

OPINNÄYTETYÖ

Vertaistuen merkitys murrosikäisten lasten äideille Kamalat äidit-vertaistoiminnan arviointia

Lotta Joukainen

Yhteisöpedagogi (AMK)

Järjestö- ja nuorisotyö

(210 op)

2/2025

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK) Järjestö- ja nuorisotyö

Tekijät: Lotta Joukainen

Opinnäytetyön nimi: Vertaistuen merkitys murrosikäisten lasten äideille: Kamalat äidit – vertaistoiminnan arviointia

Sivumäärä: 57 ja 1 liitesivua

Työn ohjaaja: Katja Munter

Työn tilaaja: Helsingin Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää millainen merkitys vertaistuella on murrosikäisten lasten äideille. Päätin selvittää miten Kamalat äidit- ryhmään osallistuneet äidit ja ohjaajat kokevat murrosiän merkityksen, millainen vertaisryhmä heitä palvelee parhaiten ja millaisia kehittämissuhteita heillä on vertaistoiminnalle.

Opinnäytetyöni tilaajana toimi Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys (NNKY). Yhdistys tarjoaa Kamalat äidit-vertaistoimintaa, joka on tarkoitettu murrosikäisten lasten äideille. Ryhmissä käsitellään vanhemmuuteen ja naisen elämään liittyviä teemoja, jaetaan murrosikään liittyvää tietoa sekä kannustetaan äitejä jakamaan ajatuksiaan muiden olevien samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Ryhmän tarkoituksena on kannustaa äitejä jakamaan omia kuulumisiaan arkeen liittyvistä ja mietittyistä aiheista liittyen murrosikäisen lapsen kasvatukseen eri teemoihin.

Opinnäytetyöni tietoperustassa käsittelin ovat vertaistukea, vertaisryhmää ja ohjaajan merkitystä vertaisryhmässä. Käsittelin lisäksi vanhemmuutta ja sen tuomia haasteita murrosikäisen vanhempana.

Opinnäytetyöni aineistokeruumenetelmänä käytin teemahaastatteluja. Haastattelin aineistoani varten kolmea Kamalat äidit- ryhmään osallistunutta äitiä ja kahta vertaisohjaajaa, joilla oli omakohtaista kokemusta murrosikäisen vanhempana olosta. Opinnäytetyön tulokset vahvistavat vertaistuen merkityksen murrosikäisten lasten äideille sekä vertaisryhmien vaikutuksen osallistujien hyvinvoinnille. Ryhmään osallistuneet äidit kokevat saaneensa apua, tukea ja kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemuksia ryhmän kautta. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa keskusteleminen on apuna arjessa jaksamiseen. Ohjaajien merkitys ryhmissä korostuu ja heidän osaansa ryhmän toiminnassa pidetään merkityksellisenä.

Kehittämissuhteissa mainittiin muun muassa virkistystoiminnan lisääminen, toiminnan monipuolistaminen, asiantuntijavierailut sekä ryhmäläisten ja ohjaajien sitoutuneisuuden lisääminen sekä uusien ohjaajien mukaan kannustaminen. Opinnäytetyöni tuloksia voidaan hyödyntää Kamalat äidit- vertaisryhmien sekä muiden vertaisryhmien ja yhteisöjen kehittämisessä.

Asiasanat: vertaistuki, vertaisryhmät, vanhemmuus, äitiys, murrosikä

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community educator, Bachelor's degree in NGO and Youth Work

Author: Lotta Joukainen

Title: The importance of peer support for adolescents children's mothers: Kamalat äidit – a peer activity process evaluation

Number of Pages: 57 and 1 attachment pages

Supervisor(s): Katja Munter

Commissioned by: The Young Women's Christian Association (YWCA)

The aim of my thesis was to find out what significance peer support has for mothers of adolescent children. I decided to find out how mothers and counselors who participated in the Kamalat äidit group experience the significance of adolescence, what kind of peer group serves them best and what kind of development suggestions they have for peer activities.

The Young Women's Christian Association (YWCA) commissioned my thesis. The association offers Kamalat äidit peer groups, which are intended for mothers of adolescent children. The groups discuss themes related to parenting and women's lives, share information related to adolescence and encourage mothers to share their thoughts with other mothers in a similar life situation. The purpose of the group is to encourage mothers to share their own experiences on everyday life and thought-provoking topics related to different themes of raising an adolescent child.

In the knowledge base of my thesis, I discussed peer support, peer group and the importance of the counselor in a peer group. I also discussed parenthood and the challenges it brings as a parent of an adolescent.

I used thematic interviews as the data collection method for my thesis. For my material, I interviewed three mothers who participated in the Kamalat äidit group and two peer counselors who had personal experience of being a parent of an adolescent. The results of the thesis confirm the importance of peer support for mothers of adolescent children and the impact of peer groups on the well-being of the participants. The mothers who participated in the group feel that they have received help, support and experiences of being heard and seen through the group. Talking with people in a similar life situation helps them cope in everyday life. The importance of counselors in the groups is emphasized and their role in the group's activities is considered significant.

The development suggestions included increasing recreational activities, diversifying activities, expert visits, increasing the commitment of group members and instructors, and encouraging new instructors to join. The results of my thesis can be utilized in the development of the Kamalat äidit peer groups and other peer groups and communities.

Keywords: peer support, peer group, parenthood, motherhood, adolescents

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TILAAJAN ESITTELY	8
	2.1 Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys	8
	2.2 Kamalat äidit	9
3	KEHITTÄMISTYÖN YHTEYS TIETOPERUSTAAN	12
	3.1 Vertaistuki ja vertaisryhmä	12
	3.2 Ohjaajan rooli vertaistukiryhmässä.....	15
	3.3 Vanhemmuus	18
	3.4 Vanhemmuuden haasteet	20
	3.5 Murrosikä elämänvaiheena	22
	3.6 Aiheesta tehdyt tutkimukset.....	24
4	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	26
	4.1 Kehittämiskysymykset.....	26
	4.2 Aineistonhankintamenetelmät ja aineiston keruu	27
	4.3 Teemahaastattelu.....	28
	4.4 Eettisyys ja luotettavuus	29
	4.5 Aineiston analyysi.....	31
5	KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET JA ANALYYSI	35
	5.1 Haastateltavien kokemukset kaipaamastaan tuesta.....	35
	5.2 Ryhmästä saatu vertaistuki	37
	5.3 Ryhmän ilmapiiri	40
	5.4 Vertaisohjaajan arvostaminen	41
	5.5 Ryhmän kehittämisehdotukset	43
6	YHTEENVETO.....	47
	6.1 Vertaistuen saaminen ja jakaminen ryhmässä	47
	6.2 Tiedollinen vertaistuki ja ryhmän vaikutus äitien omaan hyvinvointiin	49

6.3 Ohjaajan rooli ryhmässä	50
6.4 Kehittämisehdotukset.....	51
7 POHDINTA	54
7.1 Pohdintani opinnäytetyötä	54
7.2 Tilaaajan palaute	55
7.3 Opinnäytetyön merkitys yhteisöpedagogin ammattialalle	56
LÄHTEET	58
LIITTEET	63

1 JOHDANTO

Vanhemmuus on tehtävä, joka kestää koko elämän ajan. Vanhemmuuden tehtävät, murheet ja ilot muuttuvat lapsen kasvaessa murrosikään. Vanhempiin ja nuorten elämään kohdistuu tänä päivänä yhä enemmän haasteita. Suurin osa vanhemmista pärjäävät kasvatustyössä ilman suurempia ongelmia suurimman osan ajasta, mutta jokaisella vanhemmalla on kuitenkin aikoja, jolloin he tarvitsevat neuvoja ja tukea muilta ihmisiltä. (Karjalainen 2019, s. 43.) Lasten vanhemmat hyötyvät usein vertaistuesta, joka liikkuu ennaltaehkäisevän ja korjaavan työn välimaastossa. Elämänkulku koetaan aina yksilöllisesti, mutta elämänvaiheiden kehitystehtävät ovat puolestaan kollektiivisia. Tämän vuoksi toisen vanhemman tiedot ja taidot voivat auttaa ja tukea toista vanhempaa käymään läpi omaa elämänvaihettaan. (Karjalainen 2019, s. 6.)

Opinnäytetyöni tilaajana toimi Helsingin Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys. Yhdistys tarjoaa Kamalat äidit- toimintaa, joka on vertaistoimintaa ja tarkoitettu murrosikäisten lasten äideille. Vertaisryhmissä käsitellään vanhemmuuteen ja naisen elämään liittyviä teemoja, jaetaan murrosikään liittyvää tietoa sekä kannustetaan äitejä jakamaan ajatuksiaan muiden olevien naisten kanssa, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Opinnäytetyöni tavoitteena on tarkastella Kamalat-äidit toimintaa ja ottaa selvää, millainen merkitys vertaistuellalla on murrosikäisten lasten äideille sekä ryhmän ohjaajille. Tavoitteena oli saada uusia näkökulmia ryhmän toiminnasta ja sen vaikutuksista ryhmän jäsenille. Arvioimalla ryhmän toimintaa, voidaan toimintaa kehittää yhä enemmän osallistujalähtöiseksi. Työssäni kartoitin sitä, millainen ryhmä palvelee äitejä parhaiten ja millaiseksi ryhmäläiset kokevat ryhmän tuoman annin. Kamalat äidit- toiminta perustuu ennen kaikkea vertaisuuteen. Kyse on ennaltaehkäisevästä toiminnasta, jonka perustana ovat ohjatut keskusteluryhmät.

Kamalat äidit -toiminta sai alkunsa viisitoista vuotta sitten siitä yksinäisyyden tunteesta, jota murrosikäisen lapsen äiti usein tuntee. Usein perheessä meneillään olevasta myrskyisästä tilanteesta voi olla vaikea puhua edes omien ystävien kanssa. Tähän tarpeeseen tarvitaan turvallisia ja luottamuksellisia ryhmiä, joissa äidit voivat jakaa kokemuksiaan teinin vanhempana ihmisten kanssa, joilla on samankaltaisia kokemuksia. Tämä sama tarve jakaa kokemuksia on äideillä yhä edelleenkin olemassa. (Hacklin & Peltoniemi 2021, s. 54-56.) Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Yhteiskunnassamme nuorten pahoinvointi ja mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet räjähdysmäisesti. Nuoret reagoivat kokemaansa

pahoinvointiin yhä voimakkaammin, joka vaikuttaa koko yhteiskuntaan. Nuorten hyvinvointiin tulee panostaa, jotta he voisivat tulevaisuudessa paremmin. Jotta nuori voisi hyvin, on katse suunnattava myös heidän vanhempiansa, sillä usein hyvinvoiva vanhempi kasvattaa hyvinvoivia lapsia. Kun vanhemmat voivat hyvin, usein myös lapset voivat hyvin. Tämän vuoksi onkin merkityksellistä, että lasten vanhemmat eivät sivuuta omia tarpeitaan, vaikka niiden kuuntelu on tärkeää jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Varsinkin äidit saattavat laittaa lastensa tarpeet omien tarpeidensa edelle. Vertaistuki on tiivistettynä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien keskinäistä kokemusten vaihtoa. Vertaistuki sisältää kuitenkin myös paljon muutakin. Se saattaa olla ainoa tai ensimmäinen kerta, kun ihminen saa haasteellisessa elämäntilanteessa sen kokemuksen, että häntä ymmärretään. Vertaisuus voi avata ovia elämänmittaiseen ystävyyteen tai auttaa näkemään valoa tunnelin päässä. (Nieminen & Lahikainen 2021, s. 4-5.)

Opinnäytetyöni aineistona toimi teemahaastattelut. Opinnäytetyössäni haastattelin kolmea Kamalat äidit- ryhmään osallistunutta äitiä ja kahta vertaisohjaajaa heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan vertaistukeen ja ryhmän toimintaan liittyen. Haastatteluiden avulla selvitin, millainen merkitys vertaistuella on heidän näkökulmastaan, millainen ryhmä heitä palvelee parhaiten sekä millaisia kehitysehdotuksia heillä on antaa ryhmän toiminnalle. Opinnäytetyöni tulosten tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa tilaajalleni, jonka avulla tilaaja on mahdollisuus kehittää Kamalat äidit- toimintaa sekä saada äitien ja ohjaajien oma ääni kuuluviin. Tarkoituksena oli lisäksi lisätä tietoisuutta murrosikäisten vanhempien haasteisiin liittyvistä teemoista sekä kartoittaa ohjaajien kokemuksia ryhmän ohjaamisesta. Opinnäytetyöni avulla onnistuttiin kehittämään tilaajan tavoitetta saada uusia näkökulmia ja tietoa Kamalat äidit-toimintaan ja vertaistukeen liittyen. Kaiken kaikkiaan voisi todeta, että vertaistuen hakeminen on varsin luonnollista, sillä meillä kaikilla ihmisillä on tarve jakaa kokemuksiaan ja liittyä toisiin ihmisiin. Kuka muukaan voisi ymmärtää toista ihmistä paremmin kuin samoja haasteita kokenut? (Ruokonen 2021, s. 23.) Opinnäytetyöni lopussa pohdin työni onnistumista ja sen kytkeytymistä yhteisöpedagogin ammattialalle.

2 TILAAJAN ESITTELY

Tässä luvussa esittelen kehittämistyöni tilaajan eli Helsingin Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen. Tarkastelen yhdistyksen toimintaa sekä avaan järjestön historiaa. Lisäksi tarkastelen yhdistyksen eri toimintamuotoja sekä arvoja. Esittelen myös Kamalat-äidit vertaistoiminnan tarkoituksen, avaan laajemmin sen toimintaa sekä esittelen toiminnan eri muotoja. Lisäksi tarkastelen vertaisohjaajan merkitystä Kamalat äidit- toiminnalle.

2.1 Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys

Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys (NNKY) on kansainvälinen, ekumeeninen ja monikulttuurinen naisten ja tyttöjen liike, joka toimii yli 100 maassa. Suomessa toimii 22 paikallisyhdistystä. Nuorten naisten kristillinen taustayhteisö on NNKY:n Maailmanliitto (World YWCA), joka koordinoi kansainvälistä NNKY-liikettä. Yhdessä maailmanlaajan NNKY-liikkeen kanssa NNKY vahvistaa tyttöjen ja nuorten naisten johtajuutta ja sosiaalista pääomaa. Liike perustettiin Suomeen vuonna 1896 ja se on yksi vanhimmista naisjärjestöistä. NNKY edistää tasa-arvoa ja tukee tyttöjä ja naisia heidän eri elämänvaiheissa ja rakentaa yhdenvertaista ja oikeudenmukaista yhteiskuntaa, jossa kaikkien ihmisten on turvallista elää ja toimia. NNKY-liikkeen vahvuus on sen yhtäaikainen paikallisuus ja kansainvälisyys. Liike toimii sekä omassa yhteisössä että globaalisti. (Helsingin NNKY n.d.)

Historiansa aikana liike on ollut Suomessa mukana merkittävässä yhteiskunnallisissa muutoksissa ja parantanut suomalaisen naisen asemaa muun muassa edistämällä naisten pääsyä työelämään, tukemalla pappisviran avaamista naisille, kampanjoimalla naisiin kohdistuvaa väkivaltaa vastaan sekä rohkaisemalla nuoria naisia johtajuuteen. (Helsingin NNKY n.d.) NNKY on ekumeeninen kristillinen järjestö ja sen toiminta pohjaa tämän arvon varaan. Järjestö rakentaa yhteyttä eri tavoin ajattelevien kristittyjen välille. Ekumeeninen kristillisyys näkyy järjestön arvoina, joita ovat muun muassa rohkeat rakkauden ja tasa-arvon teot yhteisyyden ja ihmisarvon eteen. (Helsingin NNKY n.d.)

Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen paikallisyhdistykset tarjoavat monenlaista toimintaa kaikenikäisille naisille kuten harrastusmahdollisuuksia, mahdollisuuden ohjata kerhoja ja järjestää tapahtumia sekä tehdä vapaaehtoistyötä. NNKY järjestää vertaistoimintaa, Kamalat äidit -ryhmät murrosikäisten lasten äideille sekä Voimasiskot, joka on naisten

voimaantumisryhmiä. Molemmat ryhmistä ovat Suomen NNKY-liiton koordinoimaa vertaistoimintaa. Molempia vertaisryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. (Helsingin NNKY n.d.)

2.2 Kamalat äidit

Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen järjestämä Kamalat äidit-toiminta on vertaistoimintaa, joka on tarkoitettu murrosikäisten lasten äideille. Vertaisryhmissä käsitellään vanhemmuuteen ja naisen elämään liittyviä teemoja, jaetaan murrosikään liittyvää tietoa sekä kannustetaan äitejä jakamaan ajatuksiaan muiden olevien naisten kanssa, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Ryhmän tarkoituksena on kannustaa äitejä jakamaan omia kuulumisiaan arkeen liittyvistä ja mietityttävistä aiheista liittyen murrosikäisen lapsen kastatukseen ja kohtaamiseen. (Kamalat äidit n.d.) Ensimmäiset vertaisryhmät syntyivät vuonna 2005 Oulun NNKY:llä, jolloin koolle kutsuttiin teinityttöjen äitejä ”Kamalien äitien seuraan”. Yllättäen kyseinen aihe herätti niin äitien kuin tiedotusvälineidenkin kiinnostuksen. (Hacklin & Peltoniemi s. 55.) Toimintaa on järjestetty Suomen NNKY-liitossa jo pian 20 vuoden ajan. (Kamalat äidit n.d.) Alussa ryhmät oli tarkoitettu nimenomaan teinityttöjen äideille, mutta myöhemmin toiminta laajeni koskemaan lisäksi murrosikäisten poikien äitejä. (Hacklin & Peltoniemi s. 55.)

Ryhmässä keskustelunaiheet ovat arkisia aiheita, kuten rahankäyttö, päihteet, kotiintuloajat, pelaaminen ja seurustelu. Osallistujat vaikuttavat keskusteltaviin asioihin ja aiheena saattaa olla mikä tahansa ajankohtainen teema, jota perheessä käydään läpi ja mikä äitejä mietityttävät sillä hetkellä. Ryhmässä jaetaan tietoa vanhemmuuteen liittyvistä erilaisista aiheista. Ryhmään on mahdollista osallistua, ilman että on minkäänlaista kriisiä käynnissä omassa ja nuoren elämässä. Tärkeää ryhmässä on jokaisen äidin hyvinvoinnin ja jaksamisen vahvistaminen ja tukeminen. Osa Kamalat äidit-ryhmistä voi olla kohdennettuja, kuten ryhmät yhden vanhemman perheiden äideille tai uusperheiden äideille. Verkossa tapahtuvat ryhmät voivat olla esimerkiksi ahdistuneiden tai neurokirjon nuorten äideille.) Ryhmiä järjestetään monissa eri kaupungeissa ympäri Suomen sekä lisäksi verkossa. (Kamalat äidit n.d.)

Jokaista ryhmää ohjaa kaksi vertaisryhmäohjaajaa, jotka ovat käyneet NNKY-liiton järjestämän Kamalat äidit®-toimintamallin perehdytyksen. Perehdytyksen aikana ohjaajat pääsevät tutustumaan ryhmän toimintaan, vertaisryhmien ohjaamiseen, ryhmässä käsiteltäviin teemoihin

sekä lisäksi monimuotoisuuden kohtaamiseen ryhmässä. Pereködytyksessä käydään läpi lisäksi toimintamallin sisältö, ryhmän perustamiseen liittyviä asioita sekä ohjaajan perustaidot. Lyhyeen koulutukseen sisältyy paljon asiaa, varsinkin siinä tapauksessa, jos osallistujilla ei ole aiemmin kokemusta ryhmien vetämisestä. (Hacklin & Peltoniemi 2021, s. 60.) Ohjaajan tarkoituksena on tukea ryhmää perustamisvaiheesta lähtien. Ohjaajalta ei vaadita tiettyä osaamista, vaan hän ohjaa ryhmää tavallisen äidin tavoin. Vertaisohjaajilla on kuitenkin oltava omaa kokemusta murrosikäisistä lapsista joko vanhemmuuden muodossa tai esimerkiksi ohjaamisen kautta, jotta vertaisuuden ajatus toteutuu. Kun ohjaajalla on omakohtaista kokemusta murrosikäisistä, voidaan rakentaa luottamuksellista ilmapiiriä ohjaajien ja äitien välille. Lisäksi muiden ryhmäläisten on helpompi puhua omista kipukohtistaan ja saada vertaistukea, kun ohjaajilla on omaa kokemusta ja tietoa aiheeseen liittyen. (Kamalat äidit n.d.)

Vertaisryhmät kokoontuvat joko viikoittain tai joka toinen viikko, yhteensä viidestä kymmeneen kertaa. Yksi ryhmäkerta kestää puolestatoista tunnista kahteen tuntiin kerrallaan ja tapaamiset järjestetään joko verkossa tai kasvokkain. Ryhmään osallistuu neljästä kymmeneen äitiä. Usein tarjolla on pientä naposteltavaa sekä kahvia ja teetä, joka puolestaan usein rentouttaa ryhmän ilmapiiriä. Uusia ryhmiä perustetaan aina tarpeen mukaan ja niistä ilmoitetaan yhdistyksen nettisivuilla. Useimpiin ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. (Kamalat äidit n.d.)

Ryhmiiin osallistuvilta äideiltä ja ohjaajilta toivotaan sitoutumista ryhmän kokoontumisiin. Ryhmää ohjaa kaksi vapaaehtoista vertaisohjaajaa. Vertaisryhmän toiminta on luottamuksellista, jossa mahdollisuus on jakaa omia kokemuksia toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Kamalat äidit-toiminnan tarkoituksena on tukea murrosikäisten lasten äitejä ja tarjota tukea vanhemmuuteen liittyvissä haasteissa. Tarjolla on myös työpajoja, joissa on mahdollisuus tutustua Kamalat äidit- toimintaan, saada vertaistukea sekä innostua osallistumaan mukaan pidempikestoiseen Kamalat äidit-ryhmään sekä tehdä erilaisia harjoituksia eri teemoihin liittyen. Työpajat ovat korkeintaan muutaman tunnin mittaisia vertaistuellisia kohtaamisia murrosikäisten äideille. Tällä hetkellä Lohjalla järjestetään myös Kamalat äidit- iltakahvilaa, jossa äidit pääsevät kuulemaan toisia samassa tilanteessa olevia äitejä ja jakamaan omia kokemuksia. (Kamalat äidit n.d.)

Jokainen murrosikäisen äiti on tervetullut Kamalat äidit- ryhmään riippumatta kielestä, kulttuuritaustasta tai perheen muodosta. Vertaisryhmiä järjestetään eri kielillä sekä kohdennetusti monimuotoisten perheiden äideille. Kamalat äidit-ryhmiä on toteutettu erilaisille perhemuodoille, kuten yksinhuoltajaäideille, uusperheiden äideille, kehitysvammaisten nuorten äideille ja sateenkaarevien nuorten äideille. Ryhmiä järjestetään lisäksi eri kielillä esimerkiksi englanniksi, arabiaksi, somaliksi ja espanjaksi. Ryhmät ovat avoimia kaikille murrosikäisten äideille, mutta ensimmäisten kokoontumiskertojen jälkeen ryhmä jatkaa luottamuksellisena, suljettuna vertaisryhmänä. (Kamalat äidit n.d.)

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tavoitteena on kuvata vertaisryhmän ohjaajien ja vertaisryhmään osallistuneiden äitien kokemuksia vertaistuen merkityksestä ja ryhmän antamasta tuesta omaan hyvinvointiin ja elämäntilanteeseen. Tavoitteena on saada tietoa, millä tavalla vertaistuen merkitys on ohjaajien ja ryhmään osallistuneiden äitien näkökulmasta ja millainen vertaisryhmä voisi palvella heitä parhaiten. Kehittämistyöni lähtökohtana on tilaajan kokemus vertaistuen ja vertaisryhmien tarpeellisuudesta. Tarkoituksena on, että keräämääni aineistoa voidaan hyödyntää vertaisryhmien kehittämisessä, jotta vertaisryhmät palvelisivat vertaisryhmiin osallistuneita äitejä parhaalla mahdollisella tavalla. Arvioimalla ryhmän toimintaa, saadaan tärkeää ajankohtaista tietoa vertaistuen merkityksestä ja mahdollisia kehittämisehdotuksia ryhmän toiminnalle. Kehittämisehdotusten avulla yhdistyksen on tarkoitus lähteä viemään ryhmää suuntaan, josta osallistujat hyötyvät parhaalla mahdollisella tavalla. Kehittämistyöni avulla saadaan tuotua esille ryhmän positiivisia vaikutuksia osallistujille ja samalla voidaan innostaa uusia osallistujia mukaan ryhmän toimintaan.

3 KEHITTÄMISTYÖN YHTEYS TIETOPERUSTAAN

Tutkimuksellisen kehittämistyöni keskeisiä käsitteitä ovat vertaistuki, vertaisryhmä ja ohjaajan merkitys vertaisryhmässä. Keskeisiin käsitteisiin kuuluu myös vanhemmuus ja sen haasteet sekä murrosikä. Tässä luvussa avaan tarkemmin keskeiset käsitteet. Kamalat äidit-vertaisryhmä on tarkoitettu murrosikäisten lasten äideille ja siksi käsittelen murrosiän tuomien muutosten vaikutusta perheiden keskinäiseen vuorovaikutukseen. Lisäksi käsittelen aiempien tutkimusten tuloksia vanhempien ja ohjaajien kokemuksista vertaistukeen ja Kamalat äidit- vertaisryhmiin liittyen.

3.1 Vertaistuki ja vertaisryhmä

Vertaistuki tulee sanoista vertainen ja tuki. Vertainen tarkoittaa tässä yhteydessä henkilöä, jolla on samankaltaisia kokemuksia ja on samassa elämäntilanteessa kuin toinen henkilö. Vertaistuen ydinajatuksena on, että kaksi samassa tilanteessa olevaa henkilöä auttavat toisiaan puhumalla yhdessä omista kokemuksistaan. Ihmisen kokemus siitä, että ei ole yksin oman tilanteensa kanssa, koetaan voimaannuttavana. Vertaistuessa yksi ydinajatuksista on, että ihminen on itse omien ongelmiansa ja elämänsä asiantuntija. Vertaistuessa ajatuksena on, että samankaltaisessa elämäntilanteessa oleva ihminen saattaa olla parempi tuki kuin esimerkiksi ammattiauttaja. Vertaistuki voi tapahtua kahdenkeskisesti tai isommassa ryhmässä. (Toivikko ym. 2011, s. 6.) Vertaisuus voidaan saavuttaa kokemuksellisesti yhteisessä tilanteessa olemisella, eikä omia traumakokemuksia välttämättä tarvitse jakaa yksityiskohtaisesti. Yhdessä muiden vertaisten kanssa voidaan opetella tunnistamaan erilaisia reaktioita, hyväksymään tapahtumat osaksi omaa elämänhistoriaa sekä säätelämään omaa vireystilaa. (Haasjoki & Kiuru 2023, s. 305.)

Yksinäisyys, yksinäisyyden tunne sekä sosiaalisen tuen puute haavoittaa vanhemmuutta. Omat vanhemmat, sisarukset tai ystävät saattavat asua satojen kilometrien päässä, eikä uusia verkostoja ole ehtinyt syntyä. Ja vaikka lähiverkosta olisikin käytettävissä, on silti mahdollista, ettei todellista arjen apua ja samassa tilanteessa olevia ystäviä ole saatavilla. (Kalland 2019, s. 38.) Vertaistuki on oleellinen osa ihmisten arkea ja kanssakäymistä. Vertaistuki on yhteisten kokemusten jakamista ja siinä korostuu se, että kukaan ihminen ei ole yksin iloineen ja suruineen vaan vertaisryhmän kanssa on mahdollista jakaa omia elämän hetkiä. (Belghiti & Heikkinen 2009, s. 22.) Vertaisryhmässä ollaan vertaisia, mikä parhaimmillaan voi vähentää

häpeän ja erillisyyden tunteita ja kokemuksia, jotka voivat näkyä ryhmään osallistujien ajatuksina siitä, että ihmiset vertaisryhmässä ovat ihan tavallisia ihmisiä, joten itsekään en ole huonompi kuin muut. (Haasjoki & Kiuru 2023, s. 306.) Vertaisuuden kokemuksellinen vaikutus voi olla myös asioiden normalisointi eli ajatus siitä, että joku muukin tuntee ja ajattelee samalla tavalla kuin itse. Keskeinen merkitys vertaistuessa on toisten auttamisella, toisten tukemisella sekä tuen saamisella. (Mikkonen 2009, 30).

Vertaistuki on omaehtoista vuorovaikutusta vertaisten välillä, johon voi vaikuttaa ulkoiset tekijät. Vertaistuella pyritään lisäämään sekä omaa, että toisen ihmisen hyvinvointia. Vertaisuus terminä tarkoittaa puolestaan suhdetta ihmisten välillä. Vertaisuutta voi syntyä ihmisten välille monissa erilaisissa tilanteissa, jossa keskeistä on samanlaiset elämäntilanteet ja kokemukset. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi työttömyys, sairastuminen ja muut elämän kriisitilanteet. Vertaistuella tarkoitetaan suhdetta, jossa ymmärrys rakentuu ihmisten välille. Vertaistuki voi sisältää erityisesti tiedollisen, yhteenkuuluvuuden, emotionaalisen, ja vastavuoroisen tuen elementtejä. Vertaistuki on kytkeytynyt sosiaalisen tuen ja sosiaalisen verkoston käsitteisiin. Ihmisillä on luonnostaan hyvinvoinnin ulottuvuutena tarve kuulua sosiaalisiin verkostoihin, jossa ilmaistaan toisista ihmisistä välittäminen ja pitäminen. (Kippola-Pääkkönen 2018, s. 175.)

Vertaisten määrittellään muodostavan vertaisryhmän ihmisjoukon sijaan. Tällöin ryhmään osallistuneille on jo muodostunut käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat, yhteinen tavoite sekä keskinäistä vuorovaikutusta (Buchert 2016, s. 36.) Edellytyksenä vertaisryhmälle on, että henkilöllä on riittävästi kokemuksia, jotka herättävät halun saada ja antaa tukea. Oma kokemus osallistumisen halusta, on tärkeää. (Myllymaa 2019, s. 96.) Toivikko ja kollegat (2011, s. 33) toteavat, että vertaisryhmän tavoite ei ole ainoastaan tiedon jakaminen myös esille tulleiden ilmiöiden syvälinen ymmärtäminen. Vertaisryhmässä on mahdollisuus saada oikeaa tietoa ilmiöistä. Pelkkä tieto eri ilmiöistä ei kuitenkaan riitä, vaan keskustelemisella on suuri merkitys, jotta voidaan aidosti ymmärtää ilmiötä. Vertaistuellisissa konteksteissa voi syntyä pysyvää yhteisöllisyyttä ja lisäksi aitoja ystävyysuhteita. Vertaistuen yhteisöllisissä verkostoissa voi löytyä myös niin sanottuja hengenheimolaisia, joiden kanssa tavataan myöhemmin kahden kesken. Vertaisuhteessa toisen kokemus avautuu oman kokemuksen kautta. Tällöin kokemus ikään kuin annetaan toisten käyttöön. Samalla myös ystävyystyminen ja rakastuminen ovat sallittua. (Mikkonen 2009, 30.)

Vuorovaikutuksen onnistumisessa omalla asenteella on keskeinen merkitys. Asenne itseään kohtaan määrittelee sen, mitä ihminen on valmis itsestään tutkimaan tuomaan osaksi vuorovaikutustilannetta. Vuorovaikutuksen onnistumisen kannalta on tärkeää laittaa itseään likoon, jotta asioiden selvittäminen ja hyvinvoinnin turvaaminen voivat toteutua. Aito halu ja pyrkimys toisen kunnioittamiseen ovat vuorovaikutukseen ovat kaiken takana. Kun toinen huomaa tullessa arvostetuksi ja kunnioitetuksi, hän alkaa usein toimia samoin. (Talvio & Klemola 2017, luku: Asenne ja arvot vuorovaikutuksen perustana.) Kippola-Pääkkösen (2018, s. 176) mukaan vertaistuki vaihtelee rakenteeltaan ja muodoltaan. Vertaistuki voi mahdollisesti toteutua kahdenkeskisesti tai ryhmässä, strukturoidusti tai vapaamuotoisesti. Vertaistuen tarjoamiseen liittyvät vuorovaikutuksen muodot, toimintaympäristöt, osallistumisen asteet, roolit ja struktuuri voivat vaihdella merkittävästi. Tutkimuksissa on tuotu esille vertaistuen vastavuoroisuus ja molemminpuolisuus ihmisten välisissä suhteissa ja vuorovaikutuksessa. Vertaistuki on koettu merkityksellisenä niin sen saajalle kuin antajallekin, ja aina näitä rooleja ei ole tarpeen erotellaan, koska ne voivat linkittyä kiinteästi yhteen.

Ryhmämuotoisissa interventioissa ryhmän rakenteilla ja säännöillä on suuri ryhmäläisten keskinäisen luottamuksen rakentamisessa. Ryhmässä on mahdollista yhdessä haastaa haitallisia ajatusmalleja, jotka pitävät yllä muun muassa häpeän kokemusta. (Haasjoki & Kiuru 2023, s. 308.) Vertaistukeen liitetään monenlaisia hyötyjä ja positiivisia vaikutuksia ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Myös Buchertin artikkelissa (2018, s. 36) todetaan, että vertaiset voivat huomata yllätyksekseen, etteivät olekaan ainoita, jotka kamppailevat samanlaisten tilanteiden, ongelmien ja kokemusten kanssa. Vertaiset saattavat kertoa heitä helpottaneista toimintatavoista, joka voi puolestaan olla hyödyllistä muille. Vertaisten kesken voi myös olla normaalia helpompi antaa suoraa palautetta ja kertoa omista ajatuksistaan toimintatavoistaan.

Vertaistuella on myös arvioitu olevan ilmiönä kielteinen kääntöpuolensa. Luottamuksen säilyminen ja henkilökohtaisten asioiden salassapito on joissakin ryhmissä nähty kyseenalaisena. Vertaistukiryhmä voi olla yksilölle rakentava ja vapauttava, mutta myös yksinäisyyden tunnetta lisäävä ja painostava. (Mikkonen 2009, 32.) huomioitava asia vertaisryhmissä on se, että osallistujien kesken voi syntyä vertaispainetta, jonka seurauksena joku ryhmän jäsenistä voi tuntea itsensä huonommaksi tai epäonnistuneemmaksi kuin muut ryhmän jäsenet, eikä siksi uskalla puhua ryhmässä omista kokemuksistaan ja tunteistaan tai vaihtoehtoisesti kaunistelee omaa elämäntilannettaan häpeän vuoksi. (Peltokorpi 2016, s. 44.)

Yhtenä haittapuolena vertaistuelle voi esiintyä negatiivinen vertaisriippuvuus, mikä tarkoittaa eri vertaisverkostoissa seikkailemista ja vähäistä sitoutumista tiettyyn verkostoon. Tällainen toiminta voi osaltaan heikentää vertaistuen vaikutusta ja luottamusta vertaisryhmään. (Toivonen 2021, s. 12) Lisäksi Lehtonen (2004, s. 26) toteaa, että ryhmän jäsenet luovat ryhmälleen omat säännöt ja normit. Ryhmän jäsenet jakavat myös saman päämäärän ja tavoitteet. Nämä voivat johtaa kuitenkin myös ongelmiin ryhmän välisessä vuorovaikutuksessa. Ryhmässä yksilöiden väliset tavoitteet ja ryhmän yhteinen tavoite saattavat poiketa toisistaan eikä niitä saada sovitettua tasapainoisesti yhteen. Tavoitteiden eroaminen toisistaan lisää todennäköisesti myös tyytymättömyyttä ryhmää ja sen toimintaa kohtaan. Tyytymättömyys ryhmään vähentää sitoutumista ryhmän toimintaan ja saattaa johtaa jopa ryhmästä eroamiseen.

3.2 Ohjaajan rooli vertaistukiryhmässä

Opinnäytetyössäni tuon esiin Kamalat äidit- vertaistukiryhmän ohjaajan näkemyksiä vertaistuen merkityksestä ja vertaisryhmän kehittämisestä, sillä ohjaajan rooli merkityksellinen ryhmässä. Ståhlbergin (2019, luku: Pienryhmän ohjaaja on avainasemassa) mukaan toimiva pienryhmä mahdollistaa keskittymisen siihen, miksi ja mitä varten ryhmä on luotu. Jokaisen ryhmäläisen panos ryhmän toimintaan on tärkeässä asemassa kokonaisuuden kannalta, mutta ohjaaja on se, joka on avain pienryhmätoiminnan taian syntymisen. Aktiivinen ryhmän ohjaaminen korostuu varsinkin ryhmän alkuvaiheessa, jolloin ohjaajan tulee olla aloitteellinen ja edistettävä ryhmäläisten väistä vuorovaikutusta. Kun alkuvaiheeseen panostetaan, ryhmän yhteisöllisyys ja keskittyminen oleelliseen syntyy kuin itsestään. (Ståhlberg 2019, luku: Pienryhmän ohjaaja on avainasemassa.).

Onnistuneen pienryhmäohjausprosessin takana on ohjaaja, joka tietää mitä tekee ja mihin suuntaan lähtee ryhmää viemään missäkin tilanteessa. Pelkkä ryhmän muodostuminen ei välttämättä synnytä keskustelua kokemusten jakamista tai oivalluksia, vaan vaatii ryhmän ohjaajan viemään ryhmää haluttuun suuntaan. (Ståhlberg 2019, luku: Alkusanat) Kun ryhmä aloittaa toimintansa ja ryhmän jäsenet eivät vielä tunne toisiaan, on ryhmäläisten tunteena usein jännitys. Odotukset saattavat olla suuria, koska ryhmän päämäärä ja tavoitteet ovat tuoneet ihmiset yhteen. Kutkuttavan odotuksen lisäksi monet ryhmäläiset kokevat epävarmuutta ja turvattomuutta. Ryhmän vetäjää kohtaan tunnetaan usein vetoa ja hänen seuraansa usein mielellään liitytään, sillä hän edustaa sitä, minkä takia on kokoonnuttu yhteen. Mikä tahansa

joukko ihmisiä ei yleensä välittömästi kykene hedelmälliseen keskusteluun vaan vaatii ryhmäytymistä. (Talvio & Klemola 2017, luku: Sosioemotionaalisen oppimisen viisi osaluuetta.)

Ohjaajan taidot ovatkin Koppalan (2018, luku: Ohjaajan merkitys ja toiminta, eli mitä Repekin osaa) mukaan yksi ratkaisevimmista menetelmä siinä, saavuttaako ryhmä tiimivaiheen vai ei. Myönteinen ryhmädynamiikka ei synny tavallisesti itsestään, vaan se on hyvin riippuvaista ryhmänohjaajasta. Ryhmänohjaajat rakentavat ryhmädynamiikkaa aktiivisesti säätelemällä ja jäsentämällä ryhmän toimintaa, vuorovaikutusta sekä tunteita. Ilman ryhmädynamiikan ohjausta vertaisryhmän vuorovaikutuksessa voivat korostua esimerkiksi negatiivisten tunteiden kuormittavuus, huoli toisten hädästä tai ahdistavista puheenaiheista sekä haitalliset valta- ja kilpailuasetelmat. (Buchert 2018, s. 36.)

Jääskeläisen (2022, luku: Turvallinen vai turvaton ryhmä) mukaan ryhmän jäsenten välillä on aina jonkinlaista vuorovaikutusta, halusivat he sitä tai eivät. Ryhmän toimintaa on tärkeää tukea, jotta väärät tulkinnat ja ennakkoluulot eivät muutu pysyviksi ja muureja ei pääse syntymään ryhmäläisten välille. Tällöin estetään ryhmän vuorovaikutusta muuttumasta negatiiviseksi. Ryhmänohjaus vahvistaa osallistujan itsetuntemusta ja –luottamusta ja sen avulla ryhmään osallistuneet voivat löytää itselleen lisää vaihtoehtoja omaa tilanteeseensa sekä vahvistaa omaa toimijuuttaan ja aktiivisuuttaan. Osallistuja saattaa prosessoida ryhmässä heränneitä ajatuksia ryhmän ulkopuolellakin ja näihin ajatuksiin on turvallista saada vastakaikua muilta ryhmäläisiltä uudella kokoontumiskerralla. (Ståhlberg 2019, luku: Pienryhmäohjaus).

Ohjaajan tulee suunnitella ryhmän toiminta niin, että odotukset ja toiveet ovat realistisia. Ryhmäläisten tulee ymmärtää, mitä varten ryhmä on olemassa. Ohjaajan tulee puolestaan pitää huoli siitä, että ryhmä pysyy tavoitteessaan. Ryhmänohjaajan on tärkeää antaa vastuuta myös ryhmäläisille. On tärkeää hyödyntää ryhmäisten omaa osaamista, joka puolestaan vapauttaa ohjaajan vastuuta ja vähentää ryhmäläisten riippuvuutta ohjaajasta. Lisäksi tämä sitouttaa ryhmää toimintaan. Vastuun jakautuessa, myös ryhmäläisten aktiivisuus lisääntyy ja mahdollisten ristiriitojen käsittely paranee. (Toivikko ym. 2011, s. 26-27.)

Ryhmänohjaajan tulee olla aidosti kiinnostunut ryhmäläisistä, heidän tarpeistaan, tunteistaan ja tavoitteistaan. Ohjaajan on myös oltava omalla toiminnallaan rakentamassa ryhmään tilaa ja mahdollisuuksia jäsenten siihen kuulumiselle, kuulluksi tulemiselle sekä kokemusten jakamiselle. Ohjaajan on tärkeää olla perehtynyt keskusteltaviin aiheisiin, mutta kaikkitietävänä asiantuntijan esittämistä tulee välttää. Ohjaajan on tärkeää tuoda esiin arvostavansa muualta saatua ja kokemusperäistä tietoa, koska tällöin myös ryhmän on helpompi pohtia sen soveltumista omaan elämäntilanteeseensa. (Buchert 2018, s. 36.) Keskeistä tässä on, kuinka joustavasti ja taidokkaasti ohjaaja kykenee luotsaamaan ryhmää sen eri vaiheissa. Tämä edellyttää häneltä ryhmän tarpeiden herkkää aistimista ja sitä, että hän pystyy muuttamaan omia käyttäytymistapojaan tilanteen vaatiessa. (Koppala 2018, luku: Ohjaajan merkitys ja toiminta, eli mitä Repekin osaa.) Vertaistuki ei välttämättä synny itsestään vaan vaatii ohjaajan, jolla on osaamista viedä ryhmää kohti tavoitetta sekä kykyä reagoida ryhmän lähettämiin viesteihin. Ohjaus on vuorovaikutusta, jossa ihmiset kohdataan erilaisine taitoineen, tunteineen, tietoineen ja reaktioineen. Ryhmänohjaus onkin vaativaa, jopa raskastakin. (Ståhlberg 2019, luku: Pienryhmäohjaus.)

Ståhlbergin (2019, luku: Pienryhmäohjaus) mukaan ohjausprosessiin ryhdyttäessä, tärkeintä on ryhmätoiminnan huolellinen suunnittelu ja ohjaajan tietoisuus ryhmätoimintaan liittyvistä lainalaisuuksista. Lisäksi ohjaajan on tärkeää tiedostaa omat vahvuutensa ja taitonsa ryhmänohjaajana. Ohjaaminen haastaa ohjaajan kehittämään omia taitojaan ja tutkimaan kriittisesti omaa toimintaansa. Taitavaksi ryhmänohjaajaksi kehittyminen vaatii käytännön harjoittelua sekä harjoitusta erilaisten ryhmien ohjaamisesta. Vapaaehtoisten ohjaus ja tuki ovat tärkeä osa vapaaehtoisten kanssa työskentelyä. Valitettavan usein tämä osa toimintaa on monessa tehtävässä unohdettu. (Laimio & Välimäki 2011, s. 34.) Ohjaaja ei elä pelkästään ryhmää varten eikä ohjaajan tarvitse olla käytettävissä ryhmän ulkopuolella. Ohjaajan ei tarvitse olla jokaisen alan asiantuntija vaan ryhmässä voidaan olla yhdessä asioista selvää ja saada tietoa. (Toivikko ym. 2011, s. 26.) Kamalat äidit-vertaisryhmässä jokaista äitiryhmää ohjaa kaksi vertaisryhmänohjaajaa, jotka ovat käyneet NNKY-liiton järjestämän Kamalat äidit®-toimintamallin perehdytyksen. Ryhmässä ohjaajan tarkoitus on tukea samassa elämänvaiheessa olevia äitejä. (Kamalat äidit n.d.)

3.3 Vanhemmuus

Suomen perheoikeudellinen sääntely perustuu tällä hetkellä perustavalle oletukselle siitä, että lapsella on enintään kaksi juridista vanhempaa. Juridiset vanhemmat ovat tavallisesti myös biologisia ja geneettisiä vanhempia, mutta juridinen, biologinen ja geneettinen vanhemmuus saattavat erkaantua toisistaan esimerkiksi adoption tai hedelmöityshoitojen vuoksi. (Koulu & Aarnio 2023, s. 81.) Suomessa on kuitenkin tälläkin hetkellä monia perheitä, joissa lapsella on useampi kuin kaksi vanhemman roolissa toimivaa aikuista. Nämä perheet ovat keskenään monissa suhteissa toisistaan poikkeavia: joissakin vanhemman roolin on tarkoitus olla väliaikainen, kuten esimerkiksi lyhytkestoisen perhehoidon kohdalla, kun taas toisissa vanhemmuuden on tarkoitus jatkua toistaiseksi tai pysyvästi. Toisaalta joskus väliaikaisena alkanut vanhemmuus muodostuu hyvinkin pitkäkestoiseksi ja kiinteäksi. (Koulu & Aarnio 2023, s. 98.)

On paljon erilaisia tapoja ymmärtää vanhemmuutta. Vanhemmuuden pidetään yleisesti olevan äitinä ja isänä olemisen tapa, jolla kasvatetaan ja autetaan lasta kohti hyvinvoivaa aikuisuutta ja myöhemmin vanhemmuutta. (Belghiti & Heikkinen 2007, s. 12.) Laakkonen (2010, s. 17) toteaa että vanhemmuutta voidaan tarkastella eräänlaisena roolikokoelmana. Vanhemmuus onkin elämänpitäinen ja vuorovaikutteinen rooli, joka syntyy suhteesta lapsen kanssa. Vanhemmuuden rooli on saanut vaikutteita vanhemman omasta lapsuudesta, perheestä sekä kasvuympäristöstä. Vanhemmuus muodostuu viidestä pääroolista, joita ovat huoltaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rakkauden antaja sekä rajojen asettaja. Sitä joustavammin vanhempi kykenee äitinä tai isänä olemiseen, mitä enemmän hänellä on rooleja käytössään. Rooleja on mahdollista kehittää jatkuvasti eikä ne ole paikallaan pysyviä tai staattisia tiloja. Vanhemmuuden keskeiset roolit kuitenkin säilyvät vanhemmalla läpi elämän. Vanhemmuuden käsitys on sitä, että ymmärtää, mitkä asiat tekevät vanhemmasta vanhemman ja mikä antaa vanhemmalle vastuut sekä oikeudet. Yleinen tieto ja laki määrittelevät vanhemman olevan henkilö, joka pitää lapsesta huolta ja asettaa tarvittaessa lapsen tarpeet etusijalle, ei päiviksi, vaan pitkäkestoiseksi. (Karppinen & Laukkanen 2013, s. 7.)

Vanhempana olossa oleellista on, että vanhempi tarjoaa lapselle turvallisen ympäristön kasvaa ja kehittyä eri ikäkausina (Laakkonen 2010, s. 16). Kasvatuksen tarkoituksena on tukea lasta kasvamaan niin, että hän oppii elämään tarvittavat taidot. Tällä tarkoitetaan läsnäoloa, kuuntelua, keskustelua, ymmärtämistä sekä empatiaa. Yhteiskunnan muuttuessa kasvatuksen

tavoitteet ovat kokeneet muutoksia eikä lapsia voi kasvattaa enää tavoilla, joita meitä on aikoinaan kasvatettu. Kasvatustyössä tulee ottaa huomioon muuttuneen yhteiskunnan tuomat haasteet ja mahdollisuudet. Lapsi ei ole ikuisesti vanhemman ohjauksessa vaan aikanaan lapsi tulee päästää luottavaisin mielin maailmalle. Tämän vuoksi vanhemman tulee miettiä, mitä taitoja lapselle tulee opettaa, jotta hän pärjää myöhemmin aikuisuudessa. (Trogen 2020, luku: Oppia, ei keppiä – empatiakasvatuksen aikakausi.)

Vanhemmuus voidaan jakaa kolmeen eri osatekijään. Näitä ovat biologinen-, sosiaalinen ja psykologinen osatekijä. Biologinen vanhemmuus määrittää lapsen biologisen identiteetin, kun taas sosiaaliseen vanhemmuuteen liittyy lapsen sosiaalinen identiteetti eli yhteiskunnan ja ryhmän jäsenyyteen liittyvät asiat ja oikeudet, jolloin lapsi saa nimen, kansalaisuuden ja kansallisen identiteetin. Psykologisella vanhemmuudella tarkoitetaan vanhempien ominaisuuksia ja tapoja, joilla he tukevat lapsen psykologista identiteettiä sosiaalisesti, älyllisesti, moraalisesti sekä fyysisesti. Psykologinen vanhemmuus voi kehittyä ilman biologista vanhemmuutta esimerkiksi adoptioperheen kautta. (Laakkonen 2010, s. 16.)

Vanhemmuuden lisäksi perheen käsite tuntuu olevan itsestäänselvä, mutta sen tarkkojen rajojen määrittäminen on kuitenkin vaikeaa eikä perheellekään ei ole helppoa löytää yksiselitteistä määritelmää, joka kattaisi kaikkien perheellisten oman kokemuksen omista perheistään. Ihmisten kokemukset perheestä voivat myös muuttua ajan myötä, ja kokemus perheestä voi muuttua elämänkaaren eri vaiheissa. (Koulu ym. 2023, s. 10.) Perhe liittyy vahvasti vanhemmuuteen, sillä se on paikka, jossa vanhemmuus pääsee toteutumaan. Perheeseen liittyy vahvasti erilaiset roolit. Äiti, isä ja lapsi ovat säilyviä rooleja, jotka ovat suhteessa toisiinsa. Viimeisten vuosikymmenien aikana käsitys perheestä on muuttunut. Sen määrittelemineen on jopa hieman ongelmallista sen takia, että nyky- yhteiskunnassa on hyvin monenlaisia perheitä. Ydinperheiden määrä on vähentynyt ja tilalle on tullut uusia perhemuotoja, kuten yksinhuoltajaperheitä, eronneita ja yhdistettyjä perheitä, monikeskusperheitä, monivanhempaisia perheitä ja uusperheitä. (Karppinen & Laukkanen 2013, s. 10.) Eri ikäkausina perheellä ja kodilla on erilainen merkitys. Nuoruudessa kavereiden ja ympäristön merkitys kasvaa samalla kuin vanhempien vaikutus nuoreen vähenee. Jokainen vanhempi toimii oman luonteensa, kokemustensa sekä omilta vanhemmilta saamien kasvatustallien mukaisesti eikä olemassa ole vain yhtä ainuttakaan tapaa toimia vanhempana.

3.4 Vanhemmuuden haasteet

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on muutaman vuoden ajan viestinyt niin, että suomalaiset voivat tilastojen mukaan paremmin kuin koskaan aikaisemmin ja elävät pidempään kuin aiemmat sukupolvet. Samaan aikaan on kuitenkin vanhojen terveysongelmien tilalle ja ohelle tullut uusia ongelmia. Lisäksi hyvinvointi jakaantuu eri väestöryhmien välillä epätasaisesti. Samanlainen kaksijakoinen viesti koskee myös lapsia ja heidän hyvinvointiaan ja merkittävä osa lapsista voi huonosti ja yhä suurempi osa lapsista kärsivät vaikeutuvista ja kasautuvista ongelmista. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 3.) Myös Laakkonen (2010, s. 21) toteaa, että tänä päivänä vanhemmuuden haasteet ovat toisenlaisia kuin ennen. Vanhemmuuden roolit eivät ohjaa enää niin suuresti käyttäytymistä. Kulttuurin muuttuessa vastuu on suuntautunut omaan persoonaan toisin kuin aikaisemmassa kulttuurisessa mallissa, jossa vastuu oli vastuuta toisista ihmisistä. Vanhemmuutta pidetään nykyään yksilöstä itsestään määräytyvänä ilmiönä, jossa yksilöiden ajatellaan kasvavan vähitellen vanhemmuuden rooliin.

Hakulisen ja kollegoiden (2019, s. 9) mukaan vanhemmuuden ongelmien ylisukupolvinen siirtyminen on merkittävä yhteiskunnallinen ongelma ja sitä tulee ehkäistä osana vanhemmuuden tukea. Tutkimusnäytön mukaan sekä lapsen lapsuudenaikaisten että myöhemmin elämässä näkyvien ongelmien taustalla on usein perheeseen liittyviä ongelmia ja riskitekijöitä. Kuitenkin suuri osa lapsista selviää perhetaustastaan huolimatta suojaavien tekijöiden vuoksi. Lisäksi työ ja sen tekemisen vaikuttavat merkittävästi perheen arjen järjestämisessä. Työn ja perheen yhteensovittaminen onkin jatkuva ajankohtainen haaste. Erilaiset työhön liittyvät tekijät vaikuttavat osaltaan haasteisiin perheissä. Erityisesti pitkät työpäivät, uuvuttava ja vaativa työ sekä ennustamattomat tai vaikeat työajat haittaavat usein työn ja perheen yhteensovittamista. (Koulu ym. 2023, s. 11-12.)

Yhteiskunnan muuttuessa, vanhemmuus muuttuu ja siihen kuuluu erilaisia haasteita. Joka toinen perhe hajoaa siten, että avio- ja avoliitot hajoavat. Sen sijaan suhteet lapsiin kannattaa pitää korkealla sijoituskohteena. Mitä enemmän panostaa lapsiin, sitä isompi on tuottokin. (Myllyviita 2024, luku: Sujuvampaa vanhemmuutta). Myös Koulu ym. (2023, s.12) mukaan avioero heijastuu muun muassa muutoksiin lapsen huoltoa eron jälkeen koskevassa sääntelyssä ja sen soveltamisessa. Kyseessä ei kuitenkaan ole pelkästään muutokset perheiden rakenteissa, vaan lisäksi perhesuhteiden järjestämisen tavoissa. Vaikka eroon ja lasten asioista sopimiseen liittyvät asenteet, kulttuuriset merkitykset ja oikeudelliset kehykset ovatkin viime

vuosikymmeninä muuttuneet, ovat erot silti edelleen rankkoja tilanteita sekä yksilöille, perheille että palvelujärjestelmällekkin. Myös vanhempien riitelyn ja erimielisyyksien haitallinen vaikutus lasten hyvinvointiin on tunnistettu. (Haavisto 2019, 59.)

Aikuisuus tunkeutuu yhä varhaisemmin lapsuuteen viihde- ja muotiteollisuuden sekä median vuoksi, jotka ovat tehneet lapsista vakavasti otettuja mainonnan kohteita sekä kuluttajia. Lapset joutuvat kohtaamaan muun muassa ulkonäköpaineisiin ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat yhä nuorempina. Toisaalta nuorisokulttuuri on tullut osaksi yhteiskuntaa ja nuoruutta pidennetään yhä pidemmälle aikuisuuteen. Tällaisissa tilanteissa vastuun kantaminen lapsen kasvatuksesta on yhä haastavampaa vanhemmalle. (Laakkonen 2010, s. 27.) Vanhemman tulee kuitenkin muistaa, että nuori vasta etsii omia arvojaan eikä välttämättä aina tunne omia motiivejaan. Vanhempi voi olla toiminnallaan yrittää tehdä niitä näkyviksi. Tärkeintä on yhteys nuoreen: kuunteleminen ja keskusteleminen. (Huttu & Heikkinen 2020, luku: Teini vaihtaa auktoriteetit kavereihin.)

Voimakas tiedon kritisointi ja oman oppimisen kyseenalaistaminen valmistavat murrosikäistä nykyiseen tietoyhteiskuntaan, jossa vaaditaan taitoa valikoida sekä kritisoida tietoa. On tärkeää, että jokainen nuori löytää omat tapansa toimia jatkuvasti lisääntyvän tiedon keskellä. Nuori harjoittelee tiedon arviointia ja oppimaan oppimista ja kehittää itselleen luovaa ongelmanratkaisukykyä. Kasvattajien kotona ja koulussa tulisikin nähdä nuoren kritisointi merkinä itsenäisen ajattelun harjoittelusta ja oltava apuna tukemaan nuorta ilmaisemaan omia mielipiteitään. Nuoren toiminnan vähättely puolestaan voi saada murrosikäisen nuoren helposti uhmaamaan auktoriteetteja entistä vahvemmin. (Leppänen 2005, s. 13.)

Vanhemmilla ei läheskään aina ole ympärillään vanhempien tukiryhmää, josta saada tukea vaikeissa kriisitilanteissa. (Myllyviita 2024, luku: Sujuvampaa vanhemmuutta.) Vanhempien on kuitenkin tärkeää päästä jakamaan ajatuksiaan muiden vanhempien kanssa ja saada ymmärrystä omaan elämäntilanteeseensa sekä vahvistusta omalle vanhemmuudelleen. Laakkonen (2010, 28) arvioi, että vanhemmille on muun muassa kasvatusoppaiden, asiantuntijoiden ja joukkoviestimien myötä jatkuvasti lisää tietoa siitä, mikä on lapsen kehityksen kannalta hyvää ja mikä huonoa. Tietoisuus vanhemman vaikutuksesta lapsen kehitykseen, on kasvanut. Tästä johtuen, vanhemmat ovat alkaneet pelätä virheitä kasvattaessaan lasta sekä tuntemaan huolta lapsen kehittymisestä.

Lapsen murrosiässä myös vanhempi kokee myllerrystä, sillä oma rooli vanhempana on muuttumassa. Kaiken tämän muutosmyllerryksen keskellä vanhemman on kuitenkin aina tärkeää luottaa omaan vaistoonsa, sillä vanhempi tuntee aina loppujen lopuksi oman lapsensa (Myllyviita 2024, luku: Sujuvampaa vanhemmuutta. Kuten Huttu ja Heikkinen (2020: lähtölaukaus aikuisuuteen) toteavat, pohjimmiltaan aikuisen auktoriteettiasemassa on kyse luottamuksesta. Lapsen ja nuoren tulee pystyä luottamaan aikuiseen. Lapsi ja nuori haluavat olla oppimassa maailmaa sellaiselta, johon hän luottaa sekä uskoo osaavan ja tietävän enemmän. Parhaiten kärryllä nuorten elämästä ja elämässä pysyvät ne vanhemmat, jotka keskustelevat lastensa kanssa eniten. Heillä on tiettyjä rajoja ja pääsääntöjä, joita noudattavat johdonmukaisesti ja myös selittävät nuorelle, miksi ne ovat tärkeitä. Muuten he antavat teiniensä elää omaa itsenäistä elämää ja antavat heidän tehdä omanlaisia päätöksiä ja valintoja. (Huttu & Heikkinen 2020, Anna liekaa, ota koppi.)

3.5 Murrosikä elämänvaiheena

Aalbergin ja Siimeksen (2007, s. 15, s. 68) mukaan murrosiällä eli puberteetilla tarkoitetaan noin 2-5 vuotta kestävää kehitysvaihetta, jolloin lapsesta kasvaa biologisesti sekä fyysisesti aikuinen ja kykenee saamaan jälkeläisiä. Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen. 12–14-vuotias on varhaismurrosikäinen, 15–17-vuotias varsinainen murrosikäinen ja 18–22 vuoden väliin sijoittuvaa ikävaihetta kutsutaan myöhäismurrosiäksi. Kaikkiin ikäryhmiin kuuluvat nuoret ovat erilaisia, mutta heitä yhdistää jatkuva kehittyminen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Huttu & Heikkinen (2020, luku: Oppiminen huipussaan) toteavatkin, että nuoruus on aivojen kannalta lähes yhtä mullistavaa aikaa kuin elämän ensimmäiset vuodet varhaislapsuudessa, sillä aivojen muokkautuvuus on jälleen huipussaan. Nuoruutta, teini-ikää ja murrosikää ei käsitteinä tule sekoittaa keskenään, sillä murrosiällä tarkoitetaan biologista muutosvaihetta nuoren elämässä (Huttu & Heikkinen 2020, luku: Lähtölaukaus aikuisuuteen). Murrosikäinen ei ole enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan. Ajattelu kehittyy, keho muuttuu ja pääkoppa ei enää tunnu yhtä tyhjältä kuin ennen. Suhteet muihin ihmisiin, kuten kavereihin ja vanhempiin, muuttuu jatkuvasti. Tulevaisuus mahdollisuuksineen pelottaa, mutta samalla jännittää ja tuntuu kiehtovalta. (Leppänen 2005, s. 5.)

Murrosikä käynnistyy esipuberteetista, joka ajoittuu 11-15 ikävuosien välille ja alkaa sekundaaristen sukupuoliominaisuuksien ilmestymisellä. Pojilla esipuberteetti näkyy fyysisesti siittimen kasvuna, äänen madaltumisena sekä parran kasvuna. Tällöin kainaloiden ja

sukuelinten karvojenkasvu alkaa sekä tytöillä että pojilla. Tytöillä rintojen ja häpykarvoituksen kasvu alkaa suunnilleen 9-13-vuoden iässä. Pojat ovat sukukypsiä, silloin kun heidän ensimmäinen siemensyöksynsä tapahtuu. Tämä tapahtuu yleensä 14 vuoden iässä. Hien ja talon erityis lisääntyvät sekä tytöillä että pojilla, mutta erityisesti pojilla, mikä taas aiheuttaa muun muassa aknea ja hien hajua. Pituuskasvu lisääntyy esipuberteetin aikana johtuen sukupuolihormonin erityksen alkamisesta ja kasvuhormonin erityksen lisääntymisestä. (Leppänen 2005, s. 9-10.)

Murrosikäinen on siirtymässä tai jo siirtynyt ajattelussaan vaiheeseen, jossa hänen ajattelunsa vapautuu. Murrosikäinen ei ole enää sidoksissa esineisiin, tilanteisiin ja tapahtumiin eikä ajattelu ole enää sidoksissa todellisuuteen tai pelkkään näkyvään maailmaan. Ajattelun kehittyminen tarjoaa nuorelle voimakkaan välineen, jota voisi kutsua jopa ”aseeksi”. Tämä muuttaa häntä itseään monilla eri tavoilla ja sisältää sekä hyviä, että huonoja seurauksia. Hyvänä puolena on, että nuori kykenee pohtimaan, mitä mahdollisuuksia hänellä on, sekä muodostamaan vakaan, pysyvän identiteetin ja ymmärtämään muiden ihmisten toiminnan syitä. Hän on myös valmiimpi tekemään omaa elämäänsä koskevia valintoja sekä punnitsemaan eri niiden vaikutuksia itseensä ja muihin. Huonona puolena nähdään se, että kun nuoremmat lapset vielä hyväksyvät maailman sellaisena kuin se on ja kunnioittavat osaltaan auktoriteetteja, formaalisten operaatioiden vaiheessa nuori ryhtyy puolestaan kyseenalaistamaan monia eri asioita. Nuori pystyy kuvittelemaan hypoteettisia vaihtoehtoja vallitsevalle todellisuudelle ja alkaa siksi kapinoida vallitsevia auktoriteetteja vastaan. Kun nuori löytää maailmasta jatkuvasti epäkohtia, hän turhautuu ja raivostuu niille, joiden ajattelee olevan syyllisiä, kuten vanhemmille, hallitukselle, päättäjille ja opettajille. (Leppänen 2005, s. 12.)

Murrosikä on kehitysvaihe, jossa lapsi vähitellen irtaantuu lapsuudestaan ja löytää oman persoonallisen aikuisuutensa. Murrosikä on yhtäaikaaisesti yksilöitymis- ja eriytymisprosessi sekä yhteiskuntaan ja sosiaaliseen ympäristöön liittymisen prosessi. (Rantanen 2004, s. 46.) Murrosikään tullessa nuoren ajattelu alkaa muistuttaa enemmän aikuisen ajattelua. Tämän ikäselele tyypillistä on kuitenkin vielä ajattelun mustavalkoisuus, rajojen etsiminen ja tunne-elämän ailahtelevaisuus. Murrosiässä nuori elää oman minuutensa löytämisen aikaa. (Paalasmaa 2016, luku: Kehitysvaihe ohjenuorana.) Murrosiän tuomat muutokset vaativat totuttelua niin nuoren kuin vanhemmankin näkökulmasta katsottuna. Nuori alkaa etsimään omaa identiteettiään ja pohti, millainen haluaa olla esimerkiksi kokeilemalla erilaisia hius- ja pukeutumistyylejä. Huttu & Heikkinen (2020, luku: Teini vaihtaa auktoriteetit kavereihin.)

Nuoruudessa irtaudutaan lapsuuden perheestä. Nuoruus on itsenäistymisen, autonomian ja vapauden aikaa, jolloin nuori saattaa ottaa etäisyyttä lapsuuden perheestä. Nuoruudessa luodaan uusia, lapsuudenperheestä riippumattomia läheissuhteita, jotka ovat nuorelle merkityksellisiä. Lisäksi ja ikätoveri- eli vertaissuhteiden merkitys kasvaa. (Sihvonen & Vakendorff 2020, s. 5.) Myös Hutun ja Heikkisen (2020, luku: Teini vaihtaa auktoriteetit kavereihin) mukaan suhtautuminen auktoriteetteihin muuttuu ja nuori alkaa ottaa enemmän ja enemmän vastuuta itsestään. Tällaisen itsenäistymisen voi helposti nähdä kapinana, mutta myös mahdollisuutena kokeilla omia rajojaan ja kyseenalaistaa omien vanhempiensa ja sukunsa arvoja ja toimintatapoja. Kun murrosikäinen alkaa ottaa etäisyyttä vanhemmistaan, herkistyminen ikätoveriensa mielipiteille ja arvomaailmalle tapahtuu. Toisaalta, vaikka vertaissuhteiden vaikutus kasvaa nuoruusiässä, voi lapsuuden perheellä silti olla suuri merkitys nuoren elämään. Nuorten per- hetaustalla on tutkimusten mukaan merkitystä nuorten koulutusvalintoihin, hyvinvointiin, kulutuskäyttäytymiseen sekä yhteiskunnallisiin kiinnostuksen kohteisiin. (Sihvonen & Valkendorff 2020, s. 5.)

3.6 Aiheesta tehdyt tutkimukset

Helsingin NNKY:n Kamalat äidit- ryhmiin liittyen on tehty useampia aiempia tutkimuksia, jotka käsittelevät vertaistukeen liittyviä aiheita eri näkökulmista käsin. Vuonna 2024, Montonen teki opinnäytetyön liittyen vertaistuen merkitykseen vanhemmuuden erilaisissa kysymyksissä sekä kohdennetun vertaistuen kehittämiseen. Tutkimus toteutettiin fokusryhmähaastatteluina, johon osallistui Kamalat äidit-ryhmään osallistuneita äitejä. Lisäksi tutkimuksessa kerättiin aineistoa Kamalat äidit -ryhmiin osallistuneilta äideiltä ryhmän tapaamisilla sekä Kamalat äidit -toiminnan Webropol- kyselyn osallistujapalautteesta. (Montonen 2024, s. 2.) Tuloksista selviää, että kohdennetut vertaisryhmät olivat äideille tarpeellisia ja tapaamisten aikana saatiin tukea ja neuvoja omaan tilanteensa. Montonen ehdottaa jatkotutkimusideana sen selvittämistä, mitkä tekijät vaikuttavat vertaisryhmiin hakeutumiseen tai siihen, ettei vertaisryhmään kohdistetut odotukset ole täyttyneet. Hän ehdottaa tarkastelun kohteeksi myös vertaisryhmien kautta muodostuneita ystävyysuhteita ja sitä, ja miten vertaisuus ja tuki niissä näyttää ryhmän toiminnan ulkopuolella. (Montonen 2024, s. 27)

Pasanen julkaisi vuonna 2019 opinnäytetyön, jossa tutkittiin Kamalat äidit -vertaisryhmään osallistuneiden äitien kokemuksia ryhmän toiminnasta sekä ryhmästä saadusta tuesta. Myös

Belghitin ja Heikkisen vuonna 2019 tehdyssä opinnäytetyössä tutkittiin nuorten äitien kokemuksia vertaistukiryhmästä. Molemmat tutkimukset toteutettiin teemahaastatteluilla. Pasasen opinnäytetyön tuloksista selviää, että ryhmän ilmapiiri koettiin avoimeksi, vertaisohjaajaa arvostettiin ja ryhmään osallistuneet äidit saivat itselle tukea ryhmästä (Pasanen 2019, s. 2). Belghitin ja Heikkisen tekemän opinnäytetyön tuloksista voidaan todeta, että vanhemmat tunsivat saaneensa laaja-alaista vertaistukea sekä kokonaisvaltaista tukea äitiyteen. Äidit kokivat ryhmän tuoneen konkreettisia muutoksia omaan elämäänsä. (Belghiti & Heikkinen 2009, s. 2.)

Vuonna 2018 Vilmi tarkasteli julkaisemassa opinnäytetyössään vertaisohjaajien kokemuksia Kamalat äidit-toiminnasta. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, johon vastauksia saatiin yhteensä 33. Kerätyn aineiston perusteella todettiin, että Kamalat äidit -vertaisohjaajat olivat tyytyväisiä tukimuotoihin, joita heille tarjottiin. Vertaisohjaajille merkittävimpinä tekijöinä toimintaan lähtemiselle ja vertaisryhmien ohjaamiselle oli halu auttaa ja kehittyä. (Vilmi 2018, s. 2.) Jatkotutkimukseksi Vilmi ehdotti pitkään toimineiden vertaisohjaajien kokemusten keräämisen haastatteluiden avulla (Vilmi 2018, s. 28).

Begström puolestaan tarkasteli vuonna 2014 julkaisemassaan opinnäytetyössään Kamalat äidit -pilottiryhmän prosessia. Hänen tavoitteenaan oli lisäksi tarkastella ryhmätoiminnan sisältöä, ohjausmenetelmiä ja toimintaa. Kolmantena tavoitteena oli arvioida, kuinka ryhmätoiminnan tavoitteet saavutettiin. Aineisto kerättiin kyselylomakkeiden, havainnointien sekä reflektiokeskustelujen avulla. Tulokset osoittivat, että ryhmän pilotoiminen oli onnistunutta ja vertaistukiryhmään osallistuneet äidit kokivat saaneensa ryhmästä tukea, ymmärrystä oman tilanteeseensa sekä myötätunnon kokemuksia. (Begström 2014, s. 2.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä käytän kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiötä ja tapahtumia, joka tapahtuu usein haastatteluiden avulla heiltä, joilla on tutkittavasta asiasta henkilökohtaista kokemusta ja tietoa. Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin tietylle ilmiölle. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkittavat henkilöt tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku: Aineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkija usein haastattelee ihmisiä ja osallistuu tutkittavan yhteisön toimintaan. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus. (Alasuutari 2011, luku: Mitä on laadullinen tutkimus.)

Opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmänä toimii puolistrukturoidut teemahaastattelut, jossa kahta vertaisryhmän ohjaajaa sekä kolmea ryhmään osallistunutta vanhempaa haastatellaan vertaistuen merkityksestä, vertaisryhmästä sekä ryhmän kehittämisestä Kamalat äidit-toimintaan liittyen. Koen, että omakohtaisten kokemusten saaminen sekä ryhmään osallistuneilta äideiltä, että vertaisohjaajilta, antaa kattavamman ja laajemman vastauksen kehittämiskysymyksiini. Analyysimenetelmänä käytän sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi sopii opinnäytetyöni analyysitavaksi, sillä se sopii analysoitaviin kohteisiini. Myös litteroidut haastattelut sisältyivät kyseiseen analyysimenetelmään. Tarkoitukseni on analysoida tekstejä ja keskittyä siihen, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineistot kertovat.

4.1 Kehittämiskysymykset

Kehittämistyössäni pyrin selvittämään seuraavia asioita:

1. Millaiseksi vertaisryhmän ohjaajat sekä murrosikäisten lasten äidit kokevat vertaistuen merkityksen murrosikäisten lasten äideille?
2. Millainen vertaisryhmä palvelee murrosikäisten lasten äitejä parhaiten?
3. Millaisia kehittämissuhteita ohjaajilla ja vanhemmilla on vertaisryhmän toiminnalle?

Selvittämällä näitä kysymyksiä ja hankkimalla näihin kysymyksiin vastauksia, on mahdollista saada tuloksia liittyen vertaistuen merkitykseen ryhmään osallistuneiden näkökulmasta. Murrosikä ja vanhemmuus muuttuvat jatkuvasti ja murrosikään ja vanhemmuuden eri teemoihin suhtaudutaan eri tavalla kuin ennen. Ryhmien olemassaolo kertoo ryhmien tarpeellisuudesta ja siitä, että vertaistukea todella tarvitaan murrosikäisten äitien parissa. Kehittämistyölläni haluan nostaa esiin aitoja ja konkreettisia kokemuksia ja ajatuksia vertaistuesta, vertaisryhmästä ja kehitysehdotuksista Kamalat äidit-ryhmälle.

4.2 Aineistonhankintamenetelmät ja aineiston keruu

Opinnäytetyössäni haastattelut toteutin yksilöhaastatteluina, sillä tällöin haastateltavan oma ääni tulee parhaiten esille ja heillä on mahdollisuus kertoa vapaasti omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Kuten Hyvärinen (2017, luku: Haastattelun maailma) toteaa, haastattelu on hyödyllinen tapa kerätä tutkimustietoa, sillä kokemusta pidetään tärkeänä tutkimuskohteena. Haastattelu antaa mahdollisuuden haastateltavien tarkkaan kokemukseen ja ajatuksiin vertaistuesta. Haastattelulla saadaan mahdollistettua kuvaavia vastauksia aiheeseen liittyen. Raine ja kollegat (2018, luku: Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas) toteavat haastattelun olevan eräänlainen keskustelu, jossa tutkija pyrkii samaan selville tutkimuksen aihepiiriin kuuluvia asioita. Haastattelemalla sekä ohjaajia, että vanhempia, saadaan monipuolista ja arvokasta tietoa vertaistuen merkityksestä. Haastattelu on paras aineistonkeruumenetelmä tähän opinnäytetyöhön, sillä tarkoituksena on saada kuvaavia vastauksia ja aitoja kokemuksia ryhmään liittyen.

Nousiaisen (2013, 42) mukaan haastatteluun osallistujat rakentavat merkityksiä väistämättä yhdessä. Sekä haastattelijalla, että haastateltavalla on valta vaikuttaa tulokseen. Haastateltavan tulee ikään kuin hyötyä elämänsä kertomisesta. Parhaimmassa tapauksessa kerrontatilanne voi toimia itseymmärrystä tuottavana ja identiteettiä muuttavana tapahtumana. Tämä kaikki tapahtuu keskinäisen sopimuksen perusteella siten, että haastateltava on suostunut itse omista lähtökohdistaan haastatteluun, kun hänelle on kerrottu tutkimusasetelmasta. Haastateltava on itse päättänyt, mitä hän kertoo ja miten aikoo käyttää tilannetta. Opinnäytetyössäni keskeistä onkin, että haastateltavat ovat itse saaneet päättää, haluavatko osallistua tutkimukseen, eikä minkäänlaista suostuttelua tapahdu. On tärkeää tunnustaa piirteet, jotka erottavat haastattelun

spontaanista ja tasavertaisesta keskustelusta. Haastattelu on tavoitteellinen tiedonkeruun tilanne, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta. Haastattelija saa tavoitella keskustelunomista tilannetta, mutta syvällistä uskoutumista ei tarvitse tilanteelta odottaa. (Raine ym. 2018, luku: Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas) Keskustelunomainen tilanne saattaa helpottaa haastattelun etenemistä ja luoda turvallista ilmapiiriä, jossa haastateltavan on helppoa kertoa omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan.

Toteutin viisi haastattelua, joista kolme haastateltavaa olivat ryhmään osallistuneita äitejä ja kaksi haastateltavista oli ryhmän ohjaajia. Raine ja kollegat (2018, luku: Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas) toteavat, että teemahaastatteluiden analyysissä on suuri työmäärä ja kyseinen haastattelutapa vaatii tutkijalta paljon työskentelyä. Yksin työskennellessäni, koin viisi kattavaa haastattelua sopivaksi määräksi opinnäytetyölleni. Opinnäytetyöni tilaaja kysyi Kamalat äidit-ryhmistä vapaaehtoisia haastatteluihin. Kirjoitin myös viestin, jossa kerroin itsestäni, tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimukseen osallistumisesta, joka jaettiin Kamalat äidit WhatsApp-ryhmään. Osa haastateltavista otti yhteyttä minuun ja kertoi haluavansa osallistua haastatteluun. Osaan haastateltavista otin puolesetaan itse yhteyttä. Tutkimuksen tekemisessä eettisyys on tärkeää huomioida. Haastattelijan on kerrottava haastateltavalle totuudenmukaisesti siitä, millainen tutkimus on kyseessä. Tutkijan tulee pitää saamiaan tietoja ja varjeltava haastateltavan anonymiteettiä. (Hyvärinen 2017, luku: Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus.) Varmistin vielä jokaisen haastatteluun osallistuvan suostumuksen erillisellä lomakkeella, jonka jokainen haastateltava hyväksyi.

4.3 Teemahaastattelu

Haastattelut toteutan puolistrukturoituna teemahaastatteluina, jonka perusideana on, että tutkija ei lyö lukkoon tarkkoja haastattelukysymyksiä vaan määrittää keskeisiä teemoja, joita käsittelee haastattelutilanteissa. Haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat kuitenkin ennalta määrättyjä. (Hyvärinen ym. 2017, luku: Haastattelun maailma.) Erilaiset haastattelutyypit tavoittavat erilaista tietoa, joten haastattelutyypin kannattaa valita tutkimusongelman perusteella. Teemahaastattelu luo tiukemmat rajat haastattelulle kuin esimerkiksi avoin haastattelu. Toisaalta teemahaastattelu mahdollistaa haastateltavalle strukturoitua haastattelua laajemmat mahdollisuudet esittää yksilöllisiä tulkintoja. (Eskola & Suoranta 1998, luku: Aineiston hankinta.) Teemahaastattelu vapauttaa haastattelun pääosin tutkijan näkökulmasta ja tuo ennen kaikkea tutkittavien ääntä kuuluviin. Teemahaastattelu on lähempänä strukturoimista kuin

strukturoitua haastattelua. Se on puolistrukturoitu menetelmä siksi, että haastattelun aihepiirit ja teemat ovat kaikille haastateltaville samat. (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku: Tutkimushaastattelu ja sen lajit.) Raine ja kollegat (2018, luku: Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas) toteavat, että haastattelun aikana on pidettävä huolta siitä, että kaikki teemat tulee käytyä läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus saattavat vaihdella. Jos haastateltavien on eri asemassa tai työnkuvassa olevia henkilöitä, teemojen painotukset saattavat poiketa. Tässä opinnäyteyössä haastateltavina on sekä ryhmään osallistuneita äitejä, että ohjaajia, joten painotukset ja laajuudet poikkeavat toisistaan, mutta jokainen teema käydään läpi.

Nousiaisen (2003,42) mukaan haastattelutilanteessa sekä haastattelija, että haastateltava voivat kysyä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä, jotta välttyään mahdollisilta väärinymmärryksiltä. Haastattelutilanne onkin aina valitusta haastattelumenetelmästä riippumatta osallistujien välinen vuorovaikutustapahtuma. Haastateltavat nähdään aktiivisina, todellisuutta ja merkityksiä tuottavina osapuolina. Heidän näkeminen aktiivisina korostaa heidän pätevyyttään paitsi kysyjinä ja vastaajina, myös merkitysten rakentajina sekä välittäjinä. Haastattelija joutuu usein erilaisiin tilanteisiin haastatteluja tehdessään. Joskus haastattelu etenee ikään kuin itsestään ja haastateltavalta tulee juttua luonnostaan. Toisinaan haastattelun eteneminen on hankalampaa. Tämän vuoksi teema-alueluettelon lisäksi on hyvä olla jonkinlaista jutunjuurta tilanteisiin, kun haastattelun eteneminen takkuu. Tällöin haastattelu pääsee eteenpäin niukkasanaistenkin haastateltavien kanssa. (Eskola & Suoranta 1998, luku: Aineiston hankinta.) Haastattelu on muun muassa kyselyä sopivampi tapa kehittämistyöhöni, sillä tarkoituksena on saada kuvaavia vastauksia aiheisiin liittyen. Haastattelun avulla on mahdollista saada haastateltavien omakohtaisia kokemuksia vertaistuen merkityksestä haastateltavien omaan elämäänsä.

4.4 Eettisyys ja luotettavuus

Eettiset kysymykset kulkevat mukana kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Etiikka moraalisisina valintoina ja päätöksinä kulkee tutkimuksen mukana aina aiheen valinnasta tutkimuksen tulosten vaikutuksiin saakka. Tutkija joutuu aina tapauskohtaisesti etsimään tilanteeseen parhaat ratkaisut eikä kaikkiin ongelmiin ole ennalta määrättyjä eettisiä sääntöjä tai toimintaohjeita. Kuula 2011, luku: Johdanto.) Eettisten ongelmien tunnistaminen ja välttäminen vaativatkin Eskolan ja Suorannan (1998, luku: Laadullisen tutkimuksen arviointi) mukaan vaatii tutkijalta ammattitaitoa, ammattietiikkaa. Tutkittavalle tulee aina etukäteen antaa tietoa tutkimusaineiston käytöstä. Tutkittavat voivat tehdä vapaaehtoisen päätöksen vasta sitten kun

hänellä on tarvittava tieto tutkista koskien. Haastateltavien anonymiteetin säilyttämisestä tulee myös sopia etukäteen. (Kuula 2011, luku: Tutkittavien informointi.) Haastattelijan on kerrottava haastateltavalle totuudenmukaisesti haastattelun tarkoituksesta, pidettävä saamiaan tietoja luottamuksellisina sekä suojeltava haastateltavan anonymiteettia. Haastateltavalle ei saa syntyä tunnetta osallistumisen pakollisuudesta eikä pelkoa kielteisistä seuraamuksista, jos hän päättää kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Tutkijan tulee dokumentoida haastateltavan suullisesti, kirjallisesti, sähköisesti tai jollakin muulla tavalla antamaan suostumuksen osallistumisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, s. 8.) Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti lähetin haastateltaville etukäteen informointilomakkeen heidän sähköposteihinsa luettavaksi ja hyväksyttäväksi, jossa kerroin tutkimuksen tarkoituksesta ja heidän osastaan siinä.

Haastattelijan ensimmäinen tehtävä on luoda hyvä suhde haastateltavan kanssa esimerkiksi empaattiseen asenteen, yhteisen pohjan luomisen sekä laajojen ja helppojen avauskysymysten avulla. Luottamuksen synnyttäminen haastattelussa on eräänlaista tasapainottelua, jossa sekä osoitetaan empatiaa, mutta myös asettaudutaan haastattelijan tehtävään ja roolijakoon. (Hyvärinen 2017, luku: Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus.) Tutkimuksessa on noudatettava ihmisarvoa kunnioittavaa periaatetta. Peruskysymyksiin kuuluu se, mitä hyötyä ja haittaa tutkimuksesta on tutkittaville, miten heidän yksityisyytensä ja tutkimuksen luottamuksellisuus turvataan sekä miten heitä ollaan johdattamatta harhaan. Jokaiselle tutkittavalle on korostettava tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Kun tutkittavien tietoja käsitellään, tulee aina toteutua luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tietoja kerätessä on tutkittaville luvattu nimettömyys, joten tietoa julkaistaan, on pidettävä kiinni tästä sopimuksesta, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu missään vaiheessa. (Hyvärinen 2017, luku: Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus.)

Kaksi haastattelua toteutin Helsingin NNKY:n toimistolla Töölössä. Toimisto oli haastateltaville tuttu paikka ja uskon sen vaikuttaneen haastateltavien avoimuuteen sekä turvalliseen ja rentoon ilmapiiriin haastatteluiden aikana. Toimisto oli hiljainen paikka toteuttaa haastattelut ja saimme käyttää erillistä huonetta haastatteluiden aikana, joka loi sopivat puitteet haastatteluille. Kolme haastateltua toteutin etäyhteyksin Teams-alustalla. Haastateltavat olivat saaneet järjestettyä rauhallisen ja hiljaisen hetken haastattelulle eikä häiriötekijöitä päässyt syntymään, mitkä olisivat voineet vaikuttaa haastatteluiden laatuun ja yleiseen ilmapiiriin

haastatteluiden aikana. Haastatteluiden aluksi kerroin hieman itsestäni ja opinnoistani ja keskustelimme arkisista aiheista, jossa tarkoitukseni oli rakentaa luottamuksellista suhdetta haastateltavan välille ja luoda rentoa ilmapiiriä. Ennen haastattelua, kertosin vielä tutkimuksen aiheen ja anonyymiyden periaatteen sekä varmistin, että haastateltava oli valmis aloittamaan haastattelun.

4.5 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmänä käyttämäni sisällönanalyysi on laadullisessa tutkimuksessa käytettävä aineiston analyysitapa. Sisällönanalyysin menetelmin dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti sekä objektiivisesti. Dokumentilla tarkoitetaan kyseisessä menetelmässä esimerkiksi kirjoja, artikkeleita, haastatteluja, dialogia ja raportteja tai lähes mitä tahansa kirjalliseen muotoon saatettua materiaalia. Sisällönanalyysin tavoitteena on tuoda esille aineistossa esiintyvät yhtäläisyydet ja eroavaisuudet ja kuvata niitä sanallisesti. Sisällönanalyysissä aineiston litterointi on tarkkaa, mutta tärkeintä on litteroida kaikki tutkimusongelman kannalta oleellisimmat asiat. Kun haastattelu tallennetaan ja litteroidaan jälkepäin, on mahdollista saada tarkka kokonaiskuva haastattelusta ja ymmärtää selkeästi, mitä haastateltava on vastauksillaan tarkoittanut. Litterointi tulee kuitenkin tehdä huolellisesti niin, että sitä voidaan käyttää yksistään aineiston analysointiin. (Semantix n.d.) Sisällönanalyysin menetelmällä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, kuitenkin kadottamatta sen sisäistä informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku: Sisällönanalyysi.) Laadullinen aineistolähtöinen eli induktiivinen analyysi on kolmivaiheinen prosessi, johon kuuluu:

1. Aineiston redusointi eli pelkistäminen
2. Aineiston klusterointi eli ryhmittely
3. Abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen

Alussa aineisto redusoidaan eli pelkistetään, jossa tutkimukselle epäoleellinen aineisto karsitaan pois. Pelkistäminen voi tapahtua niin, että auki kirjoitetusta eli litteroidusta aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku: Sisällönanalyysi.) Alussa litteroin haastattelut, minkä jälkeen pelkistin aineistot. Tutkimuskysymyksiin sopimatonta aineistoa oli melko vähän, sillä tutkin sitä, millainen merkitys vertaistuellalla on haastateltaville, millainen vertaisryhmä heitä palvelee parhaiten sekä

millaisia kehittämisehdotuksia heillä on. Kun olin saanut aineiset litteroitua, luin ne läpi ajatuksella useampaan kertaan ja rajasin kaiken tutkimustehtävän kannalta epäoleellisen tiedon pois sulkumerkeillä. Aineiston pelkistämässä tiivistin haastateltavien antamia vastauksia tiiviimpään muotoon rajaamalla tekstisisällön kannalta epäoleellisia puhekielisiä sanoja pois kuten sanoja ”tota” ja ”niinku”. Haastattelujen aineistoista nousi paljon toistuvia ja samankaltaisia ilmauksia. Kirjoitin alkuperäiset haasteluista nousseet ilmaukset ylös ja pelkistin ne yksinkertaiseen muotoon.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
<p>”Kyllä varmasti sen nuoren elämänsä on vaikutusta, kun äidit on saanut tukea ja tavallaan ehkä vähän ohjeitakin”</p> <p>”Sai uusia näkökulmia tiettyihin tilanteisiin”</p>	<p>Äitien saama tuki ja ohjeet</p> <p>Ymmärretyksi tuleminen</p> <p>Avoimuus omasta tilanteesta</p>
<p>”pystyin tulla omana itsenäni ja aloittaa alusta sen ja päättää että mitä mä jaan ja mitä mä en jaa.”</p> <p>”Siellä pystyttiin jakamaan syvällisiä asioita eikä kenenkään tarvinnut esittää mitään tai esittää että menee paremmin siellä kotona kuin oikeesti meneekään”</p>	<p>Vapaus olla oma itsensä</p> <p>Luottamuksellinen ilmapiiri</p>

Aineiston pelkistämisen jälkeen seuraa klusterointi eli ryhmittely. Klusteroinnissa aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi ja etsitään samankaltaisuuksia/eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Tämän jälkeen samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, joista muodostuu aineiston alaluokat. Luokittelussa aineistoa tiivistetään ja yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018,

luku: Sisällönanalyysi.) Klusterointi on tärkeää tutkimuksen perusrakenteen luomisen ja alustavien kuvausten luomisen kannalta.

Klusteroinnissa alaluokkia yhdistelemällä muodostetaan yläluokkia. Yläluokkia yhdistelemällä muodostetaan puolestaan pääluokkia, jotka tulee nimetä ilmiöstä nousevan aiheen mukaan. Klusterointia seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa tarkoituksena on erotella aineistosta tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Klusterointi on osa abstrahointiprosessia. Käsitteellistämässä alkuperäisdatan kielellisistä ilmauksista edetään teoreettisiin johtopäätöksiin ja käsitteisiin. Tärkeää on varmistaa, että aineistossa säilyy polku alkuperäiseen dataan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku: Sisällönanalyysi.) Klusteroinnin aikana etsin yksinkertaisista ilmauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, joiden pohjalta alaluokat muodostuivat. Värikoodasin aineistosta nousevat ilmiöt omilla väreillään ja muodostin sisällöltään samankaltaisista ilmauksista alaluokkia, jonka jälkeen muodostin alaluokista yläluokat ja yläluokista puolestaan pääluokat. Nämä kuvataan taukoissa 2 ja 3.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista

Alaluokat	Yläluokat
Avoimuus omasta tilanteesta Äitien saama tuki ja ohjeet Samaistuminen muiden ryhmäläisten tilanteeseen	Jakaminen ja ymmärretyksi tuleminen
Luottamuksellisuus Vapaus saada olla oma itsensä Tuomitsemattomuus	Turvallinen ilmapiiri

Taulukko 3. Esimerkki aineiston abstrahoinnista

Yläluokat	Pääluokat
Jakaminen ja ymmärretyksi tuleminen Vanhemmuuden tukeminen Vaikutukset perhe-elämään	Ryhmästä saatu tuki
Vertaisohjaajan merkitys Toivotaan muutosta yksittäisten puheenvuorojen pituuteen Hyväksyvä ilmapiiri Vertaisohjaajan merkitys	Kokemukset ryhmästä

5 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET JA ANALYYSI

Käytin haastatteluiden analysoinnin apuna teemoittelua, jossa aineisto ryhmitellään tiettyjen teemojen mukaisesti. Valitsin teemoittelun analysoinnin tueksi, koska näin sain rajattua aineiston erilaisiin kokonaisuuksiin. Tutkimuksellisen kehittämistyön tulokset esitellään viidestä haastattelusta saatujen vastausten perusteella. Käsittelen aineiston tulokset haastatteluista nousevien teemojen mukaisesti. Tarkastelen tuloksia sekä teoriapohjan, että aineiston kautta. Haastateltavien anonymiteetin suojaamisen vuoksi viittaa haastatteluihin koodinimillä H1, H2, H3, H4 ja H5.

5.1 Haastateltavien kokemukset kaipaamastaan tuesta

Tulosten perusteella voidaan todeta, että äidit kokevat tarvitsevansa keskusteluyhteyttä toisten kanssa, joilla on samanlainen elämäntilanne, ilman tuomitsemisen pelkoa tai häpeää omasta tilanteesta. Vastauksista tuli ilmi, että elämä murrosikäisen lapsen kanssa sisältää kommunikaatio-ongelmia ja rajojen testausta. Näistä johtuvia tunteita ja ajatuksia on äitien mielestä hyvä päästä purkamaan yhdessä muiden äitien kanssa. Kolme haastateltavista otti esiin sen, kuinka erilaisia ja suuruisia ongelmat voivat olla eri perheissä. Yksi haastateltavista toi esille, että osa perheistä painii erilaisten ongelmien kanssa ja aiheet voivat liittyä muun muassa päihteidenkäyttöön, poissaoloihin, huostaanottoon ja lastensuojeluun. Huttu ja Heikkinen (2020, luku: Anna liekaa, ota koppi) toteavat, että joskus elämä teinin kanssa voi tuntua kuin miinakentältä. Kuitenkin tieto siitä, että erilaiset konfliktit ovat osa kasvua ja teinille tarpeellisia, saattaa tuntua vanhemmasta lohdulliselta.

Eräässä haastattelussa tuli esille ajatus siitä, että usein suurin kasvatusvastuu perheessä on yhä äidillä, jolloin äitien kuormitus kasvaa. Kasvatusvastuun jakautuminen perheessä koetaan yhä epätasaiseksi. Ryhmässä käy lisäksi usein yksinhuoltajaäitejä, jolloin koko kasvatusvastuu kuuluu heille. Naisen perinteiseen rooliin ja tehtäviin on kuulunut jo pitkään muista perheenjäsenistä huolehtiminen, johon liittyy itsensä unohtaminen ja uhrautuminen toisen eteen. Muista huolehtiminen on ensisijaista ja myös toiseus suhteessa mieheen voidaan siis nähdä osana naisen sukupuoliroolia. Vaikka naisten asema suomalaisessa yhteiskunnassa onkin parantunut nykypäivänä, silti esimerkiksi ihanteet kodin siisteydestä, viihtyvyydestä ja lapsista huolehtimisesta elävät yhä sinnikkäästi edelleenkin. (Heinonen ym. 2021, s. 20.)

Ne odotukset oli, että se olisi ollut semmoista aika kepeää kahvipöytäkeskustelua... sellaista kuitenkin ehkä enemmän pinnallisella tasolla ja siitä olin yllätynyt, että täällä Helsingissä ryhmäläisten haasteet oli selvästi jo näitä... että aika haastavissa tilanteissa... ei mitään perus murrosikää. (H3)

Mun mielestä monet äidit on tosi yksin siinä sen äitiyden kanssa ja sitten kasvatusvastuu on niinku huonosti jakautunut. Eli se päävastuu on yhä edelleenkin, sillä äidille ja sitten meidän ryhmässä on paljon yksinhuoltajia, jolloin heillä on yksin se kasvatusvastuu. (H5)

Vastauksissa tuli myös esiin se, kuinka tärkeää on, että samat ihmiset kävivät tapaamisissa, eikä ryhmän kokoonpano vaihtunut välissä. Tämä on vaikuttanut siihen, kuinka helppoa omista kokemuksista oli puhua. Ryhmäläisten vaihtuessa tilanne olisi ollut toisenlainen ja se olisi vaikuttanut suoraan ryhmän ilmapiiriin ja ryhmähenkeen. Vertaisryhmän toimivuuden kannalta onkin Peltokorven (2016, s. 46) mukaan olennaista, että toimintaan osallistuvat ihmiset sitoutuvat toimintaan. Jos vertaisryhmä kokoontuu hyvin harvoin ja toimintaan osallistujat vaihtuvat tapaamisten välissä, heidän sitoutumisensa on ohutta, eikä ryhmä tyydytä jäsentensä tarpeita. Yksi haastatetuista totesi: ”mitä enemmän ne ihmiset tuntevat toisiansa, niin sitä enemmän siinä muodostuu sitä vertaistukea, vertaisoppimista ja luottamusta.” Kahdesta vastauksesta tuli esille myös kokemus ikään kuin anonyymiydestä ja siitä, että kukaan ei tunne sinua eikä ole ennakkoluuloa sinusta ihmisenä tai äitinä. Tämä vaikutti siihen, kuinka helppoa henkilökohtaisista asioista oli kertoa muille ryhmäläisille.

Mä koen että niillä ei ollut ennakkoluuloja musta niillä ihmisillä niin oli helpompi tulla tavallaan siihen ryhmään kun ei tunne... ja kun se tulee se vinkki ulkopuoliselta niin jos ymmärrät pointin... se olisi helpompi tavallaan toteuttaa se kun joku kertoo vaan sen ja se ei tyyliin välttämättä muista mikä sun tyttären nimi on. (H2)

Tykkäsin kun kukaan ei tuntenut mua aiemmin tai tietänyt musta mitään etukäteen... pysty sillee vapaasti kertoo, miltä musta tuntuu eikä kukaan katonu mua sillee oudosti. (H4)

Yksi haastateltavista otti esille vertaistuen hakemisen verkon kautta. Vertaistukea haetaan nykyään hyvin paljon sosiaalisen median kautta erilaisista ryhmistä ja vertaisryhmät keskittyvät enemmän ja enemmän verkon puolelle: ”Mun mielestä näyttäytyy sille, että se on vuosi vuodelta vähentynyt, että äidit oikeasti haluaisivat kokoontua yhteen.” Esimerkiksi erilaisten luentojen ja webinaarien järjestäminen verkossa on yleistynyt ja ihmisten on helppo hakea

vertaistukea verkosta ja paikanpäälle kasvokkain tapahtuviin vertaisryhmiin lähteminen koetaan yhä vaikeammaksi ja se on vähentynyt huomattavasti. Myös Taskinen (2017, s. 29) toteaa, että sosiaalisen tuen hakeminen verkon välityksellä on yleistynyt. Tämä on luonnollinen muutos, sillä internetin käyttö on yleistynyt muillakin elämän osa-alueilla, joten sen avulla haetaan myös tukea omiin ongelmiin ja sairauksiin. Internet-välitteinen vertaistuki tuo usein ihmisiä yhteen jakamaan omia kokemuksiaan. Yleensä netistä haetaan eniten emotionaalista eli henkistä tukea sekä neuvoa ja ohjeita omaan tilanteeseensa.

Internetissä tapahtuvan vertaistuen lisääntymisessä suuri syy on sen jatkuva saavutettavuus ja se, että internetiin pääsee milloin vain ja missä vain. Viestintää netissä voidaan käydä joko reaaliajassa tai viiveellä. Anonymiteettiä on pidetty nettivertaistuen yhtenä hyvänä puolena, sillä se voi auttaa pääsemään eroon ongelmista puhumisen tuomasta häpeästä ja kommunikointi on tästä syystä vapaampaa. Toisaalta anonymiteetti myös vaikeuttaa luottamussuhteen syntymistä, eikä muista keskustelijoista ei voi varmaksi tietää mitään. Yksi haastateltavista otti kuitenkin esiin ajatuksen siitä, että verkkotapaamisissa yhteyden luominen ei välttämättä onnistu samalla tavalla. Verkossa tapahtuva vertaistuki ei välttämättä tarjoa tilaa ihmisten väliseen aitoon tutustumiseen. (Taskinen 2017, s. 29.)

5.2 Ryhmästä saatu vertaistuki

Haastateltavista jokainen kokivat saaneen ryhmässä tilan jakaa omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan ilman häpeäntunnetta tai pelkoa tuomitsemisesta. Ryhmässä koettiin merkittäväksi uudet näkökulmat, joita kokeilla murrosikäisen kanssa kotona. Ryhmään osallistuminen oli jokaiselle haastateltavalle voimavara, joka auttoi jaksamaan arjessa. Ryhmässä koettiin, että sai hetken omaa aikaa ja keskittyä vain itseensä ja omiin ajatuksiin ja huoliin, ilman että kukaan ymmärtää väärin. Yksi haastateltavaksi vastasi kysymykseen liittyen odotuksista ryhmää kohtaan: ”on niinku parin viikon välein joku paikka, että sä voit olla puolitoista tuntia kamala äiti ja avautua.” Tunne- ja vuorovaikutustaitoja käyttämällä tapahtuu kohdatuksi tulemisen ihme, jota jokainen ihminen tarvitsee. Näiden taitojen käyttö vaatii ihmiseltä perustakseen toista ihmistä kunnioittavan ja arvostavan asenteen. (Talvio & Klemola 2017, luku: Asenne ja arvot vuorovaikutuksen perustana.) Ryhmässä koettiin merkityksellisenä samaistumisen tunne, kun muutkin äidit käyvät tai ovat käyneet samoja asioita läpi. Tällöin syntyy kokemus siitä, että ei ole yksin ongelmiensa ja tilanteidensa kanssa.

Siellä pystyttiin jakamaan syvällisiä asioita eikä kenenkään tarvinnut esittää niinku mitään tai esittää että menee paremmin siellä kotona kuin oikeasti meneekään ja useinhan se tuli se tarttumapinta, kun joku kertoo jostakin tilanteesta, niin joku toinen saattoi sanoa, että joo meillä oli tuo ihan sama tilanne päällä kaksi vuotta sitten. (H3)

Samaistuminen myös mahdollistaa sen, että tulee itse helpommin ymmärretyksi. Eräs haastateltava kertoi ryhmän olevan hänelle tärkeä siksi, koska hänen ystäväpiirissään ei ollut ketään, jolla olisi saman ikäisiä lapsia hänen kanssaan. Vertaistuki pääsee toteutumaan paremmin, kun ihmiset jakavat samanlaisen elämäntilanteen ja on omakohtaisia kokemuksia murrosikäisiin liittyvistä teemoista, joiden kanssa äidit kamppailevat. Itselle tärkeäksi koettiin se, että muut ryhmäläiset kokivat samanlaisia kasvatusongelmia ja haasteita nuoren kanssa kuin itse koki. Kahdessa haastattelussa tuli esille kokemus siitä, että koki muiden ongelmat isommiksi kuin omat, mikä puolestaan toi jopa helpotuksen tunteen ja oma tilanne alkoikin näyttää positiivisemmalta. Mikkolan (2009, 30) mukaan vertaisryhmiä voikin muodostua esimerkiksi samaan ikäryhmään kuuluvien, samaa ammattia harjoittavien, samaa työtä tekevien ja lisäksi elämäntavoiltaan samankaltaisten henkilöiden keskuudessa.

No tietenkin joskus tuli semmoinen olo, että on pienet ongelmat, kun täällä on aika paljon isoja ongelmia. (H2)

Yksi haastateltavista kertoi, että ryhmässä oli eri ikäisten teinien vanhempia, mikä toi erilaista näkökulmaa tilanteeseen, kun pahimmat murrosiän kriisit ovat jo takanpäin. Haastateltavat toivatkin esiin, että ovat saaneet vinkkejä, joita kokeilla nuoren kanssa kotona. Eräs haastateltavista kertoi, että ryhmässä saadut vinkit todella auttoivat ongelmiin kotona.

Pidin itse hyvänä, että ryhmässä on vähän eri ikäisten teinien äitejä jopa niitä, että osa jolla on vähän jo jopa sinne niin, kun etäisyyttä, että voi katsoa jo sitä vähän, että se on jo osittain jopa voitettua aikaa, ettei kaikki ole ihan samassa kriisin akuuteimmassa murrosiän myllerryksessä. (H3)

Yksi haastateltavista kertoi ryhmässä olleen tapana asettaa tapaamisen ensimmäisellä kerralla selkeä tavoite, jonka haluisi perheessä toteutuvan. Hän itse asetti tavoitteen riitojen vähenemisestä ja tavoite todella toteutui. Hän koki tavoitteen vaikuttavan omaan toimintaansa ja saaneensa rauhallisuutta, joka puolestaan johti siihen, että perheessä ei enää syntynytkään riitoja samalla tavoin kuin ennen. Konkreettisen tavoitteen asettaminen saattaa olla avain

muutoksen syntymiseen. Haastattelussa tuli esille, että muutkin ryhmäläiset ottivat tavaksi asettaa tavoitteen koskien omaa perhettä. Tavoite saattoi olla esimerkiksi koulusta lintaamisen väheneminen. Tavoitteet saattoivat olla pieniä, mutta pääasia tavoitteiden asettamisessa oli sen konkreettisuus. Haastatteliija totesikin: ”Tavoitteilla on yleensä taipumus toteutua.”

Haastatteluissa tuli esille myös tiedollisen vertaistuki, jossa tarkoituksena on jakaa tietoa esimerkiksi tietystä avusta tai palvelupolusta tietyllä alueella. Ryhmäläiset pystyvät tarjoamaan toisilleen tietoa erilaisista paikoista, joita hyödyntää kasvatuksessa ja arkielämässä. Tiedollinen vertaistuki nähtiin merkittävä tukena ryhmäläisille. Jossain tilanteissa äiti oli saattanut olla niin väsynyt ja kuormittunut, ettei hänellä itsellään ollut voimavaroja etsiä tietoa. Yksi haastateltavista kertoi saaneensa vinkkejä omaan tilanteeseensa ja konkreettisia vinkkejä siitä, mistä lähteä etsimään apua omaan tilanteeseen.

Aina joku äiti tiesikin ja oli ehkä kokenut jo jonkun polun, niin se pystyy jakamaan sitä tietoa myös, että mistä apua saa. (H3)

Se äiti voi olla niin kuormittavassa tilanteessa, että se ei itse jaksa miettiä, että mikä voisi niinku auttaa tai mistä voisi hakea lisäapua. (H5)

Esille tuli myös joidenkin äitien tilanteen haastavuus ja tunne siitä, että ei ole kyvykäs antamaan vertaistukea, sillä perhetilanteet saattavat olla hyvinkin haastavia. Tällaisia teemoja saattavat olla esimerkiksi huostaanotto-tilanteet. Tällaisissa tilanteissa tärkeää on varmistaa, että äidillä on tukiverkkoja ja apua tilanteeseensa, vaikka ryhmän apukeinot loppuisivatkin. Ryhmässä rohkaistaan ammattiavun saamiseen, jos oma tilanne on päässyt pahaksi. Eräs haastateltavista totesikin: ”Mutta mä yleensä korostan aina sitä, että jos mä näen, että on tosi akuutti tilanne, niin mä myös sanon sen, että tän ryhmän lisäksi pitää etsiä ammattiapua, koska me ei pystytä sitä tarjoamaan.” Tärkeää on kuitenkin luoda vaikeassa tilanteessa olevalle mahdollisuus purkaa ajatuksiaan ja tilannettaan ja luoda virkistys hetki, jossa hän saa olla hetken irtaantuneena elämänsä myllerryksestä.

Sitä vaan sitten piti luottaa siihen, että he saavat sen niinku tuen yhteiskunnalta... meidän tehtävä kuitenkin sitten järjestöpuolella on tarjota vaan se vertaistuki, että me ei niinku enempään taivuta. (H3)

Toisen ihmisen kuunteleminen on keskeinen taito. Ymmärrys toisesta ihmisestä ja hänen omista kokemuksistaan lisääntyy vain kuuntelemalla. Sen sijaan että on itse koko ajan äänessä, huomio suunnataankin toiseen ihmiseen ja keskitytään kuuntelemaan. Kuunteleminen myös avaa tietä empatialle. Usein kuuntelijan ei tarvitse tehdä muuta, kuin antaa tilaa ja olla läsnä. Kun kuunnellaan toista ihmistä, annetaan tilaa hänen näkökulmilleen ja asetutaan hänen mielenmaisemaansa. Tällöin asettaudutaan toisen asemaan ja pyritään ymmärtämään häntä. (Talvio & Klemola 2017, Luku: Tunne- ja vuorovaikutustaidot käytännössä.) Haastatteluissa nousikin esiin tunne siitä, että tulee ryhmässä nähdyksi ja kuulluksi. (Talvion ja Kleimolan 2017, luku: Sosioemotionaalisen oppimisen viisi osa-aluetta) mukaan kuulluksi tuleminen on ihmisille hyvin tärkeä kokemus. Prosessi lähtee liikkeelle niin, että puhuja pohtii omaa itseään ja muodostaa käsityksen siitä, mitä ilmaisee toiselle, kuuntelijalle. Kuulija puolestaan ottaa viestin vastaan ja pitäytyy puhujan viestissä ilman että lisää omaa puhettaan. Jos viesti on epäselvä, kuulija pyytää puhujaa tarkentamaan viestiään.

Tuloksen mukaan vertaistuella on ollut suurin merkitys varsinkin omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Eräs haastateltava totesikin: ”Kyllä varmasti siis mun hyvinvointiin sillä oli isoja, isoja vaikutuksia.” Vertaisryhmä tarjoaa paikan, jossa äidit pääsevät hengähtämään mahdollisesti raskaastakin arjesta. Erään haastateltavan mukaan hän koki olevansa parempi äiti, kun sai omaa aikaa ryhmätapaamisten muodossa.

Kun hoidan itseäni, voin olla sitten erilainen äiti miehelle ja lapsille. Oon hyvä hoitamaan itseäni ja koen että se on tärkeää.” (H2)

5.3 Ryhmän ilmapiiri

Jokaisessa vastauksessa tuli esille ryhmän hyväksyvä ilmapiiri, joka vaikutti omaan avoimuuteen ja tunteeseen, että saa olla oma itsensä. Myös huumorin merkitys nousi tuloksissa esille. Haastattelevat kokivat, että huumori auttoi vaikeiden asioiden käsittelemisessä. Naurun merkitys koettiin tärkeäksi ja se vapautti ilmapiiriä ja rentoutti osallistujia hankalienkin asioiden keskellä. Ilmapiiri koettiin myös intensiiviseksi ja luottamukselliseksi. Riittävän turvallinen ilmapiiri loi mahdollisuuden jakaa omia asioita ilman pelkoa siitä, että asiat leviäisivät ryhmän ulkopuolelle. Talvio ja Klemola (2017: luku: Asenne ja arvot vuorovaikutuksen perustana) tuovatkin esiin, että luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin luominen voi alkaa, kun yksilöt ovat valmiita kertomaan omaan itseensä liittyviä asioita. Tämä ei ole itsekästä vaan itseasiassa herättää luottamusta muissa ihmisissä.

Siellä oli niin semmoinen vapaa mukava ilmapiiri, että naurettiinkin ja vaikka oli joskus hyvinkin vakavia asioita, niin silti oli semmoinen. (H1)

Sellainen voisi sanoa jopa musta huumori, että on pystytty sitten kuitenkin vähän irtaantumaan siitä ja jakamaan tavallaan niitä kipeitä ja vaikeitakin kokemuksia myös semmoisen huumorin keinoin.. pitäen toki sen niin, että se on hyvin hienovaraista. (H3)

Yhdessä haastattelussa tuli esille, että ryhmien aikaisilla tarjoiluilla koettiin olevan merkitystä hyvän ilmapiirin luomiseen. Ryhmissä on tapana tarjota syömistä kuten kahvia, teetä ja pientä purtavaa. Haastateltava koki, että kokoontuminen yhteisesti ruokapöydän ääreen, toi tunnelmaan kepeyttä. Eräs haastateltava otti esille myös palautteen antamisen merkityksen ilmapiirille. Palautteen antaminen ja saaminen loivat turvaa ja auttoivat yksilöä olemaan oma itsensä. Hyvät palautteet itsestään saivat tuntemaan olonsa arvostetuksi ja nähdyksi. Turvallisuudentunne ryhmässä nousikin monessa vastuksessa esille.

Sitten kun sai ne palautteet mitä tavallaan... se oli taisi olla vuosi sitten about niin just silleen, että mitä ne oli kirjoittanut, niin huomasi, että ne oli kuitenkin nähnyt mut silleen ihmisenä ja olin tullut kuulluksi niin siitä tuli semmoinen hyvä fiilis. (H2)

Talvion ja Klemola (2017, luku: Sosioemotionaalisen oppimisen viisi osa-aluetta) toteavat, että turvallisuudentunne ryhmässä luo edellytykset jokaiselle ryhmän jäsenelle antaa parastaan ilman pelkoa siitä, mitä muut mahdollisesti hänestä ajattelevat. Turvallisessa ja tutussa ilmapiirissä myös palautteen antaminen mahdollistuu, sillä ryhmän jäsenet tietävät millaista palautetta kullekin ryhmäläiselle voi antaa ja miten he siihen reagoi. Myös Jääskeläinen (2022, luku: Turvallinen vai turvaton ryhmä) toteaa, että turvallisuuden tunne on ihmisen perustarve, joka pohjautuu luottamukseen. Mitä vahvemmin ryhmän jäsenet voivat luottaa nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi tulemiseen, sitä turvallisemmaksi he tuntevat olonsa.

5.4 Vertaisohjaajan arvostaminen

Jokainen haastateltavista koki vertaisohjaajan roolin merkityksellisenä ryhmän toiminnalle ja sen ilmapiirille. Eräs haastateltava totesikin: ” siihen ilmapiiriin se keskeinen vaikuttaja on se ryhmän vetäjä.” Vertaisohjaajan tapaa ohjata ryhmä arvostettiin ja hänen kokemuksiaan murrosikäisistä lapsista koettiin hyvä vertaisuuden toteutumisen kannalta. Jakamisesta tuli helpompaa ja vapaampaa kun myös ohjaajat osallistuivat omien kokemustensa jakamiseen.

Heidän avoimuudellaan koettiin olevan suora yhteys siihen, mitä osallistujat uskalsivat itse jakaa omasta elämästään. Haastatteluissa tuli esille, että vertaisohjaaja loi hyvää ilmapiiriä omalla toiminnallaan ja asenteellaan.

Ryhmänvetäjä jakoi myös omaa tilannetta, kun heilläkin oli sitten silloin murrosikäisiä lapsia. Toisella vetäjällä oli kyllä vähän vanhempi, mutta he jakoi itsekin myös sitä omaa elämäänsä. Ehkä sekin voi vaikuttaa siihen, että ihmiset pystyy avautumaan paremminkin sitten, että kun kaikki jakoi. (H1)

Se ei voi olla vaan siellä niinku kyselemässä, että mitäs teille kuuluu vaan se on hyvä, että se ohjaaja varsinkin aluksi jakaa itsestään ja se ehkä jopa määrittää kuinka paljon se ryhmän ohjaaja jakaa ja se määrittää pitkälti sen keskustelun tason. (H3)

Haastatteluiden vastauksissa välittyi ohjaajien kunnioitus. Ohjaajia pidettiin tärkeänä osana sitä, kuinka helppoa ryhmään oli tulla ja sitä, kuinka ryhmässä loppujen lopuksi viihtyi. Eräs haastateltavista totesikin: ” Ne oli niinku kivoja, että jos niiden kanssa ei olisi mitenkään synkannut tai ei olisi ollut niinku hyvä jutella, niin en olisi varmaan sitten jatkanut”. Eräs haastateltavista kertoi, että ohjaajat luovat toivoa äitien tilanteeseen ja tunnetta siitä, että tilanteet eivät ole pysyviä ja aurinkoa on tunnelin päässä. Lisäksi ohjaajan tehtävänä koettiin olevan eettisyyden ja tasa-arvoisen toiminnan varmistaminen ryhmässä. Ryhmässä oli havaittu epäasiallista käytöstä, joka koettiin uutena ilmiönä. Ohjaajan tehtävä onkin puuttua kaikkeen epäasialliseen käytökseen ja olla rakentamassa turvallista ja kunnioittavaa ilmapiiriä, jossa kenenkään sanomisia ei tuomita tai lähdetä arvostelemaan.

En ole todellakaan mikään vuoden äitipalkinnon saaja ja se mitä mä haluan jakaa siinä omassa tekemisessä niin on sitä uskoa että ne asiat jossakin vaiheessa paranee ja sitten jakaa myös sitä jaksamisviestiä niinku näille äideille. (H5)

Neljässä haastattelussa tuli esille, että ohjaajat vaikuttivat suuresti ryhmädynamiikkaan ja tunteeseen, että on tervetullut ryhmään sellaisena kuin on. Hyvä ryhmän ohjaaja ei keskity ainoastaan tehtävän sisältöön, vaan auttaa ryhmäprosessin syntymisessä. (Talvio & Klemola (2017, luku: Sosioemotionaalisen oppimisen viisi osa-alueita.) Myös Toivikon ja kollegoiden (2011, s. 15) mukaan ohjaajan rooli jokaisen tapaamisen alussa ja lopussa on tärkeää. Alussa ohjaaja toivottaa jokaisen ryhmäläisen tervetulleeksi ryhmään. Tärkeänä koettiin myös tapa, jolla ohjaaja muistuttaa ryhmäläisiä siitä, että kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia eikä joudu huoneen seinien ulkopuolelle.

Kyllä ne ohjaajat oli tosi kivoja ja tuli tunne että ne näkee mut ja haluaa tietää miten mulla menee. Ilman ohjaajia tuskin siitä ryhmästä olisi silleen niinku mitään ehkä tullut. (H4)

5.5 Ryhmän kehittämis ehdotukset

Haastatteluista nousi ryhmän kehittämis ehdotukseksi yksittäisen puheenvuoron rajaaminen. Kolme haastateltavaa kokivat, että ryhmässä puheenvuorojen pituus usein venyi turhan pitkäksi. Eräs haastateltavista totesikin: ” olisi voinut rajata jonkun keskustelun niin kuin aikaa, että joku käytti ehkä liikaa aikaa sen oman asiansa kanssa.” Vastauksista tuli esille, että vertaisohjaajat puuttuvat puheenvuorojen pituuteen, ja puheenvuoroja jopa kellotetaan. Silti vastauksissa korostui puheenvuorojen venyminen pitkiksi. Eräs haastateltava pohti, olisiko ryhmän voinut jakaa kahtia, niin että keskusteluille olisi jäänyt enemmän aikaa. Ryhmät olisi voinut jakaa esimerkiksi tiettyjen teemojen mukaisesti, joita on noussut ryhmässä. Äidit jakautuisivat sellaiseen ryhmään, joka vastaa parhaiten heidän omaa tilannettaan. Kehittämis ehdotuksiksi nousi myös rentouttavan toiminnan tarve. Äidit kokivat kaipaavansa enemmän virkistystoimintaa, jossa olisi aikaa keskusteluille ja rentoutumiseen. Virkistystoimintaa järjestettiin ryhmässä vain harvoin, ja sitä kaivattiin normaalin ryhmätoiminnan rinnalle. Vastauksissa nousi esille varallisuuskysymys, jota pohdittiin virkistymisiltoihin liittyen.

Olihan meillä jotain joogaa ja kaikkea, se oli tosi hauskaa, että semmoista olisin ehkä järjestänyt enemmän, mutta sehän on varmasti rahakysymys myös, mutta se oli mukavaa... sen mä huomasin, että se kyllä ryhmäytti sitä porukkaa ja sitten ihmiset oli paljon rennompia kun ei oltu sen pöydän ympärillä. (H1)

Varmaan äiditkin just kaipaa sellaista rentoutumista, että välttämättä ei kaikki pysty olla rennosti kun istutaan tuolla ja puhutaan. (H2)

Eräs haastateltavista otti esiin kehitysehdotuksena konseptin monipuolistamisen niin, että toimintaa voisi olla äitien lisäksi myös koko perheelle esimerkiksi viikonloppuleirien muodossa. Toive tämän tyylisestä toiminnasta oli tullut hänen mukaansa jo aiemmin äideiltä itseltään. Viikonloppuleirit, joihin osallistuisi sekä äiti, että murrosikäinen, voisi tuoda uutta näkökulmaa ja toimintaa yhdistykselle. Se, olisiko tällaiselle oikeasti kysyntää ja olisiko murrosikäinen itse halukas osallistumaan tällaiseen toimintaan, on kysymysmerkinä.

Lisäksi toivottiin ryhmän osallistujien sitoutumista ryhmän toimintaan ja ilmoittautumista, jos ei pääse osallistumaan ryhmäkerralle. Tämä koettiin arvostuksena ja kunnioittamisena muita ryhmäläisiä kohtaan. Ilmoittautumistilanteeseen haluttiin muutosta, jotta jokainen osallistuja miettisi jo etukäteen omaa mahdollista sitoutuneisuuttaan. Jokaisen osallistujan onkin tärkeää pohtia sitä, onko valmis sitoutumaan ryhmän toimintaan ja olemaan mukana ryhmätapaamisissa. Sitoutumattomuus ryhmän toimintaan nähtiin uutena ilmiönä. Aiemmin sitoutuneisuus oli ollut hyvää, mutta nykyään osallistujien sitoutuneisuus ryhmän toimintaan on laskenut. Järvensivun (2019, luku: Verkostotyön ydin) mukaan mitään ei tapahdu ainoastaan siksi, että ryhmäläiset tuntevat toisensa ja luottavat toisiinsa, sillä oleellista on ryhmäläisten sitoutuneisuus toiminnalle. Luottamus, tunteminen ja sitoutuminen liittyvät vahvasti toisiinsa ja parhaimmillaan niistä muodostuu toinen toistaan vahvistava kehä.

Hacklinin ja Peltoniemen (2012, s. 58) artikkelissa pohditaan myös vertaisohjaajien sitoutumista Kamalat äidit- toimintaan. Artikkelissa todetaan, että haasteena on se, miten perehdytykseen osallistuvat ohjaajat saadaan sitoutumaan myös ryhmien perustamiseen. Sitoutuminen on siis ongelmana sekä ohjaajien, että osallistujien keskuudessa. Sitoutuneisuus toki vaihtelee kaupunkien ja ryhmien välillä, mutta sitoutuneisuuden tulisi todella kiinnittää katse. Hacklinin ja Peltoniemen (2021, s. 59) artikkelissa ehdotetaan ohjaajien sitoutumisen lisäämiseen etukäteishaastatteluja. Haastatteluissa kävisi ilmi niin ohjaajan motiivi osallistua koulutukseen, halu perustaa oma ryhmä kuin myös hänen aiemmat kokemuksensa ryhmien ohjaamisesta. Etukäteishaastattelut vaatisivat kuitenkin niin aika- kuin työntekijäresurssjakain, joten niiden toteuttaminen on haasteellista.

Kehitysehdotuksena voisin sanoa vielä, että just kävisi säännöllisesti ja ilmoittaisi ajoissa, jos tietää ettei pääse tai sitten ei sitoudu... että se on mun mielestä semmoinen asia mikä mua ärsyttää. Mulle se on semmoinen normaali käyttäytyminen, että se kunnioitat sitten niitä muita ryhmäläisiä ja ohjaajia, kun sä tulet paikalle ja pidät kiinni siitä. (H2)

Olisi kiva, jos ryhmään oikeesti sitouduttaisiin koska välillä tuntui, että jotkin kävi vähän silloin tällön. (H4)

Tää on tullut nyt vasta viime aikoina silleen, että ollaan kauhean innoissaan ja oikein ruikutetaan mukaan toimintaan, mutta sitten itse asiassa se sitoutuminen on heikkoa. (H5)

Eräs haastateltava otti esiin ajatuksen, että ryhmien tulisi olla pitkäaikaisia nykyisten lyhytaikaisten ryhmien sijaan. Pitkäaikaisissa ryhmässä ihmiset tutustuvat toisiinsa syvemmin

ja näin vertaistuki pääsee toteutumaan yhä paremmin. Lyhytaikaisten ryhmien heikkoutena koettiin se, että vanhempien tilanne harvoin yhden lukukauden aikana muuttuu niin radikaalisti, että vertaistuelle ei olisi enää tarvetta. Pidempiaikaisessa ryhmässä osallistujilla olisi mahdollisuus nähdä pidempi kaari omassa elämässä ja kuinka tilanne on kehittynyt pitkän ajan välillä. Uusien ryhmäläisten tuomat muutokset ryhmälle saattavat olla suuret. Uudet ryhmän jäsenet aiheuttavat aina muutoksia ryhmässä eikä ryhmässä vaihdu ainoastaan sen jäsenet, vaan myös ryhmän sisällä vaikuttavat tiedot, taidot ja asenteet. Uudet jäsenet saattavat olla luomassa epävarmuutta jo olemassa oleville ryhmäläisten välille ja he tiedostamattaan muuttaa koko ryhmän toimintaa ja sen totuttua vuorovaikutusta. Ryhmän väliset jännitteet muodostuvat ryhmään uusien ryhmäläisten saapuessa. Jännitteet johtuvat siitä, että ryhmäläiset eivät vielä tunne toisiaan ja vuorovaikutus saattaa olla varovaista. (Lehtonen 2004, s. 26.)

Tuloksissa tuli esille kehittämisehdotuksena myös asiantuntijavierailut tai luennot, joita kaivattiin ryhmässä saatujen vinkkien rinnalle. Asiantuntijavierailuja kaivattiin aiheista, joista itsellä ei ollut kauheasti tietoa entuudestaan. Tällaisia aiheita voisivat olla muun muassa huumeet ja alkoholi. Tuloksissa mainittiin ennaltaehkäisevien tietojen kaipaaminen kyseisiin aiheisiin, jotta vanhempi osaa olla estämässä kyseisten teemojen ongelmallisuutta ja ilmentymistä omassa perheessä. Vastauksissa tuli lisäksi esille taloudelliset kysymykset mahdollisiin asiantuntijavierailuihin liittyen. Yhtenä haittapuolena asiantuntijavierailulle tuli eräässä haastattelussa esille osan äideistä poisjääminen kyseiseltä ryhmätapaamiselta, sillä asiantuntijan aihe on tuntunut itselleen ajankohtaiselta. Ryhmätapaamiset ovat tarkoitettu omien kokemusten jakamiselle ja asiantuntijavierailut saattaisivat olla este omien ajatusten kertomiselle.

Varmaan sitä me kaikki haettiin, että mikä on se oikea tapa toimia, mutta sitä ei välttämättä aina löydy, mutta kyllä joku asiantuntija pystyy varmaan enemmän sanoa, kun me yhteensä. (H1)

Ihmiset kuitenkin haluaa jakaa sitä omaansa niin sitten kuuntelet jotain asiantuntijaa puolitoistatuntia tai tunnin... niin sitten tulee se tuskastuminen, että koska mä saan niinku päivittää sen mun asian. (H5)

Lisäksi ryhmäehdotuksissa tuotiin esiin ryhmän ohjaajien lisääminen ja heidän kannustaminen mukaan toimintaa. Ryhmäohjaajien vähyys on muodostunut ongelmaksi ja heidän rekrytointi tulisi tapahtua Kamalat äidit-ryhmässä itsessään. Koettiin, että ohjaaja voisi aluksi toimia

apuohjaajana, jotta voisi nähdä ja oppia millaista ohjaaminen on käytännössä. Jonkinlainen työkalupakki erilaisia tilanteita ja keskusteluja varten, olisi hyvä lisä ohjaajalle, joka helpottaisi ohjaajien työtä ja saattaisi madaltaa kynnystä ryhtyä ohjaajaksi. Tilanteet ja keskustelut saattavat olla hyvinkin haastavia, ja usein ryhmänohjaaja on se, jolla tulisi olla avaimia haastaviin tilanteisiin. Hacklinin ja Peltoniemen (2021, s. 58) artikkelissa kuitenkin esitetään, että ryhmänohjaajia perehdytettiin 1.5.2018 – 31. 12. 2019 yhteensä jopa 205. Artikkelin mukaan pyynnöt perehdytysten järjestämiseen olivat olleet koko ajan tasaisessa kasvussa. Onkin siis syytä miettiä, mistä johtuu uusien ohjaajien kiinnostuksen lopahtaminen vai onko ohjaajien lasku vain paikallista ja sijoittuu ainoastaan Helsinkiin.

Kun nää on aina vaan vaikeampia tilanteita... saattaa tulla henkilö joka vaan ja ainoastaan itkee ja ajattelen että pitääkö tässä nyt niinku soittaa jonnekin ihan oikeasti tälle ihmiselle jotain apua, että se hyppää kohti ikkunasta pihalle. Mitä on ne niinku ne tilanteet ja sitten että mihin voi ohjata. Näkisin tärkeänä, että olisi semmoista työkalupakkia, enemmän semmoista konkretiaa niin kuin näille ohjaajille. (H5)

Vertaisohjaajien kouluttaminen nähtiin myös tärkeänä kehityskohteenä ja toivottiin ohjaajien kouluttamisen tapahtuvan Teams-koulutusten sijaan ainakin osittain myös kasvokkain. Kasvokkaiset koulutukset antaisivat paremmin tilaa tutustumiselle ja vertaisohjaajien keskinäiselle vertaistuelle. Teams-koulutukset jäävät usein pintapuoliseksi ja kokemusten vaihtoon ei jää useinkaan tilaa. Hacklin ja Peltoniemi (2021, s. 61-62) toteavatkin artikkelissaan, että kasvokkainen kohtaaminen ja tiivis koulutustilanne ovat antaneet tilaa keskustelulle, kysymyksille ja yhteiselle vuorovaikutukselle. Tämä intiimiys menetetään verkossa toimiessa. Verkkokohtaamista pidetään hyvin erilaisena kohtaamisen muotona, sillä kehon kieli, ilmeet ja eleet jäävät osittain tavoittamatta. Tutustuminen ja jutustelu ovat niukempaa ja vuorovaikutus on kokonaisuudessaan erilaista kuin kasvokkain. Hyvänä puolena on kuitenkin verkkokoulutuksen mahdollistama saavutettavuus, joka osallistumisen koulutukseen paikkakunnasta riippumatta. Koulutus on tällöin mahdollista toteuttaa nopeallakin aikataululla, ja osallistua voi esimerkiksi kotisohvalta käsin.

Ohjaajat voisi keskustella, vaikka ryhmistä tai niinku muuten omista kokemuksistaan tai mitä nyt ikinä haluaakin jakaa, että siinä olisi myös niinku semmoinen ohjaajien vertaistukimahdollisuus tavallaan. (H5)

6 YHTEENVETO

Tässä luvussa esittelen keskeisiä tuloksia, jotka nousevat tietoperustan ja analyysien synteesisistä. Esitän lisäksi kehittämissuhteita Kamalat-äidit toiminnalle, jotka ovat nousseet suoraan aineistosta. Näitä asioita selvitin opinnäytetyössäni: Millaiseksi vertaisryhmän ohjaaja sekä murrosikäisten lasten äidit kokevat vertaistuen merkityksen murrosikäisten lasten äideille, millainen vertaisryhmä palvelee heitä parhaiten sekä millaisia kehittämissuhteita ohjaajilla ja vanhemmilla on vertaisryhmän toiminnalle. Tutkimuksellinen kehittämissuhteeni on tuonut lisää näkökulmia vertaistuen merkityksestä ja vertaisryhmistä murrosikäisten lasten äideille. Tuloksissa nousseet kehittämissuhteet auttavat järjestöä kehittämään ryhmää yhä enemmän osallistujalähtöiseksi.

6.1 Vertaistuen saaminen ja jakaminen ryhmässä

Tuloksissa nousi esiin jakamisen tärkeys. Ihminen tarvitsee rinnalleen muita ihmisiä. Nähdynsi ja kuulluksi tuleminen ovat ihmisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Ryhmän jäsenet saivat kokemukseen perustuvaa tietoa murrosiän eri teemoista sekä pääsivät itse jakamaan omia kokemuksiaan ryhmäläisten kesken. Ryhmässä päästiin vuorovaikuttamaan toisten samassa tilanteessa olevien äitien kanssa ja jakamaan omia huoliaan ja murheitaan sekä samaistumaan toisten äitien elämäntilanteeseen. Osallistujat saivat monenlaista apua ja tukea, jota he eivät ennen ryhmän aloittamista osanneet odottaakaan. Monen ryhmäläisen elämään tuli kaivattua vertaistukea ja monelle tuki on tullut jäädäkseen. Kuten analyysistani voi huomata, monet äidit lähtivät ryhmään sillä odotuksella, että saavat neuvoja ja tukea muilta äideiltä sekä paikan, jossa voi jakaa kokemuksiaan vapaasti muiden vertaisten kanssa. Vertaistuki on tiivistetysti kuvattuna samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien keskinäistä kokemusten vaihtoa, mutta se voi sisältää paljon muutakin. Vertaistuki voi olla ainoa tai ensimmäinen kerta, kun ihminen saa haasteellisessa elämäntilanteessaan kokemuksen siitä, että joku muu ymmärtää häntä. Vertaisuus voi avata oven elämänmittaiseen ystävyyteen tai auttaa näkemään valoa siinä tilanteessa, jossa valo on täysin kadonnut. (Nieminen & Lahikainen 2021, 4.)

Vertaisryhmän tavoitteita on vertaistuen saaminen ja omakohtaisten kokemusten jakaminen yhdessä muiden samankaltaisessa olevien kanssa sekä vertaiskokemuksista oppiminen. Vertaisryhmä edellyttää luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä, jotta vertaisryhmän tavoitteet

pääsevät toteutumaan. Tutustuessaan ja kohdatessaan, jokainen ryhmän jäsen tulee nähdyksi ja kuulluksi. Tämä vahvistaa keskinäistä hyväksyntää ja arvostusta sekä turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Jääskeläinen 2022, luku: Opetusryhmien toiminta kaipaa tukea.) Tulosten mukaan yhteenkuuluvuuden tunne ja turvallinen ilmapiiri sekä vertaisryhmän tavoitteet ovat päässeet toteutumaan Kamalat äidit-ryhmässä.

Syitä siihen, miksi osallistujat ovat kokeneet ryhmän hyväksi paikaksi jakaa omia kokemuksiaan, voidaan todeta monia. Yhdeksi syyksi nousee tuttu ryhmä, jossa osallistujat eivät ole vaihtuneet ryhmäkertojen välissä ja jonka välille luottamus on päässyt rakentumaan. Ryhmien sama kokoonpano koettiin yhdeksi merkittävämmäksi tekijäksi vertaistuen jakamisen helppoutteen. Toiseksi syyksi aineistossa nousi ilmapiirin vaikutus turvallisuuden tunteeseen ja avoimuuteen. Ilmapiiri koettiin ryhmässä luottamukselliseksi, avoimeksi ja turvalliseksi. Ryhmässä jokainen sai olla sellainen kuin on ilman tuomitsemisen pelkoa. Toisaalta huumori ryhmän sisällä toi tietynlaista kepeyttä rankkojenkin aiheiden keskellä. Ilmapiirin tärkeys toistui jokaisessa haastattelussa useaan otteeseen.

Tulosten mukaan tunne siitä, että ei ole yksin omien ongelmien ja kokemustensa kanssa, on koettu tärkeäksi osaksi vertaistuen syntymistä. Omassa lähipiirissään tai tuttavapiirissään ei välttämättä ole ketään, jolla olisi saman ikäisiä lapsia kuin itsellään ja siksi haasteet kasvatuksessa eivät välttämättä kohtaa. Kuten Toivonen (2021, s. 9) toteaa, vertaissuhteet eivät usein ole yksilön ainoita ihmissuhteita ja yksilö saa tukea myös muualta. Lähes kaikissa ihmissuhteissa yhtenä merkittävänä osana pidetään sosiaalista tukea. Joissain tilanteissa läheinen voi pyrkiä auttamaan, muttei tiedä miten lähestyä erimerkiksi surevaa henkilöä. Vertaistuessa tukea saadaan juuri saman asian parissa kamppailevilta, minkä vuoksi se voi erota ei- viiteryhmään kuuluvien avusta.

Merkityksellisenä äidit ovat kokeneet tavan, jolla heitä kohdataan ryhmässä. Aito kohtaaminen, kunnioitus ja läsnäolo ovat vaikuttaneet ajatuksiin itsestään ja arvostuksestaan niin ryhmän jäsenenä kuin äitinäkin. Toisten kanssa toimivassa vuorovaikutuksessa oleminen edellyttää tietoa siihen, kuinka oma panos vaikuttaa toiseen. Ihmissuhdetaitojen avulla ihmisen on mahdollisuus säädellä omaa toimintaa siihen suuntaan niin, että se vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteisiin ja helpottaa vuorovaikutusta erilaisissa tilanteissa. (Talvio & Klemola 2017: luku: Tunne- ja vuorovaikutustaitoja voi oppia.)

6.2 Tiedollinen vertaistuki ja ryhmän vaikutus äitien omaan hyvinvointiin

Ryhmässä jaettu tiedollinen vertaistuki oli tulosten mukaan oleellinen osa ryhmässä jaettua vertaistukea. Ryhmässä käytyjen keskustelujen kautta äideillä on ollut mahdollisuus saada vinkkejä omaan tilanteeseensa murrosikäisen lapsen äitinä. Äidit kaipaavat konkreettisia vinkkejä haasteisiin murrosikäisen vanhempana toimimiseen. Ryhmässä onkin jaettu erilaisia vinkkejä ja toimintatapoja, jotka on koettu hyväksi omassa elämässä. Osassa tuloksista selviää, että aidot ja konkreettiset vinkit ovat päässeet kokeiluun omassa perhe-elämässä ja ne on todettu usein toimiviksi. Osa vastaajista oli saanut jopa konkreettisia vinkkejä siitä, miten murrosikäiselle lapselle tulee vastata ja miten reagoida missäkin tilanteessa.

Ryhmäläiset ovat osanneet jakaa tietoa toisilleen myös esimerkiksi erilaisista palvelupoluista ja muista palveluista kaupungin sisällä. Vaikka ohjaajilla on koulutus vertaisohjaamiseen, on asioita, joihin muut ryhmäläiset osaavat antaa vastauksen paremmin omaan kokemukseen perustuen. Ryhmään osallistuneet äidit ovat antaneet sellaisia vinkkejä, neuvoja ja vertaistukea, jota oma lähipiiri tai ystävät eivät välttämättä olisi osanneet antaa. Samassa elämäntilanteessa olevat äidit, on koettu parhaaksi vertaistueksi samaistumisen ja omien kokemusten kautta. Osallistujilla voi olla elämässään selvittämättömiä pulmia tai he ovat voineet kohdata vakaviakin kriisejä. Vertaisryhmä on sosiaalinen verkosto, jossa on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa, saada apua sekä tietoa. (Ruokonen 2021, s. 22.)

Se miksi vain osassa vastauksissa on otettu esille tiedollinen vertaistuki, voi johtua esimerkiksi siitä, että osa ryhmäläisistä on yksinkertaisesti saanut konkreettisempia vinkkejä kuin toiset johtuen muun muassa sen hetkisestä ryhmäkokoontamisesta. Asiantuntijavierailuja toivottiin tukemaan tiedollisen vertaistuen saamista. Asiantuntijat olisivat voineet osata ottaa esille arkipäiväisiä sekä haastavampia teemoja, joista vanhemmilla itsellään ei ole samalla tavalla tietoa. Konkreettisia vinkkejä toivottiin lisää ja asiantuntijavierailut voisivat olla vastaamassa tähän toiveeseen.

Haastattelukysymyksissä nostin esiin vertaistuen koetut vaikutukset omaan perheeseen ja arkeen. Tuloksista selvisi, että ryhmäläiset kokivat vertaisryhmällä olleen vaikutusta varsinkin heidän omaan hyvinvointiinsa. Omien asioiden jakaminen ja vertaistuen saaminen olivat voimaannuttaneet äitejä ja antaneet hetken hengähdystauon omasta arjestaan. Vaikka

osallistujat ovatkin saaneet joitain vinkkejä tilanteeseensa, oli hyöty itselleen ja omalle hyvinvoinnilleen koettu suurimpana. Jo pelkkä tieto siitä, että pääsee kahden viikon välein purkamaan ajatuksiaan toisten kanssa, on auttanut jaksamaan arjessa. Hetki omaa aikaa ryhmätapaamisissa auttanut olemaan erilainen ja jaksavampi ihminen omalle puolisolleen ja lapsilleen. Oman itsensä huomioiminen ja hoivaaminen nähtiin tärkeänä.

6.3 Ohjaajan rooli ryhmässä

Lähdin kehittämistyössäni selvittämään vertaistuen merkitystä Kamalat-äidit ryhmään osallistuneiden äitien, mutta myös ryhmän ohjaajien näkökulmasta. Halusin saada ohjaajien äänen kuuluviin, sillä heillä on suuri vaikutus ryhmän toimintaan, käytäntöihin ja ilmapiiriin luomiseen. Ilman ohjaajia ei ryhmän toiminta mahdollistuisi, sillä he pitävät ryhmän palikat kasassa. Tuloksissa painottuikin ohjaajan merkitys ryhmän toiminnalle.

Ohjaajan tarkoitus ryhmässä on toimia vertaisena, mutta myös pitää yllä järjestystä, eettisyyttä ja hyviä toimintatapoja. Järvensivu (2019, luku: Eteneminen vaiheittain) toteaa, että työn onnistumisen kannalta jopa oleellisempaa on toimintapojen määrittely kuin tavoitteiden määrittely, sillä hyvät toimintatavat johtavat hyvien tavoitteiden löytämiseen. Ohjaaja puuttuu kaikkeen epäasiallisuuteen ja pitää yllä hyvää ryhmähenkeä. Vekkele (2018, s. 11-12) huomauttaakin, että ryhmänohjaajalla on monia rooleja ryhmässä. Näitä rooleja ovat muun muassa organisaattori, kuuntelija, vaikuttaja ja ryhmäprosessin ylläpitäjä. Organisaattorin roolissa ryhmänohjaaja huolehtii esimerkiksi ryhmän aikatauluista, kokoontumistiloista sekä ulkoisista toimintaehdoista. Vertaisryhmässä saattaa esiintyä ongelmatilanteita ja jonkin ryhmäläisen käytös saattaa häiritä muita ryhmäläisiä. Tällaisessa tilanteessa ohjaajan tulee pysyä rauhallisena, mutta selvittää tilanne, jotta ryhmä säilyttää turvallisen ilmapiirin ja ryhmän tavoitteet eivät kärsi. Kamalat äidit- ryhmässä ohjaajan tärkein tehtävä onkin pysyä perustehtävässä ja huolehtia sen rakenteista. Ohjaaja tekee tilaa tasapuoliselle keskustelulle, kysymyksille ja ajatusten jakamiselle. Hänen on kyettävä kuuntelemaan äitejä herkällä korvalla ja tekemään tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä, keskeyttämään liian paljon ryhmässä tilaa vievä osallistuja ja näiden lisäksi aktivoimaan hiljaisempi äiti. (Hacklin & Peltoniemi 2021, s. 57.)

Vertaisohjaajuudessa tärkeää on kuitenkin myös vertaisuuden toteutuminen eli se, että ohjaaja toimii sekä vertaistuen antajana, että saajana. Tulosten mukaan ohjaajien oma jakaminen

koettiin tärkeäksi ja se edesauttoi puolestaan ryhmäläisten omien kokemustensa jakamista. Ohjaaja ikään kuin mursi jäätä kertoessaan murrosikäisen äitinä olonsa haasteista ja ongelmista. Tämä loi avoimuutta ja luottamusta ryhmäläisten välille ja lisäsi luottamusta myös ohjaajaa kohtaan. Siksi Kamalat äidit-ryhmässä on tärkeää, että ohjaajalla on omaa kokemusta murrosikäisistä lapsista, jotta hän osaa samaistua ryhmäläisiin ja antaa vertaistukea ja neuvoja omiin kokemuksiin perustuen.

6.4 Kehittämisehdotukset

Analyysissä ilmenee, että osallistujat ovat olleet tyytyväisiä ryhmään ja sen tuomiin muutoksiin omassa elämässä ja hyvinvoinnissa. Haastattelukysymyksissä nostin kuitenkin esiin teeman koskien mahdollisia kehittämisehdotuksia ryhmän toiminnalle, jotta tilaaja saisi uutta tietoa ryhmän kehittämistä varten. Kamalat äidit ryhmä on usein tiivis ja keskustelut menevät usein hyvinkin syvälliseksi. Tuloksissa ilmenee, että osallistujat kaipaavat tiiviiden keskusteluiden rinnalle rentoa virkistystoimintaa, jossa päästään jakamaan ajatuksia vapaassa ympäristössä, pois pöytien ääreltä. Vaikka tällaista toimintaa ajoittain tarjotaankin, on se ollut aineiston mukaan melko vähäistä.

Tällä hetkellä Kamalat-äidit vertaisryhmä on tarkoitettu murrosikäisten lasten äideille. Kehittämisehdotuksena tuli ilmi konseptin monipuolistaminen niin, että toimintaa tarjotaan äidin lisäksi myös murrosikäiselle lapselle yhdessä äidin kanssa tai puolestaan koko perheelle. Yhdistyksen tulee panostaa ryhmien kehittämiseen ja monipuolistamiseen, joka mahdollistaisi sellaisen tarjonnan, josta mahdollisimman moni perhe voisi hyötyä. Usein perheiden ongelmat on paras ratkoa yhdessä, yhteisen tekemisen kautta. Perheleirit, johon äiti osallistuisi yhdessä murrosikäisen kanssa, voisivat olla hyvä jatke Kamalat äidit-toiminnalle. Leirien ohjelma tulisi suunnitella huolella, jotta jokainen osallistuja saisi leiristä mahdollisimman paljon irti. Leiriä suunniteltaessa tulisi asettua murrosikäisen lapsen tasolle ja pohtia, millaista toimintaa hän kaippaa. Ryhmien konseptin muuttamiseen liittyy myös kehittämisehdotus, jossa esiin tuli pitkät yksittäiset puheenvuorot ja ehdotus ryhmän puolittamisesta, jolloin jokaiselle äidille jäisi enemmän aikaa omaan asiaan jakamiseen.

Myös asiantuntijavierailut voisivat olla tukemassa ryhmäsisältöjen monipuolistamista. Asiantuntijavierailut tarjoaisivat uudenlaisen lähestymistavan aiheille, jotka liittyvät murrosikäisen elämään. Asiantuntijavierailuiden kautta äitien olisi mahdollista saada uusia

näkökulmia ja vinkkejä eri teemoihin liittyen ja heillä olisi mahdollisuus esittää kysymyksiä heitä pohdituttavista asioista. Asiantuntijavierailujen järjestäminen voi kuitenkin olla järjestölle haasteellista järjestää taloudellisista syistä. Asiantuntijavierailut myös saattavat karsia osallistujia pois, jos aihe ei tunnu merkitykselliseltä tai ajankohtaiselta omaan elämäänsä. Asiantuntijavierailut myös vaikuttavat siihen, ettei vertaistuen jakamiselle välttämättä jää tällaisella kokoontumiskerralla yhtä paljon aikaa.

Tuloksissa ilmenee, että Kamalat äidit-ryhmäläisten sitoutuneisuus toimintaan on lähiaikoina ollut laskussa. Sitoutuneisuus kuitenkin koetaan tärkeänä, jotta ryhmäläisten välille voi muodostua side ja luottamus, joka mahdollistaa aidon jakamisen. Osallistujat kokivat, että jo ilmoittautumisvaiheessa tulisi varmistaa, että ryhmän toimintaan todella sitoudutaan pitkäaikaisesti. Ilmoittautumistilanteessa tulisi korostaa, että sitoutuminen toimintaan ei ainoastaan ole hyväksi itselleen, mutta myös muille ryhmäläisille. Ryhmään osallistuessa sitoudutaan myös toisten äitien tilanteeseen, ja sitä tulee kunnioittaa. Myös ohjaajien sitoutumiseen tulee panostaa jo rekrytoimisvaiheessa ja varmistaa, että ohjaaja on sitoutunut ryhmän ohjaamiseen pidemmälläkin tähtäimellä. Ohjaajan motiiveja, kokemuksia ohjaamisesta sekä halua perustaa oma ryhmä, on selvitettävä jo etukäteen.

Kehitysehdotuksissa tuli esille ohjaajien kannustaminen mukaan toimintaan. Ohjaajien vähyys näyttäytyy osassa Kamalat-äidit-ryhmistä, ja ohjaajia on vaikeaa saada innostumaan ryhmän vertaisohjaamisesta. Yhdistyksellä tulisi olla uusia toimia ohjaajien rekrytoimiseen ja innostamiseen mukaan toimintaan. Itse ryhmä koettiin hyvänä uusien ohjaajien rekrytoimispaikkana. Myös vertaisohjaajien tukeen ja koulutukseen tulee panostaa, sillä ryhmässä ilmenee hyvinkin haastavia tilanteita, joihin vertaisohjaajilla ei ole eikä tarvitse itsellään automaattisesti olla avaimia. Jonkinlainen työkalupakki ohjaajille antaisi varmuutta ja uskallusta lähteä ohjaajaksi. Uusi ohjaaja voisi lisäksi toimia aluksi apuojaajana ohjaajan rinnalla ja näin tutustua ryhmän toimintaan käytännössä. Kasvokkain tapahtuvia koulutuksia olisi syytä lisätä etäkoulutusten rinnalle, sillä kasvokkain ohjaajien keskinäinen vertaistuki ja ajatustenvaihto pääsevät toteutumaan eri tavoin kuin etänä.

On myös syytä tarkastella, mistä ohjaajien vähyys johtuu ja mistä syystä ohjaajien kiinnostuminen mukaan toimintaan on romahtanut. On myös tärkeää tarkastella, onko ohjaajien

vähyys paikkakuntaakohtaista vai näkykö ilmiö muillakin paikkakunnilla. Vertaistuki on todettu yhteiskunnallisesti kannattavaksi, mutta yhteiskunnan muuttuessa vertaistuen hakeminen on siirtynyt yhä enemmän internettiin ja onkin syytä pohtia, kuinka hyvin kasvokkain järjestettävät vertaisryhmät palvelevat osallistujia ja onko kasvokkaisille ryhmille missä määrin tarvetta.

7 POHDINTA

Viimeisessä osiossa pohdin tutkimuksellista kehittämistyötäni sekä mitä onnistumisia ja haasteita prosessin aikana esiintyi. Pohdin lisäksi, mitä olisin voinut tehdä prosessin aikana toisin. Lopuksi käsittelen tilaajan palautteen ja tuon esiin työni merkityksellisyyden yhteisöpedagogin ammattialalle sekä esittelen mahdollisia jatkokehitysehdotuksia aiheeseen liittyen.

7.1 Pohdintani opinnäytetyötä

Opinnäytetyöni on ollut kokonaisuudessaan kehitystyö, jonka aikana olen oppinut paljon uutta. Otin tilaajaani yhteyttä toukokuussa 2024 ja sovimme tapaamisen, jossa kävimme läpi mahdollista aihetta, joka palvelisi heidän tavoitteitaan. Päädyimme tarkastelemaan Kamalat-äidit toimintaa ja tutkimaan vertaistuen merkitystä ryhmän jäsenille ja ohjaajille. Koen, että aihe oli ajankohtainen ja merkittävä koko yhteiskunnalle ja siksi motivaationi aiheen tutkimiseen on ollut suuri jo alusta alkaen. Opinnäytetyöprosessini lähti kunnolla käyntiin vasta syyskuussa 2024, jolloin lähdin keräämään tietoperustaa ja aineistoa. Valitsin tietoperustaan teemoja, jotka koin liittyvän läheisesti opinnäytetyöni aiheeseen ja pyrin valitsemaan monipuolisia ja relevantteja lähteitä. Olisin voinut kuitenkin kiinnittää osittain enemmän huomiota lähteiden keskustelevuuteen sekä uudempiin lähdemateriaaleihin. Pyrin kuitenkin siihen, että lukijan olisi helppo lukea ja ymmärtää tekstiä ja koen onnistuneeni siinä vähintään kohtalaisesti.

Vapaaehtoisten haastateltavien löytäminen osoittautui yllättävän hankalaksi. Uskon, että syksyn kiireet ja uusien ryhmien rakentumisvaihe vaikeuttivat haastateltavien löytämistä. Olisin voinut lähestyä haastateltavia eri tavoin. Tarkoitukseni oli vierailla yhdessä Helsingin Kamalat-äidit ryhmässä kertomassa opinnäytetyöni aiheesta toivomuksena saada haastateltavia. Tapaaminen kuitenkin peruuntui äkillisesti, emmekä saaneet sovittua uutta vierailua lähiajalle. Olen kuitenkin hyvin kiitollinen jokaiselle haastateltavalle ja ennen kaikkea luottamuksesta jakaa henkilökohtaisitakin asioita omasta elämästä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tilaajalle uutta tutkimustietoa ja arviota Kamalat äidit-vertaistoiminnasta. Opinnäytetyön avulla tilaajan on mahdollista kehittää toimintaansa yhä enemmän osallistujalähtöiseksi ja ottaa huomioon asioita, jotka ovat nousseet suoraan ryhmän

ohjaajilta ja osallistujilta itseltään. Vertaistuen merkitys on yhteiskunnallinen aihe, jota tulisi mieltäni hyödyntää laajasti eri ympäristöissä. Vaikka opinnäytetyöni suuntautuukin vai Kamalat äidit- toimintaan, voi sen tuloksia hyödyntää vapaasti eri ryhmiin niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin parissa. Vertaistuen merkitys, vertaisohjaajan rooli ryhmässä sekä vertaisryhmän kehittäminen ovat teemoja, joita käsittelin opinnäytetyössäni. Tilaajani voi hyödyntää opinnäytetyöni tuloksia kehittämään toimintaansa, mutta uskon että myös muut yhdistykset ja yhteisöt voivat käyttää tuloksia hyödyksi kehittämään erilaisten ryhmien toimintaa teemasta riippuen.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on ollut mielekästä ja hyvinkin antoisaa yhteisöpedagogin ammatillisuuden näkökulmasta. Koin hyödyntämäni menetelmät toimiviksi kyseiselle työlle, mutta jäin pohtimaan aineiston niukkuutta ja sen vaikutusta kokonaisuuteen. Haastattelut olivat kuitenkin kattavia ja koin saaneeni niistä paljon irti. Teemahaastattelu oli mielestäni sopiva menetelmä haastatteluihin, sillä se antoi vapauksia haastatteluiden yhteydessä. Teemat olin pyrkinyt valitsemaan huolella, mutta olisin voinut korostaa teemoissa enemmän ilmapiirin ja ohjaajan merkitystä toiminnalle, sillä nämä aiheet tulivat vahvasti esiin haastatteluissa. Näihin liittyviä jatkokysymyksiä olisin voinut pohtia tarkemmin. Opinnäytetyössäni pääsin vastaamaan ennalta muodostamiini kysymyksiin, joita lähdin työssäni selvittämään. Tutkimuksellisen kehittämistyöni painopiste jäi kuitenkin lopulta mielestäni enemmän Kamalat-äidit ryhmän tarpeen esilletuomiseen, ohjaajuuden tarkastelemiseen sekä kehittämisideoiden selvittämiseen kuin varsinaisesti konkreettiseen kehittämiseen. Nostin työssäni esille kehitysehdotuksia, joita tilaajani voi hyödyntää kehittämään toimintaa tulevaisuudessa. Tilaajani oli kuitenkin tyytyväinen työni tuotokseen ja uskon, että tilaajani hyötyy kehittämistyöstäni toiminnan kehittämisessä ja vertaisryhmien tarpeellisuuden esilletuomisessa myös jatkossa.

7.2 Tilaajan palaute

Olin tilaajan kanssa jatkuvasti yhteydessä opinnäytetyöprosessin aikana ja sain häneltä apua ja vinkkejä työlleni. Prosessin alkumetreillä keskustelimme opinnäytetyöni aiheesta ja aineistokeruumenetelmästä ja hän sai kertoa omia näkemyksiänsä työlleni, joiden pohjalta rakensimme suunnitelman opinnäytetyötäni varten. Kuuntelin hänen toiveitaan ja ajatuksiaan opinnäytetyöhön liittyvistä teemoista ja olimme yksimielisiä, miten asiat tulee hoitaa. Olimme yhteydessä kasvokkain, etäpalaverissa sekä sähköpostitse. Pidin huolta siitä, että tilaajani pysyy

kärryllä koko prosessin ajan siitä missä mennään ja tiedotin häntä haastatteluista ja muista ajankohtaisista vaiheista työhöni liittyen.

Tilaaajani oli tyytyväinen opinnäytetyöni laatuun ja tuotokseen. Hänen mukaansa opinnäytetyöni oli huolella tehty ja tietoperustaa oli kerätty runsaasti. Sain häneltä lisäksi positiivista palautetta hyvästä perehtyneisyydestä aiheeseen liittyen. Uskon, että tilaaajani hyötyy tuotoksesta ja hänen on mahdollista lähteä kehittämään vertaisryhmiä opinnäytetyössäni esiintyneiden kehitysehdotusten pohjalta.

7.3 Opinnäytetyön merkitys yhteisöpedagogin ammattialalle

Ajattelen opinnäytetyössäni koostuneesta tiedosta olevan hyötyä niin tilaaajalleni kuin koko ammattialallekin, sillä vertaistuki on yhteiskunnallinen aihe, jota voi hyödyntää erilaisissa yhteisöissä ja yhdistyksissä aiheesta riippuen. Opinnäytetyöni tuloksista on hyötyä kolmannen sektorin tahoille, mutta myös muille toimijoille, jotka järjestävät ryhmämuotoista toimintaa. Yhteisöpedagogi voi työskennellä erilaisissa järjestöissä, jotka voivat puolestaan järjestää ryhmätoimintaa eri teemoihin liittyen. Näissä ryhmissä vertaistuki voi olla oleellinen osa vuorovaikutusta. Uskon, että opinnäytetyöstäni on hyötyä yhteisöpedagogin työkentällä, sillä työskentelemme erilaisten ihmisten, varsinkin nuorten parissa. Viime vuosina nuorten mielenterveysongelmat sekä esimerkiksi kiusaamis- ja väkivaltatilanteet ovat lisääntyneet ja koen, että yhteisöpedagogin yksi tehtävistä on puuttua näihin ongelmiin ja tilanteisiin. Katseen kiinnittäminen nuorten vanhempien voimavarojen lisäämiseen on yksi keino, jolla lähteä ratkomaan näitä haasteita. Lisäksi vertaistuki ja sen hyödyntäminen voisi olla keino pureutua nuorten mielenterveyshaasteisiin ja saada uutta näkökulmaa haastavien aiheiden läpikäymisessä.

Opinnäytetyöni toi lisäksi laajasti tietoa hyvästä ohjaajuudesta ja ohjaajan merkityksestä ryhmän toiminnalle. Ohjaajuus on tärkeä osa yhteisöpedagogin ammatillista osaamista. Yhteisöpedagogi on osaava ohjaamaan ryhmiä ja yksilöitä ja auttamaan heitä vahvuksiensa löytämisessä sekä kehittämään yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojaan. Näin ollen kehittämistyöni tuloksia voidaan soveltaa yhteisöpedagogin hyvän ohjaajuuden rakentamiseen. Yhteisöpedagogin osaamisen, kompetenssit sekä monipuolisten toimintaympäristöjen huomioiden kyseisen alan toimijoilla on hyvät mahdollisuudet olla mukana järjestämässä

vertaistoimintaa eri teemojen kuten murrosikäisyyden parissa. Jotta murrosikäiset itse voisivat paremmin, tulee katse kiinnittää myös heidän vanhempiensa hyvinvointiin.

Jatkokehitysehdotuksena voisi olla Kamat äidit-ryhmien ohjaajien rekrytoimisen, perehdyttämisen ja koulutusten tarkasteleminen ja vertaisohjaajien omien kokemusten selvittäminen näihin liittyen esimerkiksi kyselyiden tai haastatteluiden avulla. Vertaisohjaajien ääntä tulisi tuoda enemmän esiin ja kiinnittää katse heidän rekrytoimiseen mukaan toimintaan sekä perehdyttämiseen ja kouluttautumiseen, jotta heillä olisi mahdollisimmat hyvät eväät ohjata toimintaa ja saada lisää varmuutta ja tietoa siitä, miten toimia erilaisissa tilanteissa, joita ryhmässä esiintyy.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia, jotka ovat tukeneet minua opinnäytetyöprosessin aikana. Kiitos perheelleni, tilaajalle, opinnäytetyön ohjaajalleni sekä muille, jotka ovat antaneet apua ja tukea prosessin aikana. Erityisesti kiitän opinnäytetyöhöni osallistuneita haastateltavia, jotka antoivat aikaansa ja luottivat minuun sekä jakoivat omia kokemuksiaan elämäänsä liittyen. Ilman heitä, ei opinnäytetyöni olisi koskaan päässyt valmistumaan.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Alasuutari P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: vastapaino: 2011.

Belghiti, A. & Heikkinen, T. (2009). *Saa olla kamala äiti. Murrosikäisten nuorten äitien kokemuksia vertaistukiryhmistä*. [AMK-opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. Viitattu 4.11.2024 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912087395>

Bergström, K. (2014). *Ryhmä tekee jokaisesta osallistujasta kokonaisen. Kamalat äidit – vertaistukiryhmätoiminnan prosessin arviointia*. [YAMK-opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu] Theseus. Viitattu 4.11.2024 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014111515719>

Buchert, U. (2018). Vertaisuus, vertaisryhmä ja vertaistuki Kela järjestämällä sopeutumisvalmennuskursseilla. Toteutuminen kuntoutujien ja heidän läheistensä kokemana. *Kuntoutus*, 34 – 45.

Haasjoki, E., Kiuru, E. 2023. *Seksuaaliväkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmät*. Teoksessa Bildjuschkin, K. 2023. *Seksuaaliväkivaltatyön perusteet*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.2.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147779/URN_ISBN_978-952-408-143-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Haavisto, V. 2019. *Vanhemmuussuunnitelma sovinnollista eroa tukemassa*. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T., & Mäkelä, J. 2019. *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.2.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hacklin, V., Peltoniemi, M. 2021. Kamalat äidit@ -toiminta tukee teinin äitiä – vertaisohjaajat ovat toiminnan kulmakivi. Teoksessa Nieminen, P., Lahikainen, E. 2021. *Vertaistuen moninaisuus*. Viitattu 18.12.2024 Kansalaisareena ry. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf

Hakulinen, T., Laajasalo, T., Mäkelä, J., 2019. *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.2.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heinonen, V., Kiilunen, L., Vuorio, A. 2021. *Naiserityinen vertaistuki – NOVAT-ryhmät naisen hyvinvoinnin tukena*. Teoksessa Nieminen, P., Lahikainen, E. 2021. *Vertaistuen moninaisuus*. Viitattu 17.12.2024 Kansalaisareena ry. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf

Helsingin NNKY (n.d.) *Meistä*. Haettu 12.12.2024 osoitteesta <https://www.hnnky.fi/meista/>

Huttu, T & Heikkinen, H. 2020. Pää kylmänä: Näin tuet teinin aivojen kypsymistä. Helsinki: WSOY

Hyvärinen, M., Nikander P., Ruusuvuori J., Aho A. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 2017.

Joenaho, H. 2012. *Vuorovaikutus kasvokkaisissa vertaistukiryhmissä*. [Pro-gradu-tutkielma. Viestintätieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.]

Jääskeläinen, L. 2022. Ryhmä toimivaksi: helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Järvensivu, T. 2019. Verkostojen johtaminen. Opi ja etene yhdessä. Helsinki: BoD.

Kalland, M. 2019. *Vahvuutta vanhemmuuteen tutkimuksen tuloksia: perhekahvila ja mentalisaatio*. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T., Mäkelä, J. 2019. *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön*. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.2.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf

Karppinen, S., Laukkanen, E. 2013. ”*Vanhemmissa parasta on se, että ne tykkää minusta*” *Vanhemmuuden painopisteet kolmen eri vertailuryhmän käsitysten valossa*. [Pro-gradu-tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus.] Viitattu 14.11.2024. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59792/Karppinen.Sanna&Laukkanen.Ella.pdf?sequence=2>

Kamalat äidit. (n.d.-a.) *Ryhmänohjaajaksi?* Haettu 2.10.2024 osoitteesta <https://ywca.fi/kamalat-aidit/ryhmanohjaajille/>

Kamalat äidit. (n.d.-b.) *Kamalat äidit®-ryhmät*. Haettu 12.12. osoitteesta <https://ywca.fi/kamalat-aidit/ryhmat/>

Karjalainen, L. 2019. *Vanhemmuuden vertaistuki. Vanhempien mentorointiin liittyvät tuen tarpeet ja motivaatiot*. [Pro-gradu-tutkielma. Sosiaalityö.] Viitattu 10.2.2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019100631362>

Kippola-Pääkkönen A. 2018. *Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa*. Teoksessa J. Lindh., K. Häränpää, K. Kostamo-Pääkkö. (toim.) *Sosiaalinen kuntoutuksessa.: Toimijuus, osallisuus ja vertaisuus*. Lapland University Press.

Kopakkala, A. 2018. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Koulu, S., Aarnio, K. 2023. *Useampi vanhempi? Miten tulisi arvioida useamman kuin kahden oikeudellisen vanhemman mallin soveltuvuutta Suomessa*. Teoksessa Koulu, S., Sihvonen, E., Aarnio K., Moring, A. 2023. *Laki ja perheiden monimuotoisuus*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2023:22. Viitattu 6.2.2025.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164824/VNTEAS_2023_22.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Koulu, S., Sihvonen, E., Aarnio K., Moring, A. 2023. *Laki ja perheiden monimuotoisuus*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2023:22. Viitattu 6.2.2025. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164824/VNTEAS_2023_22.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuula, A. 2011. *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino, 2011.

Laakkonen; K. 2010. ”*Vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä*” *Vanhempien käsityksiä vanhemmuudesta, perheestä ja kasvatuksesta nykypäivänä*. [Pro-gradu-tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta, opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna.] Viitattu 4.11.2024. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-20467>

Laimio A., Välimäki S. 2011. *Vapaaehtoistoiminta kehittyä*. Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys

Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. 2014. *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Viitattu 13.2.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&is%20Allowed=y

Lehtonen, K. 2004. *Vertaisryhmä yksilön tukena painonvartijoissa*. [Pro-gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto] Viitattu 5.12.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/11221/G0000437.pdf?sequ>

Leppänen, R. 2005. *Älä murjota murkkuikää! - Kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä*. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 10.1.2025. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10182/URN_NBN_fi_jyu-200521.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mikkonen, I. 2009. *Sairastuneen vertaistuki*. . [Akateeminen väitöskirja. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos Kuopion yliopisto.] Viitattu 14.11.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-27-1303-5>

Montonen, P. 2024. *Havaintoja vertaistuen merkityksestä ja kohdennetun vertaistuen kehittämisestä Kamalat äidit® -toiminnassa*. [AMK-Opinnäytetyö, Satakunnanammattikorkeakoulu] Theseus. Viitattu 25.11.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024050910381>

Myllymaa, T. 2019. *Vertaistuki yrittäjän voimavarana*. Teoksessa Merja Hoffrén-Mikkola (toim.) *Työhyvinvoinnin, tuottavuuden ja verkostoyhteistyön kehittäminen maaseutuyrityksissä*. DIDIVE-hanke 2017–2019. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raport-

teja ja selvityksiä 140. Viitattu 15.11.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160331/B140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Myllyviita K. 2024. Peace! Selviytymisopas nuorten vanhemmille. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Nieminen, P., Lahikainen, E. 2021. *Vertaistuen moninaisuus*. Viitattu 17.12.2024 Kansalaisareena ry. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf

Nousiainen. K. 2004. Lapsistaan erillään asuvat äidit. Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. Minerva Kustannus Oy. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44895/1/lapsistaan-erillaan-asuvat-aidit.pdf>

Paalasmaa, J. 2016. Maailman parhaat kasvatusajatuksset. Helsinki: Into

Pasanen, A. 2019. *Kamalat äidit -vertaisryhmään osallistuneiden äitien kokemuksia ryhmästä*. [AMK-Opinnäytetyö, Karelia-ammattikorkeakoulu] Theseus. Viitattu 25.11.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019112021697>

Peltokorpi, T. 2016. *VERTAISRYHMÄ NUOREN ÄIDIN TUKENA Tyttöjen Talon nuorten äitien toiminnan tarkastelua*. [Pro-gradu-tutkielma, Helsingin yliopisto] Viitattu 2.12.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201609192713>

Ruokonen, M. 2021. *Vertaistoiminnan merkitystä paikantamassa lastensuojelun avohuollossa – vanhempien kokemuksia vertaistuesta*. [Pro-gradu-tutkielma, Turun yliopisto] Viitattu 25.11.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102053924>

Semantix (n.d.). Ohjeet haastattelun litterointiin ja litteroinnin tarjoamien hyötyjen maksimointiin. Viitattu 13.2.2025. <https://www.semantix.com/fi/resurssit/blogi/opas-miten-litteroidaan/haastattelun-litterointi>

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus

Sorsa, T. & Rotkirch, A. 2020. Työ ja perhe ne yhteen soppii? Vanhemmuuden ja työn yhteensovittaminen suomalaisissa lapsiperheissä. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E43/2020. Viitattu 6.2.2025. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/03/82d1c052-perhebarometri2020.pdf>

Talvio, M & Klemola, U. (2017) Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus

Taskinen, S. 2017. *VERTAISTUKI VERKOSSA Kuinka internet-välitteistä tukea käytetään?* [Pro-gradu-tutkielma, Itä-Suomen yliopisto] Viitattu 2.12.2024. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18326/urn_nbn_fi_uef-20170840.pdf

Toivikko, K., Halme, E., Rustanius M., 2011. Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. 2. Painos. Helsinki: Suomen Pakolaisapu. Viitattu 12.11.2024.

Toivonen, E. 2021. ''Ollaan kaikki tässä samassa suossa ja kyllä me selvitään.'' *Vertaistuen merkitykset ja rooli tukimuotona kehitysvammaisten lasten vanhemmille*. [Pro-gradu-tutkielma, Itä-Suomen yliopisto] Theseus. Viitattu 29.11.2024. <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24778/1617944634963542805.pdf>

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. Verkkojulkaisu. Viitattu 31.10.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valkendorff, T., Sihvonen, E. 2020. *Nuorten perheet ja läheissuhteet. Nuorten elinolot - vuosikirja 2020*. Nuorisotutkimusverkosto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Valtion nuorisoneuvosto. Viitattu 7.2.2025. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140654/elinolot%20vuosikirja%202020%20web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vekkele, E. 2018. *Vertaisohjaajan opas. Ohjeita Lahden Seta ry:n vertaisohjaajille ryhmänohjauksen tueksi*. [AMK-Opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu] Viitattu 23.1.2025. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/156536/ruohonen_miko_vekkele_eevi.pdf?sequence=1

Vilmi, R. 2018. *Vertaisohjaajien kokemuksia Kamalat-äidit toiminnasta*. [AMK-Opinnäytetyö, Centria-ammattikorkeakoulu] Theseus. Viitattu 25.11.2024 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018111217028>

LIITTEET

Liite 1:

Haastattelurunko:

Ryhmään osallistuminen:

Mistä kuulit ryhmästä?

Mikä sai sinut kiinnostumaan ryhmään osallistumisesta/ ohjaamisesta?

Millaisia odotuksia sinulla oli ryhmän suhteen?

Vertaistuki / ryhmän anti

Omien asioiden ja ajatusten jakaminen ryhmässä

Vertaistuesta saatu apu ja tuki

Vertaistuen koetut vaikutukset arkeen ja perhesuhteisiin

Ryhmän kehittäminen

Mitä hyvää ryhmän toiminnassa on / ryhmän vahvuudet?

Mitä muuttaisit ryhmän toiminnassa / ryhmän heikkoudet?

Miten kehittäisit ryhmän toimintaa/ Mitä olet jäänyt kaipaamaan?