



# **VERTAISTUKEA, YHTEISÖLLISYYTTÄ JA VANHEMMUUDEN TUKEMISTA**

Kyselytutkimus Limingan MLL:n perhekahviloissa kävijöille

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi AMK

Kevät 2024

Anna Moisanen

Sosionomi AMK

Tekijä Anna Moisanen

Työn nimi Vertaistukea, yhteisöllisyyttä ja vanhemmuuden tukemista.

Kyselytutkimus Limingan MLL:n perhekahviloissa kävijöille.

Ohjaaja Mari Unkuri

Tiivistelmä

Vuosi 2024

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kyselytutkimuksen avulla kartoittaa Mannerheimin lastensuojeluliiton Limingan yhdistys ry:n perhekahviläkävijöiden kokemuksia perhekahvilatoiminnan toimivuudesta Limingan ja Tupoksen alueella. Tutkimuksessa selvitettiin myös, miten perhekahvilatoiminta tukee vanhemmuutta. Tavoitteena oli perhekahvilatoiminnan kehittäminen. Työn tilaajana on Limingan yhdistys ry.

Laadullisena tutkimuksena toteutetun opinnäytetyön aineisto hankittiin Webropol-kyselyllä, ja aineisto analysoitiin teemoittelulla sekä tilastollisesti kuvaavalla analyysillä. Teoreettisena viitekehystenä toimii Mannerheimin lastensuojeluliitto, vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö, vertaistuki ja vertaistoiminta, yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma, osallisuus, sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen sekä aiemmat tutkimukset.

Limingan alueella on kolme eri perhekahvilaa, yksi Limingan kirkonkylällä ja kaksi Tupoksessa. Kyselyyn vastasi 17 kävijää, ja valtaosa vastanneista oli äitejä. Kyselyn tuloksena voidaan todeta, että Limingan perhekahviloiden kävivät ovat pääosin tyytyväisiä toimintaan ja suurin osa suosittelisi toimintaan osallistumista myös muille. Moni oli saanut perhekahvilasta uusia ystäviä ja tuttuja. Perhekahvilatoiminnan koetaan tuovan vanhemmuuteen ja arkeen vahvistusta erityisesti vertaistuen sekä sosiaalisten verkostojen myötä. Sieltä saa myös arkeen vaihtelua ja mukavaa tekemistä.

Vastaajat kokevat tärkeäksi muiden vanhempien seuran pikkulapsiarjessa ja perhekahvilat mahdollistavat kokoontumispaikkana muiden vanhempien kohtaamisen.

Perhekahvilatoiminnan tiedotukseen ollaan erittäin tyytyväisiä ja se tavoittaa hyvin kävijät, tietoa toiminnasta saadaan erityisesti perhekahvilan WhatsApp -ryhmästä. Toimintaan osallistuminen koetaan helpoksi, koska Limingassa toimii monta perhekahvilaa eri päivinä ja eri aikoihin. Kehittämisehdotuksena ilmeni ohjatun toiminnan lisääminen, vaikka pääosin toiminnan koetaan olevan myös nyt jo riittävää ja hyvää. Ideoina mainittiin muun muassa retket, vierailijat ja teemapäivät. Kävijät halusivat toimintaan lisää mukaan vapaaehtoisia työntekijöitä, kuten kylävaareja ja -mummoja.

Avainsanat MLL perhekahvila, vanhemmuus, vertaistuki, sosiokulttuurinen innostaminen, vapaaehtoistyö

Sivut 44 sivua ja liitteitä 6 sivua

Degree Programme in Social Services

Author Anna Moisanen

Subject Peer support, communality and supporting parenthood.

Survey among the attendees of MLL family café in Liminka.

Supervisor Mari Unkuri

Abstract

Year 2024

---

The idea of the thesis was to survey the experiences of families attending the family cafés of Mannerheim League for Child Welfare in Liminka and see how the family café activity supports parenthood. The aim of this thesis was to develop the family café activity and the thesis was commissioned by the Liminka local association of Mannerheim League for Child Welfare.

The thesis was carried out as qualitative research and the materials were acquired through a Webropol survey. The survey was answered by 17 participants, most of whom were mothers. The data were analyzed by thematization and statistical descriptive analysis. The theoretical framework consists of the Mannerheim League for Child Welfare, family café, peer support, communality, social capital, participation, social pedagogy, sociocultural animation, and previous studies.

There are three family cafés in Liminka area, one in Liminka and two in Tupos. The results show that most of the participants are satisfied with both family café activities and information, and they would recommend the family café to others. Many of them have got friends in the family café and feel that the family café activities strengthen their parenting and everyday life through peer support and social networks. The family café provides variety in everyday life and fun things to do.

The respondents find it important to associate with other parents and the family café is a good place for gathering and meeting other parents. The respondents are very satisfied with the information provided by the family café; it reaches the participating families well. The information about the activities is obtained especially from the WhatsApp group of the family café. Participation in the activities is perceived as easy because there are several family cafés in Liminka, on different days and different times. As a development proposal, the respondents hoped for more guided activities, although mostly the activity is already perceived to be sufficient and good. Suggested ideas included excursions, visitors, and theme days. The attendees would like to see more volunteers involved, such as a village grandpas and village grandmas.

Keywords The Mannerheim League for Child Welfare, Family Café, parenthood, peer support, sociocultural animation, voluntary.

Pages 44 pages and appendices 6 pages

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön ajankohtaisuus .....	2
3	Tietoperusta ja aiemmat tutkimukset.....	3
3.1	Kolmannen sektorin toimijana Mannerheimin lastensuojeluliitto .....	4
3.1.1	MLL:n Limingan yhdistys .....	5
3.1.2	MLL:n perhekahvilat .....	6
3.1.3	Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö .....	6
3.2	Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen .....	7
3.3	Vertaistuki ja vertaistoiminta .....	10
3.4	Yhteisöllisyys, osallisuus ja sosiaalinen pääoma.....	10
3.5	Aiemmat tutkimukset.....	11
3.5.1	Ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkielma .....	12
3.5.2	MLL:n valtakunnalliset perhekahvilakyselyt ja laaja perhekahvilatutkimus.....	13
4	Opinnäytetyön toteutus .....	13
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys .....	14
4.2	Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus.....	14
4.2.1	Aineistonhankintana kyselytutkimus .....	15
4.2.2	Aineistonanalyysinä teemoittelu ja tilastollisesti kuvaava analyysi ...	17
4.3	Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus ja kestävyys.....	19
4.4	Opinnäytetyön toteutusaikataulu .....	21
5	Tutkimustulokset .....	22
5.1	Vastaajien taustatiedot.....	22
5.2	Vanhemmuuden tukeminen ja vahvistaminen .....	25
5.3	Limingan perhekahviloiden toimivuus.....	30
5.4	Vastaukset tutkimuskysymyksiin .....	36
5.5	Johtopäätökset .....	37
6	Pohdinta ja jatkotutkimuskohteet.....	38
	Lähteet .....	41

## Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1. Vastaajien perhesuhteet.....	22
Kuva 2. Vastaajien ikäjakaumat.....	23
Kuva 3. Vastaajien lasten iät.....	24
Kuva 4. Limingan perhekahvilat.....	24
Kuva 5. Vastaajien perhekahvilakäyntikerrat.....	25
Kuva 6. Kokemusten jakaminen.....	26
Kuva 7. Syyt osallistua toimintaan.....	27
Kuva 8. Ystävyyssuhteiden luominen.....	28
Kuva 9. Arjessa jaksaminen.....	29
Kuva 10. Lasten aktiviteetit.....	30
Kuva 11. Aikuisten aktiviteetit.....	31
Kuva 12. Infopaikat.....	33
Kuva 13. Tiedonjako toiminnasta.....	34
Kuva 14. Tyytyväisyys perhekahvilatoimintaan.....	34
Kuva 15. Perhekahviloiden suosittelijat.....	35

## Liitteet

- Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma
- Liite 2. Saatekirje ja kyselylomake Limingan perhekahvilakävijöille

# 1 Johdanto

Sosiaalisella tuella on todettu olevan suuri merkitys vanhempien hyvinvointiin ja sen puuttumisella negatiivisia vaikutuksia. Vanhemmat tarvitsevat sosiaalista tukea ja sosiaalisia verkostoja silloin, kun heille syntyy lapsi. Yksinäisyydellä on kielteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen. Sosiaalisen tuen antajia perheelle tai vanhemmalle voivat olla esimerkiksi samassa elämäntilanteessa olevat tai perheelle läheiset henkilöt. (Haapio, 2009, ss. 103–104)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millaisena Limingan perhekahviloissa kävijät kokevat perhekahvilan merkityksen heidän elämässään. Tavoitteena on tuottaa opinnäytetyön tilaajalle, Mannerheimin lastensuojeluliiton Limingan yhdistykselle tutkimustietoa, jonka avulla tilaajan on mahdollista tarvittaessa kehittää perhekahvilan toimintaa. Limingassa toimii kolme perhekahvilaa: yksi Limingan kirkonkylällä ja kaksi Tupoksessa. Limingan perhekahviloissa kävijöille ei ole aiemmin tehty asiakastytyväisyyskyselyä, joten aihe oli tarpeellinen. Limingan kirkonkylällä on aamuperhekahvila, Tupoksessa toimii aamu- ja iltaperhekahvilat.

Idea aiheeseen lähti omasta kiinnostuksesta. Olen käynyt monta vuotta Limingan perhekahviloissa silloin, kun omat lapsemme olivat ihan pieniä. Koin, että sain itse paljon vertaistukea ja tärkeää sisältöä omaan elämään perhekahvilasta, ja lapset saivat toisista lapsista leikkiseuraa. Perhekahvilakäynnit rytmittivät kotiäidin arkea pienten lasten kanssa. Minua kiinnostaa tutkia aihetta, koska mielestäni aihe on tärkeä liittyen pienten lasten vanhempien voimavarojen tukemiseen. Lähtökohtana aiheelleni oli myös sen ajankohtaisuus, mediassa puhutaan paljon pienten lasten vanhempien jaksamisesta ja perheiden tukiverkostoista.

Opinnäytetyötäni ohjaa sosionomin kompetenssit, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, sosiaalialan asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmän osaaminen sekä kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen. Kompetensseista erityisesti painotan sosiaalialan eettisestä osaamisesta toimimisen sosiaalialan arvojen, ihmis- ja perusoikeussäädösten sekä ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Sosiaalialan asiakastyön osaamisen kompetensseista korostan hyvinvoinnin tukemisen työtettä sekä sosiaalialan palvelujärjestelmän osaamisen kompetensseista kolmannen sektorin kasvatuspalveluiden järjestämisen ja ohjauksen tapoja. Kriittistä ja osallisuutta edistävässä yhteiskuntaosaamisen kompetenssissa analysoin hyvinvointia tuottavia rakenteita ja toteutan

sosiaalialan kehittämishanketta yhteistyössä eri toimijoiden välillä. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit, 2023)

Opinnäytetyöni teoreettisena viitekehyksenä toimii muun muassa sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen. Ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutuksen käyneiden on tärkeää havaita työssään ne kytkökset, joissa yleensä sosiaaliset ongelmat alkavat. Sosiaalipedagogiikassa tämä linkittyy pedagogiikkaan eli yksilöiden kasvun tukemiseen. Sosiaalipedagogiikan tarkoituksena on tarjota ihmisille pedagogisin ja sosiaalisin keinoin mahdollisuus saavuttaa täysi kasvu. (Ranne, 2005, s.15)

Kolmannella sektorilla, johon Mannerheimin lastensuojeluliittokin kuuluu, tarkoitetaan yleensä kansalaisyhteiskunnan säätiöitä ja järjestöjä. Tälle sektorille ominaista on sen voittoa tavoittelematon kansalaistoiminta. Kolmannen sektorin toimijoihin kuuluvat esimerkiksi avustusjärjestöt, urheiluseurat, ammatilliset järjestöt ja yhdyskuntien paikallisyhdistykset. (Konttinen, n.d.) Sosionomien työllistymistä on tutkittu muun muassa Talentian teettämällä urapolkukyselyllä, jossa selvisi, että suurin osa sosionomeista työllistyy kunnassa tai kuntayhtymässä, mutta myös yksityiset sosiaali- ja terveydenhuollon yritykset, järjestöt, säätiöt ja vastaavat sekä valtio työllistää sosionomeja. (Arene, 2017, s. 26) Sosionomin työkenttä on todella laaja ja monipuolinen. Sosionomit voivat tuoda paljon omaa osaamistaan myös kolmannelle sektorille, esimerkiksi järjestöihin sosionomin kompetensseihin kuuluvan hyvinvointia edistävän työtteen, eettisen osaamisen sekä osallisuutta edistävän yhteiskuntaosaamisen myötä.

## 2 Opinnäytetyön ajankohtaisuus

Lapsen syntyminen vaikuttaa koko perheyhteisöön, ja vanhemmuuden ilot ja vaikeudet voi kokea vasta lapsen syntymisen jälkeen. Vanhemmuuden jo kokeneet voivatkin olla arvokkaita tietolähteitä tuoreille vanhemmille. (Haapio., ym. 2009, s. 173)

Mannerheimin lastensuojeluliitto täytti 100-vuotta vuonna 2020 ja Limingan yhdistys ry:n 100-vuotisjuhlia vietettiin viime vuonna (MLL, 2021; Kamula, 2008, s.3). Limingan ja Tupoksen MLL:n perhekahviloihin ei ole aiemmin tehty perhekahvilakyselyitä, joten aihe on sen vuoksikin ajankohtainen ja tarpeellinen kartoittamaan kävijöiden mielipiteitä toiminnasta.

Tilastollisesti Suomessa syntyi vuonna 2023 tammi-kesäkuun aikana aikaisempaa vähemmän lapsia ja luku on ollut koko ajan alasuuntaan menevä. Elävänä syntyneiden

lapsien lukumäärä tammi-kesäkuussa oli vuodesta 1900 alkavan mittaushistorian niukin. (Tilastokeskus, 2023) Voisiko luku kääntyä nousuun, mikäli lapsiperheet saisivat enemmän tukea arkeensa? On arvioitu, että ennaltaehkäisevän ja varhaisen tuen määrä on kasvussa. Ehkäisevän työn olisi parasta suuntautua vanhemmuuden tukemiseen tarpeeksi aikaisessa vaiheessa. Ehkäisevää työtä on parasta tehdä lasten ja nuorten omissa kehitysympäristöissään, jotta tuki on helposti saatavilla kaikille. (Heinonen & Kuikka, 2013, s. 216) Julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyötä tarvitaan lapsiperheiden hyvinvoinnin turvaamisella. On todettu, että vanhempien keskinäisellä tuella ja verkostoitumisella on vaikutusta myös talouteen, koska korvaavia toimenpiteitä ei välttämättä silloin tarvitse tehdä. Muilta vanhemmilta saatava tuki saattaa estää vaikeuksien kasaantumisen liian suureksi. (Haapio., ym. 2009, s. 177)

Mediassa puhutaan ylikuormittuneista päiväkodeista ja burn outin partaalle joutuneista varhaiskasvatuksen työntekijöistä (Vanhempainliitto, 2021).

Lasten ja nuorten pahoinvointi myös on myös lisääntynyt paljon (Tuomisto, 2022).

Voisiko kotihoidon arvostuksen lisääntyminen tuoda hyvinvointia yhteiskunnalle? Jos palattaisiin taas juurilleen ja ymmärrettäisiin, kuinka tärkeää lapselle on viettää ensimmäiset lapsuuden vuodet kiireettömässä kotiarjessa perhekahviloineen – ja kerhoineen? Psykologian professori emerita Liisa Keltinkangas-Järvisen mukaan (Heikkinen, 2018) vanhemman ainutkertainen rooli lapsen vanhempana ymmärrettiin paremmin 80-luvulla. Silloin ei ajateltu niin yleisesti kuin nykypäivänä, että on lapsen edun mukaista, mitä nuorempana hän pääsee ammattikasvattajan hoitoon. Hänen mielestään olisi hyvä palauttaa vanhemmuuden kunnia.

Julkisessa keskustelussa erityisesti äitejä kannustetaan palaamaan töihin mahdollisimman pian vanhempainvapaiden jälkeen, vaikka tosiasiansa moni äiti haluaisi jäädä kotiin hoitamaan pientä lastaan pidempään. Jäykkä perhetuki- ja palvelujärjestelmä ei välttämättä kannusta lastentekoon. Jotkut vanhemmat haluaisivat esimerkiksi sovittaa yhteen lastenhoidon kotona ja osa-aikaisen työn tekemisen. Perheissä tapahtuva työ olisi syytä nähdä myös perhetuissa ja arvottaa korkealle yhteiskunnan tulevaisuuden resurssina. (Kontula, 2018 s. 119)

### **3 Tietoperusta ja aiemmat tutkimukset**

Tietoperustaa aiheelle olen etsinyt kirjallisuudesta ja internetistä, joista ensimmäisenä kerron Mannerheimin lastensuojeluliitosta sekä tilaajasta eli Limingan yhdistys ry:stä. Teoreettista



viitekehystä tutkimukselleni tuovat myös käsitteet vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö, sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen, vertaistuki ja vertaistoiminta, osallisuus, yhteisöllisyys sekä sosiaalinen pääoma. Viimeiseksi kerron aiemmista opinnäytetyötutkimuksista ja MLL:n teettämistä valtakunnallisista perhekahvilakyselyistä sekä tutkimuksesta, joita aiheeseen liittyen on tehty.

### **3.1 Kolmannen sektorin toimijana Mannerheimin lastensuojeluliitto**

Mannerheimin lastensuojeluliitto eli MLL on avoin kansalaisjärjestö, jonka tarkoituksena on olla lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin puolustaja. Järjestön tarkoituksena on rakentaa yhdessä kumppaniensa kanssa lapsiystävällistä yhteiskuntaa, jossa lasten hyvinvointi on keskiössä. MLL edustaa lasten oikeuksia ja näiden oikeuksien perustana toimii YK:n lapsen oikeuksien sopimus. Suomi on mukana YK:n kestävän kehityksen Agenda 2030 -tavoitteiden saavuttamisessa ja näin ollen myös MLL on mukana tässä agendassa, jonka tavoitteena on turvata tulevien sukupolvien hyvinvointi. Järjestön arvoina ovat yhdenvertaisuus, ilo ja lapsuuden sekä vanhemmuuden arvostus. (MLL, 2024a)

Järjestönä MLL kuuluu kolmannen sektorin toimijoihin kolmannen sektorin toimijoihin. Kolmannelle sektorille tyypillistä on vapaaehtoisuus sekä voittoa tavoittelematon toiminta. Epävirallisesti kolmatta sektoria voisi kutsua myös ”pehmeäksi sektoriksi”, koska toiminnan tarkoituksena ei ole kulutuskeskeisyys. (Konttinen, n.d.) Kolmannesta sektorista on keskusteltu laajasti Suomessa 1990-luvun puolivälistä lähtien. Tämän sektorin toimintaa on saatettu vähätellä sen vapaaehtoissektorin tuoman statuksen myötä, mutta sen arvo myös tunnustettu kansalaiskasvatuksen edistäjänä sekä demokratian ylläpitäjänä. Suomessa kolmas sektori on itsenäisesti toimiva vapaaehtoissektori, joka saa julkiselta sektorilta rahoitusta vain pienen osan. Näin ollen Suomessa kolmas sektori on melko itsenäinen toimija suhteessa valtioon, toisin kuin joissakin muissa maissa. Erityisesti pohjoismaissa on painotettu, että kolmannen sektorin toiminta ei ole korvata julkisen sektorin toimintaa vaan täydentää sitä. (Laaksonen & Helander, 2020)

Mannerheimin lastensuojeluliitto perustettiin 4.10.1920. Liiton nimi viittaa kenraali Gustaf Mannerheimiin, mutta se ei ole hänen perustamansa. Liiton synty perustuu kenraali Mannerheimin siskon, Sophie Mannerheimin aloitteeseen, joka oli tehnyt työtä Äidinhoitoa lapselle -yhdistyksessään Helsingissä hädänalaisten lasten hyväksi. Sophie Mannerheim halusi kuitenkin, että hänen veljensä antaisi kasvonsa liitolle, koska Kenraali Mannerheimin arvovallan tuntien liitto voisi saada houkutelua rikkaita lahjoittajia joukkoonsa. Kaikki eivät pitäneet Kenraali Mannerheimin yhdistämistä liiton toimintaan hyvänä asiana, koska

Suomessa ollut sisällissota oli jakanut kansan kahtia ja Kenraali Mannerheim oli ollut valkoisten puolella. Punaisten puolella olleiden ei ollut välttämättä helppoa ottaa apua vastaan sellaiselta liitolta, jonka edustajana toimi valkoisten puolella ollut. (Kotioja, 2020, s.33)

Mannerheimin lastensuojeluliiton toimintatavoite kirjattiin liiton perustamispäivää seuraavana päivänä vuonna 5.10.1920 sanomalehdessä Suomen kansalle ja se kuului näin (Kotioja, 2020, s.23):

—että jok’ainoa Suomen lapsi äidinkohdusta lähtien ja kautta koko kasvinaikansa saa oikeutetun osansa siitä hellyydestä ja huolenpidosta, joka yksinään voi laskea pohjan nuorten kehitykselle hyväksi ja hyödyllisiksi kansalaisiksi.

Liitto muodostuu keskusjärjestöstä, kymmenestä piirijärjestöstä sekä 537 paikallisyhdistyksestä. Paikallisyhdistyksen jäsenenä toimii henkilöjäsenet ja niissä on jäseniä 73 349. (31.12.2022) Yhdistyksen päätöksistä vastaa liittokokous, joka kokoontuu säännöllisesti kolmen vuoden välein (MLL, 2024b).

Vanhemmudesta Mannerheimin lastensuojeluliiton sanoo näin (MLL, 2018):

Vanhemmuus on elämänikäinen tehtävä. Vanhemman tehtävät, huolet ja ilonaiheet muuttuvat, kun lapset kasvavat. Tämän vuoksi vanhemman elämä on ennustamaton, rikas seikkailu.

### **3.1.1 MLL:n Limingan yhdistys**

Kaikkien paikallisyhdistysten toiminnan taustalla on Mannerheimin lastensuojeluliiton yhteiset arvot ja periaatteet, jotka ovat yhdessä sovitut sekä MLL:n keskusjärjestön hyväksymät säännöt (MLL, 2024b).

MLL:n Limingan yhdistys on perustettu 8.11.1923, eli se täytti viime vuonna 100-vuotta. Yhdistyksen perustajia olivat Eino Kariletto, Katri Tuori ja Martta Tapio. Idea Limingan yhdistyksen perustamiseen lähti kirjeestä, jonka kouluneuvos maisteri Eerik Mandelin lähetti Katri Tuorille 20.8.1922. Kirjeessä kerrottiin, että olisi hyvä, jos Liminkaan perustettaisiin MLL:n paikallisosasto. Tuori esitteli idean heti Limingan naisyhdistyksen syyskokouksessa, mutta vielä silloin ei päätetty liittymisestä, koska haluttiin vielä selvittää, onko yhdistyksen

perustaminen tarpeellista. Lopulta yhdistys päätettiin perustaa marraskuussa 1923 naisyhdistyksen kokouksessa. (Kamula, 2008, s.3) Limingan yhdistyksen päämääränä on toimia liminkalaisten perheiden, nuorten sekä lasten hyvinvoinnin edistämisen puolesta. Yhdistyksen tarkoituksena on luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta monipuolisen ja piristävän toiminnan kautta. Limingan yhdistyksen arvoina toimii ”yhteisvastuu, inhimillisyys, lapsen ja lapsuuden arvostus ja yhdenvertaisuus”. (MLL, 2013b)

### **3.1.2 MLL:n perhekahvilat**

Mannerheimin lastensuojeluliitto yhtenä kolmannen sektorin toimijana järjestää valtakunnallisesti perhekahvilatoimintaa, jonka tarkoituksena on tarjota lapsiperheille avoimia kohtaamispaikkoja. Perhekahviloiden rooli on olla ennaltaehkäisevää toimintaa ja tukea lapsiperheille. (Autio, 2020, s.2) Perhekahvilatoimintaa organisoivat alueiden omat MLL:n paikallisyhdistykset ja toimintaa vetävät vapaaehtoiset (STT info, 2020).

Limingassa toimii kolme perhekahvilaa, yksi Limingan kirkonkylällä sekä kaksi Tupoksessa. Näistä perhekahviloista kaksi ovat aamupäivään painottuvia ja yksi iltapäiväperhekahvila. Perhekahvilatoiminnan mahdollistavat vapaaehtoiset. (MLL, 2013a) Perhekahviloissa jutellaan, kahvitellaan, kuullaan asiantuntijoita sekä leikitään lasten kanssa. Perhekahvilatoiminnan määrittelevät suureksi osin vanhemmat itse ja toimintaa järjestetään enimmäkseen vapaaehtoisvoimin. Perhekahvilatoimintaa järjestetään niin neuvoloissa, leikkipuistoissa, päiväkodeissa kuin kerhotiloissakin. (MLL, 2023b)

Liitto tekee vuosittain valtakunnallisia perhekahvilakyselyitä niin vapaaehtoisille kuin kävijöillekin. Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahviloita 480 ja suurin osa kävijöistä on alle 3-vuotiaiden lasten vanhempia. (MLL, 2023c) Valtakunnallisen tutkimuksen mukaan tärkeimmät syyt osallistua perhekahvilatoimintaan ovat vapaamuotoiset kohtaamiset ja keskustelut, lasten toimintatuokiot sekä kahviloista saatu rohkaisu ja tuki arkeen. (MLL, 2023a)

### **3.1.3 Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö**

Vapaaehtoisuutta määrittelee palkattomuus: ihminen haluaa tehdä töitä jonkin itselle tärkeäksi koetun asian eteen vapaaehtoisesti. Vapaaehtoiseksi voi alkaa kuka vain riippumatta omista henkilökohtaisista ominaisuuksista ja sitä voi tehdä omien tietojen turvin tai hyödyntää jotain omaa erityistaitoa. Vapaaehtoistyöllä on tärkeä ja suuri merkitys yhteiskunnan taloudelliseen kehitykseen, koska sen avulla voidaan kasvattaa sosiaalista

pääomaa. Ihminen saa hyötyä vapaaehtoistyöstä, kun oppii uusia asioita ja saa tarkoitusta sekä mielekkyyttä elämälleen. Vapaaehtoisuuden periaatteita on muun muassa luotettavuus ja apua tarvitsevien olevien kuunteleminen. Vapaaehtoistoiminta synnyttää hyvää esimerkiksi parantamalla osallisuuden kokemuksia ja vähentämällä yksinäisyyttä. (Kansalaisareena, n.d.)

Vapaaehtoistyön käsitettä tarkasteltaessa on liitettävä mukaan myös käsitteet vapaaehtoistoiminta, kansalaisyhteiskunta ja kolmas sektori. Vapaaehtoistyö tarkoittaa yksilön toimintaa ja yksilö päättää itse liittymisestään vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminta on kuitenkin organisoitua toimintaa ja sitä voi organisoida siihen palkattu työntekijä. Ilman tätä organisoidun toiminnan periaatetta vapaaehtoistyön voisi käsittää tarkoittavan esimerkiksi naapurin auttamista tavalliseen arkipäivään kuuluvassa asiassa, jota se ei kuitenkaan ole. Yleensä vapaaehtoistyö mielletään yksilöiden ja ryhmien konkreettiseksi toiminnaksi, jota organisoivat järjestöt. Vapaaehtoistoiminta tarkoittaa tätä järjestöjen tekemää organisointityötä. (Koskiahho, 2001, s.16)

Vapaaehtoistyön ja liikeyrityksen toiminta eroavat toisistaan siten, että niiden logiikka on erityyppistä. Liiketoiminta painottaa rahaan ja talouteen liittyviä asioita, vapaaehtoistyön keskiössä taas on muiden auttaminen. Vapaaehtoistyötä tekevällä on mahdollisuus luoda luottamuksellisia suhteita ja tutustumisia vapaaehtoistyön asiakkaisiin. Vapaaehtoistyö vaatii empaattista työtettä ja osaamista kohdata asiakas kunnioittavalla tavalla. (Ropo & Eriksson, 2001, s.51) Vapaaehtoistyö ja auttaminen kulkevat yleensä käsikädessä, yleensä vapaaehtoistyöntekijöiden arvomaailmaan liittyy ajatus siitä, että auttaminen on sekä etuoikeus että velvollisuus. Vapaaehtoistyö liittyy arvomaailmaan, mihin ihminen uskoo ja mitä hän pitää oikeana. (Ojanen, 2001, s. 105)

### **3.2 Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen**

Opinnäytetyön teoreettisina viitekehyksinä toimii sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurisesta innostaminen. Sosiaalipedagogiikan synty ulottuu 1800-luvun Saksaan (Nivala & Rynnänen, 2019, s.33). Sosiaalipedagogiikkaan kuuluu kolme toimintajärjestelmää, joita ovat; käytännön työala, koulutusala ja tieteenala. Sosiaalipedagogiikan tavoitteena on lisätä kasvatuksellisen keinoin ihmisten hyvän yhteiselämän edellytyksiä sekä inhimillistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Nivala & Rynnänen, 2019, ss. 15–17)

Teollistuminen pakotti ihmisiä muuttamaan maalta kaupunkeihin ja pois omista tutuista elinympäristöistään. Ihmisillä saattoi olla monia ongelmia, koska esimerkiksi tukiverkot jäivät

maaseudulle. Lapsityövoima kiellettiin 1800-luvun kuluessa, mutta tämän jälkeen tuli muita ongelmia, kun koulukeskukset eivät pysyneet kehityksen tahdissa ja moni lapsi kulutti aikaansa kaupungin keskustassa vailla päämäärää. Tähän ongelmaan haluttiin keksiä ratkaisuja kasvatuksen keinoin. Haluttiin kasvattaa ihmisiä ottamaan vastuuta omasta elämästään ja parantamaan tukimuotoja siihen, että ihminen pystyy itse ottamaan vastuuta omasta elämästään. Saksassa alettiin kehittää monia uusia konkreettisia toimia ratkaisemaan ongelmia, joita muun muassa nopeasti kehittyvä teollistuminen oli aiheuttanut ihmisille ja yhteiskunnalle. Perustettiin päiväkotia, kehitettiin kansakoulujärjestelmä ja kansanopistolaitos. Kasvatusta uudistettiin, koska kasvatuksen ajateltiin pohjautuvan liikaa pelkästään mekaaniseen oppimiseen. Kasvatusta ryhdyttiin kehittämään siihen suuntaan, että sillä voitaisiin vastata uusiin sosiaalisiin ongelmiin. (Nivala & Ryyänen, 2019, ss. 33–34)

Näin syntyi Saksassa sosiaalipedagogiikan käsite ja sen ensimmäisiä käyttäjiä oli tietävästi saksalainen opettaja, koulunjohtaja ja koulunuudistaja Karl Mager, joka painotti yhteiskunnan ja kasvatuksen kiinteää yhteenkuuluvuutta. Samaan aikaan myös toinen saksalainen opettaja ja koulunjohtaja sekä koulujärjestelmän uudistusten ajaja, Adolph Diesterweg, otti käyttöön sosiaalipedagogiikan käsitteen. Diesterwegin ajattelun mukaan koulussa oli sosiaalinen tehtävä yhteiskunnassa ja sosiaalista hätää tuli ehkäistä ja lievittää kasvatuksella tavalla. (Nivala & Ryyänen, 2019, ss. 36–40) Magerin ja Diesterwegin aikaansaannoksena syntyi sosiaalipedagogiikan kaksi eri kehityslinjaa, jotka voidaan jakaa yleiseen sekä erityiseen perinteeseen. Sosiaalipedagogiikka voidaan jakaa kahteen eri kehityslinjaan riippuen siitä, kummalta kannalta sosiaalipedagogiikan tehtäviä ja toimintalinjaa tarkastelee. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 57)

Sosiaalipedagogiikan orientaatiot jaotellaan kolmeen eri ryhmään, joita ovat hermeneuttinen suuntaus, empiiris-analyttinen suuntaus sekä kriittis-emansipatorinen suuntaus. Käytännön toimijoita sosiaalipedagogiikassa on kolme, joita ovat; tekninen toteuttaja, rinnalla kulkija ja maailman muuttaja. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 60) Sosiaalipedagogiikan päätavoite on rakentaa yhteisöistä sellaisia, jotka välittävät yksilöistä (Kaljonen, 2005, s. 20).

Sosiokulttuurinen innostaminen tarkoittaa ihmisten hermistymistä ja itsetoteutuksen prosessia. Innostaminen pohjautuu ihmisten sosiaaliseen vuorovaikutukseen, se saa ihmiset liikkeelle ja herättelee heidän tietoisuuttaan. Innostamisen päämääränä ja tarkoituksena on elämänlaadun parantaminen. Innostamisella on kaksi päätavoitetta, joita ovat; ”herättää henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole” ja ”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka jo ovat olemassa”. (Kurki, 2000, ss. 19–23)

Sosiokulttuurisen innostamisen käsite syntyi Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen. Ranskalaiset halusivat elähdyttää ne demokraattiset arvot, jotka olivat hävinneet natsimiehityksen aikana. He havaitsivat innostamisen tekniikan työväestön kouluttautumisen ja vapaa-ajan toimintaan keskittyvän *educacion popular* -liikkeen kautta. Kun Unesco otti käsitteen käyttöönsä 60-luvulla, alkoi käsite laajasti levitä ensin ranskaa puhuville muille Euroopan alueille sekä Kanadaan ja sen jälkeen myös Latinalaiseen Amerikkaan ja Espanjaan. Erityisesti Paulo Freiren ajatusten myötä käsite levisi myös Espanjaan. (Kurki, 2000, ss.11–12) Suomessa dosentti Leena Kurki on ensimmäisiä sosiaalipedagogiikan ajattelijoita, ja hän toi keskusteluun mukaan käsitteen persoona. Tämän käsitteen mukaan ihmistä ei arvoteta yksilökeskeisessä merkityksessä, vaan sillä tarkoitetaan ihmisen arvokkuutta ainutlaatuisena yksilönä. (Nivala & Ryyänen, 2019, ss. 92–93)

Sosiokulttuurisen innostamisen lähtökohtana on saada ihmiset herkistymään toteuttamaan omaa elämäänsä ja muuttamaan tarvittaessa sitä (Kurki, 2001, s.73). Innostamisen pohjana on aina käsitys ihmisestä ja yhteiskunnasta ja usein tätä käsitystä pohditaan ranskalaisen personalistin, Emmanuel Mounierin, ajatusten myötä. Tavoitteena on, että ihminen saavuttaisi omassa elämässään sellaisen elämisen taidon, jolla hän voisi vastaanottaa suurimman mahdollisen vastuullisuuden ja aloitteellisuuden omasta henkisestä elämästään. (Kurki, 2000, s. 28)

Valitsin sosiokulttuurisen innostamisen käsitteen teoreettiseen viitekehykseeni, koska koen toteuttavani tällä tutkimuksellani innostamisen pedagogiikkaa herkistämällä perhekahvilakävijöitä pohtimaan omia kokemuksiaan perhekahvilatoiminnasta sekä toiminnan merkityksestä omaan vanhemmuuteen. Lisäksi koen, että sosiokulttuurinen innostaminen kuuluu vahvasti sosionomin osaamiseen sekä työotteeseen. Mielestäni Mannerheimin lastensuojeluliitto järjestönä toteuttaa vapaaehtoisten voimin sosiokulttuurista innostamista tarjoamalla avoimia kohtaamispaikkoja vanhemmille, eli innostamalla vanhempia yhteisöllisyyteen sekä tutustumaan toisiinsa. Olen myös vaikuttanut sosiaalipedagogiikan klassikkoajattelijan, brasilialaisen kasvatusteoreetikko Paulo Freiren ajatuksista innostamiseen liittyen. Hän on sanonut oivaltavan sitaatin (Nivala & Ryyänen, 2019, s 99): ”Ilman unelmaa jostakin paremmasta ei ole muutosta, ja ilman toivoa ei ole unelmaa”.

### 3.3 Vertaistuki ja vertaistoiminta

Vertaistuki tarkoittaa käsitteenä kokemusten jakamista vapaaehtoisesti. Vertaistuessa samassa elämäntilanteessa olleet tai olevat ihmiset jakavat kokemuksiaan toistensa kanssa ja saavat toisiltaan toivoa ja tukea elämäänsä. Vertaistuen koetaan olevan tärkeää, koska siinä on mahdollista saada selviytymisneuvoja samassa elämäntilanteessa olevilta ja turvallisessa sekä kunnioittavassa ilmapiirissä kokemusten jakaminen voi vähentää ahdistunutta oloa. (THL, 2023)

Vertaistuki koetaan tärkeäksi erityisesti silloin, kun elämässä tapahtuu suuria muutoksia tai kriisejä. Vertaistuen voima perustuu siihen, että samassa elämäntilanteessa olevat tai olleet voivat ymmärtää paremmin toistensa erityisen kokemuksen ja tukea toisiaan ainutlaatuisella tavalla. Joissakin tapauksissa vertaistuen koetaan olevan merkityksellisempää juuri sen vuoksi, että samankaltaiset kokemukset yhdistävät ihmisiä. (Malinen ym., 2023, s. 12)

Vertaistukea voidaan antaa joko henkilökohtaisesti ja spontaanisti, tai se voi olla ohjattua toimintaa, josta vastaa siihen koulutettu henkilö. Vertaistuen saanti ja antaminen ryhmässä voi olla erittäin antoisaa, koska siinä voi jakaa suuremman joukkion kanssa ihmisiä kokemuksia samaan aiheeseen liittyen. Vertaisryhmän toiminta voi olla joko avointa tai suljettua toimintaa. Suljetussa ryhmässä kävijät ilmoittautuvat ryhmään ennen aloitusta ja sitoutuvat osallistumaan kokoontumisiin mahdollisesti useamman kerran.

(Kiintymysvanhemmuus, n.d.)

Vertaistoiminnalla tarkoitetaan sellaista luottamuksellista, vastavuoroista ja tasavertaista toimintaa, jossa ihmiset voivat jakaa samankaltaisia elämäkokemuksia tai mielenkiinnon kohteita keskenään. Vertaistoiminnalla pyritään löytämään ihmisen omia voimavaroja sekä järjestelemään omaa elämäntilannettaan. (Kansalaisareena, n.d.)

### 3.4 Yhteisöllisyys, osallisuus ja sosiaalinen pääoma

Yhteisöllisyyden variaatioita voi olla monenlaisia eikä yhteisöllisyys ole aina samanlaista.

Yhteisöllisyys määritellään yksilön tunnekokemukseksi siitä, että ihminen kuuluu yhteisöön ja yhteisöllä on merkitystä hänen elämälleen. Yhteisöllisessä ryhmässä sen jäsenillä on yhteinen tunne siitä, että ryhmällä on merkitystä toisilleen ja he kuuluvat yhteen.

Yhteisöllisyyden eri merkitykset voivat vaihdella yksilöittäin ja myös esimerkiksi kulttuurisesti. Yhteisöllisyyttä on mahdollista käsitellä neljän ulottuvuuden kautta, joita ovat jäsenyys, jaettu emotionaalinen yhteys, vaikuttaminen sekä integraatio ja tarpeiden tyydyttäminen.

Yhteisöllisyyttä rakennetaan pikkuhiljaa, se ei ole nopea prosessi vaan sen rakentuminen vaatii aikaa. (Koivula, 2013, 20–21) Yhteisöllisyyttä ei ole esimerkiksi pelkkä rekisteröityminen jonnekin, vaan myönteinen vuorovaikutus yhteisön muiden jäsenten kanssa. Pienin mahdollinen yhteisö on perhe. Yhteisöllisyys tuo ihmisen elämään terveyttä, koska sosiaalisella tuella on yhteyttä terveyteen. (Haapio., ym. 2009, s. 104)

Osallisuus käsitettä kuvataan sosiaalipedagogiikan kontekstissa suhteeksi, joka on ihmisen ja yhteisön välillä. Jotta tämä suhde voi toimia, siinä täytyy toteutua kolme eri ulottuvuutta, joita ovat; kuuluminen johonkin, osallistuminen ja tuntemus siitä, että kuuluu johonkin. Osallisuus on vastavuoroista yhteisön ja yksilön välillä. Osallisuuden toteutumisen kannalta on tärkeää, että ihmiselle on mahdollisuus vaikuttaa yhteisön asioihin, mutta samalla se tuo on myös vastuuta ja valtaa yksilölle. Tällainen luottamuksen osoitus yksilön ja yhteisön välillä voi tuoda myös enemmän halukkuutta yksilölle sitoutua yhteisön toimintaan. (Nivala & Rynänen, 2019, ss 138–139)

Osallisuuden kokemus voi jäädä saavuttamatta, ellei ryhmästä saa vertaistukea, lämpimiä kohtaamisia tai dialogisuutta. Ryhmän ohjaajan roolissa osallistujia on pyydetävä mukaan osallistumaan, eikä vain toivoa, että osallisuutta tapahtuu toiminnan sivutuotteena. (Kilpiä, 2022, s. 114)

Sosiaalinen pääoma -käsitteen perusajatuksena on, että ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa inhimillisen ja fyysisen pääoman sekä luonnonvarojen ohella myös sosiaalinen pääoma eli ihmisen sosiaaliset verkostot. Sosiaalisen pääoma -käsitteen isänä voisi pitää Robert D. Putnamia, joka tutki käsitettä 1990-luvun puolivälistä lähtien. Hänen tutkimuksiensa mukaan sosiaalinen pääoma muun muassa tehostaa ihmisten välistä vuorovaikutusta ja näin ollen sillä on vaikutusta myös koko yhteiskunnan toimintakykyyn. Hänen mukaansa yhteiskunnan hyvinvointi huononee, mikäli siinä ei ole kansalaisaktiivisuutta tai sosiaalista osallistumista. Putnamin tutkimukset sosiaalisesta pääomasta saivat paljon kiinnostusta ja monen eri alojen asiantuntijat ovat pyrkineet löytämään sosiaalisesta pääoma -ajatuksesta ratkaisua esimerkiksi yhteiskunnan talouden tehokkuuden kasvattamiseen. (Ruuskanen, n.d.)

### **3.5 Aiemmat tutkimukset**

Seuraavaksi kerron yhdestä pro gradu -tutkielmasta ja kolmesta opinnäytetyöstä, jotka ovat toimineet tutkimukseni tietoperustana. Näiden edellä mainittujen lisäksi viittaan tutkimuksessani valtakunnallisiin perhekahvilakyselytutkimuksiin ja laajaan perhekahvitutkimukseen.



### 3.5.1 Ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkielma

Kulju on tehnyt pro gradu tutkielman vuonna 2019, joka kantaa nimeä: Huomaa hyvä vanhemmuudessa: vanhemmuuden tuen minimien tarkastelua Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahviloissa. Tämän pro gradun tarkoituksena on ollut selvittää muun muassa sitä, mikä merkitys kolmannella sektorilla on vanhemmuuden tukemisessa. (Kulju, 2019, tiivistelmä)

Isokäännän ja Kokkosen (2016) opinnäytetyössä ”Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilatoiminta – Innostavat toiminnalliset perhekahvilavierailut” pyrittiin motivoimaan perhekahvilakävijät yhteisen toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen mukavan toiminnan myötä. Teoreettisena viitekehystenä toimii muun muassa kolmas sektori ja siihen liittyen myös vapaaehtoistyö sekä sosiokulttuurinen innostaminen. Lapsiperheet saavat osallisuuden ja vertaistuen kokemuksia vapaaehtoistoiminnan ansiosta. Sosiokulttuurinen innostaminen toimi tekijöiden ydinajatuksenaan perustella tutkimuksensa toimintatavat. Tutkijat halusivat herkistää ja motivoida perhekahvilakävijöitä yhteisiin toimintatuokioihin. Pohdinnassa on korostettu vapaaehtoistoiminnan merkityksen lapsiperheiden vaikeuksien ennaltaehkäisemissä. Perhekahviloiden toiminta mahdollistuu vapaaehtoistoiminnalla ja perhekahviloiden antamalla vertaistuellalla on suuri merkitys lapsiperheille. (Isokääntä & Kokkonen, 2016, tiivistelmä, ss. 26–27)

Laukkanen (2013) kartoitti opinnäytetyössään ”Ennaltaehkäisevää tukea Parikkalan perhekahvilassa” perhekahvilaäitien kokemuksia perhekahvilatoiminnasta. Aineistonkeruuna käytettiin avointa kyselylomaketta ja aineiston analyysinä luokittelua; kyselyyn osallistui 14 äitiä. Tulosten mukaan äidit kokevat perhekahvilatoiminnan tärkeänä vanhemmuuden tukimuotona, koska sieltä saa vertaistukea, ja äitien sosiaaliset verkostot laajenevat. Kotiäidin elämä voi olla muutoin melko yksinäistä aikuiskontaktien vähyyden vuoksi, joten perhekahvilasta saatu keskusteluseura koetaan tärkeäksi. Myös lapset saavat toisistaan seuraa ja kavereita perhekahvilasta. (Laukkanen, 2013, tiivistelmä, ss. 29–31)

Harjulan (2011, tiivistelmä) opinnäytetyössä ”MLL Pyhäjärven paikallisosasto, Perhekahvila Juttutupa tukemassa vanhemmuutta” selvitettiin, ovatko Perhekahvila Juttutuvan kävijät kokeneet saavansa toiminnasta tukea vanhemmuuteen. Tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruumenetelminä kyselyä, haastatteluja ja havainnointia. Tutkimuksen tuloksina selvisi, että perhekahvilan tärkeimpinä ominaisuuksina on vanhempien mukaan vertaistuen saanti, uudet kontaktit ja vaihtelu arkeen.

### 3.5.2 MLL:n valtakunnalliset perhekahvilakyselyt ja laaja perhekahvilatutkimus

Tuoreimman kyselyn eli vuoden 2023 koosteen mukaan tärkeimmät tekijät vanhemmuuden tukeen perhekahvilatoiminnassa ovat seuraavat: lapset saavat leikki -ja vanhemmat jutteluseuraa toisistaan, vanhemman ja lapsen vuorovaikutus lisääntyy sekä vanhempien oma itseluottamus vahvistuu omaa vanhemmuutta kohtaan. Kyselyyn osallistui 339 perhekahvilakävijää ja 142 vapaaehtoista. (MLL, 2023c)

Perhekahvilakysely vuodelta 2022 koostui kahdesta erillisestä kyselystä vapaaehtoisille ja kävijöille ja toteutettiin Webropolilla. Kyselyyn vastasi 230 perhekahvilakävijää sekä 98 vapaaehtoista. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa kävijöiden ja vapaaehtoisten mielipiteitä ja toiveita perhekahviloiden suhteen. Kyselyn vastauksissa ilmeni muun muassa, että perhekahviloissa ilahduttaa erityisesti esimerkiksi toisten seura ja kohtaamiset, hyvä ilmapiiri, rentous, hyvät tilat ja yhteisöllisyys. Perhekahvilat tuovat vaihtelua ja rytmitystä arkeen ja sieltä saa vertaistukea ja kannustusta. Lisää kahviloihin toivottiin esimerkiksi teemakeskusteluja ja ohjattua monipuolista toimintaa. (MLL, 2022)

Laura Autio on tehnyt vuonna 2020 laajan perhekahvilatutkimuksen Mannerheimin lastensuojeluliitolle. Tutkimukseen haastateltiin 24 vanhempaa, joista 18 oli perhekahviloissa kävijöitä ja kuusi vapaaehtoisia perhekahvilan ohjaajia. Tutkimuksessa selvisi, että perhekahvilat tuovat erityisesti vanhemmille vertaistukea ja lapsille leikkejä vertaisten kanssa. Perhekahviloista saadaan arkeen ajanvieron mahdollisuuksia sekä matalan kynnyksen osallistumistoimintaa. (Autio, 2020. s.2) Tutkimuksen mukaan koronapandemian alku vuonna 2019 korosti perhekahviloiden tärkeyttä ja merkitystä lapsiperheiden elämässä, kun monia perhekahviloita jouduttiin sulkemaan pandemian vuoksi. Vaikka perhekahviloita korvattiin silloin verkkotapaamisilla, ei sitä voi verrata livetapaamisiin kasvokkain paikan päällä. Erityisesti lapsille kasvokkain kohtaamiset ovat tärkeitä leikkimisen vuoksi. Moni vanhempi oli kuvaillut perhekahvitoimintaa ”henkireiäksi”, joka tuo mukavaa vaihtelua arkeen. (STT info, 2020)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa kerron työn tutkimustehtävästä ja -tutkimuskysymyksistä, tutkimusmenetelmästä, aineistonhankinnasta, aineistonanalyysistä sekä opinnäytetyön

eettisyydestä, luotettavuudesta sekä kestävyydestä. Lopuksi kuvailen vielä opinnäytetyön toteutusaikatauluprosessia.

#### 4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys

Laadullisessa tutkimusraportissa on tärkeää huomioida tutkimustehtävän rajaus ja yleinen tarkoitus. Tutkimuskysymykset ja tutkimusongelmat nimetään yleensä kysymyksen muodossa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskysymykset tai -ongelmat voi esittää väljemmässä muodossa kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, ss. 156–157) Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa Limingan kolmen perhekahvilan kävijöiden mielipiteitä perhekahviloista. Millainen merkitys heidän elämässään on perhekahvilatoiminnalla? Tarkoituksena on myös selvittää kyselyn avulla, saavatko kävijät perhekahviloista tukea vanhemmuuteen esimerkiksi vertaistuellla Tavoitteena on, että Limingan yhdistys ry saa tietoa perhekahviloiden kävijöiltä siitä, kuinka merkityksellisenä kävijät pitävät perhekahviloita, ja mitä he haluaisivat lisää toimintaan.

Opinnäytetyötäni ohjaa koko työn ajan seuraavat tutkimuskysymykset:

- Mitä Limingan perhekahvilan kävijät kertovat toiminnasta?
- Millä tavalla Limingan MLL:n perhekahvilatoiminta tukee kävijöiden arjessa jaksamista?
- Kuinka Limingan perhekahviloiden toimintaa voitaisiin kehittää kävijöiden mielestä?

#### 4.2 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa teorian merkitys on tärkeä. Laadullisen tutkimuksen kannalta viitekehyyksellä eli teoriolla on tärkeä rooli tutkimuksen etiikan, luotettavuuden ja metodien ymmärtämisessä. Viitekehyyksessä kuvataan tutkimuksen kannalta merkittäviä käsitteitä, mutta niitä ei kuvata ilman käsitteellistä tarkennusta. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, ss. 18–19) On hyvä huomioida, että laadullinen tutkimus ei ole aina välttämättä laadukas tutkimus. Laadullista tutkimusta ohjaa eettiset periaatteet, jotka on otettava huomioon tutkimusta tehdessä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi siinä käytettyjen lähteiden mukaan. Tutkimuksen eettistä kestävyttä voidaan tarkastella esimerkiksi tutkimusasetelman sekä raportin osalta ja

arvioida toteutuuko näissä eettinen sitoutuneisuus. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, ss. 126–127) Tutkimusmenetelmänä omassa työssäni on laadullinen tutkimus, koska tämän tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkittavan ilmiön merkityksiä. Kyselylomakkeessani on myös avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat voivat vastata syvällisestikin. Avoimissa kysymyksissä vastaajilla on täysi vapaus vastata juuri ne asiat, mitä haluavat ilman valmiiksi tuotettuja vastausvaihtoehtoja.

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena kartoittaa tutkimuskohteiden laatua, merkityksiä ja ominaisuuksia. Laadullista eli kvalitatiivista analyysia voidaan tehdä usealla erilaisella tavalla. Laadullisissa menetelmissä on samankaltaisuutta se, että niissä painottuu esimerkiksi kohteen tarkoitukseen, merkitykseen tai esiintymisympäristöön kuuluvat asiat. Laadullisia menetelmiä ovat muun muassa diskurssianalyysi, hermeneuttinen analyysi, keskusteluanalyysi sekä narratiivinen analyysi. (JYU, 2021a)

#### **4.2.1 Aineistonhankintana kyselytutkimus**

Laadullista tutkimusta tehdessä yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat kysely, havainnointi, haastattelu ja erilaisista dokumenteista koostuva tieto (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s.71). Aineiston avulla selvitetään tutkimuskysymykset. Laadullisessa tutkimuksessa tarvittavaa aineistoa kerätään se määrä, mikä riittää tutkimusongelman selvittämiseen. (Kananen, 2017, 186)

Kyselytutkimusta käytetään usein silloin, kun halutaan tutkia ihmisten toimintaa, arvoja, asenteita tai yhteiskunnan ilmiöitä, koska yleensä tällaiset asiat ovat moniulotteisia. Kyselylomaketta voidaan käyttää laidasta laitaan, mielipidetiedusteluista yhteiskunta- ja käyttäytymistieteelliseen tutkimukseenkin. Haastattelu -ja kyselylomakkeen eroavaisuus on siinä, että haastattelulomake voidaan täyttää kasvotusten, mutta kyselylomakkeen on pärjättävä omillaan. (Vehkalahti, 2014, s.11)

Päätin toteuttaa opinnäytetyöni aineistonhankinnan kyselylomakkeen avulla, koska mielestäni se on paras tapa toteuttaa tämäntyyppinen työ, jossa tutkitaan mielipiteitä. Halusin tavoittaa mahdollisimman suuren määrän kävijöitä kertomaan omia kokemuksiaan perhekahvilasta ja myös kehittämis ehdotuksia toimintaa kohtaan. Vaikka laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on enemmänkin kuvata ilmiön laatua ja merkityksiä, eikä näin ollen ehkä vastaajien määrällä ole niin suurta merkitystä kuin vastausten laadulla, niin koin tutkimuskysymyksiin vastaamisen kannalta merkittävänä, että mahdollisimman moni kävijä vastasi kyselyyn. Perhekahviloiden kehittämistä tai kävijöiden tyytyväisyyttä toimintaa

kohtaan on esimerkiksi tarkoituksenmukaista saada mahdollisimman monen kävijän ajatuksia. Kyselylomake toimi tässä kontekstissa hyvin, koska sen pystyi välittämään suurelle määrälle kävijöitä verkossa Facebookin ja WhatsAppin välityksellä ja sen täyttäminen ei vienyt paljon vastaajien aikaa. Kyselylomakkeessa pystyin laittamaan sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä, ja näin kartoittamaan monipuolisesti ja tehokkaasti ne tiedot, jotka olivat olennaisia oman tutkimukseni kannalta.

Ennen kyselylomakkeen lähettämistä tein saatekirjeen, aineistohallintasuunnitelman ja tietosuojailmoituksen. Näistä saatekirje ja aineistohallintasuunnitelma ovat liitteinä tässä opinnäytetyössä. Aineistohallintasuunnitelmassa kerron tekeväni tutkimusaineistonkeruun Webropolilla, joka on tietoturvallinen väline kyselytutkimuksen tekoon. Aineistoa säilytän vuoden valmistumisen jälkeen ja sen jälkeen poistan aineiston. Alun perin meillä oli tilaajan kanssa tarkoitus tehdä myös paperillisia kyselylomakkeita, mutta tutkimuksen edetessä päädyimme siihen, että sähköinen vastaaminen on riittävä keino, koska sähköinen lomake tavoittaa niin monet vastaajat. Kerron aineistohallintasuunnitelmassa kuitenkin myös paperillisten lomakkeiden säilyttämisestä. Opinnäytetyössäni ei käsitellä arkaluontoisia aiheita ja kaikki tieto on luottamuksellista. (Liite. 1)

Saatekirjeessä kerron tutkimuksesta ja tarkoituksesta, sekä vastaamisen vapaaehtoisuudesta ja anonyymiydestä. Kerron, että aineistosta ei voida tunnistaa yksittäisiä vastaajia ja aineisto käsitellään luottamuksellisesti, hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Liite 2)

Kyselylomakkeen mittauksen luotettavuuteen vaikuttavat monet asiat, muun muassa kielelliset, sisällölliset, tilastolliset ja kulttuuriset asiat. Mittarit on hyvä laatia heti alussa huolellisesti, koska niitä ei voi enää mittauksen jälkeen parannella tai muuttaa. Sanat validiteetti ja reliabiliteetti liittyvät mittauksen luotettavuuteen. Validiteetti ilmaisee, mitattiinko sitä, mitä pitikin ja reliabiliteetti kertoo, kuinka tarkasti mitattiin. (Vehkalahti, 2014, ss. 40–41)

Kyselylomakkeen on hyvä olla selkeä, jotta saadaan luotettavia tuloksia. Kyselyssä täytyisi välttää kysymyksiä, joissa voi olla kaksoismerkityksiä ja lyhyitä kysymyksiä on helpompi tulkita kuin pitkiä. On hyvä myös muistaa, että kysymysten tulisi olla mieluummin rajattuja kuin yleisiä kysymyksiä, sekä vastausvaihtoehtoina on hyvä pitää myös neutraalia vaihtoehtoa kuten ”ei mielipidettä”. Kyselyn laadinnassa on oltava tarkkana sanavalinnoissa ja siinä tulisi välttää alan ammattikieltä (Hirsjärvi., ym. 2009, ss. 202–203).

Tavoitteeni on ollut välttää kaksoismerkityksiä ja monitulkintaisia kysymyksiä kyselylomakkeessani. Olen sisällyttänyt vastausvaihtoehtoihin myös ”en osaa sanoa” -kohtia. Testasin ja ennen lähettämistä lomaketta parilla vastaajalla ja samalla he myös oikolukivat kysymykset ja antoivat parannusehdotukset. Näin sain vielä ulkopuolista näkemystä kysymyksen asetteluun ja mielipiteitä lomakkeen selkeydestä.

Tein 17 puolistrukturoitua kysymystä Webropolilla liittyen muun muassa vertaistukeen, vanhemmuuteen ja palautteeseen perhekahviloista. Kysymykset olivat sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Katsoimme kysymykset tilaajan eli MLL:n Limingan yhdistyksen kanssa läpi vielä yhdessä, ennen kuin lähetimme ne perhekahviloista koostuvaan WhatsApp-ryhmään ja Facebookiin.

Vastaajista koostuvan kohdejoukon olisi hyvä edustaa mahdollisimman oleellista havaintoyksikköä. Laadullisessa tutkimuksessa on erityisen tärkeää miettiä tutkittavien valintaa. Tärkeintä on valita kyselyyn vastaajaksi ne ihmiset, joilla on eniten tietämystä tutkittavasta asiasta. (Kananen, 2017, ss.128–129) Muistuttelimme myös Limingan yhdistyksen puheenjohtajan kanssa pari kertaa sekä perhekahviloissa että verkossa kyselyyn vastaamisesta.

Strukturoituja kysymyksiä käytetään kyselylomakkeissa ja niissä on vastausvaihtoehdot valmiina. Strukturoituja kysymyksiä käytetään erityisesti kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä, mutta niitä voidaan käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa strukturoitujen kysymysten avulla voidaan ymmärtää ilmiötä paremmin. Esimerkiksi vastaajien iällä tai sukupuolella voi olla vaikutusta vastaajien suhtautumiseen kohdeilmiössä. Tutkijan rooli on olla salapoliisi, joka selvittää aineistoa vihjeiden avulla. Tutkijan työnä on ymmärtää aineistonsa yhdistäviä tekijöitä, eli esimerkiksi sitä, miksi ryhmä esimerkiksi toimii jonkin tietyn kaavan mukaan. Joskus tällaisissa tilanteissa strukturoitujen kysymysten avulla voidaan löytää vastaukset kysymyksiin. (Kananen, 2017, s. 93–94) Käytin omassa opinnäytetyössäni puolistrukturoituja kysymyksiä, koska halusin selvittää, onko esimerkiksi iällä tai sukupuolella merkitystä siihen, kuinka vastaajat kokevat saavansa vertaistukea perhekahviloista.

#### **4.2.2 Aineistonanalyysina teemoittelu ja tilastollisesti kuvaava analyysi**

Aineistonanalyysimenetelmä valitaan sen perusteella, mihin tutkimusongelmaan halutaan löytää ratkaisuja. Erilaisten ongelmien ratkaisuihin on kehitelty erityiset analyysimenetelmät. Analyysimenetelmät ovat tutkimuksen menetelmällisiä valintoja ja niissä on myös teoreettisia

lähtökohta oletuksia. Analyysimenetelmät jaetaan perinteisesti määrälliseen ja laadulliseen analyysiin. Monissa analyysimenetelmissä voi olla myös sekä laadullisia että määrällisiä analyysitapoja. (JYU, 2009) Analyysimenetelmä tarkoittaa sitä todellista keinoa, jolla aineistoa analysoidaan. Laadullisen tutkimuksen perinteisiä aineiston analysointikeinoja ovat teemoittelu, tyypittely ja koodaaminen. (Kallinen & Kinnunen, n.d.)

Opinnäytetyöni aineiston analyysimenetelminä toimii teemoittelu sekä tilastollisesti kuvaava analyysi. Teemoittelussa yritetään kartoittaa tutkimusaineistosta eri teemoja ja se on laadullisen analyysin perusmenetelmä. Teemoittelussa pyritään muodostamaan aineistosta sellaisia ryhmiä, mitkä toistuvat aineistossa. Analyysimenetelmänä teemoittelussa hahmotetaan ensin tutkimusaineiston teemoja ja niitä aletaan sitten yksityiskohtaisemmin tarkastella. (JYU, 2016)

Teemoittelussa aineistoa analysoidaan ryhmittelemällä aineistossa esiintyvät aiheet aihepiireittäin ja sitten voidaan tehdä vertailua siitä, miten tietyt teemat näyttäytyvät aineistossa. Teemoittelu voidaan aloittaa ryhmittämällä vastaajien perustiedot ja sen jälkeen aineistoa aletaan tutkia varsinaisten teemojen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 93)

Etsin ja ryhmittelin aineistosta teemoja, jotka toistuivat vastauksissa. Valitsin tämän menetelmän, koska aineistosta nousi esille teemoja. Aluksi ryhmittelin tulokset kolmeen teemaan, jotka olivat taustatiedot, vanhemmuuden tukeminen ja vahvistaminen sekä Limingan perhekahviloiden toimivuus. Tämän analysoinnin jälkeen siirryin vastaamaan tutkimuskysymyksiin, joihin vastauksina nousi myös teemoja, joista kerron myöhemmissä luvuissa lisää.

Tilastollisesti kuvaava analyysi kuuluu määrällisen analyysin menetelmiin, ja sen avulla voidaan tutkia esimerkiksi aineistosta nousseiden tuloksien määriä, yleisyyttä sekä jakaantumista, sekä jäsentymistä suhteessa eri ryhmiin. Tilastollisesti kuvaavassa analyysissä on tarkoitus esittää aineistosta nousevat vastaukset tilastollisesti sekä tuoda esille graafisesti. (JYU, 2021) Joissakin laadullisissa tutkimuksissakin aineiston kvantifiointi voi tuottaa tutkimukselle lisäarvoa, jota välttämättä ei saada, jos analysoinnissa keskityttäisiin vain laadun tutkimiseen. Esimerkkinä tästä voidaan mainita esimerkiksi selvitysten avoimet kysymykset, joiden arvioinnissa voi olla syytä käyttää myös kvantifioivaa työskentelyotetta. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s.122)

Opinnäytetyöni aineistonanalysoinnissa tuon esille Webropolin vastausten prosentuaaliset määrät graafisten taulukoiden avulla. Mielestäni taulukot havainnollistavat paremmin määriä

ja omien tutkimuskysymysten kannalta määrätkin on mielestäni tarkoituksenmukaista ilmoittaa. Mielestäni määrällisellä analyysin teollakin on arvoa oman tutkimukseni kannalta, koska tilaajana Limingan yhdistys saa paremmin tietoa siitä, tavoittaako perhekahvilatoiminta määrällisesti hyvin kävijöitä ja voidaan tehdä yleistyksiä liittyen esimerkiksi siihen, kuinka moni vastaajista kokee saavansa vertaistukea perhekahviloista. Strukturoiduilla kysymyksillä voidaan saada laadullisesta aineistosta informaatiota ilmiön ymmärtämisestä, esimerkiksi vastaajien iällä tai sukupuolella saattaa olla vaikutusta vastaajien suhtautumiseen kohdeilmiöön liittyen. (Kananen, 2017, s. 94)

### 4.3 Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus ja kestävyys

Opinnäytetyön tekijän täytyy noudattaa eettisiä periaatteita, jotka ovat Suomessa samat kaikilla tieteenaloilla. Opinnäytetyö ei saa muun muassa loukata tutkittavia ihmisiä tai yhteisöjä ja opinnäytetyön tekijän on huolehdittava siitä, ettei tutkimuksesta aiheudu haittaa siihen osallistuville. Opinnäytetyön täytyy kunnioittaa luonnon monimuotoisuutta ja ihmisten itsemääräämisoikeutta. Näiden periaatteiden lisäksi kaikkia Hämeen ammattikorkeakoulussa eli HAMK:ssa opinnäytetyötä tekeviä ohjaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatima ohjeistus Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen. (HAMK, 2023)

Suomen Akatemian tutkimuseettisissä ohjeissa vuodelta 2008 sanotaan muun muassa, että tutkijoiden ja tieteellisten asiantuntijoiden tulee noudattaa rehellisyyttä ja huolellisuutta tulosten esittämisessä ja analysoinnissa sekä antaa arvoa muiden tutkijoiden tekemälle työlle kertoessaan heidän tutkimuksistaan omassa työssään. Tutkimuseettisten ohjeiden mukaan tutkijoiden on suunniteltava, toteutettava ja raportoitava tutkimus yksityiskohtaisesti ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, ss. 132–133) Toisten töiden plagiointia ei sallita missään korkeakoulussa ja plagiointiin syyllistyville on olemassa omat rangaistukset. On tärkeää kuitenkin perehtyä tutkittavan aiheen tieteenalan teoriaan ja muiden tutkijoiden tutkimustuloksiin, ja lähdeviittaukset ovat tärkeä tapa osoittaa perehtyneisyys. (Kananen, 2017, ss. 190–191)

Opinnäytetyössäni kyselyyn vastattiin anonyymisti, eikä kerättyjen tietojen perusteella voida tunnistaa vastaajia. Kävijät antoivat suostumuksensa kyselyyn vastaamalla ja henkilötietojen käsittely perustui vastaajien omaan suostumukseen. Saatekirjeessä kerron tutkimuksen tarkoituksesta ja siitä, että vastaaminen perustuu täysin vapaaehtoisuuteen ja anonyymiyteen. Saatekirjeessä kerroin myös, että vastaaja voi keskeyttää kyselyyn vastaamisen missä kohtaan tahansa, eikä hänelle aiheudu haittaa keskeytyksestä. Lisäksi



mainitsin, että ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää opinnäytetyössä, ellei muuta sovita, ja aineistoa käsitellään luottamuksellisesti sekä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Liite 2)

Tutkin aineiston tarkasti ja kriittisesti läpi. Mietin jo kyselylomaketta laatiessa oleellimmat kysymykset tutkimukseni kannalta ja jätin erityisesti sellaiset henkilötietokysymykset pois, joilla ei ole tutkimuksen kannalta mitään merkitystä. Perustelin, miksi jotain henkilötietoja kyselyssäni tarvitsen, mikäli niitä käytän. Tarkoitukseni oli kartoittaa henkilötietojen kuten sukupuolen (äiti/isä), iän tai sijainnin (perhekahvilan, johon yleensä osallistuu) avulla sitä, onko näillä asioilla merkitystä siihen, kuinka paljon esimerkiksi vertaistukea tai yhteisöllisyyden kokemuksia koettiin perhekahviloista saavan. Kerhon sijainnin tarkoituksena on kartoittaa, ovatko kävijät erityisesti tyytyväisiä jonkin kerhon toimintaan ja millaisia kehittämisehdotuksia eri perhekahvilat saavat.

Tutkin ja tulkitsen vastauksia niiden luotettavuuden eli luotettavuusmittareiden reliabiliteetin ja validiteetin mukaan. Olen pyrkinyt aineistoa analysoidessani arvioimaan aineiston luotettavuutta sisäisen validiteetin, vahvistettavuuden, monilähteisyyden, tutkimuksen arvioitavuuden sekä saturaation keinoin. Haasteena luotettavuuden varmistamiseksi on, että laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus riippuu tutkijan arvioinnista ja näytöstä. Laadullisessa tutkimuksessa on liki mahdotonta tavoittaa täydellistä objektiivisuutta luotettavuudessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi tulkinnan ristiriidattomuuden eli sisäisen validiteetin perusteella. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa tutkijan apuna toimii toinenkin tutkija, joka lukee myös aineistonkeruutulokset läpi, ja mikäli tulosten tulkinta on molemmilla samansuuntainen, voidaan tutkimusta pitää luotettavana. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan myös vahvistettavuuden kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että kootaan ensin tietoa eri lähteistä ja näiden lähteiden tuloksia verrataan omiin tutkimustuloksiin ja tulkintoihin. Aineisto on sitä luotettavampi, mitä useammassa lähteessä päästään samoihin tuloksiin. Monilähteisyys tarkoittaa triangulaatiota ja tällainen aineistotriangulaatio toimii luotettavuuden varmentamisena. Tutkimuksen arvioitavuus on myös tärkeä osa tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijan on tärkeää perustella kaikki vaiheet, mitkä työssä on tehty. Esimerkiksi aineistonkeruu-, analysointi- ja tulkintamenetelmiin liittyvät päätökset on perusteltava. Saturaatiolla eli kylläntymisellä voidaan myös tarkastella tutkimuksen luotettavuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimukseen lisätään niin kauan havaintoyksiköitä, kun ne tuovat lisäarvoa tutkimustulokselle. Sitten kun vastauksissa alkaa uusiutua samat vastaukset, on päästy kylläntymispisteeseen eli saturaatioon. Aikaisempiin tutkimuksiin perehtyneisyys on myös yksi osa millä luotettavuutta voidaan arvioida. Jos tutkija on selvittänyt tarkoin aiempia tutkimuksia ja niiden tulokset ovat

yhteneväisiä omien tulosten kanssa, tutkimusta voidaan pitää luotettavana. (Kananen, 2017, ss. 175–179)

Hämeen ammattikorkeakoulun tavoite on olla vahva kestävän kehityksen suunnannäyttävä. Kestävän kehityksen periaatteita voidaan tarkastella sosiaalisten, ympäristöasioiden ja talouden kannalta. On tärkeää huomioida, että esimerkiksi yrityksen vastuullisen kehittymisen taustalla on kestävänä kehityksen periaatteet ja tämän vuoksi opinnäytetöidenkin täytyy toimia kestävän kehityksen periaatteen mukaisesti. Kestävän kehityksen sosiaaliset ja kulttuuriset näkemykset perustuvat yhteiskunnassa tapahtuviin asioihin, joilla on vaikutusta ihmisten hyvinvointiin. Esimerkiksi koulutus tai tasa-arvo perustuvat sosiaaliseen kestävyYTEEN ja näiden avulla voi kartoittaa organisaation, yksilön ja yhteiskunnan välisiä mekanismeja. Kestävässä kehityksessä tarkastellaan sitä, kuinka esimerkiksi joku palvelu joko tuottaa lisää tai vähentää ympäristön kuormitusta. Näillä asioilla on merkitystä talouteen ja sitä kautta myös ihmisten sosiaaliseen hyvinvointiin. (HAMK, 2023)

Sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyYTEEN päätavoitteena on hyvinvoinnin jatkuminen sukupolvelta toiselle. Sosiaalista kestävyYTEEN kuormittavia tekijöitä ovat muun muassa köyhyys ja sukupuolten epätasa-arvo, ja näillä asioilla on suurta merkitystä myös ekologiseen ja taloudelliseen kestävyYTEEN. (Ympäristöministeriö, 2023)

Oman opinnäytetyöni tarkoitus on olla kestävän kehityksen mukainen. Opinnäytetyöni voi parhaassa tapauksessa antaa tärkeää tietoa siitä, kuinka perhekahvilat auttavat lapsiperheitä jaksamaan kiireisessä arjessa ja miten tätä arjessa tukemista perhekahviloista käsin voitaisiin lisätä. Vanhempien arjessa jaksaminen vaikuttaa suuresti lasten hyvinvointiin ja näin ollen omalla opinnäytetyölläni on sosiaalisen kestävyYTEEN ulottuvuus, koska sosiaalisen kestävyYTEEN tavoitteiden mukaisesti hyvinvoinnin tulisi lisääntyä sukupolvelta toiselle.

#### **4.4 Opinnäytetyön toteutusaikataulu**

Idea opinnäytetyöhöni tuli lokakuussa 2023, jolloin otin myös tilaajaan ensimmäisen kerran sähköpostitse yhteyttä, sekä ohjaavaan opettajaan aiheeseen liittyen. Aihekuvausten esittelin tilaajalle Limingan yhdistyksen syyskokouksessa marraskuussa 2023. Tämän jälkeen aloin työstämään ideaa ja laatimaan opinnäytetyösuunnitelmaa. Opinnäytetyöseminaarin pidin marraskuun aikana ja työstin vielä suunnitelmaa.

Tammikuussa 2024 osallistuin Limingan yhdistyksen hallituksen kokoukseen, jossa kävimme vielä läpi kyselylomakkeeseen tulevia kysymyksiä, sekä kysyin tarkennuksia eri asioihin oppinäytetyöhön liittyen. Tammikuun lopulla lähetimme tilaajan kanssa kyselylomakkeen Facebookin ja WhatsAppin kautta kävijöille, vastausaikaa laitoin 12 päivää. Muistuttelimme hallituksen puheenjohtajan kanssa aika-ajoin WhatsAppissa ja Facebookissa vastaamisen tärkeydestä, sekä kävimme perhekahviloissa paikan päällä keskustelemassa ja muistuttelemassa tutkimuksesta yhden viikon aikana helmikuun alussa. Kyselyyn vastaaminen päättyi helmikuun 2024 alussa, jolloin aloitin aineistonanalyysivaiheen ja valmistautumisen helmikuun loppupuolella olevaan väliseminaariin. Väliseminaarin jälkeen jatkoin raportin työstämistä ja osallistuin loppuseminaariin, joka pidettiin huhtikuussa 2024.

## 5 Tutkimustulokset

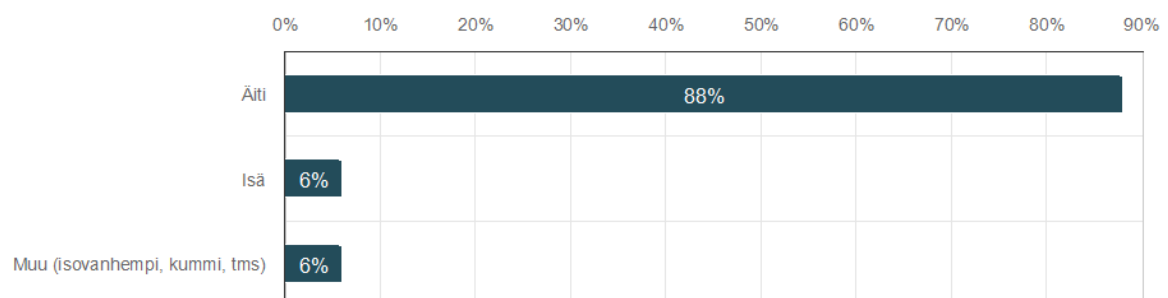
Olen jakanut tutkimustulokset kolmeen ryhmään eli teemaan, joista ensimmäiseksi otan tarkasteluun kyselyyn vastanneiden **taustatiedot**. Tämän jälkeen tarkastelen tuloksia **vanhemmuuden tukemisen ja vahvistamisen** teemasta. Kolmanneksi kuvaan tulokset **Limingan perhekahviloiden toimivuudesta**.

### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselylomakkeeseen vastasi 17 perhekahvilakävijää, joista suurin osa eli 14 vastaajaa (88 %) oli äitejä. Isiä vastasi 6 % ja muita (kummit/isovanhemmat yms.) 6 % (kuva 1).

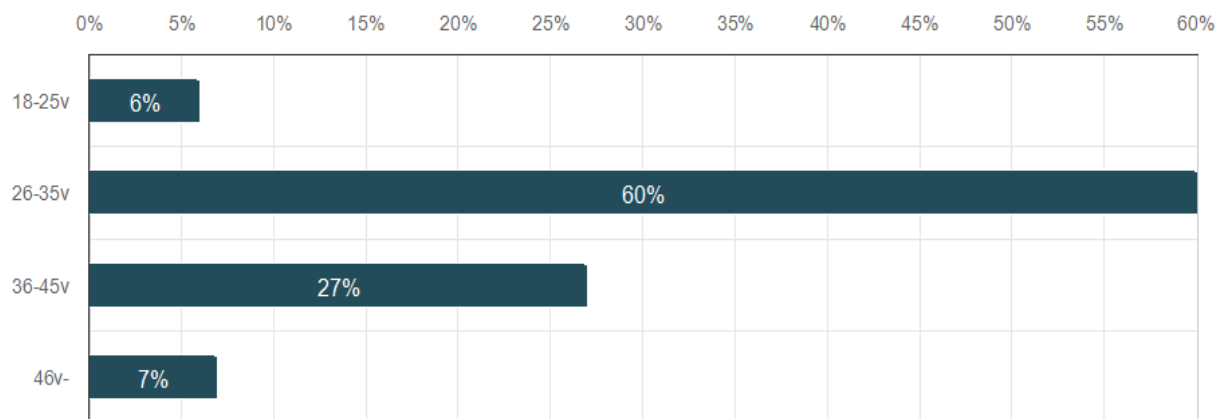
Tutkimustuloksissa on syytä ottaa huomioon, että yhden kävijän vastaus tähän kysymykseen puuttuu, koska ilmeisesti kyselylomakkeessani on sattunut virhe, ja lomakkeen pystyi lähettämään myös ilman vastaamista joka kohtaan. Uskon tässä olleen inhimillisen virheen ja tähän kysymykseen on unohdettu vastata.

Kuva 1. Vastaajien perhesuhteet.



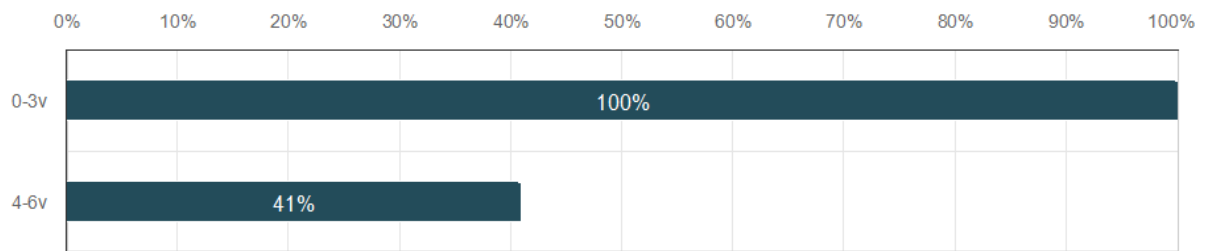
Kuvan 1 vastausprosentti mukaillee uusimman valtakunnallisen perhekahvilakyselynkin tulosta, jossa suurin osa vastaajista oli naisia (MLL, 2023c). Myös laajassa perhekahvilatutkimuksessa suurin osa vastaajista oli äitejä (Autio, 2020, s. 14). Mietin, kertovatko nämä tulokset siitä, että perhekahvilakävijöistä suurin osa on äitejä vai eivätkö isät vain ole kiinnostuneita vastaamaan kyselyihin. Sosiokulttuurisen innostamisen kontekstissa voisi olla mielenkiintoista herätellä myös isiä vastaamaan vanhemmuuteen liittyviin kyselyihin ja pohtimaan omaa vanhemmuutta sekä arjessa jaksamista.

Kuva 2. Vastaajien ikäjakaumat.



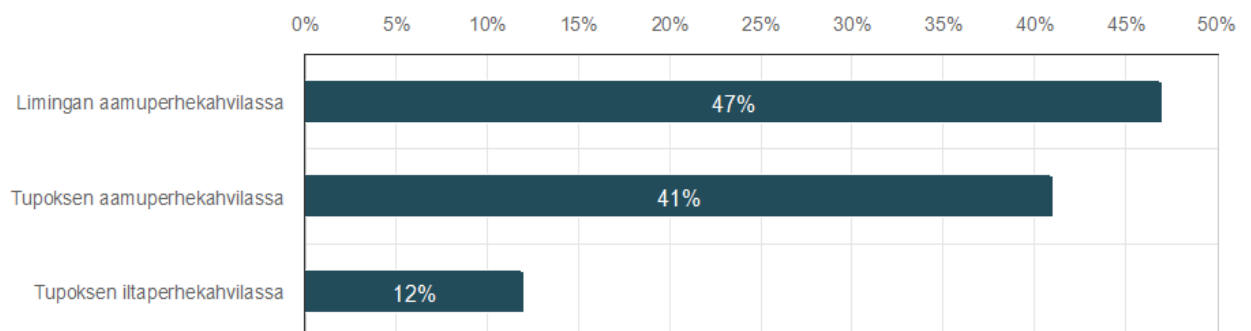
Suurin osa vastaajista (60 %) on ikäjakaumassa 26–35-ikäiset (kuva 2). Toiseksi suurin osa vastaajista on iältään 36–45-vuotiaita (27 %), ja vähiten (noin 6 %) vastaajia oli ikäryhmissä 18–25-vuotiaat ja yli 46-vuotiaat. Valitettavasti tässäkin vastauksessa on sattunut samanlainen virhe kuin ensimmäisessä kysymyksessä ja kaksi vastausta puuttuu näistä tuloksista. Kokonaiskuvan kannalta nämä eivät ole merkittäviä virheitä tutkimuksen kannalta, koska joka tapauksessa suurin osa vastaajista kuuluisi näiden lukujenkin lisäämisen perusteella ikäjakaumaan 26–35-vuotiaat.

Kuva 3. Vastaajien lasten iät.



Vastausten perusteella kaikki vastaajat käyvät vastausten perusteella perhekahvilassa 0–3-vuotiaiden lasten kanssa (100 %), mutta osalla on mukana myös 4–6-vuotiaita lapsia (41 %). (Kuva 3) Tämä tulos on samansuuntainen kuin valtakunnallisin perhekahvilakyselyn tulos (MLL, 2023c), jonka mukaan suurin osa perhekahvilakävijöistä on alle 3-vuotiaiden lasten vanhempia. Tämä tulos ei yllättänyt sen vuoksi, että kotihoidontukea voi saada vain alle 3-vuotiaista ilman kunnallista varhaiskasvatuspaikkaa olevista lapsista, sekä heidän isommista alle kouluikäisistä sisaruksistaan, mikäli heilläkään ei ole varhaiskasvatuspaikkaa (KELA, 2023). Joten varmasti moni perhekahvilassakävijöistä on kotiäitejä sekä -isiä. Toki esimerkiksi Limingassa toimii myös iltaperhekahvila, jonne on helppo osallistua myös työssäkäyvien vanhempien lastensa kanssa, tai moni vanhempi voi tehdä vuorotyötä, jolloin myös aamupäiväperhekahviloihin osallistuminen voi onnistua.

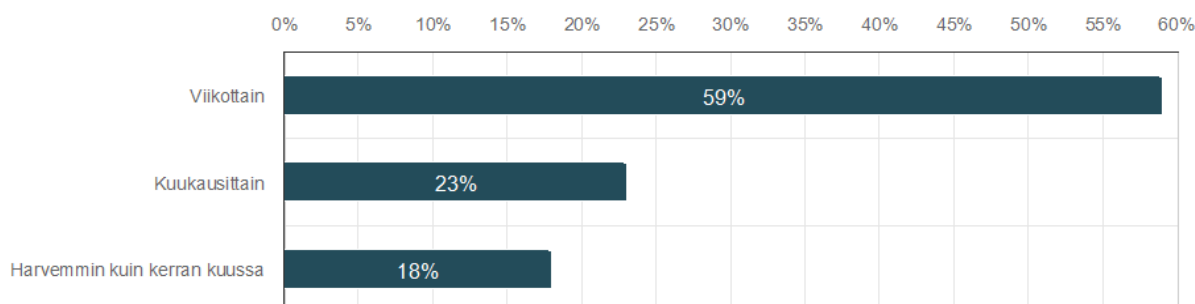
Kuva 4. Limingan perhekahvilat.



Suurin osa vastaajista (Kuva 4) käy säännöllisesti Limingan kirkonkylän aamuperhekahvilassa (47 %), seuraavaksi tulevat Tupoksen aamuperhekahvilassa käyvät (41 %) ja vähiten vastaajista käy Tupoksen iltaperhekahvilassa (12 %). Tästä voidaan päätellä, että aamuperhekahvilat ovat suosituimpia. Toisaalta on hyvä, että kävijöillä on mahdollisuus valita myös iltaperhekahvila, jos kaikki eivät pääse esimerkiksi aamupäivisin

osallistumaan ja tässä on otettava huomioon myös tutkimuksen luotettavuus eli tavoittiko kysely kaikki iltaperhekahvilakävijät vastaamaan? Avoimissa vastauksissa eräs vastaaja kiitteli monipuolisesta valikoimasta ja vaihtoehdoista perhekahviloiden suhteen, ja tulosten perusteella jokaisella kävijällä on oma suosikki-perhekahvila, jossa käyvät.

Kuva 5. Vastaajien perhekahvilakäyntikerrat.



Suurin osa vastaajista käy viikottain (Kuva 5) eli 10 vastaajaa (59 %) perhekahvilassa, toiseksi suurin osa käy kuukausittain (23 %) ja pienin osa käy harvemmin kuin kerran kuussa (18 %). Tämän vastauksen myötä voidaan todeta, että kyselyyn vastanneista suurin osa on aktiivisia perhekahvilakävijöitä. Yhteisöllisyys rakentuu pikkuhiljaa (Koivula, s. 19). Aktiiviset kävijät voivat kokea saaneensa yhteisön perhekahvilasta, koska tapaavat toisiaan siellä säännöllisesti. Toki tässäkin tuloksessa on otettava huomioon tutkimuksen luotettavuus, koska kysely ei välttämättä tavoittanut kaikkia kävijöitä tai kaikki eivät halunneet vastata kyselyyn syystä tai toisesta. Hyvä kuitenkin, että näin moni säännöllisesti käyvistä vastasi kyselyyn, koska heiltä varmasti löytyy myös aktiivisina osallistujina toiminnan kehittämiseen liittyviä ideoita.

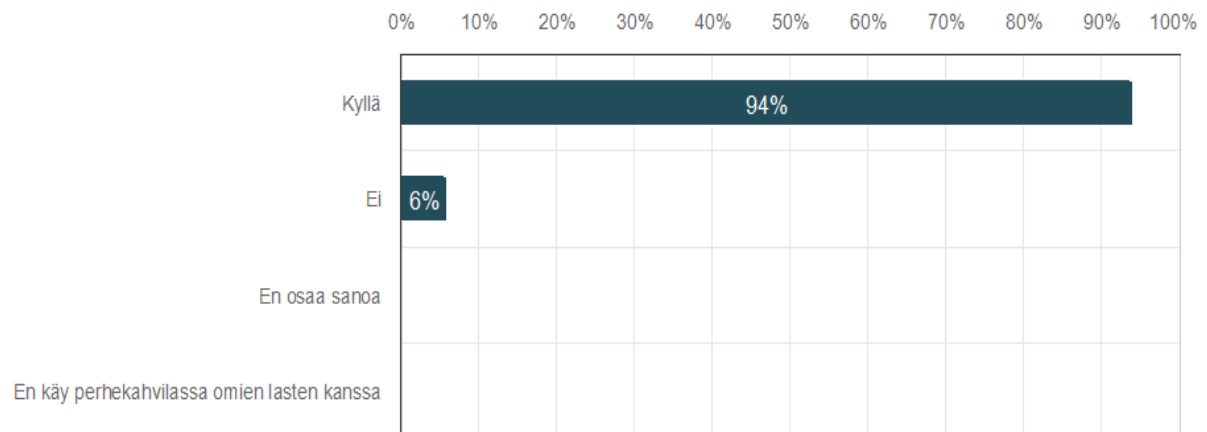
## 5.2 Vanhemmuuden tukeminen ja vahvistaminen

Suurin osa vastaajista kokee, että perhekahvilassa käyminen on tuonut **mahdollisuuden jakaa kokemuksia** esimerkiksi vanhemmuuteen ja pikkulapsiarkeen liittyen (Kuva 6), koska 16 vastaajaa (94 %) vastaajista vastasi tähän kysymykseen ”kyllä”. Vain 6 % tähän kysymykseen vastasi ”ei”. Kukaan ei valinnut vastausvaihtoehdoista vastausta ”en osaa sanoa” tai ”en käy perhekahvilassa omien lasten kanssa”. Tätä tulosta analysoidessa voidaan todeta, että perhekahvilat toimivat hyvänä kohtaamispaikkana lapsiperheille.

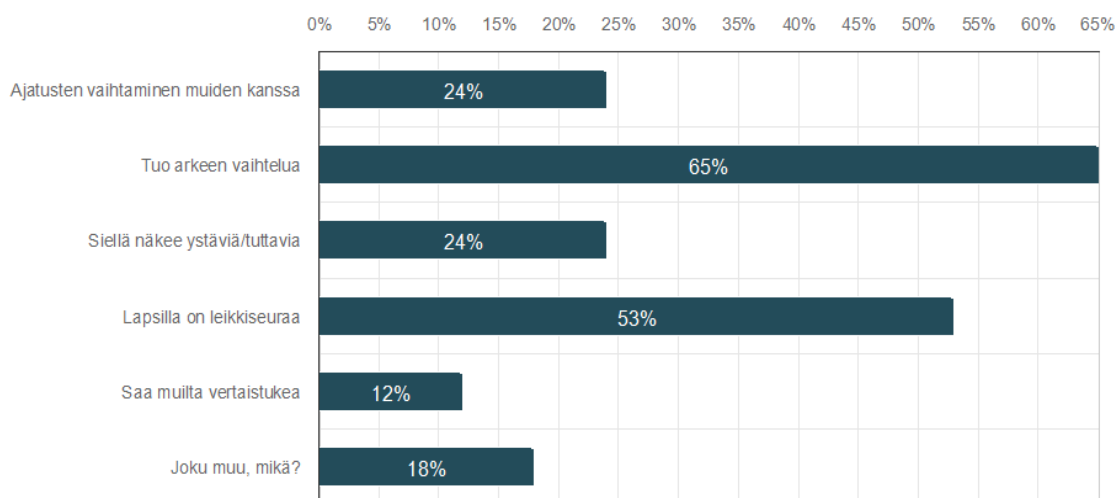
Vertaistuen merkityksen valossa on erittäin tärkeää, että Mannerheimin lastensuojeluliitto tarjoaa kävijöille näitä avoimia perhekahvilapaikkoja, missä vanhemmilla on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ja tämän tutkimuksen tuloksen mukaan (Kuva 6) perhekahvilatoiminta mahdollistaa juuri vertaistuen saannin. Mielestäni Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilat ovat myös eräänlaisia sosiokulttuurisen innostamisen keskuksia ja vapaaehtoistyöntekijät innostajia. Järjestö ja sen toimijat toteuttavat innostamisen metodia parantamalla ihmisten elämänlaatua.

Vertaistuen saanti koetaan tärkeäksi erityisesti silloin, kun elämässä tapahtuu suuria muutoksia. Joskus vertaistuen koetaan olevan erityisen merkityksellistä juuri sen vuoksi, että samankaltaiset asiat yhdistävät ihmisiä. (Malinen., ym. 2023, s. 12) Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteeseen kuuluu, että ihmistä herkistetään toteuttamaan itsetoteutuksen prosessia ja pohtimaan omaa elämäänsä ja tarvittaessa muuttamaan sitä (Kurki, 2000, ss. 19–23). Vanhemmat saavat tämän vastauksenkin perusteella (Kuva 6) mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan perhekahviloissa, ja näin ollen myös pohtimaan siellä omaa elämäänsä muiden kanssa keskustellen.

Kuva 6. Kokemusten jakaminen.



Kuva 7. Syyt osallistua toimintaan.

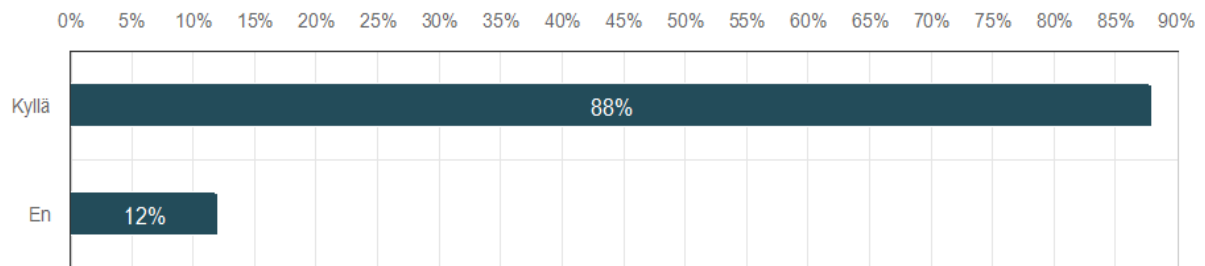


Monivalintakysymyksenä oli vastata, mitkä ovat **suurimmat syyt käydä perhekahvilassa** ja tähän sai valita korkeintaan kaksi vastausvaihtoehtoa (Kuva 7). Vaihtoehtoina olivat ajatusten vaihtaminen muiden kanssa, tuo arkeen vaihtelua, siellä näkee ystäviä/tuttavia, lapsilla on leikkiseuraa, saa muilta vertaistukea, joku muu, mikä. Ylivoimaisesti eniten vastauksia sai vastausvaihtoehto: tuo arkeen vaihtelua (11 vastausta, 65 %). Seuraavaksi eniten vastauksia sai vaihtoehto: lapsilla on leikkiseuraa (9 vastausta, 53 %). Muiden vastausten osalta vastaukset jakaantuivat tasaisemmin, ja viimeisessä kohdassa muu mikä, vastauksia tuli 3. Nämä vastaukset olivat: ”uusien ystävyksien luominen uudessa elämäntilanteessa”, ”muiden vertaisten seura minulle äidille” sekä ”lukuhetki lapsille, focaccia”.

On tutkittu, että äitien kokema yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti heidän psyykkiseen terveyteensä. Syitä yksinäisyydelle on esimerkiksi konkreettisen eristäytyminen muista sekä ongelmat tukiverkostossa. (Myllyniemi, 2021, tiivistelmä) Näin ollen pidän tärkeänä ja huomion arvoisena havaintona monien vastaajien vastanneen tähän kysymykseen, että perhekahviloissa käydään juuri sen arkeen tuoman vaihtelun vuoksi. On myös huomioitavaa, että moni kyselyyn vastanneista on juuri äitejä, joten perhekahviloilla on tärkeä rooli vähentää vanhempien yksinäisyyden kokemuksia. Varmasti monen kotiäidin -ja isän arkea helpottaa, kun on paikka, jossa käydä säännöllisesti lasten kanssa ja saa arkeen vaihtelua.



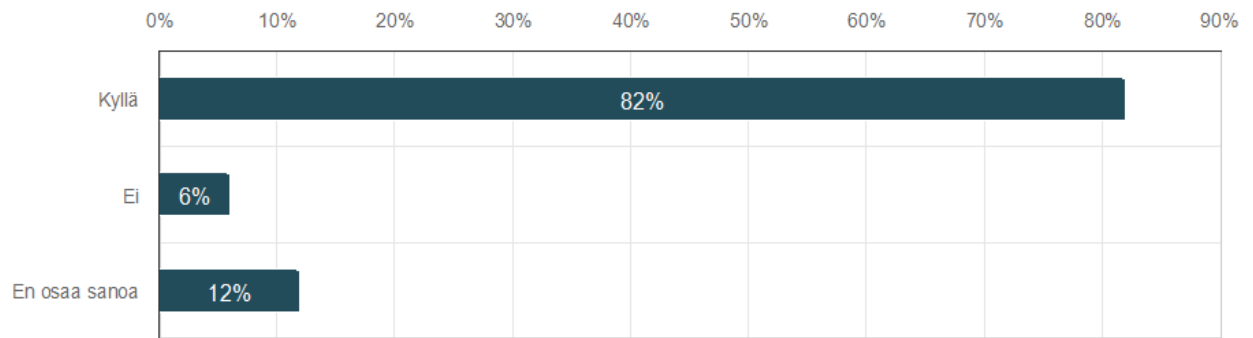
Kuva 8. Ystävyyssuhteiden luominen.



Kyselyssä kysyttiin myös, ovatko vastaajat saaneet **uusia ystäviä/tuttavia perhekahvilasta** (Kuva 8). Suurin osa eli 15 vastaajaa (88 %) vastasi tähän kysymykseen kyllä ja 2 vastasi ei (12 %). Tämä on mielestäni tärkeä havainto, joka kertoo perhekahviloiden merkityksellisyydestä vanhemmuuden tukemiseen liittyen. Myllyniemi (2021) on tutkinut pienten lasten äitien yksinäisyyttä omassa kandidaatintutkimuksessaan. Tutkimuksessa nousi ilmi, että pienten lasten äitien yksinäisyyteen vaikuttaa vähäiset tukiverkostot. Esimerkkinä todetaan, että äitien on tärkeää saada emotionaalista tukea muilta äideiltä. Erityisesti ne äidit, jotka eivät saa tukea omilta vanhemmilta tai ystävilta, kokevat yksinäisyyttä. (Myllyniemi, 2021, tiivistelmä) Tässä kontekstissa on ilahduttavaa kuulla, että oman kyselyni vastauksista päätellen niin moni vanhempi on kokenut saavansa uusia ystäviä ja tuttavuuksia perhekahviloista.

Niillä ihmisillä, joilla on sosiaalista pääomaa, on perhe, ystäviä sekä työtovereita mukana elämässä, jotka voivat auttaa hädän tullen. Tämä pätee yksilöiden lisäksi myös yhteisöihin, sosiaalisen pääoman saavuttaneet yhteisöt pystyvät myös paremmin turvautumaan köyhyydeltä ja turvattomuudelta. (Ranne & Rouhiainen-Valo, 2005, s. 31) Perhekahvilatoiminta näyttää näiden tulosten perusteella tuottavan kävijöilleen sosiaalista pääomaa, ja toiminta vaikuttaa näin ollen myös koko yhteiskunnan hyvinvointiin.

Kuva 9. Arjessa jaksaminen.



Suurin osa eli 14 (82 %) vastasi, että perhekahvilassa käyminen **on vahvistanut arjessa jaksamista** (Kuva 9). Pyysin myös kyselyssä kuvailemaan, millä tavalla perhekahvilat ovat auttaneet arjessa jaksamista, mikäli vastasi ”kyllä”. Näitä avoimia vastauksia tuli ilahduttava määrä, kahdeksan kappaletta.

Ohessa kerron vastaukset:

Saanut keskustella muiden kanssa, jos on ollut hankalia tilanteita, saanut ns. purkaa asiaa keskustellen.

Perhekahvilassa on aina rento tunnelma, joten mielikin rentoutuu siellä.

Kun esikoinen syntyi, minulla ei ollut samassa elämäntilanteessa olevia ystäviä tai ylipäätään ystäviä uudella paikkakunnalla. Perhekahvilan kautta sain luotua monta ystävyysuhdetta ja tapaamme edelleen äitien sekä lasten kanssa, vaikka kaikki olemme palanneet työelämään.

Perhekahvilassa käynti piristää mieltä ja näin vahvistaa arjessa jaksamista!

On ihana nähdä muita äitejä ja tutustua heihin, vaihtaa kuulumisia ja saada vertaistukea ja vain viettää aikaa.

Saada arkeen enemmän vaihtelua.

Näkee muitakin aikuisia, kun ei ole työyhteisöä tms.

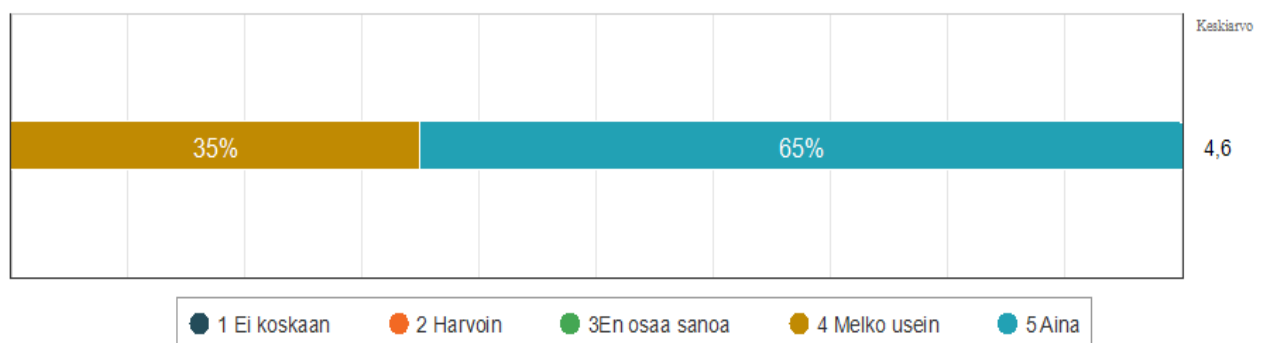
Vertaistuki ja seura tuovat voimavaroja ja positiivista mieltä.

Vastaukset perhekahvilan merkityksestä arjessa jaksamiseen ovat yhdensuuntaisia valtakunnallisen perhekahvilakyselyn (MLL, 2023c.) kanssa, jossa myös 74 % vastasi muiden kanssa keskusteluiden keventävän mieltä ja 83 % vastasi perhekahvilassa käymisen vaikuttavan myönteisesti omaan olotilaan. Vertaistuellla on erityistä merkitystä silloin, kun samankaltaiset kokemukset yhdistävät (Malinen, ym., 2023, s.12). Vanhemmuudessa vertaistuki on arvokasta ja siitä koetaan saavan voimavaroja arkeen myös kyselyni vastausten perusteella. Eräs vastaaja nosti esille vastauksessaan myös yhteisön merkityksen. Ihmiselle on tärkeää saada kuulua yhteisöihin ja pikkulapsiaikana vanhempien on mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä muiden perhekahvilakävijöiden kanssa silloin, kun on pois työelämästä hoitaessaan pientä lasta kotona. Yhteisöllisissä ryhmissä ihmisillä on tunne siitä, että heillä on merkitystä toisilleen ja he jakavat samanlaisen tunnekokemuksen keskenään (Koivula, 2013, 20–21).

### 5.3 Limingan perhekahviloiden toimivuus

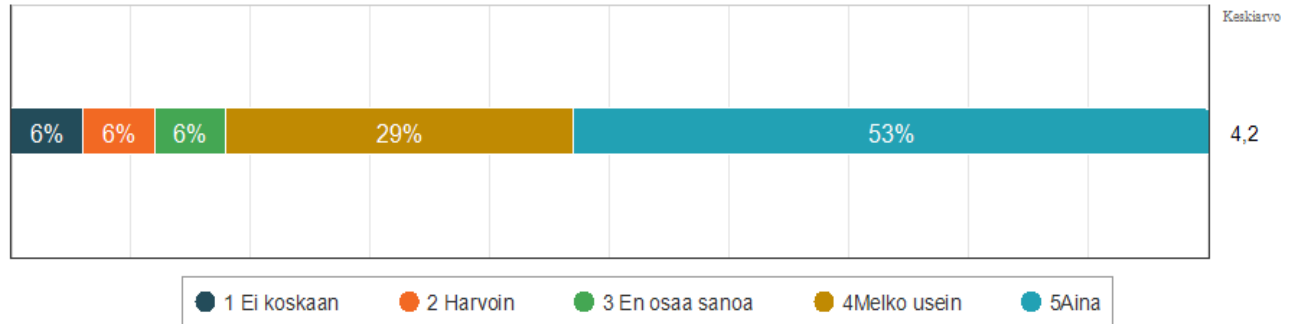
Suurin osa eli (65 %) vastaajista on sitä mieltä, että perhekahvilasta löytyy aina **mielekästä tekemistä lapsille** (Kuva 10). Loput vastaajat (35 %) olivat sitä mieltä, että perhekahvilasta löytyy melko usein mielekästä tekemistä lapsille. Kukaan ei valinnut vastausvaihtoehdoiksi valintoja; ”en osaa sanoa”, ”harvoin” tai ”ei koskaan”. Tässä toteutuu sama vastausilmiö kuin valtakunnallisessa perhekahvilakyselyssä vuodelta 2023 (MLL, 2023c), jossa 97 % vanhemmista koki lasten viihtyvän perhekahvilassa. Toki kysymyksen asettelu omassa opinnäytetyössäni ja valtakunnallisessa perhekahvilakyselyssä ei ole täysin sama, mutta koen kysymysten olevan melko samanveroisia keskenään. Lasten viihtyvyyshän on yhteydessä siihen, onko heillä tarpeeksi mielekästä tekemistä. Tässä vastauksessa voisi myös pohtia, miksi kaikki vastaajat eivät koe, että perhekahviloissa olisi aina mielekästä tekemistä lapsille ja kuinka tuloksia voitaisiin parantaa.

Kuva 10. Lasten aktiviteetit.



Seuraavaksi kysyin, löytyykö perhekahvilasta **mielekästä tekemistä aikuisille** (Kuva 11). Näissä vastauksissa näkyi enemmän selvästi hajontaa vastausten osalta (kuva 3). Ohessa vastausvaihtoehdot ja sulkeissa vastaajien määrän: ”aina” (53 %), ”melko usein” (29 %), ”en osaa sanoa” (6 %), ”harvoin” (6 %) ja ei koskaan (6 %). Tästä asiasta on kävijöiden välillä selvästi erilaisia kokemuksia.

Kuva 11. Aikuisten aktiviteetit.



Tiedustelin kyselyssä avoimella kysymyksellä ideoita, **mitä kävijöillä on perhekahvilatoiminnan kehittämiseksi**, esimerkiksi toimintaa, tapahtumia, jne. Kysyin, mitä perhekahvilakävijät haluaisivat lisää toimintaan. Näitä vastauksia tuli ilahduttava määrä (13 kappaletta). Tähän kohtaan tuli yksi tyhjä vastaus ja yksi ”ei ole” -vastaus. Moni vastasi toiminnan olevan nyt jo riittävää ja hyvää. Lisää kaivattaisiin mukaan kylävaareja ja -mummoja sekä muita vapaaehtoistyöntekijöitä, vierailijoita kuten äitiysfysioterapeutti tai kirjaston työntekijä, retkiä, ulkona grillausta, lapsille ohjattua tekemistä, muskaria, askartelua, satujuogaa, kirppistapahtuman sekä tietoa lähialueen lapsipalveluista -ja tapahtumista. Ohessa neljä suoraa lainausta vastauksista:

Voisi olla kuukausittaisia teemapäiviä. Ei tule nyt ideaa teemapäivistä, mut tällainen ois kiva: Joka kuukausi yhdellä viikolla olis joku spessu juttu.

Vapaa seurustelu on melkeinpä parasta. Ja hyvät kahvitarjoilut. Ehkä pienten lasten kanssa kaipaisi sitä, että voisi itse keskittyä juttelemaan muiden aikuisten (tai äitien) kanssa ja lapsilla olisi joku leikittäjä ja viihdyttäjä. Pieni lapsi ei osaa leikkiä ilman vanhemman ohjausta ja on koko ajan siinä lahkeessa pyörimässä ja haluamassa huomiota. Se on toki ymmärrettävää, mutta kun itse haluaisin mieluusti jutella muiden äitien kanssa. Monesti tässä vaiheessa onkin niin, että tasapainoilin sen kanssa, että vuoron perään huomio on toisen äidin kanssa

seurustelussa ja omassa lapsessa. Kuluttavaa, mutta ei voi mitään. Oma lapseni on vielä aika arka.

Toiminta on mielestäni hyvää. Lapsiin liittyviä teemoja voisi olla enemmän, esim. lapsen elvytys, vauvahieronta yms. Nykyinen toiminta on kyllä siltikin jo riittävää.

Minusta rento meininki on hyvä. Ei tarvi oikeastaan mitään ihmeempää ohjelmaa, toki joskus se on jees.

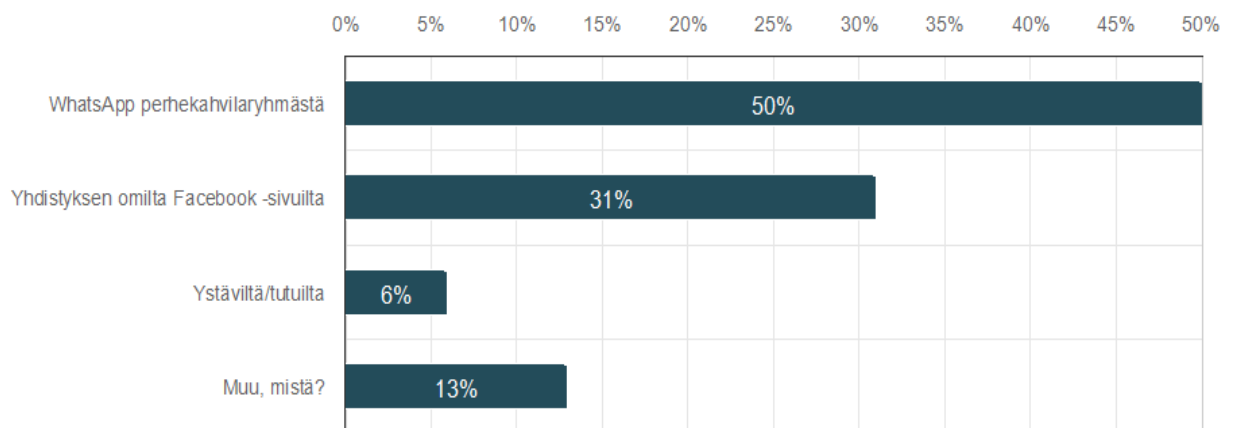
Mielestäni näistä vastauksista Limingan yhdistys voi hyötyä toimintaa kehittäessä, koska niissä on annettu konkreettisia ja selkeitä ideoita toiminnan suhteen. Sosiaalipedagogiikan kontekstissa osallisuutta tarkasteltaessa oli mielestäni hyvä, että tutkimuksessani oli myös avoin kysymys liittyen perhekahvilakävijöiden ideoihin toiminnan kehittämisen suhteen. Osallisuuden toteutumisen kannalta on tärkeää, että yksilöllä on tunne mahdollisuudesta vaikuttaa yhteisön toimintaan ja näin ollen osallisuus on vastavuoroista toimintaa yksilön ja yhteisön välillä (Nivala & Rynnänen, 2019, ss 138–139). Kylävaarit ja -mummit ovat selvästi mielekkäitä vierailijoita perhekahviloihin ja heitä kaivattaisiin lisää toimintaan mukaan. Tällä hetkellä Limingan perhekahviloissa on vain yksi kylävaari toiminnassa mukana. Kylämummit ja -vaarit ovat MLL vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka vierailevat esimerkiksi perhekahviloissa tai päiväkodeissa joko säännöllisesti tai harvemmin ja heidän roolinsa on olla läsnä olevia aikuisia lasten elämässä (MLL, 2020).

Kysyin myös **tiedottamisesta**, eli mistä kävijät saavat parhaiten tietoa perhekahvilatoiminnasta (Kuva 12.) Kävijät olivat kyselyvastausten perusteella saaneet tietoa perhekahvilatoiminnasta WhatsApp perhekahvilaryhmästä (50 %), yhdistyksen omilta Facebook -sivuilta (31 %), ystävilta/tutuilta (6 %) ja muu, mistä (13 %). Viimeiseen vastausvaihtoehtoon muu, mistä vastattiin, että Instagramista. Tähän kysymykseen tuli 16 vastausta, eli yksi vastaaja ei ollut vastannut ollenkaan. Oletan tässä käyneen saman asian kuin kahdessa ensimmäisessä kysymyksessä, joista pari vastaajaa oli jäänyt pois, eli sattunut inhimillinen virhe. Vastauksia tuli tähän kuitenkin hyvä määrä, mistä sai luotettavan kuvan. Suurin osa löytää parhaiten yhdistyksen toiminnasta tietoa valtakunnallisen perhekahvilakyselynkin (MLL, 2023c.) mukaan paikallisen MLL yhdistyksen somekanavilta. Tässä voidaan todeta, että nykyaikana sosiaalinen media on se vaihtoehto, jolla parhaiten saadaan tavoitettua perhekahvilakävijät. Kyselyn tulosta voi tarkastella myös yhteisöllisyyden näkökulmasta.

Suurin osa vastaajista kokee saavansa parhaiten tietoa yhdistyksen toiminnasta WhatsApp perhekahvilaryhmästä. Tämä kertoo siitä, että Limingan perhekahviloissa on yhteisöllisyyttä, kun perhekahvilakävijät ovat perustaneet tällaisen oman WhatsApp-ryhmän ja sen avulla moni saa tietoa toiminnasta.

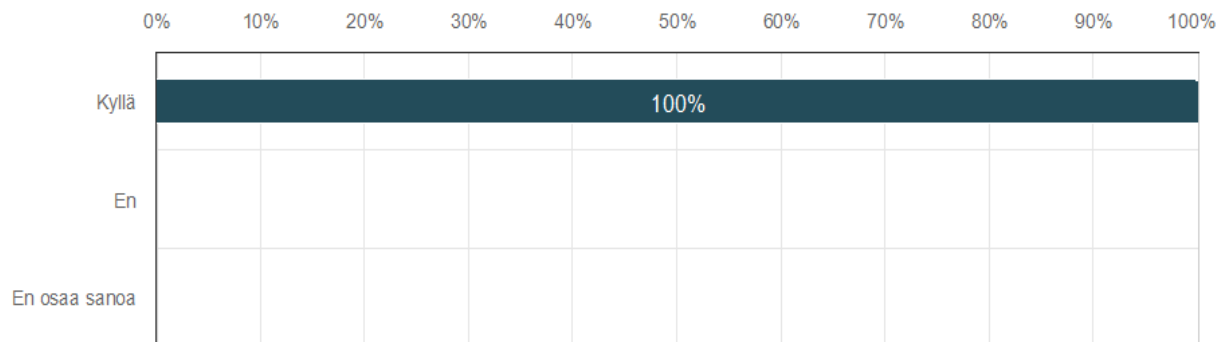
Melko pieni määrä valtakunnallisen perhekahvilan vastaajista (MLL,2023c) sai tietoa perhekahvilatoiminnasta perhekahvilan omasta somekanavasta tai someryhmästä. Tämä vastaus eroaa suurilta osin Limingan perhekahvilakävijöiden vastauksesta, jossa yli puolet vastaajista sanoivat saavansa parhaiten toiminnasta tietoa WhatsApp - perhekahvilaryhmästä. Voidaankin päätellä, että Limingassa on erittäin aktiivinen ja yhteisöllinen perhekahvilakävijäryhmä: ihmiset ovat hyvin verkostoituneet toistensa kanssa, koska yhteinen WhatsApp ryhmä on perustettu. Yhteisöllisyyden tarkasteluun voi käyttää neljää eri ulottuvuutta, joita ovat: jäsenyys, integraatio ja tarpeiden tyydyttäminen, vaikuttaminen sekä jaettu emotionaalinen yhteys. (Koivula, 2013, ss. 20–21)

Kuva 12. Infopaikat.



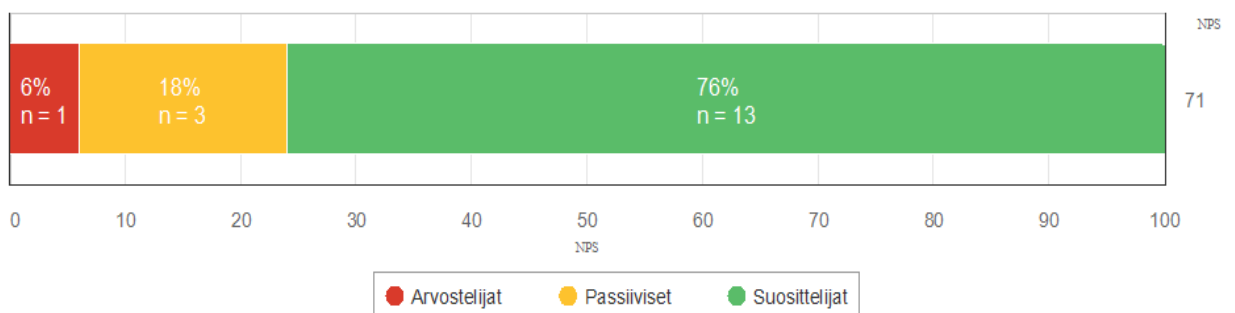
Seuraavaksi kysyin, kokeeko vastaaja saavansa helposti **tietoa Limingan perhekahviloiden toiminnasta** (kuva 13). Tässä kohtaa voi jo todeta, että Limingan yhdistyksen tiedotus toimii todella hyvin, koska kaikki vastaajat (100 %) vastasivat tähän kysymykseen kyllä. Vastausvaihtoehtoina tässä olisi ollut myös "en" ja "en osaa sanoa", mutta näitä kukaan ei valinnut.

Kuva 13. Tiedonjako toiminnasta.



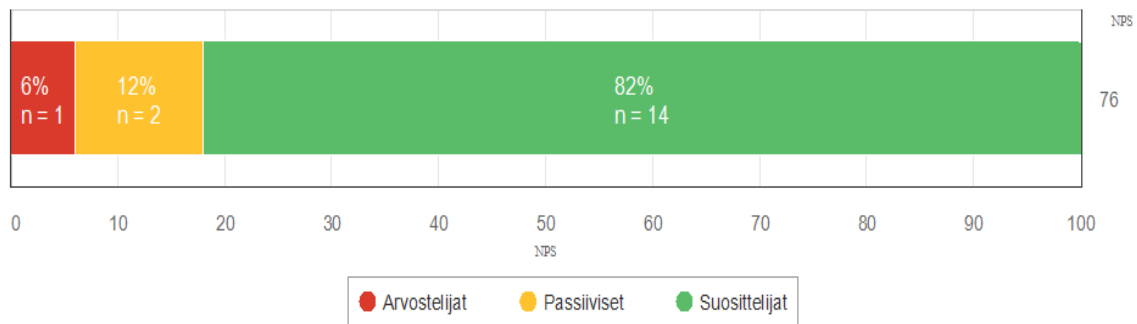
**Perhekahvilatoimintaan tyytyväisiä** (Kuva 14) eli suosittelijoita on 76 % kävijöistä, passiivisia 18 % ja arvostelijoita 6 %. Tässä käytin mittarina asteikkoa 1–10 (1=en lainkaan tyytyväinen – 10 =erittäin tyytyväinen), josta suosittelijoita ovat 10–9 vastanneet, passiivia 8–7 vastanneet ja arvostelijoita 0–6 vastanneet.

Kuva 14. Tyytyväisyys perhekahvilatoimintaan



Käytin samaa mittaria Kuvissa 14 & 15. Kysyin (Kuva 15) **suosittelisitko perhekahvilatoimintaa** toimintaa muillekin, josta 82 % oli suosittelijoita, 12 % passiivia ja 6 % arvostelijoita. Näiden kahden kysymyksen eli tyytyväisyyden ja suosittelemisen tuloksia arvioitaessa mietin vastausten validiteettia, olisiko joku toinen mittari tuottanut erilaiset vastaukset. Moni vastaajista on saattanut ajatella arvosanan 7–8 olevan ”ihan hyvä”, vaikka tässä mittarissa ne arvioidaan passiiviksi vastauksiksi eli ei perhekahvilatoiminnan suosittelijoiksi. Monelle arvosanana esimerkiksi 8 voi olla hyvä ja näin ollen myös ”passiivisen arvosanan” antaneet vastaajat voivat tosiasiaassa olla hyvinkin tyytyväisiä toimintaan ja suosittelevansa sitä muillekin. Näiden vastausten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että Limingan perhekahvilakävijät ovat suhteellisen tyytyväisiä toimintaa kohtaan.

Kuva 15. Perhekahviloiden suosittelijat.



Kyselyn lopuksi pyysin **avointa palautetta** perhekahvilatoimintaan tai kyselyyn liittyen. Vastauksia tähän kohtaan tuli 5:

Selkeä kysely ja helppo valita vastaukset.

Kiitos niin monesta eri perhekahvilasta, todella aktiivista toimintaa. Helppo löytää oma sopiva paikka ja ajankohta.

Tupoksen iltaperhekahvilan tila ei mielestäni toimi tässä tarkoituksessa. Ei ole tarpeeksi viihtyisä ja kotoisa.

Kiva kokoontuminen aikuisille ja lapsille!

Kysely on paikallaan.

Kiinnostavaa on, että palautteen mukaan Tupoksen iltaperhekahvila vaatisi tilana lisää kodikkuutta. Limingan yhdistys voisi pohtia kävijöiden kanssa, miten tilaa saataisiin viihtyisämmäksi ja mitkä asiat vaikuttavat tilassa negatiivisesti kodikkuuteen. Oli ilahduttavaa kuulla, että kyselyä pidettiin tarpeellisenä ja että se oli selkeästi tehty. On myös hyvä, että Limingassa tarjotaan sekä aamu- että iltaperhekahviloita eri päivinä, kuten eräs vastaaja totesi.



## 5.4 Vastaukset tutkimuskysymyksiin

Tutkimustani ohjasi kolme tutkimuskysymystä, mitä Limingan perhekahvilakävijät kertovat toiminnasta?, Millä tavalla Limingan MLL:n perhekahvilatoiminta tukee kävijöiden arjessa jaksamista? sekä Kuinka toimintaa voitaisiin kehittää perhekahvilakävijöiden mielestä? Vastausten analysoinnissa on hyvä ottaa huomioon, että kyselyyn vastanneista suurin osa on äitejä ja aktiivisia perhekahvilakävijöitä. Valitettavasti tämä kysely ei tavoittanut kovin montaa isää, joten vanhemmuuden tukeminen kohdistuu kysymyksenä nyt lähinnä äiteihin, koska heistä koostuu kyselyn suurin otanta.

Ensimmäiseen kysymykseen siitä, **mitä Limingan perhekahvilakävijät kertovat toiminnasta** vastauksena löytyi aineistosta teemana toiminnan tärkeys ja toimivuus lapsiperheille. Valtaosa on tyytyväisiä toimintaan ja suosittelisi osallistumista myös muille. Vastausten perusteella toiminta on merkittävä osa hyvinvointia monen vastaajan mielestä ja tukee arjessa jaksamista. Näin ollen yhdistys on onnistunut myös tavoitteessaan lisätä hyvinvointia virkistävän ja monipuolisen toiminnan kautta (MLL, 2013b). Toimintaan osallistumisen koetaan piristävän mieltä ja tuovan vaihtelua arkeen. Tiedottamiseen ollaan tyytyväisiä ja perhekahvilan toiminnasta moni kokee löytävänsä helposti tietoa. Aineiston perusteella voidaan todeta, että Limingan yhdistyksen tiedotus toiminnasta toimii hyvin ja tavoittaa kävijöitä. Toiminnan koetaan olevan aktiivista ja toimintaan on helppo osallistua, koska toimintaa on monipuolisesti eri päivinä. Pientä kritiikkiä tuli Tupoksen iltaperhekahvilan viihtyvyydestä. Suurin osa vastaajista kokee, että perhekahviloista löytyy mielekästä tekemistä lapsille. Jonkin verran enemmän hajontaa tuli vastauksissa, kun kysyttiin, löytyykö perhekahvilasta mielekästä tekemistä aikuisille. Tässä olisi voinut olla esimerkiksi avoin jatkokysymys, jossa olisi voitu tiedustella, mitä perhekahvilaan tulisi lisätä, jotta aikuisillekin löytyisi enemmän mielekästä tekemistä.

Aineistosta ilmeni kaksi teemaa toiseen kysymykseen siitä, **millä tavalla perhekahvilatoiminta tukee kävijöiden arjessa jaksamista**: vertaistuki ja sosiaaliset verkostot. Vastaajat kokevat tärkeäksi toisten vanhempien seuran pikkulapsiarjessa ja perhekahvilat mahdollistavat kokoontumispaikkana muiden vanhempien kohtaamisen. Arkeen saa myös vaihtelua ja uusia ystäviä sekä tuttavien perhekahviloiden myötä. Eräs vastaaja nosti esille myös sen, kuinka perhekahvila auttoi löytämään uusia ystäviä uudelta paikkakunnalta ja näin ollen verkostoitumaan samassa elämäntilanteessa olevien kanssa, ja yhteys on säilynyt vanhempien ja lasten välillä, vaikka moni on palannut jo työelämään.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen siitä, **kuinka toimintaa voitaisiin kehittää perhekahvilakävijöiden mielestä** teemana ilmeni ohjattu toiminta. Moni vastaaja toivoi lisää ohjattua toimintaa, kuten retkiä, satujoogaa, vierailijoita, askartelua, lapsiin liittyviä teemoja, myös kylämummoja- ja vaareja toivottiin toimintaan lisää mukaan. Eräs vastaaja nosti esille myös sen, kuinka olisi mukavaa, jos lapsille löytyisi perhekahvilasta välillä ohjattua toimintaa senkin vuoksi, että äidillä olisi enemmän aikaa keskustella muiden vanhempien kanssa. Pieni lapsi tarvitsee aikuisen jatkuvaa valvontaa, ja näin ollen aikaa jää vähemmän muiden vanhempien kanssa seurustelulle ja esimerkiksi vertaistuen saannille. Vastaaja toteaa tilanteen olevan kuluttavaa, kun täytyy tasapainoilla toisen äidin kanssa keskustelussa ja lapsen tarpeiden huomioimisella, mutta toteaa lopuksi, että ei voi mitään. Mietin tämän vastauksen myötä, kuinka perhekahvilatoimintaan saataisiin mukaan sellaista ohjattua toimintaa lapsille, että vanhemmillakin jäisi enemmän aikaa toistensa kanssa seurusteluun?

Tulosten mukaan Limingan perhekahviloiden toimintaan ollaan tyytyväisiä, mutta on myös parannettavaa, esimerkiksi lisätä aikuisille enemmän mielekästä toimintaa. Tässä on otettava huomioon, että yhdistys toimii vapaaehtoisten voimin, joten kovin suurta ja mittavaa ei todennäköisesti ole mahdollista järjestää ainakaan säännöllisesti. Teemoina tutkimuskysymysten vastauksiin nostan esille siis ”toiminnan tärkeys ja toimivuus lapsiperheille”, ”vertaistuki”, ”sosiaaliset verkostot”, ja ”ohjattu toiminta”.

## 5.5 Johtopäätökset

Yhtenä johtopäätöksenä voidaan todeta, että MLL:n Limingan yhdistys ry on onnistunut erityisesti tiedottamisen suhteen. Kohtaamispaikkana perhekahvilat tavoittavat hyvin kävijät ja vastaajille on avautunut mahdollisuus jakaa esimerkiksi vanhemmuuden ja pikkulapsiarjen kokemuksia perhekahviloiden myötä. Myös Isokäännän & Kokkosen pro gradu tutkielmassa (2016, ss. 26–27) pohdittiin, että vapaaehtoistoiminnalla mahdollistetaan perhekahviloiden toiminta ja perhekahviloiden antamalla vertaistuellalla on suuri merkitys lapsiperheille.

Johtopäätöksenä syntyi ajatus, että kysely ei tuottanut paljon uutta tietoa, vaan kyselyn vastaukset olivat samansuuntaisia aiempien tutkimusten tulosten kanssa, kuten uusimman valtakunnallisen perhekahvilakyselyn (MLL, 2023c) kanssa. Suurin osa vastaajista oli äitejä, ja kaikki osallistuvat perhekahvilatoimintaan ainakin 0–3-vuotiaiden lasten kanssa. Arvelin jo ennen kyselyn tekoa aikaisempien tutkimuksen ja oman kokemuksen myötä, että näin voisi olla. Toisaalta Limingan perhekahviloihin ei ole aiemmin tehty asiakastyytyväisyyskyselyä, ja tässä mielessä kysely oli ainutlaatuinen tavoittaessaan juuri erityisesti oman alueeni perhekahviloissa kävijät. Uskon Limingan yhdistyksen saavan hyvää tietoa perhekahviloiden

kävijöiden tyytyväisyydestä ja kehittämisehdotuksista toimintaa kohtaan tämän tutkimuksen myötä.

Sosiokulttuurisen innostamisen kontekstissa kysely oli tärkeä tehdä ja tavoittaa Limingan perhekahviloiden kävijät herkistää kävijöitä miettimään omia voimavarojaan ja omaa todellisuuttaan. (Kurki, 2000, ss. 19–23) Limingan yhdistyksen yhtenä tavoitteena on tarjota monipuolista toimintaa, joka lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta (MLL, 2013b). Tämän tutkimuksenkin voisi määritellä lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta, koska eräs vastaaja sanoi kyselyn olevan paikallaan. Kyselyllä oli myös merkitystä osallisuuden edistäjänä. Osallisuuden toteutumisen kannalta on tärkeää, että yhteisön jäsenille mahdollistetaan osallistuminen, jotta heille syntyy tunne yhteenkuuluvuudesta sekä vaikuttamismahdollisuudesta yhteisön toimintaan (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 201). On hyvä huomioida, että vaikka kyselyn yhtenä kysymyksenä oli kehittämisehdotuksia toimintaa kohtaan, moni vastasi toiminnan olevan jo nyt hyvää ja riittävääkin. Tästä voidaan todeta, että aina ei ole tarpeen muuttaa asioita, jotka ovat jo toimivia, mutta vaihtelu on välillä mielekästä. Suurin osa vastaajista on kokenut perhekahvilan tuoneet uusia ystäviä ja tuttavuuksia, joten tässä mielessä perhekahvilatoiminta on toiminut tärkeänä kohtaamis- ja tutustumispaikkana vanhemmille. Kyselyn luotettavuutta arvioitaessa on otettava huomioon, että kyselyyn eivät vastanneet kaikki perhekahvilakävijät, joten varmaan suuremman otannan myötä vastauksiin olisi saattanut tulla enemmänkin hajontaa. Syitä vastaamattomuuteen voi vain miettiä, vaikuttiko kysely liian monimutkaiselta ja pitkältä vastata? Tavoittiko se kaikki kävijät? Eikö kyselyyn vastaamista koettu itselle tärkeäksi asiaksi?

## 6 Pohdinta ja jatkotutkimuskohteet

Opinnäytetyöprosessi opetti kärsivällisyyttä ja itsensä johtamista. Opinnäytetyö kasvatti myös ammatillista osaamista, opin enemmän kolmannesta sektorista, johon yhdistykset kuuluvat. Oli mielenkiintoista sukeltaa yhdistystoiminnan maailmaan ja olla mukana yhdistyksen hallituksen kokouksissa nähdessä kokouskäytäntöä. Myös tietotekniset valmiudet kehittyivät; esimerkiksi webropol-ohjelman käyttö oli minulle uusi kokemus. Koen myös saaneeni paljon itseluottamusta omaan osaamiseeni hankkeen vetäjänä sekä kehittäneeni stressinhallintaa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli muun muassa selvittää perhekahviloiden merkitystä vanhemmuuden tukemisessa. Mielestäni aihevalinta osuu hyvin sosionomin työkenttään. Olen pohtinut tulevana sosionomina omaa rooliani sosiaalipedagogiikan orientaation

kauttakin yksilön ja yhteisöjen tukijana ja rinnalla kulkijana. Sosionomina olen tukemassa ja voimaannuttamassa asiakkaita heidän täyteen kasvuunsa ja oman elämänsä hallintaan. Pedagogisessa työotteessa kohtaa kaksi subjektia, jotka ovat samalla viivalla suhteessa toisiinsa. Sosiaalipedagogisen työotteen mukaan toisen ihmisen arvostus ja kunnioitus on keskiössä, ja esimerkiksi kasvattaja ei nouse kasvatettavan yläpuolelle, vaan ihmiset ovat samanarvoisia ja yhdessä pyritään löytämään ongelmiin ratkaisuja. (Nivala & Ryyänen, 2019, ss. 116–117). Koen dialogin merkityksen suurena; sen tarkoitus on löytää ihmisen omat voimavarat asettumalla asiakkaan asemaan ja kohtaamalla hänet avoimin mielin. Työntekijän rooli ei ole sanella ylhäältä käsin, kuinka hänen mielestään asiakkaan kannattaisi tehdä, vaan enemmänkin keskustellen ja kuunnellen auttaa asiakasta pääsemään elämässä eteenpäin, sekä tarvittaessa ohjaamalla auttaen.

Opinnäytetyössäni pyrkinyt objektiivisuuteen tuloksia ja tulkintoja aineistosta tehdessäni. Vahvistusta luotettavuuteen tulkintojani kohtaan olen saanut muun muassa siitä, että olen verrannut tuloksia aiempiin tutkimuksiin ja myös teoreettiseen viitekehykseen. Aikaisempien tutkimusten tulokset ovat yhteneväisiä omien tulosteni kanssa. Opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa on huomioitava, että olen toteuttanut tutkimustulosten analysoinnin yksin, joten analysointi perustuu vain minun näkemykseeni. Näin ollen ei voida olla täysin varmoja tulkinnan ristiriidattomuudesta. Jos kaksi tutkijaa pääsee tulkinnoissa samoihin johtopäätökseen, sisäinen validiteetti eli tulkinnan ristiriidattomuus voi olla varmempaa (Kananen, 2017, s. 175).

Oma ymmärrykseni ja arvostukseni vapaaehtoistyötä kohtaan lisääntyi opinnäytetyöprosessin myötä. Koin eräänlaisen oivalluksen vapaaehtoistoiminnan merkityksestä ja tärkeydestä koko yhteiskunnalle. Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilat toimivat täysin vapaaehtoistyön voimin ja ovat merkittävä voimavara niin monelle perheelle. Ilman näitä perhekahviloita monen pikkulapsiperheen arki voisi olla kuormittavampaa ja yksinäisempää. Olen oppinut paljon uusia asioita itsestäni ja ympäriltäni tämän prosessin myötä. Olen työskennellyt määrätietoisesti, ja omien resurssien sekä voimavarojen kuuntelu on ollut myös tärkeää tämän prosessin aikana. Pysyin hyvin asettamassani aikataulussa, ja sitä edesauttoi myös hyvä yhteistyö ohjaavan opettajan ja tilaajan kanssa. Aiheen rajausta mietin myös tarkasti. Pohdin, mitkä ovat ne asiat, joita kyselylomakkeessa olisi oleellisinta kysyä ja mitkä auttaisivat ratkaisemaan tutkimuskysymykset.

Oli virkistävää käydä vierailmassa pitkästä aikaa itsekin perhekahviloissa samalla, kun kerroin omasta tutkimuksestani. Tämä oli myös paikallaan tutkijan näkökulmasta, koska

konkreettisessa tutkimusympäristössä näkee vastaajien todellisuuden ja osaa asennoitua ehkä paremminkin vastaajien maailmaan. Omista perhekahvilavuosistani on jo niin kauan aikaa, että vauva- ja taaperoarki on itselläni unohtanut. Omat muistot tulvivat mieleeni; kotiäitivuosien hektisyys, mutta myös samalla suunnaton onnellisuus. Tunsin perhekahviloissa vieraillessani myös iloa siitä, että valitsin opinnäytetyökseni näin tärkeän ja merkityksellisen aiheen. Mietin myös sivusta seurattessani toimintaa, että MLL:n periaatteet; ilo, kumppanuus, arjen arvostus, avoimuus ja osallisuus (MLL, 2018a) näyttävät toteutuvan ulkopuolisen silmin perhekahviloissa hyvin. Perhekahviloilla on suuri merkitys sosiaalisen tuen antajana pikkulapsiperheille.

Mieleeni on tullut tämän opinnäytetyöprojektin myötä jatkotutkimuskohteina muun muassa vuosittaiset mielipidemittaukset tai kyselyt Limingan perhekerhokävijöille. Kyselyt voisivat olla pienimuotoisiakin, mutta sellaisia, joiden avulla voitaisiin kehittää toimintaa ja kartoittaa kävijöiden mielipiteitä. Tämä toimisi eräänlaisena laadunvarmistuksena, jolla voitaisiin tarkistaa sopivin väliajoin, että palvelu toimii ja tavoittaa mahdollisimman monta kävijää. Tutkimuksessani vastaajat antoivat hyviä parannusehdotuksia ja ideoita toiminnan suunnittelua kohtaan. Mielestäni tällaisissa vuosittaisissa mielipiteen mittauksissa ja kehittämisideoiden kartoittamisessa vahvistuisivat kävijöiden omat osallisuus -kokemukset toimintaa kohtaan, koska tällöin se olisi vastavuoroista yhteisön ja yksilön välillä. Osallisuuden kannalta on tärkeää, että yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisön asioihin (Nivala & Rynnänen, 2019, ss 138–139). Kyselytutkimuksen perusteella Limingan perhekahvilakävijöiltä löytyy monipuolisesti ehdotuksia ja vinkkejä toiminnan kehittämisen suhteen ja heiltä löytyy myös innostus ideoita perhekahvilatoimintaa.

Jatkotutkimuskohteena esitän myös tutkimusta Mannerheimin lastensuojeluliiton vapaaehtoistyöntekijöille. Olisi kiinnostavaa tietää esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton Limingan yhdistyksen jäseniltä, mitkä ovat ne arvot ja syyt, joiden vuoksi he haluavat tehdä vapaaehtoistyötä yhdistyksen hyväksi. Heiltä voisi myös saada arvokasta tietoa vapaaehtoistoiminnan kehittämistä kohtaan, koska heiltä löytyy kokemusta toiminnasta. Vapaaehtoistyössä useimmiten vapaaehtoistyöntekijöiden arvoihin liittyy ajatus siitä, että auttaminen on sekä etuoikeus että velvollisuus. (Eskola., ym., 2001, s. 105).

Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia, mikä merkitys vertaistuen saannilla on vanhemmuudessa esimerkiksi MLL:n perhekahviloiden kävijöille. Monessa vastauksessa ilmeni, että kävijät kokevat saavansa perhekahviloista vertaistukea.

## Lähteet

- Arene. 2017. *Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n työryhmän selvitys sosiaalialan tilanteesta ja kehityksestä 2017.  
[https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene\\_sosionomiselvitys\\_pitka\\_raportti\\_fin.pdf?t=1526901428](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428)
- Autio, L. (2020). *Perhekahvilatutkimus raportti 2020*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<https://cdn.mll.fi/prod/2020/09/10093750/mll-perhekahvilatutkimus-raportti-2020-nettiin.pdf>
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P., & Paavilainen, R. (2009). *Perhevalmennus*. Edita.
- HAMK. (2023). *Ennen opinnäytetyön aloittamista*. Hämeen ammattikorkeakoulu.  
<https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/ennen-opinnaytetyon-aloittamista/>
- Harjula, H. (2011). *MLL Pyhäjärven paikallisosasto. Perhekahvila Juttutupa tukemassa vanhemmuutta*. [Humanistinen ammattikorkeakoulu].  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201104274887>
- Heikkinen, A. (16.3.2018). *Oppiminen. Kasvatusviisautta vanhemmille. Liisa Keltinkangas-Järvinen: Vanhemmat ymmärsivät ennen paremmin, mitä lapselta voi tietyissä iässä vaatia*. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/03/16/liisa-keltinkangas-jarvinen-vanhemmat-ymmarsivat-ennen-paremmi-mita-lapselta>
- Heinonen, H., & Kuikka, M. (2013). Lapsen oikeuksien toteutuminen nyky-yhteiskunnassa. Teoksessa P. Marjanen, M. Marttila & M. Varsa (toim.) *Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille* (s.216). PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Tammi
- Isokääntä, A., & Kokkonen, J. (2016). *Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilatoiminta. Innostavat toiminnalliset perhekahvilavierailut*. [Centria ammattikorkeakoulu].  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201602282719>
- JYU. (2009). *Aineiston analyysimenetelmät*. [Jyväskylän yliopisto].  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat>
- JYU. (2016). *Teemoittelu*. Jyväskylän yliopisto.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>
- JYU. (2021a). *Laadullinen tutkimus*. [Jyväskylän yliopisto].  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategia/laadullinen-tutkimus>

- JYU. (2021b). *Tilastollisesti kuvaava analyysi*. [Jyväskylän yliopisto].
- Kaljonen, P. (2005). Ammatillisen kasvun kiintopisteitä etsimässä. Teoksessa K. Ranne, A. Sankari, T. Rouhiainen-Valo & T. Ruusunen (toim.) *Sosiaalipedagoginen ammatillisuus - Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi* (s. 20). [Satakunnan ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:ISBN:951-633-036-3>
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>. [Viitattu 04.01.2024.]
- Kamula. (2008). *Tarmoa toimia, kylläksi harrastusta. Mannerheimin lastensuojeluliiton Limingan osaston 85-vuotistaival*.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. [Jyväskylän ammattikorkeakoulu].
- Kansalaisareena. (n.d.). *Vapaaehtoistoiminnan määritelmä*. <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>
- KELA. (28.9.2023). *Kotihoidon tuki*. Kansaneläkelaitos. <https://www.kela.fi/kotihoidontuki>
- Kiintymysvanhemmuus. (n.d.). *Mitä on vertaistuki? Tietoisku: Mitä on kiintymysvanhemmuus ja lempeä kasvatus?* Kiintymysvanhemmusperheet.ry. <https://kiintymysvanhemmuus.fi/mita-on-vertaistuki/>
- Kilpiä, J. (2022). *Kontekstin taju: Karttakirja voimavarakeskeiseen ryhmän ohjaamiseen*. Aktuaali koulutuspalvelu.
- Koivula, M. (2013). Yhteisöllisyyden rakentuminen päiväkodin arjessa. Teoksessa P. Marjanen, M. Marttila & M. Varsa (toim.) *Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille* (ss.19–21). PS-kustannus.
- Kontula, O. (2018). *2020-luvun perhepolitiikkaa*. Väestöliitto.
- Konttinen, E. (n.d.). *Kolmas sektori*. [Jyväskylän yliopisto]. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>
- Koskiahho, B. (2001). Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa A. Eskola & L. Kurki (toim.), *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena* (s. 16). Vastapaino.
- Kotioja, E. (2020). *Hyvän lapsuuden rakentajat: Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1920–2020*. Kustannusosakeyhtiö Siltala.
- Kulju, E. (2019). *Huomaa hyvä vanhemmuudessa. Vanhemmuuden tuen minimien tarkastelua Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahviloissa*. [Tampereen yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201905221865>
- Kurki, L. (2000). *Sosiokulttuurinen innostaminen: Muutoksen pedagogiikka*. Vastapaino.
- Kurki, L. (2001). Kasvaminen palvelutehtävään. Sosiaalipedagoginen katse vapaaehtoistyöhön. A. Eskola & L. Kurki (toim.), *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena* (s. 73). Vastapaino.

- Laaksonen, H. & Helander, V. (2020). *Kolmas sektori Suomessa*. Kansalaisfoorumi.  
<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/kolmas-sektori-suomessa/>
- Laukkanen, A. (2013). *Ennaltaehkäisevää tukea Parikkalan perhekahvilassa*. [Karelia ammattikorkeakoulu].  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201302031987>
- Malinen, K., Itäpuisto, M., Kiili, J., Moilanen, J., Punna, M., & Eronen, E. (2023). *Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana*. Vastapaino.
- MLL. (19.1.2013a). *Perhekahvila*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Limingan paikallisyhdistys ry.  
<https://liminka.mll.fi/perhekahvila/>
- MLL. (19.1.2013b.) *Yhdistyksen arvot*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
[https://liminka.mll.fi/tietoa\\_yhdistyksesta/arvot/](https://liminka.mll.fi/tietoa_yhdistyksesta/arvot/)
- MLL. (5.3.2018). *Vanhemmille tietoa lapsiperheen elämästä. Vanhemmuus ja kasvatusta. Vanhemmuuden kaari*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmuuden-kaari/>
- MLL. (31.7.2020). *Kylämummit ja -vaarit*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/kylamummit-ja-vaarit/>
- MLL. (22.9.2021) *Vihdoin on juhlan aika!* Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/uutiset/vihdoin-on-juhlan-aika/>
- MLL. (2022). *Perhekahvilakyselyn kooste 2022*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
[https://cdn.mll.fi/prod/2023/02/16170558/pekakysely\\_kooste2022.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2023/02/16170558/pekakysely_kooste2022.pdf)
- MLL. (2023a). *Perhekahvila infograafi*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
[https://cdn.mll.fi/prod/2023/10/02114049/mll\\_perhekahvilat\\_infograafi\\_2023.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2023/10/02114049/mll_perhekahvilat_infograafi_2023.pdf)
- MLL. (2.10. 2023b). *Toiminta lapsiperheille. Perhekahvilat*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/perhekahvilat/>
- MLL (2023c). Väättäinen E-M., *Valtakunnallinen perhekahvilakysely 2023*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [https://cdn.mll.fi/prod/2023/12/18170836/perhekahvilakyselytulokset-2023\\_julkinen\\_final-2.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2023/12/18170836/perhekahvilakyselytulokset-2023_julkinen_final-2.pdf)
- MLL. (24.1.2024a). *Tietoa strategiasta*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/>
- MLL. (24.1.2024b). *Tietoa organisaatiosta*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/>
- MLL. (n.d.) *Tietoa MLL:n historiasta*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.  
<https://www.mll.fi/historia/>
- Myllyniemi, M. (2021). *Pienten lasten äitien yksinäisyys*. Kandidaattityö. [Tampereen yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202103132551>



- Nivala, E., & Ryytänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Gaudeamus.
- Ojanen, M. (2001). Auttajaksi oppiminen, psykologia minuuden tulkkinä. Teoksessa A. Eskola & L. Kurki (toim.), *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena* (s. 105). Vastapaino.
- Ranne, K. (2005). Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehittämisessä. Teoksessa K. Ranne, A. Sankari, T. Rouhiainen-Valo & T. Ruusunen (toim.) *Sosiaalipedagoginen ammatillisuus - Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi* (s. 15). [Satakunnan ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:ISBN:951-633-036-3>
- Ranne, K. & Rouhiainen-Valo, T. (2005). Sosiaalialan ammatillisen käyttöteorian muotoutuminen sosionomi (AMK)-koulutuksessa. Teoksessa K. Ranne, A. Sankari, T. Rouhiainen-Valo & T. Ruusunen (toim.) *Sosiaalipedagoginen ammatillisuus - Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi* (s. 31). [Satakunnan ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:ISBN:951-633-036-3>
- Ropo, A. & Eriksson, P. (2001). Hyvinvointipalvelut, liiketoiminta ja vapaaehtoistyö. Teoksessa A. Eskola & L. Kurki (toim.), *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena* (s. 51). Vastapaino.
- Ruuskanen, P. (n.d.). *Sosiaalinen pääoma*. Jyväskylän yliopisto. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma>
- SOAMK. (2023). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- STT info. (2020). *Perhekahvila on henkireikä. Vanhemmat saavat energiaa ja voimavaroja arkeen toistensa seurasta ja vertaistuesta*. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69892724/perhekahvila-on-henkireika-vanhemmat-saavat-energiaa-ja-voimavaroja-arkeen-toistensa-seurasta-ja-vertaistuesta?publisherId=3544>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki*. THL. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>
- Tuomisto, E. (2021). *MLL: lasten ja nuorten pahoinvointi on lisääntynyt valtavasti*. Medi uutiset. <https://www.medi uutiset.fi/uutiset/ml-lasten-ja-nuorten-pahoinvointi-on-lisaantynyt-valtavasti/c1819a33-82c9-4948-98d6-652a98258ad5>
- Vanhempainliitto. (2021). *Henkilökunnan kiire ja kuormitus näkyvät päiväkodissa olevien lasten perheille*. <https://vanhempainliitto.fi/2021/12/02/henkilokunnan-kiire-ja-kuormitus-nakyvat-paivakodissa-olevien-lasten-perheille/>
- Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Finn Lectura.

## Liitteet

### Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma

#### Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma

Anna Moisanen, SOSOM23X3

Hämeen ammattikorkeakoulu, sosionomikoulutus

#### 1. Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys

Toteutan opinnäytetyön aineistonkeruun kyselylomakkeen avulla. Teen sekä paperillisen että sähköisen kyselylomakkeen Webropol työkalulla, ja vastausten analysoinnin ja raporttiini kirjoittamisen jälkeen hävitän aineiston vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Kysely toteutetaan tietoturvallisen Webropolin avulla ja paperilliset kyselylomakkeet säilytän lukollisessa kaapissa. Tutkimusaineisto hävitetään vuosi tutkimuksen päättymisen jälkeen.

#### 2. Henkilötietojen ja arkaluontoisten tietojen käsittely

Opinnäytetyössäni ei käsitellä erittäin arkaluontoisia asioita, mutta kaikki on luottamuksellista tietoa. Valmiissa opinnäytetyössä en julkaise henkilötietojen suoria tai vahvoja epäsuoria tunnisteita. Kyselylomakkeessa saatan jotain epäsuoriin tunnisteisiin liittyviä kysymyksiä, kuten kysyä sukupuolta (äiti/isä), ikää tai/ja missä kerhossa vastaaja käy. Näiden kysymysten avulla on pyrkimykseni selvittää, onko perhekahvilatoimintaan osallistuvan iällä tai sukupuolella esimerkiksi merkitystä siihen, kuinka yhteisölliseksi perhekahvilatoiminta koetaan. Kerhon sijainnin tiedolla on merkitystä kerhotoiminnan kehittämiseksi. On hyvä tietää, nouseeko vastauksista esille erityisesti jonkin kerhon toimiva rakenne tai halutaanko erityisesti johonkin kerhoon lisää esimerkiksi toimintaa. Liitän kyselylomakkeen mukana tulevan tietosuojailmoituksen vastaajille.

### 3. Opinnäytetyöaineiston omistajuus

Opinnäytetyön aineiston ja tulokset omistaa opinnäytetyöntekijä tekijä Anna Moisanen, jolla on myös käyttöoikeudet.

### 4. Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen

Tutkimusaineistoa voidaan mahdollisesti jatkokäyttää opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Opinnäytetyön aineisto säilytetään tietoturvallisesti vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä lähtien, jotta opinnäytetyön tulokset voidaan tarvittaessa varmistaa ja hävittää tämän jälkeen aineisto turvallisesti.

**Liite 2. Saatekirje ja kyselylomake****Perhekahvilakysely MLL Limingan yhdistys ry:lle**

Hyvä vastaaja,  
Olen sosionomiopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Mannerheimin lastensuojeluliiton Limingan yhdistys ry:lle perhekahviloiden toiminnasta Limingan alueella.  
Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kävijöiden mielipiteitä perhekahvilatoiminnasta ja selvittää, tukeeko perhekahvilatoiminta vanhemmuutta. Opinnäytetyön avulla perhekahvilatoimintaa voidaan kehittää. Opinnäytetyön ohjaajana toimii Mari Unkuri Hämeen ammattikorkeakoulusta.

Pyydän sinua osallistumaan tutkimukseen vastaamalla kyselyyn. Vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia. Kyselyn toteuttamiseen on saatu asianmukainen lupa Hämeen ammattikorkeakoulusta.

Pyydän sinua vastaamaan kyselyyn 5.2 mennessä. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää vastaamisen missä kohdassa vain. Sinulle ei aiheudu seuraamuksia, jos et osallistu opinnäytetyöhön tai keskeytät sen. Ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää opinnäytetyössä, mikäli muuta ei sovi. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Opinnäytetyön valmistuttua aineistoa voidaan mahdollisesti jatko käyttää uudelleen, tai avata jatkokäyttöä varten. Vastaamalla tähän kyselyyn vastaaja antaa luvan käyttää vastauksia opinnäytetyössä. Aineistosta ei voida tunnistaa yksittäisiä vastaajia ja kysely toteutetaan täysin

anonyymista. Tässä linkkinä [Tietosuojailmoitus](#)

Pyydän ottamaan yhteyttä, mikäli sinulla on jotain kysyttävää liittyen kyselylomakkeeseen tai opinnäytetyöhön.

Vastauksestasi etukäteen kiittäen;

Anna Moisanen  
anna.moisanen@student.hamk.fi

**1. Oletko:**

- Äiti
- Isä
- Muu (isovanhempi, kummi, tms.)

**2. Ikäsi?**

- 18–25 v
- 26–35 v
- 36–45 v
- 46 v-

**3. Minkä ikäisten lasten kanssa osallistut perhekahvilatoimintaan? Voit valita myös molemmat vaihtoehdot.**

- 0–3 v
- 4–6 v

**4. Missä perhekahvilassa käyt useimmiten?**

- Limingan aamuperhekahvilassa
- Tupoksen aamuperhekahvilassa
- Tupoksen iltaperhekahvilassa

**5. Kuinka usein käyt yleensä perhekahvilassa?**

- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvemmin kuin kerran kuussa

**6. Mikä näistä on suurin syy perhekahvilassa käymiselle? Valitse korkeintaan 2 vaihtoehtoa.**

- Ajatusten vaihtaminen muiden kanssa
- Tuo arkeen vaihtelua
- Siellä näkee ystäviä/tuttavia
- Lapsilla on leikkiseuraa
- Saa muilta vertaistukea
- Joku muu, mikä?

**7. Oletko saanut perhekahvilasta uusia ystäviä/tuttavia?**

- Kyllä
- En

**8. Onko perhekahvilassa käyminen vahvistanut arjessa jaksamistasi? Jos vastasit kyllä, kertoisitko miten? Voit jättää myös vastaamatta avoimeen sarakkeeseen, vaikka vastaisit kyllä.**

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

**9. Löytyykö perhekahvilasta mielekästä tekemistä lapsille?**

- Ei koskaan
- Harvoin
- En osaa sanoa
- Melko usein
- Aina

**10. Löytyykö perhekahvilasta mielekästä tekemistä aikuisille?**

- Ei koskaan
- Harvoin
- En osaa sanoa
- Melko usein
- Aina

**11. Onko perhekahvilassa käyminen tuonut mahdollisuuden jakaa kokemuksia esimerkiksi vanhemmuuteen ja pikkulapsiarkeen liittyen? Mikäli et käy perhekahvilassa omien lasten kanssa, voit valita viimeisen kohdan, koska tällä kysymyksellä kartoitetaan vanhempien mielipidettä.**

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa
- En käy perhekahvilassa omien lasten kanssa

**12. Onko sinulla ideoita, mitä haluaisit lisätä perhekahviloihin? Toimintaa, tapahtumia jne.? Tai kehittämisideoita toimintaa kohtaan?**

**13. Mistä saat useimmiten tietoa MLL:n perhekahvilatoiminnasta?**

- WhatsApp perhekahviryhmästä
- Yhdistyksen omilta Facebook -sivuilta
- Ystäviltä/tutuilta
- Muu, mistä?

**14. Koetko saavasi helposti tietoa Limingan perhekahviloiden toiminnasta?**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**15. Kuinka tyytyväinen olet perhekahvilatoimintaan?**

En lainkaan tyytyväinen

Erittäin tyytyväinen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**16. Suositteletko toimintaa muille?**

En lainkaan todennäköisesti

Erittäin todennäköisesti

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**17. Avointa palautetta perhekahvilatoimintaan tai kyselyyn liittyen?**