



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Joensuun Perheentalon odottavien äitien ryhmän merkitys ryhmän jäsenen hyvinvointiin

Jenna Siltala

Opinnäytetyö, maaliskuu 2023

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2023
Sairaanhoitajakoulutus
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Jenna Siltala

Nimeke
Joensuun Perheentalon odottavien äitien ryhmän merkitys ryhmän jäsenen hyvinvointiin

Toimeksiantaja
Pelastakaa Lapset ry, Joensuun Perheentalo

Tiivistelmä

Tieto ensimmäisen lapsen odottamisesta on tunne, joka tuo mukanaan niin innostusta kuin jännitystäkin tuleville vanhemmille. Raskauden aikana korostuu omasta psyykkisestä, sosiaalisesta ja fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen. Vanhemmuuteen kasvaminen alkaa raskauden myötä. Odottavalle äidille vertaistuen saaminen on tärkeä hyvinvoinnista huolehtimisen osa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille Joensuun Perheentalon odottavien äitien ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmän merkityksestä hyvinvointiin. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat ryhmän odottavat äidit. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimuksen haastattelut tehtiin teemahaastatteluina kohderyhmälle. Aineiston analyysiin käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että odottavien äitien ryhmällä oli vaikutusta hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, kuten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Ryhmän antaman vertaistuen merkitys toistui saaduissa tuloksissa useasti. Tuloksista kävi ilmi myös se, että ryhmällä oli positiivinen vaikutus ajatuksiin vanhemmuudesta ja vanhemmuuteen kasvamisesta. Saatuja tuloksia voidaan hyödyntää ryhmän suunnittelussa jatkossa. Aihetta voitaisiin tutkia jatkossa myös laajemmalla kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä tehden useampia haastatteluja tai tutkimalla pidemmällä ajalla ryhmän vaikutusta esimerkiksi kokemukseen vauva-arjesta ja vanhemmuudesta.

Kieli
suomi

Sivuja 42
Liitteet 3
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
raskaus, vanhemmuus, vertaisryhmät, vertaistuki



THESIS
March 2023
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
Tel.+ 358 13 260 600

Author
Jenna Siltala

Title
Joensuu Family House Group for Expectant Mothers and Its Significance for the Well-Being of the Group Members

Commissioned by
Family House Joensuu, Save the Children Finland.

Abstract

Knowing that you are expecting your first child is an emotion that entails both excitement and pressure for the parents-to-be. The importance of taking care of psychical, social, and physical well-being is emphasised during pregnancy. Growing up to become a parent starts along with pregnancy. It is important for mothers-to-be receive peer support.

The purpose of the thesis was to explore the experiences of pregnant women attending a group for expectant mothers at Joensuu Family House focusing on the significance of the group for their well-being. The target group of this thesis comprised pregnant women attending the group for expectant mothers. The thesis was conducted using a qualitative research method. The interviews were carried out by using focused interviews. Data was analysed by using inductive data-driven content analyse.

The results of the thesis showed that the group for expectant mothers had an effect on the psychical and social well-being of its members. The group members often mentioned peer support in interviews. The results showed that the group had a positive effect on thoughts of becoming a parent. This topic can be further explored by using a qualitative research method with more interviews and additional questions on the subject matter or by implementing a long-term study extending to the time following the birth of the baby.

Language
Finnish

Pages 42
Appendices 3
Pages of Appendices 3

Keywords
pregnancy, peer support, parenthood, peer groups

Sisältö

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Raskausaika ja vanhemmaksi kasvaminen | 6 |
| 2.1 | Raskauden aikaiset muutokset kehossa..... | 6 |
| 2.2 | Raskauden aikainen psyykinen hyvinvointi..... | 7 |
| 2.3 | Raskauden aikainen fyysinen hyvinvointi | 8 |
| 2.4 | Raskauden aikainen sosiaalinen hyvinvointi..... | 9 |
| 2.5 | Vanhemmuuteen valmistautuminen..... | 10 |
| 3 | Vertaistuen merkitys raskauden aikana | 11 |
| 3.1 | Vertaistuen muodot..... | 11 |
| 3.2 | Raskauden aikainen vertaistuki | 12 |
| 4 | Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymys | 13 |
| 5 | Opinnäytetyön toteutus | 13 |
| 5.1 | Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä..... | 13 |
| 5.2 | Opinnäytetyön kohderyhmä ja toimeksiantaja | 14 |
| 5.3 | Aineiston hankinta | 15 |
| 5.4 | Aineiston analyysi..... | 17 |
| 6 | Tulokset | 21 |
| 6.1 | Ryhmästä saadun vertaistuen merkitys | 21 |
| 6.2 | Ryhmän merkitys vanhemmaksi kasvamiseen | 21 |
| 6.3 | Ryhmän merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin | 22 |
| 6.3.1 | Sosiaalisten suhteiden luominen ryhmässä | 22 |
| 6.3.2 | Kokemusten jakaminen ryhmässä | 23 |
| 6.4 | Ryhmän merkitys psyykkiseen hyvinvointiin | 23 |
| 6.4.1 | Yksinäisyyden tunteen lieventyminen ryhmässä käydessä | 23 |
| 6.4.2 | Turvallisuuden ja luottamuksen kokeminen ryhmän sisällä | 24 |
| 6.4.3 | Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja rutiinit..... | 25 |
| 6.4.4 | Ryhmässä käymisen pidempiaikainen vaikutus hyvinvointiin | 25 |
| 7 | Pohdinta..... | 26 |
| 7.1 | Opinnäytetyöprosessi | 26 |
| 7.2 | Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset | 28 |
| 7.3 | Opinnäytetyön luotettavuus | 30 |
| 7.4 | Opinnäytetyön eettisyys..... | 32 |
| 7.5 | Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu..... | 34 |
| | Lähteet..... | 37 |

Liitteet

| | |
|---------|--------------------------------------|
| Liite 1 | Tiedonhaun taulukko |
| Liite 2 | Haastattelun runko |
| Liite 3 | Saatekirje odottavien äitien ryhmään |

1 Johdanto

Tieto ensimmäisen lapsen odottamisesta herättää innostusta, mietteitä, sekä jännitystä vanhempien näkökulmasta. Ajatukset voivat olla huolestuneita vauvan hoitoon liittyvissä asioissa ja siinä, osaako olla vanhempi, miten olla hyvä vanhempi tai miten vauvan kanssa pärjää. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen & Salo 2020, 28–29; Helsingin kaupunki 2022.) Suomalaisilla vanhemmilla 10–20 %:lla esiintyy masennusta odotusajan ja ensimmäisen synnytyksen jälkeisen vuoden aikana (Kiviruusu O, Pietikäinen JT, Kylliäinen A, Pölkki P, Saarenpää-Heikkilä O, Marttunen M, Paunio T, Paavonen EJ 2020). Tieto vanhemmaksi tulemisesta muuttaa omaa elämää ja arkea, vaikka vauvan tuloa on pitkään toivottu tai jos raskaus tulee perheelle yllätyksenä (Duodecim 2020).

Edellä mainittuun teoriaan perustuen voi peilata odotusajan vertaistuen tärkeyttä tuoreille vanhemmille. Tässä opinnäytetyössä keskitytään odotusaikaan ja vanhemmuuteen valmistautumiseen odottavan äidin näkökulmasta. Opinnäytetyössä tuodaan esille Joensuun Perheentalon odottavien äitien ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmässä käymisen tärkeydestä ja sen merkityksestä hyvinvointiin, erityisesti ensimmäistä lasta odottavana.

Odottavien äitien ryhmä on Joensuun Perheentalolla syksyllä 2022 alkanut ryhmä ensisijaisesti ensimmäistä lastaan odottaville äideille. Ryhmä järjestettiin kymmenen kertaa. Osallistujamäärä ryhmässä oli yhdeksän (9) henkilöä. Ryhmän tavoitteena oli antaa vertaistukea odottaville äideille, sekä tukea vanhemmuuteen kasvamista. Ryhmäkerrat suunniteltiin yhdessä ryhmän jäsenten kanssa ja heidän ideoitansa ja ehdotuksia kuunneltiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että Joensuun Perheentalo saa haastattelujen avulla tietoa ryhmän merkityksestä odottaville äideille. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata odottavien äideille kokemuksia ryhmän vaikutuksesta sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön haastatteluiden ohessa Joensuun Perheentalo saa hyödyllistä tietoa toiminnastaan ja sen vaikutuksesta.

2 Raskausaika ja vanhemmaksi kasvaminen

2.1 Raskauden aikaiset muutokset kehossa

Raskauden ollessa normaalin mittainen, sen kesto on 37–42 viikkoa, jolloin keskimääräinen raskauden kesto on 40 viikkoa. Raskaaksi tullessa lasketun ajan eli päivän, jolloin lapsen on tarkoitus syntyä, lasketaan kuukautiskierron avulla. Laskettu aika pystytään arvioimaan lisäämällä viimeisten kuukautisten ajankohdan raskauden kesto, eli 40 viikkoa. (Hakulinen ym. 2019; Terveyskirjasto 2022.)

Raskauden aikana kehossa tapahtuu monia muutoksia. Esimerkiksi alkuraskaudesta lähtien voi esiintyä raskauspahoinvointia. Pahoinvointiin voi liittyä herkkyyttä erilaisille hajuille tai mauille. Pahoinvointia esiintyy yleensä kaikista voimakkaimmin aamuisin, mutta sitä voi olla mihin tahansa vuorokauden aikaan. (Terveyskirjasto 2019.) Pahoinvointia kokevana olisi hyvä levätä tarpeeksi ja tehdä vähemmän psyykkistä rasitusta aiheuttavia asioita. Raskauden alussa voi usein tuntea väsymystä ja uupumusta, joka poikkeaa normaalista olost. Uupumuksen aiheuttajana on usein kehon hormonien muutokset, kuten esimerkiksi progesteronin eli keltarauhashormonin merkittävä lisääntyminen. Raskaana olevalta on syytä mitata hemoglobiiniarvoa (Hb) säännöllisesti. Hemoglobiini eli verenpuna on punasolujen yksi osa, joka sitoo happea veressä. (Terveystalo 2022.) Hemoglobiiniarvon ollessa matala voi sekin aiheuttaa väsymystä raskauden aikana (Terveyskylä 2019).

Raskauden aikana muutoksia usein tulee myös rintoihin. Muutokset näkyvät yleensä jo ensimmäisten raskausviikkojen aikana. Muutoksia ovat esimerkiksi nännien alueen tummuminen, rintojen verisuonien erottuminen ihon pinnassa ja rintojen kasvaminen. Rintoihin myös muodostuu rauhaskudosta, joka tuottaa maitoa, sekä maitotiehyitä. Nämä muutokset valmistavat tulevaa äitiä

imetykseen. Maidon tuottaminen pienissä määrin alkaa yleensä raskausviikon 16 jälkeen. Joillakin odottavilla äideillä maitoa saattaa erittyä ennen kuin vauva syntyy, ja joillain maidon erityys taas alkaa vastan vauvan synnyttyä. (Terveyskylä 2019.)

Raskaus vaikuttaa myös ihmisen normaaliin aineenvaihduntaan. Aineenvaihdunta kiihtyy raskauden aikana 15–20 % normaalista, sekä sikiön kasvua tukemaan odottavan äidin ravinnon tarve suurenee. Aineenvaihdunnassa erityisesti hiilihydraattien ja rasvojen aineenvaihdunta muuttuu, sekä ensimmäisen raskauskolmanneksen alkaessa haima lisää insuliinin eritystä, jolloin odottavan äidin paastoverensokeri alenee. (Terveyskirjasto 2019.) Paastoverensokerilla tarkoitetaan verensokerin sokeriarvoa esimerkiksi yön yli syömättä olemisen jälkeen (Terveyskirjasto 2021).

Raskausaikana myös kehon nesteiden sekä veren määrä kasvaa, jolloin virtsaamistarvetta voi tuntea entistä tiheämmin. Yleensä virtsaamisentarpeen tunne lisääntyy mitä pidemmälle raskaus etenee. Loppuraskautta kohden, yleensä ensimmäisen raskauskolmanneksen loppuvaiheessa, kohtu nousee ylöspäin ja virtsarakkoon kohdistuva paine helpottaa. (Terveyskylä 2019.)

2.2 Raskauden aikainen psyykinen hyvinvointi

Raskauden aikana omasta psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää, koska odottavien vanhempien hyvinvointi heijastuu lapsen hyvinvointiin (Mieli ry 2022). Mielen hyvinvointi muovautuu lapsella jo ennen syntymää ja se vaikuttaa lapsen mielenterveyteen (Duodecim 2015; Mieli ry 2022). Odotusajana ympäristön äänet kuten kodin askareet, perheen ja läheisten puhe sekä esimerkiksi laulaminen välittyy vauvaan, jolloin vauva mieltää tutuiksi kodin äänet synnyttyään. Tämä luo vauvalle turvallisuuden tunnetta. (Mieli ry 2022.)

Vanhemman on hyvä harjoitella ennen vauvan syntyvää erilaisilla mielikuva harjoituksilla tulevaa arkea, koska se valmistaa vauvan syntymän jälkeiseen arkeen. Kun vauva on syntynyt, vanhemman tulisi olla hyvinvoiva huolehtiakseen vastasyntyneen tarpeista. Elämäntilanteen muuttumisen myötä vanhemmalla

olisi myös hyvä olla ympärillä tukea ja turvaa tuova tukiverkko, jotta vanhemmat pystyvät jakamaan niin jaksamiseen liittyvät huolet kuin onnelliset asiat. (Mieli ry 2022.) Suomessa neuvola järjestää perheiden hyvinvoinnin kartoittamiseksi kotikäynnin ensimmäistä lasta odottaville perheille. Kotikäynti arvioi perheen tuen tarvetta (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2023).

Synnytyksen jälkeiseen masennuksen riskiin vaikuttaa se, että esimerkiksi odotusaikana ei ole tarpeeksi sosiaalista tukea tai läheisiä ihmisiä ympärillä, joiden kanssa pystyisi keskustelemaan ja jakamaan asioita raskaudesta (Ämmälä 2015). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan odottavan äidin hyvinvointia sosiaaliseen tukeen perustuen, koska odottavien äitien ryhmässä käyminen on sosiaalinen tilanne, jossa korostuvat vertaistuki ja samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen.

2.3 Raskauden aikainen fyysinen hyvinvointi

Raskauden aikana on yleisesti hyvä kohta elämässä miettiä omia elintapoja. Raskauden aikainen elintapojen muutos voi tuoda pitkäaikaisia myönteisiä vaikutuksia omaan terveyteen. (Käypähoito 2016.) Fyysistä hyvinvointia voi tukea pitämällä huolta omasta kehosta liikunnan avulla. Raskauden aikana liikunnasta saatava hyöty tukee erityisesti psyykkistä hyvinvointia, sekä hyvinvointia kokonaisuudessaan. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin hyvä fyysinen kunto ja itsestä huolehtiminen vaikuttavat verenpaineen pysymiseen normaalilla tasolla. Kevyt liikunta voi lieventää myös raskaudessa koettuja kipuja. (Hotus-hoitosuosituksat 2022.) Liikunnalla voidaan ehkäistä ja hoitaa raskaudenaikaisen diabetesta (Hotus-hoitosuosituksat 2022; Käypähoito 2016). Fyysisen hyvinvoinnin vahvistaminen tukee raskaudenaikaista painonhallintaa, sekä raskaudesta palautumista synnytyksen jälkeen. (Hotus-hoitosuosituksat 2022.)

Terveystuon ammattilaisena pyritään tarjoamaan raskaana olevalle tietoa siitä, miksi liikunnalla ja oman kehon hyvinvoinnin tukemisella on tärkeä merkitys. Raskaana olevan fyysisen hyvinvoinnin kartoittamiseen voi hoitajana käyttää apuna esimerkiksi motivoivan keskustelun malliksi soveltuvaa viiden A:n mallia (Ask = kysy, Advise = neuvo, Assess = arvioi, Assist = tue ja Arrange = seuraa). Kyseisessä mallissa voidaan kysyä raskauden aikaisista

liikuntatottumuksista, tarjota tietoa erilaisista liikuntamuodoista raskaana olevalle, arvioida raskaana olevan halukkuutta ja motivaatiota liikuntatottumusten muutokselle, asettaa tavoite liikkumisesta sekä seurata muutosta seuraavalla vastaanottokäynnillä. (Hotus-hoitosuositukset 2022.)

Fyysisen hyvinvoinnin vahvistamisella on yhteys myös psyykkisen hyvinvoinnin vahvistumiseen. Fyysisen hyvinvoinnin eli esimerkiksi oman olonsa kokemisella hyväksi tuetaan raskaudenaikaista minäkuvan, elämänlaadun ja tyytyväisyyden kokemusta. Liikkumaan motivointia voi lisätä arvioimalla sitä, minkälainen liikunta odottavalle äidille olisi mielekkäintä. Tukiverkolla raskauden aikana on myös vaikutus raskauden aikaiseen liikkumiseen. Hyvä tukiverkosto tukee ja järjestää raskaana olevalle apuja liikkumiseen. Tällaisia apuja voi esimerkiksi olla perheen muiden lasten hoidossa avustaminen, jotta aikaa järjestyy odottavan äidin oman hyvinvoinnin edistämiseen. (Hotus-hoitosuositus 2016.)

2.4 Raskauden aikainen sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi jakautuu yksilötasoon ja yhteisötasoon. Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilötason näkökulmasta ihmisen kokemusta onnellisuudesta, itsensä toteuttamisen mahdollisuudesta, osallisuudesta ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä. Yhteisötason sosiaaliseen hyvinvointiin taas liittyy ympäristö, asuinpaikka, elinolot, työ sekä koulutusluokka. (Valtioneuvosto 2020.) Sosiaalista hyvinvointia vahvistavina tekijöinä voidaan pitää esimerkiksi sellaisten ihmissuhteiden rakentamista, joita pitää itselleen merkityksellisenä ja hyvinä. Hyvien ihmissuhteiden vaaliminen lisää kykyä luoda erilaisia tapoja hallita konflikteja, rakentaa luottamusta ja kehittää omia sosiaalisia taitoja. (Student health and counseling services 2023.)

Sosiaalisen tuen vaikutusta raskauden aikaiseen hyvinvointiin on tutkittu katsauksessa, jossa oli mukana 34 artikkelia. Näissä artikkeleissa oli arvioitu SWB (Subjective Well-Being) mittarin avulla kokemusta hyvinvoinnista raskauden aikana. Tutkimus osoitti onnellisuuden kokemuksen raskauden aikana olevan korkealla, mutta se vaihteli raskauden eri vaiheissa hieman. Esimerkiksi toisella raskauskolmanneksella elämänlaatu koettiin korkeampana kuin viimeisen

raskauskolmanneksen aikana. Tutkimuksen mukaan sosiaalinen tuki raskauden aikana vaikuttaa erityisesti onnellisuuden kokemukseen ja omaan hyvinvointiin. Tutkimuksessa havaittiin myös se, että subjektiivisen hyvinvoinnin eli ihmisen arvion omasta hyvinvoinnistaan ollessa hyvä ennen raskautta, suojaa se raskauden aikana myös mielenterveyttä. (Buyantungalag, Marc Reginald, Hong & Enkhmandakh 2021.)

2.5 Vanhemmuuteen valmistautuminen

Vanhempien tukiverkostot raskauden aikana ja sen jälkeen ovat tärkeitä. Odottava äiti jää pois työelämästä raskauden lopussa, jolloin esimerkiksi töissä päivittäin tapahtuvat sosiaaliset suhteet jäävät vähemmälle. Odottavalla äidillä ei välttämättä ole samassa elämäntilanteessa olevia ystäviä, jolloin saattaa tulla yksinäisyyden tuntemuksia. Tulevien vanhempien olisi hyvä kartoittaa raskauden aikana omaa tukiverkostoaan ja miettiä esimerkiksi minkälaisia aikuiskontakteja tulevassa vauva-arjessa tulee olemaan. (Hakulinen ym. 2020, 30.)

Odottavana äitinä varsinkin ensimmäisessä raskaudessa voi äidille olla suuri vastuun tunto siitä, että omat valinnat ja hyvinvointi vaikuttavat myös syntyvän lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. Odottavana äitinä usein koetaan tunteita ja heitteleviä mielialanvaihteluja. Tämän selittää lyhyessä ajassa muuttunut hormonitoiminta. Valmistautuessa tulevan lapsen syntymään, on erityisen tärkeää huomioida myös odottavan puoliso ja tämän hyvinvointi. Puolisoa ei saa jättää tietämättömyyteen raskauden tuomista muutoksista, äidin kokemasta uupumuksesta tai hormonitoiminnan muutoksista. Kun puoliso saa tietoa itselleen, on silloin helpompi suhtautua raskauden aiheuttamiin muutoksiin ja tukea toista raskaudessa. (Hakulinen ym. 2020, 28.)

Vanhemmuuteen valmistautuessa on tärkeää käydä keskustelua puolison kanssa parisuhteesta ja sen muuttumisesta vauvan synnyttyä. Puolison kanssa voi keskustella, miten kodinhoitamisen roolit jaetaan, miten vastuu jakautuu ja miten vanhempiina järjestetään omat menot niin, että ne ovat tasapuolisia. Kommunikaatiotaitojen on hyvä olla parisuhteen molempien osapuolien puolelta kunnossa, jotta pystytään keskustelemaan rakentavasti ja sopuisasti. Puolison

kanssa keskusteleminen auttaa myös lisäämään yhteenkuuluvuutta isän ja äidin, sekä perheen välillä. (Helsingin kaupunki 2022; Ensi- ja turvakotien liitto 2022.)

Vanhemmuuteen kasvaminen voi tapahtua montaa eri polkua pitkin ja erilaisissa perheissä eri tavalla. Odottava äiti pystyy raskauden myötä valmistautumaan vauvan tuloon jo pitkään ennen vauvan toista vanhempaa. Tämän takia on tärkeää jakaa raskauden aikaiset ilot ja surut puolison kanssa, jotta raskaudesta ja odotusajasta tulee yhteinen kokemus. (Ensi- ja turvakotien liitto 2022.)

3 Vertaistuen merkitys raskauden aikana

3.1 Vertaistuen muodot

Vertaistuella tarkoitetaan tunnetta samankaltaisuudesta ja yhteisestä asiasta ihmisten välillä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Vertaistuen vahvuus korostuu yhdistävien tekijöiden kautta. Ihmiset saavat tukea toisistaan, jotka ovat samassa elämäntilanteessa tai kokeneet samoja asioita. (Tukiliitto 2022; Terveyskylä 2022.) Vertaistuen käsite on laaja, koska vertaistuen muotoja on erilaisia. Vertaistukea voi saada esimerkiksi ryhmässä, yksilöllisesti, kasvotusten, internetin välityksellä tai chat-palveluissa. (Terveyskylä 2022.)

Vertaistuki voi olla yksilöllistä ja henkilökohtaista. Vertaistukea antamaan koulutetaan henkilö, joka on kokenut saman elämäntilanteen tai asian, kuin vertaistukea tarvitseva. Vertaistukihenkilö on käsitellyt omaa kokemustaan kauemmin ja on siten pidemmällä prosessissaan, jotta pystyy toimimaan tukihenkilönä. Vertaistuen tarjoajalla on yleensä vaitiolovelvollisuus, koulutus ja hän toimii vapaaehtoisesti. Vertaistuen saamisella ja antamisella on aina merkitystä. Vertaistuki auttaa uudessa elämäntilanteessa olevaa saamaan tietoa ja näkemystä tulevista. (Terveyskylä 2022.)

Vertaistukea voi saada ryhmästä. Vertaistukea tarjoavat ryhmät voivat olla suljettuja ryhmiä tai avoimia ryhmiä. (Terveyskylä 2022). Suljetussa ryhmässä ryhmän jäsenet ovat etukäteen sovittu ilmoittautumisella ja ryhmäkerrat ovat etukäteen tiedossa. Avoimella ryhmällä tarkoitetaan ryhmää, jossa saa käydä millä tahansa kerralla sitoutumatta mihinkään. Avointa ryhmää ylläpidetään, vaikka jäsenet vaihtuvat jokaisella kerralla. (Vahvike aineistopankki 2022.) Vertaistukiryhmää ohjaa joko koulutuksen saanut vertaisohjaaja tai ammattilainen. Ohjausta voivat myös tehdä jäsenet keskenään toistensa vertaisinaan, eikä yhtä tiettyä ohjaajaa ole. (Terveyskylä 2022.)

3.2 Raskauden aikainen vertaistuki

Vähäinen sosiaalinen tuki raskaudenaikana altistaa odottavan äidin mielenterveydenongelmille. Raskauden aikana tulee esille niin fyysisiä kuin henkisiäkin muutoksia ja odottavan äidin mieli on alttiimpana mielenterveyden muutoksille. Masennus on maailmanlaajuisesti yleisin raskauden aikainen mielenterveydenongelma. Raskauden aikainen masennus saattaa näkyä alentuneena itsetuntona, mielenkiinnon vähenemisellä asioita kohtaan ja madaltuneena mielialana. Muita oireita voivat olla esimerkiksi jatkuva väsymys ja uupumus, ärtynyt mieliala ja ruokahaluttomuus. Tutkimuksen mukaan terveydenhuollon ammattilaisten olisi hyvä ottaa puheeksi sosiaalinen verkosto tavatessa odottavaa äitiä. Jos tukiverkosto on kovin pieni, suositellaan tarjottavaksi erilaisia odottaville äideille kohdennettuja tukipalveluita ja ryhmiä. (Bedaso, Adams & Peng 2021, 2 & 4.)

Tampereen yliopiston ja Pirkanmaan sairaanhoitopiirin tutkimuksessa tutkittiin odotusajan aikana saatua tukea vertailemalla neuvolan antamaa tukea odotusaikana ja vauvan syntymän jälkeen. Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että ne, jotka olivat tyytyväisiä neuvolasta saatuun tukeen, kokivat vauvan syntymän jälkeisen vaiheen sellaisena kuin neuvolassa oli kerrottu ja olivat tyytyväisiä vauvan syntymän jälkeiseen tuen saamiseenkin. Taas heillä, jotka kokivat tuen riittämättömyyttä odotusaikana, tuen riittämättömyys jatkui vauvan syntymän jälkeen. Tutkimus osoittaa tuen saamisen tärkeyden jo odotusaikana, koska se vaikuttaa

yleensä vauvan syntymän jälkeiseen aikaankin. (Raunima, Lepistö, Koivisto, Kylmä & Paavilainen 2020.)

Vanhempien aikaista vertaistukea on tutkittu myös toisessa tutkimuksessa, joka kartoitti vanhempien kokemaa tuen tarvetta raskauden aikana. Tässä tutkimuksessa saatiin selville, että vanhemmat kaipaavat terveydenhuollon antaman tuen lisäksi myös enemmän tukipalveluita. Tutkimustulosten mukaan vanhemmat hyötyvät yksilöllisen tuen saamisesta, sekä vertaistukiryhmässä käymisestä. Tuen tarve tutkimustulosten mukaan oli niin sosiaalista, psyykkistä kuin emotionaalista. (Widarsson, Kerstit, Sundquist, Engström & Sarkadi, 2021.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymys

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Joensuun Perheentalolla alkaneen uuden odottavien äitien ryhmän merkitystä ryhmän jäsenen hyvinvointiin. Tavoitteeseen pääsemiseksi selvitän vastausta tutkimuskysymykseen:

- Mikä odottavien äitien ryhmän merkitys on odottavan äidin odotusajan hyvinvointiin?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus tarkastelee ja pyrkii ymmärtämään erilaisia ilmiöitä niin, että saadaan tutkimuskohteena olevan henkilön näkökulma ilmiöön. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on siis olla kiinnostunut siitä, minkälaisia ajatuksia ja tunteita tutkimuksen kohteena olevalla henkilöllä on ja minkälaisia merkityksiä tutkimuksen kohteena oleva antaa. (Juuti & Puusa 2020, 9–10.) Laadullinen tutkimus voidaan selittää lähestymistapana ihmisten

kokemusten ja kertomusten tutkimiseen. Laadullisen tutkimuksen käyttötarkoitus on melko laaja. Yleisimmin kuitenkin sitä käytetään tuomaan esille tutkittavan kohderyhmän oman näkökulman. (Hennink, Hutter & Bailey 2020, 10–11.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto kerätään yleensä haastattelun, kyselyn, dokumentteihin perustuvan tiedon ja havainnoinnin avulla. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää edellä mainituista keruumenetelmistä joko useampaa samaan aikaan tai pelkästään yhtä. Laadullisella tutkimuksella ei ole tarkoitus yleistää asioita tilastollisesti, vaan kuvata ilmiöitä, tuottaa teoriatietoa jostakin tapahtumasta tai ilmiöstä ja sen tulkinnasta. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 62–63, 73.)

Tämän opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui laadullinen eli kvalitatiivinen menetelmä, koska sitä käytetään useimmiten haastattelumuotoisissa tutkimuksissa tai opinnäytetyöissä. Tässä opinnäytetyössä halutaan vastaus mikä-kysymykseen, eli siis mikä ryhmän merkitys odottaville äideille on. Tämä opinnäytetyö pyrkii tuomaan laadullisen opinnäytetyön kohderyhmän oman näkökulman asiasta esille. Haastattelua tehdessä ollaan kiinnostuneita haastateltavan ajatuksista ja tunteista ryhmän merkityksestä.

5.2 Opinnäytetyön kohderyhmä ja toimeksiantaja

Kohderyhmällä tarkoitetaan sitä, kenelle aihe on suunnattu. Kohderyhmä voi olla jokin tietty ikäryhmä (esimerkiksi aikuiset, lapset tai ikääntyneet), ammattiryhmä, opiskelutaso (esimerkiksi lukio, ammattikoulu) tai jokin muu luokitteleva asia. (Finto 2022.) Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä olivat odottavat äidit. Haastatteluun valittiin neljä (4) henkilöä odottavien äitien ryhmästä. Haastatteluun valikoituivat neljä ensimmäistä ryhmän jäsentä, jotka ottivat yhteyttä ilmoittaakseen halukkuutensa haastatteluun. Kohderyhmällä oli tutkittavasta asiasta kokemusta ja tietämystä, koska heillä kaikilla oli sama yhdistävä elämäntilanne ryhmän aikana, eli he odottivat lasta.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana olivat Pelastakaa Lapset ry ja Joensuun Perheentalo. Pelastakaa Lapset ry (Save the Children) on maailman suurin,

uskonnollisesti sekä poliittisesti sitoutumaton lapsen oikeuksien puolesta toimiva järjestö, joka perustettiin vuonna 1922. Pelastakaa Lapset ry toimii niin Suomessa kuin ulkomaillakin tukien lapsia erityisesti vaikeissa olosuhteissa ja hädän keskellä. (Pelastakaa Lapset 2022.)

Joensuun Perheentalo on Perhekeskuksen virallinen kohtaamispaikka lapsille ja heidän läheisilleen. Perheentaloa ylläpitää Pelastakaa Lapset ry ja mukana on yli 30 eri toimijaa. Perheentalolla järjestetään avointa toimintaa, sekä lukuisia eri kohderyhmille suunnattuja ryhmiä. (Ylhäinen 2022.) Perheentalolla lapset sekä lasten läheiset voivat käydä talolla vierailemassa ja samalla viettää aikaa olohuoneessa ja leikkitilassa. Talolla voi leikkiä, askarrella, syödä omia eväitä tai osallistua toimintaan, joka on ohjattua. (Joensuun Perheentalo 2022.)

Joensuun Perheentalon toiveena oli toimeksianto annettaessa, että tämän opinnäytetyön avulla voidaan selvittää syksyllä 2022 alkaneen uuden odottaville äideille suunnatun ryhmän merkitystä ryhmässä kävijöille eri hyvinvoinnin osa-alueilla. Samalla myös opinnäytetyöhön toivottiin teoretietoa odotusajasta ja raskauden aikaisen vertaistuen merkityksestä.

5.3 Aineiston hankinta

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa on esillä tietyt valitut teemat, jotka ovat etukäteen mietitty ja näihin teemoihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä haastattelua varten. Etu teemahaastattelussa siis on, että haastateltavan vastauksien perusteella pystyy muuntamaan ja syventämään kysymyksiä. Ihmisten tulkinnat ja asioiden merkitykset korostuvat teemahaastattelussa. (Eskola & Suoranta 1998, 64; Sarajarvi & Tuomi 2018, 64–65.)

Laadullisessa aineistossa on yleensä vuorovaikutusta haastattelijan ja haastateltavan välillä. Vuorovaikutuksessa voi olla myös useampi ihminen kerrallaan ja vuorovaikutus voi tapahtua heidän kaikkien välillä. Litterointi on puheen eli nauhoitetun haastattelun purkamista kirjoitetuksi aineistoksi ja se kuuluu laadullisen aineiston analyysin vaiheisiin. (Kallinen & Kinnunen 2021; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 163.) Litteroinnissa kirjoitetaan haastateltavan sekä

haastattelijan puhe. Litteroinnissa täytyy huomioida se, mitä haastattelussa on haluttu tietää, kuten onko olennaista haastattelun asiasisältö, vuorovaikutuksen kulku vai jokin erityinen diskurssi eli viestintä. (Kallinen & Kinnunen 2022.)

Ennen tutkimuksen aloittamista haetaan tarvittaessa tutkimuslupaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Opinnäytetyöni haastattelujen tekemistä varten tarvitsi hakea tutkimuslupaa Pelastakaa Lapset ry:ltä. Tutkimuslupaa täytyy hakea, jos tutkimus kohdistuu tiettyyn organisaatioon ja sen toimintaan tai edustajiin. Tutkimuslupakäytännöt voivat erota eri organisaatioiden välillä. Tutkimuksen kohderyhmän henkilöt voivat kuitenkin itse päättää halukkuutensa osallistua tutkimukseen, vaikka tutkimuslupa on saatu. (Arene 2019.)

Käytin aineiston hankinnassa teemahaastattelua. Suunnittelin haastatteluja varten valmiiksi teemat ja haastattelurungon. Haastattelut perustuivat haastateltavan vapaaehtoisuuteen. Haastatteluissa ei tullut esille eikä kerätty kenenkään henkilötietoja, vaan haastattelut toteutettiin täysin anonyymisti ja haastateltavaa kunnioittaen. Haastattelut toteutettiin odottavien äitien ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla Joensuun Perheentalolla marraskuussa 2022. Mahdollisien haastateltavien poissaolojen tai aikataulumuutosten varalta haastattelu oli mahdollista järjestää myös erikseen sovitulla tapaamiskerralla ennen viimeistä kokoontumiskertaa. Haastatteluun oli mahdollista osallistua myös etäyhteydellä. Etähaastattelussa käytössä olivat kamera ja mikrofoni kummallakin haastattelun osapuolella eli haastateltavalla ja haastattelijalla.

Nauhoittamalla voidaan analysoida jälkeinpäin saatu aineisto paremmin, koska esimerkiksi pelkät muistiinpanot eivät välttämättä ole tarpeeksi kattavat (Kylmä & Juvakka 2007, 90). Tässä opinnäytetyön prosessissa haastattelut nauhoitettiin iPhone 12 -puhelimien äänitysominaisuudella ja nauhoitteet poistettiin heti litteroinnin jälkeen. Varalla nauhoitukseen oli iPad, johon tarvittaessa olisi mahtunut suurempia tiedostoja puhelimen tallennustilan loppuessa. Haastattelussa käytin muistiinpanovälineitä, jolloin pystyin kirjaamaan ylös tärkeimpiä asioita heti haastattelussa. Haastattelut toteutettiin muista ryhmän jäsenistä erillään toisessa huoneessa, jotta haastattelutila pysyi rauhallisena.

5.4 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysin muodot voidaan jakaa induktiiviseen aineiston analyysiin, eli havainnointi tapahtuu yksittäisestä yleiseen tai deduktiiviseen aineiston analyysiin, eli havainnointi perustuu yleisestä yksittäiseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 167; Sarajärvi & Tuomi 2018, 80). Analyysivaiheessa pyritään siihen, että saaduista aineistosta eli datasta nostetaan ne tiedot, jotka ovat olennaisimpia tutkimusongelman kannalta (Eskola & Suoranta 1998, 108; Kylmä & Juvakka 2007, 113). Opinnäytetyössäni aineiston saatuani toteutin induktiivista aineiston analyysiä, eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleisimmin aineiston analyysin tuke-
miseksi nauhoitetun aineiston muuntamista tekstiksi, eli litterointia. Aineiston analyysiä toteuttaessa on hyvä pohtia sitä, miten puhutun aineiston muuttaminen tekstiksi tukee analyysiä, onko se tarpeellista ja mitkä teemat haastattelusta litteroidaan. Sisällön analyysillä pyritään tuottamaan laajaa, mutta tiivistä tietoa tuomaan tutkittavasta asiasta uutta sisältöä, merkityksiä ja seurauksia. Sisällönanalyysillä laadullisessa tutkimuksessa ei luoda tilastollista tietoa tutkittavasta asiasta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 164–166.) Aineisto on hyvä lukea läpi useaan kertaan ja perehtyä saatuihin vastauksiin. Läpi lukeminen helpottaa aineiston pitämistä kasassa, auttaa hahmottamaan yksityiskohtaisemmin saatuja vastauksia, sekä antaa ymmärrystä tehdä analyysiä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143.) Tässä opinnäytetyössä haastattelujen nauhoitteista tuli yhteensä 12 sivua litteroitua tekstiä analysoitavaksi. Aloitin analyysivaiheen lukemalla litteroitua tekstiä läpi useaan kertaan.

Laadullista tutkimusta analysoidessa edetään vaiheittain. Erilaisia vaiheita ovat redusointivaihe eli pelkistämisen vaihe, klusterointivaihe eli aineiston ryhmittelyvaihe sekä abstrahointi -eli käsitteellistämisen vaihe. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 166–167). Tutkimuksen analyysi aloitetaan pelkistämisen vaiheella, jossa etsitään saadusta aineistosta teoreettiselle viitekehykselle olennaisia asioita ja kerätään ne yhteen. Aineisto muuttuu täten helpommin hallittavaksi raakahavaintojen avulla. Pelkistämisen avulla karsitaan havaintomäärää

yhdistämällä saatuja havaintoja. (Alasuutari 2011, 32–33.) Tässä opinnäytetyössä etsittyäni vastaukset tutkimuskysymykseeni aineistosta kokosin kohdat taulukkoon ja muutin alkuperäiset ilmaukset pelkistettyyn muotoon. Taulukossa 1 on havainnollistettu esimerkki pelkistämisvaiheesta.

| Alkuperäinen ilmaus | Pelkistetty ilmaus |
|--|--|
| "...tuli kaipuu niiku vertaistuelle..." | Kaipuu vertaistuelle |
| "...se, että pääsee jakamaan niitä kokemuksia samassa tilanteessa olevien kanssa nii, on ollu tosi hyvä..." | Kokemusten jakaminen Samassa tilanteessa olevien kohtaaminen |
| "... ollut just tosi tärkeitä se, ja sit vertaistuki ja on saanut konkreettista tietoa, esimerkiksi kun oli se fyssari kertomassa nii toki siitäkin on ihan sellasta konkreettista vaikutusta hyvinvointii..." | Vertaistuen merkitys Uuden tiedon saaminen Tiedon saannin vaikutus hyvinvointiin |
| "...että on ollut kiva ja on ollu mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja tutustuminen yhteisen kokemuksen ja yhteisen elämäntilanteen kautta..." | Uusiin ihmisiin tutustuminen Yhdistävän elämäntilanteen merkitys |
| "... tuttuja ihan myöhemmällekin ajalle niistä ryhmäläisistä, et sitte jos just vaikka jatkossa käy siellä perheentolalla..." | Uusien sosiaalisten suhteiden luominen Jatkossa ryhmän jäsenten kanssa tapaaminen |
| " On sillä ollu tärkeä merkitys, et on ollu sellanen paikka et voi löytää uusia ystäviä ja tuttuja tähän tilanteeseen..." | Paikka löytää uusia ystäviä Samankaltaisuuden tunne |
| "No se on sillee ehkä vähentänyt sillee yksinäisyyden tunnetta, mitä on saattanut olla..." | Yksinäisyyden tunteen vähentyminen |

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisvaiheesta.

Pelkistämisvaiheen jälkeen analyysissä seuraavana on ryhmittelyvaihe. Tässä vaiheessa saadusta aineistosta ryhmitellään samankaltaisia sanoja ja ilmaisuja yhteen ja muodostetaan alaluokkia. Alaluokat sisältävät samankaltaista asiaa tarkoittavia vastauksia. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 123–125.) Opinnäytetyössäni ryhmittelyvaiheella sain yhteensä 13 alaluokkaa. Taulukossa 2 on esitetty esimerkki ryhmittelystä alaluokkiin.

| Pelkistetty ilmaus | Alaluokka |
|--|---|
| Uuden tiedon saaminen Tiedon saannin vaikutus hyvinvointiin Tiedon saaminen toisilta ryhmän jäseniltä Uusien vinkkien saaminen muilta Raskauteen liittyvien asioiden jakaminen muiden kanssa Uuden tiedon saaminen asiantuntijavierailijoilta Uuden tiedon saaminen | Tiedon saaminen raskaudesta ja odotusajasta |
| Keskusteluiden merkitys ja uusien näkökulmien saaminen itselle Asiantuntijatiedon saaminen tärkeää Keskustelun merkitys Keskustelemisen tärkeys Keskustelutuen merkitys kokemukseen raskaudesta | Keskustelun tärkeys ja tarve |
| Samassa tilanteessa olevien kohtaaminen Yhdistävän elämäntilanteen merkitys Tavata samassa elämäntilanteessa olevia Samaistumisen tunteen kokeminen Samaistuminen muihin ihmisiin Elämäntilanteen jakaminen Samassa elämäntilanteessa oleminen yhdistävänä tekijänä Samaistuttavien asioiden jakaminen Tuen saaminen muilta samassa elämäntilanteessa olevilta Samankaltaisten kokemusten jakaminen Saman elämäntilanteen jakaminen Samaistuttavuuden tunne | Sama elämäntilanne |

Taulukko 2. Esimerkki alaluokkiin ryhmittelemisestä.

Alaluokkiin ryhmittelyn jälkeen analyysissä ryhmitellään mahdolliset yläluokat, sekä niiden avulla yhdistävät luokat. Kyseinen sisällönanalyysin vaihe tapahtuu ryhmitellen analyysiyksikköihin. Tällaisia analyysiyksiköitä voivat olla pelkät sanat, lauseet tai jotkin osat lauseesta. Saaduista ryhmistä muodostetaan yläluokka, joka kuvaa osion sisältöä parhaiten. (Vilka 2021, 131–132.) Analyysivaiheen viimeisessä osassa sain yhdistäväksi luokaksi odottavien äitien ryhmän

merkityksen ryhmän jäsenen hyvinvointiin. Yläluokkia tällä yhdistävällä luokalla oli viisi ja alaluokkia 13. Taulukko 3 kuvaa esimerkin yhdistäviin luokkiin ryhmittelystä.

| Alaluokka | Yläluokka | Yhdistävä luokka |
|--|--|--|
| Keskustelun tärkeys ja tarve Sama elämäntilanne Vertaistuki | Vertaistuen saamisen merkitys ryhmässä | Odottavien äitien ryhmän merkitys ryhmän jäsenen hyvinvointiin |
| Vanhemmuuteen valmistautuminen Synnytykseen valmistautuminen Tiedon saaminen raskaudesta ja odotusajasta | Vanhemmaksi kasvaminen | |
| Uusien ystävien saaminen Yksinäisyyden vähentyminen Avoimuus Turvallisuuden tunne Positiiviset kokemukset ilmapiiristä | Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät | |
| | Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät | |
| Pidempiaikainen vaikutus hyvinvointiin Rohkeus Rutiinit | Ryhmän positiiviset vaikutukset hyvinvointiin | |

Taulukko 3. Esimerkki yläluokkiin ja yhdistäviin luokkiin ryhmittelystä.

Sisällönanalyysin tullessa valmiiksi saadaan tutkimusaineistosta merkityssuhteita sekä kokonaisuuksien merkityksestä. Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysin jälkeen saadut tulokset ovat sanallisia, ja niitä ei pysty esittämään numeerisina. (Vilkkä 2021, 132.) Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysin tekemisen jälkeen pystyi sijoittamaan kaikki alaluokat sekä yläluokat yhteisen yhdistävän luokan alle.

6 Tulokset

6.1 Ryhmästä saadun vertaistuen merkitys

Vertaistuki. Eniten esille tiedonantajien vastauksissa nousivat vertaistuki ja sen merkitys odotusajan hyvinvointiin. Vertaistuen tärkeyttä esitettiin monessa vastauksessa ja sitä perusteltiin niin, että ryhmässä pystyi tulemaan ymmärretyksi ja jaettiin muiden ihmisten kanssa yhdistävä tekijä, eli raskaus ja odotusaika. Ryhmässä oleminen merkitsi turvallista ympäristöä jakaa niin huolia, kuin iloisia asioita toisten kanssa ilman pelkoa tuomitukseksi tulemisesta.

”...tutustuu ihmisiin ja saa sitä et saa jonkun kanssa puhella raskausjuttuja, joka ymmärtää.”

”...tuli kaipuu niiku vertaistuelle.”

”...niiku vertaistukea kaipasi.”

6.2 Ryhmän merkitys vanhemmaksi kasvamiseen

Vanhemmuuteen ja synnytykseen valmistautuminen. Tiedonantajien vastauksissa nousi esille useaan kertaan se, että ryhmän aikana kuva lähestyvistä synnytyksestä ja vanhemmuudesta on muuttunut positiivisemmaksi. Huolettavien asioiden jakaminen muiden kanssa on saanut ymmärtämään sen, että muillakin on samanlaisia kokemuksia, ajatuksia, huolia ja ongelmia odotusajana. Tuen saaminen muilta vaikuttaa vastausten perusteella positiivisesti kokemukseen odotusajasta.

”...kyl se merkitys sillee on aika iso, et just se vertaistuki --- tuntee olevansa valmiimpi tavallaan siihen synnytykseen ja vanhemmuuteen. Ei oo niiku yksin näiden ajatusten, ja joissakin tapauksissa ongelmienkin kanssa, et saadaa tukea toisiltamme.”

”... vanhemmuuttakin on käsitelty ja synnytyksestä paljon puhuttu nii siihenkin on saanut sellasta valmentautumista.”

Tiedon saaminen odotusajasta ja vinkit muilta odottavilta. Tiedonantajat toivat esille uuden tiedon ja vinkkien saamisen merkityksellisenä asiana ryhmässä. Ryhmässä vierailleita asiantuntijoita (mm. äitiysfysioterapeutti) pidettiin tärkeänä, koska vierailuista sai uutta tietoa itselle, sekä vierailujen jälkeen ryhmässä pystyi keskustelemaan aiheesta yhdessä, sekä jakamaan lisää vinkkejä aiheeseen liittyen. Tulosten perusteella tiedon saaminen muilta pienentää omia huolen aiheita, koska pystytään jakamaan asioita muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tiedon saaminen asioista lievensi odotusaikana koettua jännitystä tulevasta.

”...on saanut konkreettista tietoa, esimerkiksi kun oli se fyssari kertomassa nii toki siitäkin on ihan sellasta konkreettista vaikutusta hyvinvointiin.”

”...muitten ryhmäläisten kautta on saanut tietoa.”

”...No ehkä osas rentoutua enemmän ja sai semmosii hyvii vinkkejä, et ei jännittänyt tuleva, tai niin kun, jotenki se rentoutti itseä.”

6.3 Ryhmän merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin

6.3.1 Sosiaalisten suhteiden luominen ryhmässä

Uusien ystävien saaminen. Tiedonantajien mukaan yksi merkityksellinen asia ryhmässä on ollut uusien ihmissuhteiden luominen. Ryhmästä on saanut kavereita ja tuttuja, sekä ympärillä olevien ihmisten verkko on laajentunut. Haastatte- luissa kuvattiin ryhmän olevan myös hyvä paikka löytää muita ihmisten itse tekemiä odottavien äitien ryhmiä esimerkiksi sosiaalisesta mediasta, kuten Facebookista tai WhatsAppista.

”... se kuvastaa mulle sitä et ei oo yksin ja voi tutustua näinkin vanhana uusiin ihmisiin vielä ja saada uusia ystäviä.”

”... et löytää sellasia äitikavereita, jotka voi niiku samaistua niihin, mitä ite käy läpi, nii oli tosi hyvä.”

”...on sillä ollut tärkeä merkitys, et on ollut sellainen paikka, et voi löytää uusia ystäviä ja tuttuja tähän tilanteeseen.”

”No tietysti ihan se, että on ollut kiva ja on ollut mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja tutustuminen yhteisen kokemuksen ja yhteisen elämäntilanteen kautta.”

6.3.2 Kokemusten jakaminen ryhmässä

Keskustelemisen tärkeys ja sama elämäntilanne. Tiedonantajat kuvasivat keskustelumahdollisuuden olevan tärkeä osa hyvinvoinnin tukemisessa. Ryhmässä pääsi jakamaan muiden kanssa omia kuulumisia, huolia, iloja ja kysymyksiä. Haastatteluissa tuli esille tärkeänä merkityksenä se, että kaikilla ryhmässä oli sama elämäntilanne, mutta jokainen heistä silti on oma yksilönsä, joten se antoi paljon uusia näkökulmia ja yksilöiden erilaisia näkemyksiä raskautteen liittyviin asioihin. Keskusteluissa pääsi kuulemaan erilaisilta ihmisiltä kokemuksia samoista asioista.

”...tullu sellasta varmuutta, et tavallaa omat kokemukset ei oo ainutlaatuisia, et sit kaikilla tietty samoja juttuja...”

”Vähän voi puhua sillee, et miten sulla oli tällä (raskaus)viikolla ja semmosta keskustelemaan. Kyllä on ollut ihan merkittävä tuki.”

6.4 Ryhmän merkitys psyykkiseen hyvinvointiin

6.4.1 Yksinäisyyden tunteen lieventyminen ryhmässä käydessä

Yksinäisyyden kokemus odotusaikana ja yksinäisyyden tunteen helpottaminen. Tiedonantajat kuvasivat ryhmään mukaan tuleminen yhdeksi tekijäksi odotusaikana kokemansa yksinäisyyden tunteen. Omassa lähipiirissä ei useiden mukaan ollut samaan aikaan raskaana olevia ystäviä, jolloin saattaa kokea yksinäisyyttä uudessa elämäntilanteessa. Tiedonantajat kertoivat ryhmässä ajatustensa muuttuneen niin, että he eivät koe olevansa yksin odotusaikana.

”...kyl se on helpottanut sitä, et tavallaa on huomannu et kaikki muutkin miettii niitä samoja asioita ja on huolissaan jutuista, nii se on sit niiku sitä omaa oloa helpottanut.”

”...se on sillee ehkä vähentänyt sillee yksinäisyyden tunnetta, mitä on saattanut olla.”

”...sai vertaistukea siitä, et ei oookaan yksin sen asian kanssa.”

6.4.2 Turvallisuuden ja luottamuksen kokeminen ryhmän sisällä

Turvallinen ympäristö. Tiedonantajat nostivat esille ryhmässä olevan turvallisen ympäristön ja suljettua ryhmää pidettiin hyvänä asiana. Tiedonantajat kertoivat, että kymmenen viikon aikana oli mahdollisuus tutustua rauhassa muihin, kun ihmiset pysyivät samoina koko ajan. Turvallisuuden tunteen myötä ryhmässä oli tiedonantajien mukaan helppo jakaa henkilökohtaisia ja luottamuksellisia asioita toisten kanssa ilman, että tulee tuomituksi tai joutui miettimään muiden reaktioita.

”...se luo turvallisuutta ja uskaltaa lähteä puhumaan koko ajan enemmän ja enemmän.”

”...oon yllättyne miten vapaasti on voinut puhua jopa vaikeistakin jutuista...”

”Alusta asti on ollut tosi turvallinen tila...”

Mahdollisuus olla oma itsensä, avoimuus. Haastatteluissa nousi esille merkityksellisenä asiana vapaus olla oma itsensä, vaikka jokainen ryhmässä oleva on erilainen. Ryhmää pidettiin mukavana ja sellaisena, johon on helppoa tulla. Ryhmään pystyi tiedonantajien mukaan tulemaan helposti, vaikka ei olisikaan ollut jokaisella kerralla mukana. Ilmapiiriä kuvattiin haastatteluissa rennoksi ja tasavertaiseksi.

”...tosi sellanen kannustava, et vaikka oliski eri mielipiteitä et toinen tekee tällä tavalla ja toinen eri tavalla, niinkun oo mitenkään semmonen et kukaan ei tuomitse ketään.”

”Avoin ilmapiiri, ei tarvi miettiä et voiko tätä sanoa tai muuta...”

6.4.3 Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja rutiinit

Rutiinit, sovitut menot. Haastatteluissa ilmeni, että ryhmässä käyminen oli viikolla yksi kohokohdista, koska siitä pystyi muodostamaan rutiinin itselleen säännöllisten ryhmäkertojen takia. Odotusaikana omien menojen järjestämistä pidettiin tärkeänä.

”On kyl ollu mukava joka viikko tänne lähtee.”

”...tää oli aina kyllä yks viikon kohokohta, ku on joku paikka ja aika missä pitää olla ja on kivoja ihmisiä ja pääsee juttelemaan.”

6.4.4 Ryhmässä käymisen pidempiaikainen vaikutus hyvinvointiin

Rohkeus ja uskallus. Haastatteluissa ilmeni ryhmässä käymisellä olleen positiivinen vaikutus omaan rohkeuteen ja uskaltamiseen. Ryhmässä käynnillä on ollut merkitystä siihen, että jatkossa voisi lähteä samankaltaisiin uusiin paikkoihin mukaan ja tapaamaan uusia ihmisiä. Ryhmässä käynnistä tiedonantajat toivat esille sen, että kynnys käyttää esimerkiksi Perheentalon palveluja jatkossa on matalampi, koska paikka on ryhmän kautta tuttu.

”...en tiää miten ois sit uskaltanu tulla, et jos ei tälle ois tähän tutustunu, et sit ois ollu isompi kynnys tulla vauvan kanssa ekaa kertaa johonkin.”

”...kyl se niiku itelle kuvastaa sellasta niiku rohkeutta, siitä että mä uskalsin lähteä tänne ja mä uskallan lähteä nyt uusiinkin juttuihin mukaan ja muutakin.”

Ystävät. Tiedonantajien mukaan ryhmän jäsenien kanssa on pystynyt keskustelemaan yhteisessä ryhmäkeskustelussa WhatsAppissa, eli yhteyden

pitäminen jatkuu ryhmän ulkopuolellakin. Tiedonantajat kuvasivat uusien ihmisten tapaamista ryhmässä tärkeäksi, koska omien tuttujen ja ystävien piiri ympärillä on laajentunut.

”...tuttuja ihan myöhemmällekin ajalle niistä ryhmäläisistä, et sitte, jos just vaikka jatkossa käy siellä perheentalolla.”

”...et niiku hirveesti on laajentunut mun niiku, en tiä voiko ystäviksi sanoa, mut siis niiku ihmiset ympärillä.”

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön prosessi itsessään alkoi elokuussa 2022 opinnäytetyön infoon osallistumisella. Aihe opinnäytetyöhön oli jo valmiina tässä kohtaa. Minulla oli tiedossa sairaanhoitajakoulutukseen kuuluvaa lasten- ja nuortenhoitotyön harjoittelupaikka Joensuun Perheentalolla syksyllä 2022, joten kysyin ennakkoon kesällä 2022 heiltä mahdolliseksi toimeksiantajaksi. Valitsin aiheeni oman mielenkiinnon kohteideni perusteella, koska minua kiinnosti tehdä opinnäytetyö perheisiin, odottaviin äiteihin tai lapsiin liittyen. Sain aihe-ehdotuksen Joensuun Perheentalolta koskien uutta alkavaa ryhmää, jota aloin sitten työstämään opinnäytetyönä. Syksyn 2022 alkupuolella kävin yhteydenpitoa toimeksiantajan kanssa eli Joensuun Perheentalon suunnittelija Mia Ylhäisen kanssa. Sovimme tapaamisen suunnittelua varten, jossa kävimme läpi toimeksiantajan toiveita opinnäytetyölle.

Opinnäytetyöprosessin kirjoittaminen alkoi elokuussa 2022 aihe-ehdotuksen tekemisellä ja sitten kirjallisuuskatsauksen tekemisellä ja teoriaosuuden kokoamisella opinnäytetyöhön. Omalla kohdallani yllätti se, että tietoa raskauden aikaisesta tuen tarpeesta ja hyvinvoinnista on löytynyt odotettua vähemmän. Aiheeseen ei ole tehty yhtäkään suoraan aihetta koskevaa hoitotyön suositusta. Hain

tietoa myös erilaisten tietokantojen kautta ulkomaalaisista lähteistä. Näistä lähteistä löytyi huomattavasti enemmän tutkimustietoa ja katsauksia liittyen raskauden aikaiseen hyvinvointiin. Osallistuin lähes jokaiselle pienryhmäohjaukskerralle syksyn aikana, joissa opinnäytetyön ohjaavat opettajat auttoivat opinnäytetyön suunnitelman tekemisessä ja opinnäytetyöprosessin etenemisessä.

Myöhemmin syksyllä 2022 aloitin haastattelujen suunnittelemisen. Kävin samoihin aikoihin odottavien äitien ryhmän kokoontumiskerralla esittäytymässä ryhmän jäsenille, jotta tulen tutuksi heille haastattelujen tekemistä varten. Haastattelurungon suunnittelemisessa tuli huomioida haastattelurungon selkeys, järjestelmällisyys ja kysymysten muoto. Suunnitellessani pyrin miettimään kysymyksistä sellaisia, joihin saisin mahdollisimman kattavat vastaukset haastateltavilta. Täytyi siis välttää kysymyksiä, joihin luultavasti voisi vastata esimerkiksi vain kyllä tai ei. Haastattelurunkoon muodostui viisi teemaa, joihin kuului kaikkiin muutamia kysymyksiä. Ajatuksenani oli, että haastattelun kulku muovautuu haastatteluhetkessä ja runko vain antaa suuntaa. Opinnäytetyöni suunnitelma hyväksyttiin marraskuussa 2022 ja sain silloin luvan lähteä toteuttamaan haastatteluja. Opinnäytetyöni prosessiin liittyen kävin ennakkoon näihin aikoihin seuraamassa koulun muiden opiskelijoiden seminaariesityksiä, joista sain vinkkejä ja näkökulmia oman työni työstämiseen.

Marraskuun loppupuolella toteutin haastattelut vapaaehtoisille ryhmän jäsenille. Haastattelun toteuttamistapaan tuli viime hetkellä muutos, koska mukaan otettiin mahdollisuus etähaastatteluun osallistumiseen ja yksi haastatteluista toteutettiin etänä aiemmin kuin muut. Loput haastatteluista toteutettiin Joensuun Perheentalolla kasvotusten, ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla. Haastattelut sujuivat mielestäni hyvin. Haastattelua varten tehty haastattelurunko ohjasi hyvin haastatteluiden etenemistä, mutta haastattelutilanteessa kuitenkin tuli hyvin keskustellessa automaattisesti haluttuihin kysymyksiin vastauksia.

Joulukuun 2022 alkupuolen aikana tein litteroinnit haastatteluista, eli kirjoitin äänitetyt haastattelut puhtaaksi analyysivaihetta varten. Litterointien tekemisen jälkeen aloitin tauon joulun aikaan ja opinnäytetyö jäi hetkeksi sivuun. Tammi-kuussa 2023 aloitin analyysivaiheen saadusta aineistosta. Analyysivaiheessa

meni aikaa melko kauan ja se oli työläin vaihe. Alkuvuodesta 2023, sekä alkukeväästä olin saanut analyysivaiheen ja tulostentarkasteluvaiheen tehtyä kokonaan. Näytin työtäni äidinkielen opettajalle ja kävin kirjoittamaani tekstiä hänen kanssaan lävitse. Kävin yhteydenpitoa toimeksiantajan kanssa sähköpostin välityksellä, ja toimeksiantaja luki työtäni läpi ja antoi sitten kommentteja.

Maaliskuun 2023 aikana viimeistelin opinnäytetyöni kirjallisuuskatsausosiota ja tein viimeistelyjä tekstiin ja Word-pohjan asetuksiin. Työstin viimeisenä seminaarissa esitettävää esitystä Power Point -sovelluksella. Maaliskuussa esitin opinnäytetyöni opinnäytetyönseminaarissa koululla. Opinnäytetyönseminaarin jälkeen odotin palautetta opinnäytetyön ohjaajaltani sekä palautteen tiivistelmästä ja abstraktista äidinkielen ja englannin kielen opettajilta. Työstin viimeistelyt opinnäytetyöhöni maaliskuun loppupuolella ennen viralliseen arviointiin lähettämistä.

7.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tuloksena saatiin vastaus opinnäytetyön tutkimuskysymykseen. Tuloksissa nousivat esiin merkitykset hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, kuten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, sekä vanhemmaksi kasvamiseen ja vertaistuen saamiseen raskauden aikana.

Ämmälä (2015) kertoo Duodecim aikakauskirjassa julkaistussa artikkelissa synnytyksen jälkeisen masennuksen riskin olevan suurempi, jos raskauden aikana ei ole tarpeeksi läheisiä ihmisiä ympärillä tai sosiaalista tukiverkostoa, joille voisi jakaa asioita raskaudesta sekä saisi keskustelutukea. Tämän opinnäytetyön tuloksissa haastateltavat toivat esille keskustelemisen tärkeyden. Haastateltavien mukaan tärkeimpiä merkityksiä ryhmällä oli se, että saa jakaa asioita sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat samassa elämäntilanteessa ja ymmärtävät raskautteen liittyviä asioita. Tästä voidaan tulkita johtopäätöksenä, että on erityisen tärkeää raskauden aikana saada tukea myös samassa elämäntilanteessa olevilta. Haastateltavat toivat vastauksissa ilmi, että vaikka ympärillä on perhettä, läheisiä ja tukiverkkoa, niin he eivät välttämättä osaa samaistua raskausaikaan ja siihen liittyviin asioihin, koska sitä tilannetta lähipiirissä ei ole samanaikaisesti.

Bedason ym. (2021) tutkimuksen mukaan raskaudenaikainen vähäinen tuki voi olla altistava tekijä odottavan äidin mielenterveydenongelmille. Tutkimuksessa preventiona eli ennaltaehkäisyä on esitetty tarjottavaksi odottaville äideille kohdennettuja ryhmiä ja tukipalveluja. Odottavien äitien ryhmä on juuri raskaana oleville kohdennettu ryhmä, jossa voi tavata samassa elämäntilanteessa olevia. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös siitä, että ryhmässä käyminen lisäsi ryhmän jäsenen psyykkistä hyvinvointia. Jännitys, mietityttävät asiat ja stressi vähentyivät ryhmässä saadun tiedon ja muiden kokemusten kuulemisella. Tämän opinnäytetyön tuloksena saatua vertaistuen merkitystä vahvistaa Widarssonin ym. (2021) tutkimustulos siitä, että vauvaa odottavat vanhemmat hyötyvät vertaistukiryhmässä käymisestä saaden sosiaalista, psyykkistä ja emotionaalista tukea.

Buyantungalagin ym. (2021) tutkimuksen mukaan sosiaalinen tuki raskauden aikana vaikuttaa onnellisuuden kokemukseen, sekä omaan hyvinvointiin. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella haastateltavien mielestä yksi tärkeimpiä ryhmästä saatuja merkityksiä on vertaistuki ja muiden ihmisten tapaaminen. Ensi- ja turvakotien liiton (2022) mukaan äidit pystyvät raskauden aikana valmistautumaan puolisoon verrattuna aiemmin tulevaan vauvaan ja vanhemmaksi kasvaminen voi tapahtua montaa eri polkua pitkin. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan odottavien äitien ryhmä auttoi lieventämään jännitystä tulevasta synnytyksestä ja vauva-ajasta, joten tässäkin tapauksessa äidit pystyvät ryhmän kautta valmistautumaan aiemmin perheenisäykseen. Saatujen haastatteluvastausten perusteella pystyy myös tulkitsemaan niin, että jokainen ryhmän jäsen yksilönä saa erilaisia eväitä vanhemmaksi kasvamiseen. Haastattelutulosten perusteella esimerkiksi toisilla lieveni jännitys tulevasta uudesta elämänmuutoksesta ja toisilla käsitykset tulevasta muuttuivat positiivisemmiksi. Myös vertaistuen saaminen oli osana vanhemmuuteen kasvamiseen, koska ryhmän jäsenille tuli kokemus siitä, ettei ole yksin uudessa elämäntilanteessa.

Terveyskylän (2022) mukaan vertaistukea voi saada ryhmässä käymisestä. Suljettu ryhmä on sellainen, jossa ryhmäkerrat ovat sovittu etukäteen ja jäsenet pysyvät samoina. Odottavien äitien ryhmä on juuri tällainen suljettu ryhmä. Tämän

opinnäytetyön tulosten perusteella suljettua ryhmää pidettiin hyvänä, koska se toi ryhmän jäsenelle turvallisuuden, luottamuksen ja rentouden tunnetta. Tulosten mukaan suljetussa ryhmässä pystyi tutustumaan muihin ryhmän jäseniin hyvin, koska ryhmässä jäsenet pysyivät samoina. Ainoa vaihtuvuus tuli poissaolokerroista, jolloin välttämättä kaikki ryhmän jäsenet eivät olleet paikalla jokaisella kerralla. Ryhmässä oli tulosten mukaan vapaus olla oma itsensä ja tuoda esille niin hyviä kuin vaikeitakin asioita. Ilmapiiriä kuvattiin tulosten mukaan hyväksi ja avoimeksi, sellaiseksi, jossa jokainen saa olla oma itsensä. Tästä voidaan päätellä, että ryhmä tukee hyvinvointia, koska ryhmässä saa olla sellainen kuin on.

Tuloksissa tuli esille, että ryhmässä keskusteltiin paljon tulevasta synnytyksestä ja vauva-arjesta, sekä vanhemmuuteen kasvamisesta. Tuleva äiti voi harjoitella esimerkiksi mielikuvaharjoituksilla tulevia vauva-arjen asioita ja syntymän jälkeistä aikaa (Mieli ry 2022). Opinnäytetyön tuloksista voidaan tehdä johtopäätös saatujen haastatteluvastausten perusteella siitä, että synnytysasioiden sekä vauvaan liittyvien asioiden läpi käyminen ryhmässä auttaa valmistautumaan tulevaan. Tulosten perusteella tämä vaikuttaa odottavan äidin hyvinvointiin positiivisella tavalla, koska tiedonantajien mukaan ajatus tulevasta vauva-arjesta muuttui ryhmän myötä myönteisemmäksi.

Hotus-hoitosuosituksessa (2016) kerrotaan, että kokemus hyvästä fyysisestä olosta vaikuttaa esimerkiksi jaksamiseen, minäkuvaan ja itsetuntoon. Oma aika ja itsestään huolehtiminen odottavalla äidillä lisäävät fyysistä hyvinvointia ja jaksamista. Opinnäytetyön tuloksissa voidaan tarkastella odottavien äitien ryhmän vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin. Tiedonantajien mukaan ryhmä oli mukava koko kohta arjessa ja ryhmä koettiin myönteisenä asiana, koska siitä muodostui oma rutiini. Ryhmästä jäi tiedonantajien mukaan myös pidempiaikainen vaikutus hyvinvointiin, koska he kokivat oman rohkeuden lähteä samankaltaisiin ryhmiin jatkossa kasvaneen.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullista opinnäytetyötä voidaan analysoida erilaisten käsitteiden avulla. Nämä ovat luotettavuus, uskottavuus ja eettisyys. Näitä edellä mainittuja

käsitteitä on usein vaikeaa selittää tai avata. Niin luotettavuus, eettisyys kuin uskottavuuskin liittyvät toisiinsa ja muodostavat kokonaisuuden. (Juuti & Puusa 2020, 168.) Laadullisen opinnäytetyön luotettavuutta arvioidessa voidaan tarkastella myös vahvistettavuutta, siirrettävyyttä ja reflektiivisyyttä. Nämä edellä mainitut käsitteet ovat luotettavuuskriteerejä. Tutkimuksen reflektiivisyyttä voi tarkastella siten, että selvittää tutkimuksen tekijän omat lähtökohdat tutkimuksen tekemiseen. Tutkimuksen tekijän täytyy arvioida omaa aineistoon vaikuttamista. (Kylmä & Juvakka 2007, 188–129.)

Uskottavuudella viitataan siihen, kuinka kohderyhmänä olevat tai tutkimustuloksesta hyötyvät arvioivat lukemansa uskottavuutta. Uskottavuuteen sisältyy esimerkiksi se, kuinka huolellisesti aineisto on analysoitu ja kerätty. Lukemasta täytyy välittyä se, että kuvatut asiat ovat oikeasti tapahtuneet ja tapahtumat ovat esitetty asiallisesti. (Juuti & Puusa 2020, 167–168.) Kun uskottavuutta halutaan lisätä, voi tutkimuksen tekijä esimerkiksi pitää tutkimuspäiväkirjaa ja kirjoittaa pohdintoja aiheesta perehtyen tutkittavaan aiheeseen (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Uskottavuutta pyrittiin tässä opinnäytetyössä lisäämään sillä, että haastatteluja tehdessä kattavan aineiston saamiseksi haastattelun kysymykset muotoiltiin niin, että niihin pystyi vastaamaan avoimesti, jolloin niihin saatiin kattavasti aineistoa.

Luotettavuudella viitataan siihen, että tutkimuksen tekijä pystyy perustelemaan uskottavasti oman ammattitaitonsa tuotoksessaan. Luotettavuutta lisäävät tutkimuksen tekijän tarkasti valitsemat lähestymistavat ja menetelmät tehdä tutkimusta ja ratkaista tutkimusongelmaa. Tutkimus täytyy kuvailla vaihe vaiheelta niin, että lukija pystyy vakuuttumaan lukemastaan. (Juuti & Puusa 2020, 168.) Lopulliseen tutkimusraporttiin on kuitenkin joskus vaikea kuvata tapahtumia niin, että ne ovat täysin samanlaisia kuin esimerkiksi haastatteluhetkellä (Eskola & Suoranta 1998, 159). Opinnäytetyössäni kirjallisuuskatsausosiossa on käytetty luotettavuuden lisäämiseksi monia erilaisia lähteitä, tutkimuksia sekä ulkomalaisia lähteitä.

Tarkastellessa kriittisesti tämän opinnäytetyön luotettavuutta voidaan löytää luotettavuutta heikentäviä asioita. Yksi luotettavuutta heikentävä asia oli se, että

odottavien äitien ryhmän koko oli melko pieni ja haastatteluja tehtiin neljä (4). Näiden haastattelujen perusteella ei saatu siis kaikilta ryhmän jäseniltä laajoja vastauksia ryhmän merkityksestä. Haastatteluilla saatujen vastausten perusteella voitiin saavuttaa induktiivinen lähestymistapa vastausten analysointiin, koska analyysi eteni yksittäisestä yleiseen ja laajempaan kokonaisuuteen.

Aineiston luotettavuuteen vaikutti myös se, että haastatteluiden litterointien analysointi aloitettiin vasta kahden kuukauden kuluttua haastattelujen ajankohdasta. Tämä väli aiheutti hankaluutta analyysin tekemiseen, koska kaikkia jo litterointivaiheessa tulleita ajatuksia ei välttämättä muistanut enää analyysiä tehdessä. Luotettavuutta kuitenkin tuki se, että analyysivaiheessa analyysiä tehtiin peräkkäisinä päivinä, useiden tuntien ajan, jolloin ajatus pysyi koko ajan tulosten analysoimisessa.

7.4 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyttä vahvistetaan tekemällä opinnäytetyösopimus toimeksiantajan kanssa. Sopimus sisältää tietoa opinnäytetyön aiheesta, mahdollisista kustannuksista, aineiston keräämisestä, salassapitoasioista ja luottamuksellisuudesta. (Arene 2019). Eettisyyttä tarkastellaan kiinnittämällä huomiota siihen, miten kiinnostunut tutkija on aiheestaan, kuinka hyvin tutkija pystyy hankkimaan informaatiota luotettavalla tavalla ja kuinka hyvin tutkimuksessa kunnioitetaan kohderyhmää. Eettisyyteen kuuluu myös se, että tutkimuksen tekijä ei syyllisty huijaamiseen tai tutkimus ei aiheuta vaaraa tai vahinkoa tutkimuksen kohteena olevalle joukolle. Eettisyys on läsnä koko tutkimuksen, eli opinnäytetyön aikana. Tutkimuksessa saatua informaatiota tulee osata käyttää eettisten vaatimusten mukaisesti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 211–213.) Eettisyyttä vahvistaa johdonmukainen tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimuksesta saatujen tulosten käsittely (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023; Vilka 2021, 37).

Eettisesti hyväksytysti tehty työ on koottu luotettavin lähtein ja siinä on kunnioitavasti viitattu muiden tekijöiden tekemiin töihin, joita opinnäytetyössä käyttää lähteenä. Työ on hyvin suunniteltu ja toteutettu, sekä kaikki saatu informaatio

käsitelty tieteelliselle tiedolle ominaisin tavoin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023; Vilkka 2021, 40–41.) Opinnäytetyön eettisyyttä vahvistetaan viemällä opinnäytetyö plagiointitunnistusjärjestelmän läpi, jolloin voidaan selvittää tiedon kopiointi ja mahdolliset yhdenvertaisuudet aiempiin tehtyihin töihin.

Opinnäytetyöprosessin aikana on tärkeä tutustua oman aiheen taustoihin ja tehdä kirjallisuuskatsausta, jolloin tutkijana pystyy syventymään aiheeseen ja vahvistaa ammattimaisuutta työn laadussa. (Arene 2029.) Tässä opinnäytetyössä tietoa erilaisista lähteistä etsittiin kriittisesti tarkastellen ja valikoiden luotettavia lähteitä. Opinnäytetyötä käytettiin plagiointitunnistusjärjestelmässä kirjoittamisprosessin aikana useaan kertaan.

Eettisesti hyväksyttävässä opinnäytetyössä henkilötietojen käsittelemiseen on pyydettävä lupaa tiedonantajilta. Tietojen käsittelyä varten on laadittava suunnitelma sille, miten henkilötietoja käsitellään ja kuinka henkilötiedot hävitetään tutkimuksen jälkeen. Tutkimuksen tullessa valmiiksi, saatu aineisto tulee hävittää kokonaan. (Arene 2019.) Opinnäytetyössäni eettisyyttä vahvisti se, että tiedonantajat tulivat omasta tahdostaan mukaan haastatteluihin ja heille kaikille informoitiin haastattelun käytännöistä. Ryhmäkertojen loppupuolella toteutin ryhmälle yhteydenottolomakkeen, joka jaettiin jokaiselle ryhmän jäsenelle. Lomakkeessa tuli esille tiivistetysti opinnäytetyöni tarkoitus, omat yhteystietoni ja tietoa haastatteluista.

Tärkeää eettisyyden kannalta oli tuoda ryhmän jäsenille esille se, että haastattelut toteutetaan anonyymisti, eli nimettömästi. Toin esille myös sen, kuinka kauan haastattelu vie aikaa ja mitä varten haastattelu on tulossa. Saadun aineiston käsittelyä varten haastateltavilta kysyttiin lupaa vielä erikseen. Haastattelumateriaalista ja opinnäytetyössä näkyvillä olevista tekstilainauksista ei pysty tunnistamaan ketään yksittäistä henkilöä.

Haastattelujen nauhoitteet säilytettiin iPhone 12 -puhelimien pilvipalvelussa pääsykoodin ja kasvojentunnistuksen takana. Käyttäjätunnusten takana säilyttäminen lisäsi eettisyyttä turvallisuuden näkökulmasta. Haastatteluiden litteroinnit

säilytettiin Karelia-ammattikorkeakoulun OneDrive-palvelussa käyttäjätunnusten ja kaksivaiheisen todennuksen takana.

Saatuani opinnäytetyöni lopullisesti valmiiksi ilmoitin haastateltavien jättämiin yhteystietoihin linkin, josta opinnäytetyöni voi halutessaan lukea. Samassa viestissä ilmoitin, että kaikki haastateltavien yhteystiedot, nauhoitetut haastattelut, sekä litteroinnit hävitettiin kokonaan. Tällä toiminnalla taattiin yksityisyyden suoja ja kaikkien opinnäytetyöhöni liittyvien tietojen lopullinen häviäminen. Jokaisella haastateltavalla toteutui myös oikeus päästä katsomaan tutkimustuloksia niiden tullessa julki.

7.5 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessini alkoi elokuussa 2022. Minua kiinnosti tehdä opinnäytetyö lastenhoitotyöhön, perheisiin tai raskausaikaan liittyvästä aiheesta. Toimeksiantajaksi kysyin Joensuun Perheentaloa ja sieltä heiltä aihe-ehdotusta. Elokuussa sain aiheen itselleni ja siitä alkoi opinnäytetyön suunnitteluvaihe. Toimeksiantajan kanssa tavattiin opinnäytetyön suunnittelun merkeissä, ja sain hyvän suunnan lähteä ideoimaan tapaa kerätä tietoa. Pian päädyin valitsemaan laadulliselle tutkimukselle ominaisen tavan kerätä tietoa, eli haastattelut. Tapausin elokuussa myös odottavien äitien ryhmän toisen ohjaajan, kenen kanssa vaihdettiin ideoita ryhmään tulevista teemoista.

Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt paljon erityisesti omaa tiedonhakutaitoani. Aihe opinnäytetyössä on melko rajattu ja se tuotti haastetta löytää tietoa. Hyvinvoinnista ja sen eri osa-alueista löytyi yleisellä tasolla tietoa, mutta halusin opinnäytetyöhöni myös erityisesti raskauden aikaisesta hyvinvoinnista tietoa. Tietoa etsiessä on pitänyt osata löytää erityisesti laadukasta ja luotettavaa tietoa erilaisista lähteistä, ja tässä olen mielestäni kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana. Käytin ensimmäistä kertaa itse laajemmin myös ulkomaalaisia lähteitä, joiden tulkinnassa sain harjoitusta myös kielitaidossa. Koin kääntämisen toisesta kielestä haastavaksi, mutta kuitenkin sain hyvin näistä lähteistä tietoa.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä sain paljon uutta tietoa itselleni kirjallisuuskatsausta tehdessä. Käsitkseni laajeni siitä, minkälaisia eri hyvinvoinnin osa-alueita ja tuen muotoja on. Sain myös oppia laadullisen tutkimuksen prosessista, koska siitä minulla ei aiemmin ollut näin laajaa kokemusta. Yhtenä onnistumisen kokemuksena nostaisin sen, että haastatteluiden aikana huomasin, että olen tehnyt haastattelurungosta omasta mielestäni onnistuneen. Kysymykset olivat selviä, ainakin sen perusteella, että haastateltavat niihin vastasivat kyseenalaistamatta mitä tarkalleen haastattelukysymyksellä tarkoitetaan.

Koen kasvaneeni ammatillisesti tämän opinnäytetyöprosessin aikana. Sain työkaluja ja eväitä hyödyntää esimerkiksi tuen, vertaistuen ja hyvinvoinnin painotusta tulevaisuudessa terveydenalan ammattilaisena erityisesti raskaana oleville. Tämän opinnäytetyön tekeminen antoi myös paljon tietoa eri hyvinvoinnin osa-alueista yleisellä tasolla, ei vain raskaana olevien kohdalla. Ymmärrän nyt paremmin asioista, jotka vaikuttavat raskaana olevan hyvinvointiin niin positiivisella kuin negatiivisellakin tavalla.

Tätä opinnäytetyötä pystyy jatkossa hyödyntämään Joensuun Perheentalolla kevään 2023 aikana jatkoa saavan odottavien äitien ryhmän suunnittelussa. Tämä opinnäytetyö tuo tietoa siitä, minkälaiset asiat ovat merkityksellisiä ryhmälle. Saadut tulokset auttavat suunnittelemaan ryhmän sisältöä ja kulkua jatkossa, koska voidaan painottaa ryhmäsuunnittelussa sellaisia asioita, jotka tuovat suurimman hyödyn ryhmän jäsenille.

Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää myös esimerkiksi äitiysneuvolassa odottavan äidin käydessä vastaanotolla. Terveystuon ammattilaisen kartoittaessa odottavan äidin tukiverkostoa ja elämäntilannetta vastaanottokäynnillä, voitaisiin kysyä halukkuutta mennä mukaan odottavien äitien ryhmään. Samalla voitaisiin korostaa ryhmään osallistumisen myönteisiä vaikutuksia. Tieto odottavien äitien vertaisryhmien tarpeesta ja kysynnästä voisi vaikuttaa siihen, että tällaisia ryhmiä perustettaisiin enemmän. Opinnäytetyön tulosten perusteella ryhmän vaikutus hyvinvointiin oli myönteinen, joten varmasti jatkossa tietoa tällaisista ryhmistä olisi hyvä jakaa varhaisessa vaiheessa odottavalle äidille. Tiedon

lisäämisellä aiheesta voisi seurata lisää resursseja terveydenhuoltoon tukemaan raskaudenaikaista hyvinvointia.

Tämän opinnäytetyön perusteella voitaisiin jatkossa tutkia odottavien äitien ryhmätoiminnan vaikutuksia pidemmällä ajalla. Tutkimusta voitaisiin tehdä laadullisella menetelmällä haastatteluiden avulla ja enemmän haastateltavien määrällä. Tutkimukseen voisi kuulua esimerkiksi kokemuksia ryhmässä käymisen ajalta haastatteluja tehden ja uudet haastattelut sitten vauvan syntymän jälkeen. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää, näkyykö ryhmässä saadut tiedot ja vertaistuki vauvan syntymän jälkeen arjessa. Tutkimusideana voisi olla myös odottavien äitien ryhmän lisäksi sellaisen jatkoryhmän ideointi toiminnallisena tutkimuksena, johon osallistuisivat samat ihmiset vauvojensa kanssa. Tällainen voisi tuoda jatkuvuutta ja myönteistä tukea hyvinvointiin aina odotusajasta vauva-arkeen saakka.

Lähteet

- Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Kustannusyhtiö vastapaino. Ellibs -kirjasto 20.9.2022.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. 11.3.2023.
- Bedaso, A., Adams, J. & Peng, W. 2021. The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. 10.1.2023.
- Byantungalag B, Benjamin MR, Chen H, Bat-Enkh E. The Impact of Social Support and Pregnancy on Subjective Well-Being: A Systematic Review. *Front Psychol.* 2021 Sep 9;12:710858.doi:10.3389/fpsyg.2021.710858. 20.1.2023.
- Ensi- ja turvakotien liitto 2022. Vanhemmuus. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/vanhemmuus/#odotusaika>. 16.10.2022.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Kustannusyhtiö vastapaino. Ellibs -kirjasto. 29.9.2022.
- Finto 2022. Metatietosanasto. Kohderyhmä. <http://finto.fi/mts/fi/page/m176>. 28.9.2022.
- Hakulinen, T., Pelkonen, M., Kuronen, M. & Salo, J. (toimituskunta). 2015. Meille tulee vauva. THL. Nettijulkaisu. 29.9.2022.
- Helsingin kaupunki. Sosiaali- ja terveystalot. Vanhemmuuden ja perheiden tukipalvelut. <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lasten-ja-perheiden-palvelut/tukea-lapselle-nuorelle-ja-perheelle/vanhemmuuden-ja-perhearjen-tuki>. 23.4.2023.
- Hennink, M., Hutter, I. & Bailey, A. 2020. Qualitative research methods. UK: SAGE Publications.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria Helsinki: Gaudeamus.
- Hotus-hoitosuositukset. 2022. Raskaana olevat ja synnyttäneet terveydenhuollo-ssa: liikunnan perustelut ja liikuntaan ohjaaminen. Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä: Hamari L, Grym K, Harsunen H, Niela-Vilén HK, Ryhtä I, Saarikko J & Sinisalo M. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. 18.3.2023.
- Joensuun Perheentalo. Perheentalon toiminta. <https://www.joensuunperheentalo.fi/joensuun-perheentalo/perheentalon-toiminta/>. 23.10.2022.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy. Ellibs -kirjasto. 28.9.2022.
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. Etnografia. Teoksessa Vuori, J. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/#laadullisen-tutkimuksen-prosessi>. 28.9.2022.

- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kiviruusu O, Pietikäinen JT, Kylliäinen A, Pölkki P, Saarenpää-Heikkilä O, Marttunen M, Paunio T, Paavonen EJ. Trajectories of mothers' and fathers' depressive symptoms from pregnancy to 24 months postpartum. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.038>.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Käypähoito. 2016. Liikunta. Raskaus. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>. 18.3.2023.
- Mieli ry. Odotusaika <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/odotusaika/>. 23.4.2023.
- Pelastakaa Lapset ry. 2022. Tutustu työhömme ja auta lapsia. <https://www.pelastakaalapset.fi/tutustu-lahjoituskohteisiin/>. 15.10.2022.
- Raunima, M., Lepistö, S., Koivisto, A.-M., Kylmä, J., & Paavilainen, E. (2020). Vanhempien kokemukset neuvolasta saadusta tuesta vauva-aikana ja tuessa koetut muutokset odotusajan ja vauva-ajan välillä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 57(4). <https://doi.org/10.23990/sa.82620>. 9.11.2022.
- Sarajärvi, A & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Ellibs -kirjasto. 20.9.2022.
- Suomen Mielenterveys ry 2022. Vanhemmuus. Odotusaika. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/odotusaika/>. 28.9.2022.
- Student health and counseling services. 2023. Eight Dimensions of wellness. UC Davis. <https://shcs.ucdavis.edu/health-and-wellness/eight-dimensions-wellness>. 20.1.2023.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Lastenneuvola. Lastenneuvola - THL. 29.3.2023.
- Terveyskirjasto 2019. Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012#s6>. 28.9.2022.
- Terveyskirjasto. 2021. Paastoverensokeri. <https://www.terveyskirjasto.fi/snk03091>. 19.3.2023.
- Terveyskirjasto 2022. Raskaus (normaali kulku). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00159>. 27.9.2022.
- Terveyskylä. 2019. Raskauden tuomat muutokset ja yleiset huolenaiheet. Naistalo.fi. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet>.
- Terveyskylä. 2022. Tietoa vertaistuesta. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta>. 9.11.2022.
- Terveystalo. 2022. Hemoglobiini. Tietopaketti. [https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/hemoglobiini-hb#Mik%c3%a4%20on%20hemoglobiini%20\(B-Hb\)](https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/hemoglobiini-hb#Mik%c3%a4%20on%20hemoglobiini%20(B-Hb)). 19.3.2023.
- Tukiliitto. 2022. Vertaistuki. <https://www.tukiliitto.fi/toiminta/perheet-ja-vertaistuki/vertaistuki/>. 9.11.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö.

- <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>. 11.3.2023.
- Vahvike aineistopankki. 2022. Ryhmänohjauksen perusteet.
https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/ryhmanohjauksen_perusteet.pdf. 9.11.2022.
- Valtioneuvosto. 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162555/VNTEAS_2020_52.pdf. 9.11.2022.
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Widarsson, M. Kerstis, B. Sundquist, K. Engström, G. Sarkadi, A. Support needs of expectant mothers and fathers: a qualitative study. J Perinat Educ. 2012 Winter;21(1):3644.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404537/?report=reader>. 16.10.2022.
- Ylhäinen, M. Suunnittelija. Pelastakaa Lapset ry, Joensuun Perheentalo. Sähköpostilla annettu tieto. 20.10.2022.
- Ämmälä, A-J. 2015. Neuvolapsykiatria. Duodecim aikakauskirja.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo12167>. 16.10.2022.

Tiedonhaku aiheesta "Raskaus ja odotusaika" ja "Raskaus ja mielenterveys"

| Tietokanta | Hakusanat ja rajaukset | Osumat | Valitut |
|------------------------|--|--------|---------|
| Hoitotyön suositukset | Raskaus | 113 | 1 |
| Käypähoito-suositukset | Raskaus | 49 | 1 |
| Terveysportti | Normaali raskaus | 100 | 2 |
| Terveyskirjasto | Raskaus AND muutokset kehossa | 121 | 2 |
| Medic | Raskaus AND hoitotyö | 16 | - |
| Pubmed | Pregnancy AND peer support 2017-2022 | 779 | 2 |
| | Impact of social support AND pregnancy 2018-2023 Systematic review | 80 | 1 |
| Cinahl | "Mothers" and "Fathers" AND "Psychosocial factors" AND "Pregnancy" 2018-2022 19-44 age | 159 | 1 |

Tausta & hakeutuminen ryhmään

- Haastattelun aloitus kuulumisten kysymisellä luomaan hyvää ja luottavaista henkeä.

- Ensimmäistä lasta odottava
- Mistä kuulit odottavien äitien ryhmästä?

Ryhmän merkitys hyvinvointiin**(Ystävyysuhteet & vertaistuki)**

- Minkälaisena koet sosiaaliset suhteet ryhmässä?
- Miten muiden samassa elämänvaiheessa olevien kohtaaminen on vaikuttanut sinun ajatuksiisi tai kokemukseen odotusajasta?
- Mikä ryhmän merkitys sinulle on?

Kokemus

- Minkälaista ryhmässä käyminen sinun mielestäsi on? Miltä se on tuntunut?
- Mikä merkitys asiantuntijavierailuilla on sinulle ollut?

Joensuun Perheentalon käyttäminen tulevaisuudessa

- Minkälaiset kokemukset sinulla on Perheentalosta, minkälaisen kuvan olet saanut?
- Ajatuksia Perheentalolla käymisestä tulevan vauvan kanssa?

Haluaisitko lopuksi nostaa vielä jotain esille?



Moikka ryhmäläiset! 😊

Olen sairaanhoitajaopiskelija Jenna ja kävinkin teille osalle jo esittäytymässä yhdellä ryhmäkerralla. Opiskelen Karelia-ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä Joensuun Perheentalolle. Opinnäytetyöni tavoitteena on saada tästä tänä syksynä alkaneesta uudesta ryhmästä teiltä haastattelun avulla ajatuksia ryhmän merkityksestä.

Haastattelut toteutetaan vapaaehtoisille luottamuksellisesti ja henkilötietoja ei kerätä. **Haastateltavia tarvitsisin neljä (4) ja lisäksi kaksi tai kolme (2-3) varalle, jos tulee peruuntumisia.**

Jos kiinnostuit tulemaan mukaan haastatteluun, ota yhteyttä 15.11. mennessä:

Jenna Siltala

Puh. +358 -----

tai

s-posti: jenna.siltala@edu.karelia.fi

Neljä (4) ensimmäistä ilmoittautunutta otetaan ensisijaisesti haastatteluihin ja loput varalle. ☺

Haastattelut toteutetaan maanantaina 21.11. ryhmäkerralla.

Jos ajankohta ei sinulle sovi, on mahdollista sopia haastattelu erikseen jonain muuna ajankohtana.

Olisi todella mukava, jos vapaaehtoiset löytyisivät ryhmästä, koska sillä olisi merkitystä opinnäytetyöni tavoitteen toteutumisen kannalta ja ajatuksenne ryhmän merkityksestä ja kokemuksista olisivat tärkeitä Perheentalolle.

Jos jokin mietityttää tai sinulla on kysyttävää asiasta, niin ota ihmeessä yhteyttä minuun, vastaan mielelläni!

Ystävällisin terveisin,
Jenna