



# **Lapsiperheiden kokemuksia tuetusta lomasta ja sen aikana saadusta vertaistuesta**

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoitaja (AMK)

kevät 2024

Piitu Pernu

Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijä Piitu Pernu

Työn nimi Lapsiperheiden kokemuksia tuetusta lomasta ja sen aikana saadusta vertaistuesta

Ohjaaja Tiina Kuutti ja Sanna Nieminen

Tiivistelmä

Vuosi 2024

---

Tuetut lomat ovat ohjelmallisia täysihoidtolomia, joita myönnetään henkilöille, joilla ei ole taloudellisista, sosiaalisista tai terveydellisistä syistä mahdollisuutta siihen. Tarkoituksena on lisätä hyvinvointia ja voimavaroja arkeen. Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja työn tavoitteena oli selvittää lapsiperheiden kokemuksia tuetuista lomista ja sen aikana saadun vertaistuen merkityksestä heille. Tarkoituksena oli peilata saatuja tuloksia ja aiempaa teoriaa sekä tulosten perusteella löytää kehityskohtia. Opinnäytetyön tilaajana toimi Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry.

Työni aloitin tutustumalla tuettuun lomatoimintaan sekä vertaistuen kokemuksiin ja sen merkitykseen, jotka avattiin työn teoriaosuudessa. Tutkimuskysymyksinä olivat, miten perheet ovat kokeneet tuetun loman, millainen merkitys tuetulla lomalla saadulla vertaistuellalla on ja miten tuettua lomaa tulisi perheiden mielestä kehittää.

Aineistona toimi tilaajalta saatu palautekysely, jonka lomakohteet lähettävät lomiin osallistuville perheille ja niistä saadut vastaukset. Aineisto saatiin suoraan tilaajalta ja aineiston analyysissä käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tulosten mukaan perheet kokivat tuetun loman vaikuttavan positiivisesti omaa jaksamistaan ajatellen. Perheet nauttivat yhteisestä tekemisestä ja yhdessäolosta. Perheet pitivät vertaistuen saantia ja antoa tärkeänä. Kehityskohdiksi nousi lomalla järjestettävien ohjelmien monipuolisuus ja kiireellisyys.

Avainsanat Lapsiperhe, tuettu loma, vertaistuki

Sivut 17 sivua ja liitteitä 6 sivua

Degree Programme in Nursing

Author Piitu Pernu

Subject Families' experiences of supported vacations and peer support.

Supervisors Tiina Kuutti and Sanna Nieminen

Abstract

Year 2024

---

Supported vacations are programmed full board vacations that are granted to people who do not have the opportunity to take vacations due to financial, social, or health-related reasons. The purpose of the supported vacations is to increase wellbeing and resources for everyday life. This thesis was executed by using qualitative methods and the aim of this work was to explore the experiences of families with children related to supported vacations and to peer support that was received during the vacation. The purpose of this work was to compare the obtained results and previous discussion on the topic and to find areas that could be improved. The thesis was commissioned by Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry.

The thesis process begun by examining the supported vacations and the significance and experiences related to peer support. These are discussed in the background of the thesis. The process was guided by following research questions: how families have experienced supported vacations, what kind of significance does the peer support that was received during the supported vacation have, and how would the families who have participated to the supported vacations improve them?

The material used for the analysis was received from the commissioner which the resorts send to the families and collected feedback from the families in regards of the supported vacations. The feedback was analyzed by using material-based content analysis.

According to the results, families feel that the supported vacation had a positive impact on their own coping skills. The families enjoyed doing things together and being together. The families thought that receiving and giving peer support is important. The areas that require improvement, were identified to be the versatility and the experienced haste in the programs organized during the vacations.

Keywords Family with children, supported vacation, peer support.

Pages 17 pages and appendices 6 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Tuettu lomatoiminta .....	2
2.1	Perhehoitoliiton toiminta.....	2
2.2	Tuettu loma.....	2
3	Vertaistuen merkitys.....	4
3.1	Lapsiperheiden hyvinvointi tutkimusten valossa.....	4
3.2	Vertaistuen merkitys lapsiperheille .....	5
3.3	Lapsiperheiden kokemuksia vertaistuesta.....	6
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	8
5	Opinnäytetyön toteutus .....	8
5.1	Laadullinen tutkimus .....	8
5.2	Aineistonhankinta ja tutkimusmenetelmät .....	9
5.3	Aineiston analyysi .....	10
6	Palautekyselyn tulokset.....	12
6.1	Miten perheet ovat kokeneet tuetun loman.....	13
6.2	Millainen merkitys on tuetulla lomalla saadulla vertaistuellalla .....	13
6.3	Miten tuettua lomaa tulisi perheiden mukaan kehittää.....	14
7	Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus ja kestävä kehitys .....	14
8	Pohdinta ja johtopäätökset.....	15
	Lähteet .....	18

## Taulukot

Taulukko 1. Induktiivinen sisällönanalyysi.....	11
---	----

## Liitteet

Liite 1.	MTLH:n palautekysely
Liite 2.	Aineistonhallintasuunnitelma

# 1 Johdanto

Lapsiperheissä arjen, töiden ja vapaa-ajan yhteensovittaminen voi olla haastavaa. Arjen pyörittäminen rasittaa vanhempia ja vaikuttaa siten myös lapsiin. Taukoa kaikesta olisi hyvä saada, mutta mahdollisuudet loman pitämiseen voivat olla rajoitetut. (Kaikkonen, ym., 2012, s. 50)

Perheiden taloudellinen tilanne ja vanhempien koulutustaso heijastuu perheiden hyvinvointiin. Äidit, joilla on korkeampi koulutustaso ja perheissä, joissa taloudellinen tilanne koetaan hyväksi, koetaan olevan vähemmän yksinäisyyttä sekä äidit kokevat olevansa tärkeä osa perhettä ja yhteiskuntaa. Samoin tällaisissa perheissä ollaan tyytyväisiä elämään. Huonossa taloudellisessa tilanteessa elävien perheiden äidit kokevat enemmän riittämättömyyden tunnetta vanhempana ja huolta omasta jaksamisesta. Myös äidit kokevat viettävänsä liian vähän aikaa lastensa kanssa. (Salmi & Närvi, 2022, ss. 20–25)

Jokaisella perheellä on oikeus pitää taukoa arjesta. Perheen kanssa yhdessä oleminen ja uusien ihmisten tapaaminen antavat voimaa ja luovat muistoja. Lomilla on myös mahdollisuus tavata ja saada vertaistukea perheiltä, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa. (MTLH, n.d.-a)

Tuetut lomiat on tarkoitettu henkilöille, joilla taloudellisten, terveydellisten tai sosiaalisten syiden vuoksi ole mahdollisuutta lomailuun. (MTLH, 2019, s. 5) Opinnäytetyön toimeksiantajana on Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. Työn tarkoituksena on avata lapsiperheille tarkoitettuihin tuettuihin lomiin osallistuvien kokemuksia lomasta sekä sen aikana saadusta vertaistuen vaikutuksesta perheisiin.

Perhehoitotyö on koko opintojen ajan ollut kiinnostava aihe, jonka vuoksi päädyin keskittymään tuettujen lomien vaikutuksesta erityisesti lapsiperheisiin ja yhdessä Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry:n edustajien kanssa päädyttiin tähän opinnäytetyön aiheeseen. Tuetuilla lomilla on mahdollisuus edistää hyvinvointia, jonka vuoksi olisi hyödyllistä, että tieto niistä olisi yleisempää.

## 2 Tuettu lomatoiminta

Perheissä, joissa on pieniä lapsia, ajankäyttö perheen ja töiden kesken, taloudellisen tilanteen ja mahdollisten sairauksien vuoksi on haastavaa. Arjen tasapainottamiseen edes väliaikainen tuki voi tulla tarpeeseen. Kunnalta saa tukea, mutta perheen yhteinen loma tuo erilaisen helpotuksen arkielämään. (Korkiala & Puumalainen, 2015a, s. 13)

### 2.1 Perhehoitoliiton toiminta

Perhehoitoliitto Ry on vuonna 1983 perustettu valtakunnallinen toimeksiantosuhteisten perhehoitajien sekä perhehoidon etu- ja asiantuntijajärjestö, jonka tehtävänä on edistää laadukkaan perhehoidon toteutumista. Liitto on yhteistyössä niin kuntien, hyvinvointialueiden kuin muiden järjestöjen kanssa sekä lisäksi kansainvälisten toimien kanssa perhehoidon kehittämiseksi. Perhehoitoliitto toimii yhteistyössä erilaisten järjestöjen kanssa, kuten Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa. Liiton tavoitteena on yhdessä perhehoidon erilaisten osapuolten kanssa olla tukemassa perhehoidossa olevia perheitä, perhehoidon muotoja, hoidon asemaan ja laatuun vaikuttaen. (Perhehoitoliitto, n.d.)

Opinnäytetyö toteutetaan Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:lle, johon opinnäytetyössä viitataan jatkossa lyhenteellä MTLH. MTLH on perustettu vuonna 1954 tarjoamaan vähävaraisille ja rasittuneille maaseudun äideille ja heidän lapsilleen vaihtelua arkeen. Nykyään lomia järjestetään ympäri Suomea kaikille vakituisesti Suomessa asuville, vuosittain noin 500 erilaista lomaa. (MTLH, n.d.-b)

MTLH:n tavoitteena on järjestää virkistäviä lomia kaikille, sekä lisätä hyvinvointia ja voimavaroja arkeen. Toimintaa ohjaavia arvoja ovat välittäminen, asiakaslähtöisyys, yhdenvertaisuus, vastuullisuus ja asiantuntemus. (MTLH, n.d.-c.) MTLH järjestää tuettuja lomia kaikenikäisille, muun muassa lapsiperheille, työikäisille ja ikäihmisille. Lisäksi he järjestävät vertaislomia. Vertaislomia ovat myös lapsiperheille tarkoitetut lomat, joita ovat perhelomat, joissa perheisiin kuuluu kouluikäisiä lapsia, sekä muksulomat, joissa perheisiin kuuluu alle kouluikäisiä lapsia. (MTLH, n.d.-d)

### 2.2 Tuettu loma

Tuettujen lomien tarkoituksena on tarjota lomaa niille, joilla mahdollisuutta siihen ei muuten ole taloudellisten, sosiaalisten tai terveydellisten syiden vuoksi. Tavoitteena on tarjota

rentouttavia lomia ja vertaistukea samankaltaisessa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa, sekä lisätä lomaan osallistuvien hyvinvointia ja voimavaroja arkeen. (MTLH, n.d.-c.)

Lomilla järjestetään kohderyhmälle sopivaa virikettä ja lisäksi lomaan sisältyy majoitus sekä täysihoito. Lomaan osallistuvat maksavat omavastuuosuuden ja matkakustannukset. Kuka tahansa Suomessa asuva voi hakea tuettua lomaa. (Lomajärjestöjen yhteistyöryhmä LYR, n.d.) Suomessa tuettuja lomia järjestää viisi järjestöä, josta MTLH on yksi. MTLH tekee yhteistyötä yli sadan yhteistyöjärjestön kanssa kuten esimerkiksi erilaisten potilasliittojen kuten Autismi- ja Aivoliiton tai Kehitysvammaisten tukiliiton kanssa.

Lomaa voi hakea kolme kuukautta ennen loman alkua sähköisellä hakemuksella. Hakemuksessa kysytään perustietojen lisäksi erityistarpeita, jotka tulisi huomioida lomaa ajatellen. Hakemukseen tulee kuvailla, mikä on senhetkinen elämäntilanne ja miksi lomaa tarvitsisi. Hakemuksessa tulee tuoda ilmi, että kuuluu loman kohderyhmään. (MTLH, n.d.-e)

Tuettujen lomien vaikutukset näkyvät pitkälläkin aikavälillä perheiden hyvinvoinnissa. Tuetuilla lomilla on merkittävin vaikutus erityisesti henkilöillä, joilla on pitkään huonommuuden, häpeän ja ulkopuolisuuden tunteita. Tuetun loman vaikutukset näkyvät jo neljän kuukauden jälkeen. Muun muassa vanhempien osallisuuden kokemukset vahvistuvat, koettu terveys paranee, samoten elämänlaatu ja yksinäisyyden kokeminen vähentyy. Loma vaikuttaa myös lasten hyvinvointiin, esimerkiksi itsetunnon kehittämisessä. (Mäntylä, Leemann & Majava, 2020)

Elämänlaadun koettiin parantuneen yksilöillä lomailun jälkeen sekä perheiden kohdalla perheiden välisten suhteiden koettiin edistyneen merkittävästi ja yhdessä vietetty aika koettiin nautinnollisena. Lomia pidettiin arvokkaampana asiana kuin lyhytaikaisia mielihyvän kokemuksia ja lisäksi vaikuttavat pidemmällä aikavälillä oman elämän tyytyväisyyteen. (McCabe & Johnson, 2013)

Useat tutkimukset viime vuosina ovat osoittaneet lomailun positiiviset vaikutukset yksilöiden hyvinvoinnille, mutta suuri osa näistä tutkimuksista on keskittynyt valtavirran kuluttajiin, eikä heikommassa asemassa olevia ole otettu huomioon. Sosiaalinen turismi käsitteenä tarkoittaa heikommassa asemassa olevien sisällyttämistä lomaan osallistumiseen niihin tähdätyillä keinoilla. Sosiaalista turismia voidaan pitää yhteiskunnallisella tasolla arvokkaana sijoituksena oikeudenmukaisen yhteiskunnan edistämisessä. Tuettujen lomien tarkoitus vaihtelee eri ryhmien välillä, vanhemmille se mahdollistaa rentoutumisen ja vapauden kotitöistä, kun taas lapsille se on tärkeää aikaa viettää erilaisten aktiviteettien parissa ja

hauskanpidossa. Loman vaikutuksesta perheet voivat nähdä oman elämäntilanteensa myös positiivisemmalta näkökulmalta sekä suhtautua tulevaisuuteen suopeammin. (Vento, Tammi, McCabe & Komppula, 2020)

Lomailuun osallistuminen voi lisätä merkittävästi perheen sosiaalista varallisuutta. Erityisesti pienituloisten perheiden kohdalla vaikutus voi olla hyvinkin suuri, näin ollen lomailun mahdollistaminen kaikille perheille voidaan nähdä parannuksena yhteiskunnan hyvinvoinnissa. (Ylikännö, 2013, ss. 77–78)

Perheen kesken vietetyn loman merkittävimpana syynä pidetään perheen ja sukulaisten yhdessä vietettyä aikaa erossa arjesta sekä tutustumalla uusiin paikkoihin ja rentoutumaan. Lomaa pidetään hyvänä mahdollisuutena parantaa omaa sosiaalisuuttaan sekä sosiaalista läheisyyttä toisten kanssa. Lomailussa nostetaan esille yhteisen ruokailun tärkeys, joka mahdollista yhteisen keskustelun, aktiviteetit ja muistojen luomisen. Useat perheet eivät arjen kiireyden vuoksi välttämättä kerkeä viettää yhteistä ruokailuhetkeä ja loman aikana tämä on yhdistänyt perheenjäseniä uudelleen. Loman aikana myös perheen pienimmät pystyvät viettämään aikaa vähemmän stressaavassa ilmapiirissä. (Schänzel, 2013, ss. 6–8)

### **3 Vertaistuen merkitys**

Vertaistuen antaminen ja saaminen voi tapahtua kahden kesken tukihenkilön kanssa, keskustelun ja yhteisen toiminnan kautta ryhmän kanssa tai verkkokeskusteluna ryhmän tai tukihenkilön kanssa. Yhteisten kokemusten jakaminen toisten kanssa lisää yhteisymmärrystä ja vähentää häpeän tunteita. (Mielenterveystalo, n.d.)

#### **3.1 Lapsiperheiden hyvinvointi tutkimusten valossa**

Hyvinvointi käsitteenä voi erota siitä puhuttaessa arkikielessä tai tutkijakielessä. Arkikielessä hyvinvointia pidetään usein mielihyvään ja nautintoihin liittyvänä asiana, kun taas tutkijat käsittävät sen laajemmin. Tutkijoiden mukaan hyvinvointi kattaa ihmisenä olemisen aineellisen perustan ja sen lisäksi terveyden, sosiaaliset suhteet sekä sosiaalisen identiteetin. Lisäksi käsitteeseen kuuluu koettu hyvinvointi, joka tarkoittaa yksilön omaa kokemusta näistä asioista ja niiden kokonaisuudesta, joka näkyy tyytyväisyytenä elämään ja onnellisuutena. (Karvonen & Kestilä, 2019)

Tilastokeskuksen mukaan perheen muodostaa yhdessä asuvat 1) avo-, avioliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet sekä heidän lapsensa, 2) toinen vanhemmista lapsineen, sekä 3) avo- tai avioliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet, joilla ei ole lapsia. Lapsiperheitä ovat perheet, joissa on vähintään yksi alaikäinen henkilö. (Tilastokeskus, n.d.-a)

Lapsiperheillä esiintyviä haasteita ovat muun muassa jaksaminen, tuen tarve ja taloudellinen tilanne. Lähes neljä prosenttia vauvaperheistä ja kuusi prosenttia nelivuotiaiden lasten vanhemmista kokee merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Yksinhuoltajavanhemmat kokevat useammin mielen hyvinvointinsa ja terveydentilansa heikommaksi, kuin kahden aikuisen perheiden vanhemmat. Taloudellisen tilanteen vuoksi joka kymmenes vauvaperhe ja joka seitsemäs nelivuotiaiden vanhempi on tinkinyt ruoasta, lääkärikäynneistä ja lääkkeistä. Yksinhuoltajat, työttömät, keskiasteen koulutuksen suorittaneet ja ulkomaalaistaustaiset kokevat taloudellista niukkuutta enemmän muihin verrattuna. Suurin osa lapsiperheistä kokee tarvitsevansa tukea lapsiperhepalvelujen ammattilaisilta, mutta useampi vanhempi ei tuo huoltaan esille. (THL, 2023)

Yksi sosiaalisista oikeuksista, joka elämään kuuluu, on irtautuminen arjesta. Taloudellinen tilanne voi estää lomailun ja lisätä ulkopuolisuuden tunnetta. Vuonna 2014 Suomessa oli 126 000 köyhässä lapsiperheessä elävää lasta. Vuonna 2017, alle 18-vuotiaita köyhissä perheissä eläviä oli 14 prosenttia. Taloudellinen tilanne näkyy perheiden hyvinvoinnissa. (Mäntylä, 2020a, s. 7)

Tunnesuhteet ja hoivaaminen perhe-elämässä ylläpitävät hyvinvointia ja sillä ansiotyö on toimeentulon lähteenä, molemmat vievät aikaa ja kuluttavat sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Töiden ja perhe-elämän ajankäyttö vaikuttavat yksilöiden voimavaroihin. Ajankäyttö on keskeinen tekijä perhe-elämän ja töiden yhteensovittamisessa, jonka seurauksena lasten kanssa vietetty aika on vähentynyt. (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, ss. 38, 49–50)

### **3.2 Vertaistuen merkitys lapsiperheille**

Vertaistuki käsitteenä tarkoittaa omien kokemusten jakamista toisten saman kokeneiden ihmisten kanssa. Tärkeimpinä osatekijöinä ovat kuunteleminen ja kertominen. Esimerkiksi sairastunut voi täten säästää omaisten tunteita, eikä heille tarvitse kertoa kaikkea, koska vertaistukihenkilölle voi olla helpompi puhua. (Terveystalo, 2022)

Sosiaalisella tuella on merkittävä vaikutus ihmisen käytökselle ja terveydelle. Vertaistukea voi tarjota kuka tahansa, niin ammattilaiset, kuin maallikotkin. Vertaistueella on lukuisia hyötyjä, muun muassa terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisyä, sekä taloudellista hyötyä. (Fisher, ym., 2015, ss. 2–8) Vertaistuki voi tarjota jotain, mitä perinteiseltä terveydenhuolloilta ei saa henkisen tuen ja yhteyden kautta, sekä tarjoamalla ratkaisuja arjen ongelmiin. Vertaistuki siten toimii täydentävänä hoitomuotona perinteisen terveydenhuollon lisäksi. Yhteys ja samankaltainen tausta tukijan ja tuettavan välillä edistää osallistumista ja sitoutumista, sekä siten johtaa mielekkäämpiin ja henkilökohtaisempiin keskusteluihin. Vertaistukiryhmien toiminta huomioi ja mukautuu osallistujien tarpeiden mukaan. Joustava lähestymistapa antaa osallistujille mahdollisuuden muokata saamansa tuen lisätäkseen sen hyödyt. (Kåks & Målqvist, 2020)

Tukea antavilla sosiaalisilla suhteilla on merkittävä vaikutus yksilön elämään, olipa tuen antajana perheenjäsen tai ammattilainen. Vertaistukitoiminnassa vertaisasiantuntijoiden käyttö parantaa yleisesti ryhmän elämänlaatua, tyytyväisyyttä ja vähentää leimautumista sekä terveyspalvelujen käytön vähenemistä. (Shalaby & Agyapong, 2020a, s. 1)

Vertaistukiryhmät voivat auttaa helpottamaan vähemmyyden tunnetta ja samalla auttaa käsittelemään omia tuntemuksiaan. Hyödyntämällä vertaistukea voidaan rakentaa parempia suhteita sekä oppia strategioita, jotka helpottavat stressin sietämistä ja käsittelyä. (Sporer, Speropolous & Monahan, 2019)

### **3.3 Lapsiperheiden kokemuksia vertaistuesta**

Erika Mäntylän (2020b, ss. 15–17) työpaperissa tarkastellaan lomalle osallistuvien koettua terveyttä ja elämänlaatua. Lomalle osallistuvat kokevat terveydentilansa ja elämänlaatunsa heikommaksi muuhun väestöön verrattuna. Puolet kyselyyn vastanneista kokevat terveydentilansa ennen lomaa keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi. Vastanneista 41 prosenttia ei koe elämänlaatuunsa hyväksi tai erittäin hyväksi ja väestötasolla noin joka viidennes kokee samoin.

Mäntylän tutkimuksessa lomaan osallistuvien vanhempien koetulla terveydellä, elämänlaadulla ja voimavaroilla on yhteys heidän osallisuutensa kokemukseen. Terveyden hyväksi tai melko hyväksi kokevat, osallisuuden kokemus on vahvempi verrattuna heihin, jotka kokevat terveydentilansa huonoksi.

Vanhemmat kokevat loman jälkeen ajatusten muutoksia, jotka lisäävät itsearvostusta sekä pystyvyyden tunteen vahvistumista ja voimavarojen suuntaamista uusiin asioihin. Perheiden väliset hyvinvointierot vaikuttavat loman viettotapoihin. Heikommassa taloudellisessa tilanteessa olevilla perheillä ei useinkaan ole mahdollisuutta lomailuun ilman lomatukea. Tämä johtaa ulkopuolelle jätetyksi. Tuettuihin lomiin osallistuville perheille merkityksellistä on saada tehdä lomalla samoja asioita kuin itse maksavat asiakkaat, jolloin he kokevat olevan osa lomailevia perheitä, ei ainoastaan loman ajaksi, vaan yhteiskunnassa suhteessa muihin perheisiin. Tuetuilla lomilla perheille tärkeää on henkisesti turvallinen ja kannustava ympäristö, jolloin pitkäkestoimmat vaikutukset syntyvät. Yhteenkuuluvuuden tunne erotti tuetun loman ilman tukea järjestetystä lomasta. (Mäntylä, 2020c, ss. 22, 32) Toisessa tutkimuksessa (Kaikkonen, ym., 2012, s. 62) saatiin selville, kuinka perheistä 60 prosenttia kokee, että heillä ei ole tarpeeksi yhteistä aikaa töiden kiireisyyden ja vaatimusten vuoksi. Perheet, jotka kokevat vertaistuen saannin liian vähäiseksi, nousee uupumisen riski pitkällä aikavälillä.

Korkialaisen ja Puumalaisen (2015b, ss. 22–24) tutkimuksessa esitettiin vertaistuen vaikutuksia perheille, josta perheillä oli eriäviä mielipiteitä. Hieman yli puolet vastaajista kertovat vertaistueella olevan jonkin verran merkitystä perheille, 32 prosenttia perheistä ei kokenut sillä olevan merkitystä, loppujen mielestä on. Vertaistuen hajonnan vuoksi, on mahdollista, että vertaistuki käsitteenä ei ole monelle tuttu. Kaikilla lomiin osallistuvilla perheillä ei välttämättä ole samanlaista elämäntilannetta, jonka vuoksi vertaistuen kokeminen jää olemattomaksi. Erilaisissa elämäntilanteissa olevien perheiden kohtaamista voidaan myös pitää hyvänä asiana ja perheet kokevat yhteisöllisyyttä. Yksi vastaajista kirjoittaa: *”Sillä on merkitystä omalle jaksamiselle, kun näkee miten muutkin selviävät”*. Myös puolet kyselyyn vastanneista kertovat lasten kokevan itsensä tasavertaiseksi muiden lasten kanssa.

Shalabyn ja Aqyapongin (2020b, ss. 4–5) tutkimuksessa tutkittiin kuinka, viimeisten muutamien vuosikymmenten ajan on todettu perheenjäsenten huomioiminen tärkeäksi mielenterveyttä hoidettaessa, erityisesti hoidettaessa nuoria mielenterveyspotilaita, joille perhe on merkittävässä asemassa kasvaessa. Mielenterveyspalveluiden parantamisessa tarvitaan perheiden aktiivista osallistumista. Perheenjäsenten sisällyttäminen näissä palveluissa on toistaiseksi melko uutta, mutta seuraavana askeleena tarvitaan siirtymistä kliiniseltä puolelta yhteisölähtöisiin palveluihin, kuten vertaistukitoimintaan.

## 4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää lapsiperheiden kokemuksia tuetusta lomasta MTLH:lta saatujen palautekyselyiden pohjalta. Kyselyt on lähetetty jokaiselle osallistuneelle perheelle loman loppuun. Tarkoituksena on saatujen tulosten ja olemassa olevaan teoriaan peilaten koostaa tulokset tilaajalle, sekä siten kehittää lomatoimintaa.

Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Miten perheet ovat kokeneet tuetun loman?
2. Millainen merkitys on tuetulla lomalla saadulla vertaistuellalla?
3. Miten tuettua lomaa tulisi perheiden mielestä kehittää?

## 5 Opinnäytetyön toteutus

Tämä opinnäytetyö perustui MTLH:n kolmeen kevään, kesän ja syksyn 2023 aikana järjestettyyn tuettuun lomaa ja näihin osallistuvien perheiden vastaamaan palautekyselyyn. Varsinainen opinnäytetyö oli toteutettu samaan aikaan, jatkuen keväälle 2024. Työ toteutettiin MTLH:lta saadun palautekyselyn ja tämän vastausten pohjalta. Kysely löytyy liitteenä työn lopusta (Liite 1.). Kyselyn vastauksia ja aiempaa teoretietoa peilaten tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineiston analyysissä käytettiin induktiivista sisällönanalyysia. Seuraavissa luvuissa kerrotaan tarkemmin opinnäytetyön tiedonhausta, tutkimusmenetelmästä, aineistonkeruusta, sekä sisällönanalyysista.

### 5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa kohteena ovat ihmisten kokemukset, ajatukset, tunteet ja merkitykset, joita he antavat tutkimuksen aiheelle. Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään tuottamaan yksityiskohtaista tietoa jostakin ilmiöstä ja sitä hankitaan ihmisiltä toimiessaan luonnollisessa ympäristössään. Useat laadulliset tutkimukset kallistuvat fenomenologiaan, jossa halutaan selvittää miten ihmiset kokevat ilmiöt, joiden kanssa elävät ja miten ihmiset rakentavat yhteyksiä todellisuudessaan. (Juuti & Puusa, 2020a, ss. 9–11)

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimukseen osallistuvat henkilöt pystyvät suhteellisen vapaasti laadittujen kysymysten perusteella kertomaan aiheeseen liittyvistä kokemuksistaan esimerkiksi haastattelun avulla. (Tilastokeskus, n.d.-b)

Tuettuihin lomiin osallistuvat vastasivat MTLH:n luomaan kyselyyn, jossa osaan kysymyksistä osallistujat saivat vapaamuotoisesti vastata. Laadullinen tutkimusote valittiin, koska se mahdollisti sen, että kyselyyn vastanneet pystyivät omin sanoin kuvailemaan, millaisena tuettu loma koettiin ja ne kävivät aineistona tässä työssä. Tietoa haluttiin tuetun loman kokemisesta, saadusta vertaistuesta ja sen merkityksestä perheille, sekä siitä miten lomiam olisi heidän mielestään mahdollista kehittää, joten laadullinen tutkimusmenetelmä sopi tähän työhön parhaiten.

Laadullisessa tutkimuksessa teoria käsittelee yleisiä lainalaisuuksia, toisin kuin käytäntö, joka voi vaihdella riippuen kontekstista. Laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä voida laatia teorioita, kuten luonnontieteissä, mutta laadullisessa tutkimuksessa voidaan tehdä tyypittelyjä ja esimerkillisiä teorioita, jotka toimivat malleina ja esimerkkeinä ilmiön esiintymisestä. (Juuti & Puusa, 2020b, ss. 59–60)

## 5.2 Aineistonhankinta ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen työ. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä määritellään tutkimuskysymykset, joita tästä työstä löytyy kolme ja työ perustuu aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin. Lisäksi työ sisältää aineiston, joka auttaa tutkimuskysymyksiin vastaamisessa ja aineiston analysoinnissa. (Hämeen ammattikorkeakoulu, n.d.)

Työni tulokset perustuivat MTHL:lta saatuun palautekyselyyn, jonka lomakohteet lähettivät kaikille tuetuille lomille osallistuville perheille. Aineistonhankinnassa pohdin oman kyselylomakkeen tekemistä, mutta MTLH:n omassa palautekyselyssä on valmiiksi kysymyksiä, joihin halusin saada vastauksia. MTLH:n palautekyselyssä kysymykset vaihtelevat vapaasti vastattaviin kysymyksiin ja arviointiin asteikolla. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin avoimiin kysymyksiin, joihin perheet pystyivät vapaasti kertomaan palautteensa, koska vastaukset antavat enemmän tietoa perheiden kokemuksista, jotka sopivat laadulliseen tutkimukseen. Aineisto saatiin suoraan MTLH:lta sähköpostina ja aineistoa käsiteltiin aineistonhallintasuunnitelman (Liite 2.) allekirjoittamisen jälkeen.

Tiedonhaussa aloitin tutustumalla Hämeen ammattikorkeakoulun opetusmateriaaliin ja tieteelliseen tiedonhakuun. Opetusmateriaalista perehdyin tiedonhakuun erilaisista

tietokannoista ja sain opastusta luotettaviin tietokantoihin. Käytetyimpänä tietokantana olivat Google Scholar sekä Hämeen ammattikorkeakoulun Finna eli verkkokirjasto, joissa asiasanoina käytin englanniksi vacation, supported vacation, family, families with children ja peer support. Suomeksi löytyi vastaavasti asiasanoilla loma, tuettu loma, perhe, lapsiperhe ja vertaistuki. Englanniksi tutkimuksia löytyi myös hakusanoilla social tourism ja family tourism. Kansainvälisiä lähteitä aiheeseen liittyen on rajallinen määrä, mutta suomenkielisiä lähteitä löytyy useampia. Suomenkielisistä tutkimuksista suurin osa löytyi tuettuja lomiam järjestävien nettisivujen kautta sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta ja sieltä löytyvistä linkeistä sekä Googlen kautta manuaalisesti hakien. Lähdevalinnan yksi kriteereistä on lähteen ajantasaisuus ja pyrin rajaamaan pois yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä.

### 5.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysillä tavoitteena on kuvailla, tulkita ja ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Aineiston kuvailun avulla tutkija pyrkii avaamaan lukijoille kontekstin, jossa tutkijan kuvaama aihe esiintyy, eikä kirjoita selkeästi faktoja. (Juuti & Puusa, 2020c, s. 143)

Sisällönanalyysi voidaan jakaa deduktiiviseen eli teorialähtöiseen tai induktiiviseen eli aineistolähtöiseen analysointiin. Tässä opinnäytetyössä käytetään induktiivista sisällönanalyysia. Induktiivisessa analyysissä aineiston perusteella tehdään teoreettinen kokonaisuus. Koska analyysi on aineistolähtöistä, aiemmalla teorialla ei ole tekemistä lopputuloksen kanssa. Aiemmat teoriat ja havainnot tutkimuksesta liittyvät analyysin toteuttamiseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108) Tämän opinnäytetyön aineistona toimii MTLH:n kyselylomakkeen vastaukset, joista kootaan teoreettinen kokonaisuus vastaten tutkimuskysymyksiin. Analyysiyksikköinä toimivat lause ja sana, minkä lisäksi aineisto on jaettu analyysiyksiköiden mukaan.

Analyysin pääpaino oli tutkimuksen tuloksissa, johtopäätöksissä ja pohdinnassa. Analysointi eteni ensin tutustumalla aineistoon ja sen kautta tutkimuskysymyksiin vastaaviin aiheisiin ja niiden sisäistämiseen. Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja sisällönanalyysin muoto. Teemoittelussa aineistosta poimitaan keskeisimmät aiheet eli teemat tutkimusongelmaa ajatellen. (Juhila, n.d.) Luin ensimmäiseksi MTLH:n palautekyselyä kysymyksittäin, jotta muodostuisi käsitys siitä, millaisia teemoja kyselyssä mahdollisesti olisi jo valmiina tai millaisia teemoja kysymysten ympärille voisi muodostaa. Aineisto oli jakautunut muutamiin teemoihin riippuen siitä, miten tarkasti aineiston teemoitteli. Työssäni keskityin erityisesti vertaistukeen ja siihen liittyviin kysymyksiin sekä yleisesti loman

kokemuksiin liittyviin kysymyksiin. Vertaistuki oli yhtenä merkittävimpana teemana ja siihen liittyvään kysymykseen lomaan osallistuvat saivat antaa niin positiivista, kuin negatiivista palautetta. Kaksi muuta kysymystä, joihin työssäni keskityttiin, kartoittivat itse tuetun loman kokemuksia yleisesti. Toisessa kysymyksessä tuli loman parhaimpia asioita ilmi ja kolmannessa kehitettäviä asioita. Aineistoa läpikäydessä vastauksista löytyi useita samankaltaisia ilmaisuja, jotka pelkistin ja jaoin lisäksi vielä isompiin kategorioihin eli teemoihin (Taulukko 1.). Teemoiksi muodostui ruokailu, osallisuus ja sosiaalisuus, vertaistuki ja sen kokemukset, aktiviteettien monipuolisuus ja sopivuus. Teemoihin on laskettu mukaan sekä hyväksi että huonoksi koetut asiat aiheesta. Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysin tulosten teemoittelussa pyrittiin havainnollistamaan ilmaisujen yleisyys koko aineistosta, mikä on peruseriaate laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysissä.

Taulukko 1. Induktiivinen sisällönanalyysi

<b>Pelkistykset</b>	<b>Teema</b>	<b>Ilmaisujen määrä</b>
Säännöllinen ruokailuaika  Hyvä ja monipuolinen ruoka  Valmis pöytä/ Itse ei tarvitse tehdä	Ruokailu	10
Yhdessäolo perheen kesken  Kokemusten jakaminen ja kuuleminen muiden kanssa  Tutustuminen muihin perheisiin	Osallisuus ja sosiaalisuus	19
Kokemusten jakaminen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa	Vertaistuki ja sen kokemukset	21

Auttaa jaksamaan arjessa  Tapaamisten ohjaus ja ammattimaisuus		
Aktiviteettiä eri ikäisille  Ohjelmien sopivuus koko ryhmälle  Ohjelmien soveltaminen	Aktiviteettien monipuolisuus ja sopivuus	23

Tässä työssä kohteena oleva ilmiö on tuetut lomat ja pääpainona on niistä saadun vertaistuen merkitys. MTLH:lta saatujen palautekyselyjen vastauksia peilaan aiempaan teoriaan, jolloin saadaan yhtäläistä tai mahdollisesti eriävää tietoa aiheesta, kirjoittamatta selviä faktoja eli esimerkiksi miten tuetuilta lomilta saatu vertaistuki tulee näkymään perheiden elämässä. Aiempi teoria ei siis vaikuta tuloksiin.

Opinnäytetyöni aineisto saadaan MTLH:lta. Aineistona toimii heidän palautekyselynsä ja sen vastaukset. Palautekyselystä on otettu kolme kysymystä analyysiin, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiä. Kysymykset ovat:

- 4: Mikä oli lomalla mielestäsi parasta?
- 5: Mitä lomalla tulisi mielestäsi kehittää?
- 10: Kuvaile millainen merkitys lomalla saamallasi vertaistuella sinulle tai perheenjäsenillesi on?

## 6 Palautekyselyn tulokset

Seuraavissa luvuissa esitetään opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia. Luvut on kirjoitettu tutkimuskysymysten perusteella eli ensimmäisessä luvussa käsitellään perheiden kokemuksia tuetusta lomasta, toisessa luvussa vertaistuen merkitystä heille ja viimeisessä luvussa tuettujen lomien kehittämistä. MTLH:n palautekysely kerää tietoa perheiden kokemuksista lomista kokonaisuutena ja eri näkökulmista ja tässä työssä keskitytään kolmeen kohtaan. Yksittäinen loma on viisi vuorokautta kestäviä ja tulokset saatiin kolmen eri Perhehoitoliiton loman vastauksista vuodelta 2023, keväältä, kesältä ja syksyltä. Vastauksia

palautekyselyihin oli vaihtelevasti. Vastausmäärät vaihtelivat yhdestä vastauksesta yhdeksään vastaukseen yhtä kysymystä kohti ja kaikki vastaukset olivat sanallisessa muodossa.

## 6.1 Miten perheet ovat kokeneet tuetun loman

Perheiden kokemuksia tuetusta lomasta kartoitettiin MTLH:n palautekyselyn kysymyksestä numero 4: *"Mikä oli lomalla mielestäsi parasta?"*. Vastauksia tähän oli kolmelta lomalta yhteensä 20. Perheet toivat esille monia samankaltaisia mielipiteitä.

Parhaimpana asiana perheet kokivat monipuolisen ja säännöllisen ruokailun: *"Ruoka oli todella hyvää ja monipuolista. Oli aikaa olla perheen kanssa."* ja *"Liikunta-aktiviteetit, vertaistapaamiset ja se, että on aina valmis ruoka."*

Myös monipuolisen ohjelman eri ikäisille osallistujille oli merkittävä asia: *"Monipuolinen tekeminen kaiken ikäisille."*

Lisäksi moni perheistä nosti esiin lomalta saadun vertaistuen sekä perheen kesken vietetyn ajan: *"Vertaistuki ja nuorison viihtyminen yhdessä."*

Muutama perhe myös mainitsi rentoutumisen, viihtyisän ympäristön, monipuolisen tekemisen sekä mieluisan henkilökunnan: *"Rentoutuminen, luonto, nuorten ohjelmat."* ja *"Ympäristö, ohjaajat/henkilökunta, monipuolinen ohjelma."*

## 6.2 Millainen merkitys on tuetulla lomalla saadulla vertaistuellalla

Vertaistuen merkitystä selvitettiin MTLH:n palautekyselystä kysymyksestä numero 10: *"Kuvaile millainen merkitys lomalla saamallasi vertaistuellalla sinulle tai perheenjäsenillesi on?"*. Vastauksia oli yhteensä kaikilta lomilta 13.

Vastauksista ilmeni, että moni perhe koki omien ajatusten jakamisen muiden kanssa antoisaksi sekä muiden perheiden elämäntilanteiden kuulemisen hyödylliseksi. Erityisesti perheen nuorille sen arveltiin olevan merkityksellistä. Ylipäätään loman antamaa vertaistukea pidettiin tärkeänä ja sen koettiin auttavan elämässä ja arjessa jaksamista: *"Auttaa jaksamaan arjessa, kun on saanut jakaa omaa arkea ja kuullut muiden elämästä."* ja *"Voimaannuttava."*

Jotkut perheet eivät kokeneet vertaistukitapaamisia yhtä hyödylliseksi ja perheet toivoivat, että tapaamiset olisivat olleet ohjatumpia yhdessä asiantuntijan kanssa toimimista, muiden perheiden kesken juttelemisen sijaan. Vastausten perusteella olisi ollut anteliaampaa, jos tapaamisissa olisi ollut enemmän samanlaisessa elämänvaiheessa olevia ja samankaltaisia perheitä: *”Odotin ammattimaisuutta enemmän. Liian eri elämänvaiheissa olevia ja erilaisia perheitä keskenään.”*

### 6.3 Miten tuettua lomaa tulisi perheiden mukaan kehittää

Viimeisenä selvitettiin miten tuettuja lomia voisi perheiden mielestä kehittää.

Palautekyselystä löytyi vastaukset kysymyksestä numero 5: *”Mitä lomalla tulisi mielestäsi kehittää?”*. Vastauksia oli yhteensä 16.

Vastausten perusteella tuettujen lomien isoimmaksi kehityskohtaksi nousi aikataulutus. Useat perheet kokivat kiirettä eri aktiviteettien välissä ja aktiviteettien päällekkäisyyttä. Tämä johti myöhäisempään ruokailuun ja ruuan loppumiseen kesken. Lisäksi nostettiin esille pienten lasten kohdalla päiväunet ja niiden huomioimisen aikataulussa: *”Ajankohdat eivät olisi päällekkäin, kerkeäisi siirtyä uuteen aktiviteettiin kiirehtimättä.”*

Toisena keskeisenä kehityskohtana oli myös ohjelmien monipuolisuus ja sopivuus. Useampi perheistä koki, että perheen pienimmille olisi voinut olla enemmän tekemistä ja osan mielestä myös aikuisille tulisi olla sopivaa aktiviteettia. Kaiken kaikkiaan ohjelman suunnittelu tulisi soveltaa jokainen osallistuja huomioiden. Muita huomioitavia asioita olivat tilojen kunto ja parempaa tutustumista tulisi olla muiden perheiden kanssa: *”Koko perheen yhteistä toimintaa oli lopulta aika vähän, kun oli meillä monen ikäistä lasta.”* ja *”Alussa parempi tutustuminen, kun on vertaisloma toisten lomaperheiden kanssa.”*

## 7 Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus ja kestävä kehitys

Opinnäytetyössä käytettiin hyvän tieteellisen käytännön ohjeita, jotta työ olisi eettisesti luotettava ja hyväksyttävä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus kiteytetään kolmeen käsitteeseen: uskottavuuteen, luotettavuuteen ja eettisyyteen. Uskottavuudella viitataan siihen, kuinka tutkimusta lukevat, kohteena olevat henkilöt ja muu yleisö hyväksyvät tutkimuksen tulokset tosiksi ja luotettavaksi. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija vakuuttaa ammattitaitonsa valitessaan ja käyttäessään oikeanlaisia menetelmiä tutkimusta tehdessä. Eettisyydellä tarkoitetaan eettisten periaatteiden noudattamista tutkimusta

tehdessä. (Juuti & Puusa, 2020d, s. 175) Tässä työssä päädyttiin laadullisen tutkimuksen menetelmiin, jotta tutkittavasta aiheesta saataisiin kattava kokonaisuus.

Tietoa hankittiin luotettavista tietokannoista, kuten Finna, Google Scholar sekä opinnäytetyön toimeksiantajan sivuilta. Lähteitä arvioitiin ajankohtaisuuden ja luotettavuuden kannalta. Lähteet merkittiin Hämeen ammattikorkeakoulun lähdeviiteoppaan mukaisesti.

Tilaaajan kanssa käytiin keskustelua, mitä opinnäytetyö käsittelisi ja tulisi sisältämään. Tutkimusprosessin ajan noudatettiin sekä hyvää tieteellistä käytäntöä että ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Opinnäytetyötä tehdessä, sekä aineistonkeruussa ei kysytty henkilötietoja ja kyselyyn vastanneet pysyivät anonyymeinä. Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa yleisiä eettisiä periaatteita, jotka koskevat kaikkia tieteenaloja Suomessa ovat 1) tutkijan on kunnioitettava tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, 2) tutkijan tulee kunnioittaa aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä ja luonnon monimuotoisuutta, sekä 3) tutkijan on toteutettava tutkimus niin, että siitä ei koidu haittaa, vahinkoa tai riskiä tutkittaville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille. (TENK, 2019, s. 7) Ennen aineiston käsittelyä allekirjoitin aineistonhallintasuunnitelman, jossa määriteltiin, mitä tietoa kerättiin ja miten aineistoa säilytettiin.

Kestävän kehityksen tavoitteena on turvata nykyisten ja tulevien sukupolvien hyvät elämisen mahdollisuudet edistämällä ihmisten hyvinvointia. Se voidaan jakaa ekologiseen, taloudelliseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen kehitykseen. (Ympäristöministeriö, 2023)

Kestävän kehityksen kannalta koin aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi, erityisesti sosiaalisen kestävän kehityksen kannalta. Sosiaalisesti kestävässä kehityksessä vähennetään eriarvoisuutta hyvinvoinnissa, terveydessä ja osallisuudessa. Yhtenä sosiaalisen kestävyuden edellytyksenä on yksilön mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä. (THL, 2021) Tuettua lomaa tarjotaan monille erilaisille ryhmille, joilla ei ole mahdollisuutta lomailuun, mihin jokaisella on oikeus. Taloudellinen tilanne ja kiire ovat lapsiperheillä yleisiä syitä, minkä vuoksi lomaa arjesta ei saada, vaikuttaen koko perheen hyvinvointiin, joten aihe on sosiaalisesti kestävässä kehityksessä ajankohtainen.

## **8 Pohdinta ja johtopäätökset**

Päädyin tekemään tutkimuksellisen opinnäytetyön liittyen lapsiperheisiin, koska se kiinnostanut minua opintojen alusta asti. Yhdessä MTLH:n kanssa päädyimme aiheeseen,

joka liittyisin lapsiperheiden kokemuksiin lomista ja kohderyhmäksi valikoitui Perhehoitoliiton lomat. Työn aloitettua aihe tarkentui vielä lomalta saadun vertaistuen merkitykseen.

Aineiston vastaukset korostivat etenkin ruokailun ja perheen yhteisen ruokailuhetken merkityksen tuetulla lomalla, kuten myös aiempi tutkimus (Schänzel, 2013, ss. 6–8) on sen osoittanut. Yhteistä ruokailuhetkeä pidettiin tärkeänä tutkimuksen mukaan, koska perheellä ei välttämättä usein ole sellaiseen aikaa ja se mahdollistaisi kuulumisten vaihtelun. Tuetulla lomalla tämä oli mahdollista, eikä perheiden tarvinnut myöskään suunnitella tai valmistaa sitä etukäteen, vaan perheiden tarvitsi vain yhdessä osallistua siihen. Merkittävänä asiana perheiden mielestä oli myös perheen kanssa vietetty yhteinen aika, mihin ei välttämättä arjen keskellä pystytä. Lisäksi nostettiin esille aktiviteettien tekeminen yhdessä, jotka lisäävät uusia muistoja, kuten aiemmassa tutkimuksessa on kerrottu sen olevan mahdollista.

Schänzelin (2013, ss. 6–8) tutkimus toi myös esille, miten lomailu mahdollistaa oman sosiaalisuuden parantamisesta sekä lisää sosiaalista läheisyyttä toisten kanssa. Tämä näkyi vastauksissa perheen yhdessäolona ja yhteisenä tekemisenä, mutta myös muihin perheisiin tutustumisessa.

Lomalta saatua vertaistukea pidettiin tärkeänä osana lomaa ja siten omaa jaksamista. Perheet kertoivat, miten omien kokemusten jakaminen ja muiden perheiden tunteiden kuuleminen koettiin antoisana, josta vertaistuessa juuri on kyse. Vertaistukea voi antaa kuka tahansa ja hyvänä asiana moni perhe pitikin siitä, että näki miten monet perheet ovat samankaltaisessa tilanteessa elämässään. Vertaistukea voi myös vastausten perusteella pitää myös siksi merkittävänä, koska tällaiseen vertaistukitoimintaan ei välttämättä perheillä ole muuten mahdollisuutta muuten kuin tuetulla lomalla, jossa on mukana samanlaisessa elämäntilanteessa olevia. Kuitenkin osa perheistä koki myös, että ohjaavampi vertaistukitoiminta olisi ollut parempi ja, että paikalla olisi mukana myös asiantuntija. Jos mukana on monta erilaista perhettä, ei vertaistukea heiltä ole välttämättä mahdollista saada, kuten Korkialaisen ja Puumalaisen (2015b, ss. 22–24) tutkimuksessa kerrottiin.

Tuettujen lomien kehityksestä perheet ilmaisivat, miten ohjelman tulisi olla monipuolinen ja sopiva kaiken ikäisille osallistujille. Kuten aiempi tutkimus (Vento, Tammi, McCabe & Komppula, 2020) on osoittanut, miten tuettujen lomien tarkoitus vaihtelee ja mitä eri perheenjäsenet odottavat lomalta, tulisi huomioida aktiviteeteissa. Moni perhe koki, että perheen nuorimmille tulisi olla enemmän aktiviteettia, mutta myös aikuiset tulisi huomioida ohjelman suunnittelussa. Myös osa perheistä mainitsi, että olisi tärkeää tutustua kunnolla

toisiin osallistujiin. Tämä on etenkin vertaistuen kannalta tärkeä huomio, jotta vertaistuen kokemukset olisivat antoisampia.

Opinnäytetyön aineistoon valittiin pieni otanta, mutta moni aineiston vastauksista vastasi myös teoriaa, joka lisäsi osittain työn luotettavuutta. Kuitenkaan pienen otannan vuoksi tuloksia ei voida yleistää, mutta niitä voidaan pitää enemmän suuntaa antavina. Jos tutkimukseen olisi valittu isompi otanta, olisi yleistettävyyttä luotettavampaa sekä mahdollisesti olisi tullut laajempaa ja monipuolisempaa tietoa aiheesta.

Aiemmat tutkimukset tuettujen lomien vaikutuksista keskittyvät pitkälti lomien vaikutuksiin pitkällä aikavälillä, joihin tämä opinnäytetyö ei keskity. Vertaistuesta muutama perhe kertoi sillä olevan positiivinen vaikutus omaan jaksamiseen arjessa, mutta sen takaamisesta ei ole tässä työssä näyttöä.

Tutkimuskysymykset olisi mahdollisesti voinut asetella eri tavoin. Etenkin ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla etsittiin yleisesti vastauksia perheiden kokemuksista lomalta ja MTLH:n palautekyselyn kysymys oli parhaimpien asioiden esille tuomista lomalta, joten vastaukset olivat siten positiivisia asioita, eikä esille tule perheiden mielestä negatiivisempia asioita. Toki myöhemmin kyselyssä kysyttiin kehitettäviä asioita, jotka osittain vastaavat myös siihen, miten perheet kokivat loman.

Haasteeksi opinnäytetyötä tehdessä tuli aiheen tarkkuus, joka vaikeutti lähteiden etsimistä. Moni aiheeseen liittyvä tutkimus oli maksumuurin takana tai tuettuihin lomiin, ja vertaistukeen liittyvät tutkimukset eivät täysin vastanneet tätä työtä, ja tutkimuksia läpi käydessä eivät käyneet lähteiksi. Kansainvälisiä lähteitä oli vaativaa löytää. Kansallisia lähteitä sen sijaan löytyi paremmin. Vertaistukeen liittyviä tutkimuksia on paljon, mutta erityisesti tuettuihin lomiin ja lapsiperheisiin yhdistäen oli haasteellista löytää.

Lähteiden etsiminen oli osittain haastavaa, vaikka tuettua lomatoimintaa on ollut useiden vuosikymmenien ajan olemassa, mikä kertoo, että aihetta ei juurikaan tutkita. Opinnäytetyö ei varsinaisesti tuonut uutta tietoa aiheesta, mutta on tuonut esille aiheen tutkimattomuuden, etenkin vertaistuen saannista tuetuilta lomilta.

## Lähteet

- Fisher, E., Ayala, G., Ibarra, L., Cherrington, A., Elder, J., Tang, T. S., Heisler, M., Safford, M., Simmons, D. (2015). Contributions of Peer Support to Health, Health Care, and Prevention: Papers from Peers for Progress. (ss. 2–8) *The annals of family medicine*, 13(Suppl\_1). <https://doi.org/10.1370/afm.1852>
- Hämeen ammattikorkeakoulu. (n.d.). *Opinnäytetyö*. Haettu 16.2.2024 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijalle/opintojen-suunnittelu/opinnaytetyo/>
- Juhila, K. (n.d.). *Teemoittelu*. Haettu 15.2.2024 osoitteesta Tietoarkisto: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020a). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (ss. 9–11). Gaudeamus.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020b). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (ss. 59–60). Gaudeamus.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020c). Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 143). Gaudeamus.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020d). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 175). Gaudeamus.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M.-L., Virtanen, S., Laatikainen, T. (2012). *Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot* (ss. 50, 62). <https://www.julkari.fi/handle/10024/80049>.
- Karvonen, S. & Kestilä, L. (2019). *Suomalaisten hyvinvointi 2018* (s. 96). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7>
- Korkiala, T. & Puumalainen, J. (2015a). *Sosiaalisesta lomasta voimia arkeen - Perheiden käsityksiä tuetun perheloman vaikutuksista* (s. 13). Kuntoutussäätiö. <https://www.kuntoutussaatio.fi/julkaisu/sosiaalisesta-lomasta-voimaa-arkeen-perheiden-kasityksia-tuetun-perheloman-vaikutuksista>
- Korkiala, T. & Puumalainen, J. (2015b). *Sosiaalisesta lomasta voimia arkeen - Perheiden käsityksiä tuetun perheloman vaikutuksista* (ss. 22–24). Kuntoutussäätiö. <https://www.kuntoutussaatio.fi/julkaisu/sosiaalisesta-lomasta-voimaa-arkeen-perheiden-kasityksia-tuetun-perheloman-vaikutuksista>

- Kåks, P. & Målqvist, M. (2020). *Peer support for disadvantaged parents: a narrative review of strategies used in home visiting health interventions in high-income countries*. BMC Health services research. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05540-8>
- Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (2014). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (ss. 38, 49–50). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/116712>
- Lomajärjestöjen yhteistyöryhmä LYR. (n.d.). *Mitä on tuettu lomatoiminta?* <https://www.lomajarjestot.fi/>
- McCabe, S. & Johnson, S. (2013). *The happiness factor in tourism: Subjective well-being and social tourism*. Annals of tourism research. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2012.12.001>
- Mielenterveystalo. (n.d.). *Vertaistuki ja järjestöt mielenterveyden tukena*. Haettu 23.8.2023 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/vertaistuki-ja-jarjestot-mielenterveyden-tukena>
- MTLH. (n.d.-a). *Tuetut lomat*. Haettu 15.9.2023 osoitteesta <https://mtlh.fi/>
- MTLH. (n.d.-b). *Esittely*. Haettu 15.9.2023 osoitteesta <https://mtlh.fi/mtlh/mtlh/>
- MTLH. (n.d.-c.). *Ammattilaisille - Perustietoa*. Haettu 15.9.2023 osoitteesta <https://mtlh.fi/ammattilaisille/perustietoa/>
- MTLH. (n.d.-d). *Lomavalikoima - Lomia perheille*. Haettu 15.9.2023 osoitteesta <https://mtlh.fi/lomavalikoima/perheille/>
- MTLH. (n.d.-e). *Hakijalle - Miten haen tuettua lomaa?* Haettu 15.9.2023 osoitteesta <https://mtlh.fi/hakijalle/miten-haen-tuettua-lomaa/>
- Mäntylä, E. (2020a). *Lomalle yhdenvertaisuuteen: Lomatoiminnan osallisuusvaikutusten arviointi* (s. 7). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140062>
- Mäntylä, E. (2020b). *Lomalle yhdenvertaisuuteen: Lomatoiminnan osallisuusvaikutusten arviointi* (ss. 15–17). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140062>
- Mäntylä, E. (2020c). *Lomalle yhdenvertaisuuteen: Lomatoiminnan osallisuusvaikutusten arviointi* (ss. 22, 32). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140062>
- Mäntylä, E., Leemann, L. & Majava, A. (2020). *Tuettu loma voi olla vaikeassa elämäntilanteessa elävälle lapsiperheelle käännteentekevä*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/-/tuettu-loma-voi-olla-vaikeassa-elamantilanteessa-elavalle-lapsiperheelle-kaanteentekeva>
- Perhehoitoliitto. (n.d.). *Liitto toimii - Perhehoitoliitto ry*. Haettu 23.2.2024 osoitteesta [https://www.perhehoitoliitto.fi/liitto\\_toimii/perhehoitoliitto\\_ry](https://www.perhehoitoliitto.fi/liitto_toimii/perhehoitoliitto_ry)

- Salmi, M. & Närvi, J. (2022). *Toimeentulokokemukset ja hyvinvoinnin erot nelivuotiaiden perheissä* (ss. 20–25). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-831-6>
- Schänzel, H. (2013). *The Importance of 'Social' in Family Tourism* (ss. 6–8). *Asia-Pacific Journal of Innovation in Hospitality and Tourism*, 2(1), 1–15. [https://www.researchgate.net/profile/Heike-Schaenzel/publication/281020141\\_The\\_Importance\\_of\\_'Social'\\_in\\_Family\\_Tourism/links/55d15cbb08aee19936fda8a7/The-Importance-of-Social-in-Family-Tourism.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Heike-Schaenzel/publication/281020141_The_Importance_of_'Social'_in_Family_Tourism/links/55d15cbb08aee19936fda8a7/The-Importance-of-Social-in-Family-Tourism.pdf)
- Shalaby, R. & Agyapong, V. (2020a). *Peer Support in Mental Health: Literature Review* (s. 1). JMIR Mental Health. <https://doi.org/10.2196/15572>
- Shalaby, R. & Agyapong, V. (2020b). *Peer Support in Mental Health: Literature Review* (ss. 4–5). JMIR Mental Health. <https://doi.org/10.2196/15572>
- Sporer, K., Speropolous, L. & Monahan, K. (2019). *Finding the “Golden Moments”: Strategies of Perseverance Among Parents and Siblings of Persons With Severe Mental Illness and Violent Tendencies*. *Journal of family issues*. <https://doi.org/10.1177/0192513X19860170>
- TENK. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Haettu 5.8.2023 osoitteesta [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Terveystalo. (2022). *Tietoa vertaistuesta - Mitä on vertaistuki?* Haettu 10.9.2023 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>
- THL. (2021). *Sosiaalisesti kestävä kehitys*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys>
- THL. (2023). *Lasten ja lapsiperheiden hyvinvointi*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lasten-ja-lapsiperheiden-hyvinvointi>
- Tilastokeskus. (n.d.-a). *Käsitteet - Perhe*. Haettu 20.8.2023 osoitteesta <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>
- Tilastokeskus. (n.d.-b). *Käsitteet - Kvalitatiivinen tutkimus*. Haettu 20.8.2023 osoitteesta [https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit\\_tutkimus.html](https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (s. 95). Tammi.
- Vento, E., Tammi, T., McCabe, S. & Komppula, R. (2020). Re-evaluating well-being outcomes of social tourism: Evidence from Finland. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.103085>
- Ylikännö, M. (2013). Away from daily routines – holiday as a societal norm and a manifestation of an unequal society. *Social Tourism* ss. 77–78).

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315868547-7/away-daily-routines-holiday-societal-norm-manifestation-unequal-society-minna-yliek%C3%A4nn%C3%B6?context=ubx>

Ympäristöministeriö. (2023). *Mitä on kestävä kehitys?* <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

## Liite 1. MTLH:n palautekysely



Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

PALAUTE TUETUSTA LOMASTA

### LOMAN TIEDOT

Lomakohde: \_\_\_\_\_ Loman ajankohta: \_\_\_\_\_

Loman teema: (esim. Perheloma, Senioriloma 60 v.+ , Vertaisloma aikuisille): \_\_\_\_\_

Loman yhteistyökumppani, jos loma järjestettiin jonkin yhteistyöjärjestön kanssa yhteistyössä (esim. Aivoliitto ry, Eläkeliiton piirit, yrittäjät tmv) \_\_\_\_\_

### 1. LOMAN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN

Arvioi loman tavoitteiden toteutumista omasta tai lomalla mukana olleen perheen näkökulmasta. Ympyröi itsellesi sopivin vaihtoehto.  
(0 - Ei ollut loman tavoitteena, 1 - Ei toteutunut, 2 - Toteutui huonosti, 3 - Toteutui tyydyttävästi, 4 - Toteutui hyvin, 5 - Toteutui erinomaisesti)

Lepo ja virkistyminen	0	1	2	3	4	5
Liikunnallisuus ja toiminta	0	1	2	3	4	5
Vertaistuki	0	1	2	3	4	5
Sosiaalinen kanssakäyminen	0	1	2	3	4	5
Perheen yhteinen aika	0	1	2	3	4	5

### 2. LOMAN VAIKUTUS ELÄMÄNTILANTEeseen

Arvioi omaa tai lomalla mukana olleen perheesi tämänhetkistä elämäntilannetta seuraavista näkökulmista. Ympyröi itsellesi sopivin vaihtoehto.  
(0 - En osaa sanoa, 1 - Erittäin huono, 2 - Huono, 3 - Ei hyvä eikä huono, 4 - Hyvä, 5 - Erinomainen)

Fyysinen terveys	0	1	2	3	4	5
Psyykinen terveys	0	1	2	3	4	5
Sosiaaliset suhteet	0	1	2	3	4	5
Arjen sujuminen	0	1	2	3	4	5
Elämän mielekkyys	0	1	2	3	4	5
Yhdenvertaisuuden kokemus	0	1	2	3	4	5



Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

PALAUTE TUETUSTA LOMASTA

**PALAUTE LOMASTA JA LOMAOHJELMASTA****3. Mitä mieltä olit lomapaiksta ja loman sisällöstä?**

	Erittäin huono	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Erittäin hyvä	En osaa sanoa
lomapaikan lähettämä ennakkotieto lomasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lomainfo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lomaryhmään tutustuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lomaohjelma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
asiantuntijaluennot ja ryhmäkeskustelut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lomapaikan lomaohjaajat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tilat ja ympäristö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kulkuyhteydet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
majoitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ruokailu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. Mikä lomalla oli mielestäsi parasta:**


---



---



---



---

**5. Mitä lomalla tulisi mielestäsi kehittää:**


---



---



---



---

**6. Olisiko sinulla ollut mahdollisuutta lomailuun ilman taloudellista tukea?**Kyllä  Ei **6.1. Jos vastasit kyllä, miksi hait tuettua lomaa**


---



---

**7. Arvioi seuraavia lomaan liittyviä väittämiä**

	Ei lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon	En osaa sanoa
Loma kannusti aktiivisuuteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loma kannusti osallistumiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loma lujitti perheemme sisäisiä suhteita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loma lisäsi perheemme yhdessä tekemistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sain lomalla uusia ystäviä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sain lomalla vertaisseuraa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loma vähensi yksinäisyyden tunnetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loma lisäsi voimavarojani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loma vahvisti oman arvon tunnetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**8. Vastasiko loma kokonaisuutena toiveitasi**

	Ei lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon	En osaa sanoa
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**VERTAISTUKI LOMALLA**

*Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien lomalaisten välistä kokemusten, tiedon ja tunteiden jakamista, kannustusta ja rohkaisua.*

**9. Sain lomalla vertaistukea**

	Ei lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon	En osaa sanoa
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9.1 Oliko lomalla järjestettyjä vertaiskeskusteluja?

Kyllä                      Ei                      En osaa sanoa

                                                                          

9.2 Osallistuitko järjestettyihin vertaiskeskusteluihin?

Kyllä                      En

                                    

**10. Kuvaile Millainen merkitys lomalla saamallasi vertaistuella sinulle tai perheenjäsenillesi on?**

---



---



---



---



---

**11. Oliko lomalla vapaaehtoinen Lomaluotsi, vertaisohjaaja tai Eläkeliiton ryhmänvetäjä?**

Kyllä                      Ei                      En osaa sanoa

                                            **11.1 Lomaluotsi/Vertaisohjaaja edisti vertaistuen toteutumista**Ei                      Vähän                      Jonkin                      Paljon                      Erittäin                      En osaa  
lainkaan                      verran                      verran                                           paljon                      sanoa                                                                                                              **11.2 Lomaluotsi/vertaisohjaaja tuki lomalaisten tutustumista ja ryhmäytymistä**Ei                      Vähän                      Jonkin                      Paljon                      Erittäin                      En osaa  
lainkaan                      verran                      verran                                           paljon                      sanoa                                                                                                              **11.3. Mitä palautetta haluaisit antaa vertaisohjaajalle/Lomaluotsille?**


---



---



---



---

**12. SAIN TIETOA LOMASTA**

- Sukulaisilta/tuttavilta       Järjestöstä/yhdistyksestä       Sosiaali- ja terveyspalveluista  
 Lehti-ilmoituksesta       MTLH:n www-sivuilta       Muualta, mistä: \_\_\_\_\_  
 Sosiaalisesta mediasta (Facebook/Instagram/Twitter)

**13. LOMALLE HAKEMINEN**

	Erittäin huono	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Erittäin hyvä	En osaa sanoa
Palvelu MTLH:ssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verkkosivut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hakuohjeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sähköinen hakemus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maksukäytäntö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos valitsit vaihtoehdon erittäin huono/huono, kerro miksi

---



---



Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

## PALAUTE TUETUSTA LOMASTA

14. KEHITTÄMISEHDOTUKSIASI MTLH:lle (lomatuon myöntäneelle järjestölle):

---



---



---



---



---

## VASTAAJAN TAUSTATIEDOT:

Sukupuoli

 Nainen    Mies    Muu

Ikä

 alle 18 v.    18-29 v.    30-44 v.  
 45-62 v.    63-79 v.    80 v. -

Ammattiasema

 Palkansaaja    Yrittäjä  
 Vanhuuseläkeläinen    Työkyvyttömyyseläkeläinen  
 Työtön    Perhevapaalla  
 Opiskelija    Muu, mikä \_\_\_\_\_

Olin lomalla

Yksin	Puolison kanssa	Perheen kanssa	Ystävän kanssa	Avustajan kanssa
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KIITOS PALAUTTEESTA!



## Liite 2. Aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyön nimi: Lapsiperheiden kokemuksia tuetusta lomasta ja sen aikana saadusta vertaistuesta

Opinnäytetyön tekijä: Piitu Pernu

### 1. Opinnäytetyön tallennus ja säilytys

Opinnäytetyön tutkimusaineistona toimii Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:ltä saadut lomiin osallistuvien vastaamat palautekyselyt. Palautekyselyn vastauksista työssä käytetään kolmen kysymyksen vastauksia, joihin vastaajat ovat omin sanoin vastanneet. Kyselyt tallennetaan Wihiin, johon tallennetaan koko opinnäytetyöprosessi ja sitä pääsevät katsomaan työn tekijän lisäksi ohjaavat opettajat.

### 2. Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely

Opinnäytetyöhön kerätään ainoastaan välttämättömiä tietoja. Työn aiheena on lapsiperheiden lomat ja tiedossa on miltä ajankohdalta tiedot kerätään, mutta perheiden henkilökohtaisia tietoja ei käytetä.

### 3. Opinnäytetyöaineiston omistajuus

Opinnäytetyön aineiston omistaa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry.

### 4. Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen

Opinnäytetyön aineistoa ei jatkokäytetä. Aineisto säilytetään tietoturvallisesti vuoden ajan työn hyväksymispäivästä alkaen, jotta työn tulokset voidaan tarvittaessa varmistaa ja hävittää tietoturvallisesti.

Hämeen ammattikorkeakoulu, 15.12.2023