



ASIAKKAIDEN JA OHJAAJIEN
NÄKEMYKSIÄ VERTAISTUEN
JA RYHMÄN MERKITYKSESTÄ
PERHERYHMÄSSÄ

Beatta Tuori

Opinnäytetyö
Marraskuu 2012
Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

TUORI, BEATTA:

Asiakkaiden ja ohjaajien näkemyksiä vertaistuen ja ryhmän merkityksestä perheryhmäs-
sä

Opinnäytetyö 46 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Marraskuu 2012

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää asiakkaiden ja työntekijöiden näkemyksiä vertais-
tuen ja ryhmän merkityksestä perheryhmätoimintaan sitouduttaessa. Tutkimuksen koh-
de oli Tampereella sijaitseva perheryhmä, ja tutkimukseen haastateltiin kuutta ryhmässä
asiakkaana olevaa äitiä ja ryhmän kahta ohjaajaa. Asiakkaiden haastattelukysymykset
olivat avoimia, ja ohjaajien haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna. Tutkimuksessa
vastattiin seuraaviin tutkimuskysymyksiin: 1. Mikä saa äidit sitoutumaan perheryhmä-
työskentelyyn? 2. Mikä tukee ryhmäytymistä perheryhmätyöskentelyssä? ja 3. Mikä on
vertaistuen merkitys perheryhmätyöskentelyssä?

Sekä asiakkaat että ohjaajat kokivat vertaistuen merkittävimmäksi tekijäksi perheryh-
mään sitouduttaessa. Vertaistuen merkitys haastavassa elämäntilanteessa on suuri: se
auttaa jaksamaan eteenpäin ja luo uskoa omaan selviytymiseen. Merkittäväksi ryhmään
sitouttavaksi tekijäksi koettiin myös muut asiakkaat, joiden kanssa ryhmässä oltiin vuo-
rovaikutuksessa. Sosiaalisen verkoston kasvattaminen tätä kautta lisäsi samalla vertais-
tukea. Avoimuus ja vastaanottavainen asenne lisäsi tunnetta ryhmään kuulumisesta ja
teki ryhmään liittymisen luontevaksi. Pienikin apu ryhmästä arjen tilanteisiin oli kor-
vaamatonta.

Viime aikoina ennaltaehkäisevät perhepalvelut ovat olleet ajankohtaisia. Perheryhmät
lukeutuvat lapsiperheiden sosiaalipalveluihin. Tutkimuksessa tulee hyvin ilmi varsinais-
ten tutkimuskysymysten lisäksi perheryhmän merkitys ennaltaehkäisevänä ja alueellise-
na tukena lapsiperheille. Tämänkaltainen palvelu koetaan tärkeäksi tukimuodoksi, ja
riittävän aikaisessa vaiheessa tarjottuna se voi tuoda perheelle riittävän avun eikä isom-
malle tuelle välttämättä pääse kehittymään tarvetta.

Asiasanat: vertaistuki, vertaisryhmä, ryhmäytyminen, perhetyö.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

TUORI, BEATTA:

Clients' and Instructors' Perceptions of the Importance of Peer and Group Support in a Family Group

Bachelor's thesis 46 pages, appendices 2 pages
November 2012

The purpose of this study was to find out the importance of a peer and group support when the clients had committed to a family group. The study was carried out in a family group in Tampere. Six mothers and two instructors were interviewed for the study. In the interview the clients answered open questions while the instructors participated in a theme interview. The questions which were answered in the study were 1. Why do mothers commit to a family group? 2. What supports the group forming in a family group? 3. What is the importance of a peer support in a family group?

The findings indicate that peer support is the most significant factor when committing to a family group. The other significant factor was the other clients in the group. Clients' openness and receptive attitude helped the other clients to commit to the group. The family group offers invaluable help and peer support to the clients and helps them to survive in everyday life.

This kind of pre-emptive action, which family group also is, has been topical. The study also reveals the importance of a family group for the families as a supportive action. If the families can be helped with this kind of action, there may not be need for bigger action in the future.

Key words: peer support, peer group, group forming, family work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	8
	2.1 Tutkimuksen taustaa.....	8
	2.1.1 Perheryhmä opinnäytetyön yhteistyötahona.....	8
	2.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	9
	2.3 Tutkimusmenetelmät	10
	2.4 Aineiston analyysi	11
3	PERHETYÖ	13
	3.1 Mitä on perhetyö?.....	13
	3.2 Ehkäisevä perhetyö.....	14
	3.3 Avoimet ja suljetut ryhmät	15
	3.4 Mitä on vertaistuki ?.....	16
	3.5 Vertaistukiryhmä	17
	3.6 Vertaistuen hyödyt.....	18
4	RYHMÄ JA RYHMÄYTYMINEN	20
	4.1 Ryhmäprosessi.....	20
	4.2 Ryhmän muodostumisen vaiheet.....	20
	4.2.1 Muodostusvaihe (forming)	21
	4.2.2 Kuohuntavaihe (storming)	21
	4.2.3 Sopimisvaihe (norming)	22
	4.2.4 Hyvin toimiva ryhmä (performing) ja ryhmän lopettaminen (adjourning)	23
	4.3 Ryhmäytymisen tukeminen, ryhmäyttäminen.....	23
5	ÄITIEN KOKEMUKSIA PERHERYHMÄSTÄ.....	25
	5.1 Aloittaminen ryhmässä.....	25
	5.2 Sitoutuminen ryhmään	26
	5.3 Ryhmän merkitys äideille.....	28
	5.4 Vertaistuki perheryhmässä	30
6	OHJAAJIEN NÄKEMYKSIÄ.....	32
	6.1 Ryhmässä aloittavat äidit ja heidän tukeminen	32
	6.2 Äitien sitoutuminen ja ryhmäytymisen tukeminen.....	35
	6.3 Ohjaajien näkemys vertaistuen merkityksestä ja haasteista	37
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	40
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET	45
	Liite 1. Äitien haastattelukysymykset	45

Liite 2. Ohjaajien haastattelun teemat	46
--	----

1 JOHDANTO

Erilaiset sosiaalipalvelut ja monet muut lapsiperheiden tuen muodot ovat olleet viime aikoina esillä hyvin monenlaisissa tapauksissa. On ollut paljon puhetta ja mietintää siitä, miten lapsiperheitä pystyttäisiin tukemaan arjessa jaksamisessa ja mitkä olisivat siihen parhaimmat keinot. Avun ja tuen saaminen riittävän ajoissa voisi mahdollisesti poistaa tulevaisuudessa isomman avun ja tuen tarpeen perheissä. Olisi merkityksellistä nähdä, että pienimuotoisellakin toiminnalla voi olla suuria vaikutuksia perheen toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta.

Opinnäytetyössäni käsittelemä perheryhmä on lapsiperheiden sosiaalipalveluihin lukeutuva matalan kynnyksen tukimuoto, jossa tarjotaan vertaistukea alle 3–vuotiaiden lasten äideille, ja tuetaan heitä arjen haasteissa ja vanhemmuudessa. Ryhmässä käyvän äidit ovat hyvin pitkälti samankaltaisissa elämäntilanteissa, mikä myös omalta osaltaan mahdollistaa vertaistuen toteutumisen perheryhmässä. Olen ollut työharjoittelussa samassa perheryhmässä, joten opinnäytetyön tekeminen sinne tuntui luontevalta, ja harjoittelun pohjalta tullut idea opinnäytetyölle vaikutti mielenkiintoiselta.

Tutkimuksessani haetaan vastauksia siihen, mikä on ryhmän ja vertaistuen merkitys perheryhmässä käyville äideille, ja mikä saa asiakkaina olevat äidit sitoutumaan ryhmätyöskentelyyn tämänlaisessa ryhmätoiminnassa. Sitoutumisen katsotaan kuitenkin olevan asia, jonka avulla on mahdollista saada tuloksia aikaan. Tutkimus on toteutettu haastattelemalla erään Tampereella toimineen perheryhmän kuutta asiakasta sekä ryhmän molempia ohjaajia. Haastatteluissa haluan tuoda etenkin äitien äänen kuuluville.

Opinnäytetyöni toteuttamisen aikana perheryhmät olivat valitettavasti päätetty lakkauttaa Tampereella, mutta siitä huolimatta halusin opinnäytetyöni toteuttaa tästä aiheesta. Samankaltaisia ryhmiä toimii kuitenkin myös muissa kunnissa, ja vertaistuen periaatteella toteutetaan myös monenlaista muuta toimintaa. Näin ollen myös tutkimuksessani käsiteltävää vertaistuen merkitystä voidaan pohtia myös muiden vertaistukiryhmien ja vertaistukitoimintamuotojen kannalta.

Ollessani ryhmien lakkauttamisen jälkeen yhteydessä ryhmän ohjaajiin minulle kerrottiin, että asiakkaita oli yritetty ohjata avoimien palveluiden piiriin sekä takaisin niiden

palveluiden piiriin, mitä kautta he olivat perheryhmään tulleet. Myös perheryhmää vastaavasta toiminnasta oli mainostettu äideille, mutta luonnollisestikaan en voi tietää, onko kukaan heistä hakeutunut mukaan toisiin ryhmiin. Vaikka muunlainenkin perheitä tukeva toiminta on ehdottoman merkityksellistä perheiden hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta, haluan kuitenkin työni kautta tuoda ilmi perheryhmätoiminnan tarkoituksen ja ennen kaikkea merkityksen sen asiakkaille heitä tukevana toimintamuotona.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkimuksen taustaa

Tein tutkimuksen Tampereella toimivaan perheryhmään, missä olen itse ollut suorittamassa työharjoittelua opintojeni aikana. Idea toteuttaa opinnäytetyö juuri kyseiseen perheryhmään lähti harjoittelun pohjalta. Ryhmän kerrottiin olevan vertaistuellinen paikka, ja vertaistuen toteutumisen eteen tehtiin ryhmässä paljon. Halusin saada tälle asialle vahvistusta etenkin asiakkailta itseltään, mutta samalla halusin myös saada työntekijöiltä tietoa siitä, miten vertaistuen toteutumista tuetaan, ja miten vertaistuki ilmenee ryhmässä. Näiden ajatusten pohjalta lähti oma innostukseni tutkimusaihetta kohtaan kasvamaan. Aihe on osoittautunut mielenkiintoiseksi ja lisännyt entisestään myös omaa tietoisuuttani perheryhmän toiminnasta ja perhetyöstä.

Ryhmässä pyritään tukemaan äitejä arjessa jaksamisessa pienten lasten kanssa. Ideana ja tavoitteena on, että ryhmässä olevat äidit pystyisivät jakamaan toisilleen vertaistukea elämän vaikeissa tai haastaviksi koetuissa tilanteissa, niin äitiydessä kuin missä tahansa muussa tilanteessa, mikä vaatii tukea selviytymiseen. Äitien ryhmäytymistä pyritään tukemaan eri tavoin, ja tavoitteena on myös äitien sosiaalisen verkoston kasvattaminen ja yksinäisyyden ja syrjäytymisriskin pienentäminen. Pienet lapset otetaan ryhmässä myös huomioon ja heille järjestetään toimintaa ja virikkeitä.

2.1.1 Perheryhmä opinnäytetyön yhteistyötahona

Yhteistyötahona opinnäytetyössäni toimi Tampereella toimiva perheryhmä, jossa olin ollut itse suorittamassa lastensuojeluun liittyvää työharjoittelua. Yhteistyötahona perheryhmä oli hyvä valinta ja opinnäytetyöni aihe otettiin positiivisesti ja kiinnostuneina vastaan. Tutkimukseen liittyvien haastattelujen toteuttaminen oli luontevaa, sillä ryhmän äidit ja ohjaajat olivat harjoittelun ansiosta ennestään tuttuja minulle ja tunsin ryhmän tavat ja toimintaperiaatteet.

Kodinomainen perheryhmä on tarkoitettu erilaisissa elämäntilanteissa oleville alle 3-vuotiaiden lasten perheille. Ryhmän tarkoituksena on tukea lapsiperheitä erilaisissa ar-

jen haasteissa, tukea vanhempien jaksamista ja tarjota vertaistukea ryhmän muiden asiakkaiden kautta. Vanhemmille annetaan keinoja lasten kasvattamiseen ja opastetaan lasten tarpeiden huomioimisessa eri ikävaiheissa muun muassa päivärytmin, ruokailun, leikin ja levon kannalta. Toiminta on asiakkaille maksutonta ja perheryhmä tekee tarvittaessa yhteistyötä eri ammattiryhmien kanssa. Asiakkaat kokoontuvat kaksi kertaa viikossa joko vauvaryhmässä tai 1–3-vuotiaiden ryhmässä. (Tampereen kaupunki.) Perheryhmä kuului lapsiperheiden sosiaalipalveluiden piiriin Tampereella.

2.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tutkimukseni ensisijaisena tarkoituksena oli selvittää perheryhmässä käyviä äitejä ja ryhmän ohjaajia haastatteleamalla, mitkä tekijät saavat äidit asiakkaina sitoutumaan perheryhmyöskentelyyn, ja mikä vertaistuen merkitys on ryhmässä käyville äideille. Tutkimuksessa selvitetään myös, mikä tekijät ryhmässä tukevat ryhmäytymistä. Ajatuksenani oli myös, että tutkimus toisi mahdollisesti samalla esiin tietoa siitä, millaisena ryhmä on koettu ja mikä siitä on tehnyt merkittävän siellä käyville äideille. Toivoin myös, että ryhmän tärkeys ja ainutlaatuisuus tulisivat näkyviin tutkimuksen myötä.

Tavoitteena tutkimuksessani on tuoda asiakkaina olevien äitien ääni kuuluviin heidän arkeansa koskevassa asiassa. Tuomalla äitien äänin kuuluviin vahvistuu ryhmän tarkoitus ja tulee ilmi, mitkä asiat ovat ryhmässä merkittäviä, ja miten ryhmä tukee asiakkaiden arkea. Ohjaajien haastattelut tuovat ilmi heidän ajatuksiansa osittain samoista aiheista, kuin mitä äideiltä kysytään. Ohjaajien vastaukset pitkälti tukevat äitien ajatuksia, mutta heidän haastatteluissa tulee ilmi muitakin tärkeitä asioita.

Tutkimuksessa pyrin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä saa äidit sitoutumaan perheryhmyöskentelyyn?
- Mikä tukee ryhmäytymistä perheryhmässä?
- Mikä on vertaistuen merkitys perheryhmyöskentelyssä?

Kysymysten kautta tutkimus mahdollisesti vahvistaa käsitystä vertaistuen merkityksestä ja tuo ilmi, onko ryhmäytymistä tukevat menetelmät nähty toimiviksi. Sitoutumista ja vertaistukea pohtimalla on mahdollista saada myös vahvistusta ryhmän ohjaajille heidän

toiminnastansa: kuinka tärkeänä heidän työnsä on nähty, ja kuinka suuri merkitys heidän toiminnallansa on ollut äitien ryhmään sitoutumisen kannalta. Tutkimuksen teoria käsittelee vertaistukea, ryhmäytymistä ja perhetyötä, johon perheryhmät liittyvät.

2.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni oli laadullinen. Tutkimusmenetelminä käytin yksilöhaastattelua ja teema-haastattelua, eli puolistrukturoitua haastattelua. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Haastatteluja suoritin perheryhmän kuudelle äidille ja teemahaastattelun suoritin ryhmän ohjaajille parihaastatteluna. Tutkimukseni tuloksissa esiintyvissä lainauksissa haastateltavista käytetään nimiä äiti 1–äiti 6 ja ohjaaja 1–ohjaaja 2.

Haastattelun etuna on joustavuus haastattelutilanteessa aineistoa kerätessä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 199.) Aineiston keruuta voidaan säädellä tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastausten tulkintamahdollisuudet ovat laajat. Haastattelu on myös hyvä valinta tutkimusmenetelmäksi siinä tapauksessa, jos tutkimuksen suorittaja tietää etukäteen, että tutkimustulokset voivat olla hyvinkin monitahoisia (Hirsijärvi ym. 2007, 200).

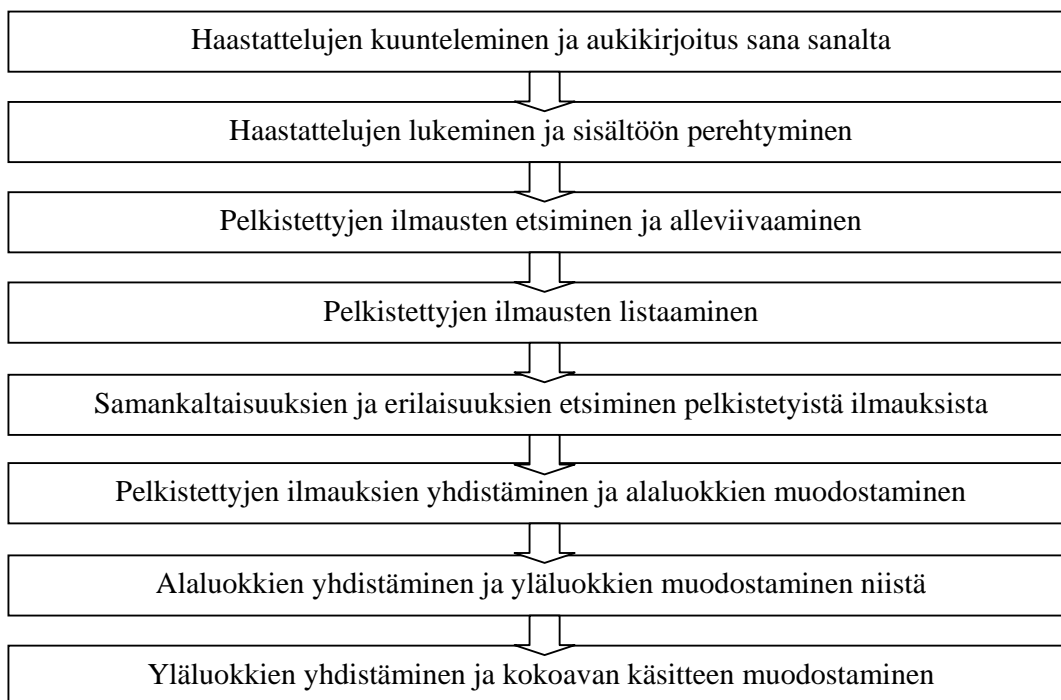
Tutkimuksessani päädyin yksilöhaastatteluihin juuri siitä syystä, että vastaukset voivat olla monipuolisia. Antamalla jokaiselle haastateltavalle äidille mahdollisuuden kertoa omin sanoin vastauksia kysymyksiin, varmistin mahdollisimman laajan aineiston. Ajatuksenani oli aluksi haastatella äitejä ryhmänä, mutta päädyin lopulta kuitenkin yksilöhaastatteluihin. Pelkäsin ryhmähaastattelussa käyvän niin, että muutama äiti vastaa kysymyksiin, ja muut tyytyvät olemaan samaa mieltä. Perheryhmän äitien haastattelut suoritin huhti–toukokuussa 2012.

Teemahaastattelussa, eli puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset kohdennetaan tiettyihin, keskustelun alla oleviin teemoihin. Tarkkojen ja yksityiskohtaisten kysymysten sijaan teemahaastattelu etenee rajattujen teemojen mukaan. Teemahaastattelussa tutkittavan ääni tulee kuuluviin ja huomioon otetaan se, että haastateltavien tulkinnat ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat hyvinkin keskeisiä. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu siitä syystä, että haastattelun aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat. (Hirsijärvi & Hurme, 2007, 47–48.)

Perheryhmän ohjaajille halusin suorittaa teemahaastattelun siitä syystä, että alansa ammattilaisina he osasivat kertoa aiheesta avoimesti ja enemmän, kuin mitä olisin osannut yksityiskohtaisilla kysymyksillä heiltä kysyä. Suoritin heidän haastattelunsa kesäkuussa 2012. Aineiston analyysin suoritin samaa kaavaa noudattaen kuin äitienkin haastatteluisissa. Haastattelutilanteissa minulla oli mukana nauhuri, sekä muistiinpanovälineet. Nauhuria käyttämällä varmistin sen, että mikään haastattelutilanteessa ei mene ohi, eikä unohdu.

2.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on menetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä ja sen avulla voidaan tehdä hyvin monenlaisia tutkimuksia. Myös useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät periaatteessa perustuvat jollain tapaa sisällönanalyysiin, mikäli sillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysia (Tuomi & Sarajärvi, 2006, 93). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on kuvattu Tuomen ja Sarajärven (2006, 111) teoksessa seuraavan mukaisesti (kuvio 1):



KUVIO 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen

Tutkimuksessani toteutin sisällönanalyysin hyvin pitkälti Tuomen ja Sarajärven (2006) mukaan. Nauhoitettuani äideille suorittamani haastattelut, kuuntelin ne ja kirjoitin auki, minkä jälkeen kävin puhtaaksi kirjoittamani tekstit läpi ja sain näin ollen tarkemman kuvan siitä, mitä haastattelut sisälsivät. Tämän jälkeen aloin etsiä haastatteluista pelkistettyjä ilmaisuja, jotka vastaisivat juuri tutkimustani koskeviin haastattelukysymyksiin. Kun olin käynyt läpi pelkistetyt ilmaisut, aloin etsiä vastauksista ensimmäiseksi samankaltaisuuksia ja keräsin ne ylös, minkä jälkeen kävin läpi vastauksissa esiintyvät erilaisuudet ja keräsin ne samaan tapaan ylös. Muodostin samoja aiheita käsittelevistä vastauksista alaluokkia, joista muodostin samankaltaisuuksien ja samoja asioita käsittelevien aiheiden mukaan yläluokkia, joista sain koottua aihetta kokonaisuudessa kuvaavan käsitteen.

Ohjaajien haastatteluille suoritin sisällönanalyysin samalla tavalla kuin äitien haastatteluille. Koska haastateltavia oli vain kaksi, ja haastattelin heitä yhdessä, ei varsinaisia eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä tarvinnut niinkään etsiä. Hyvin paljon auttoi pelkästään se, että kokosi pelkistettyjä ilmauksia ja sai näin ollen kokonaisvaltaisen kuvan siitä, mitä haastattelu on sisältänyt. Kokosin aiheista loogisia, tutkimukseni aihetta vastaavia kokonaisuuksia.

3 PERHETYÖ

Käsittelen työssäni vertaistuen ja ryhmäytymisen lisäksi perhetyön käsitettä. Perheryhmä tekee yhteistyötä monien eri tahojen kanssa, kuten myös kotiin tehtävän perhetyön kanssa. Perheryhmä kuuluu myös itsessään mukaan perhetyön piiriin ennalta ehkäisevänä, lapsiperheitä tukevana toimintana. Ryhmän tarkoituksena on tukea vanhemmuutta ja omalta osaltaan lisätä arjenhallintaa perheissä, mikä on myös perhetyön tarkoitus.

3.1 Mitä on perhetyö?

Perhetyön yksiselitteinen määrittelemine on hankalaa, sillä työtä tehdään erilaisin menetelmin ja monia toimintamuotoja hyväksi käyttäen (Reijonen, 2012). Perhetyötä voidaan tehdä monenlaisissa työympäristöissä ja alan ammattilaiset voivat edustaa monia eri ammattiryhmiä ja – nimikkeitä (Rönkkö & Rytönen, 2010, 27). Alalla on monia eri tahoja, jotka ovat monenlaisissa tehtävissä erilaisin tavoittein (Myllärniemi, 2007, 5). Perhetyötä voidaan kuvata myös sille asetettujen lähtökohtien mukaan, eli onko perhetyössä kyse esimerkiksi lapsiperheiden neuvonnasta, kotipalvelusta vai puuttumisesta lapsen turvallisuutta vaarantavien perheenjäsenten elämäntapoihin. Laajimmillaan perhetyöksi voidaan kutsua kaikkea perheiden kanssa ja parissa tehtävää työtä, jota tarjoavat eri yhteiskunnalliset palveluntuottajat. (Rönkkö & Rytönen, 2010, 27–28.)

Lähtökohtana perhetyölle on perheiden elämästä lähtevät tarpeet, jotka voivat liittyä moniin eri asioihin, jotka perhettä koskettavat. Perheen tarpeet voivat liittyä esimerkiksi lasten kehitykseen ja kasvatukseen liittyviin kysymyksiin, perheen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisäämiseen, elinolojen järjestämiseen tai vanhemmuuden tukemiseen. (Rönkkö & Rytönen, 2010, 27.) Juurikin erityistä tukea tarvitsevien perheiden parissa perhetyöntekijän tehtävä on tukea ja edistää perheen elämänhallintaa. Tukea ja elämänhallinnan edistämistä tarvitaan etenkin tilanteissa, joissa edellytetään toistuvia ja pitkäkestoisia kotikäyntejä. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi itkuisen vauvan äidin väsymys, äidin lievä masennus tai vanhempien epävarmuus. (Heino, 2008, 37.) Vaikka perhetyötä tehdään yhteistyössä perheen kanssa, on lapsen etu kuitenkin tärkein huolehdittava ja turvattava asia (Reijonen, 2012). Vanhemmuuden tukeminen on kuitenkin määritelty perhetyön yleiseksi tavoitteeksi (Myllärniemi, 2007, 7).

Perhetyöstä voidaan käyttää käsitettä perhetyö tai perhepalvelu, riippuen siitä, kuinka tavoitteellista toiminta on ja kuinka aktiivinen palvelun tarjoajan ja palvelun saajan rooli on. Perhetyöksi määritellään Rönkön ja Rytkösen (2010) kirjassa toiminta, joka on tavoitteellista ja suunnitelmallista. Silloin tehdään jotain, jolla tietoisesti vaikutetaan perheen elämään ja puututaan johonkin asiaan perheessä. Perhetyöntekijän rooli on aktiivinen. Perhe voidaan myös joko ohjata palveluun tai velvoittaa siihen mukaan. (Rönkkö & Rytönen, 2010, 29.)

Perhepalvelussa toiminta on asiakaslähtöistä, ja asiakkaat hakeutuvat itse palvelun piiriin ja määrittävät itse tarpeitaan. Perhepalvelussa keskeistä on kumppanuus, yhdessä toimiminen ja vertaistuen monet muodot. Palveluiden katsotaan edistävän perheen jo ennestään olevaa hyvinvointia, ja tuovan siihen kuitenkin jotain lisää. Kaikki halukkaat ovat tervetulleita perhepalvelun piiriin, kun taas perhetyössä joudutaan rajaamaan tuen tarvitsijoita tilanteen mukaisesti. (Rönkkö & Rytönen, 2010, 29.)

3.2 Ehkäisevä perhetyö

Ehkäisevä perhetyö koskettaa hyvin paljon tutkimukseni aihetta. Osa perheistä tarvitsee ehkäisevää perhetyötä, eli varhaisen puuttumisen työmuotoja tuomaan tukea arkeen (Rönkkö & Rytönen, 2010, 29). Ehkäisevässä perhetyössä tarkoituksena on sekä ylläpitää, että lisätä ihmisten hyvinvointia ja pienentää riskejä sille, että perhetilanteet pääsisivät vaikeutumaan. (Rönkkö & Rytönen, 2010, 32). Perustehtävänä on ennen kaikkea tukea perheiden elämänhallintaa ja omien voimavarojen käyttöä ja vahvistaa arjessa selviytymistä (Reijonen, 2012).

Rönkön ja Rytkösen (2010) teoksessa ehkäisevä perhetyö on jaettu työmuodoiltansa eri vaiheisiin. Ensimmäisessä vaiheessa perheelle annetaan neuvontaa ja opastusta, ja käytetään tukimuotoja, jotka helpottaisivat perheen arkea ja tekisivät siitä sujuvampaa. Samalla tehdään myös havaintoja mahdollisista aluillaan olevista ongelmista, ja ollaan valmiita ottamaan ne perheen kanssa käsittelyyn. (Rönkkö & Rytönen, 2010, 32.)

Toisessa vaiheessa perhettä tuetaan esiin tulleiden ongelmien ja riskien selvittämisessä. Perhetyöntekijät luovat perheiden kanssa yhdessä toimintatapoja, joiden avulla perheen toimintavalmiutta ongelmien selvittämisessä voidaan lisätä. Kolmannessa vaiheessa

pyritään ehkäisemään ja estämään jo olemassa olevien vaikeuksien ja ongelmien kehittyminen uusiksi ongelmiksi. (Rönkkö & Rytönen, 2010, 32.)

Ehkäisevän perhetyön erilaisia toimintamuotoja voivat olla esimerkiksi äitilapsikahvilat, harrastusryhmät, monet lasten ryhmät, erilaiset vertaistukiryhmät ja vertaisryhmätoiminta. Tuen ja avunsaannin oikea-aikaisuus korostuvat ehkäisevässä työssä, sillä työntekijän on osattava havainnoida perheiden tilannetta ja avuntarvetta. Varhaisen puuttumisen periaate sekä ehkäisevään perhetyöhön lukeutuvat suunnitelmalliset ja tavoitteelliset perhetyön muodot, esimerkiksi perheneuvolan palvelut, auttavat jäsentämään ja selvittämään perheiden tuen tarvetta. (Rönkkö & Rytönen, 2010, 33.) Ehkäisevällä työllä voidaan myös pyrkiä perheen sosiaalisen verkoston luomiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn (Reijonen, 2012). Ennaltaehkäisevään perhetyöhön lukeutuvat mm. lapsiperheiden kotipalvelut, neuvolan perhetyö ja suhteellisen uutena työmuotona päivähoiton perhetyö. Asiakasperheet koostuvat usein perheistä, joissa odotetaan lasta ja perheistä, joissa on alle kouluikäisiä lapsia. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen, 2007, 35–40.)

3.3 Avoimet ja suljetut ryhmät

Ryhmätoimintaa suunnitellessa on kiinnitettävä huomiota siihen, mikä on ryhmän tarkoitus, tavoite, kenelle ryhmä on suunnattu ja mistä ryhmätoiminnan tarve kumpuaa alun perin. Sen lisäksi, että on huomioitava mahdolliset kulut ja muut resurssit ryhmän toiminnan toteuttamiseksi, on myös otettava huomioon, onko kyseessä avoin vai suljettu ryhmä. Se, onko ryhmä avoin tai suljettu, riippuu esimerkiksi siitä, vaatiiko ryhmä sitoutumista tai onko se suunnattu ennalta valitulle joukolle. (Järvinen ym. 2007, 171.)

Avoimella ryhmällä tarkoitetaan ryhmiä, jotka ovat kaikille suunnattuja ja perheet tai vanhemmat voivat tulla mukaan ryhmään silloin kun heille sopii. Ryhmä ei vaadi osallistujilta sitoutumista samalla tavalla, kuin mitä suljetut ryhmät vaativat. Avoimissa ryhmissä voidaan käydä läpi erilaisia ennalta suunniteltuja teemoja ja ohjelmia. Esimerkkinä avoimesta ryhmästä voi olla perhekahvilat, joihin osanottajien ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. (Järvinen ym. 2007, 171.)

Suljetussa ryhmässä osanottajilta edellytetään sitoutumista ryhmätyöskentelyyn ja ryhmän yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista. Ryhmällä on selkeä alku ja loppu ja se

on perustettu jonkin tietyn asian ympärille jotain tiettyä asiaa käsittelemään. Ryhmän teemana voi olla esimerkiksi vanhemmuus, yksinhuoltajuus tai masennus. Uusia jäseniä ei yleensä oteta ryhmän aloittamisen jälkeen, ja ryhmän koko on myös rajoitettu. Ohjaajien merkitys korostuu suljetussa ryhmässä ja ohjaajan rooli on huomattavasti aktiivisempi suljetussa ryhmässä, kuin mitä se on avoimessa ryhmässä. (Järvinen, ym. 2007, 171)

3.4 Mitä on vertaistuki?

Vertaistuki on sosiaalisen tuen muoto, jossa on kysymys samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien keskinäisestä vuorovaikutuksesta, josta pitäisi olla tukea, apua ja hyötyä siihen osallistuville (Sammaljärvi, 2008; Ihalainen & Kettunen, 2011, 47). Esimerkiksi samankaltaisista terveydellisistä ongelmista kärsivät pystyvät mahdollisesti jakamaan toinen toisillensa sellaista tietoa ja kokemuksia, mitä ammattilaiset eivät omaa, mutta mikä on kuitenkin hyvinvoinnin kannalta merkittävää (What is peer support, 2012).

Vertaistuki voi toteutua yksilöllisenä tai yhteisöllisenä. Yksilöllinen vertaistuki on pääasiassa kahden ihmisen välistä keskinäistä tukea, kun sen sijaan yhteisöllinen vertaistuki toteutuu pääasiassa vertaistukiryhmissä. Ryhmässä jäsenet toimivat kollektiivisesti yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Vertaistoiminta yleensä ja vertaistuen erilaiset muodot toimivat myös osallistumisen ja osalliseksi tulemisen keinoina ulkopuolisuutta kokevilla ja syrjäytymisvaarassa oleville. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikonen, 2010, 87, 97.)

Muiden auttaminen vertaistuen kautta voi vahvistaa yksilön omanarvontuntoa, joten tätä kautta muiden auttaminen voidaan nähdä hyödyksi myös auttajalle itsellensä. Jokaiselle ihmiselle on tärkeää ja merkittävää kokea itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Samalla muita auttamalla voi pystyä syventämään omaa tietämystä ja ymmärrystä omasta ongelmasta. (Laine ym. 2010, 87.)

3.5 Vertaistukiryhmä

Yksi vertaisuuden toteutumisen paikoista on vertaistukiryhmä. Idea vertaistukiryhmissä on, että samankaltaisissa elämäntilanteissa olevat tai samanlaisia kokemuksia omaavat henkilöt tapaavat toisiaan ja voivat luoda keskenään suhteita, joiden avulla pystytään auttamaan ja tukemaan toinen toistansa. (Holm ym. 2011, 25.) Ryhmä luo myös mahdollisuuden omien sosiaalisten verkostojen kehittämiseksi ja ystävyysuhteiden luomiseksi. (Heisler, 2006, 26). Keskinäinen tuki vertaisryhmissä toteutuu suurelta osin keskusteluina (Laine ym. 2010, 91).

Ryhmän vetäjällä saattaa olla myös kokemuksia ryhmässä käsiteltävästä aiheesta. Oleellista ryhmän vetämisessä kuitenkin on, että ohjaaja olisi jo käsitellyt kokemuksiansa aikaisemmin, sillä ryhmän ohjaaminen on hankalaa, jos ohjaaja itse on vahvasti tunteidensa tai kriisin vallassa. Olisi myös tärkeää, että ohjaaja osaa eläytyä ryhmän jäsenten ongelmiin, mutta pystyisi kuitenkin olemaan samalla objektiivinen ja tasapuolinen. (Ekström, Leppämäki & Vilén 2008, 272–273.) Vertaisryhmän ohjaajana pystyy hyvin toimimaan myös perhetyöntekijä (Järvinen ym. 2007, 166). Ohjaajana toimivan työntekijän on myös annettava tilaa asiakkaiden omille näkemyksille, eikä vain tehdä omia johtopäätöksiä esimerkiksi vertaisryhmässä käyvän henkilön tilanteesta. Asiakas määrittyy helposti muiden joukkoon katoavaksi tyypilliseksi tapaukseksi, jos tehdään liian nopeita johtopäätöksiä tai yleistyksiä. Jokaisen tarinat ja kokemukset ovat kuitenkin ainutkertaisia. (Mönkkönen, 2007, 61.)

Monet vertaistukiryhmät käsittelevät surua, menetystä tai sairautta, mutta ryhmiä on myös monen muunlaisia, muun muassa juurikin vanhemmuutta käsitteleviä. Ryhmä muodostuu samoja kokemuksia kokeneiden ihmisten tarpeesta päästä yhteyteen toistensa kanssa ja toiveesta päästä mukaan yhteisöön, jonka ryhmä muodostaa. Merkitys ryhmän olemassa ololle tulee yksilöllisistä kokemuksista, joita ryhmäläiset tuovat mukanaan. (Holm ym. 2011, 25.) Vertaistukiryhmässä jokainen jäsen on sekä avun antaja että vastaanottaja. Ryhmät toimivat myös jollain tapaa harjoittelupaikkoina laajemmalle osallistumiselle sekä vastuun ottamiselle. (Laine ym. 2010, 93, 97.)

Tavoitteena vertaisryhmässä on asenteenmuutos tiettyä asiaa kohtaan. Voi olla, että tavoitteeseen pääseminen vaatii toisinaan syvällistäkin persoonallisuuden käsittelyä, mutta tällöin kyseessä on jo psykoterapiaryhmä. Vertaistukiryhmässä voidaan keskittyä

tulevaisuuteen, nykyisyyteen tai menneisyyteen, mutta etenkin menneisyyden käsittely voi tuoda esiin vaikeitakin tiedostamattomia muistoja ryhmän jäsenillä. Tällaisessa tapauksessa ryhmän vetäminen ja ohjaaminen vaatii ohjaajalta terapeutista tietämystä, jotta aihetta pystytään käsittelemään. (Ekström ym. 2008, 273.)

3.6 Vertaistuen hyödyt

Vertaistuesta ja vertaisryhmistä saatavat hyödyt on usein hyvin monipuolista (Ihalainen & Kettunen, 2011, 47). Vertaistuen hyöty ja monipuolisuus käy myös ilmi luvussa viisi käsiteltävistä perheryhmä-äitien haastattelutuloksista, joissa pohditaan muun muassa vertaistuen merkitystä arjessa ja perheryhmässä jatkamisessa.

Kukaan ei ole vertaistuen piirissä yksin ongelmiensa kanssa, vaan jokaisella on tai on ollut samankaltaisia kokemuksia. Vertaistuki itsessään sisältää kokemusten jakamista sekä purkamista, tiedon jakamista ja selviytymiskeinojen jakamista. (Ihalainen & Kettunen, 2011, 47.) Vaikeiden asioiden puheeksi ottamisen kynnyks on matala vertaisten seurassa, sillä vertaisten seurasta löytyy ennen kaikkea turvallisia ja hyväksyviä peili-pintoja, jotka ovat tarpeellisia myös oman henkilökohtaisen kasvun ja kehittymisen kannalta (Laine ym. 2010, 97).

Ihalainen ja Kettunen (2011) tuovat esiin kolme ensisijaista vertaistuen mukanaan tuomaa hyötyä. Ensinnäkin kaikilla vertaistuen piirissä olevilla on tai on ollut hyvin samankaltaisia ongelmia, eikä kukaan joudu olemaan yksin ongelmansa kanssa. Monet ongelmista aiheuttavat kantajallensa häpeää muiden seurassa, mutta vertaisryhmässä tai vertaistuen piirissä henkilö saattaa kokea helpotusta siitä, että on kohdannut muitakin samankaltaisia asioita kokeneita, ja voi näin ollen unohtaa siinä hetkessä ja seurassa häpeänsä. (Ihalainen & Kettunen, 2011, 47—48.)

Toisinaan on hankalaa kuvailla omia tuntemuksia muille, joilla ei ole kokemusta asiasta. Ihalainen ja Kettunen (2011) mainitsevat toisena tärkeänä asiana vertaistuesta sen, että omia tuntemuksia ja ajatuksia on helppo kuvailla toisille silloin, kun tietää toisten varmasti ymmärtävän ja käsittävän, mistä on kyse. Asioita ei tarvitse selittää alusta asti, vaan voi luottaa siihen, että toiset tietävät sen itsekin. Se, että pääsee purkamaan tunteitansa ja kokemuksiansa, on tärkeä osa vertaistukea. (Ihalainen & Kettunen, 2011, 48.)

Selviytymiskeinojen jakaminen kuvataan kolmanneksi tärkeäksi osaksi vertaistukea. Työntekijä saattaa ehdottaa joitakin keinoja selviytymiseen vaikeassa tilanteessa, mutta sen kuuleminen itse asian kokeneelta on vakuuttavampaa. Myös itse samoja asioita kokeneet voivat ehdottaa tai jakaa sellaisia tietoja ja keinoja, joita työntekijä itse ei ole huomannut tai ajatellut. (Ihalainen & Kettunen, 2011, 48.)

4 RYHMÄ JA RYHMÄYTYMINEN

4.1 Ryhmäprosessi

Ryhmäprosessiin sisältyy ajatus siitä, että ryhmä kehittyy jatkuvasti toimintansa aikana ja se saavuttaa ne tavoitteet, joita varten ryhmä on koottu. Ajatuksena on myös se, että ryhmän jäsenet saavuttavat tavoitteensa. Ryhmän tavoitteiden toteutuminen on todennäköisempää, jos ryhmä saa toimia rauhassa. Se, että ryhmän jäsenet kokevat itsensä hyväksytyiksi ja ryhmän tarpeelliseksi, edistää ryhmäprosessin etenemistä. (Järvinen ym. 2007, 172–173.)

Ryhmän koko vaikuttaa ryhmäprosessiin. Ihanteellisessa ryhmässä jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus olla tekemisissä jokaisen ryhmään kuuluvan henkilön kanssa. Iso ryhmä on hyvä jakaa pienempiin, jotta vuorovaikutus jäsenten kesken toteutuisi. Liian pienen, vain muutamasta henkilöstä koostuvan ryhmän haasteena ja pelkona on asioiden käsittelyn jääminen hyvin suppeaksi ja yksipuoleiseksi. (Järvinen ym. 2007, 173.)

Ryhmän sisäiset roolit ja suhteet ovat samankaltaisia kuin missä tahansa yhteisössä, johon ryhmäläiset voivat kuulua. Jokainen persoona on erilainen, ja ryhmän ohjaajan onkin syytä varautua ryhmän sisäisiin ristiriitoihin ja hämmentäviin tilanteisiin juuri tästä syystä. Ohjaajan on osattava toimia niissä tapauksissa, kun joku ryhmän jäsenistä on vetäytynyt, välinpitämätön tai jonkun ryhmäläisen käytös aiheuttaa muissa ärtymystä tai puolustautumista. Jokainen ryhmä on kuitenkin erilainen, ja etenkin ryhmän aloitessa toimintaansa ryhmän ohjaajalla on merkittävän suuri vastuu, joka ajan kuluessa kuitenkin jakautuu tasaisemmin myös ryhmäläisten kesken. (Järvinen ym. 2007, 173.)

4.2 Ryhmän muodostumisen vaiheet

Yhdysvaltalainen tutkija Bruce Tuckman julkaisi vuonna 1965 mallin ryhmän muodostumisesta, minkä hän oli kehittänyt aiempien ryhmätutkimusten pohjalta. Tuckmanin toiveena oli, että hänen kehittämä malli synnyttäisi tutkimusta aiheesta, mutta yllätyk-

seksensä hänen mallistansa tuli nopeasti laajalti hyväksyty perusta ryhmätarkastelulle. (Kopakkala, 2005, 48-49.)

Tuckmanin alkuperäisen teorian mukaan ryhmä muodostui neljästä vaiheesta: muodostusvaihe (forming), kuohuntavaihe (storming), sopimisvaihe (norming) ja hyvin toimiva ryhmä (performing). Kannatuksesta huolimatta teorialle tuli kritiikkiä siitä, että siinä ei puhuttu mitään ryhmän lopettamisesta, joten myöhemmin teoriaa tarkastellessaan Tuckman lisäsi viidennen vaiheen, ryhmän lopettamisen (adjourning). (Kopakkala, 2005, 49–51.) Seuraavissa kappaleissa kerron jokaisesta vaiheesta erikseen.

4.2.1 Muodostusvaihe (forming)

Jäsenet etsivät omaa paikkaansa ryhmässä, ja alussa he ovat hyvin riippuvaisia ryhmän ohjaajasta. Ohjaajalta odotetaan apua tilanteiden ratkaisemisiksi. Ryhmän ilmapiiri on yleisesti myönteinen, eikä kukaan halua ärsyttää ketään (Kopakkala, 2005, 49). Tästä johtuen myös ryhmän jäsenet ovat varovaisia ja sovinnaisia itseilmaisussansa, ja omalle toiminnalle haetaan tukea (Niemistö, 2002, 161). Jäsenet selvittävät ryhmän tavoitteita ja toimintaperiaatteita etsiessään omaa paikkaansa ensimmäisten ryhmäroolien määräytyessä. Tässä vaiheessa alkava ryhmä tuntuu turvalliselta. (Kopakkala, 2005, 49.)

Hyväksyttävän käyttäytymisen rajoja aletaan etsiä samalla, kun ryhmän tehtävät, säännöt ja menetelmän alkavat hahmottua jäsenille (Niemistö, 2002, 160–161). Tilannetta kuvataan jonkinlaiseksi etsimiseksi, sillä ryhmän tehtävä ja oma asema ovat vielä epäselviä. Outo tilanne luo ahdistumista ja lisää epävarmuutta. Tilanteeseen pyritään sopeutumaan niin hyvin kuin mahdollista. Tehtäviin tutustutaan ja annettu tehtävä tehdään yhdistelemällä yksilösuorituksia. (Kopakkala, 2005, 49.)

4.2.2 Kuohuntavaihe (storming)

Kuohuntavaiheelle on tyypillistä lukuisat konfliktitilanteet, tyytymättömyys ja pettymys ryhmää kohtaan, jäsenten sisäinen taistelu ryhmässä, sekä ohjaajan tai saadun tehtävän vastustaminen (Kopakkala, 2005, 49). Alussa koettu hyvä ryhmähenki tuntuu kadonneen kokonaan ja ryhmän sisäisen rakenteen muodostumista saatetaan vastustaa voi-

makkaastikin (Niemi, 2002, 161). Erimielisyyksiä ei enää pelätä, ja rohkeus esittää omia tai kommentoida muiden mielipiteitä on lisääntynyt. Tavoitteet ja toimintamuodot alkavat selkiytyä ja tässä vaiheessa voi myös kehittyä alaryhmiä. (Kopakkala, 2005, 49–50.)

Tehtävästä selviytyminen kuohuntavaiheessa vaatii kaikkien ryhmän jäsenten työpanosta, mutta jäsenillä on kuitenkin jumiutumisen tunne ryhmän tilanteen takia. Kuohuntavaihe näkyy selkeästi esimerkiksi terapiaryhmissä. Opiskelijaryhmässä vaihe ilmenee passiivisuutena tai kritiikkinä. On myös mahdollista, että opiskeluryhmässä ei ole ollenkaan kuohuntavaihetta. (Kopakkala, 2005, 50.)

4.2.3 Sopimisvaihe (norming)

Sopimisvaiheessa ryhmä alkaa yhdistyä ja ryhmähenki muodostuu. Jäsenten roolit selventyvät ja heidän erilaisuus hyväksytään. Jos kuohuntavaiheelle oli ominaista monet konfliktitilanteet, niin tässä vaiheessa niitä halutaan välttää. Tämän myötä ryhmässä alkaa syntyä yhteistyötä ja näkemyseroja, ja tunteita voidaan ilmaista avoimesti. (Kopakkala, 2005, 50.) Vuorovaikutussuhteissa kehittyä yhteenkuuluvuuden tunne ja ryhmäkokonaisuutta halutaan pitää yllä (Niemi, 2002, 161). Aikaisemmat ristiriidat on käsitelty, ja mahdollisia uusia sovitellaan ja ne pyritään sivuuttamaan. Ryhmän sisälle alkaa kehittyä omat säännöt ja normit. Koska ryhmäläisillä on jo tässä vaiheessa kokemusta ja käsitystä toisistaan ja toistensa työskentelytavoista, voidaan alkaa luoda yhteisiä toimintatapoja ja tavoitteita. (Kopakkala, 2005, 50.)

Vaikka jokaisen paikka onkin nyt ryhmässä löytynyt ja toiminta vaikuttaa avoimelta ja vapautuneelta, voi avoimuus olla kuitenkin vain näennäistä. Omasta yksilöllisyydestä tingitään, minkä vuoksi ryhmän jäsenistä monet pyrkivätkin suojautumaan kehittämällä puolustusmekanismeja eli käyttämällä itselleen tyypillisiä viestintätyylejä. Jäsenet pyrkivät suojautumaan vaarallisilta sosiaalisilta tilanteilta ja vaikuttamaan ryhmän toimintaan omien tavoitteidensa mukaa. (Kopakkala, 2005, 50.)

4.2.4 Hyvin toimiva ryhmä (performing) ja ryhmän lopettaminen (adjourning)

Ryhmä on tehokas ja tuottava ja ryhmä osaa hyödyntää resurssijansa tarkoituksenmukaisesti ja tehokkaasti. Ryhmä osaa ratkaista ristiriidat ja pystyy lopulta paneutumaan annetun tehtävän loppuunsaattamiseen ja tehokkaaseen ongelmanratkaisuun. (Kopakkala, 2005, 50–51.) Ongelmanratkaisuvälineenä toimii ryhmässä kehittynyt vuorovaikutus (Niemistö, 2002, 161). Näin ollen energiaa pystytään suuntamaan ennen kaikkea työskentelyyn (Kopakkala, 2005, 51.)

Ryhmän jäsenten erilaisuutta osataan käyttää hyväksi ja roolit ryhmän sisällä ovat joustavia ja tarkoituksenmukaisia. Ihmissuhteisiin ja työnjakoon liittyvät ongelmat ovat ratkaistu pitkälti ja ryhmän jäsenet kykenevät toimimaan vastuullisesti ja rakentavasti. Ilmapiiri on kehittynyt ryhmän sisällä avoimeksi ja tehokkaaksi ja ryhmän vuoksi suositetaan venymään ja töitä tehdään yhteisvastuullisesti. Ryhmän etuna oleva kiinteys on kuitenkin pulma ulkopuolisille, joiden on tässä vaiheessa vaikea päästä enää mukaan toimintaan. (Kopakkala, 2005, 51.)

Tuckman lisäsi vuonna 1977 teoriaansa kritiikin myötä mukaan viimeisenä vaiheena ryhmän lopettamisen, joka tulee esille ryhmän päättäessä toimintaansa. Toimintatapa ryhmässä ei ole enää suorituskeskeinen ja jäsenet hyvästelevät toisensa. Tunteet voivat usein olla voimakkaita ja ailahtella ääripäästä toiseen, helpotuksesta masennukseen. (Kopakkala, 2005, 51.) Jos ryhmä on muodostunut kiinteäksi, haluavat ryhmäläiset usein jatkaa tapaamisia. Ohjaajalle tämä on toki osoitus siitä, että ryhmäytyminen on onnistunut ja osallistujat ovat olleet tyytyväisiä. Ohjaajan on kuitenkin muistettava, että hän ei voi jatkaa loputtomiin saman ryhmän mukana, etenkin kun on tehtävänsä tehnyt, vaan hänenkin on aika siirtyä uusiin haasteisiin. Ohjaaja voi kuitenkin opastaa ryhmäläisiä ryhmän jatkamisessa omaehtoisesti. (Järvinen ym. 2007, 175.)

4.3 Ryhmäytymisen tukeminen, ryhmäyttäminen

Mikko Aallon (2002) kirjoittamassa kirjassa ryhmäyttäminen kuvataan erilaisiin toiminnallisiin tehtäviin perustuvana prosessina, jonka avulla turvallisuus ryhmässä kasvaa. Merkittävimpinä työkaluina ryhmäyttämisen kannalta kirjassa mainitaan tehtävän jälkeisten tunteiden ja kokemusten purkaminen ja prosessointi. Asioiden purkaminen on

jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä puhutaan vain osanottajien tunteista, kokemuksista ja elämyksistä ja toisessa käydään läpi sitä, mitä ryhmässä tapahtui ja kuinka annetun tehtävän suorittaminen oli ryhmältä sujunut. Huomioitavan arvoista kuitenkin on, että ryhmä on kykeneväinen puhumaan tunnetasolla asioista. Toisinaan on myös hyvä aluksi puhua vain havainnoista ja vasta sen jälkeen esiin tulleista tunteista. (Aalto, 2002, 19, 26.)

Tunteiden purkaminen mielletään tärkeäksi, sillä sen perustavoitteena on turvallisen ryhmän rakentaminen. Se, että ryhmästä muodostuu turvallinen, edellyttää sitä, että ryhmässä voidaan keskustella tunnetasolla. Kun on tunne, että erilaiset tunteet on hyväksyttyjä, on helpompi päästä myös käsittelemään vaikeampia tunteita. Vaikka tunteista puhuminen on yleensä eteenpäin vievänä tekijänä ryhmän prosessissa, niin etenkin kielteisistä tunteista puhuminen ryhmässä lisää turvallisuuden tunnetta enemmän kuin myönteisistä tunteista puhuminen. Moni kokee, että myönteisten tunteiden purkaminen ei ole tarpeellista, mutta kuitenkin se on hyödyllistä. (Aalto, 2002, 26–27.)

Prosessoinnista mainitaan, että sitä ei välttämättä tarvitse suorittaa ryhmäyttävien prosessien kohdalla. Jos se kuitenkin halutaan suorittaa, voi ryhmälle esittää kysymyksiä esimerkiksi siitä, mitä he ovat jakson aikana oppineet itsestensä, ryhmästä, luottamuksesta tai turvallisuudesta. Ajatuksena prosessoinnissa on muuttaa koetut ja aistitut elämykset elämän voimavaroiksi. (Aalto, 2002, 27.)

Uuden ryhmän aloittaessa on ryhmän ohjaajan huolehdittava ryhmän rajojen sopimisesta ja jäsenten liittymisestä ryhmätilanteeseen. Rajoista sopiminen luo ryhmälle pelisääntöjä. Perusasioista sopimisen jälkeen ryhmässä voidaan toimia vapaammin. Ryhmän ohjaajan on ryhmän jäseniä valitessa tai miettiessä arvioitava sitä, miten tietyt henkilöt sopivat ryhmän kokonaisuuteen ja ryhmän tuottamaan kokemukseen. (Niemistö, 2002, 77, 80–81.)

5 ÄITIEN KOKEMUKSIA PERHERYHMÄSTÄ

5.1 Aloittaminen ryhmässä

Jokainen äiti oli kuullut perheryhmästä ensimmäisen kerran neuvolasta, eikä kenelläkään ollut oikein minkäänlaista käsitystä siitä, mitä perheryhmä voisi olla. Ensimmäinen tutustumiskerta oli avannut käsitettä enemmän, ja moni kokikin, ettei neuvolasta oltu kerrottu riittävästi ryhmästä. Suurin osa oli tullut tutustumaan ryhmään yhdessä neuvolan terveydenhoitajan kanssa, mutta myös itsenäisiä yhteydenottoja oli. Osa haastateltavista koki myös, että neuvolasta kerrottiin liian myöhäisessä vaiheessa perheryhmämahdollisuudesta, sillä tuki arkeen olisi ollut tervetullutta jo aikaisemmassa vaiheessa, kuin mitä sitä saatiin.

”Neuvolasta kuulin [perheryhmästä], mutta vasta tosi myöhäisessä vaiheessa. Että olisin toivonut, että neuvolan täti olisi jo aikaisemmin ottanut puheeksi, että tällöinen mahdollisuus on.” (Äiti 3)

”Mä sain ihan hyvän käsityksen [perheryhmästä]. Mä soitin tänne melkein heti neivolakäynnin jälkeen ja sen mitä kerkesin ohjaajan kanssa puhua, niin mulle jäi tosi hyvä fiilis. Mä aattelin että tää vois olla tosi mahtava juttu ja haluisin tulla tutustumaan ja käymään kattoon.” (Äiti 2)

Kaikki myönsivät kokeneensa aloittamisen ryhmässä jollain tavalla jännittäväksi, ja jännittäneensä ennen kaikkea sitä, miten pääsee ryhmään mukaan, millaisia äitejä ryhmässä on ja millaisia ohjaajat ovat. Moni kertoi yllättyneensä positiivisesti siitä, kuinka hyvin ryhmä otti uusia jäseniä vastaan ja kuinka sydämellisesti ohjaajat toimivat uuden äidin ja tämän lapsen kanssa. Monien kokemat positiiviset tunteet aloittamisesta muuttuivat entistä positiivisemmiksi, ja ne, joidenka kokemukset ja ajatukset aloittamisesta olivat negatiivisia, muuttuivat täysin; ryhmä ohjaajineen ja äiteineen olikin jotain ihan muuta, kuin mitä oli ajateltu tai pelätty.

”Tää on ollut täysin erilainen kuin mitä mä kuvittelin. Ajattelin, että jotain jutellaan vähän niitä näitä säästä ja... Ei, on ollut kyllä täysin erilainen,

täysin positiivinen, ihana kokemus. Oon tyytyväinen että onneksi mä tulin kokeilemaan edes” (Äiti 5)

Mahdollisuus päästä osallistumaan perheryhmän toimintaan oli monelle helpotus arkeen, vaikka aluksi toisilla olikin saattanut olla negatiivisia ajatuksia ryhmän toiminnasta. Muiden vastaanottavainen asenne ja avoimuus takasivat sen, että ryhmään pääsi sisälle. Vaikka toisille tieto ryhmän toiminnasta saattoi tulla myöhäisessä vaiheessa, ei mahdollisuutta haluttu kuitenkaan jättää käyttämättä.

5.2 Sitoutuminen ryhmään

Ennen asiakassuhteen varsinaista alkua ryhmässä on tapana, että jokaisella äidillä on kuukauden ns. ”koeaika”, jonka aikana äiti itse sekä ryhmän ohjaajat seuraavat, onko ryhmä sopiva, tai riittävä tukimuoto äidille. Tämän kuukauden aikana kummatkin osapuolet saavat lopettaa ryhmäkäynnit ennen kuin ne varsinaisesti pääsevät alkamaankaan. Yleisesti syynä siihen, että asiakkuutta ei aloiteta, on joko se, että äiti itse ei koe ryhmää ja sen toimintaa itsellensä sopivaksi tai mieleiseksi, tai sitten ohjaajat katsovat, että ryhmän tarjoama tuki ei välttämättä ole riittävä tai muulla tavalla sopiva. Ryhmän kesto on puolesta vuodesta vuoteen asiakaskohtaisesti, mikäli kuukauden jälkeen sitoutuu käymään ryhmässä. Koeajan jälkeen kirjataan tavoitteet ja suunnitelmat asiakasta koskien.

Monet eri syyt saivat äidit sitoutumaan ryhmätoimintaan ja jäämään ryhmään, mutta vastauksissa oli yhtäläisyyksiäkin. Merkittävimmät tekijät, mitkä saivat jäämään ryhmään, olivat aikuisten seura ja vertaistuki. Ajatus siitä, että voi jakaa omia kokemuksia ja saada neuvoja toisilta samassa tilanteessa olevilta äideiltä, koettiin helpottavaksi. Vaikka toisilla äideillä olikin omaa perhettä ja ystäviä lähipiirissä, oli heidän mukaansa helpompaa avautua vanhemmuuden haasteista perheryhmässä. Omaa puolisoa tai vanhempia ei haluttu aina rasittaa omilla murheilla tai mietteillä. Osa myös ajatteli, että etenkin lapsettomat ystävät eivät välttämättä ymmärrä vanhemmuuden haasteita, eivätkä jaksaa kuunnella siihen liittyviä keskusteluja.

”On saanut kavereita ja se helpottaa arkea, että on semmonen pari päivää viikossa mitä täällä voi olla. Mielellään tulee, kun tietää, että on kaikkea uutta ja saa juttuseuraa.” (Äiti 1)

”Ei nyt aina viitsisi miestäkään tai omaa äitiään tai muita läheisiä rasittaa. Tai sillain, että tänne saa aina tulla omana itsenään.” (Äiti 6)

Suurin osa haastateltavista toi myös esiin ryhmän arkea helpottavan puolen: kuinka helpottavaa onkaan, kun voi kahtena päivänä viikossa tulla perheryhmään, saada siellä itsellensä sekä lapsellensa aamiaisen ja lounaan, ja tarpeen vaatiessa saada lastenhoitoapua ohjaajista. Lastenhoitoavun mahdollisuutta kiiteltiin myös siinä tilanteessa, jos äidillä oli menoa johon lasta ei voinut ottaa mukaan, tai se olisi ollut hankalaa. Tällöin lapsen saattoi sovitusti tuoda perheryhmään hoitoon. Toiset äideistä sanoivat ryhmän olevan viikon pelastus ja viikko kului hitaasti, jos oli joutunut jättämään ryhmäkäynnit viikolla väliin jostain syystä. Ryhmäpäiviä odotettiin hyvällä mielellä ja myös osa lapsista osasi jo odottaa ryhmään lähtöä aamuisin.

”On aina syy mihin lähteä ja nousta ylös sängystä, niinku ettei tartte olla koko päivää vaan tyyltiin kotona. Ja just se, että saa jutella toisten kanssa ja saa ruuan, ei tarvi tehdä ruokaa kotona ja sitten just, just se että saa vaan olla ja näkee muita ihmisiä, niinku viikon pelastus.” (Äiti 4)

”Helpottaahan se [perheryhmä] ihan tällaisia käytännön juttuja, kun täällä saa ruuan ja sitten just itse pääsee ehkä vähän helpommalla, tai voi keskittyä vähän siihen vanhempaan lapseen, kun ohjaajat lupasivat hytkytellä ja juosta sen nuoremman kanssa tuolla ulkona. Ja siis ehdottomasti meille oli hyödyt suuremmat kuin haitat.” (Äiti 3)

Jokainen äiti oli saanut perheryhmästä positiivisen kokemuksen, mutta osa oli myös harkinnut, että ei alkaisi tai jaksaisi käydä ryhmässä. Syyt eivät niinkään olleet ryhmästä johtuvia, vaan pikemminkin perheen omasta rytmistä ja äidin jaksamisesta johtuvia. Näin vastanneet olivat kuitenkin hyvin tyytyväisiä siihen, että olivat aloittaneet ryhmäkäynnit. Toisille vastanneista taas oli ollut itsestään selvää tulla mukaan ryhmään.

”Mutta oon mä niin onnellinen kun lähdin [mukaan perheryhmään]. Onneksi lähdin. On tästä kuitenkin ollut paljon apua” (Äiti 5)

Ryhmään sitoutuminen merkitsi sitä, että äiti kävi lapsensa kanssa ryhmässä puolesta vuodesta vuoteen ja tarpeen tullen ilmoitti, jos ei jonain päivänä päässytkään osallistumaan ryhmän toimintaan. Kuten moni toikin ilmi, viikko ei meinannut millään kulua, jos ryhmään ei päässyt. Tämäkin tuki ajatusta siitä, että ryhmällä oli positiivinen merkitys asiakkaiden arjessa.

5.3 Ryhmän merkitys äideille

Ryhmän merkitys koettiin monipuolisena. Lähes jokainen äiti toi ilmi, että ryhmän merkitys on suuri ja ryhmäpäivät ovat katkaisu viikkoon ja ne tuovat sisältöä muuten mahdollisesti yksipuoliseen arkeen. Omien ajatustensa kanssa meinasi seota kotona, jos ei päässyt purkamaan mieltänsä ohjaajille tai toisille äideille. Jokainen piti ryhmää positiivisena ja tärkeänä. Se, että saa olla oma itsensä, eikä kukaan muista äideistä tai ohjaajista tuomitse ketään luonteen, lastenkasvatuksen tai ongelmien perusteella, oli monesta äidistä huojentavaa ja lisäsi ryhmän tärkeyttä ja merkitystä.

”Tänne saa aina tulla omana itsenään eikä tarvi esittää mitään. Että kyllä se niin kuin oikeasti tosi paljon merkkää, että saa käydä täällä.” (Äiti 6)

Ryhmän tarjoama seura oli jokaiselle merkityksellistä. Aina ei ollut niinkään väliä, pääsikö itse olemaan äänessä, vaan välillä riitti vain toisten äänen kuuleminen ja tieto siitä, että voi halutessaan kertoa omista tuntemuksista ja huolistansa. Ryhmään oli päästy hyvin mukaan ja tutustuminen tapahtui nopeasti. Osa äideistä vietti aikaa myös vapaa-ajallaan, mihin ryhmässä osittain myös tähdättiin; verkostojen luomiseen ja vertaistuen kantamiseen myös ryhmän ulkopuolellakin.

Äidit olivat tyytyväisiä siihen, että ryhmä tarjosi myös paljon virikkeitä lapsille, ja että kaikkien lasten kanssa pyrittiin tekemään jotain, vaikka lapset olivat eri-ikäisiä. Oleellisena asiana nähtiin mm. se, että lapset saivat uusia kontakteja ja tutustuivat uuteen ympäristöön. He oppivat, että maailmassa on muitakin kuin äiti ja muut välittömän lähipiirin ihmiset ja että kodin neljän seinän ulkopuolellakin on elämää. Lapset näkivät myös

toisia lapsia ja pääsivät opettelemaan vuorovaikutustaitojansa muiden kanssa. Pikkuvauvojen äidit olivat tyytyväisiä siihen, että vauvat näkivät uusia kasvoja ja muita vauvoja heti pienestä pitäen. Ryhmässä olevat loru- ja lauluhetket sekä vauvajummat ja muut toimintamuodot antoivat äideille ideoita ja innostusta siihen, miten toimia ja leikkiä lapsen kanssa kotonakin.

”Lapseni saa kontaktia muihin ihmisiin, vähän totuttelee, kun me kuitenkin ollaan kaksin kotona. Vähän näkee ympärillensä että on jotain muitakin kuin vain minä olemassa.” (Äiti 5)

”Näkee muitakin ihmisiä, lapsia ja ihan aikuisiakin, kuin vaan mua päivisin. Just sellainen, että tottuu sitten vähän olemaan ryhmässä, pienemmässäkin tilassa, ja itselle ei niin tutussa tilassa. Se, että kotona voi olla vaikka kuinka paljo ihmisiä ja voi olla ihan iisisti, mutta vieras paikka ja muuta, että se varmaan on se isoin juttu. [Ryhmän merkitys lapselle]” (Äiti 3)

Ohjaajien merkitystä ryhmässä pidettiin myös suurena. Ryhmä ei toimisi ilman ohjaajia, ja heiltä saatu apu ja tuki tilanteessa kuin tilanteessa koettiin korvaamattomaksi. Äidit olivat iloisia siitä, että ohjaajille saattoi puhua monista mieltä vaivaavista asioista ja ongelmia yritettiin yhdessä ratkoa. Perheryhmään liittyvien asioiden lisäksi ohjaajat saivat kiitosta siitä, että he auttoivat erilaisten tukien hakemisessa ja tarjosivat lastenhoitoapua, jos äideillä oli menoa. Haastatteluissa tuotiin mm. ilmi tyytyväisyys ohjaajien koulutukseen, läsnäoloon ja haluun tehdä työtänsä ja olla lasten kanssa, se kuulemma näkyi heistä ja heidän toiminnastaan selvästi. Oli mukava ja turvallinen tunne tulla itse lapsen kanssa tai tuoda vain lapsi hoitoon hetkeksi, kun tiesi ammattitaitoisten ja osavien ohjaajien olevan vastassa.

”Jos ei osaa hoitaa jotain paperihommaa, mitä täytyy vaikka Kelalle lähettää, niin ne auttaa niissäkin ja niiltä saa sitten apua tarvittaessa kun pyytää.” (Äiti 2)

Ennen kaikkea ryhmä merkitsi siellä käyville äideille helpotusta arjessa jaksamiseen ja tuen saamista vaikeissa ja vaativissa tilanteissa. Se, että sai tukea ja keskusteluseuraa muista ryhmän äideistä, oli jo hyvin helpottavaa monelle. Kuitenkin myös ohjaajilta saatu tuki ja konkreettinen apu tilanteen tullen oli merkittävää, ja moni haastateltavista

koki erittäin positiivisena sen, että myös ohjaajille oli helppo puhua ongelmista ja purkaa mieltänsä.

5.4 Vertaistuki perheryhmässä

Perheryhmä on ennen kaikkea vertaistuellinen paikka ja toiveena ja tavoitteena on, että äidit pystyisivät ryhmässä antamaan ja saamaan toinen toisiltaan vertaistukea. Haastattelussani kysyin äideiltä vertaistuen merkityksestä ja siitä, ovatko he sitä saaneet ryhmässä ja millaista se on ollut konkreettisesti. Jokainen koki saaneensa vertaistukea ja piti sen merkitystä suurena. Vertaistuen saamista helpotti se, että ryhmäläiset olivat keskenään suhteellisen saman ikäisiä ja lapset olivat ryhmiensä sisällä saman ikäisiä.

”Joo, että kyllä niinku tästä on saanut [vertaistukea] ja tosiaan kun se on sellainen, millä jaksaa eteenpäin. Että olen saanut ja toivon jatkossakin saavani” (Äiti 3)

Suurimmalla osalla vertaistuki liittyi ennen kaikkea lastenhoitoon – ja kasvatukseen. Moni toikin esille, että jos on huolta tai epävarmuutta lapsen kehityksestä, terveydestä tai muusta vastaavasta, niin yleisesti voi luottaa siihen, että joku muu ryhmässä on kokenut samat huolet ja epävarmuudet, eikä itse suinkaan ole ainoa. Jokaisella lapsella on myös samat kehitysvaiheet, ja niihin liittyvät tietyt piirteet, jotka jokainen vanhempi huomaa ja kokee.

”Kun ei ne [lapsen kehitys] yleensä oo sellaisia juttuja, mitä muille ei olisi sattunut tai tapahtunut tai mitä ne ei olisi kokeneet.” (Äiti 2)

Osa äideistä toi esiin hyvänä asiana myös sen, että keskustelija ei aina käyty vain lapsista, vaan vertaistukea sai myös elämän muihin tilanteisiin, kuten parisuhdeongelmiin, yksinhuoltajan arkeen ja moneen muuhun itseä harmittavaan tai painavaan tilanteeseen. Masennukseen koettiin myös saatavan apua vertaistuesta. Tieto siitä, että muutkin olivat kokeneet aivan samoja tunteita ja ajatuksia, helpotti omaa oloa. Se lisäsi myös toivoa omaa onnistumista ja jaksamista kohtaan, jos muutkin olivat selvinneet omista ongelmistansa. Toisilla ryhmässä saadun vertaistuen saaminen jatkui myös ryhmän ulkopuo-

lollakin arjessa, kun oli tutustuttu muiden ryhmäläisten kanssa ja alettu viettää aikaa myös ryhmän ulkopuolella. Samoja asioita käytiin kuulemma myös silloin läpi.

”Kuinka ihanaa se on ollut, että jos on jotain ongelmaa parisuhteessa tai jonkin miehen kanssa jotain, niin kuinka helpottavaa, täällä on joku muukin jolla on näitä ongelmia! Ei pelkän lapsen kanssa vaan myös sen parisuhteen puolesta on ongelmia, ihanaa! Että silleen oon tyytyväinen siihenkin suhteeseen. Eikä tarvitse pelkästään lapsista jutella, voi jutella muustakin, se on ihanaa!” (Äiti 5)

”Joillain äideillä ollut samanlaisia tuntemuksia kuin itsellä ja... Se helpottaa” (Äiti 4)

Vaikka ryhmän ohjaajat itse sanoivat, että vertaistuki on jotain, mitä he eivät voi antaa, kokivat toiset äideistä saavansa vertaistukea myös ohjaajilta. Ohjaajatkin olivat vain ihmisiä, ja lastensa kanssa kokeneet samoja asioita, kuin mitä ryhmässä käyvät äidit kokivat sillä hetkellä. Ohjaajilta kerrottiin saavan niin sanottua aikuisvertaistukea. Jatkuva kannustaminen toi äideille lisää puhtia ja loi uskoa omiin kykyihin.

”Vähän niinku tsempataan, niinku että ai teillä on taas ollu kauheeta, tai että kyllä sää selviät.” (Äiti 3)

Äidit toivat haastatteluissa esiin itsellensä merkittäviä asioita perheryhmästä, mitkä tukevat heitä arjessa jaksamiseen ja mikä tukee heitä myös käymään perheryhmässä. Haastatteluista selviää, että ryhmä tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia äideille ja todellakin tuo positiivisesti sisältöä heidän arkeensa ja edesauttaa jaksamaan pienten lasten kanssa.

6 OHJAAJIEN NÄKEMYKSIÄ

Haastattelin äitien lisäksi ryhmän kahta ohjaajaa, jotka olivat koulutukseltaan sosiaalis-kasvattaja ja sosionomi. Halusin saada heiltä näkemyksiä muun muassa vertaistuen merkitykseen ja ryhmäytymisen tukemiseen. Kysyin haastattelussa myös syitä siihen, miksi äiti ohjataan aloittamaan perheryhmässä ja mitkä ovat olleet keskeisiä ohjaavia ja lähettäviä tahoja. Keskustelimme myös siitä, miten toimitaan aloittavat äidin kanssa ja mitä syitä he näkevät ryhmään sitoutumiseen.

6.1 Ryhmässä aloittavat äidit ja heidän tukeminen

Pääosa äideistä tuli ryhmään neuvolan kautta, kuten myös äitien haastatteluista selvisi. Lähettävänä tahoina oli viime aikoina ollut kuitenkin myös perheneuvola ja neuvola-psykologia. Muina tahoina mainittiin myös perhetyö ja toiset olivat tulleet ystävien ja tuttavien neuvosta. Huolimatta siitä, mitä kautta oli ryhmään tullut, neuvola otettiin lähes poikkeuksetta mukaan yhteistyöhön perheen kanssa.

Ennen ryhmässä aloittamista äiti lapsineen käy tutustumassa ryhmään, melko usein lähettävän tahon kanssa. Tutustumiskäynnillä käydään yhdessä läpi äidin ja lapsen tilannetta, odotuksia ryhmästä, ryhmän säännöt ja kerrotaan, millaista ryhmän tarjoama palvelu on. Tämän jälkeen vuorossa oli noin kuukauden tutustumisjakso, jonka aikana ohjaajat ja äiti itse seurasivat, oliko ryhmä sopiva paikka äidille ja onko sen tarjoama tuki riittävää. Ohjaajat muistuttivat, että kuukauden tutustumisjaksonkin jälkeenkin asiakkaalla on oikeus lopettaa ryhmäkäynnit, mutta yleensä ensimmäisen kuukauden aikana näkee asiakkaan sitoutumisen; jaksako äiti lähteä aamuisin ryhmään ja pystyykö hän olemaan ryhmässä. Ohjaajat itse myös näkevät ensimmäisen kuukauden aikana sen, mitenkä asiakas sitoutuu ja onko hän autettavissa heidän palvelulla. Esimerkiksi vaikean mielenterveysongelman kanssa perheryhmä ei ole välttämättä riittävä tukimuoto perhearjenkaan tukemiseen. Tällöin tietenkin asiakas pyritään ohjaamaan muun avun ja tuen piiriin.

”Yleensä kuukauden aikana näkee just sen sitoutumisen, että jaksako äiti lähteä aamulla ja sitten että miltä se tuntuu ja pystyykö oleen ryhmässä, ja

me tietenkin nähdään se sitoutuminen siinä ja se, että onko se asiakas autettavissa meidän palveluilla. Kun joskus saattaa olla että on esimerkiksi niin paha mielenterveysongelma että me ei pystytä auttamaan ja sitten on niin kasautunut ne ongelmat että se tulis autetuksi ehkä jollain muulla tavalla. Tietenkin ohjataan johonkin toiseen palveluun.” (Ohjaaja 2)

Syitä perheryhmään tulemiseen ja siellä aloittamiseen oli monia. Ahdistuneisuushäiriö oli viime aikoina noussut keskeiseksi syyksi, mutta muita melko yleisiä syitä olivat muut mielenterveyden ongelmat kuten masennus. Myös elämänhallinnan puute, vuorovaikutusongelmat lapsen kanssa, äidin nuori ikä, sosiaalisten tilanteiden pelko ja sosiaalisen verkoston puute mainittiin.

”Äidillä voi olla sosiaalisten tilanteiden pelko tai puute omasta sosiaalisesta verkostosta, niin ja yksinäisyys... Ja ehkä se elämänhallinnan puutekin niin sitten se voi olla tämmöistä, no tietenkin nuori ikä voi olla sellainen tekijä” (Ohjaaja 2)

Ohjaajat kuvasivat tilannetta niin, että jollain herää huoli perheestä, esimerkiksi neuvolassa terveydenhoitajalla tai vaikkapa perheellä itsellensä. Huolen heräämisestä huolimatta ohjaajat olivat sitä mieltä, että vaatii tietyn henkisen esteen ylittämisen, ennen kuin perhe lähtee oikeasti hakemaan apua tilanteeseensa. Esimerkkinä he kertoivat henkilöstä, jolla oli ollut tieto perheryhmästä jo jonkin aikaa, mutta vasta jonkin ajan kuluessa hän oli ottanut yhteyttä neuvolaan, kertoen, että ei jaksakaan yksin. Vaikka perheryhmä on matalankynnyksen paikka, ja ohjaajatkin siitä muistuttivat, niin matala kynnyksen on kuitenkin kynnyksen osalle asiakkaista. Toisille tulee silti tunne, että on huono äiti, jos ei pärjääkään itse. Käsitys, että äitinä pitää jaksaa ja selvitä kaikesta yksin, on edelleen vahva. Tietenkin mielessä voi olla muitakin mieltä askarruttavia kysymyksiä, kuten millaisia muut ryhmän asiakkaat mahtavat olla.

”Jonkin tietyn esteen ylityksen se vaatii. Vaikka mäkin sanoin, että tää on matalan kynnyksen paikka kun tänne voi niinku tulla, niin silti niillä [äideillä] on se tunne että on huono ja kun tarvis sitä apua ja pitäis olla äiti ja jaksaa ja selvitä kaikesta.” (Ohjaaja 2)

Ohjaajat pohtivat myös kynnyksen madaltamisen keinoja, jotta aloittaminen ryhmässä olisi helppoa. Hyvänä ja toimivana keinona pidettiin sitä, että neuvolan työntekijä, perhetyöntekijä tai muu ohjaava taho tulisi yhdessä tutustumaan asiakkaan kanssa ryhmään ja toisi ihan kädestä pitäen äidin paikalle. Aloittamisen tukemista ja kynnyksen madaltamista auttaisi se, että asiakas saisi hyvän ensikokemuksen ja ensikontaktin ohjaajiin, mistä syntyisi luottamuksellinen ja turvallinen olo ryhmästä heti alkuun. Kuinka paljon helpottaakaan se, että ensimmäisellä varsinaisella ryhmäkäynnillä olisi edes yhdet tutut kasvot, tuttu henkilö, josta olisi jo positiivinen kokemus.

”Se, miten tuetaan tässä aloittamisessa, että just se että saisi hyvä ensikontaktin siihen asiakkaaseen ja semmoisen luottamuksen. Semmoisen että sen olis turvallinen tulla ja just sitä kynnystä madallettaisiin. Osattaisiin kertoa siitä ryhmän toiminnasta sillain että se tuntuis kiinnostavalta ja helpolta tulla, kun saattaa se kynnys olla niin korkea.” (Ohjaaja 1)

Muina aloittamista tukevinä keinoina ohjaajat kertoivat joitakin kertoja hakeneensa äidin lapsineen aamulla kotoa ryhmään, jos kotoa lähteminen oli ollut vaikeaa. Äiteihin oli oltu yhteydessä ennen ryhmän alkua ja jokainen otettiin ryhmään vastaan ja huomioidtiin. Erityisen tärkeänä asiana ohjaajat kokivat ennen kaikkea aloittavien äitien, mutta muidenkin äitien kanssa kuulumisten kyselemisen joka ryhmäkerralla.

”Mehän ollaan ihan haettukin kotoa aamulla, että jos lähteminen on vaikeeta, niin ollaan ihan menty hakeen.” (Ohjaaja 2)

”Jokainen tulija huomioidaan, olipa ne uusia tai vanhoja, kaikkien kanssa jutellaan ja just ne mä ajattelin että ne kuulumisten kyselyt on tärkeitä sen ryhmäytymisen ja semmosen kannalta. Sitähän ne tavallaan arkailee, että mä tuun tänne ja mulla on tämmöinen ongelma ja kellään muulla ei varmaan oo tämmöistä.” (Ohjaaja 1)

Positiivinen kokemus aloittamisesta oli merkittävää jatkoon kannalta ja sen kannalta, että äiti uskaltaa olla oma itsensä ja tuntee itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on. Oli myös tärkeää, että lapsi oli tervetullut ja otettiin ryhmässä huomioon siinä missä muidenkin asiakkaiden lapset.

6.2 Äitien sitoutuminen ja ryhmäytymisen tukeminen

Tärkeänä tekijänä ryhmäytymisen kannalta ohjaajat pitivät vanhempainkoulua, jota perhetyön erityistyöntekijä kävi pitämässä ryhmässä. Vanhempainkoulussa käsiteltiin vain äitien kesken muun muassa vanhemmuutta, sen tuomia haasteita ja keskusteltiin yhdessä välillä vaikeistakin aiheista. Ohjaajat kokivat, että tämän tyyppinen yhdessä toimiminen vie äitejä lähemmäksi toisiaan ja tekee ryhmästä tiiviimmän. Ennen kaikkea toiminta, jossa äidit ovat keskenään, edesauttaa ohjaajien mukaan ryhmäytymistä. Koska uusia äitejä saattoi tulla ryhmään milloin vain, ei vanhempainkoulua voitu pitää varsinaisesti säännöllisesti, tai niin, että automaattisesti kaikki uudet äidit pääsevät siihen mukaan. Aina pyrittiin järjestämään kuitenkin niin, että jokainen pääsisi jossain vaiheessa ryhmäjaksoansa mukaan vanhempainkouluun. Ohjaajat pohtivat myös sitä, että äitien oli hyvä kuulla tietyt asiat ulkopuolisen kertomana. Jo tutumpien ohjaajien suusta kaikki ei välttämättä ole niin vakuuttavaa, kuin mitä se voi olla ulkopuolisen kertomana tai neuvo-
mana.

”Minä oon ajatellut että juuri nuo jutut missä ne äidit on keskenään, niin ne vievät heitä vielä lähemmäs toisiaan. Että kun ne on sen [vanhempainkoulun] käyneet niin ne on aika semmoinen tiivis porukka” (Ohjaaja 1)

Ryhmäytymisen kannalta tärkeänä asiana pidettiin myös samoja asioita, kuin millä tuettiin ryhmässä aloittamista; kuulumisten kyselemisellä, ryhmään vastaanottavalla asenteella ja jokaisen yksilöllisellä huomioimisella. Avointen keskustelujen kautta äidit huomasivat, että kaikilla on joku syy olla ryhmässä, ja ohjaajatkin ovat loppujen lopuksi vain tavallisia ihmisiä heidän joukossansa. Äidit huomaavat, että he hämmästelevät kaikki pitemmän päälle samoja asioita ja tätä kautta kokevat kuuluvansa entistä enemmän ryhmään.

”Sit ne huomaa, että ohjaajatkin ovat ihmisiä joille sattuu kaiken näköistä eikä nekään osaa aina. Että jotenkin ollaan ihan tavallisia ihmisiä siellä heidän joukossaan eikä olla mitään yli-ihmisiä” (Ohjaaja 1)

Ohjaajat toivat myös esille, että äideille järjestetään välillä mahdollisuuksia myös lähteä keskenään jonnekin ryhmäpäivän ajaksi niin, että ohjaajat huolehtivat lapsista sen aikaa. Esimerkkinä mainittiin ryhmä, joka oli lähtenyt yhdessä käymään kasvohoidossa. Äitejä

Yritetään myös kannustaa olemaan yhdessä vapaa-ajalla, jakamaan toisillensa osoitteitansa ja puhelinnumeroitansa ja olemaan yhteyksissä facebookissa. Näin heistä tulisi enemmän tuttuja, ja ryhmäpäivien lisäksi he voisivat olla toisilleen tukena ja seurana myös muinakin aikoina.

”Nyt tää keskiviikko-torstai ryhmä, niin lähtivät keskenään kasvohoitoon ja ne oli ihan onnessaan! Ne kiittelivät siitä vielä seuraavalla viikolla, että se oli ihanaa. Perhetyöntekijöillekin kertoivat, kuinka ihanaa se oli ja ne tosiaan lähtivät porukalla.” (Ohjaaja 1)

Sitoutumisen kannalta merkityksellisenä ohjaajat pitivät sitä, että jokainen saisi kokea olevansa tervetullut ryhmään, olipa ongelmat tai elämäntilanne millainen hyvänsä. Perheryhmä vertaisryhmänä on kuitenkin paikka, missä äiti voi kokea, ettei eroa hirveästi muista. Ilmapiiiri ryhmässä on avoin ja salliva ja jokainen saa olla oma itsensä ja ohjaajat ennen kaikkea kunnioittavat sitä ja arvostavat äitejä sellaisina kuin he ovat. Jos asiakkaalla on tapana vetäytyä, mutta kokee kuitenkin hyväksi olla ryhmässä, hän saa olla vetäytyvä, ja kuitenkin hänet huomioidaan muiden äitien tapaan.

Kyllä mä ajattelen, että äideille viestitetään, että ne ovat tärkeitä ja arvokkaita meille ja siitä huolimatta, olipa niillä millaista tahansa, niin ne ovat hyviä ja mukavia. Sellainen kunnioittaminen. (Ohjaaja 1)

Sitoutumista ryhmään jo entisestään auttoi se, jos ja kun äidit huomasivat päässeensä tilanteissansa eteenpäin ja edistyneensä asioissansa. Positiivisen palautteen antaminen ja kehuminen ymmärrettävästi mainittiin merkittäväksi. Ohjaajat pohtivat myös, että heidän tarjoama konkreettinen apu muun muassa lasten hoidossa silloin, kun äiti ei jaksa tai voi huonosti, auttaa luottamuksellisen suhteen luomisessa ja ryhmään sitoutumisessa.

”Sekin varmaan auttaa sitoutumaan, että ollaan ihan konkreettisesti apuna. Että jos joku tarvii lastenhoitoapua niin otetaan sitä vastuuta siitä vauvasta niinä päivinä kun hän voi huonosti tai hän ei jaksa niin.. ja yleisestikin autellaan.” (Ohjaaja 1)

”Mää niin kuin ajattelen että äidithän on ihan onnessaan kun tehdään yhdessä asioita ja lauletaan ja leikitään, kun lapsetkin alkaa odottaa tiettyjä

juttuja, tai kun se päivärytmi alkaa löytyä, kun ne itse huomaa sen, että menevät eteenpäin. Niin ja sitten ne kehut, se kehuminen ja sen palautteen antaminen.” (Ohjaaja 2)

Ohjaajat olivat myös sitä mieltä, että ryhmästä on pakko saada jotain. Tuskin kukaan äideistä kävisi ryhmässä, jos siitä ei oikeasti saisi apua ja tukea arjessa jaksamiseen tai jos ryhmässä olisi huono olla. Tästä huolimatta ohjaajat toivoivat kuitenkin, että ne äidit, jotka eivät välttämättä koekaan saavansa ryhmästä itsellensä mitään, ymmärtäisivät ryhmän edun edes lapsensa kannalta.

”Vaikka kokisi, että itse ei saisi mitään, vetäytyy porukasta tai muuta sellaista, mutta ymmärtäisi sen, että kun mää käyn täällä, niin se on lapselle hyvä juttu. Se antaa jotain niiden arkeen kuitenkin. Pystyisivät näkemään sen.” (Ohjaaja 2)

”Äidit, jotka ymmärtää sen lapsen kehitystä ja kasvua, että itse ei pysty antamaan lapselle siellä kotona jotain, että sitten se lapsi ainakin vähän saa täällä jotain vertaisseuraa, sen päivän rytmityksen ja ruuan ja sitä arkea.” (Ohjaaja 1)

Ryhmä tarjoaa lapselle virikkeitä ja kokemuksia, mitä äiti ei välttämättä siinä elämäntilanteessansa pysty tarjoamaan. Lapsi tapaa toisia lapsia ja aikuisia, sekä pääsee tutustumaan uuteen ympäristöön ja opettelemaan vuorovaikutustaitojansa. Tilanteen vaatiessa lapsi saa myös tarvitsemaansa hoivaa ja huomiota ryhmän ohjaajilta ja positiivisia kokemuksia muista ihmisistä.

6.3 Ohjaajien näkemys vertaistuen merkityksestä ja haasteista

Ryhmän tarjoaman vertaistuen merkittävimpänä asiana ohjaajat toivat ilmi sen, että äidit tajuavat, etteivät ole yksin ongelmiensa kanssa. Myös muillakin on haasteita vanhemmuudessa ja äitinä jaksamisessa ja he kamppailevat hyvin usein suhteellisen samanlaisten tilanteiden kanssa. Ohjaajat muistelivat tilannetta, jossa eräs ryhmän äideistä oli keskustellut toisen henkilön kanssa, jolla oli ollut hankaluuksia elämässään. Äiti oli

tämän jälkeen ollut sitä mieltä, että jos tämä toinen henkilö on päässyt yli vaikeuksista, niin kyllä hänkin selviää, vaikka kyseessä oli erilainen ongelma.

”Tää asiakas oli ajatellut että jos tää toinen äiti siitä selviää, niin kyllä hänkin selviää, kun hänellä on niin vaikeeta ja rankkaa.” (Ohjaaja 2)

Eniten ryhmässä vertaistukea tarjoaa se, että äidit ovat samankaltaisissa elämäntilanteissa ja heillä on omilla ryhmissänsä kutakuinkin samanikäisiä lapsia. Heillä on mielestään samoja kysymyksiä liittyen lapsen kasvatukseen ja kehitykseen, mutta ryhmästä haetaan myös tukea ja vahvistusta sen hetkisiin haasteisiin. Ohjaajat korostivat, että he ohjaajina eivät pysty antamaan vertaistukea samalla tavalla, kuin mitä muut ryhmäläiset pystyvät. He ovat työntekijöitä, jotka lähtevät iltapäivällä työpaikalta pois, mutta äidit voivat olla tekemisissä toistensa kanssa vapaa-ajalla. He voivat ystävystyä ja kehittää sosiaalista verkostoansa ja saada vertaistukea ja seuraa muulloinkin, kuin vain maanantaisin ja tiistaisin tai keskiviikkoisin ja torstaisin. Ohjaajat olivat sitä mieltä, että jos ryhmä vain on tiivis, niin kyllä äidit pitävät keskenään yhteyttä, ja heihin on välillä kaupungillakin törmännyt. Siitä huolimatta, että ohjaajat eivät omasta mielestään pystyneet tarjoamaan vertaistukea äideille, niin osa äideistä oli sitä mieltä, että ohjaajilta sai kuitenkin vertaistukea. Heilläkin oli kokemuksensa ja haasteensa vanhemmuudesta ja asioista käytiin paljon keskusteluja.

”Vertaistuen merkitys, se on iso. Se on jotain semmoista, mitä työntekijä ei vaan voi antaa. Se antaa niille asiakkaille niin paljon kuin ne tajuaa, että muita ihmisiä on ihan samassa tilanteessa missä ne itse on” (Ohjaaja 2)

Vertaistuen haasteena nähtiin asiakkaiden erilaisuus. Asiakkailla oli hyvin erilaisia taustoja lähtien liikkeelle perhetaustoista jatkuen aina koulutukseen ja nykyiseen elämäntilanteeseen asti. Yksi on ydinperheestä ja toinen eroperheestä, kolmas on korkeasti koulutettu ja neljännellä ei ole mitään koulutusta. Vaikka usein ryhmien äidit olivat kutakuinkin samaa ikäluokkaa, niin joskus saattoi olla tilanteita, että sekä teini-ikäisellä että 30-vuotiaalla on samanikäinen lapsi, ja se saattoi olla ainoa yhdistävä tekijä heillä. Ohjaajat pohtivat, että pystyykö kuitenkin näin vahvasti eri elämäntilanteissa olevat jakamaan toisillensa vertaistukea. Myöskään eri-ikäisten lasten äidit eivät samalla tavalla pysty tarjoamaan toisillensa vertaistukea, kuin samanikäisten lasten äidit. 2-vuotiaan lapsen äiti ei pysty ottamaan esimerkiksi mallia pikkuvauvan äidistä samalla tavalla,

kuin mitä toinen pikkuvauvan äiti pystyy. Toisaalta tämä haaste oli huomioitu ryhmäjoissa, sillä viikon aloittavassa ryhmässä oli äidit 1-3 –vuotiaiden lasten kanssa ja viikon lopettavassa ryhmässä taas äidit vauvojen kanssa.

”Että se 16-vuotias äiti, joka on lapsi vielä itsekin, niin ei varmaan saa ollenkaan semmosia asioita ryhmästä, kuin joku korkeasti koulutettu 30-vuotias, jolla on ehkä ihan omat asunnot, parisuhteet ja elämä hallussaan tavallaan, joissakin mitoissa. Mutta siis tää on tavallaan tän vertaistuen haastetta.” (Ohjaaja 2)

”Lapsen ikäkin sanelee aika paljon. Jos siellä on pieniä vauvoja ja tulee tällainen 2-vuotias siihen, niin ei se [äiti] välttämättä ensinnäkään saa sitä vertaistukea mitä sillä haetaan ja just ne päivärytmit ja muut, ei voi kattoo sitä mallia niistä toisista.” (Ohjaaja 1)

Ohjaajat yrittävät myös hyödyntää vertaistukea ja sen mahdollisuuksia ryhmässä äitien kesken. Ohjaajat kertoivat, että keskusteluja voidaan välillä yrittää ohjailla sellaiseen suuntaan, että äidit voisivat saada siitä jotain irti, ja tämän jälkeen vetäytyä itse pois keskustelusta ja antaa äitien jatkaa sitä keskenänsä. Lapsiin liittyvien haasteiden kanssa voidaan jokaiselta kysellä, että miten tietyt asiat ovat sujuneet kenenkin kotona ja jälleen kerran äidit pääsevät jakamaan omia kokemuksiansa. Ja tietenkin kannustetaan siihen, että äidit olisivat tekemisissä muulloinkin, kuin vain perheryhmässä.

”Ja sitten kannustetaan että vaihtakaa numeroita ja ottakaa yhteyttä, käykää kävelyllä, kahvitelkaa... Ja sitten tietysti kun tulee näitä vaikeita tilanteita, lapsenkasvatuksessa pulmia, niin sitten yritetään, että mites sulla on mennyt ja sitten ne rupee jakaan niitä kokemuksiansa ja ihan kaikessa, parisuhteessa, kaikessa mahdollisessa.” (Ohjaaja 1)

Ohjaajien näkemysten myötä korostui myös äitien esiintuomat asiat omista haastatte- luissansa. Samat asiat olivat tärkeitä sekä äideille, että ohjaajille. Kuitenkin ohjaajat tekivät myös paljon asioita, joita äidit eivät välttämättä tiedosta, kuten vertaistuen hyödyntäminen ohjailemalla hieman keskusteluja. Haastattelusta kävin hyvin ilmi ohjaajien merkityksellisenä pitämät asiat, joidenka eteen he tekivät paljon työtä.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Lähdin toteuttamaan tutkimustani vertaistuen merkityksen ymmärtämisen pohjalta ja samalla halusin selvittää ryhmäytymisen merkitystä ja sen tukemista perheryhmässä. Tavoitteenani oli tutkimuskysymyksiin vastaamisen lisäksi tuoda etenkin äitien, mutta myös ohjaajien ääni kuuluviin heitä koskevassa asiassa. Halusin tutkimukseni kautta tuoda ilmi ryhmän ainutlaatuisuuden ja sen merkityksen siellä käyville äideille, jotta ymmärrettäisiin, kuinka tärkeitä tällaiset matalan kynnyksen vertaistuelliset ryhmät ovat, ja kuinka suuri hyöty pienimuotoisellakin toiminnalla voi olla lapsiperheiden hyvinvoinnin kannalta.

Tutkimuskysymyksissäni pohdin sitoutumista perheryhmyöskentelyyn, ryhmäytymisen tukemisen keinoja ja vertaistuen merkitystä. Sitoutumisen kannalta merkittäviä asioita olivat sekä äitien että ohjaajien mielestä ennen kaikkea ryhmästä saatava vertaistuki ja uuden, laajemman sosiaalisen verkoston kasvattaminen. Vertaistuki antaa voimaa arjessa jaksamiseen ja omien kokemusten jakaminen helpottaa monia. Avoin ja hyväksyvä asenne lisäävät ryhmän positiivista kokemusta ja tukevat ryhmään sitoutumisessa.

Toisessa tutkimuskysymyksessä aiheena oli ryhmäytymisen tukeminen perheryhmässä. Kysymys oli ehkä enemmän suunnattu ohjaajille, jotka ymmärtävät ryhmäytymisen merkityksen, mutta äitien vastauksistakin tuli ilmi asioita, jotka ovat olleet merkityksellisiä ryhmän muodostumisen kannalta ja ryhmään sitoutumisen kannalta. Pelkästään äitien kesken tapahtunut toiminta, kuten vanhempainkoulu, tuki ryhmän muodostumista ohjaajien mielestä. Myös jokaisen yksilöllinen huomioiminen loi tunnetta ryhmään kuulumisesta. Keskustelut, joissa jokainen saattoi sanoa jotain, antoi asiakkaalle mahdollisuuden antaa itsestään jotain ryhmään. Tutkimuskysymyksenä ryhmäytymisen tukeminen tuo ehkä aika paljon ilmi samojakin aiheita, kuin mitä ryhmään sitoutumista käsittelevä tutkimuskysymys toi ilmi.

Kolmannen tutkimuskysymyksen kautta selvitin vertaistuen merkitystä ryhmässä. Vertaistuen merkitys nähtiin hyvin suurena osana ryhmää ja suurena osana äitien sen hetkistä elämää. Vertaistuen saaminen lisäsi toivoa omasta tilanteesta selviytymiseen ja sen antaminen antoi taas jollekin toiselle lisää perspektiiviä ja toivoa omaa tilannetta kohtaan. Eniten vertaistukea saatiin lastenhoitoon – ja kasvatukseen liittyvissä aiheissa,

mutta yleisesti tunne, ja ryhmän myötä tullut tieto, että muutkin ovat kokeneet ja tunte-
neet samoja tunteita, kuin mitä itse, helpotti omaa oloa. Vaikka tarkoitus ja tavoite oli
toteuttaa vertaistukea asiakkaiden kesken, niin osa asiakkaista koki saavansa vertaistu-
kea myös ohjaajilta. Vertaistuen toteutumisessa nähtiin myös haasteita, kuten eri-
ikäisyys asiakkaiden tai lasten kesken. Pienen lapsen äiti ei pysty välttämättä tarjoa-
maan esimerkiksi lastenkasvatuksessa vertaistukea isomman lapsen kanssa elävälle
vanhemmalle. Vertaistukea pyrittiin myös hyödyntämään ohjailemalla lievästi keskuste-
luja ja kannustamalla äitejä olemaan yhteydessä toisiinsa muutenkin kuin vain ryhmä-
päivinä.

Sain tutkimukseni myötä sen kuvan ryhmästä, että vertaistuki on merkittävässä asemas-
sa ryhmässä ja se todellakin toteutuu siellä monin eri tavoin. Henkisen hyvinvoinnin
kannalta on suunnattoman tärkeää, ettei koe olevansa yksin haasteidensa kanssa, vaan
että on edes joku, kenen kanssa voi kokemuksia jakaa ja keskustella. Sosiaalisen ver-
koston kasvattamisen myötä on mahdollista saada myös uudenlaisia näkökulmia omaan
elämäntilanteeseen.

Miettiessäni ryhmän toimintaa ryhmäytymisen kannalta ajattelin, että ryhmän koostu-
mus muuttuu todella nopeasti yhden äidin lopettaessa tai uuden aloittaessa, että varsi-
naista ryhmäytymistä kaikkineen kohtineen ei oikeastaan tapahdu. Pienessä ryhmässä
yhdenkin henkilön muutos on huomattava. Toisaalta myös huomasin sekä tutkimuksen,
että myös oman työharjoittelun myötä, että ryhmä toimii ja on avoin ja vastaanottavai-
nen uusien jäsenten saapuessa ryhmään, mikä helpottaa huomattavasti ryhmään sisälle
pääsemistä. Ryhmäytymisen kannalta on kuitenkin todettava se, että aihe olisi vaatinut
ehkä toisenlaisen lähestymistavan, kuin haastattelun. Vaikka haastatteluissa kuuli hyvin
etenkin ohjaajien näkemyksiä, niin pitempiaikainen aiheen tarkastelu ja seuraaminen
olisi ollut haastattelua parempi tapa selvittää ryhmäytymisen tukemista ja sen toteutu-
mista.

Pohdin myös sitä, että vaikka perheryhmätkin olivat vanhemmille tukea tarjoava ryhmä,
niin hyvin harvoja poikkeuksia lukuun ottamatta kyseessä oli äiti, joka ryhmään tuli,
vaikka periaatteessa isä lapsen kanssa olisi ollut tervetullut siinä missä äitikin. Voi olla,
että tällaiset palvelut mielletään perheissäkin jo enemmän äitien palveluiksi ja hyvin
usein on myös se tilanne, että äiti on se, joka on lasten kanssa kotona. Tällöin ehkä on
loogistakin se, että tuki perheeseen tulee oikeastaan äidin kautta. Erilaisia palveluilta

suunnitellessa olisi kuitenkin tärkeää muistaa, että myös isät perheissä voivat myös tarvita tukea arjessa jaksamiseen ja usein miehille kynnys hakea apua ja tukea tuntuu olevan huomattavasti korkeampi kuin naisilla.

Tutkimukseni myötä oma käsitykseni perheryhmien merkityksestä on laajentunut, ja olen entistä enemmän sitä mieltä, että pienelläkin toiminnalla voi saada suuria positiivisia muutoksia aikaiseksi. Tein tutkimukseni vain yhteen ryhmään, minkä perusteella en voi tuloksia laajasti yleistää, mutta uskon samojen asioiden vaikuttavan muissa samankaltaisissa toimintamuodoissa. Etenkin vertaistuki on monessa tukitoiminnassa kantava voima.

Käsitystäni ryhmien merkityksestä tukee myös Aamulehdessä 3.9.2012 julkaistu perheryhmien lakkauttamista koskeva uutinen, johon oli haastateltu yhdestä Tampereen kaupungin perheryhmästä asiakkaita. He eivät voineet käsittää ryhmän lakkauttamista ja myönsivät ryhmästä saadun avun ja tuen merkittäväksi. He toivat haastatteluissansa ilmi samoja, itsellensä merkityksellisiä asioita, joita haastatteleman äidit toivat ilmi omissa haastatteluissansa.

Perheryhmiä toimii muissakin eri kunnissa, kuin vain Tampereella. Toimintaperiaatteet voivat poiketa, mutta idea on sama: tukea lapsiperheitä arjessa. Ryhmät ympäri kaupunkia olivat tukea ja seuraa tarvitseville suuri alueellinen tuki ja upea mahdollisuus saada vertaistukea ja helpotusta arkeen. Ryhmien lakkauttaminen Tampereella vei pois monille tärkeän alueellisen tuen, mikä ei ainakaan ehkäise kyseisillä alueilla syrjäytymistä ja huono-osaisuutta. Monille ryhmään sitoutumisen kannalta on ollut erityisen tärkeää juuri se, että ryhmä on ollut lähellä, eikä ole vaatinut lähtemistä esimerkiksi keskustaan. Pitkä matka tai linja-auton käyttäminen on kynnyskysymys yllättävän monelle.

Jos tällaisella matalan kynnyksen toiminnalla pystytään tukemaan perheitä arjessa kotiin tehtävän perhetyön kanssa ajoissa, ei perheiden haasteet ja ongelmat välttämättä pääse kehittymään liian suuriksi. Tällöin laajemman avun tarpeelta voitaisiin ehkä välttyä. Tämä tietenkin on hyvin yksilökohtaista, ja jokainen perhe arjen haasteineen on erilainen. Tältä kannalta ajateltuna on kuitenkin hyvin vaikea käsittää, että juuri tällaiset tutkimuodot lakkautetaan, kun niiden merkityksestä on viimeaikoina niin paljon puhuttu. Ajoissa tarjottu apu ja tuki lisäävät perheen voimavaroja ja auttavat selviytymään jatkossa arjen haasteista.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Forssa: Aseman Lapset ry.
- Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilén, M. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Heino, T. 2008. Lastensuojelun avohuolto ja perhetyö: kehitys, nykytila, haasteet ja kehittämisehdotukset. Stakesin työpapereita 9/2008. Päivitetty 26.3.2008. Luettu 4.10.2012. <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/T9-2008-VERKKO.pdf>
- Heisler, M. 2006. Building peer support programs to manage chronic disease: seven models for success. California healthcare foundation. Julkaistu 12.2006. Luettu 15.10.2012. <http://www.familydocs.org/files/Building%20Peer%20Support%20Programs%20CHCF.pdf>
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J. 2011. Vertaistoiminta kannattaa. 2.painos. Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Hyväri, S., Laine, T. & Vuokila-Oikkinen, P. 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini. 6. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Myllärniemi, A. 2007. Lastensuojelun avohuollon perhetyö ammattikäytäntönä – jäsenyksiä perhetyöstä toimintatutkimuksen valossa. Heikki Waris – instituutti Soccan ja Heikki Waris –instituutin julkaisusarja 2007. Luettu 2.10.2012. www.socca.fi/.../Lastensuojelun_perhetyo_ammatti...
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus dialoginen asiakastyö. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 5. uud. painos. Tampere: Tammer-Paino.
- Reijonen, M. 2012. Perhetyö. Sosiaaliportti. Luettu 2.10.2012. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/perhetyo/#otsikko3>

Rytkönen, T. & Rönkkö, L. 2010. Monisäikeinen perhetyö. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sammaljärvi, T. 2008. Vertaistuen rooli kasvaa nopeasti. Stakes. Julkaistu 22.10.2008. Päivitetty 28.10.2008. Luettu 17.10.2012.
<http://dialogi.stakes.fi/FI/dialogin+arkisto/2008/7/sivu/50.htm#3>

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-4. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tampereen kaupunki. Perheryhmät. Luettu 22.7.2012. www.tampere.fi

Taponen, A. 2012. Perheryhmä auttoi nuoria äitejä, kun seinät kaatuivat päälle. 3.9.2012. Aamulehti.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-4. painos. Helsinki: Tammi

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

What is peer support? 2012. Peers for progress. Peer support around the world.
<http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support>

LIITTEET

Liite 1. Äitien haastattelukysymykset

- Mistä sait tietoa perherymästä?
- Mikä oli käsityksesi perherymästä, ennen kuin tulit mukaan ryhmään?
- Millaisena koit aloittamisen ryhmässä?
- Mikä sai sinut jäämään ryhmään?
- Mikä on ollut ryhmässä tärkeää ja merkityksellistä sinulle ja lapsellesi?
- Mihin olet ollut tyytyväinen ryhmäkäynneissäsi? Mihin et?
- Mitä ryhmä merkitsee sinulle?
- Saatko ryhmässä vertaistukea?

Liite 2. Ohjaajien haastattelun teemat

- Ennen asiakkuuden aloittamista
- Ryhmässä aloittaminen
- Äidin sitoutuminen ryhmään
- Vertaistuki
- Ryhmän merkitys
- Ryhmässä keskeyttäneet