista haastateltavien kanssa. Kesäkuulle saimme soviteltua kaikki kuusi haastattelua, jonka jälkeen litteroimme haastattelut puoliksi omien aikataulujemme puitteissa.

Haastattelutilanteessa huomasimme, että haastattelupohjassamme osa kysymyk-sistä oli suljetussa muodossa. Esitimme kuitenkin haastattelutilanteessa tarkentavia kysymyksiä saadaksemme kattavia vastauksia, joten emme kokeneet tämän kuiten-kaan vaikuttaneen työmme tuloksiin. Haastattelutilanteet olivat aluksi jännittäviä, mutta uskomme niiden menneen hyvin. Haastattelujen lopuksi kysyimme haastatel-tavien fiiliksiä sekä ajatuksia haastattelusta, jotka olivat ainoastaan positiivisia. Jo-kainen haastattelutilanne kasvatti ja opetti meitä luontevampaan haastattelemiseen.

Opinnäytetyömme prosessi kesti noin vuoden verran sisältäen kahden kuukauden tauon kesällä kesätöiden vuoksi. Jälkikäteen ajateltuna tauon pitäminen oli hyvä asia, sillä kumpikin sai aikaa työstää mielessään opinnäytetyötämme sekä viettää vapaa-aikaa töiden lomassa ilman stressiä opinnäytetyöstä. Kuitenkin tauon jälkeen opinnäytetyön pariin palaaminen oli haastavaa, työn aloittaminen oli vaikeaa eikä oikein tiedetty, mitä lähteä ensimmäiseksi työstämään. Meidän opinnäytetyömme ohjaaja vaihtui kesätaukomme aikana, joka vaati niin sanotusti totuttelua uuteen oh-jaajaan ja hänen tyyliinsä ohjata. Ohjaajan vaihtuessa myös opinnäytetyöhömme

tuli uuden ohjaajan suunnalta uudenlaista näkemystä, jonka olemme kokeneet opin-
näytetyötämme rikastuttavana.

Ennen kesätaukoa olimme rakentaneet jo hyvän pohjan teorialle, jota päädyimme
täydentämään vielä syksyn aikana. Teoriaa täydentäessä aikaa kului, jolloin aika-
taulun vuoksi päädyimme siirtämään arvioitua valmistumisajankohtaamme. Valmis-
tumisajankohta oli kuitenkin alusta saakka kummallekin meistä joustava ja halu-
simme tehdä työn rauhassa ilman hätiköintiä, ettei se vaikuta työmme lopputulok-
seen. Teoriassa haastetta loi meille hieman tuntemattomampi toimijuus ja tähän liit-
tyvät käsitteet, jotka vaativat meiltä syvää perehtymistä voidaksemme käyttää niitä
opinnäytetyössämme. Työtämme tehdessä kyseinen käsite on avautunut meille hy-
vin ja saimme mielestämme tähän käsitteeseen liittyen kattavaa tietoa. Tutkimuk-
semme teoriaa kerätessä löysimme muutaman vanhemman lähteen esimerkiksi
vertaistukeen liittyen. Ajattelimme kuitenkin, ettei vertaistuki ja sen merkitys muutu,
eikä vanhemmat lähteet poikenneet uudemmissa. Koemme näiden lähteiden tuke-
neen toisiaan teoriassamme.

Syksyn aikana saimme teorian valmiiksi ja aloitimme sen jälkeen analysoinnin, joka
tuntui aluksi haastavalta ison aineiston ääressä. Saimme ohjaajaltamme tukea ana-
lysointiin ja löysimme lopuksi meille parhaimman analysointi menetelmän, jota on
avattu enemmän tutkimuksen toteutus -luvussa. Kokonaisuudessaan näemme, että
prosessi on sujunut hyvin ja hyvässä aikataulussa, vaikka arvioitu valmistumi-
semme hieman viivästyi. Saavutimme tutkimuksemme tavoitteet mielestämme hy-
vin ja saimme tutkimuskysymyksiimme kattavat vastaukset. Saimme laajasti tietoa
ensisynnyttjä-äitien toimijuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kokemuksia En-
sari-voimavararyhmästä ja mahdollisia kehitysideoita siihen. Olemme tyytyväisiä
opinnäytetyön lopputulokseen.

Vaikka alkuperäinen suunnitelmamme osallistua ryhmään havainnoimaan muuttui
koronan vuoksi, emme kuitenkaan koe sen vaikuttaneen tutkimuksemme tuloksiin.
Olisimme päässeet näkemään ryhmäprosessia ja tutustumaan haastateltaviin pa-
remmin, mutta emme usko, että tulokset olisivat olleet erilaiset. On vaikea arvioida,
miten läsnäolomme ryhmässä ja tutuiksi tuleminen haastateltaville olisi vaikuttanut
esimerkiksi haastattelutilanteissa. Olisiko se luonut vielä matalamman kynnyksen

nostaa vaikeita asioita keskusteluun vai oliko kuitenkin helpompi tuoda esiin haastaviakin asioita täysin vieraille haastattelijoille?

Sosionomin (AMK) kompetensseihin kuuluu sosiaalialan eettinen osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulun kompetenssit 2016). Opinnäytetyön tekeminen vaatii monia näistä sosionomin kompetenssien osaamisen osa-alueista. Tutkimuksessamme olemme aiemmin nostaneet esiin eettisen osaamisen tärkeyden herkän ja haavoittuvaisen asiakasryhmän parissa työskennellessä. Oli tärkeää luoda luotettava ja turvallinen haastattelutilanne ja kohdata jokainen haastateltava arvostavasti. Näemme, että haastattelutilanteessa tutkijoilta vaaditaan ammatillisuutta.

Olisi tärkeää, että jokaisella ensisynnyttjä-äidillä olisi tasa-arvoinen mahdollisuus osallistua Ensarin kaltaiseen ryhmään, jota myös tutkimukseen osallistuneet korostivat haastatteluissa. Toivoisimme, että opinnäytetyömme tulokset edistäisivät ensisynnyttjä-äitien tasavertaista mahdollisuutta päästä ja kuulla heille tarkoitetuista ryhmistä. Olemme aiemmin tuoneet esiin, että näemme Ensari-voimavararyhmän ennaltaehkäisevänä toimintana ensisynnyttjä-äitien uudessa elämänvaiheessa. Koemme, että ryhmän ohjaajalla ammatillisena on velvollisuus huolen puheeksiottoon, mikäli hänellä nousee huoli ryhmän asiakkaasta. Ohjaajalla on oltava palveluosaamista, että hän osaa tarvittaessa ohjata ryhmän ensisynnyttjä-äidin muun palvelun piiriin.

Olimme molemmat päättäneet, että haluamme tehdä opinnäytetyön parityönä. Meillä oli samanlaisia kiinnostuksen kohteita, joten päädyimme tekemään opinnäytetyötä yhdessä. Parityöskentelyn haasteena oli aikataulujen yhteensovittaminen, sillä teimme pääsääntöisesti opinnäytetyötä aina yhdessä. Kuitenkin parityöskentelyssä oli paljon hyvää. Saimme opinnäytetyöhömmä erilaisia näkökulmia ja parilta sai omiin pohdintoihin ja ajatuksiin vahvistusta, joka antoi työskentelyyn motivaatiota. Olemme molemmat vahvoja luonteeltamme ja uskallamme tuoda esille omat mielipiteemme, mikä on tuonut työskentelyyn oman sävynsä. Koemme kuitenkin tämänkin olleen työmme suhteen enemmän hyvä asia.

Ensisynnyttäjä-äidit olivat meille vieraampi asiakasryhmä ja tuntuikin jännittävältä valita aiheeksi tuntemattomampaa asiakasryhmää käsittelevä aihe. Saimme paljon uutta tietoa opinnäytetyöprosessimme aikana ensisynnyttäjä-äideistä ja heidän kokemistaan tunteista sekä niin hyvistä kuin huonoista hetkistä. Olemme saaneet varmuutta toimia ammatillisesti ensisynnyttäjä-äitien kanssa. Myös omassa henkilökohtaisessa elämässä kohtaamme ja huomioimme ensisynnyttäjä-äidit aivan uudella tavalla kuin ennen opinnäytetyön tekoa. Uskomme, että Ensari-voimavararyhmien avulla voidaan ehkäistä ensisynnyttäjä-äitien kokemaa heikkoa toimijuutta ja esimerkiksi sosiaalipalveluiden tarvetta. Ryhmän avulla tarvittaessa voidaan ohjata ensisynnyttäjiä oikeiden palveluiden piiriin. Ensisynnyttäjä-äitien toimijuus vahvistuu ryhmässä ja tavallaan ehkäisee syrjäytymistä osallisuuden kautta, mikä lisää ryhmän yhteiskunnallista merkitystä. Kaikki tutkimukseemme osallistuvat kertoivat olevansa edelleen Ensari-voimavararyhmän käyneiden ensisynnyttäjä-äitien yhteisessä WhatsApp ryhmässä, ja osa osallistujista kertoi olevansa myös muissa sosiaalisen median ryhmissä, joissa on samassa elämäntilanteessa olevia ensisynnyttäjä-äitejä. Sosiaalinen media on tätä päivää, jonka avulla on helppo löytää vertaisiaan. Kuitenkin jokainen haastateltava toi esiin, että kasvokkainen kohtaaminen on tärkeämpää kuin sosiaalisen median välityksellä saatava vertaistuki. Joka mielestämme jälleen puolesta puhuu ensisynnyttäjä-äitien vertaisryhmien tärkeydestä.

Koemme tutkimuksemme palvelevan kansalaisopiston lisäksi myös muita samankaltaisia ensisynnyttä-äideille suunnattuja ryhmiä. Tuloksissamme esiin tulleita asioita voivat hyödyntää ensisynnyttäjä-äitien parissa työskentelevät, kuten vertaisryhmien ohjaajat tai neuvolan ammattilaiset. Ensisynnyttäjä-äitien parissa työskentelevät saavat tietoa tutkimuksemme tuloksista esimerkiksi äitien toimijuudesta ja vertaistuen merkityksestä, jotka ovat mielestämme tärkeä huomioida heidän kanssaan työskennellessä. Tuloksien pohjalta on mahdollista arvioida eri menetelmiä, toimijuutta vahvistavien ja heikentävien tekijöiden osalta.

Opinnäytetyön aihetta pohtiessamme toisena vaihtoehtoja ajattelimme tutkia Ensari-voimavararyhmän käyneitä ensisynnyttäjä-äitejä ja ensisynnyttäjä-äitejä, jotka eivät ole ryhmää käyneet. Päädyimme kuitenkin tutkimaan pelkästään ryhmän käyneitä ensisynnyttäjä-äitejä ja ryhmän vaikutuksia heille. Ajattelimme tämän palvele-

van enemmän yhteistyötahomme tavoitteita opinnäytetyön suhteen. Jatkotutkimusaiheena voisi olla vertailevatutkimus, jossa tutkittaisiin ensisynnyttäjä-äitejä, jotka ovat käyneet Ensari-voimavararyhmän ja ensisynnyttäjä-äitejä, jotka eivät ole saaneet vastaavaa tukea. Mielenkiinnosta haluaisimme tietää, mitä eroja olisi havaittavissa ryhmän käyneiden ja ei käyneiden välillä. Haastattelemamme ensisynnyttäjät saivat paljon tukea arkeen Ensari-voimavararyhmästä ja osa osallistujista pohdikin, missä olisivat ilman tästä ryhmästä saatua tukea, mistä tulee selkeästi ilmi Ensari-voimavararyhmän merkityksellisyys ensisynnyttäjätien uudessa elämäntilanteessa.

LÄHTEET

- Ahola, A. & Stenberg, H. 2020. Vanhempien minäpystyvyyden tukeminen perheterapiassa. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 13.10.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202006305164>
- Ainbinder, J., Blanchard, L., Singer, G., Sullivan, M., Powers, L., Marquis, J. G. & Santelli, B. 1998. A Qualitative Study of Parent to parent support for parent of children with special needs. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of pediatric psychology 23(2), 99–109. Saatavana: <https://doi.org/10.1093/jpepsy/23.2.99>
- Bandura, A. 1995. Self-Efficacy in Changing Societies. [Verkkokirja]. Cambridge: Cambridge University Press. [Viitattu 8.10.2020]. Saatavana: https://libts.seamk.fi/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e00xww&AN=711687&lang=fi&site=ehost-live&scope=site&ebv=EB&ppid=pp_Cover
- Borovska, V. 2018. Impact of motherhood on women's identity. [Verkkojulkaisu]. Skopje: Institute of Social Sciences and Humanities. [Viitattu 13.10.2020]. Saatavana: https://www.academia.edu/37447298/IMPACT_OF_MOTHERHOOD_ON_WOMENS_IDENTITY
- Chodorow, N. 1978. The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender. Berkeley: University of California Press.
- Coleman, P. K. & Karraker, K. H. 1998. Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications. [Verkkolehtiartikkeli]. Developmental Review, 18(1), 47–85. [Viitattu: 13.10.2020] Saatavana ScienceDirect-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Finfgeld-Connett, D. 10.2.2005. Clarification of Social Support. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Nursing Scholarship. 37(1), 4–9. [Viitattu: 13.10.2020] Saatavana Sigma-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Fook, J. 2002. Social work: Critical theory and practice. London: Sage.
- Giddens, A. 1984. The constitution of society. Outline of the theory of structuration. Berkeley CA: University of California Press.
- Gjestad, E. 2009. Valta kotikasvatuksessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 225. Väitösk. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-5660-4>

- Hamppula, M & Marttinen, E. 2017. Vertaistuen merkitys nuoren äidin elämässä Olkkarin Äitylit-ryhmässä. [Verkkojulkaisu]. Kotka: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [Viitattu 12.10.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017113019163>
- Hermanson, E. 10.5.2019. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. [Verkkosivu]. Lääkärikirja Duodecim: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita: Tutkimusprosessin kulku & aiheen valinta ja rajaaminen. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, L. 2014. Autetuksi tuleminen: Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. [Verkkojulkaisu] Rovaniemi: Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitösk. [Viitattu 12.10.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-730-8>
- Huuskonen, P. 2010. Vertaistukea verkossa. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. [Verkkojulkaisu]. Asumispalvelusäätiö ASPA. [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana: https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Jones, T. L. & Prinz, R. J. 2005. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. [Verkkolehtiartikkeli]. Clinical Psychology Review, 25(3), 341–363. [Viitattu 13.10.2020]. Saatavana ScienceDirect-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääkärilehti 70 (39), 2515–2519. Saatavana: https://www.lti.fi/wp-content/uploads/2016/04/Resilienssi_ja_posttraumaattinen_kasvu.pdf
- Junttila, N., Rautava, P. Aromaa, M & Räihä, H. 2017. Raskausajan psykososiaalinen hyvinvointi vahvistaa vanhemmuutta. [Verkkojulkaisu]. Turku: Turun yliopisto. [Viitattu 2.6.2020]. Saatavana: <https://bpno.fi/wp-content/uploads/sites/4/2017/11/raskausajan-psykososiaalinen-hyvinvointi-vahvistaa-vanhemmuutta.pdf>
- Juntunen, A. 2020. Nuoret ja elävä toimijuuden tunto elämänselän käännekohdissa. [Verkkolehtiartikkeli]. Janus 28 (1), 23. [Viitattu 8.10.2020]. Saatavana Journal-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Juusola, M. 2009. Äidin voimakirja. Helsinki: Otava.

- Jyrkämä, J. 12.4.2016. Ikääntyneen toimijuus arjessa. [Ppt-esitys]. Oulu: Mielilään-seminaari. [Viitattu 28.5.2020]. Saatavana: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Mirakle/toimijuusarjessa_oulu_jyrki_jyrkama.pdf
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehukseksi. [Verkkolehtiartikkeli]. Gerontologia 22 (4), 194, 196–197. [Viitattu 7.10.2020] Saatavana Elektra-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Järvinen, R. & Taajamo, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Kallio, M. 2020. Voimana toivo. Helsinki: WSOY.
- Karisalmi, N., Tyllinen, M. & Kaipio, J. 11.5.2015. Kohti vertaistuen sähköisiä palveluita: Kyselytutkimus erityislapsipotilaiden vanhemmille. [Verkkojulkaisu]. Espoo: Aalto-yliopisto. Tekniikan laitos. [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana: https://acris.aalto.fi/ws/portalfiles/portal/21345351/50901_Article_Text_43904_1_10_20150512.pdf
- Karppanen, M-L & Penttinen, A. 2018. Ennakollisen lastensuojeluprosessin eteneminen: Terveystoimijan näkökulmasta. [Verkkojulkaisu] Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu: Hoitotyön koulutus. Opinnäytetyö. [Viitattu 15.5.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018053111600>
- Kauppila, P., Silvonen, J & Vanhalakka-Ruoho, M. 2015. Toimijuus, ohjaus ja elämäntulkku. [Verkkojulkaisu]. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. [Viitattu 4.6.2020]. Saatavana: https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1747-8/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf
- Kinnunen, J. 2017–2018. Resilienssi ja sen edistäminen: Case OP Vakuutus Oy. [Verkkojulkaisu]. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu. Tradenomi. Opinnäytetyö. (Ylempi AMK). [Viitattu 15.10.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018111216990>
- Klavus, J., Hastrup, A., Jarvala, T., Pusa, A-K & Rissanen, P. 2019. Monialainen perhekeskus tuottaa kustannusvaikuttavia palveluja – lapsiperhepalvelujen taloudellinen arviointi. [Verkkojulkaisu]. Terveystoimijan ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu: 29.9.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-349-6>
- Kohti riittävän hyvää äitiyttä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 3.5.2020]. Saatavana: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/kohti-riittavan-hyvaa-aitiytta/
- Koirikivi, P. & Benjamin, S. 23.3.2020. Mitä resilienssi on? [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. [Viitattu 13.10.2020]. Saatavana: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>

- Koppa. 9.3.2010. Tutkimuksen toteuttaminen: Tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 6.2.2021]. Saatavana: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>
- Koskimies, M., Pyhäjoki, J., Arnkil, T. E. 2012. Hyvien käytäntöjen dialogit. Opas dialogisen kehittämisen ja kulttuurisen muutoksen tueksi. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Kulmala, L. 2018. Äitiys, voimaantuminen ja tuki: Voimaantumisen merkitys äitiydessä. [Verkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan koulutus. Opinnäytetyö. [Viitattu: 24.9.2020]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157195/Kulmala_Leila.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kylmä, J. & Juvakka T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. 1.–3. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- L 12.2.2010/88. Lastensuojelulaki.
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki.
- Laajasalo, T. 15.6.2017. Arkipäiväistetään vanhemmuuden tuki! [Verkojulkaisu]. Kasvuntuki. [Viitattu 2.6.2020]. Saatavana: <https://kasvuntuki.fi/arkipaivaistetaan-vanhemmuuden-tuki/>
- Laapio, M-L. & Hänninen, K. (toim.) 2014. Kaikki hyvin kotona?: Ikääntyneiden arjen hallinta tuetun asumisen yksiköissä. [Verkojulkaisu]. Sininauhaliitto. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2017/12/9fe4cdcc-kaikki_hyvin_kotona.pdf
- Laimio, A. & Karnell S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. [Verkojulkaisu]. Asumispalvelusäätiö ASPA. [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana: https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Laine, M. 2018. Sydänkuntoujien näkemyksiä minäpystyvyydestä. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 24.9.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201804061938>
- Laine, T., Hyvärinen, S. & Vuokila-Oikonen, P. 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Lastensuojelu.info. Ei päiväystä. Lapsiperheiden palvelut: Miten perhettä ensisijaisesti autetaan? [Verkkosivu]. Lastensuojelun keskusliitto. [Viitattu 16.9.2020].

Saatavana: <https://www.lastensuojelu.info/lapsiperheiden-palvelut/miten-perhetta-ensisijaisesti-autetaan/>

Leemann, L & Hämäläinen, R-M. 26.6.2015. Matalan kynnyksen palvelut. [Verkkopublication]. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). [Viitattu 15.10.2020]. Saatavana: https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 26.6.2015. Sosiaalinen osallisuus. [Verkkopublication]. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). [Viitattu 24.1.2021]. Saatavana: [4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600 \(thl.fi\)](https://thl.fi/documents/966696/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600)

Lipponen, K., Litovaara, A. & Katainen, A. 2016. Voimaa – Hyvän elämän polku. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Luotonen, H. 2014. Vanhempien elämänmuutos lapsen syntymän jälkeen. [Verkkopublication]. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Artikkeligradu. [Viitattu: 29.9.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201406241874>

Macedo, A., Sherr, L., Tomlinson, M., Skeen, S & Roberts, K. 2018. Parental Bereavement in Young Children Living in South Africa and Malawi: Understanding Mental Health Resilience. [Verkkolehtiartikkeli]. JAIDS: Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome 78 (4), 390–398. [Viitattu 8.10.2020]. Saatavana: https://journals.lww.com/jaids/Fulltext/2018/08010/Parental_Bereavement_in_Young_Children_Living_in.5.aspx

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). 9.9.2019. Raskausaika. [Verkkopublication]. [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/raskausaika/>

Mercer, T. 2004. Becoming a mother versus maternal role attainment. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Nursing scholarship, 36 (3), 226–232. [Viitattu 12.5.2020]. Saatavana Sigma-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Metteri, A. Haukka-Wacklin, T. 2011. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Kuntoutus kanssamme: Ihmisen toimijuuden tukeminen. Jyväskylä.

Mielenterveysongelmat. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/mielenterveysongelmat/

Mieli. Ei päiväystä. Mitä on resilienssi? [Verkkosivu]. Suomen Mielenterveys ry. [Viitattu 8.10.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat->

[el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-re-silienssi](#)

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2008. Milloin on lapsen aika?: Lastenhankinnan toiveet ja esteet. [Verkkajulkaisu]. Väestöntutkimuslaitos. [Viitattu: 29.9.2020]. Saatavana: <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/e617f2a3-perhebarometri-2008.pdf>

Mikkonen, I. 25.6.2009. Sairastuneen vertaistuki: Peer Support in Different Illness Groups. [Verkkajulkaisu]. Kuopio: Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Akateeminen väitöskirja. [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-27-1303-5>

Mikä sote-uudistus? Ei päiväystä. Sote-uudistus: Sote-uudistus tehdään ihmisten palvelut edellä. [Verkkosivu]. Valtioneuvosto. [Viitattu 21.2.2021]. Saatavana: <https://soteuudistus.fi/mika-sote-uudistus>

Moilanen, J., Era, T., Nummi, S., Malinen, K. & Tervanen, T. 2017. Opas SUUNTA-ryhmän ohjaajalle. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2.10.2020]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134918/JAMKJULKAI-SUJA2382017_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mykkänen, J. 22.1.2010. Isäksi tulon tarinat, tunteet ja toimijuus. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 25.5.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3802-4>

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Niemi, H. 2003. Mihin kuulun, kuka olen?: Koti, ihmissuhteet ja identiteetti perhehoidossa kasvaneen nuoren aikuisen äidin elämäkertomuksessa. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

Nousiainen, K. 2004. Lapsistaan erillään asuvat äidit: Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Pajunen, P. 2012. "Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme": Vertaistuki äiti-vauva-ryhmässä. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Hoitotiede. Pro-gradu tutkielma. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83136/gradu05554.pdf?sequence=1>

Palveluiden kehittäminen. Ei päiväystä. Sote uudistus: Lapsi- ja perhepalveluja parannetaan muutosohjelmassa. [Verkkosivu]. Valtioneuvosto. [Viitattu

- 21.1.2021]. Saatavana: <https://soteuudistus.fi/palvelujen-kehittaminen/lapsi-ja-perhepalvelut>
- Parisuhteen Happy Hour-tietoa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 3.5.2020]. Saatavana: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/
- Piensoho, T. 2001. Äitiyden alkumetrit: Naisten raskaudelle ja synnytykselle antamat merkitykset ja oppimiskokemukset. [Verkkojulkaisu] Helsinki: Helsingin yliopisto. Kasvatustieteidenlaitos. Akateeminen väitöskirja. [Viitattu 29.9.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:952-10-0079-1>
- Pietilä-Hella, R. 2010. Tuntemattomista vertaistuttaviksi. Esikoisäitien ja -isien perhevalmennusprosessi Espoon uudentyyppisessä perhevalmennuskokeilussa. Tampere: Diakonia ammattikorkeakoulu.
- Poijula, S. 2018. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Poijula, S. Ei päiväystä. Resilienssi. [Verkkosivu]. Oulu. [Viitattu 8.10.2020]. Saatavana: <https://www.soilipoijula.fi/tietosivut/resilienssi/>
- Ricoeur, P. 1992. Oneself as another. Chicago: University of Chicago Press.
- Ronkainen, S. 2008. Kenen ongelma väkivalta on?: Suomalainen hyvinvointivaltio ja väkivallan toimijuus. [Verkkolehtiartikkeli]. Yhteiskuntapolitiikka 73(4), 388–401. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1485625>
- Rouvinen-Wilenius, P., Aalto-Kallio, M., Koskinen-Olloqvist, P. & Nikula, T. 9/2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen: Järjestöt suunnan näyttäjinä. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.
- Ruuskanen. Ei päiväystä. Sosiaalinen pääoma. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 28.5.2020] Saatavana: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto: Sisällönanalyysi. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 6.1.2021]. Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto: Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 21.12.2020]. Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html
- Seinäjoen kansalaisopisto. Ei päiväystä. Ensari: Ensisynnyttäjä-äitien maksuton voimavararyhmä. [Esite]. Seinäjoen kansalaisopisto & MLL.

- Sèvon, E. 2009. Maternal Responsibility and changing relationality at the beginning of motherhood. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. [Viitattu: 1.6.2020]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21310/9789513936396.pdf?sequence=1>
- Slagt, M., Deković, M., De Haan, A. D., Van Den Akker, A. L. & Prinzie, P. 2012. Longitudinal Associations Between Mothers' and Fathers' Sense of Competence and Children's Externalizing Problems: The Mediating Role of Parenting. [Verkkojulkaisu]. *Developmental Psychology*, 48(6), 1554–1562. [Viitattu 13.10.2020]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/221721693_Longitudinal_Associations_Between_Mothers'_and_Fathers'_Sense_of_Competence_and_Children's_Externalizing_Problems_The_Mediating_Role_of_Parenting
- Soini, P. 2019. Resilienssi: Esimies työntekijän muutoskyvykkyyden tukijana. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu. Liiketalous. Opinnäytetyö. [Viitattu 8.10.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060715398>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Ei päiväystä. Sosiaalipalvelut. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.9.2020]. Saatavana: <https://stm.fi/sosiaalipalvelut>
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulun kompetenssit. 29.4.2016. [Verkkojulkaisu]. Kuopio. [Viitattu 27.1.2021]. Saatavana: https://moodle.seamk.fi/pluginfile.php/479733/mod_resource/content/1/Uusitut%20kompetenssit.pdf Vaatii käyttöoikeuden.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.–2. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Syrjäläinen, M. 2012. Sosiaalisen tuen merkitys ikääntyvän mielenterveydelle vieraassa kulttuurissa. [Verkkojulkaisu]. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Sosionomi (AMK). Opinnäytetyö. [Viitattu 14.10.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201204054194>
- Tammivaara, K. 2020. Opinnäytetyö. Sähköpostiviesti 30.10.2020. Vastaanottaja R. Hietapakka. Seinäjoen kansalaisopiston Suunnittelijaopettajan tietoja opinnäytetyötä kirjoittaville sosionomeille Seinäjoen ammattikorkeakoulussa.
- Tanner, T. 2017. Parisuhteesta perheeksi – Ensi kertaa vanhemmaksi tulleiden vanhempien toimijuus. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 1.6.2020]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/54397>
- Tarkka, M-T. 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki. Tampere: Tampereen yliopisto.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 13.5.2019a. Sosiaalialan tiedonhallinnon sanasto: Palveluihin, palveluprosesseihin ja asiakastietoihin liittyviä käsitteitä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 7.4.2020]. Saatavana: https://thl.fi/documents/920442/2920708/sosiaalialan_tiedonhallinnan_sanasto_versio_5-0_korjattu.pdf/325fdce8-9a7d-4f5c-96b7-d4690743b80f
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 1.10.2019b. Vertaisryhmätoiminta. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhmatoiminta>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 30.10.2019c. Ennakollinen lastensuojeluilmoitus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.6.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/ennakollinen-lastensuojeluilmoitus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 18.6.2020a. Perhetyö ja tehostettu perhetyö. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 16.9.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhetyo-ja-tehostettu-perhetyo>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 13.7.2020b. Asiakaslähtöisyys. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.1.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yksilotyoskentely/asiakaslatoisyys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 8.12.2020c. Sosiaalialan tiedonhallinnan sanasto. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.2.2021]. Saatavana: <https://sotesanas-tot.thl.fi/termed-publish-server/vocabulary/25b97b3a-1517-4499-92da-413b00a0ce5b/concept/62305d11-2db6-48bf-b8b3-2ff2a23f9150>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Ei päiväystä. Lastensuojelun arvot ja periaatteet. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 24.9.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-arvot-ja-periaatteet>
- Terveyskylä 25.10.2019b. Mitä on vertaistuki? [Verkkosivu]. [Viitattu 2.6.2020]. Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistusta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>
- Terveyskylä. 24.11.2017. Mitä on vertaistukitoiminta. Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuksia jakaa kokemuksia toisen saman kokeneen kanssa. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.4.2020]. Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle/mist%C3%A4-voin-saada-tukea/mit%C3%A4-on-vertaistukitoiminta>

- Terveyskylä. 25.2.2019a. Vertaistuen muodot. [Verkkosivu] [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistusta/vertaistuen-muodot>
- Toivonen, E. 2009. Sosiaalinen tuki: Vertaileva tutkimus suomalaisten ja yhdysvaltalaisien nuorten saaman sosiaalisen tuen määrästä ja merkityksestä. [Verkkosivu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80796/gradu03704.pdf?sequence=1>
- Tukiliitto. Ei päiväystä. Vertaistuki: Vertaisuus antaa voimaa. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.4.2020]. Saatavana: <https://www.tukiliitto.fi/toiminta/perheet-ja-vertaistuki/vertaistuki/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turvaverkot. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/turvaverkot/
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 7.5.2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 27.1.2021]. Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%20C3%84KSYM%20C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf
- Vaattovaara, V. 12.6.2015. Elämänkulku ja toimijuus. [Verkkojulkaisu] Rovaniemi: Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61995/Vaattovaara_Virpi_ActaE_169pdfA.pdf?sequence=1
- Vahtera, J & Uutela, A. 1994. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 110 (11), 1054. [Viitattu 14.10.2020]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo40219>
- Viljanmaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna: Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu: 14.5.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1427-5>
- Vinterhed, K., Börjeson, B., Cederström, A., Fredin, E., Hessle, M. & Hessle, S. 1981. Barn i kris: En bok om barndom och separation. Stockholm: Almqvist & Wiksel.

Wiles, R. 2012. What are qualitative research ethics?. [Verkkokirja]. [Viitattu 27.1.2021]. Saatavana SeAMK Finnasta. Vaatii käyttöoikeuden.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 3. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Liite 1. Tutkimuslupa

Seinäjoki

PÄÄTÖS / rehtori

Päivämäärä 30.04.2020 Pykälä 7/2020

Asia

Tutkimuslupa, Rajala Emma ja Hietapakka Roosa

Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijat Emma Rajala ja Roosa Hietapakka anovat lupaa opinnäytetyötä varten, ja he molemmat osallistuvat tutkimuksen tekemiseen.

Tutkimuksen nimi on *Vertaistuen merkitys ensisynnyttäjä-äideille*.

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää Seinäjoen kansalaisopiston Ensisynnyttäjien voimavararyhmän käyneiden ensisynnyttäjä-äitien kokemuksia vertaistuen merkityksestä.

Aineisto kerätään kahdeksalta ensisynnyttäjä-äidiltä touko-kesäkuun 2020 aikana haastattelumenetelmällä.

Tutkimus valmistuu vuoden 2020 loppuun mennessä.

Päätös

Myönnän tutkimusluvan edellyttäen, että

- tutkimukseen osallistuminen on ehdottoman vapaaehtoista
- havainnoinneissa saatujen tietojen osalta noudatetaan salassapitovelvollisuutta
- yksittäiset henkilöt eivät ole tutkimuksessa tunnistettavissa
- yksi kappale tutkimuksesta toimitetaan Seinäjoen kansalaisopiston käyttöön

Allekirjoitus

Maija-Liisa Gröhn, rehtori, p. 06 416 2587, maija-liisa.grohn@seinajoki.fi

Oikaisu-
vaatimusohje

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen osoitteella: Kasvatus- ja opetuslautakunta, Kirkkokatu 16, PL 215, 60100 Seinäjoki, neljäntoista (14) päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän (7) päivän kuluessa siitä kun päätös on asetettu nähtäville kaupungin internetsivuille. Asianosaisen katsotaan saaneen tiedon päätöksestä seitsemäntenä (7) päivänä kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksiantotodistukseen merkittynä aikana ja silloin kun päätös on annettu tiedoksi tavallisena sähköisenä tiedoksiantona kolmantena (3) päivänä viestin lähettämisestä. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava.

Julkisesti
nähtävänä

4.5.2020

Tiedoksianto

Kenelle
Emma Rajala, Roosa Hietapakka

Päivämäärä
04.05.2020

Miten

Lähetetty postitse
saantitodistusta vastaan

Lähetetty postitse
tavallisena kirjeenä

Lähetetty sisäisessä
postissa

Luovutettu

Vastaanottajan allekirjoitus

Lähetetty sähköpostissa

Johanna Lehtisaari, talous- ja hallintosihteeri
Tiedoksiantajan allekirjoitus ja virka-asema

Liite 2. Haastattelurunko

HAASTETTURUNKO

Tausta kysymyksiä:

- Ketä tukiverkostoosi kuuluu?
- Kuuluuko sinun tukiverkostoosi henkilöitä Ensarin ulkopuolelta, joilla on pieniä lapsia?

1. Äitiyden vaikeat tunteet ja paikat:

- Onko sinulla ollut vaikeita tunteita tai haastavia hetkiä äitiydessä?
- Millaiset ovat olleet äitiydessäsi hankalimmat tai haastavimmat paikat?
- Mitkä asiat ovat auttaneet niissä tilanteissa?
- Mitkä asiat äitiydessä yllätti?

1. Äitiyden ihanuus, palkitsevat tilanteet ja tunteet:

- Mitä hyviä asioita äitiys on tuonut mukanaan?
- Millaiset hetket ovat olleet palkitsevia?
- Missä asioissa olet äitinä onnistunut?
- Millaiset asiat ovat tukeneet sinun omaa kokemustasi hyvästä äitiydestä?
- Mitkä asiat äitiydessä yllätti?

2. Vertaistuki:

- Millaista tukea olet saanut Ensarin muilta äideiltä?
- Miten olet kokenut saamasi vertaistuen?
- Millainen merkitys tuella ollut uudessa elämänvaiheessa?
- Koetko, että olet päässyt keskustelemaan ryhmässä mieleen jääneistä tilanteista esimerkiksi raskausajasta, synnytyksestä tai uudesta arjesta lapsen kanssa?
 - Millaisena olet kokenut keskustelun?
- Oletko kokenut tulleeesi ryhmässä aidosti kohdatuksi ja kuulluksi?
- Onko ryhmästä ollut apua äiti-identiteettiäsi muodostumiseen? Kuten miten olet kasvanut äitinä ja äidin rooliin?
 - Miten?
- Onko ryhmä vaikuttanut sinun äiti-identiteettiisi ja äitiyteen liittyvissä muutoksissa?

3. Ensari- voimavararyhmä:

- Mitä kautta olet kuullut voimavararyhmästä?
- Miksi lähdit Ensari-voimavararyhmään?
- Mitä ryhmäprosessiin kuului ja mitä ryhmässä tehtiin?
- Millaisena olet kokenut ryhmän sisällön ja mahdollisuuden asiantuntijan apuun?
- Ohjaajan merkitys ryhmässä?
- Onko jokin asia ryhmässä ollut merkittävintä sinulle?
- Mitä hyvää ryhmä toi sinulle?
- Oletko kokenut, että ryhmässä on matala kynnyks ottaa puheeksi vaikeita asioita?
- Onko ryhmästä jotain huonoja kokemuksia?
- Onko ryhmä luonut paineita äitiyteen liittyen?
- Onko jokin asia muuttunut Ensari-voimavararyhmän käymisen jälkeen?
- Onko ryhmässä käyminen vaikuttanut koko perheen/parisuhteen hyvinvointiin?
- Onko ryhmästä jäänyt jotain käteen esim. ystävyysuhteita?
- Onko ryhmästä ollut tukea äitiyteen liittyviin odotuksiin ja mahdollisesti niissä epäonnistumiseen?
- Onko vaikuttanut oman äitiyden tulevaisuuden tavoitteisiin?
- Onko ryhmä vaikuttanut aikaisempiin ihmissuhteisiin?
- Miten vaikuttanut sinun ja lapsesi väliseen tunnesiteeseen?
- Mitä olisit vielä toivonut Ensarilta?
- Haluaisitko kertoa vielä jotain?

Liite 3. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta



Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen nimi: Ensisynnyttäjä-äitien vertaistuen merkitys; Kansalaisopiston Ensaari-voimavararyhmän käyneiden ensisynnyttäjä-äitien kokemuksia vertaistuen merkityksestä.

Tutkimuksen toteuttaja: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Emma Rajala ja Roosa Hietapakka.

Emma Rajala: puh. _____ @seamk.fi

Roosa Hietapakka: puh. _____ @seamk.fi

Opinnäytetyön ohjaaja Tarja Tapio puh. _____ @seamk.fi.

Minua [tutkittavan nimi] on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on tutkia Kansalaisopiston järjestämän Ensaari-voimavararyhmän mahdollistaman vertaistuen merkitystä ryhmän käyneille ensisynnyttäjä-äideille. Tutkimuksessa selvitetään, miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut mahdollisesti äitien toimijuuden osa-alueisiin. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää vertaistuen merkitystä ensisynnyttäjä-äitien uudessa elämän vaiheessa.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta sekä oikeuksistani tutkimukseen liittyen. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

|

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.