

OPINNÄYTETYÖ

Monikkoperhevalmennuksen vaikutukset monikkoperheiden arkeen Järjestön vaikuttavuustiedon keräämisen toimintamalli

Anneli Halme

Yhteisöpedagogi
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(5/2025)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK)

Tekijät: Anneli Halme

Opinnäytetyön nimi: Monikkoperhevalmennuksen vaikutukset monikkoperheiden arkeen:

Järjestön vaikuttavuustiedon keräämisen toimintamalli

Sivumäärä: 45 ja 7 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Sirpa Ali-Melkkilä

Työn tilaaja(t): Suomen Monikkoperheet ry, Ulla Kumpula

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia kyselylomake Suomen Monikkoperheet ry:lle, jotta järjestö voisi kerätä vaikuttavuustietoa monikkoperhevalmennuksen käyneiltä vanhemmilta. Kysely on tarkoitettu toteuttaa kahden vuoden välein syyskuussa ja kohdentaa kahtena edellisvuotena monikkoperhevalmennuksen käyneille monikkovanhemmille. Tällä tavoin vastaajilla on ollut riittävästi aikaa elää monikkoarkea ennen kyselyyn vastaamista. Työ korostaa vaikuttavuustiedon keräämisen merkitystä järjestöjen toiminnassa ja raportointivaatimustensa täyttämässä.

Opinnäytetyössä käytettävä aineisto kerättiin teemahaastatteluin ja analysoitiin dialogisen tematisoinnin keinoin. Aineistosta valikoitui kolme keskeistä teemaa: Vertaisuuden tärkeys monikkoperhevalmennuksissa, monikkoraskausajan poikkeaminen tavanomaisesta odotusajasta ja sen tuoma ulkopuolisuuden tunne sekä monikkoperheyhdistyksen merkityksellisyys perheiden elämässä monikkolasten syntymän jälkeen.

Tekijä osallisti opinnäytetyöprosessiinsa sidosryhmiä, jotta vaikuttavuustietoa keräävä kyselylomake sekä toimintamalliehdotus vastaisi mahdollisimman hyvin tilaajan tarpeeseen. Kyselylomakkeeseen valikoitui lopulta kaksitoista kysymystä, joiden avulla toivotaan saatavan relevanttia tietoa monikkoperhevalmennuksen vaikutuksista perheiden arkeen.

Opinnäytetyön tekijä toivoo, että työ toimii esimerkkinä muille järjestöille ja rohkaisee heitä kehittämään omaa toimintaansa vaikuttavuuden näkökulmasta.

Asiasanat: perhevalmennus, monikkoperheet, järjestötoiminta, vanhemmuus, vertaistuki

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Bachelor of Humanities, Community educator, Degree Programme in NGO and Youth Work

Author: Anneli Halme

Title: Effects of multiple birth family coaching on the everyday life of multiple birth families: The operating model for organizations how to collect impact data

Number of Pages: 45 and 7 attachment pages

Supervisor(s): Sirpa Ali-Melkkilä

Commissioned by: Finnish Multiple Births Association, Ulla Kumpula

The purpose of this thesis was to draw up a questionnaire for the Finnish Multiple Births Association so that the organisation could collect impact data from the parents who have attended the family coaching for multiple birth families. The survey is to be carried out every two years in September and targeted at parents of multiple birth families who have attended the special family coaching for multiple birth families in the previous two years. In this way, the respondents have had enough time to live everyday life with their multiples before answering the questionnaire. The work emphasises the importance of collecting impact data in the operations of organisations and in meeting their reporting requirements.

The material used in the thesis was collected through theme interviews and analysed using the methods of dialogic thematisation. Three key themes were selected from the material: the importance of peer-to-peer coaching for multiple birth families, the specificity of the multiple pregnancy compared the usual pregnancy and the feeling left out, and the significance of the multiple birth association in family life after the birth of the multiple children.

The author involved many people in his thesis process, so that a questionnaire collecting impact data and a proposal for operating model would meet the need of Finnish Multiple Births Association as well as possible. In the end, twelve questions were selected into the questionnaire to provide relevant information on the effects of family coaching for multiple birth on families' daily lives.

The author of the thesis hopes that the work will serve as an example to other organisations and encourage them to develop their own operations from an impact perspective.

Keywords: family training, multiple birth families, organizational activity, parenting, peer support

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TILAAJA, TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA KEHITTÄMISAIHE	9
	2.1 Suomen Monikkoperheet ry	9
	2.2 Monikkoyhdistystoiminta	10
	2.3 Järjestötyön kehittäminen ja työn vaikuttavuuden mittaaminen	11
	2.4 Järjestöjen toimintaedellytykset vuonna 2025	12
	2.5 Kehittämistyön tarkoitus	13
3	MONIKKOPERHE	14
	3.1 Monisikiöraskaus ja sen erityispiirteet	14
	3.2 Monikkovanhemmuus	15
	3.3 Monikkoperheiden tukiverkot ja palvelut	17
4	VERTAISTUKI JA PERHEVALMENNUSTOIMINTA	18
	4.1 Vertaistuki	18
	4.2 Neuvolan järjestämä perhevalmennus	19
	4.3 Monikkoperhevalmennus	21
5	TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMINEN	24
	5.1 Laadullinen tutkimus ja aineistonhankintamenetelmät	24
	5.2 Haastattelujen toteutus	25
	5.3 Aineiston kuvaus	25

6	HAASTATTELUIJEN ANALYYSINTI JA KYSELYLOMAKKEEN KEHITTÄMINEN.....	29
6.1	Aineiston analyysimenetelmät.....	29
6.2	Keskeisimmät teemat ja havainnot.....	29
6.3	Kyselylomakkeen kehittämisen vaiheet.....	31
6.4	Kyselylomakkeen lopullinen sisältö.....	31
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET.....	35
7.1	Vaikuttavuustiedon kerääminen.....	35
7.2	Monikkoperhevalmennuksen vaikuttavuustiedon keräämisen toimintamalli.....	35
7.3	Johtopäätökset vaikuttavuuden arvioinnin merkityksestä.....	36
8	POHDINTA.....	38
8.1	Yhteiskehittäminen ja osallistaminen.....	38
8.2	Työn tuotoksen jalkauttaminen.....	38
8.3	Oma arvioni työn onnistumisesta.....	38
8.4	Tilaaajan palaute.....	39
8.5	Eettinen pohdinta ja saavutettavuus.....	40
8.6	Työn merkitys ammattialalle.....	40
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET.....	46
	Liite 1.....	46
	Liite 2.....	48

1 JOHDANTO

Vuosittain noin 580 suomalaisperheeseen syntyy kaksoset tai kolmoset. Hetki, jossa ultraäänitutkimusta tekevä terveydenhuollon ammattilainen toteaa odottavan vanhemman kohdussa kasvavan useamman, kuin yhden sikiön, piirtyy asianosaisten mieliin loppuiäksi. Monikkoraskausuutinen muuttaa kaikki perheen siihen asti tehdyt suunnitelmat käynnistäen koko elämän mittaisen ja ainutlaatuisen matkan monikkolasten vanhempana. Monikkoperhevalmennuksessa monikkoarjen asiantuntijat eli vertaisohjaajat jakavat kokemuksiaan, joiden avulla monikko-odottajaperheet pystyvät hieman valmistautua uudenlaiseen elämänvaiheeseen kahden, kolmen tai jopa neljän vauvan kanssa.

Suomen Monikkoperheet ry on koordinoanut monikkoperhevalmennustoimintaa jo pitkään. Tällä hetkellä alueelliset monikkoperheyhdistykset järjestävät valmennuksia kahdellatoista paikkakunnalla, jonka lisäksi kattojärjestö (Suomen Monikkoperheet ry) järjestää kahdesti vuodessa valtakunnallisen monikkoperhevalmennuksen etäyhteyksin. Valmennuksissa kaksosia, kolmosia tai nelosia odottavat perheet kuulevat tietoa monikkoraskaudesta, -synnytyksestä ja -imetyksestä sekä saavat vinkkejä vauvojen synnyttyä alkavaan monikkoarkeen. Valmennuksien vetäjinä toimivat niin sanotut vertaisohjaajat eli kaksos- ja kolmosvanhemmat. Osaan valmennuskokonaisuuksista kuuluu myös terveydenhuoltoalan ammattilaisen pitämä osuus tai tutustumiskäynti synnytyssairaalassa.

Oma suhteeni monikkoperhevalmennustoimintaan on varsin henkilökohtainen. Olen ollut monikkoperheen vanhempi jo vuodesta 2015. Kävin odotusaikanani monikkoperhevalmennuksessa ja koin vertaistuen erityisen tärkeäksi, sillä raskausaikaani liittyi paljon haasteita, pelkoa ja epävarmuutta. Kokemuksieni pohjalta lähdin mukaan monikkoperhevalmennustoimintaan kaksosteni synnyttyä ja toiminkin Pirkanmaan Monikkoperheet ry:ssä vapaaehtoisena vuoteen 2023. Tämän jälkeen aloitin työt Suomen Monikkoperheet ry:n vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina, jossa työskentelen tälläkin hetkellä. Vastuualueenani on muun muassa monikkoperhevalmennustoiminnan kehittäminen ja vapaaehtoisten ohjaaminen.

Suomen Monikkoperheet ry on kehittänyt monikkoperhevalmennustoimintaa useamman hankkeen avulla. Yhteistyökumppaneita ovat olleet muun muassa Väestöliitto ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Tuloksena on kehitetty esimerkiksi monikkoperhevalmennusmalli, jossa alueellinen monikkoyhdistys ja sairaala tai neuvola tuottavat yhteistyössä

perhevalmennusta monikkoperheille (Suomen Monikkoperheet ry, 2006). Tämän lisäksi hankkeet ovat tuottaneet tietoa monikkoperheiden psykososiaalisesta hyvinvoinnista (Hyväluoma, 2010) ja koonneet monikkoperheille Meille tulee vauvat-ensitieto-oppaan (Suomen Monikkoperheet ry, 2012). Ilman Suomen Monikkoperheet ry:tä tuskin olisi ollut monikkoperhevalmennushankkeita. Järjestöllä on ollut jo kolmenkymmenen vuoden ajan vankka tahtotila ja vakaumus kuunnella kohderyhmäänsä, jonka pohjalta niin perhevalmennustoiminta kuin monikkotiedon tuottamisen välineet ovat kehittyneet.

Monikkoperheiden asemaa ja erityisyyttä on tutkittu Suomessa suhteellisen vähän, mutta asialle vihkiytyneitä tutkijoitakin löytyy. Esimerkiksi Itä-Suomen yliopistossa on parhaillaan menossa Elämä Kaksosena 2021–26 – Hoitajien osaaminen monikkoperheiden hoitotyössä -hanke, joka tuottaa useita monikkouteen liittyviä tutkimuksia (Itä-Suomen Yliopisto, n.d.). Kaksosuutta itsessään on osattu hyödyntää suomalaisessa tieteessä jo pitkään, sillä Helsingin yliopiston kaksoskohorttitutkimus täytti vuonna 2024 50 vuotta (Helsingin Yliopisto, n.d.).

Voidaan sanoa, että monikkoperhevalmennus on vakiintunut monikkoyhdistysten toimintamuoto. Monikkoperhevalmennusta kehittävien hankkeiden myötä osallistujapalautteen kerääminen SurveyPal-lomakkeiden avulla on vakiintunut osaksi järjestön perustoimintaa. Rahoittajalle palautteista on voitu raportoida valmennukseen osallistuneiden odottajavanhempien kokemus valmennuksen hyödyllisyydestä. Palaute on kerätty aina välittömästi kunkin valmennuskokonaisuuden päätyttyä, joten sen perusteella ei ole voitu päätellä, onko valmennuksesta saatu tieto hyödyttänyt perheitä sen jälkeen, kun monikkolapset ovat syntyneet. Järjestölle onkin tullut tarve kehittää toimintamalli, jonka avulla voitaisiin kerätä palautetta pidemmän ajan päästä valmennuksen käymisestä. Kerättävän tiedon avulla järjestö haluaa osoittaa toimintansa tärkeyttä ja monikkoperhevalmennustoiminnan merkityksellisyyttä osana täydentävää terveydenhuoltoa. Tulokset voisivat kiinnostaa esimerkiksi järjestön päärahoittajaa (STEA), sidosryhmiä sekä hyvinvointialueita.

Opinnäytetyössäni lähdin tarkastelemaan tutkimuskysymystä ”miten monikkoperhevalmennuksista saatu tieto ja vertaistuki on vaikuttanut monikkoperheiden arkeen”. Lähdin kartoittamaan tarvitsemaani kokemustietoa puolistrukturoiduin teemahaastatteluin, joita tein neljä. Keräämäni aineiston analysoin dialogisen tematisoinnin keinoin. Analyysin tulokset sekä johtopäätökset auttoivat minua luomaan opinnäytetyöni tuotoksen, eli monikkoperhevalmennuksen vaikuttavuustietoa keräävän kyselylomakkeen. Jotta kyselylomakkeen käyttö tulisi jalkautettua osaksi järjestön perustoimintaa, laadin

toimintamalliehdotuksen siitä, miten usein, mille kohderyhmälle ja millä tavoin kysely kannattaisi jatkossa toteuttaa. Kun järjestö teettää kyselyn valitulla kohderyhmällä, saa se hyödynnettäväkseen monipuolista tietoa esimerkiksi toimintansa kehittämisen tueksi tai vuosikertomuksensa ja rahoittajalle tehtävän raportin sisällöksi. Opinnäytetyössäni kuvaamaani prosessia voivat hyödyntää muutkin järjestöt, joille vaikuttavuuden todentaminen olisi ajankohtaista.

2 TILAAJA, TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA KEHITTÄMISAIHE

2.1 Suomen Monikkoperheet ry

Suomen Monikkoperheet ry on valtakunnallinen järjestö, jonka jäseniä ovat 16 alueellista monikkoperheyhdistystä. Järjestöllä ei ole henkilöjäseniä. Alueelliset monikkoperheyhdistykset toimivat itsenäisesti omalla alueellaan mahdollistaen monikkoperheiden välisen vertaistuen. Järjestö on perustettu vuonna 1995 ja se tekee vaikuttamistyötä monikkoperheiden saamiseksi yhdenvertaiseen asemaan lapsensa yksittäin saaneiden kanssa. Tämän lisäksi järjestö tuottaa ja jakaa tietoa monikkoudesta ja monikkoperheellisyydestä kaikille aiheesta kiinnostuneille. (Suomen Monikkoperheet ry, n.d.-c.) Olen työskennellyt Suomen Monikkoperheillä vuodesta 2023 ja sitä ennen toimin Pirkanmaan alueyhdistyksen hallituksessa vapaaehtoisena noin kahdeksan vuotta. Monikkoperheyhdistystoiminta on minulle varsin tuttu toimintaympäristö.

Suomen Monikkoperheet ry:n toimintaa ohjaa yhdeksänjäseninen vapaaehtoisvoimin toimiva hallitus. Järjestössä on kolme palkattua työntekijää. Toiminnan päärahoittaja on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, joka on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva valtionapuviranomainen (STEA, n.d.-a). STEA-avustukset ovat sosiaali- ja terveysministeriön myöntämiä valtionavustuksia (STEA, n.d.-b).

Järjestössä on tällä hetkellä jatkuvatoimisesti neljä työryhmää, joissa vastuuhenkilönä toimii palkattu työntekijä. Työryhmien varsinaiset jäsenet ovat vapaaehtoistoimijoita. On huomionarvoista, että lähes kaikki järjestön vapaaehtoiset ovat monikkoperheellisiä. Asiantuntijatyöryhmä koostuu eri alojen asiantuntijoista ja ryhmän tavoitteena on kehittää tutkimusyhteistöitä sekä ottaa kantaa ajankohtaisiin aiheisiin. Monikkoperhevaikuttajat-työryhmä koostuu henkilöistä, jotka ovat kiinnostuneet valtakunnallisesta ja alueellisesta vaikuttamisesta. Ryhmän jäsenet osallistuvat muun muassa lausuntojen ja kyselyjen laatimiseen sekä arvioivat vaikuttamistoiminnan tuloksellisuutta säännöllisesti. Lehtityöryhmä ideoi ja tuottaa artikkeleita ja aineistoja Monikkoperheet-nimiseen lehteen. Monikkoperhevalmennuksen kehittämistyöryhmä koostuu terveydenhoitoalan ammattilaisista ja monikkoperhevalmennustoiminnassa mukana olleista henkilöistä. Työryhmä kokoontuu säännöllisesti pohtimaan valmennustoiminnan kehittämistä, jotta monikkoperheille suunnattu

perhevalmennus vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla tämän päivän monikkoperheiden tarpeisiin. (Suomen Monikkoperheet, 2025, s. 37.)

Jatkuvatoimisten työryhmien lisäksi järjestössä on vuoden 2024 aikana ollut useampi väliaikainen työryhmä, jotka ovat perustettu tiettyä tarvetta varten. Historiikkityöryhmä keskittyi toimintavuoden aikana järjestön 30-vuotiseen historiaan, jonka toiminnanjohtaja Ulla Kumpula koosti vuonna 2025 julkaistavaan historiikkiteokseen. Sääntömuutostyöryhmän toimesta järjestön säännöt päivitettiin ajantasaisiksi ja varhaiskasvatusoppaan työryhmän tuella opiskelija kirjoitti uuden varhaiskasvatusoppaan monikkoperheitä kohtaavia ammattilaisia varten. Taloustyöryhmän tarkoituksena on pohtia järjestön taloutta ja varainkeruuta pitkällä tähtäimellä. (Suomen Monikkoperheet ry, 2025, s. 31–35.) Työryhmätoiminnan avulla järjestö kykenee osallistamaan kohderyhmäänsä sen toimintaan parhaalla mahdollisella tavalla, jonka ansiosta järjestön toiminnassa kuuluu aidosti monikkoperheiden ääni.

2.2 Monikkoyhdistystoiminta

Alueellisten monikkoperheyhdistysten tavoitteena on järjestää oman alueensa monikkoperheille tapahtumia, joissa perheet voivat kohdata toisiaan. Toiminta pohjautuu vahvasti vertaistukeen eli samassa elämäntilanteessa olevien tai saman elämänvaiheen läpi käyneiden henkilöiden kohtaamiseen. Tapahtumissa vertaistukea saavat niin monikkoperheiden vanhemmat kuin monikkolapset. Tällä hetkellä monikkoperheyhdistykset eivät järjestää vertaistoimintaa aikuisille monikkosisaruksille.

Alueelliset monikkoperheyhdistykset toimivat täysin vapaaehtoisvoimin, hyvin vaihtelevin resurssein. Toiminnan aktiivisuuteen vaikuttaa niin jäsenmäärä kuin yhdistyksessä toimivien vapaaehtoisten määrä. Joidenkin yhdistysten toiminta-alue on varsin pieni – esimerkiksi Porin Seudun Monikkoperheet ry – kun taas toisilla toiminta-alue voi maantieteellisesti olla hyvin laaja. Tästä hyvä esimerkki on Pohjois-Suomen Monikkoperheet ry, joka toimii aina Pohjois-Pohjanmaalta käsivarren Lappiin saakka.

Jokainen alueellinen monikkoperheyhdistys on itsenäinen toimija, joka on rekisteröity Patentti- ja rekisterihallituksen yhdistysrekisteriin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella yhdistyksellä on omat säännöt ja toimintaa ohjaava hallitus. Suomen Monikkoperheet ry:n tehtävä kattojärjestönä on tukea ja ohjata yhdistysten toimintaa niin, että alueyhdistykset säilyvät elinvoimaisina (Suomen Monikkoperheet, 2025, s.18).

2.3 Järjestötyön kehittäminen ja työn vaikuttavuuden mittaaminen

Patentti- ja rekisterihallituksen rekisterissä oli vuoden 2024 joulukuussa yhteensä 108 593 yhdistystä (Patentti- ja rekisterihallitus, 2025). Suomalainen järjestökenttä kehittyy itsenäisesti ja reagoi nopeasti toimintaympäristön muutoksiin. Toisaalta järjestöjen toiminta on vakiinnuttanut asemansa yhteiskunnassa. (Lind & Kaunismaa, 2022, s.8.) Suomessa toimii paljon järjestöjä, joissa on niin palkattua henkilökuntaa kuin vapaaehtoisena toimivia henkilöitä. Erityisesti tällaisten järjestöjen toimintojen rahallista arvoa on lähes mahdoton arvioida esimerkiksi vapaaehtoistyön hinnoittelun vaikeuden vuoksi. Sen sijaan vaikuttavuutta voidaan todentaa määrittelemällä toiminnalle konkreettisia tavoitteita, joiden toteutumista arvioidaan toimintakausittain ennalta määriteltyjen mittareiden avulla. Tieto toimii niin kehittämisen kuin päätöksenteon välineenä ja auttaa myös todentamaan järjestön tekemän työn arvoa. (Soste, n.d.) Toiminnan aikaansaama muutos voi kuitenkin olla hankala määrittää tai sitä voi olla vaikea kuvailla. Tilanne voi olla se, että tuloksien tarkastelua varten ei ole joko kerätty riittävästi tai lainkaan tietoa tai sitten tiedonkeruu on osoittautunut hankalaksi. Tällöin pyritään kuitenkin vahvistamaan oletuksia ja osoittamaan muilla keinoin toiminnan positiiviset vaikutukset. Tuloksena voi olla myös se, että jokin asia pysyy ennallaan tai vahvistuu. (Soste, 2023.)

Tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta voidaan todentaa keräämällä erilaisia aineistoja jatkoanalysointia varten. Kyselyt esimerkiksi jäsenille, tapahtumakävijöille tai sidosryhmille voivat tuottaa tarvittavaa tietoa. (Kaunismaa, 2022, s.104.) Vaikuttavuustiedon lisäksi aineisto voi tuoda esiin tarpeen kehittää uusia sosiaalisia innovaatioita, tarttua yhteiskunnan epäedullisiin kehityskulkuihin tai mahdollistaa muutoksia yhteiskunnallisissa murroksissa (Lind, 2022, s. 110). Hyvä esimerkki laajemmasta järjestöalan kehittämiseen liittyvästä kyselykartoituksesta on Humanistisen ammattikorkeakoulun ja Kuntoutussäätiön Moniosaajat-hankkeen avulla kerätty aineisto ”Sote-yhdistykset tulevaisuuden tekijöinä”. Aineiston avulla tehtiin päätelmiä siitä, mitkä taidot ovat tärkeimpiä sosiaali- ja terveysalan järjestöissä viiden vuoden päästä. Järjestöjen toimintakentän tämänhetkistä murrosta kuvastaa hyvin loppuraportissa esitellyt kaksi listaa. Ensimmäisessä kuvataan järjestöjen tämänhetkistä osaamista, jossa kolmen kärjessä ovat oman toiminnan kehittäminen, yhteistyö- ja verkostoitumistaidot sekä digitaidot. Toisessa listassa tärkeysjärjestykseen on laitettu taidot, jotka ovat tarpeellisia viiden vuoden päästä. Tässä kolmen kärki on rahoituksen hakeminen yhdistykselle, viestintä ja yhdistyksen toiminnan kehittäminen. Kyselytulokset osoittavatkin,

että sote-yhdistysten henkilöstö ja vapaaehtoiset kaipaavat koulutusta ja osaamista tulevaisuuden taitojen kartuttamiseksi. (Vilhunen ym., 2023.) Hankkeen keräämät tulokset osoittavat myös sen, että järjestöissä toimivien henkilöiden osaamisen tilaa on tarpeen tarkastella säännöllisesti, jotta se vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla juuri sen hetkiseen tarpeeseen.

Kun puhutaan toiminnan vaikuttavuudesta, on hyvä erottaa tilanteen muutokseen liittyvät termit ”tulos” ja ”vaikutus/vaikuttavuus”. Tulos kuvaa nopeasti syntyvää muutosta ja vaikutukset vuorostaan ovat pysyvämpiä ja kestävämpiä – ikään kuin ilmiöitä. Vaikuttavuutta tukee esimerkiksi se, että järjestön tarjoama palvelu tai toiminto on vakiintunut käyttöön ja näin ollen ihmiset löytävät sen pariin helpommin. Sen sijaan, että kerrottaisiin tavoitteeksi järjestää tietty määrä tapahtumia tietylle kohderyhmälle, on tavoite kuvattava tarkasti siten, että siinä kuvataan toiminnon vaikutukset osallistuvaan henkilöön tai yhteisöön. Tapahtuman järjestäminen on siis vain toimenpide, jonka avulla pyritään haluttuun lopputulokseen. Ennen toiminnon alkamista on suositeltavaa miettiä niin sanottu vaikuttavuusketju kokonaisuudessaan, joka helpottaa tavoitteisiin pääsemistä sekä sen vaatimien resurssien määrittämistä. Vaikuttavuusketjun määrittämiseksi on kirjattava ylös toimintokohtaisesti mihin halutaan vaikuttaa, mitä halutaan saada aikaan, mitä resursseja vaaditaan tavoitteeseen pääsemiseksi ja mitä konkreettisia toimenpiteitä siihen vaaditaan. Lopuksi on määriteltävä mittarit tuloksien todentamiseksi, jotka voivat olla sekä määrällisiä että laadullisia. Tärkeintä on, että toiminnasta kerättävä tieto kertoo järjestölle, miten toiminto on onnistunut tarkasteltavalla ajanjaksolla. (Vaikuttavasti.fi, 2023.)

2.4 Järjestöjen toimintaedellytykset vuonna 2025

Vuonna 2024 niin sanottuihin jatkuvaluonteisiin järjestöjen toimintoihin myönnettiin STEA-yleisavustuksia ja kohdennettuja toiminta-avustuksia 383 miljoonaa euroa. Vuonna 2025 samainen STEA-avustusten määrä oli 80 miljoonaa euroa vähemmän. Vuonna 2026 näihin avustuksiin tulee kohdistumaan jälleen säästötavoite ja avustusmääräraha on noin 252 miljoonaa euroa. Suomen hallituspuolueet ovat linjanneet, että järjestöjen avustusleikkaukset ovat osa Suomen talouden säästötalkoita. (Valtioneuvosto, 2024.) Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA on päättänyt toteuttamaan säästöjä niin, että uusia hankkeita ei juurikaan rahoiteta. STEAn mukaan rahoitusta myönnetään olemassa oleviin toimintoihin, joita

kannustetaan kehittämään perustoiminnan ohessa. Järjestöjä kehoitetaan pohtimaan toimintansa ydin ja kirkastamaan se, mikä on järjestön kohderyhmälle tärkeintä. (STEA, 2024.)

On selvää, että rahoitussäästöt aiheuttavat paineita järjestökentällä. Järjestöjen tulee entistä huolellisemmin pystyä osoittamaan toimintansa tarpeellisuus ja tuloksellisuus. Tavoitteenani onkin kuvata opinnäytetyössäni projektiluontoinen prosessi, jonka toteuttamalla mikä tahansa järjestö voisi tuottaa oman vaikuttavuustiedon keräämisen toimintamallin. Projekti on mielestäni sellainen, että sitä voi hyödyntää monenlaisissa järjestöissä ja erilaisia toimintoja tarkastellen.

2.5 Kehittämistyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä lyhyiden teemahaastattelujen avulla kokemustietoa monikkoperhevalmennuksiin vuosien 2021-2023 aikana osallistuneilta monikkoperheiden vanhemmilta. Haastatteluista keräämäni aineiston perusteella pyrin muodostamaan käsityksen siitä, millaiset asiat jäävät parhaiten mieleen monikkoperhevalmennuksesta ja miten perheet ovat soveltaneet valmennuksesta saatua tietoa arjessaan monikkolasten synnyttyä. Haastateltavat joutuivat muistelemaan käymäänsä valmennusta sekä pohtimaan sen merkitystä arkeensa tällä hetkellä.

Työtä ohjaava tutkimuskysymys oli alusta alkaen, miten monikkoperhevalmennuksista saatu tieto ja vertaistuki on vaikuttanut monikkoperheiden arkeen. Opinnäytetyön tuotos on monikkoperhevalmennuksen tuloksellisuustietoa keräävä kyselylomake Suomen Monikkoperheet ry:n käyttöön. Kyselylomakkeen sisällön laadin keräämäni haastatteluaineiston pohjalta. Tämän lisäksi laadin toimintamalliehdotuksen kyselylomakkeen avulla kerättävän tuloksellisuustiedon systemaattisesta keräämisestä osana järjestön perustoimintaa. Opinnäytetyöni tuotoksien tekemiseen osallistin työyhteisöäni Suomen Monikkoperheet ry:ssä sekä monikkoperhevalmennuksen kehittämistyöryhmää.

3 MONIKKOPERHE

Monikkoperheellä tarkoitetaan perhettä, johon on syntynyt useampi kuin yksi lapsi kerrallaan, eli kaksoset, kolmoset tai neloset. Vuonna 2023 Suomessa syntyi 43 705 lasta. Kaksoset syntyivät 574 perheeseen ja kolmoset viiteen perheeseen. Monikkosynnytysten osuus kaikista synnytyksistä oli 1,34%. (Suomen Monikkoperheet ry, 2024.)

3.1 Monisikiöraskaus ja sen erityispiirteet

Monikkoraskaus eli monisikiöraskaus on raskaus, jossa kehittyy useampi kuin yksi lapsi kerralla. Suurin osa näistä on kaksosraskauksia. Oli sikiöitä kaksi, kolme tai jopa neljä, voivat ne keskenään olla ei-identtisiä eli erimunaisia tai identtisiä eli samanmunaisia. Ei-identtisillä sikiöillä on omat istukat ja kalvopussit. Identtisillä sikiöillä on vähintäänkin yhteinen istukka, mutta tilanteen mukaan kalvopussit voivat olla erilliset tai yksi yhteinen. Jos sikiöitä on useampi kuin kaksi, on mahdollista, että vain osa sikiöistä on keskenään identtisiä. Kaksosista kaksi kolmasosaa on ei-identtisiä ja yksi kolmasosa on identtisiä. (Tiitinen, 2023.) Raskauden niin sanottu laatu vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten monikko-odottaja kokee itsensä verrattuna muihin raskaana oleviin ja näin ollen raskauden erityispiirteet voivat määrittää vahvasti odottajan tarvitseman tuen ja tiedon tarvetta.

Monikkoraskaus on usein alkuvaiheessa runsasoireinen ja voimakas raskauspahoinvointi sekä vatsan varhainen kasvu saattaa yllättää odottajan. Monisikiöraskaus on tärkeää diagnosoida varhain, jotta voidaan suunnitella raskauden seuranta huolellisesti. Jos esimerkiksi kaksoset ovat identtiset, seurataan tätä raskautta huomattavasti tiheämmin, kun ei-identtisten kaksosten kohdalla. Identtisten monikkolasten odotusajan seurannan tarvetta lisää esimerkiksi riski fetofetaaliseen transfuusio-oireyhtymään, jossa sikiöiden välille kehittyy verisuoniyhteyksiä. Seuraamalla raskautta tiiviisti, voidaan tällainen riskitilanne huomata ajoissa ja tarvittaessa hoitaa lasersäteellä täyhystämällä. (Tiitinen, 2023.) Tämän kaltaiset riskitilanteet tai jo pelkästään yleisvoiminnan radikaali heikentyminen voivat vaikuttaa odotusaikaan merkittävästi. Odottaja saattaa joutua jäämään sairauslomalle työstä ennen varsinaista äitiyslomaa (Suomen Monikkoperheet ry, n.d.-d) tai heikko yleiskunto voi pakottaa odottajan hidastamaan tahtiaan niin, että raskausaika kuluu pääsääntöisesti kotisohvalla. Tämä voi olla tulevalle äidille pettymys ja aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta.

Monikkoraskauteen liittyy aina riski ennenaikaisesta synnytyksestä sekä lasten pienipainoisuudesta (Tiitinen, 2023). Odottava vanhempi saattaa potea herkemmin anemiaa, verenpaineen nousua tai raskaushepatoosia eli raskauteen liittyviä maksahäiriöitä. Jos sikiöitä on useampi kuin kaksi, tiheä seuranta aloitetaan heti raskauden alkuvaiheessa. Raskauden seurantakäynneillä tutkitaan tarkoin sikiöiden koko sekä kohdunkaulan tilanne (Tiitinen, 2023). Kaksoset syntyvät keskimäärin raskausviikolla 36 ja kolmoset raskausviikolla 33 (Suomen Monikkoperheet ry, n.d.-a). Kaksosista 42,9% ja kolmosista 100% tarvitsevat syntymänsä jälkeen tehostetun tai muun valvontaosaston hoitoa. Vastaava luku yhden vastasyntyneen kohdalla on 12,9%. (Heinonen & Kerppola, 2024.) Monikkoraskauteen ja -synnytykseen liittyvät erityispiirteet ja riskit lisäävät tiedon tarvetta, jolloin moni monikkovanhempi hakeutuu vertaisten pariin tai hakee tukea terveydenhuollosta tai järjestöistä.

3.2 Monikkovanhemmuus

Monikkoraskaus on lasta odottavalle perheelle aina yllätys, joka herättää paljon erilaisia tunteita. Tunnetilat voivat vaihdella suuresta ilosta valtavaan järkytykseen ja kaikkea siltä väliltä. (Hyväluoma 2010, s. 7.) Oli lapsia kerralla tulossa yksi tai useampi, on odotusaika perheelle aina erityinen vaihe elämässä. Monikkoraskaus määritellään aina riskiraskaudeksi, joten matka monikkovanhemmaksi voi olla vaiherikkaampi yhden lapsen saaviin vanhempiin verrattuna. Joka tapauksessa monikkoraskautta seurataan tavanomaista raskautta enemmän, joka saattaa lisätä perheen huolestuneisuutta ja ”varuillaanoloa”, kuten tutkija Kristiina Heinonen ilmiötä kuvaa (Heinonen, 2013, s. 47). Monikkolapsia odottavassa perheessä saattaa olla ilmassa paljon huolta ja murhetta, vaikka kaikki olisikin hyvin (Huttunen 2020, s. 88).

Monikkolasten syntymä luo vanhemmille erityisiä paineita hallita uusi elämäntilanne. Koetukselle joutuvat niin vanhemmuus, parisuhde, perheen toimeentulo kuin jaksamisen rajat. Monikkoperheessä vauva-aika on työntäyteistä ja kaikenlaiset arkea helpottavat vinkit ovat enemmän kuin tervetulleita. (Hyväluoma 2010, s. 7, 15.) Vanhempien jaksamista ja päivittäistä elämää helpottavat ratkaisut löytyvät vähitellen (Heinonen & Kerppola, 2024). Intensiivinen arki voi niin ikään hajottaa kuin yhdistääkin perheen vanhempia.

Useimmiten monikkoraskausuutinen käynnistää tulevissa monikkovanhemmissa tarpeen valmistautua uuteen elämänvaiheeseen tavanomaista perusteellisemmin. Kaikenlainen tieto monikkoperheen elämästä, raskaudesta ja synnytyksestä, imetyksestä, monikkolasten kasvun ja kehityksen tukemisesta sekä arjessa selviytymisestä kiinnostavat perheitä niin odotusaikana

kuin lasten syntymän jälkeen (Heinonen, 2013, s. VII). Erityisesti tietoa ja keskustelutukea kaivataan sosiaali- ja terveystalouden ammattihenkilöiltä, joiden odotetaan myös ohjaavan perheitä tilanteessaan raskauden seurannan lisäksi. Perheet kokevat kuitenkin usein tiedon puutteelliseksi, joka taas lisää epävarmuutta ja pelkoa (mt., s. 47-48.)

Monikkolasten syntymään voi olla hankala valmistautua ennalta, jos tarvittavaa tietoa ja tukea ei ole saatavilla. Monikkoperheiden vanhemmat kaipaavat ammattilaisilta ennen kaikkea tukea, ymmärrystä ja myötätuntoa (Heinonen, 2013, s.57). Jo synnytyksen jälkeisen sairaalassaolon aikana on tärkeää, että vanhempia kannustetaan ottamaan osaa lasten hoitoon mahdollisimman paljon. Vaikka lapsi olisikin tehohoidossa, voivat vanhemmat koskettaa, silittää, jutella ja laulaa lapselle. Lapsen voinnin salliessa, hänet voidaan nostaa kenguruhoitoon vanhemman iholle. (Heinonen & Kerppola, 2024.) Ihokontakti on tärkeä lapsen voinnin kohentumisen (Rouhe, 2024), lapsen ja vanhemman varhaisen vuorovaikutuksen sekä imetyksen käynnistymisen kannalta (Nieminen, 2024). Sillä on merkitys myös synnyttäjän toipumisessa (mt., 2024). Onkin selvää, että monikkolasten hoitaminen alkaa välittömästi lasten syntymän jälkeen ja jatkuu intensiivisenä useamman vuoden ajan. Arjen ollessa työntäyteistä, voi vanhemmilla unohtua leikki ja mielihyvöpainotteinen oleminen lasten kanssa (Karhumäki, 2009, s. 131). Lapsista iloitseminen ja onni voi myös jäädä taka-alalle (Heinonen, 2013, s. 54). Vanhemmuuteen valmistautuminen on saattanut jäädä kesken, jonka vuoksi vanhemmuutta voi joutua ikään kuin herättelemään (mt., s. 53). Tämän vuoksi tukiverkkoa kannattaa vahvistaa ja vertaistuen pariin hakeutua jo odotusaikana, joka saattaa helpottaa uudenlaisen arjen aloitusta (Heinonen & Kerppola, 2024).

Monikkoperheiden vanhemmat ovat alttiimpia ahdistusoireille, masennukselle, eristäytymiselle, taloudellisille vaikeuksille ja parisuhdeongelmille, kuin yksitellen lapsen saaneiden perheiden vanhemmat. On arvioitu, että noin 25% monikkoäideistä kärsii eriasteisesta masennuksesta ja ahdistushäiriöstä monikkolasten syntymän jälkeen. Olisi tärkeää, että monipuolista tukea olisi tarjolla vanhemmille erityisesti ensimmäisen kolmen kuukauden aikana. (Karhumäki, 2009, s. 128–130.) Monikkoperhevalmennuksessa tulevia monikkovanhempia kannustetaan esimerkiksi puhumaan mieltä painavista asioista ystäville, pitämään kiinni omista harrastuksista ja hakeutumaan vertaistuen piiriin, jotta monikkoperheellistymisen tuomat psyykkiset haasteet eivät kasvaisi liian suuriksi. (Suomen Monikkoperheet ry, 2022, s. 28.)

3.3 Monikkoperheiden tukiverkot ja palvelut

Vauvavuodesta monikkolasten kanssa voi selvitä yksinkin, mutta suositeltavaa on, että monikko-odottajan tiedossa olisi jo odotusaikana henkilö tai henkilöitä, jotka voivat tarvittaessa auttaa arjen askareissa. Monikkoperhevalmennuksessa vertaisvalmentajat kertovat esimerkiksi siitä, minkälainen läheisiltä saatu apu heitä on hyödyttänyt tai mitä tukitoimia he ovat hyödyntäneet neuvolan tai muiden tahojen kautta. Avun tarvetta ei kuitenkaan määritä vanhempien lukumäärä, vaan monikkoarjen olleessa intensiivisimmillään, suurin osa monikkoperheistä kaipaa jonkinlaista tukea tai apua.

Monikkoperheet voivat saada apua arkeen esimerkiksi lapsiperheiden kotipalvelusta, jota haetaan omalta hyvinvointialueelta. Hyvinvointialue tuottaa palvelua joko itse tai palvelun saaja voi tilata palvelun saamansa palvelusetelin avulla itsenäiseltä palveluntuottajalta. Perheen tukena voi olla myös lastensuojelun sosiaalityö ja perhetyö. Mikäli perheellä ei ole käytössään hyvinvointialueen myöntämää palveluseteliä, voi perhe palkata kotiinsa esimerkiksi lastenhoito- tai kodinhoitoapua. Kyseisiin palveluihin saattaa saada hyödynnettyä kotitalousvähennystä. (Suomen Monikkoperheet, n.d.-b.)

Monikkoperheet hyötyvät myös tukihenkilö- ja tukiperhetoiminnasta, jos sellaista on tarjolla oman kunnan alueella. Tämän lisäksi Suomessa toimii useita lomajärjestöjä, jotka järjestävät nimenomaan monikkoperheille suunnattuja tuettuja perhelomia eri puolilla Suomea. Tukea voi löytää monikkoperheyhdistysten ohella erilaisista järjestöistä kuten Hope ry, Pelastakaa Lapset ry tai Mannerheimin lastensuojeluliitto. (Suomen Monikkoperheet, n.d.-b.)

4 VERTAISTUKI JA PERHEVALMENNUSTOIMINTA

4.1 Vertaistuki

Vertaistueksi kutsutaan toimintaa, jossa esimerkiksi saman elämäntapahtuman kokeneet, samaa sairautta sairastavat tai vaikkapa työttömäksi jääneet ovat kanssakäymisissä keskenään (Mikkonen & Saarinen, 2018, luku: Vertaistuki). Hyväksyvä kohtaaminen synnyttää solidaarisuutta osallistujien välille (Malinen ym., 2023, s. 11). Toteutuakseen hyvin, vertaistuki edellyttää luottamuksellista ilmapiiriä. Parhaimmillaan vertaistuki herättää toivoa, vahvistaa sosiaalisia taitoja ja luo uusia ystävyyssuhteita. Kokemuksien jakaminen helpottaa yksilön sopeutumista ja lisää osallisuuden tunnetta. Vertaistukea kaivataan yleensä elämänvaiheessa, jossa vaaditaan henkistä kasvua ja sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen. Vertaistuen perimmäinen tarkoitus on tuoda konkreettisesti ilmi, ettei kukaan ole yksin ongelmiansa kanssa. Aina löytyy joku, joka on kokenut saman ja selviytynyt. Vertaistukea ei voida rinnastaa suoraan vapaaehtoistoimintaan, vaan se on omaehtoista kanssakäymistä saman kokeneiden kanssa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kaikki vertaiset ovat samalla tasolla keskenään. Vertaistuki voi olla täysin organisoimatonta tai jonkin tahon koordinoimaa. (Mikkonen & Saarinen, 2018, luku: Vertaistuki.)

Sosiaali- ja terveysalalla vertaistukiryhmät ovat suosittu toimintamuoto, joiden pariin ihmiset osaavat hakeutua. Ryhmää vetää yleensä ammattilainen, jonka lisäksi paikalla voi olla vapaaehtoisia ohjaajia, joilla ei välttämättä ole samanlainen tausta, kuin ryhmän muilla jäsenillä. Vertaisuus syntyy ryhmän osallistujien elämäkokemuksen ja -tarinan kautta. (Mikkonen & Saarinen, 2018, luku: Vertaistuki.) Vertaistuen katsotaan joissain tapauksissa olevan jopa merkityksellisempää, kuin tuki ihmiseltä, jolla ei ole samaa kokemusta (Malinen ym., 2023, s. 12).

Vertaistuesta puhuttaessa saatetaan mainita myös termi kokemusasiantuntija, joka tarkoittaa henkilöä, joka on kokenut elämässään haastavia tilanteita ja toimii tämän ansiosta ammattilaisen rinnalla tai asiakkaiden kanssa. Kokemusasiantuntijuuteen ja kokemustietoon liittyy myös riskejä. On mahdollista, että kokemustieto on yksipuolista ja edustaa vain tiettyä näkökulmaa aiheeseen. Kokemusasiantuntijoita saatetaan myös käyttää liiaksi korvaamaan ammattilaisten työtä, jolloin he tulevat hyväksikäytetyksi ja saattavat jopa ylikuormittua. Kouluttamalla kokemusasiantuntijat tehtävänsä pystytään minimoimaan riskitekijöitä.

Yleensä kokemusasiantuntijat ja vertaistukijat toimivat vertaisena ilman palkkaa, mutta toimesta saatetaan maksaa myös palkkio tai palkka. (Malinen ym., 2023, s. 10–13.)

4.2 Neuvolan järjestämä perhevalmennus

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) määrittelee artiklassa 15, että vanhempainryhmätoimintaa sisältävä perhevalmennus on osa täydentävää terveysneuvontaa. Jokaisella ensimmäistä lasta odottavalla perheellä tulee olla mahdollisuus osallistua perhevalmennukseen ja sitä on tarjottava molemmille vanhemmille. Valmennuksen aiheiksi on annettu raskausaika ja sen riskit, synnytys, lapsen hoito sekä odotusajan ja synnytyksen jälkeisen ajan vaikutukset mielenterveyteen. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011, 15§.) Perhe- ja synnytysvalmennuksilla on pitkät perinteet osana äitiysneuvolatyötä jo 1940-luvulta saakka (Ryttläinen, 2005, s.71). Perhevalmennusten ohella on joissakin sairaaloissa tarjolla erillisiä synnytysvalmennuksia, jotka nimensä mukaisesti keskittyvät synnytykseen sekä sairaalassaoloaikaan. Monikkoperheitä neuvolan perhevalmennus ei yleensä huomioi lainkaan, vaan jaettava tieto käsittelee yhden vauvan odotusta, synnytystä ja syntymän jälkeistä aikaa.

Neuvolan järjestämät perhevalmennukset ovat yleensä ryhmämuotoisia tapaamisia, joissa keskustellaan asiantuntijan johdolla ennalta valituista aiheista. Hyvä ryhmän koko on 6–8 paria, jotta tilanne säilyy keskustelevana. (Hakulinen, ym., 2021.) Perhevalmennuksen tavoitteena on tukea vanhempia synnytykseen sekä vanhemmuuteen valmistautumisessa (Ryttläinen, 2005, s. 70). Perhevalmennus tukee imetyksen aloittamista ja onnistumista, vähentää riskiä sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen sekä edistää kodin turvallisuutta ja myönteistä kasvatuskulttuuria (Hakulinen ym., 2021). Riittävän tiedon saamisella on huomattava merkitys turvallisuuden tunteen saavuttamisessa raskauden aikana. Valmennuksen sisältö voidaan kuitenkin kokea monella tavoin. Valmennuksista saatu tieto voidaan kokea vaikeaksi ottaa käytäntöön ja näin ollen se saattaa lisätä synnytyspelkoa (Ryttläinen, 2005, s.71). Perhevalmennus perustuu todelliseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön valmennuksen järjestäjän (kättilö, terveydenhoitaja) ja vertaisten kanssa. Sidonnaisen oppimiskäsityksen mukaan tieto on helpointa omaksua siinä ympäristössä, jossa tietoa tullaan käyttämään (Haapio, 2017, s. 25.) Tämä tukee käsitystä siitä, että perhevalmennuksen olisi hyvä sisältää

tutustumiskäynti synnytyssairaalaan. Jos synnyttäjä on valmistautunut synnytykseen ennalta, voi sillä olla positiivinen vaikutus hänen kokemukseensa siitä, miten hän luottaa omiin kykyihinsä ja tietoihinsa synnytyksen alkaessa. Hankittu tieto voi auttaa sietämään synnytyksen epämukavuutta ja yllätyksellisyyttä paremmin. (Salmela-Aro ym. 2012.)

Valmennuksien vaikuttavuudesta on tehty jonkin verran tutkimuksia, mutta esimerkiksi Haapio kertoo väitöskirjassaan (2017), että Gagnol & Sandall (2011) tekemän meta-analyysin sekä Sjöberg & Brixvalin ym. (2015) tekemän kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että näyttö valmennusten vaikuttavuudesta jää epäselväksi saatavilla olevien tutkimusten huonon tieteellisen tason vuoksi. Ei ole kyse niinkään siitä, että perhevalmennuksilla olisi kielteisiä vaikutuksia, vaan valmennusten toivottua vaikuttavuutta ei yksinkertaisesti pystytä todentamaan tieteellisin menetelmin. (Haapio, 2017, s.26) Suhteellisen tuore tutkimus Perhevalmennuksen hyödyllisyyttä arvioivan mittarin luotettavuus ja äitien arvio perhevalmennuksen hyödyllisyydestä (Kaljadin ym. 2022, s. 40–50) on kuitenkin osoittanut, että tutkimuksessa tuotettu perhevalmennuksen hyödyllisyys-mittari osoittaisi alustavaa rakennevaliditeettia ja luotettavuutta. Kyseistä mittaria on suunniteltu hyödynnettävän neuvolan perhevalmennuksien hyödyllisyyttä arvioitaessa sekä perhevalmennuksia kehitettäessä. Pilottitutkimus osoitti, että suuri osa kyselyyn osallistuneista äideistä koki perhevalmennuksen hyödylliseksi synnytykseen valmistautumisen, imetyksen sekä vauvan hoidon näkökulmasta. Toisaalta äidit, joiden raskaus oli alkanut hedelmöityshoidoilla, arvioivat perhevalmennuksen hyödyttömäksi itselleen, koska he kokivat vanhemmuuteen valmistautumisen haastavammaksi kuin muilla odottajilla. (mt., 47.) Oman aiheeni kannalta olisi ollut mielenkiintoista, jos kyseisessä tutkimuksessa olisi eritelty monikko-odottajat omaksi ryhmäkseen. Kenties heidän joukkonsa olisi erottunut vastauksista saman tyyliisesti, kuin hedelmöityshoitoja saaneet äidit.

Huhtikuussa 2025 Aamulehti uutisoi, miten liki 300 äitiä ahtautui Tampereen ammattikorkeakoulun auditorioon kuulemaan neljännen vuoden kättilöopiskelijoiden synnytysvalmennusta (Nummelin, 2025). Moni hyvinvointialue on siirtänyt perhe- ja synnytysvalmennukset verkkoon, mutta huomionarvoista on, etteivät verkkovalmennukset mitään ilmeisimmin ole poistaneet tarvetta osallistua perhevalmennukseen niin sanotusti paikan päällä. Odottajat kaipaavat vuorovaikutteisuutta ja mahdollisuutta kysyä ja keskustella itselleen tärkeistä aiheista.

4.3 Monikkoperhevalmennus

Monikkoperhevalmennus tarjoaa monikkolapsia odottaville perheille tietoa monikkoraskaudesta, -synnytyksestä, -imetyksestä, -vanhemmuudesta sekä uudenlaiseen arkeen valmistautumisesta. Aiheet käsitellään monikkoerityisestä näkökulmasta, jota perinteinen perhevalmennus ei pysty tarjoamaan. Olisi suositeltavaa, että valmennuksen järjestäisivät hyvinvointialue toimijat yhdessä alueellisen monikkoperheyhdistyksen kanssa. Tällöin valmennus tarjoaisi osallistujille sekä ammatillista että vertaistuellista tietoa. (Suomen Monikkoperheet ry, 2022, s. 6.) Vuosien saatossa Suomen Monikkoperheet ry on kehittänyt neliosaisen monikkoperhevalmennusmallin, jota valmennuksien järjestäjät soveltavat itselleen sopivin osin (mt., s. 7). Tällä hetkellä monikkoperhevalmennuksia järjestetään kahdellatoista paikkakunnalla, joista kahdessa perheiden ilmoittautumiset vastaanottaa synnytyssairaala. Muilla paikkakunnilla organisointivastuu on alueellisella monikkoperheyhdistyksellä. Suurin osa valmennuksista toteutetaan kokoontumalla kasvokkain, mutta etäyhteyksiä hyödynnetään myös. Suomen Monikkoperheet ry järjestää kahdesti vuodessa valtakunnallisen monikkoperhevalmennuksen etäyhteyksin, joka on suunnattu erityisesti perheille, joiden on hankala osallistua alueelliseen valmennukseen. Vertaisuus on vahvasti läsnä monikkoperhevalmennuksissa.

Vuoden 2024 aikana monikkoperheyhdistysten järjestämiin monikkoperhevalmennuksiin osallistui noin 400 monikkovanhempaa, joista monikko-odottajia oli noin 245 kpl. Lukujen perusteella voidaan arvioida, että noin 42% monikko-odottajista vuonna 2024 kävi monikkoperhevalmennuksen, kun monikkoperhevalmennuksen käyneiden monikko-odottajien lukumäärää verrataan tuoreimpaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL:n monikkosynnytystilastoon vuodelta 2023 (Suomen Monikkoperheet ry, 2024b).

Ensimmäinen monikkoperhevalmennusprojekti toimi vuosina 2000–2005, jonka aikana luotiin malli kaksos-, kolmos- ja nelosodottajaperheille suunnatusta perhevalmennuksesta. Tämän lisäksi hanke toteutti monikkotietomateriaalia. Hankkeen aikana Suomen Monikkoperheet ry organisoi monikkoperhevalmennuksia ja jatkovuoden 2006 aikana valmistui Monikkoperhevalmennuksen ohjausmateriaali, jonka avulla sairaanhoitopiirit olisivat voineet ottaa monikkoperhevalmennusten järjestämistä vastuun. Valmennustoiminta jatkui kuitenkin jo silloin alueellisten monikkoperheyhdistysvetoisesti. (Suomen Monikkoperheet ry, 2006.) Vuosina 2009–2012 aikana oli käynnissä Hyvä alku monikkovanhemmuuteen (HYVÄ ALKU) -hanke, jonka yhtenä tavoitteena oli tuottaa tutkimukseen perustuvaa tietoa monikkoperheiden

taloudellisesta selviytymisestä sekä psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Hankkeen rahoituksella syntyi Johanna Hyväluoman tutkimus, jota olenkin käyttänyt opinnäytetyöni yhtenä lähteenä erityisesti monikkovanhemmuudesta kertovassa luvussa. Tämän lisäksi hankkeen aikana yhä useampi alueellinen monikkoperheyhdistys alkoi järjestää monikkoperhevalmennusta omalla alueellaan ja jo aiemmin kehitettyä monikkoperhevalmennusmallia kehitettiin toimivammaksi. Hankkeen aikana kehitettiin myös terveydenhoitoalan ammattilaisille sekä monikkoperheiden käyttöön Meille tulee vauvat-opas yhdessä Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen THL:n kanssa. (Suomen Monikkoperheet, 2012.) Hyvä alku 2: Ohjauvälineitä monikkovauvoja odottaville-hankeessa vuosina 2012–2013 vuorostaan päivitettiin ensimmäisessä monikkoperhevalmennusprojektissa laadittuja monikkoperhevalmennusmateriaaleja ja tuotettiin niin sanottu ensitietovideo monikkoperhevalmennuksissa näytettäväksi tai terveydenhuoltoalalle opiskelevien opetusmateriaalikäyttöön. (Suomen Monikkoperheet, 2013.) Voidaan siis todeta, että monikkoperhevalmennustoimintaa on kehitetty jo pitkään ja se onkin vakiinnuttanut paikkansa perinteisiä perhevalmennuksia täydentävänä perhevalmennuksena. Äitiysneuvolan tai sairaalan perhevalmennuksissa monikkoperheiden vanhemmat kokevat itsensä usein ulkopuoliseksi, koska perinteiset perhevalmennukset ovat yleensä suunnattu yhtä lasta odottaville perheille (Heinonen, 2013, s. 48).

Tavanomaiset perhevalmennukset ovat pääsääntöisesti suunnattu ensisynnyttäjille puolisoineen, mutta monikkoperhevalmennukseen ovat tervetulleita kaikki kaksos-, kolmos- ja nelosodottajaperheet. Usein monikkoperhevalmennus järjestetäänkin sellaisessa tilassa, mihin on mahdollista ottaa mukaan myös lapsia. Tämä madaltaa kynnystä osallistumiseen erityisesti silloin, kun lastenhoidon järjestäminen on perheelle haastavaa. Perheet, joissa on lapsi tai lapsia ennestään, ovat erityisen kiinnostuneita kuulemaan vertaisten kokemuksia siitä, miten uudenlainen arki alkoi sujua sen jälkeen, kun sairaalasta kotiutui useampi vauva perhearjen keskelle. Isoisäruusten huomioiminen onkin erityisen tärkeää, koska monikkovauvat voivat vaativuutensa vuoksi viedä vanhempiensa huomion lähes kokonaan. Monikkoperhevalmennuksen sisältö on monelta muultakin osin sellainen, että se hyödyttää niin ensisynnyttäjiä kuin heitä, jotka ovat synnytyksen ja lapsiarjen jo kokeneet. Vauvan käsittely, hoidolliset toimenpiteet tai sairauden hoito eivät kuulu monikkoperhevalmennuksen sisältöön, vaan näihin liittyvä tieto oletetaan jaettavan neuvolassa tai neuvolan perhevalmennuksessa.

Suurin osa monikkoperheistä viettää synnytyksen jälkeen aikaa sairaalassa tavanomaista pidempään, joten monikkoperhevalmennuksessa rohkaistaan perheitä hyödyntämään kätilöiden

ja sairaanhoitajien osaamista pyytämällä mahdollisimman paljon yksilöllistä ohjausta sairaalan vastasyntyneiden osastolla tai teho- ja tarkkailuosastolla. Monikkoperheessä puolisoilla on alusta alkaen niin hoidollinen kuin arkeen osallistuva rooli, jonka vuoksi monikkoperhevalmennusta suositellaan vahvasti myös heille. Reilusti yli puolet monikko-odottajista osallistuukin monikkoperhevalmennukseen puolison kanssa. Monikko-odottajien joukossa on myös itsellisiä äitejä sekä yksinhuoltajia, jotka pyritään niin ikään ottamaan huomioon valmennuksessa. Monikkoperhevalmennukseen on tervetullut myös synnyttäjän tukihenkilö, jos sellainen on tiedossa.

5 TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMINEN

5.1 Laadullinen tutkimus ja aineistonhankintamenetelmät

Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan valittua ilmiötä tutkimukseen valikoituneiden henkilöiden näkökulmasta. Tutkija on kiinnostunut henkilöiden kokemuksista, ajatuksista ja tunteista liittyen tutkittavaan aiheeseen. (Juuti & Puusa, 2020, luku: Johdanto: Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan?.) Tyypillisin laadullisen tutkimuksen aineisto on haastatteluaineisto, jonka analysointi vie aikaa ja vaatii kärsivällisyyttä (Hakala, 2024, luku: Onko opinnäytetyö sittenkään laadullinen tutkimus). Tehtyjen haastattelujen lukumäärä voi olla pieni, mutta aineistoa voi silti olla paljon. Aineiston tarvittava laatu ja määrä ovat tapauskohtaisia, joten absoluuttista määritelmää riittävästä aineistosta ei ole (mt., luku: Määrän ja ajan ongelmat.)

Opinnäytetyöhöni olen valinnut tutkimuksen lähestymistavaksi fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen. Fenomenologia on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä, joka tarkoittaa käytännössä jonkun tai joidenkin kokemuksia jostakin valitusta asiasta (Hakala, 2024, luku: Yleisimmät tavat tehdä laadullista tutkimusta). Tässä tapauksessa tutkin haastateltavien kokemuksia osallistumisestaan monikkoperhevalmennukseen. Fenomenologisessa tutkimuksessa keskitytään nimenomaan haastatteluaineiston sisältöön eikä niinkään haastateltavien sanavalintoihin, äänenpainoihin tai puhetyyliin (mt., luku: Fenomenologinen tutkimus). Hermeneuttinen näkökulma näkyy opinnäytetyössäni siinä, että pyrin tulkitsemaan monikkoperhevalmennuksen vaikuttavuutta haastateltavien elämään ja peilaan aineistoa vahvasti tietoperustan muodostamaa viitekehystä vasten. Pyrin tarkastelemaan aineistoa niin perinpohjaisesti, että pystyn miltei eläytymään sen sisältöön (mt., luku: Hermeneuttinen tutkimus).

Tutkimusaineistoa keräsin puolistrukturoitujen teemahaastattelujen avulla. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että haastattelut etenivät valmiin kysymyslistan mukaisesti (Liite 1), mutta minulla oli haastattelijana oikeus esittää lisäkysymyksiä tarvittaessa. Haastateltavat saivat vastata kysymyksiin vapaamuotoisesti ja rönsyillen. Aineiston keräämisen jälkeen tavoitteeni oli tulkita haastattelujen sisältöä suhteessa tutkimuskysymyksiin (Leinonen ym., 2017).

5.2 Haastattelujen toteutus

Julkaisin haastateltavien henkilöiden hakuilmoituksen Monikkolasten vanhemmat-Facebook ryhmässä sekä Suomen Monikkoperheet ry:n Facebook- ja Instagram-tileillä. Haastattelusta kiinnostuneet henkilöt ilmaisivat osallistumishalukkuutensa sähköpostiviestillä. Vastausviestissä lähetin heille tutkimussuunnitelmani, tutkimukseen osallistumiseen liittyvän suostumuslomakkeen sekä muutaman haastatteluaikehdotuksen. Yhteisen ajan löytäminen sujui mielestäni vaivatta. Tavoitteenani oli löytää 5–8 haastateltavaa, mutta lopulta heitä ilmoittautui vain neljä. Hakuilmoitukseni julkaistiin järjestön sosiaalisessa mediassa yhteensä neljä kertaa ja Facebookin monikkoryhmissä kaksi kertaa, joten en halunnut sitä julkaistavan enää samoissa foorumeissa uudestaan. Päätökseeni vaikutti myös se, että haastattelujen edetessä arvioin niistä saadun aineiston olevan työni toteuttamisen kannalta riittävä. Haastatteluissa toistuivat samantyylliset teemat.

Toteutin aineiston keräämisen yksilohaastatteluina Teams-etäyhteydellä ja jokainen haastattelu kesti noin 30 minuuttia. Haastattelujen sisällön litterointiin käytin Teams'in automaattista transkriptiotyökalua. Käytännössä Teams-kokoukset tallentuivat mp4-tiedostoina henkilökohtaiseen pilvipalveluuni Humanistisen ammattikorkeakoulun palvelimella. Mp4-tiedostoista poimin transkriptiotekstit Microsoft Word-dokumentteihin analysointia varten. Jälkikäteen huomasin, että Teamsin tekoälyavusteinen transkriptiotyökalu ei tuottanut virheetöntä suomen kieltä ja selkästi joitakin lauseita saattoi puuttua materiaalista, mutta päätin aineiston olevan laadultaan tarpeeksi hyvä käyttämäni tarkoitukseen.

Haastattelukysymykset laadin yhdessä työyhteisöni kanssa, koska halusin kerättävän aineiston vastaavan mahdollisimman hyvin työn tilaajan asettamaan tarpeeseen ja samalla minulle asetettuun tutkimuskysymyksen. Haastattelutilanteessa pyrin esittämään kysymykset neutraalisti, jotta haastateltava sai tuoda esiin mielipiteensä ja ajatuksensa mahdollisimman vapaamuotoisesti.

5.3 Aineiston kuvaus

Tutkimuksen alkuaikana tajusin, että tarkasteleman ajankausko 2021–2023 oli sellainen, että monikkoperhevalmennuksia järjestettiin pääsääntöisesti vain etäyhteyksin. Tämä johtui siitä, että koronapandemian aikana kaikki lähitapahtumat jouduttiin lopettamaan ja oikeastaan vasta vuoden 2023 aikana monikkoperhevalmennuksia alettiin muuttaa takaisin lähitapahtumiksi.

Päätin kuitenkin, että tämä ei vaikuta tutkimukseni toteuttamiseen, vaikka on yleisesti tiedossa, että kasvokkain tapahtuvat monikkoperhevalmennukset ovat vaikutukseltaan merkityksellisempiä kuin etävalmennukset. Yksi haastateltavista kertoi, että hänen käymäänsä valmennuskokonaisuuteen oli kuulunut yksi tapaaminen kasvokkain ja hän oli kokenut tämän tärkeänä kohtaamisena muiden monikko-odottajien kanssa.

Haastateltavista kaksi oli käynyt monikkoperhevalmennuksen vuonna 2021, yksi henkilö vuonna 2022 ja yksi henkilö vuonna 2023. Vuonna 2021 valmennuksen käyneistä henkilöistä huomasi, että heidän oli paikoin haastavaa kuvata valmennuksen sisältöä ja sen konkreettisia vaikutuksia ajanjaksoon vauvojen syntymän jälkeen. Sen sijaan henkilöt osasivat hyvin kuvailla valmennuksen vaikuttaneen yleiseen olotilaan ja mielialaan odotusaikana. Kaikki haastateltavat kuvasivat, miten valmennuksen ansiosta oli helpompi suhtautua tulevaan monikkoarkeen luottavaisin mielin.

Kaksi neljästä haastateltavista kertoi, että monikkolapset olivat hänen esikoisensa ja kahdella haastateltavista oli yksi lapsi ennestään. Haastatteluaineistosta ei käy ilmi, erosivatko esikoisia odottavien henkilöiden odotukset selkeästi muista. Kaikki haastateltavat kertoivat odottaneensa monikkoperhevalmennukselta tietoa synnytyksestä, imetyksestä ja monikkoarjesta. Yksi vastaajista kertoi pelänneensä, että valmennus korostaisi sitä, että kyseessä on riskiraskaus. Tämän haastateltavan osalta valmennus ei vastannut odotuksiin vaan oli positiivisesti erilainen. Kolme vastaajista kertoi valmennuksen vastanneen odotuksiinsa.

Kaikki haastateltavat kertoivat odottaneensa kuulevansa monikkoperhevalmennuksessa niin sanottua monikkotietoa. Itse tulkitsin lausumia niin, että tietyllä tavoin valmennuksessa käsiteltävillä teemoilla ei ollut merkitystä, vaan enemmänkin sillä, että asiat kerrottiin monikkoperheen näkökulmasta. Odotusarvona oli kaikilla myös se, että monikkoperhevalmennus taatusti tarjoaisi enemmän ”monikkotietoa” kuin mitä neuvolasta tai äitiyspoliklinikalta oli siihen mennessä saanut.

Haastatteluista huokui se, miten valtava tiedonjano kaikilla oli ollut raskausaikana. Erityisesti tietoa oli kaivattu monikkoraskaudesta ja -synnytyksestä ja kyseiset teemat olivatkin jääneet parhaiten heidän mieleensä. Kaksi haastateltavaa kuvasi myös sitä, miten vertaisvanhemmat kehottivat suhtautumaan tulevaan arkeen avoimin mielin ilman suuria ennakkovaatimuksia. Esimerkiksi synnytys saattoi mennä kaikilla vertaisvalmentajilla omalla tavallaan, mikä vahvisti käsitystä siitä, että jokaisen odottajan taival on omanlaisensa.

Monikkoperhevalmennuksen lisäksi kaikki olivat hakeneet tietoa internetistä ja osallistuneet muihinkin synnytysvalmennuksiin. Muut valmennukset saivat kuitenkin osakseen vahvaa kritiikkiä, koska ne olivat suunnattu pääsääntöisesti yhtä vauvaa odottaville. Kaksi haastateltavaa kuvasi tunteneensa vahvaa ulkopuolisuuden tunnetta kyseisissä tapahtumissa, koska heitä ei ollut otettu huomioon millään tavoin siitä huolimatta, että tapahtuman järjestäjällä oli tiedossa, että osallistujien joukossa on monikko-odottajia.

Aineistosta kävi ilmi, että haastateltavat eivät olleet saaneet neuvolasta tarvitsemaansa tietoa monikkoraskaudesta ja -synnytyksestä, mutta kolme neljästä haastateltavasta kertoi kuitenkin neuvolan ammattilaisen ohjanneen hänet monikkoyhdistyksen jakaman tiedon pariin. Haastateltavista kukaan ei ollut lähtenyt hakemaan monikkoperhevalmennuksesta suurta annosta faktatietoa, vaan vertaisten kokemustarinat motivoivat heitä ilmoittautumaan valmennukseen. Niitä osattiin odottaa ennen valmennusta ja valmennusten sisältö täytti odotukset. Haastatteluista huokui myös kiitollisuus siitä, miten avoimesti valmentajat kertoivat kokemuksistaan ja miten monenlaisia kertomuksia yhden valmennuksen aikana kuuli samoista aiheista. Yksi haastateltavista kuvasikin tätä hyvin kertoessaan, että kirjavat tarinat kasvattivat ymmärrystä siitä, että jokaisen perheen tarina on ainutlaatuinen ja mitään oppikirjamaista suoritusta ei ole olemassa. Hänen kuvauksensa mukaan valmennuksessa luotiin uskoa osallistujiin, että jokainen selviää tulevasta arjesta ja jokainen pystyy tekemään oman perheensä kannalta parhaita mahdollisia ratkaisuja. Monikkoperheiden keskuudessa tällainen minäpystyvyyden tunteen lisääminen on tärkeää, koska arki tuo usein tullessaan hetkiä, joissa vanhemmat kokevat itsensä riittämättömiksi.

Kuten yksi haastateltavista totesi, monikkoperhevalmennuksessa ”riisuttiin riskiraskauden stigma” ja puhuttiin asioista positiivisesti ja kannustavasti. Aineistosta huokui, miten haastateltavat saivat odotusaikana jatkuvasti muistutuksia siitä, että heidän raskautensa on tavanomaisesta poikkeava. Asia tuli ilmi esimerkiksi neuvolassa tai odottajille suunnatuissa tapahtumissa. Tämä koettiin häiritseväksi. Haastateltavien mukaan monikkoperhevalmennuksessa kumottiin myös ennakkoluuloja esimerkiksi siitä, että monikkolapsia ei voisi imettää yhtä hyvin kuin yksittäistä lasta tai että kaikki monikkolapset syntyvät keskosina ja joutuvat syntymän jälkeen tehohoitoon.

Haastateltavat muistivat yllättävän vähän valmennuksessa käsiteltyjä teemoja. Päällimmäisenä heidän mieleensä olivat jääneet teemat raskausaika, synnytys ja imetys. Yksi haastateltava mainitsi yhdeksi teemaksi pikkulapsiajan, mutta samalla hän totesi, että hänen mielestään oli

hyvä, ettei sitä käsitelty liiaksi, koska odottajana pelkässä raskausajassa ja synnytyksessä oli paljon sulateltavaa. Itse yllätyin eniten siitä, että kukaan haastateltavista ei osannut nimetä yhtään yksittäistä käytännön vinkkiä, joka valmennuksessa olisi tullut esille. Pohjautuen omaan kokemukseeni toimiessani monikkoperhevalmennuksissa valmentajana ja ohjaajana, olin yllättynyt tuloksesta, koska vinkkejä jaetaan paljon. Tämän lisäksi mainitsematta jäivät teemat monikkoperheiden etuudet ja parisuhde.

6 HAASTATTELUIJEN ANALYYSINTI JA KYSELYLOMAKKEEN KEHITTÄMINEN

6.1 Aineiston analyysimenetelmät

Analyysimenetelmäksi valikoitui niin sanottu dialoginen tematisointi (Koski, 2020, luku: 10. Teksteistä teemoiksi – Dialoginen tematisointi). Teemat löytäkseen tukijan on luettava aineisto moneen kertaan huolellisesti (Hakala, 2024, luku: Teemoittelu). Analyysin alkuvaiheessa kävin läpi haastattelujen transkriptiot systemaattisesti. Tarkoituksena oli poimia Excel-taulukon lausumia, jotka olivat merkityksellisiä tutkimuskysymysten näkökulmasta. Näitä voitiin kutsua myös avaintapahtumiksi tai tiheiksi kohdiksi, joita haastateltavat toistelivat tai painottivat useaan otteeseen haastattelun aikana (Koski, 2020, luku: 10. Teksteistä teemoiksi – Dialoginen tematisointi). Avaintapahtumien tunnistamisen jälkeen pystyin muodostamaan kategorioita, joita lähdin tutkimaan suhteessa teoreettisen viitekehykseen. Analyysin edetessä kategoriat selkiintyivät teemoiksi, jotka esittelen seuraavassa kappaleessa. Teemojen valikoitumisen jälkeen työni teoreettinen viitekehys täsmentyi. Analyysissa pyritään siihen, että teoria ja haastatteluista saatu aineisto käyvät ikään kuin dialogia keskenään ja näin ollen täydentävät toisiaan.

6.2 Keskeisimmät teemat ja havainnot

Aineistoista nousi esille kolme keskeistä teemaa: Vertaisuuden tärkeys monikkoperhevalmennuksissa, monikkoraskausajan poikkeaminen tavanomaisesta odotusajasta ja sen tuoma ulkopuolisuuden tunne sekä monikkoperheyhdistyksen merkityksellisyys perheiden elämässä monikkolasten syntymän jälkeen. Kaikkia teemoja yhdistää identifioituminen monikkoperheen vanhemmaksi ja pyrkimys tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaisten kesken. Analyysissa esiin nousseet teemat auttoivat muodostamaan käsityksen siitä, minkälaiset kysymykset voisivat olla relevantteja työni tuotoksena tehtävään kyselylomakkeeseen.

Haastateltavien vastauksissa vertaisuuden tärkeyteen liittyvä teema korostui esimerkiksi, kun haastateltava kaksi totesi: ”Vertaistuellisuus – myös muissa monikkotapahtumissa, kuin valmennuksissa – auttaa näkemään tilanteen arvokkaana. Auttaa näkemään, ettei ole ainoa, jolle syntyi kaksi lasta kerralla. Tulee olo, että kaikki on ok ja tää on tavallista ja normaalia”.

Haastateltava kolme vuorostaan kertoi, että monikkoperhevalmennuksesta saatu vertaistuki on kantanut häntä tähän päivään saakka, joka on ollut merkittävä voimavara erityisesti silloin, kun tuntuu, ettei arki oikein suju. Neljäs haastateltava kuvaili vertaistuen tärkeimmäksi asiaksi monikkoperhevalmennuksessa: ”Mulle tärkeintä oli kuulla vertaisvalmentajien kertomana tarinoita, koska kyllä mä netistä osaan itsekin lukea sitä faktatietoa”. Haastateltava yksi summasi vertaisten tarinat kommentissaan: ”Mulle riitti pelkästään tieto siitä, että tästä kaikesta voi selvitä hengissä, se helpotti mieltä”, jonka jälkeen hän kuvaili sitä, että tällaisen tiedon kuuluukin tulla vertaisten suusta, eikä esimerkiksi neuvolan ammattilaisen kertomana.

Toinen aineistosta noussut teema oli monikkoraskausajan poikkeaminen tavanomaisesta odotusajasta ja sen tuoma ulkopuolisuuden tunne. Haastateltava kaksi kuvasi osallistumistaan neuvolan synnytysvalmennukseen näin: ”Kävin siellä kaupungin järjestämässä synnytysvalmennuksessa, mutta se vastasi eri tarpeisiin ja toi ehkä pintaan enemmän tunnetta entäs minä ja entäs me, kun puhuttiin aina vain yhdestä vauvasta”. Samanlaisia kokemuksia oli myös haastateltavalla yksi, joka kuvaili osallistumaansa synnytysvalmennusta hyvin samalla tavoin: ”Mua suututti se, että meitä ei huomioitu mitenkään, vaikka meitä [kaksosodottajia] oli siellä kaksi. Kaikkiaan osallistujia oli kolme”. Raskauden erityisyys ja erikoisuus korostui myös neuvolassa. Haastateltava kaksi kertoikin, että ”neuvolassa ne nosti vähän niinku kädet pystyyn. Kysy sieltä monikkoyhdistyksestä”, oli hänelle todettu. Haastateltava kolmen kommentti vahvisti samaa kokemusmaailmaa: ”Neuvolasta ei saanu tietoa monikkoperheyhdistyksestä tai valmennuksesta. Ihmisen on ite haettava tieto. Olis kyllä tosi tärkeää, että yhdistystoimintaa ja vertaistukea tuotais enemmän esille hyvinvointialueella”. Sen lisäksi, että haastateltavat tunsivat itsensä ulkopuoliseksi, saivat he monesti kuulla muilta kommentteja erilaisuuteensa liittyen, mikä lisäsi epävarmuutta omasta tilanteesta ja tulevaisuudesta.

Monikkoperheyhdistys toistui aineistossa useita kertoja. Kaikki haastateltavat kertoivat osallistuneensa monikkoperheyhdistyksen tapahtumiin monikkolasten syntymän jälkeen. ”Valmennukseen osallistuminen on ohjannu meitä monikkoyhteisöjen pariin.” toteaa haastateltava kaksi. Haastateltava neljä tiivistää monikkoperheyhdistyksen merkityksen itselleen seuraavasti: ”Valmennukseen osallistuminen poiki paljon muutakin. Lähdin mukaan yhdistystoimintaan. Se toi elämään jotain sellasta, mitä en osannu odottaa sillä hetkellä ollenkaan”. Myös haastateltava kolme kertoo lähteneensä mukaan alueyhdistykseen: ”Valmennuksella on ollu mulle tosi suuri merkitys. Halusin itekin lähteä

monikkovalmentajaksi, koska se on mulle tärkeää”. Haastateltava yksi vuorostaan kertoi osallistuneensa monikkoperheyhdistyksen tapahtumiin perheensä kanssa ja tutustuneensa samalla samassa valmennuksessa olleisiin perheisiin: ”Oon heihin kyllä sitten myöhemmin tutustunut niinku monikkoperheiden näiden kahviloiden kautta ja tapahtumien”. Monikkoperheyhdistyksen järjestämä valmennus on kaikkien kohdalla toiminut ikään kuin jäänmurtajana ja madaltanut kynnystä verkostoitua muiden monikkoperheiden kanssa myöhemmin.

6.3 Kyselylomakkeen kehittämisen vaiheet

Monikkoperhevalmennuksesta saadun tiedon ja vertaistuen vaikutusten kartoittamiseen kehitettävä kyselylomake alkoi muodostua haastatteluaineistoni pohjalta. Haastatteluissa käytin 25 kysymystä (Liite 1) selvittääkseni haastateltavien ajatuksia ja kokemuksia monikkoperhevalmennuksen käymisestä, mutta oli selvää, että lomakekyselyssä tulisi olla noin kymmenen kysymystä. Oli siis karsittava pois sellaiset kysymykset, jotka eivät tuottaneet hyödyllistä tietoa tai olivat muulla tavoin irrelevantteja. Jotta vastaajan olisi helpompi hahmottaa kysymyslomakkeella kysytyt asiat, jaottelin kysymykset kolmeen teemaan: tausta, vertaistuki ja vaikutukset arkeen. Lopulta kyselylomakkeelle päätyi 12 kysymystä, jonka rakenne löytyy liitteestä kaksi. Kyselylomakkeen tekninen toteutus tehdään Surveypal-työkalun avulla internetissä.

Sisällön laatimiseen osallistin monikkoperhevalmennuksen kehittämistyöryhmää ja työyhteisöäni, jolle esittelin työtäni sen eri vaiheissa ja keskustelimme sen kehittämistä ja sisällöstä yhdessä. Monikkoperhevalmennuksen kehittämistyöryhmän kutsuin koolle siinä vaiheessa, kun olin kerännyt haastatteluaineiston ja laatinut ensimmäisen version kyselylomakkeesta sekä toimintamallista. Esittelin laatimani suunnitelmat heille ja pohdimme yhdessä, mitä vielä tulisi muokata tai muuttaa. Sain todella hyviä näkökulmia niin työyhteisöltäni kuin monikkoperhevalmennuksen kehittämistiimiltä, jotka olivat lopputuloksen kannalta merkityksellisiä.

6.4 Kyselylomakkeen lopullinen sisältö

Tausta-teeman alle päätin tulevan neljä kysymystä. Haastatteluissa käytetyn ensimmäisen kysymyksen ”Oliko monikkolapset esikoisesi?” jätin pois siksi, että aineistoni perusteella en kokenut sen olevan merkityksellinen asia monikkoperhevalmennuksen tarpeellisuuden tai

merkityksellisyyden näkökulmasta. Sen sijaan kysymykset ”Milloin kävit monikkoperhevalmennuksen?” ja ”Kenen järjestämä valmennus oli?” päätin säilyttää, koska näiden tietojen perusteella järjestössä voidaan päätellä juuri sen valmennuksen sisältö, johon vastaaja on osallistunut. Tämän lisäksi järjestäjätahon perusteella pystytään tarvittaessa erotella vain tiettyä alueyhdistystä koskeva tieto. Haastattelukysymyksissä ei ollut kysymyksiä liittyen valmennuksen toteutustapaan, mutta työyhteisössämme käydyn keskustelun perusteella päätin lisätä kyselylomakkeeseen kysymykset ”Järjestettiinkö monikkoperhevalmennus kasvokkain/etäyhteydellä/sekä kasvokkain, että etäyhteydellä (hybridi)?” ja ”Osallistuitko itse kasvokkain/etäyhteydellä?”. Haastattelemiini henkilöt olivat kaikki osallistuneet monikkoperhevalmennukseen etäyhteydellä, joka vaikutti selkeästi esimerkiksi verkostoitumiseen ja kokemukseen vertaistuesta, joten tämän perusteella päätin lisätä tähän liittyvät kysymykset kyselylomakkeelle.

Neljänneksi eli viimeiseksi tausta-teeman alle tulevaksi kysymykseksi päättyi ”Mikä tunnetila kuvaa hetkeä, jolloin sait tietää, että perheeseen on tulossa monikkovauvat?”. Vastaaja saa vastata kysymykseen valitsemalla yhden tai useamman tunnetilan vaihtoehtojen listasta (hämmentynyt, iloinen, ylpeä, pelokas, surullinen, vihainen, toiveikas, epätoivoinen, epätietoinen, onnellinen, epäuskoinen, sekava). Viimeinen valinta on avoin tekstikenttä, johon vastaaja voi määrittää tunnetilan tai tunnetilat itse. Kysymys ei ollut mukana haastattelukysymyksissä, vaan sen sijaan haastattelussa kysyttiin mitä odotti monikkoperhevalmennukselta. Aineiston analyysin, monikkoperhevalmennuksen kehittämistyöryhmän tapaamisen sekä työyhteisössä käydyn keskustelun perusteella tein päätelmän, että monikkoperhevalmennukseen kohdistuneita odotuksia oli miltei mahdoton sanoittaa vuosien päästä valmennuksen ajankohdasta. Sen sijaan jokaisen monikko-odottajan ja perheen muiden jäsenten mieliin painuu varmasti se hetki, kun kuulee perheen kasvavan useammalla, kuin yhdellä jäsenellä. Tämän tunteen kuvailemisen lisäksi vastaajaa pyydetään kyselyn viimeisessä osiossa (Vaikutukset arkeen) määrittelemään tunnetila valmennuksen jälkeen. Tunnetilojen lista on sama molemmissa kysymyksissä, jotta vastausten avulla voitaisiin arvioida mahdollista muutosta.

Taustakysymyksistä jätettiin pois kolme kysymystä. Kysymyksiin ”Mistä sait tiedon valmennuksesta?” ja ”Oliko tieto valmennuksesta helposti löydettävissä?”, tuntui keräämäni aineiston perusteella olevan vaikea vastata hatarien muistikuvien vuoksi. Nämä kysymykset löytyvät kuitenkin järjestön käyttämältä palautelomakkeelta, jonka valmennuksen osallistuneet

täyttävät heti valmennuksen käymisen jälkeen. Kysymykseen ”Mainitsiko neuvola monikkoperhevalmennusta tai monikkoperheyhdistystä?” haastateltavat osasivat vastata selkeästi, mutta päädyin kuitenkin jättämään tämän pois kyselylomakkeelta. Tämänkin tiedon kysyminen on järkevämpää niin sanotulla palautelomakkeella. Tämän lisäksi kysymys ”Mitä aiheita muistat monikkoperhevalmennuksesta?”, jäi pois lopulliselta kyselylomakkeelta, koska haastatteluaineiston perusteella jäi vaikutelma, että sisältöä oli haastava muistella. Toisaalta tämä tieto tuntui myös turhalta valmennuksen vaikuttavuuden arvioinnin kannalta. Sen sijaan kyselylomakkeen viimeiseen osioon muodostettiin uudenlainen kysymys: ”Miten hyödyllisenä koit monikkoperhevalmennuksen sisältämät teemat?”.

Kyselylomakkeeseen vastaava henkilö arvioi monikkoperhevalmennuksesta saatua vertaistukea vastaamalla kolmeen kysymykseen. ”Saitko valmennuksesta sellaisia sosiaalisia kontakteja, jotka olivat sinulle tärkeitä erityisesti odotusaikana ja/tai monikkolasten vauva-aikana?”-kysymykseen vastataan yksinkertaisesti kyllä tai ei. Sosiaalisella kontaktilla tarkoitetaan sellaisia vertaisia, joihin vastaaja on pitänyt aktiivisesti yhteyttä jonkin yhteydenpitovälineen, esimerkiksi Whatsapp-sovelluksen tai Facebook-ryhmän kautta kuitenkaan ystävyystymättä sen syvemmin kyseisten henkilöiden kanssa. Tällaiset vertaistuelliset kontaktit tai yhteisöt ovat monikkovanhempien keskuudessa yleisiä ja saattavat osoittautua tärkeiksi, vaikka syvempää ystävyysuhdetta ei olekaan päässyt syntymään. Sen sijaan ”Saitko valmennuksesta ystäviä, joihin pidät edelleen yhteyttä?”-kysymyksen tarkoituksena on saada tietoa siitä, onko monikkovanhempien kesken syntynyt kestäviä ystävyysuhdetta nimenomaan monikkoperhevalmennuksen ansiosta. Tähänkin vastataan kyllä tai ei. Jos vastaaja on vastannut jompaankumpaan tai molempiin edellä mainittuihin kysymyksiin kyllä, pyydetään häntä arvioimaan syntyneiden/syntyneiden ihmissuhteiden merkityksellisyys itselleen teeman viimeisessä kysymyksessä (erittäin merkityksellinen, merkityksellinen, ei merkityksellinen eikä merkityksetön, merkityksetön, erittäin merkityksetön).

Vaikutukset arkeen-teema sisältää viisi kysymystä, joista ensimmäisessä pyydetään arvioimaan miten paljon monikkoperhevalmennus lisäsi tunnetta selviytymisestä monikkoarjessa. Vastausvaihtoehtoja on viisi: erittäin paljon, paljon, ei paljon eikä vähän, vähän, erittäin vähän. Tämän jälkeen vastaaja arvioi monikkoperhevalmennuksen teemojen hyödyllisyyttä itselleen kysymyksessä ”Miten hyödyllisenä koit monikkoperhevalmennuksen sisältämät teemat?”. Teknisesti kysymys toteutetaan niin, että teemat listataan allekkain ja vastaaja antaa jokaiselle

teemalle arvion hyödyllisyydestä itselleen asteikolla 1 (erittäin hyödytön) -5 (erittäin hyödyllinen). Hän voi valita myös vaihtoehdon ”En osaa arvioida/ Aihetta ei käsitelty”. Tämän kysymyksen avulla voidaan päätellä, miten vastaaja on kokenut valmennuksesta saadun tiedon hyödyllisyyden. Kyselylomakkeen kymmenennessä kysymyksessä vastaajaa pyydetään arvioimaan, miten hyödyllinen monikkoperhevalmennus kokonaisuudessaan on ollut hänelle. Tämän kysymyksen avulla pyritään samaan yleisellä tasolla oleva kokemustieto, jossa vastaaja ei sen enempää joudu erittelemään kokemustaan. Tämän jälkeen kysytään vielä monikkoperhevalmennuksen jälkeisiä tunnetiloja, joita kuvailin tarkemmin tässä kappaleessa käsitellessäni tausta-teeman kysymyksiä. Kyselylomakkeen viimeinen kysymys kehottaa vastaajaa kuvailemaan kokemuksiaan vapaamuotoisesti, mutta tähän kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

7.1 Vaikuttavuustiedon kerääminen

Opinnäytetyössä tehdyn kehittämisen perusteella järjestöjen tulisi laajemminkin pohtia vaikuttavuustiedon keruuta. Haastatteluselvityksen avulla saadaan kirkastettua ne asiat, jotka tietyssä toiminnossa ovat tärkeimpiä ja toisaalta myös palvelun käyttäjän ääni korostuu. Monikkoperhevalmennuksesta jatkossa saatavan tiedon perusteella on mahdollista kehittää toiminnan tasalaatuisuutta ja ottaa huomioon niitä asioita joihin vastaajat haluavat kiinnitettävään huomiota. Myös Itä-Suomen Yliopiston ja Helsingin Yliopiston kansallinen sosiaali- ja terveydenhuollon vaikuttavuuskeskus-selvitys on pureutunut aiheeseen. Selvityksen mukaan systemaattisesti kerättyä vaikuttavuustietoa voidaan käyttää apuna esimerkiksi päätöksenteossa sekä käytännön toimijoiden tukemisessa ja ammattitaidon kehittämisessä. Tärkeä osa vaikuttavuustiedonkeräämisprosessia on sidosryhmien kuuleminen, joka tekee siitä merkityksellistä. (Torkki ym., 2021, s. 2.)

7.2 Monikkoperhevalmennuksen vaikuttavuustiedon keräämisen toimintamalli

Suosittelen monikkoperhevalmennuksen vaikuttavuustiedon keräämistä kahden vuoden välein, jotta kohderyhmä on tarpeeksi suuri ja kerättävän aineiston perusteella pystytään tekemään päätelmiä ja johtopäätöksiä. Kun kysely toteutetaan ehdottamallani tavalla, mahdollisia potentiaalisia kyselyyn vastaajia on noin 800, jos oletetaan, että yhden toimintavuoden aikana monikkoperhevalmennuksen käy noin 400 monikkovanhempaa. Oletan, että kohderyhmästä noin 10% vastaa kyselyyn, jolloin vastausten lukumäärä on 100.

Ehdotukseni on, että vastaajia haetaan Suomen monikkoperheiden sekä sen jäsenyhdistysten sosiaalisen median kautta. Toinen vaihtoehto on lähettää sähköpostitse kyselyyn vastaamispyyntö kohderyhmään kuuluville henkilöille, mutta tämä edellyttää sitä, että järjestöllä ja alueyhdistyksillä olisi käytössään monikkoperhevalmennukseen osallistuneiden henkilörekisteri. Henkilötietojen tietovuotoriskin minimoimiseksi suosittelen kuitenkin ensimmäistä vaihtoehtoa.

Kyselyn toteuttamisajankohdaksi suosittelen syyskuuta. Tällöin kohderyhmäksi voidaan määrittellä kahtena edeltävänä kalenterivuonna valmennuksen käyneet monikkovanhemmat.

Näin vastaajien monikkoperhevalmennuksesta on kulunut vähintään puoli vuotta ja enimmillään 2,5 vuotta. Kokonaisuuden kannalta on tärkeää, että jokainen vastaaja on ehtinyt elää monikkoarkea jonkin aikaa ennen kyselyyn osallistumista. Syyskuu valikoitui ehdotukseksi myös sen vuoksi, että järjestön perustoiminnassa kalenterivuoden alku on yleensä ruuhkainen. Syyskaudella laaditaan toki seuraavan vuoden toimintasuunnitelmaa, mutta oman arvioni mukaan tämä ei hallitse järjestön arkea samalla tavoin, kuin vuosikertomuksen ja tuloksellisuusraporttien laatiminen vuoden alussa. Katson tärkeäksi, että monikkoperhevalmennuksen vaikuttavuustiedon kerääminen juurtuu osaksi järjestön perustoimintaa, joten säännöllisen kyselyn toteuttaminen on hyvä ottaa huomioon vuosittaisia toimintasuunnitelmia tehdessä.

Toteutetun kyselyn määrälliseksi mittariksi suosittelen vastaajien määrää. Laadullisiksi mittareiksi suosittelen kysymyksien ”Miten paljon monikkoperhevalmennus lisäsi tunnetta selviytymisestä monikkoarjessa?” ja ” Miten hyödyllinen monikkoperhevalmennus kokonaisuutena oli sinulle?” tuottamaa tietoa. Vertaistukeen liittyvät kysymykset voisi mittaria varten niputtaa yhteen ja tarkastella yksinkertaisesti sitä, saivatko monikkovanhemmat sosiaalisia kontakteja tai ystäviä monikkoperhevalmennuksessa.

7.3 Johtopäätökset vaikuttavuuden arvioinnin merkityksestä

Kun jokin tapahtuma tai toiminto irrotetaan kokonaisuudesta, on sanomattakin selvää, että sen vaikutuksia ihmisen elämään on vaikea arvioida. Mistä tietää, että juuri tällä kyseisellä asialla on ollut merkitystä asioiden sujuvuuteen tai siihen, että elämä on koettu haasteellisiksi? Ei oikein mistään. On luotettava arvioon, jonka henkilö itse tekee kokemuksiansa perusteella. Jotta tämä tieto tavoittaa toimijat, on organisoitava kyselyitä ja muita tilaisuuksia, jossa kokemustietoa jaetaan. Tällä hetkellä Suomessa käydään aktiivista keskustelua sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminnasta ja niiden rahoittamisesta. Järjestöt toimittavat rahoittajalle vuosittain tuloksellisuusraportin, jossa ne pyrkivät osoittamaan toimintansa hyödyllisyyttä ja merkityksellisyyttä. Kyseinen raportti kurkistaa kuitenkin vain menneeseen vuoteen. Toimintojen vaikutukset voivat kantaa paljon pidemmälle ja näkyä henkilön elämässä paremmin vasta myöhemmin. Yleisesti ihmisten hyvinvoinnin kannalta tällainen tieto on merkityksellisempää, kuin se, miltä tuntui välittömästi tapahtuman tai vertaistukiryhmään osallistumisen jälkeen.

On vielä epäselvää, miten pidemmän aikajänteen vaikuttavuustietoa pystytään hyödyntämään rahoittajalle osoitetuissa vuosittaisissa tuloksellisuusraporteissa, mutta prosessia tullaan kehittämään siihen suuntaan, että tämä olisi mahdollista. On kuitenkin varmaa, että sidosryhmät ja media ovat erityisen kiinnostuneita kuulemaan toimintojen vaikuttavuudesta. Tämän lisäksi toimintojen järjestämisessä mukana olevat tahot saavat lisää motivaatiota tekemiseensä, jos tulokset ovat positiivisia. Vaikuttavuustieto lisää halua kehittää toimintaa kohderyhmän toiveita vastaavaksi entistäkin paremmin. Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen päärahoittaja STEA on kehottanut järjestöjä listaamaan toimintojansa tärkeysjärjestykseen, joten vaikuttavuustieto voi toimia apuna prioriteettilistan laatimisessa.

8 POHDINTA

8.1 Yhteiskehittäminen ja osallistaminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Suomen Monikkoperheet ry:n käyttöön kyselylomake, jonka avulla järjestö voi kerätä vaikuttavuustietoa monikkoperhevalmennuksen käyneiltä monikkovanhemmilta. Työn edetessä muodostui käsitys siitä, kenelle kysely kannattaisi osoittaa ja minkälaisella aikataululla, joten samalla syntyi toimintamalliehdotus kyselylomakkeen hyödyntämisestä käytännössä. Kyselylomakkeen sekä toimintamallin laatimiseen osallistuivat niin Suomen Monikkoperheet ry:n työyhteisö kuin järjestön monikkoperhevalmennuksen kehittämistyöryhmä. Lopputulokseen on siis vaikuttanut liuta ihmisiä, joiden sydäntä lähellä monikkoperhevalmennustoiminta on. Huomasin, että tietotaitoni ei ollut riittävä tehdäkseni kyselylomakkeeseen tai toimintamalliin liittyviä lopullisia päätöksiä yksin. Opinnäytetyöni toteuttamisessa olenkin saanut aidosti hyödyntää kaikkia neljää yhteisöpedagogin ammatillista kompetenssia: Yhteisöllistä osaamista, pedagogista osaamista, yhteiskunnallista osaamista sekä kehittämisosaamista.

8.2 Työn tuotoksen jalkauttaminen

Työn ensimmäisessä vaiheessa minulla oli 25 kysymystä, jotka esitin haastateltaville. Lukuisien pohdintojen ja versioiden jälkeen, merkityksellisiksi osoittautuivat kaksitoista kysymystä. Näistä tarkoin valikoiduista kysymyksistä koostuvan kyselylomakkeen avulla toivon työn tilaajan pystyvän keräämään relevanttia tietoa monikkoperhevalmennuksen vaikutuksista monikkoperheiden arkeen lasten syntymän jälkeen. On huojentavaa tietää, että laatimani kyselylomakkeen jalkauttaminen on varmaa, sillä tulen huolehtimaan siitä itse työssäni Suomen Monikkoperheet ry:n vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina ja monikkoperhevalmennustoiminnan vastuuhenkilönä. Tulen siis olemaan myös jatkossa vastuussa aiheeseen liittyvästä kehittämistyöstä.

8.3 Oma arvioni työn onnistumisesta

Olen tyytyväinen työni lopputulokseen ja valitsemaani tapaan toteuttaa aineistonkeruu toimintamallin ja kyselylomakkeen toteuttamiseksi. Erityisesti haastattelujen tekeminen oli minulle ammatillisesti kiinnostavaa. Onnekseni päätin haastattelujen edetessä, että neljä haastateltavaa on riittävä määrä, koska jos haastateltavia olisi ollut asettamani maksimimäärä

kahdeksan, olisi aineisto ollut huomattavasti haastavampi käsitellä ja analysoida. Neljän haastattelun aineisto mahdollisti sen, että pystyin tekemään analyysiä hermeneuttisen lähestymistavan mukaisesti eli käydä haastattelujen raakaversioita läpi moneen kertaan ja etsiä huolellisesti lopulliset aineiston teemat. Toisaalta, vaikka olenkin pohtinut työni tuotoksen sisältöä huolella, uskon, että jatkokehittämiselle on tarvetta lähitulevaisuudessa.

Kehittämistyöstä teki ainutlaatuisen se, että lähes kaikki henkilöt, joiden kanssa olin projektiin liittyen tekemisissä, ovat itsekkin monikkovanhempia. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, kaikilla oli kokemus siitä, miltä tuntuu saada yllättäen kuulla odottavansa monikkolapsia, miten kuormittavaa monikkoraskauden riskien pohtiminen odotusaikana voi olla tai miltä tuntuu olla yhtäkkiä vastuussa useammasta pienestä vauvasta samanaikaisesti. Tähän kokemustietoon pohjautuen, työni eri vaiheisiin osallistuneet henkilöt olivat varsin motivoituneita edistämään projektiani, mikä teki työn tekemisestä miellyttävää ja sujuvaa.

8.4 Tilaajan palaute

Sain työni tilaajalta positiivista palautetta siitä, että olin osannut mitoittaa aiheen sopivaksi opinnäytetyölle asetettuun laajuuteen nähden. Tilaajan mielestä kävin heidän ja muiden sidosryhmien kanssa sopivan aktiivista vuoropuhelua projektini edetessä. Tämä oli minulle erityisen luontevaa, koska työskentelen Suomen Monikkoperheet ry:ssä. Työyhteisöni kannusti minua jokaisessa työn vaiheessa ja sain aineistostani hyvää palautetta. Koin myös tärkeäksi huomioida heidän mielipiteensä silloin, kun oli tarve päättää jostakin tärkeästä. Toisaalta keskustelimme myös siitä, että opinnäytetyöni käynnisti yhdenlaisen kehittämistyön, joka tulee jatkumaan myös sen valmistumisen jälkeen. Järjestössä on mielestäni rohkea kokeilukulttuuri, joka mahdollistaa aktiivisen toimintojen kehittämisen.

Tilaajan näkökulmasta opinnäytetyön aihe oli erittäin hyödyllinen. Monikkoperhevalmennus on yksi keskeisimmistä työmuodoista ja kehittämisen kohteista Suomen Monikkoperheet ry:n toiminnassa, mutta päivätyön ohessa toteutettuna kyseinen kehittämistyö ei olisi onnistunut rajallisten resurssien vuoksi. Kyselylomakkeen kysymysten pohjalta laadittavat mittarit vaikuttivat tilaajan mielestä erittäin toteuttamiskelpoisilta ja opinnäytetyö tuotti järjestölle uutta tietoa vaikutusten, tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden seurannan kehittämiseen. Myös esittämäni toimintamalli vaikutti tilaajan näkökulmasta hyvin toteuttamiskelpoiselta. Kaiken kaikkiaan työ tukee Suomen Monikkoperheet ry:n arviointityötä ja antaa tarpeellisen työkalun ja mittarit monikkoperhevalmennuksen tuloksellisuuden arviointiin.

Vaikka tekemissäni haastatteluissa ei tullut ilmi mitään uutta ja mullistavaa, keräämäni aineisto todettiin merkitykselliseksi. Oli tärkeää huomata, että monikkovanhempien tarve saada monikkoperhevalmennusta ei juurikaan ole muuttunut vuosien saatossa. Nykypäivänä internet ja erityisesti sosiaalinen media mahdollistavat ajanmukaista vertaistukea, mutta se ei korvaa koordinoitusti järjestettyjä monikkoperhevalmennuksia.

8.5 Eettinen pohdinta ja saavutettavuus

Laadin opinnäytetyöni tietoperustan huolellisesti ja pyrin valitsemaan aiheeni kannalta olennaisimmat lähteet työhöni. Tarkastelin perhevalmennusta laajempaa ilmiönä ja pyrin muodostamaan laajemman käsityksen siitä, minkälainen asema perhevalmennuksilla on tämänhetkessä terveydenhuollossa. Haastatteluaineistoa kerätessäni noudatin vastuullista, avointa ja eettisesti kestävästä toimintatapaa. Pyrin tulkitsemaan tuloksia objektiivisesti. Toin selvityksessäni havainnot julki rehellisesti ja pyrin siihen, ettei oma taustani ja asenteeni vaikuttanut työn sisältöön. Tutkin aineistoa huolellisesti ja useaan kertaan, jotta päätelmäni olisivat todenmukaisia. Pyrin eettiseen ja luotettavaan työskentelyyn jokaisessa työn vaiheessa. Motivaationi saada käyttöönottokelpoinen tuotos opinnäytetyöni tuloksena auttoi minua viemään työni loppuun menestyksekkäästi.

Käsittelin haastatteluaineistoa huolellisesti ja keräsin haastateltavilta henkilöiltä vain välttämättömät tiedot välttääkseni henkilötietojen väärinkäyttöihin liittyvät riskit. Haastattelutallenteet sekä litterointimateriaalit hävitän välittömästi työni valmistumisen jälkeen. Käytin opinnäytetyössäni Teams-sovelluksen tekoälypohjausta transkriptiotyökalua, joka kirjoitti ylös haastattelujen sisällön. Muuten en käyttänyt tekoälyä apunani. Olen laatinut opinnäytetyöni niin, että se on mahdollisimman saavutettavassa muodossa. Työni ei sisällä kuvia tai taulukoita, koska koin helpommaksi kuvailla esimerkiksi aineistoni sekä kyselylomakkeen sisällön sanoin.

8.6 Työn merkitys ammattialalle

Järjestöt tekevät Suomessa paljon merkityksellistä ja vaikuttavaa työtä, joka olisi tärkeä todentaa vieläkin näkyvämmäksi osaksi yhteiskunnan rakenteita. Toivon, että opinnäytetyöni toimii esimerkkinä muille järjestöille, joissa mahdollisesti pohditaan, miten pidempiaikaisista vaikutuksista voitaisiin kerätä tietoa. Rohkaisen erityisesti sosiaali- ja terveysalan järjestötoimijoita pohtimaan omaa toimintaansa nimenomaan sen vaikuttavuuden

näkökulmasta ja kehittämään omiin tarpeisiinsa toimivan aineistonkeruu- ja toimintamallin. Aion kertoa järjestökollegoille tekemästäni opinnäytetyöstä ja kehottaa heitä pohtimaan mahdollisuutta toteuttaa vastaavanlaisia projekteja myös omassa työympäristössään.

LÄHTEET

- Haapio, S. (2017). *Synnytysvalmennus kätilötyön interventiona: Ensisynnyttäneiden valmennuskokemukset ja valmennuksen vaikuttavuus*. [Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta: Hoitotiede.]. Trepo. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0378-5>
- Hakala, J. (2024). *Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle*. Gaudeamus.
- Hakulinen, T., Antila, K., Korpilahti, U. (2021). Neuvolan perhevalmennus. *Duodecim Terveysportti*, NEUKO-tietokanta. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00007/search/perhevalmennus>
- Heinonen K. (2013). *Monikkoperheen elämismaailma varuillaan olostä vanhemmuuden vahvistumiseen. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus*. [Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta]. UEF eRepo. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1087-5>
- Heinonen, K. & Kerppola, J. (2024). *Monikkovanhemmuuteen valmistautuminen ja arki kaksosten ja kolmosten kanssa*. Duodecim Terveyskirjasto. Haettu 1.4.2025 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01393>
- Helsingin Yliopisto. (n.d.) *Kaksostutkimus*. Haettu 29.4.2025 osoitteesta <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimusryhmat/kaksostutkimus>
- Huttunen, J. 2020. Kerralla monen vanhemmaksi. Teoksessa Kaprio, J., Kumpula, U., Lavikainen, A. & Moilanen, I. (Toim.). *Kiehtova kaksosuus: Monikkosisarusten elämää*. Gaudeamus.
- Hyväluoma, J. (2010). *Moninkertaisia onnenhetkiä ja arjen haasteita: Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista*. Picaset Oy.
- Itä-Suomen Yliopisto. (n.d.) *Elämä kaksosena 2021-26: Hoitajien osaaminen monikkoperheiden hoitotyössä*. Haettu 29.4.2025 osoitteesta <https://uefconnect.uef.fi/elama-kaksosena-2021-26-hoitajien-osaaminen-monikkoperheiden-hoitotyossa/#information>.
- Juuti, P., Puusa, A. (2020) Johdanto: Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Juuti, P., Puusa, A., Aaltio, I. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus
- Kaljadin, J., Kaunonen, M. & Vuorenmaa M. (2022). Perhevalmennuksen hyödyllisyyttä arvioivan mittarin luotettavuus ja äitien arvio perhevalmennuksen hyödyllisyydestä. *Hoitotiede*, 34 (1), 40–50.
- Karhumäki, A. (2009). Monikkoperheiden hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. & Ahlström, S. (Toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2009*. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kaunismaa, P. (2022). Järjestöt tiedon ja tutkimuksen kohteina. Teoksessa Lind, K. & Kaunismaa, P. (Toim.), *Järjestöt valokeilassa. Järjestöt organisaatioina, toimijoina ja tutkimuskohteina*. (s. 103–107). Humanistinen ammattikorkeakoulu.

- Koski, L. (2020). Teksteistä teemoiksi – Dialoginen tematisointi. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (Toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. & Heiskanen, T. (2017). Kyselyhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen & P. Nikander & J. Ruusuvuori (Toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.
- Lind, K. & Kaunismaa, P. (2022). Järjestöt valokeilaan. Teoksessa Lind, K. & Kaunismaa, P.(Toim.), *Järjestöt valokeilassa. Järjestöt organisaatioina, toimijoina ja tutkimuskohteina*. (s. 6–11). Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Lind, K. (2022). Suomalaisten järjestöjen poliittis- rakenteellisten ominaispiirteiden tutkimus. Teoksessa Lind, K. & Kaunismaa, P.(Toim.), *Järjestöt valokeilassa. Järjestöt organisaatioina, toimijoina ja tutkimuskohteina*. (s. 108–119). Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Malinen, K., Itäpuisto, M., Moilanen, J., Kiili, J., Punna, M. (2023). Esipuhe. Teoksessa Malinen, K., Itäpuisto, M., Moilanen, J., Kiili, J., Punna, M. (Toim.), *Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana* (s. 9–18). Vastapaino.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.
- Nieminen, S. (2024). *Vauvan hoito synnytyksessä*. Duodecim Terveyskirjasto. Haettu 1.4.2025 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/osv00005/vauvan-hoito-synnytyksessa>
- Nummelin, K. (6.4.2025) Synnytyksvalmennuksissa tungos: raskaana olleita pyörtyi Tampereella. *Aamulehti*. <https://www.aamulehti.fi/pirkanmaa/art-2000011140029.html>
- Opintokeskus Sivis: Vaikutatavasti.fi. (2023). *Vaikutavuuden käsitteet*. Haettu 2.5.2025 osoitteesta <https://vaikutavasti.fi/vaikuttavuuden-kasitteet/>
- Patentti- ja rekisterihallitus. (2025). *Yhdistysten ja uskonnollisten yhdyskuntien lukumäärät*. Haettu 2.5.2025 osoitteesta <https://www.prh.fi/fi/yhdistysrekisteri/yhdistysrekisterintilastoja/lukumaaratyhdistysrekisterissaajuskonnollistenyhdyskuntienrekisterissa.html>
- Rouhe, H. (2024). *Synnytyksen jälkeinen aika sairaalassa*. Duodecim Terveyskirjasto. Haettu 1.4.2025 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01395/synnytyksen-jalkeinen-aika-sairaalassa>
- Ryttyläinen, K. (2005). *Naisten arvioinnit hallinnasta raskauden seurannan ja synnytyksen hoidon aikana: Naisspesifinen näkökulma*. [Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta]. UEF eRepo. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-27-0079-4>
- Salmela-Aro, K., Read, S., Rouhe, H., Halmesmäki, E., Toivanen, R. M., Tokola, M. I. & Saisto, T. (2012). Promoting positive motherhood among nulliparous pregnant women with an intense fear of childbirth: RCT intervention. *Journal of Health Psychology*, 17(4), 467-624.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2024). *Järjestöavustukset pienentyvät osana valtionalouden säästöjä*. Haettu 29.3.2025 osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/jarjestoavustukset-pienentyvat-osana-valtionalouden-saastoja>

- Soste. (n.d.). *Vaikuttavuus järjestöissä*. Haettu 29.3.2025 osoitteesta <https://www.soste.fi/jasenjarjestoille/vaikuttavuus-jarjestoissa/>
- Soste. (2023). *Tulosten kuvaamisessa huomioitavaa*. Haettu 29.3.2025 osoitteesta <https://www.soste.fi/tulosten-kuvaamisessa-huomioitavaa/>
- STEA. (n.d.-a). *Tietoa STEAsta*. Haettu 7.3.2025 osoitteesta <https://www.stea.fi/tietoa-steasta/>
- STEA. (n.d.-b). *Tutustu avustuksiin*. Haettu 7.3.2025 osoitteesta <https://www.stea.fi/tutustu-avustuksiin/>
- STEA. (2024). *Mitä leikataan ja keneltä*. Haettu 29.3.2025 osoitteesta <https://www.stea.fi/tietoa-steasta/ajankohtaiset-koontisivu/blogit/mita-leikataan-ja-kenelta/>
- Suomen Monikkoperheet ry. (2006). *Monikkoperhevalmennusprojektin 2000-2005 loppuraportti*. [Ei julkaistu]
- Suomen Monikkoperheet ry. (2012). *Hyvä alku monikkovanhemmukseen (HYVÄ ALKU)-Hankkeen 2009-2012 loppuraportti*. [Ei julkaistu]
- Suomen Monikkoperheet ry. (2013). *HYVÄ ALKU 2- Ohjausvälineitä monikkovauvoja odottaville- hankkeen loppuraportti*. [Ei julkaistu]
- Suomen Monikkoperheet ry. (2022). *Hyvä alku monikkovanhemmukseen -ohjausmateriaali. Opas monikkoperhevalmennukseen. Uudistettu versio*. Haettu 1.4.2025 osoitteesta <https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2022/11/hyva-alku-monikkovanhemmukseen-opas-valmennukseen-2022.pdf>
- Suomen Monikkoperheet ry. (2024) *Monikkosynnytykset 2023*. Haettu 20.3.2025 osoitteesta <https://monikkoperheet.fi/ajankohtaista/monikkosynnytykset-2023/#:~:text=THL%3An%20julkaiseman%20ennakkotiedon%20mukaan,synnytyksistä%20oli%201%2C34%20%25>.
- Suomen Monikkoperheet ry. (n.d.-a). *Odotus ja synnytys*. Haettu 27.3.2025 osoitteesta <https://monikkoperheet.fi/tieto/monikkoperheille/odotus-ja-synnytys/>
- Suomen Monikkoperheet ry. (n.d.-b). *Mistä apua arkeen?* Haettu 21.4.2025 osoitteesta <https://monikkoperheet.fi/tieto/monikkoperheille/mista-apua-kotiin/>
- Suomen Monikkoperheet ry, (n.d.-c). *Suomen Monikkoperheet ry*. Haettu 2.5.2025 osoitteesta <https://monikkoperheet.fi/jarjesto/suomen-monikkoperheet-ry/>
- Suomen Monikkoperheet ry. (2025). *Vuosikertomus 2024 – Suomen Monikkoperheet ry*. Haettu 10.5.2025 osoitteesta <https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2025/05/Vuosikertomus-2024-SuomenMonikkoperheetry-web.pdf>
- Tiitinen, A. (2023). *Monisikiöraskaus (monikkoraskaus)*. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 27.3.2025 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00154>
- Torkki, P., Mäki-Opas, T., Vanhala, A., Auvinen, T., Aarnio, E., Pitkänen, L., Linnosmaa, I., Leskelä, R., Paronen, E., Malmivaara, A., Lammintakanen, J., Martikainen, J., Heiskanen, J. (2021). *Vaikuttavuuden vuosikymmentä rakentamassa: Kansallinen sosiaali- ja terveydenhuollon vaikuttavuuskeskus -selvitys*. Helsingin yliopisto ja Itä-Suomen yliopisto.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.

Vilhunen, T., Sihvonen, A., Laurikainen, H. (2023). *Sote-yhdistykset tulevaisuuden tekijöinä -kysely. Sote-yhdistysten työntekijöiden ja vapaaehtoisten osaamisen nykytila ja tulevaisuuden kehittämistarpeet.* Moniosajat-hanke. Kuntoutussäätiö.

LIITTEET

Liite 1

Teams-haastatteluissa käytetyt haastattelukysymykset

Taustamuuttajat

1. Olivatko monikkolapset esikoisesi?

Valmennus, johon osallistuit

2. Milloin kävit monikkoperhevalmennuksen?
3. Kenen järjestämä valmennus oli?
4. Mistä sait tiedon valmennuksesta?
5. Oliko tieto valmennuksesta helposti löydettävissä?
6. Mainitsiko neuvola monikkoperhevalmennusta / monikkoperheyhdistystä?

Ennako-odotuksesi ja tarpeellisuuden arviointi pähkinänkuoressa

7. Muistatko mitkä olivat ennako-odotuksesi? Kerro niistä.
8. Vastasiko valmennus ennako-odotuksiisi?
9. Miten koet tällä hetkellä: Miten tarpeellinen/hyödyllinen mpv oli sinulle? Asteikko 1-5
(eritt. hyödytön/hyödyllinen)

Valmennuksen sisältö

10. Mitä aiheita muistat mpv:sta?

Jos haastateltava ei muista valmennuksen sisältöä, voi tuoda esille esimerkkejä:

- Raskausaika
- Synnytys
- Sairaala-aika
- Keskосуus
- Monikkoimetus
- Kotiutuminen
- Hankinnat
- Arjen vinkit
- Vanhemmuus

- Parisuhde
- Monikkoperheiden etuudet ja palvelut

11. Mitkä aiheista oli mielestäsi hyödyllisimmät nyt ajateltuna?

Valmennus sosiaalisena tapahtumana

12. Tutustuitko valmennuksessa muihin odottajiin tai monikkoperheiden vanhempiin (vertaisvalmentajat)?
13. Saitko valmennuksesta uusia sosiaalisia kontakteja?
14. Saitko valmennuksesta ystäviä joihin pidät yhteyttä nykyisin?
15. Kumpi oli mielestäsi valmennuksessa tärkeämpää: valmennuksesta saatu tieto vai muiden samassa tilanteessa olevien tapaaminen?
16. (Jos osallistunut etävalmennukseen: Kaipasitko valmennukseen mahdollisuutta verkostoitua muiden odottajaperheiden tai vertaisten kanssa?)

Arjen sujuvuus ja valmennuksen vaikutukset siihen

17. Helpottiko valmennuksesta saatu tieto valmistautumista synnytykseen?
18. Lisäsikö valmennus tunnetta selviytymisestä monikkoarjessa?
19. Onko elämässäsi valmennukseen osallistumisen jälkeen ollut tilanteita, joissa olet ajattelut, että valmennuksen käymisestä oli hyötyä arkeesi?
20. Onko elämässäsi valmennukseen osallistumisen jälkeen ollut tilanteita, joita olisit toivonut käsitellyn valmennuksessa?
21. Mitä valmennuksessa saatuja vinkkejä olet ottanut käyttöön arjessasi?

Muut perhevalmennukset ja tietolähteet

22. Kävitkö mpv:n lisäksi muita perhevalmennuksia (neuvola, sairaala tms)?
23. Mistä muualta hait tai sait tietoa monikkovanhemmuudesta/-raskaudesta/-perheellisyydestä?

Summaa kertomasi omin sanoin

24. Kerro omin sanoin, minkälainen vaikutus monikkoperhevalmennuksen käymisellä on ollut elämässäsi monikkolasten synnyttyä.
25. Onko vielä jotakin, mitä haluaisit sanoa aiheeseen liittyen?

Liite 2

Kyselylomakkeen sisältö

Toteutus: Surveypal-sähköinen lomake.

Lomakkeen tietoja käytetään valmennuksen kehittämiseen. Vastaamalla kysymyksiin vastaaja antaa luvan tietojen mahdolliseen tutkimuskäyttöön. Vastaajaa ei voida tunnistaa. Kerättyä aineistoa säilytetään luottamuksellisesti ja asianmukaisesti 10 vuoden ajan. Aineistoon pääsy rajoitetaan Suomen Monikkoperheet ry:n työntekijöihin sekä rajoitetusti alueyhdistyksiin. Lisäksi aineisto tai sen osia voidaan luovuttaa tutkimuskäyttöön yhteistyökumppaneillemme kuten yliopistoille ja amk-korkeakouluille erillisin, asianmukaisin sopimuksin. Tätä aineistonluovutusta säätelee hyväksytty tutkimussuunnitelma, jossa vaatimukset aineiston luottamuksellisuudelle, säilytykselle ja tietosuojalle on otettu asianmukaisesti huomioon.

*Tähdellä merkityt kysymykset ovat pakollisia

Tausta

1. Kenen järjestämä valmennus oli?*

Valitse vaihtoehto pudotusvalikosta

- Suomen Monikkoperheet ry - Valtakunnallinen etämonikkoperhevalmennus
- Etelä-Karjalan Monikkoperheet ry (Lappeenranta)
- Etelä-Pohjanmaan Monikkoperheet ry (Seinäjoki)
- Helsingin Seudun Monikkoperheet ry
- Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry
- Kaakon Monikkoperheet ry (Kotka)
- Keski-Pohjanmaan Monikkoperheet ry (Kokkola)
- Keski-Suomen Monikkoperheet ry (Jyväskylä)
- Pirkanmaan Monikkoperheet ry (Tampere)
- Pohjois-Karjalan Monikkoperheet ry (Joensuu)
- Pohjois-Suomen Monikkoperheet ry (Oulu / Rovaniemi/ Kajaani)

- Porin Seudun Monikkoperheet ry
- Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry (Lahti)
- Rauman Seudun Monikkoperheet ry
- Savon Monikkoperheet ry (Kuopio)
- Turun Seudun Monikkoperheet ry
- Vaasan Seudun Monikkoperheet ry
- Muu, mikä... (Kerro seuraavaan avoimeen tekstikenttään)

2. Järjestettiinkö monikkoperhevalmennus

- kasvokkain
- etäyhteydellä
- sekä kasvokkain, että etäyhteydellä (hybridi)?

3. Osallistuitko itse

- kasvokkain
- etäyhteydellä?

4. Mikä tunnetila kuvaa hetkeä, jolloin sait tietää, että perheeseen on tulossa monikkovauvat?

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Hämmäntynyt
- Iloinen
- Ylpeä
- Pelokas
- Surullinen
- Vihainen
- Toiveikas
- Epätoivoinen
- Epätietoinen
- Onnellinen

- Epäuskoinen
- Sekava
- Muu, mikä? (Kerro seuraavaan avoimeen tekstikenttään)

Vertaistuki

5. Saitko valmennuksesta sellaisia sosiaalisia kontakteja, jotka olivat sinulle tärkeitä erityisesti odotusaikana ja/tai monikkolasten vauva-aikana?*

- Kyllä
- Ei

6. Saitko valmennuksesta ystäviä, joihin pidät edelleen yhteyttä?*

- Kyllä
- Ei

7. Jos vastasit kysymykseen 5 ja/tai 6 kyllä, kuinka merkitykselliseksi koit vertaistuen (sosiaalinen kontakti/ystävä) monikkoarjesi kannalta?

- Erittäin merkityksellinen
- Merkityksellinen
- Ei merkityksellinen eikä merkityksetön
- Merkityksetön
- Erittäin merkityksetön

Vaikutukset arkeen

8. Miten paljon monikkoperhevalmennus lisäsi tunnetta selviytymisestä monikkoarjessa?*

- Erittäin paljon
- Paljon
- Ei paljon eikä vähän
- Vähän
- Erittäin vähän

9. Miten hyödyllisenä koit monikkoperhevalmennuksen sisältämät teemat?

Arvioi asteikolla 1-5 (1= Erittäin hyödytön, 3=Ei hyödytön eikä hyödyllinen, 5=Erittäin hyödyllinen. Taulukossa myös sarake, johon voi vastata ”en osaa arvioida/ aihetta ei käsitelty”)

- Raskausaika
- Synnytys
- Keskosuus
- Monikkoimetys
- Kotiutuminen
- Hankinnat
- Arjen vinkit
- Vanhemmuus
- Parisuhde
- Monikkoperheiden etuudet ja palvelut
- Joku muu (kerro tämä seuraavassa tekstikentässä ja arvioi hyödyllisyys asteikolla 1-5)

10. Miten hyödyllinen monikkoperhevalmennus **kokonaisuutena** oli sinulle?*

- Erittäin hyödyllinen
- Hyödyllinen
- Ei hyödyllinen eikä hyödytön
- Hyödytön
- Erittäin hyödytön

11. Mikä tunnetila kuvaa aikaa monikkoperhevalmennuksen käymisen jälkeen?

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Hämmentynyt
- Iloinen
- Pelokas
- Surullinen
- Ylpeä
- Vihainen
- Toiveikas
- Epätoivoinen

- Epätietoinen
- Epäuskoinen
- Sekava
- Onnellinen
- Muu, mikä? (Kerro seuraavaan avoimeen tekstikenttään)

12. Kerro omin sanoin, minkälainen vaikutus monikkoperhevalmennuksen käymisellä on ollut elämääsi monikkolasten synnyttyä.

- Vastaus kirjoitetaan avoimeen tekstikenttään.