



# Pienten lasten vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia Albertin olohuoneessa

Kaisa Norta

2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Pienten lasten vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia  
Albertin olohuoneessa**

Kaisa Norta  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Elokuu, 2025

Kaisa Norta

**Pienten lasten vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia Albertin olohuoneessa**

Vuosi

2025

Sivumäärä

65

Vanhemmaksi tuleminen on merkittävä elämänmuutos, joka vaikuttaa yksilön identiteettiin, arkeen ja sosiaalisiin suhteisiin, ja muuttuvat tarpeet voivat lisätä tarvetta sosiaaliselle tuelle. Järjestöillä on tärkeä rooli matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen tarjoajina ja yhteisöllisyyden vahvistajina. Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina toiminut HelsinkiMissio on valtakunnallinen, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö, joka ylläpitää Albertin olohuonetta - lapsiperheille tarkoitettua yhteisöllistä kohtaamispaikkaa Helsingin keskustassa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa siitä, miten Albertin olohuoneessa voidaan tukea pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia ja hyödyntää tätä tietoa toiminnan kehittämisen ja konseptoinnin pohjana. Tarkoituksena oli selvittää pienten lasten vanhempien kokemuksia sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisesta tällaisessa yhteisöllisessä kohtaamispaikassa. Tutkimuskysymys oli, miten Albertin olohuoneessa käyminen tukee pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia. Alakysymyksenä tarkasteltiin, miten vanhemmaksi tulo on muuttanut vanhempien kokemaa sosiaalista hyvinvointia.

Teoreettinen viitekehys käsitti sosiaalisen hyvinvoinnin, sosiaalisen tuen ja vertaistuen käsitteet sekä vanhemmuuden siirtymävaiheena ja yhteisöllisen vapaaehtoistoiminnan merkityksen. Tutkimus toteutettiin laadullisena työnä, ja aineisto kerättiin kuuden vanhemman yksilöteemahaastatteluilla. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan Albertin olohuone tuki sosiaalista hyvinvointia erityisesti vertaistuen, yhteisöllisyyden, arjen helpottamisen ja palautumista mahdollistavan ilmapiirin kautta. Vanhemmat kokivat voimaantumista ja yhteenkuuluvuutta, ja lapsen viihtyminen lisäsi vanhemman hyvinvointia. Johtopäätöksenä todettiin, että matalan kynnyksen kohtaamispaikat voivat merkittävästi tukea vanhempien sosiaalista hyvinvointia ja jaksamista. Jatkokehittämisen kannalta ehdotettiin erityisesti isien kokemusten tarkempaa selvittämistä ja huomioimista vertaistukitoiminnan suunnittelussa.

Asiasanat: vanhemmuus, sosiaalinen hyvinvointi, sosiaalinen tuki, yhteisöllinen vapaaehtoistoiminta

Kaisa Norta

**Experiences of social well-being among parents of small children in Albert's Living Room**

Year

2025

Pages

65

---

Becoming a parent is a significant life transition that affects an individual's identity, daily life, and social relationships, which may increase the need for social support. Non-governmental organisations play an important role as providers of low-threshold meeting places and in strengthening community cohesion. The work-life partner for this bachelor's thesis, HelsinkiMissio, is a nationwide, politically and religiously independent organisation that operates Albert's Living Room - a community meeting place for families with children located in the centre of Helsinki.

The objective of this thesis was to increase knowledge of how Albert's Living Room can support the social well-being of parents with young children, and to utilise this knowledge as a basis for service development and concept design. The purpose was to examine parents' experiences of the support for social well-being provided in such a community-based meeting place. The research question addressed how visiting Albert's Living Room supports the social well-being of parents with young children. The sub-question examined how the transition to parenthood has changed parents' perceived social well-being.

The theoretical framework covered the concepts of social well-being, social support, and peer support, as well as the transition to parenthood and the role of community-based voluntary activities. A qualitative research design was applied, and the data were collected through thematic individual interviews with six parents. The data were analysed using inductive content analysis.

The results reveal that Albert's Living Room supported social well-being particularly through peer support, a sense of community, the facilitation of everyday life, and an atmosphere conducive to restoration. Parents reported feelings of empowerment and belonging, and the child's enjoyment enhanced the parent's well-being. The main conclusion is that low-threshold meeting places can significantly support parents' social well-being and resilience. For further development, it was recommended that the experiences of fathers be examined in greater detail and taken into account in the planning of peer support activities.

Keywords: parenthood, social well-being, social support, (community-based) volunteer work

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani .....	8
3	Hyvinvoinnin käsitteestä .....	9
3.1	Mielen hyvinvointi.....	9
3.2	Sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllisyys.....	10
4	Sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen .....	11
4.1	Sosiaalisen tuen teoria .....	12
4.2	Vertaistuen määritelmä ja merkitys .....	13
5	Vanhemmuus siirtymävaiheena .....	15
5.1	Vanhemmuuden tuomat muutokset ja mahdolliset haasteet .....	15
5.2	Pienten lasten vanhempien yksinäisyys.....	17
6	Kolmannen sektorin yhteisöllinen vapaaehtoistoiminta vanhemmuuden tukena .....	18
7	Tutkimuksia vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisesta .....	20
8	Opinnäytetyön toteutus .....	22
8.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	22
8.2	Kohderyhmän kuvaus .....	22
8.3	Aineistonkeruu.....	23
8.4	Laadullinen sisällönanalyysi .....	24
9	Tulokset.....	28
9.1	Albertin olohuone vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin tukena .....	28
9.1.1	Yhteisöllisen osallisuuden kokemus .....	30
9.1.2	Arjen helpottuminen.....	31
9.1.3	Palautumista mahdollistava tila ja ilmapiiri .....	32
9.1.4	Vanhempien voimaantuminen .....	33
9.1.5	Lapsen viihtyminen vanhemman hyvinvoinnin vahvistajana.....	34
9.2	Koetun sosiaalisen hyvinvoinnin muutokset vanhemmaksi tulon myötä.....	35
9.2.1	Sosiaalisen hyvinvoinnin subjektiivisen kokemuksen muutos.....	36
9.2.2	Sosiaalisen elämän muutokset vanhemmuuden myötä.....	37
9.2.3	Arjen rutiinien muutokset ja sosiaalinen hyvinvointi .....	37
9.3	Kävijöiden palautteet ja kehittämisideat .....	38
9.4	Tulosten yhteenveto.....	39
10	Pohdinta .....	40
10.1	Tulosten tarkastelu aikaisemman tutkimuksen valossa .....	40
10.2	Eettisyys.....	44
10.3	Luotettavuus.....	45
10.4	Jatkotutkimusideoita.....	47

Lähteet .....	48
Taulukot.....	54
Liitteet .....	55

## 1 Johdanto

Vanhemmaksi tuleminen on merkittävä elämän muutoskohta, joka vaikuttaa monin tavoin muun muassa yksilön identiteettiin, arjen kulkuun ja sosiaalisiin suhteisiin. Se tuo usein mukanaan sopeutumista ja haasteita esimerkiksi jaksamiselle, taloudelle ja parisuhteelle. Muutuvien tarpeiden sekä sosiaalisten verkostojen myötä moni voi kokea yksinäisyyttä tai ulkopuolisuuden tunnetta ja tällöin sosiaalisella tuella on suuri merkitys. HelsinkiMission lapsiperheiden mentoritoimintaa ja sen vaikutuksia koskevassa tutkimusraportissa yksinäisyys oli yleisin syy vapaaehtoistoiminnan tarpeelle (Falk 2015, 32). Suomen Punaisen Ristin yksinäisyysbarometrissa (2023) 61 prosenttia vastaajista koki yksinäisyyttä ainakin joskus, ja usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä koki 10 prosenttia. Yksinäisyyden tärkeimmäksi syyksi arvioitiin elämäntilanteen muuttuminen. Yksinäisyyden lievittämiseksi korostettiin tarvetta luoda lisää mahdollisuuksia ihmisten kohtaamiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. (Suomen Punainen Risti 2023.)

Ennaltaehkäisevällä tuella voidaan lievittää yksinäisyyttä ja ehkäistä ongelmien kasautumista. Järjestöillä on tärkeä rooli ennaltaehkäisevässä työssä, koska ne tarjoavat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja sosiaalisten verkostojen luomiselle sekä vertaistuelle. Niillä on ollut perinteisesti vahva asema vapaaehtoistoiminnan järjestämisessä Suomessa. Järjestöjen rahoitukseen suunnitellut leikkaukset uhkaavat heikentää tätä työtä, vaikka Suomen sosiaali- ja terveys ry:n (Sosten) järjestöbarometri osoittaa järjestöjen tarjoaman tuen tarpeen kasvavan. (Soste 2024, 133-137.)

Useiden tutkimusten mukaan vanhempien hyvinvoinnilla ja heidän saamallaan sosiaalisella tuella on suuri merkitys lasten hyvinvointiin ja suotuisaan kehitykseen (Neitola 2023, 324). Vanhemman koetun hyvinvoinnin ja jaksamisen haasteiden on todettu olevan yhteydessä myös pienempään toivottuun lapsilukuun (Klemetti, Vuorenmaa, Ervasti & Miettinen 2022, 160). Sosiaali- ja terveysministeriön syntyvyyden laskua koskevassa selvityksessä todetaan, että perhepolitiikan ja tulonsiirtojen lisäksi myös vauvaperheiden hyvinvoinnin vahvistamisella voidaan tukea lapsitoiveita ja vaikuttaa siten alhaiseen syntyvyyteen. Esimerkkejä ehdotetuista tukimuodoista ovat matalan kynnyksen palvelujen kehittäminen ja lapsiperheiden parisuhteiden tukemisen lisääminen sosiaalihuoltolakiin. (Rotkirch 2024, 101-102.) Näiden taustatekijöiden valossa pienten lasten vanhempien hyvinvointi on merkittävä ja ajankohtainen aihe.

HelsinkiMission Albertin olohuone on pikkulapsiarkea viettäville perheille tarkoitettu yhteisöllinen kohtaamispaikka, joka tarjoaa vanhemmille tukea muun muassa yksinäisyyteen (HelsinkiMissio 2023a). Tässä opinnäytetyössä keskitytään pienten lasten vanhempien sosiaaliseen hyvinvointiin sekä siihen, miten vanhemmat kokevat olohuonetoiminnan vaikuttavan

hyvinvointiinsa. Opinnäytetyö lähti liikkeelle työelämäkumppani HelsinkiMission tarpeesta tutkia tarkemmin heidän yhteisöllisen vapaaehtoistoimintansa vaikutuksia pienten lasten vanhemmille. On tärkeää selvittää, mitkä tekijät tuottavat hyvinvointia vanhemmille, jotta ei jouduta tekemään pelkkiä oletuksia toimintaa kehitettäessä. Vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutuksia on tutkittu enemmän vapaaehtoistyötä tekevien näkökulmasta, mutta vähemmän sekä suomalaisia että kansainvälisiä tutkimuksia löytyy siitä, miten tuen vastaanottajat kokevat toiminnan vaikuttavan hyvinvointiinsa. Varsinkaan pienten lasten vanhempien hyvinvointi vapaaehtoistoiminnan kontekstissa ei ole ollut kovin usein tutkimuskohteena. Tällä opinnäytetyöllä pyritään syventämään ymmärrystä aiheesta ja tuomaan pienten lasten vanhempien hyvinvointinäkökulmaa esiin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää pienten lasten vanhempien kokemuksia sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisesta Albertin olohuoneessa. Opinnäytetyön tavoitteina on lisätä tietoa siitä, miten Albertin olohuoneessa voidaan tukea pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia sekä käyttää tätä tietoa toiminnan kehittämisen pohjana. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys sisältää vanhemmuuden siirtymävaiheena, sosiaalisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen tuen käsitteet sekä yhteisöllisen vapaaehtoistoiminnan tarkastelun. Opinnäytetyössä on käytetty tekoälyä kielenhuollon ja kieliasun tarkistuksen apuna sekä tiivistelmän tekemisessä.

## 2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

HelsinkiMissio on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö, joka toimii yksinäisyyden vähentämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Järjestö tukee haastavissa elämäntilanteissa olevia ja lisää yhteiskunnallista tietoisuutta yksinäisyyden ilmiöstä. HelsinkiMission toimintaan osallistuu lähes sata ammattilaista ja tuhat vapaaehtoista. Yhdessä he kohtaavat, tukevat ja auttavat vuosittain kymmeniä tuhansia ihmisiä. HelsinkiMissio sijaitsee Helsingissä, mutta he toimivat koko valtakunnan tasolla. Heidän toiminnassaan yhdistyy asiantuntijoiden ja vapaaehtoisten työ. Järjestön ilmoittamat arvot ovat ihmiskeskeisyys, asiantuntijuus, kunnioitus ja uteliaisuus. (HelsinkiMissio 2023b.) HelsinkiMissio on toiminut vuodesta 1883, jolloin he aloittivat toiminnan nimellä Helsingin kaupunkilähetys lähtökohtanaan köyhien auttaminen sekä puutteen ja hädän poistaminen. (HelsinkiMissio 2023c.)

Perheille suunnatut palvelut käsittävät 30 prosenttia HelsinkiMission toiminnasta. Näihin kuuluvat perhementoritoiminta, olohuonetoiminta, sairaalavapaaehtoistoiminta sekä matalan kynnyksen keskusteluapu. (Kari 2022.) Tämä opinnäytetyö liittyy Albertin olohuone -toimintaan, joka on osa HelsinkiMission perhepalveluja. Albertin olohuone on toiminut vuodesta 2013 lähtien, ja sen tavoitteena on tarjota viihtyisä, avoin kohtaamispaikka lapsiperheille ja senioreille. Tilassa eri sukupolvet voivat kohdata kiireettömästi ja tasa-arvoisesti.

Pääasialliset kävijät ovat lapsiperheitä, joissa lapset ovat alle kolmevuotiaita. Vapaaehtoisina toimivat pääosin seniorikansalaiset. (HelsinkiMissio 2023d.)

Valitsin tämän aiheen opinnäytetyöni teemaksi, sillä olen kiinnostunut kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisesta ja erityisesti yksinäisyyden ehkäisystä. HelsinkiMissio oli minulle ennestään tuttu mediasta ja kuukausilahjoittajana saamieni lehtien kautta, ja arvostan heidän tekemäänsä työtä. Aihe on myös henkilökohtaisesti merkityksellinen, sillä pienten lasten vanhempien hyvinvointi on minulle tärkeää omien kokemusteni kautta. Ensimmäisen lapseni synnytyessä asuin ulkomailla ja olisin itsekkin silloin kaivannut Albertin olohuoneen kaltaista yhteisöllistä kohtaamispaikkaa.

### 3 Hyvinvoinnin käsitteestä

Hyvinvointi on laaja ja moniulotteinen käsite, joka sisältää ainakin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Hyvinvointia voidaan tarkastella objektiivisena tai subjektiivisena hyvinvointina. Hyvinvoinnin tarkastelussa objektiivisten mittarien, kuten tulojen ja koulutustason, rinnalle nousi 1970-luvulla mukaan subjektiivinen näkökulma, joka huomioi ihmisen omat kokemukset hyvinvoinnista (Niemi ym. 2017, 173). Erik Allardtin vuonna 1976 kehittämä hyvinvointimalli jakaa hyvinvoinnin kolmeen osa-alueeseen: aineellisiin oloihin (having), ihmissuhteisiin (loving) ja itsensä toteuttamiseen (being). Having edustaa mitattavissa olevaa objektiivista hyvinvointia, kun taas loving ja being kuvaavat yksilön subjektiivisia kokemuksia. Myöhemmin lisättiin neljäs ulottuvuus (doing), joka kuvaa mahdollisuutta vapaa-ajan toimintoihin. (Allardt 1976, 1993, Salmen & Lammi-Taskulan 2014, 43 mukaan.) Loving-ulottuvuus kuvaa sosiaalista hyvinvointia, joka on tämän työn fokuksena.

#### 3.1 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on keskeinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vaikuttaa suoraan siihen, miten yksilö selviytyy arjen vaatimuksista, kuten vanhemmuudesta ja työelämästä. Mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä on vaikea määritellä yksiselitteisesti, sillä se on enemmän kuin vain mielenterveyshäiriöiden puuttumista. Siihen vaikuttavat monet sosioekonomiset, biologiset ja ympäristötekijät. Maailman terveysjärjestön (WHO 2025) mukaan hyvinvointi on tila, jossa yksilö tiedostaa omat kykynsä, selviytyy elämän normaaleista haasteista ja pystyy osallistumaan yhteisönsä toimintaan merkityksellisellä tavalla. Mielen hyvinvointi tukee kykyä ajatella, tuntea, olla vuorovaikutuksessa, tehdä työtä ja kokea elämän mielekkyyttä. (WHO 2025.)

Mielen hyvinvointia voidaan käsitteellistää hedonistisen ja eudaimonisen näkökulman kautta. Hedonistinen näkemys korostaa onnellisuutta ja myönteisiä tunteita, kun taas eudaimoninen lähestymistapa painottaa merkityksellisyyttä, henkilökohtaista kasvua ja itsensä

toteuttamista (Kiuru 2023). Kokko (2023, 56) esittää, että mielen hyvinvointi rakentuu emotionaalista, psykologisesta ja sosiaalisesta osa-alueesta. Emotionaalinen hyvinvointi liittyy tasapainoisiin tunteisiin ja myönteiseen mielialaan. Psykologinen hyvinvointi käsittää itsensä hyväksymisen, henkilökohtaisen kasvun, oman elämän merkityksen tunteen, ympäristön hallinnan ja autonomian ulottuvuudet (Keyes & Waterman 2003, 479-480). Sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuus taas kuvaa yksilön kykyä toimia rakentavasti sosiaalisissa tilanteissa, tunnetta kuulumisesta yhteisöön sekä kokemusta vaikuttamisesta omaan elämään ja ympäristöön (Kokko 2023, 56).

Hyvinvointia voidaan tarkastella myös arjen tasolla. Törrönen (2012, 10-13) esittelee arkisen hyvinvoinnin näkökulman, joka on erityisen relevantti tässä opinnäytetyössä. Hän tarkastelee perheiden hyvinvointia vanhempien kokemusten kautta ja painottaa tunteita, voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Törrösen mukaan perheen hyvinvointi muodostuu taloudesta, sosiaalisista suhteista ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksista, joita yhdistää vuorovaikutus läheisten ihmisten kanssa.

### 3.2 Sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllisyys

Sosiaalinen hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, joka muodostuu yksilön vuorovaikutussuhteista perheen, yhteisöjen ja laajemman yhteiskunnan kanssa. Hyvinvoinnin perusta luodaan läheisissä ihmissuhteissa jo varhain, ja näissä suhteissa koettu turva ja arvostus vaikuttavat merkittävästi yksilön itsetuntoon, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Tutkimukset osoittavat, että jo lyhytaikainen sosiaalinen torjunta ja ryhmän ulkopuolelle jättäminen voivat aktivoida aivoissa fyysistä kipua vastaavan reaktion (Wang, Braun & Enck 2017, Fadjukoffin ym. 2022, 330 mukaan). Sosiaaliset tarpeet ovat perustavanlaatuisia, ja niiden täyttymättä jääminen voi johtaa vakaviin psyykkisiin ja fyysisiin seuraamuksiin. (Fadjukoff ym. 2022, 327-331.)

Fadjukoff ym. (2022, 328, 331) kuvaavat sosiaalista hyvinvointia yksilö-, ryhmä-, yhteisö-, yhteiskunta- ja globaalilla tasolla. Yksilötasolla se kiteytyy kokemukseen liittymisestä ja omasta merkityksellisyydestä. Ryhmätasolla painottuvat läheiset ihmissuhteet, yhteisötasolla kuuluminen laajempiin yhteisöihin, ja yhteiskunnan tasolla osallistuminen ja vaikuttaminen. Globaalilla tasolla sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa oman kansakunnan ja väestöryhmän asema kansainvälisesti. Yksilötasolla sosiaalinen hyvinvointi on melko pysyvää, mutta kriisi- ja poikkeustilanteissa se saattaa muuttua sosiaalisten rakenteiden äkillisesti murentuessa. Pandemia-ajan kokemukset, kuten eristäytyminen ja yhteisöllisten tilojen sulkeminen, korostavat sosiaalisen hyvinvoinnin merkitystä ja sen huomioimista sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Keyesin (1998) teoria mielen hyvinvoinnista painottaa yksilön ja ympäristönsä välistä suhdetta sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä. Teoria määrittelee sosiaalisen hyvinvoinnin viiden ulottuvuuden kautta, jotka ovat sosiaalinen koherenssi, sosiaalinen toteuttaminen, sosiaalinen integraatio, sosiaalinen hyväksyntä ja sosiaalinen kontribuutio. Sosiaalinen koherenssi

viittaa siihen, miten yksilö kokee sosiaalisen maailman olevan ymmärrettävä, järjestäytyneet ja toimiva. Sosiaalinen toteuttaminen heijastaa uskoa yhteiskunnan mahdollisuuksiin ja kehitykseen. Sosiaalinen integraatio tarkoittaa tunnetta kuulumisesta yhteisöön ja yhteisten kokemusten jakamisesta. Sosiaalinen hyväksyntä puolestaan merkitsee luottamusta yhteiskuntaan ja sen jäseniin. Sosiaalinen kontribuutio merkitsee käsitystä siitä, että omalla toiminnalla on merkitystä yhteiskunnassa. (Keyes & Waterman 2003, 480-481.)

Sosiaalisen integraation käsite yhteisöön kuulumisesta nostaa esiin yhteisöllisyyden merkityksen ja sen keskeisen roolin myös tässä opinnäytetyössä. Mikkonen ja Saarinen (2018) tarkastelevat yhteisöllisyyttä Lehtosen (1990) määritelmän pohjalta kuvaten sitä ihmisten välisenä sosiaalisena vuorovaikutuksena ja toimintana, joka rakentuu yhteisesti sovittujen periaatteiden varaan. Heidän mukaansa yhteisöllisyys muodostuu jonkin yhdistävän tekijän ympärille ja on sen jäsenille itseisarvoista. He viittaavat Emile Durkheimin (1977) ajatukseen yhteisöllisyydestä yhteiskuntia koossa pitävänä voimana, joka luo pohjan yksilön ja yhteiskunnan väliselle suhteelle. Yhteisö koostuu ihmisistä, jotka ovat useimmiten vapaaehtoisesti yhdessä ja joita yhdistää jokin yhteinen päämäärä. Yhteisöllisyys vastaa ihmisen perustarpeisiin tulla hyväksytyksi sekä kuulua joukkoon ja samalla se luo hyvinvointia yhteisön jäsenille. (Mikkonen & Saarinen 2018, 74-75.)

Osallisuus on keskeinen käsite sosiaalisen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien tarkastelussa. Se tarkoittaa yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä, tulla kuuluksi ja kohdatuksi, sekä olla osa yhteisöä. Osallisuus syntyy vuorovaikutussuhteissa, jotka mahdollistavat pääsyn hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisuuden kokemuksen. Elämän ennakoitavuus, arjen hallinnan tunne, oman ajankäytön mielekkyyden kokemus ja merkitykselliset ihmissuhteet mahdollistavat osallisuutta ja lisäävät hyvinvointia. Osallisuuden puuttuminen puolestaan heikentää sekä yksilön hyvinvointia että sosiaalisia suhteita. (Isola ym. 2017, 16-18.)

Edellä on kuvattu sosiaalista hyvinvointia käsitteenä, jossa kiteytyy ihmisen tunne kuulumisesta yhteisöön, luottamus turvallisten ihmissuhteiden tukeen ja ympäröivään yhteiskuntaan sekä kokemus omista vaikuttamismahdollisuuksista. Tässä opinnäytetyössä sosiaalisen hyvinvoinnin käsitettä tarkastellaan erityisesti pienten lasten vanhempien näkökulmasta. Keskiössä on se, miten Albertin olohuoneella käyminen voi vahvistaa heidän kokemustaan yhteisöön kuulumisesta, sosiaalisesta tuesta ja arjen merkityksellisyydestä.

#### 4 Sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen

Vanhemmuuden myötä sosiaaliset verkostot ja tuen tarpeet muuttuvat. Esimerkiksi ensimmäisen lapsen syntymän myötä yhteydenpito ystäviin usein vähenee, kun taas yhteydenpito

sukulaisiin lisääntyy (Bost ym. 2002, Neitolan 2023, 317 mukaan). Suuri elämänmuutos muuttaa myös ihmisen identiteettiä, mikä puolestaan vaikuttaa sosiaalisen tuen tarpeisiin (Neitola 2023, 316-317). Vanhemmuus tuo mukanaan uusia tuen tarpeita, jotka heijastuvat arkeen ja hyvinvointiin. Useat tutkimukset osoittavat sosiaalisten tukiverkoston tärkeyden vanhempien kokemassa hyvinvoinnissa uuden elämänvaiheen kynnyksellä. (Helin & Castrén 2023, 281.) Esimerkiksi Cohen (2004, 682) esittää, että hyvinvointia voidaan edistää vahvistamalla luonnollisia sosiaalisia verkostoja, lisäämällä sosiaalista tukea ja vähentämällä negatiivista vuorovaikutusta. Seymour-Smith, Cruwys ja Haslam (2021) osoittavat tutkimuksellaan, että sosiaalinen tuki voi suojata äitejä synnytyksen jälkeiseltä masennukselta.

#### 4.1 Sosiaalisen tuen teoria

Sosiaalisen tuen käsitteellä tarkoitetaan usein laajasti kaikkia niitä prosesseja, joiden kautta sosiaaliset suhteet voivat edistää yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Tuki voi olla suoraa annettua ja vastaanotettua apua, mutta myös hyvinvoinnin hyötyjä, joita syntyy pelkämästä kuulumisesta yhteen tai useampaan ryhmään. Suora tuki voi olla emotionaalista, tiedollista tai käytännön apua, jota tarjotaan erilaisissa stressaavissa tilanteissa, kuten sairauden, elämänmuutosten tai vaikeuksien aikana. Tuki voi olla joko virallista - kuten viranomaisten ja asiantuntijoiden tarjoamaa - tai epävirallista, esimerkiksi läheisten antamaa apua. (Cohen, Underwood & Gottlieb 2000, 4.)

Sosiaalisen tuen teoria on laaja ja sisältää erilaisia määritelmiä ja luokitteluja. Cobb (1976) tunnistaa sosiaalisen tuen osa-alueiksi välittämisen ja huolenpidon, tunnustuksen ja arvostuksen sekä kuulumisen ryhmään. Gore (1973) puolestaan kuvaa sosiaalisen tuen muodostuvan "sosiaalisesti hyväksytyistä rooleista, jotka tarjoavat tukea ilman, että ihmisen itsetunto kärsii". Sosiaalinen tuki auttaa ihmistä selviytymään elämän haasteista ja tukee tärkeitä tarpeita, kuten turvallisuutta, itsensä ilmaisemista ja yhteenkuuluvuutta. Sosiaalista tukea voidaan tarkastella sekä laadullisesti että määrällisesti. Laadulliset ominaisuudet liittyvät ihmissuhteiden merkityksiin, vuorovaikutukseen ja koettuun arvoon. Määrälliset ominaisuudet puolestaan kuvaavat sosiaalisen verkoston rakennetta ja sosiaalisten suhteiden määrää yksilön elämässä. (Pearson 1986, 390.)

Sosiaalista tukea voidaan tarkastella joko konkreettisesti vastaanotettuna apuna tai yksilön omana kokemuksena siitä, että tukea on saatavilla. Tässä opinnäytetyössä tarkastelun kohteena on erityisesti koettu sosiaalinen tuki. Eaglen ym. (2019) tutkimuksen mukaan vastaanotettu ja koettu tuki ovat vain heikosti yhteydessä toisiinsa. Koettu tuki vähensi masennusoireita enemmän kuin saatu tuki, jonka vaikutus oli vähäinen ja välittyi pääasiassa koetun tuen kautta. Tulos viittaa siihen, että pelkkä tuen lisääminen ei ehkä ole tehokasta, vaan olisi parempi keskittyä vahvistamaan tuen kokemusta esimerkiksi mielenterveystyön avulla. (Eagle, Hybels & Proeschold-Bell 2019).

Vahtera ja Uutela (1994) määrittelevät sosiaalisen tuen laajasti terveyttä edistäväksi tai stressiä ehkäiseväksi tekijäksi, joka liittyy sosiaalisiin suhteisiin. He esittelevät myös Cohenin ja Symen (1985) määritelmän, jossa sosiaalinen tuki on sosiaalisista suhteista saatava voimavara. Tähän kuuluvat muun muassa tiedollinen, aineellinen ja henkinen tuki. (Vahtera & Uutela 1994.) Määritelmistä ja luokitteluista riippumatta, lukuisat tutkimukset osoittavat sosiaalisen tuen olevan merkittävä hyvinvointia lisäävä tekijä.

Läheissuhteissa olemassa olevat roolit muuttuvat lapsen syntymän myötä, kun esimerkiksi vanhemmaksi tulleen omista vanhemmista tulee lapsen isovanhempia ja ystävistä saattaa tulla lapsen kummeja tai vanhemmuuden kokemuksen jakavia vertaisia. Uudet roolit tuovat mukanaan erilaisia odotuksia, oikeuksia ja velvollisuuksia. Samalla vanhemman rooliin siirtyvä voi kaivata aiempaa enemmän sosiaalisen verkoston tukea. (Helin & Castrén 2023, 307-308.)

#### 4.2 Vertaistuen määritelmä ja merkitys

Sosiaaliseen tukeen kuuluu myös vertaistuen käsite (Mikkonen ja Saarinen 2018, 22). Arkikielessä vertaistuella viitataan erilaisissa elämäntilanteissa elävien ihmisten väliseen keskinäiseen tukeen ja kokemusten jakamiseen, jossa oman kokemuksen tuomaa tietoa hyödynnetään toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten auttamisessa ja tukemisessa. Kokemusasiantuntijuus-termiä käytetään usein samassa yhteydessä, mutta sillä tarkoitetaan yleensä kokemuksellisen tiedon käyttöä järjestelmällisemmin, jossa kokemusasiantuntija kutsutaan työskentelemään ammattilaisen rinnalla tai asiakkaiden kanssa. Kokemusasiantuntija suorittaa yleensä koulutuksen ennen tehtävään ryhtymistä. Vertaistukitoiminta puolestaan edustaa kokemukseen perustuvaa asiantuntijuutta yksilöllisellä tasolla. (Malinen, Itä-puisto, Moilanen, Kiili & Punna 2023, 9-11.)

Eronen (2023, 24-25) tarkastelee tutkimuskirjallisuudessa esiintyviä vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden käsitteitä. Hän esittää, että vertaistuessa erityistä on sen osapuolten asema toistensa vertaisina, mutta osapuolia yhdistävä tekijä ei välttämättä aina tarkoita, että ihmiset kokisivat olevansa vertaisia. Esimerkiksi erilaiset elämäntilanteet saattavat estää ihmisiä kokemasta vertaisuutta, vaikka osapuolet jakaisivat saman kokemuksen. Toisaalta vertaisuuden ja samuuden kokemus voi olla erittäin voimakas.

Eronen (2023, 25-27) tuo esiin, että vertaistukea voi esiintyä moninaisissa puitteissa, kuten arjessa, ystävyysuhteissa tai epävirallisissa vertaisryhmissä. Se voi edetä kahdenkeskisistä tapaamisista kohti yhteisöjä tai päinvastoin. Vertaistuki voi toteutua organisoimattomasti tai organisoidusti. Vertaistukea luonnehtivat vastavuoroisuuden, luottamuksellisuuden ja keskinäisen kunnioituksen periaatteet. Tuen saaminen ja antaminen tapahtuvat samanaikaisesti ja tuen antaja voi kokea saavansa tukea jakaessaan omaa kokemustaan.

Erosen (2023, 28-29) mukaan vertaistuki ilmenee usein emotionaalisenä tukena, jota kuvataan kokemusten jakamisena ja käsittelynä. Se voi sisältää rohkaisua, voimaantumista ja kuulamista tukiverkostoon. Tällaista vertaistukea voidaan pitää myös voimaantumista mahdollistavana tekijänä. Siitosen (1999) mukaan voimaantuminen tarkoittaa sisäistä voimantunnetta, joka lähtee ihmisestä itsestään, kun yksilö lisää oman elämänsä hallintaa. Vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, sen tueksi tarvitaan sosiaalista vuorovaikutusta, koska itseä ja omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvat sosiaalisessa kanssakäymisessä. Vaikka toinen ihminen voi mahdollistaa voimaantumisen, sitä ei voi antaa toiselle valmiina. (Siitonen 1999, 83, 117-118.)

Vertaistuki voi olla myös aineellista, kuten tavaroiden kierrätystä, tai tiedollista, esimerkiksi palvelujärjestelmään ohjaamista. Erillisenä muotona voidaan nähdä myös toiminnallinen tuki, kuten lastenhoitoapu. Yksilötasolla vertaistuella on osoitettu olevan monia hyötyjä, kuten yksinäisyyden lieventäminen tai tiedollisten valmiuksien vahvistaminen. Toisaalta vertaistuella voi olla myös negatiivisia seurauksia yksilölle, kuten traumaattisten muistojen esiin nouseminen. (Eronen 2023, 28-29.) Välillisesti vertaistuki tuottaa hyötyä myös yhteiskunnalle, kun sen jäsenten toimintakyky ja hyvinvointi paranevat (Mikkonen & Saarinen 2018, 80).

Liisa Hokkanen (2014, 71) määrittelee sosiaalityön väitöskirjassaan, että vertaisuus on ihmisten keskinäistä samuutta jonkin asian, ominaisuuden tai elämäntilanteen mukaan. Mikkonen ja Saarinen (2018) taas korostavat vertaisuuden tarkoittavan ihmisten välistä suhdetta, jossa näkyy keskinäinen asiantuntijuus, voimavarat, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Vertaisuuden luottamuksellinen ilmapiiri edistää vuorovaikutusta, kokemusten jakamista ja tunteiden käsittelyä, mahdollistaen oppimisen ja uusien selviytymiskeinojen löytämisen. Tämä tukee sopeutumista, vahvistaa osallisuuden tunnetta ja lisää sekä sosiaalista pääomaa että pystyvyyttä. Vertaistuki on omaehtoista toimintaa, jonka toteutukseen vaikuttavat monet ulkoiset tekijät, kuten osallistujien tarpeet, elämän olosuhteet sekä voimavarat. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20-21.)

Mikkonen ja Saarinen (2018, 15) kuvaavat vertaistuen, ammatillisen työn ja vapaaehtoistoiminnan tehtäväkenttiä toisiinsa limittyvinä, jolloin ne voivat toimia sekä yhdessä että erikseen. Vertaistuki eroaa vapaaehtoistoiminnasta, sillä vertaiset ovat keskenään samalla tasolla ja vertaistuki on vastavuoroista, kun taas vapaaehtoistoiminta merkitsee yksisuuntaista tukea. Vertaisia yhdistää saman kokeminen, kun taas vapaaehtoinen on yleensä viiteryhmän ulkopuolinen, ei vertainen. Molemmista keskeistä on emotionaalinen läsnäolo. (Mikkonen & Saarinen 2018, 22, 26.) Tämä opinnäytetyö tarkastelee hyvinvoinnin tukemista Albertin olohuoneessa, jossa vertaistuki ja vapaaehtoistoiminta nivoutuvat yhteen ja muodostavat keskeisen osan yhteisön toimintaa.

## 5 Vanhemmuus siirtymävaiheena

Vanhemmaksi tuleminen on yksi elämän merkittävimmistä siirtymävaiheista, joka tuo mukanaan monia muutoksia niin arkeen, identiteettiin kuin sosiaalisiin suhteisiin. Siirtymävaiheet voivat olla joko yksilön elämän ulkoisia tapahtumia tai sisäisiä käännekohtia, jotka perustuvat yksilön oivalluksiin omista mahdollisuuksista (Pulkinen 2023, 226-227). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan vanhemmuutta tällaisena elämänvaiheena, ja sen vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin, kuten yksinäisyyden kokemuksiin. Siirtymiä on tutkittu elämäntutkimuksissa, jolloin niillä tarkoitetaan tapahtuman esiintymistä ensimmäisen kerran, kuten ensimmäisen lapsen syntymää (Pulkinen 2023, 226-227).

### 5.1 Vanhemmuuden tuomat muutokset ja mahdolliset haasteet

Kulttuurissamme jo pitkään vallalla ollut yksinpärjäämisen ihanne voi asettaa vanhemmaksi tulevat haastavaan asemaan. Monelta nykyajan vanhemmalta puuttuu perinteinen sukuyhteisö tai laajempi tukiverkosto, vaikka tarve yhteisöllisyydelle olisi edelleen olemassa. (Rotkirch 2014.) Vanhemmuuden yksinäisyys voi korostua juuri silloin, kun tukea tarvittaisiin eniten. Lisäksi perhe-elämä, erityisesti pikkulapsivaihe, voi näyttäytyä sosiaalisessa keskustelussa raskaana ja vaativana, mikä saattaa lisätä epävarmuutta ja pelkoja vanhemmaksi tulemistä kohtaan. Vanhemmuutta tukevat rakenteet ja yhteisöllisyyttä edistävät toimintamuodot eivät aina tavoita vanhempia tai vastaa heidän tuen tarpeisiinsa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen FinLapset-tutkimuksen mukaan suurin osa vauvaperheiden vanhemmista on tyytyväisiä elämäänsä ja vanhemmuuteensa. Tutkimuksen mukaan alle neljä prosenttia vauvaperheiden vanhemmista kokee merkittävää psyykkistä kuormitusta. Kolmannes äideistä ja noin 13 prosenttia perheen toisista vanhemmista on kärsinyt masennuksesta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeinen masennus koskettaa noin 15 prosenttia äideistä. Uupumuksen oireita on kokenut kolmasosa vanhemmista, ja noin joka kymmenes pienten lasten vanhempi arvioi terveytensä huonoksi tai keskivertoiseksi. Yksinäisyys on yleisempää äideillä, joista 12 prosenttia kärsii siitä, kun taas toisista vanhemmista yksinäisyyttä kokee kaksi prosenttia. Taloudellista niukkuutta kokee joka kymmenes vauvaperhe. Suurin osa vanhemmista kaipaa ammattilaisilta tukea esimerkiksi vanhemmuuteen, vauvan hoitamiseen ja oman jaksamisen ylläpitämiseen. Kaikki vanhemmat eivät kuitenkaan tuo esiin tuen tarpeita ammattilaisille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Ensimmäisen lapsen saaminen muuttaa vanhempien elämää tavalla, jota he eivät ole ennen kokeneet. Uusi elämänvaihe voi tuntua pelottavalta ja hallitsemattomalta, mikä saattaa aiheuttaa vanhemmissa avuttomuuden tunteita (Törrönen 2015, 26). Haasteita saattaa tuoda myös yksilöllisyyden ja parisuhteen menettämisen tunne, kun vanhemman identiteetti nousee ensisijaiseksi. Parisuhteeseen saattaa tulla kitkaa erityisesti lastenhoitoon ja kotitöihin liittyen, ja myös sosiaaliset normit ja uudenlaiset odotukset voivat tuoda paineita. Ennen

kaikkea synnyttäneillä äideillä muutos on usein suurempi, sillä raskaus, synnytys ja imetys vaikuttavat äitiin psykofyysisesti. (Lévesque, Bisson, Charton & Fernet 2020, 1938.)

Pienten lasten vanhemmille työ- ja perhe-elämän yhteensovittaminen voi olla erityisen kuormittavaa, kun vastassa ovat ajanpuute, kotityöt, oma jaksaminen ja parisuhteen haasteet. Suomessa naiset työskentelevät miehiä useammin osa- tai määräaikaisissa tehtävissä sekä vuorotyössä, mikä vaikuttaa suoraan perhearkeen. Lisäksi äidit kantavat yhä päävastuun lastenhoidosta. Lainsäädäntö tarjoaa kuitenkin mahdollisuuksia työn ja perheen yhdistämiseen, esimerkiksi perhevapaiden avulla. (Lammi-Taskula & Toppinen-Tanner 2019, 72-73.) Työssäkäynti voi kuitenkin myös tukea jaksamista - erityisesti pikkulapsivaiheessa sekä äidit että isät kokevat, että työ helpottaa arkea ja vahvistaa parisuhdetta (Salmi & Lammi-Taskula 2014, 43.)

Vanhemmuus muuttaa arkielämää niin materiaalisen hyvinvoinnin kuin sosiaalisten suhteiden kannalta. Se tuo usein monia positiivisia tunteita mukanaan, mutta saattaa merkitä myös uupumusta ja stressiä, johon riittämättömyyden tunne monenlaisten odotusten paineissa voi johtaa. Kansainvälisessä vertailussa suomalaiset vanhemmat ovat Euroopan keskitasoa uupuneempia, mikä heikentää heidän voimavarojaan lapsen tarpeiden havaitsemiseen. (Pulkinen 2022, 20-38.) Vanhempien jaksamiseen vaikuttavat muun muassa perheen työnjako ja taloudelliset huolet. Siirtymäprosessissa parisuhde järjestäytyy uudelleen vastaamaan vanhemmuuden haasteisiin, ja parisuhderiidat voivat edistää tätä siirtymäprosessia. Parisuhdetyytyväisyys usein heikkenee lapsen syntymän jälkeen, jolloin vanhemmuuden roolit ja työnjako muovautuvat uudelleen. (Korja & Lindblom 2013, 357, 360.) Yhtenä vanhemmuuden voimavarana ja hyvinvoinnin lähteenä voidaan pitää yhteisvanhemmuutta, eli molempien vanhempien yhteistyössä toimimista ja sitoutumista lapsen hyvinvointiin (Kuusiahho ym. 2021, Pulkkisen 2023, 230-270 mukaan).

Lapsiperheet ovat moninaisia, eikä kaikissa ole kahta huoltajaa jakamassa vanhemmuutta. Yksinhuoltajille sosiaaliset tukiverkostot voivat olla erityisen tärkeitä, sillä heillä ei ole toista vanhempaa jakamassa vastuuta lastenhoidosta, taloudesta tai arjen pyörittämisestä. FinLapset-kyselytutkimuksen mukaan yksinhuoltajat kokevat terveydentilansa heikommaksi ja kohtaavat useammin mielenterveyden haasteita verrattuna vanhempiin, jotka jakavat arkea toisen aikuisen kanssa. He kokevat myös useammin yksinäisyyttä ja heillä on heikompi osallisuuden kokemus. Myös taloudellinen niukkuus on yleisempää yksinhuoltajilla, ja sama koskee työelämän ulkopuolella olevia ja maahanmuuttajataustaisia vanhempia. Tutkimuksen mukaan jaksamisen haasteita kokevat vanhemmat myös jättävät muita useammin tuen tarpeen ilmaisematta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2024.) Tilastollisesti yhä useampi suomalainen lapsiperhe kuuluu tavalla tai toisella monimuotoisiin perheisiin, joita voivat olla kahden kulttuurin ja maahanmuuttajaperheet, monikkoperheet, sateenkaariperheet, adoptioperheet ja

uusperheet. Erilaisilla perhemuodoilla vanhemmuutta kuormittavat monenlaiset tekijät ja heillä voi olla erityisiä tuen tarpeita. (Moring & Kerppola 2019, 93.)

Tietyt suojatekijät, kuten vertaistuki, yhteisöllisyys sekä vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisen palvelut auttavat vanhempia jaksamaan arjessa. Mäkelä (2019, 15) korostaa, että yhteisöllinen kasvatus, eli kasvatustehtävien jakautuminen koko yhteisön vastuulle, voi tarjota sekä lapselle että vanhemmille merkittävän voimavaran. Sen ansiosta vanhempi voi lapsen syntymän jälkeen osallistua myös muihin itselleen tärkeisiin tehtäviin. Rotkirch (2014, 45-48) esittää, miten yhteisöllisyys auttaa tuoreita äitejä hyvän äiti-lapsisuhteen muodostumisessa, lievittää äitien kokemaa väsymystä, yksinäisyyttä ja turhautuneisuutta sekä suojaa esimerkiksi synnytyksen jälkeiseltä masennukselta.

## 5.2 Pienten lasten vanhempien yksinäisyys

Vanhemmuuden myötä elämänpiiri kaventuu ja sosiaaliset tarpeet muuttuvat, mikä saattaa lisätä tunteen eristyneisyydestä ja yksinäisyydestä. Tässä luvussa tarkastellaan tarkemmin pienten lasten vanhempien kokemaa yksinäisyyttä ja sen vaikutuksia hyvinvointiin.

Yksinäisyydellä tarkoitetaan subjektiivista kokemusta liian vähäisistä tai vääränlaisista ihmissuhteista (Grönlund 2015, 8). HelsinkiMission selvityksen mukaan noin joka seitsemäs suomalainen kokee jatkuvaa tai usein toistuvaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys voi pitkittyessään heikentää terveyttä ja hyvinvointia. Yksinäisyys muuttuu ongelmaksi, jos ihminen kokee tilanteensa toivottomaksi, eikä näe keinoja sen lievittämiseen. (HelsinkiMissio 2022.) Yksinäisyys liittyy usein ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen ja itsetuhoisuuteen. Sosiaalisten suhteiden ja verkostojen rakentaminen ja ylläpitäminen voi olla erityisen haastavaa varsinkin muuttuvissa elämäntilanteissa. Tutkimusten mukaan yksinäisyys ei ole lisääntynyt, mutta sen vaikutukset ovat voimistuneet. (Junttila 2018, 17-23.)

Klemetin ym. (2021, 293) suomalaisia vauvaperheitä koskevassa tutkimuksessa näkyi koronapandemian vaikutukset pikkulapsiperheiden sosiaalisiin suhteisiin. Yhteydenpito ystäviin oli vähentynyt kahdella kolmasosalla vanhemmista, ja yhteydenpito isovanhempiin oli vähentynyt 45 prosentilla äideistä ja 40 prosentilla isistä. Yksinäisyyden tunteen koki lisääntyneen vauvojen äideistä 48 prosenttia ja isistä 21 prosenttia. Toisaalta koronapandemian aikainen tyytyväisyys ja hyvinvointi lisääntyi osalla lapsiperheiden vanhemmista (Klemetti, Vuorenmaa, Ervasti, Helakorpi & Lammi-Taskula 2021, 296).

Weiss (1973) määritteli ensimmäisenä yksinäisyyden kaksi ulottuvuutta: sosiaalisen ja emotionaalisen. Sosiaalinen yksinäisyys viittaa sosiaalisten verkostojen puuttumiseen tai tunteeseen, että ei kuulu mihinkään ryhmään. Emotionaalinen yksinäisyys puolestaan viittaa läheisten, merkityksellisten kiintymyssuhteiden puuttumiseen. Jälkimmäinen on useammin yhteydessä mielenterveyden ongelmiin. (Junttila 2016, 42.)

Junttila ym. (2015) tutkivat vanhempien sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden yhteyksiä raskauden, vauva-ajan ja varhaislapsuuden aikana. Tulosten mukaan sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys olivat ajallisesti pysyviä, voimakkaasti toisiinsa yhteydessä ja liittyivät merkittävästi psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin, kuten parisuhdetyytymättömyyteen, sosiaalisiin pelkoihin ja masennukseen. Vanhempien kokema yksinäisyys ja eristäytyneisyys vaikuttavat kielteisesti myös seuraavaan sukupolveen. Tutkimusten mukaan yksinäisyys voi siirtyä vanhemmilta lapsille, mikä korostaa perheiden hyvinvoinnin tukemisen merkitystä. (Junttila, Ahlqvist-Björkroth, Aromaa, Rautava, Piha & Räihä 2015, 482-488.)

Äitiyteen ja vauvan hoitamiseen sopeutumisen aikana puolison ja muiden naisten tarjoama tuki on osoittautunut erittäin tärkeäksi äitien yksinäisyyden lievittämisessä (Stern 1995, Junttilan ym. 2015 mukaan). Mielenkiintoista Junttilan ym. (2015, 482) tutkimuksessa oli, että äitien yksinäisyys väheni synnytyksen jälkeen, mutta isien yksinäisyys hieman lisääntyi. Yhtenä selityksenä voi olla, että äidiksi tuleminen on tunnepitoisesti palkitseva elämänvaihe, jolloin sosiaalinen verkosto myös laajenee esimerkiksi muiden vauvaperheiden kautta. Isät taas saattavat kokea jäävänsä tästä sosiaalisesta verkostosta sivuun.

Äitien ja isien erilaiset kokemukset vanhemmuudesta pikkulapsiaikana saattavat liittyä siihen, että äidit kantavat isää suuremman vastuun lastenhoidosta. Toisaalta tutkimusten mukaan isät, jotka pitävät pidempiä perhevapaita, ottavat suuremman vastuun lapsenhoidosta myös perhevapaan jälkeen verrattuna muihin isiin. (Lammi-Taskula & Toppinen-Tanner 2019, 136-137.) Suomessa tuli voimaan perhevapaauudistus elokuussa 2022, mikä lisäsi vapaiden käytön joustavuutta sekä tarjosi molemmille vanhemmille yhtä suuren vanhempainvapaakiintiön (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022). Perhevapaauudistus näkyy Albertin olohuoneen kävijäkunnassa niin, että uudistuksen jälkeen isät ovat alkaneet käydä siellä aiempaa enemmän (Falk 2024).

## 6 Kolmannen sektorin yhteisöllinen vapaaehtoistoiminta vanhemmuuden tukena

Vanhemmaksi tullut voi tarvita enemmän tukea läheisiltään, mutta kaikilla ei läheisverkostoissa kuitenkaan ole ihmisiä, joilta tarvittavaa tukea voi saada. Albertin olohuoneen kaltaiset paikat voivat korvata läheissuhteen tarjoaman tuen puutteen. Myöskään ammattilaisten tarjoama virallinen tuki ei välttämättä riitä. Tuki ja kokemus tuen saamisessa johtaa vanhempien parempaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Vanhemmuuden tukeminen myös nähdään yhä enemmän vanhempien ja ammattilaisten tasavertaisena yhteistyönä kuin ammattilaisilta vanhemmille tulevana yksisuuntaisena tukena. (Neitola 2023, 320.)

Mikkonen ja Saarinen (2018, 23-25) kuvaavat vapaaehtoistoimintaa vertaistuen ja ammatillisen työn välimaastoon sijoittuvaksi toiminnaksi, jossa vapaaehtoiset tarjoavat apua ilman

rahallista korvausta. Vapaaehtoistoimintaan ryhdytään monista syistä, kuten auttamisen halusta, velvollisuuden tunteesta, oppimisen ja kokemuksen kartuttamisen vuoksi tai halusta tutustua ihmisiin. Vapaaehtoistoiminta on altruistista auttamista, jossa palkkiona on auttamisen ilo. Vapaaehtoistoiminta voidaan luokitella tukea tuottavaan vapaaehtoistoimintaan, osallistavaan, tuettuun, palveluja tuottavaan, vertaistoimintaan sekä talkoo-, keräys- ja tapahtumatoimintaan (Kansalaisareena 2022). Vapaaehtoistoiminnan kautta saatu tuki eroaa ammativasta siten, että se lähtee yksilön tai perheen itse määrittelemistä tarpeista ja perustuu vertaisuuteen, ei ongelmalähtöisyyteen. Vapaaehtotuki eroaa läheisverkostojen tuesta siten, että se on usein neutraalimpaa ja strukturoidumpaa. (Grönlund 2015, 3.)

Vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen on pitkään ollut osa järjestöjen toimintaa Suomessa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Lapsiperheille on tarjolla erityisesti vertaistukeen perustuvaa toimintaa, kuten perhevalmennusta ja vanhemmuusryhmiä (Levamo & Heikkinen 2023). Kokemusasiantuntijuutta on myös hyödynnetty viime vuosina yhä enemmän perheiden palveluissa (Svenlin, Moilanen, & Itäpuisto 2023, 77). Tähän kehitykseen vaikuttaa laajempi palvelupoliittinen muutos, jossa korostetaan asiakaslähtöisyyttä ja asiakkaiden osallisuuden edistämistä (Niskala, Kairala & Pohjola 2017, Asiakkaan aseman ja toimijaroolin muutos). Kansainväliset tutkimukset osoittavat, että osallistuminen kokemusasiantuntija- ja vertaistukitoimintaan tukee asiakkaita muun muassa parantamalla heidän elämänlaatuaan (Svenlin, Moilanen, & Itäpuisto 2023, 79).

Suomessa kolmannen sektorin sotealan järjestöillä on vahva merkitys hyvinvointiyhteiskunnan tukemisessa. Suomessa toimii lähes 11000 sosiaali- ja terveystalouden järjestöä ja niiden toiminta tavoittaa satoja tuhansia ihmisiä vuosittain. (Soste 2024a.) Kansalaisjärjestöillä on merkittävä rooli vanhemmuuden ja parisuhteen palvelujen tuottajina ja kehittäjinä (Heiskanen ym. 2019, 35). Järjestöjen toiminnan keskeisiä osa-alueita ovat tiedon jakaminen, koulutus, neuvonta, vaikuttaminen sekä kansalaistoiminnan ja osallistumisen edistäminen. Arvioiden mukaan järjestöjen toimintaedellytykset ovat kuitenkin heikentyneet vuodesta 2018 vuoteen 2024. Sostin järjestöbarometrin mukaan vapaaehtoistyö on edelleen tärkeä osa toimintaa sosiaali- ja terveysjärjestöissä, ja suurin osa valtakunnallisista sote-alan järjestöistä pitää vapaaehtoisia merkittävässä roolissa toiminnassaan. (Soste 2024b, 175-176.)

Perheille suunnattua kohtaamispaikkatoimintaa Suomessa ylläpitävät monet eri tahot, kuten järjestöt, kunnat, seurakunnat sekä hyvinvointialueet. Toiminnan tavoitteita ovat muun muassa vanhemmuuden vahvistaminen, osallisuuden mahdollistaminen, perheen voimavarojen ja hyvän arjen edistäminen, yksinäisyyden kokemusten vähentäminen sekä yhteisöllisyyden lisääminen. Kohtaamispaikoissa on tarjolla monenlaista toimintaa, esimerkiksi vertaistukiryhmiä, tapahtumia, lapsille leikkitoimintaa, asiantuntijapalveluja, tietoa, ohjausta sekä neuvontaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Albertin olohuone toimii esimerkkinä järjestöjen tarjoamasta vertaistukeen perustuvasta vapaaehtoistoiminnasta, jossa seniorikansalaiset, joilla monilla on omakohtaista kokemusta pienten lasten arjesta, toimivat vapaaehtoisina. Vaikka he eivät ole virallisesti kokemusasiantuntijoita, heidän kokemuksensa tuo tärkeää tukea ja näkökulmaa muille vanhemmille. Albertin olohuoneessa pienten lasten vanhemmilla on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea toisiltaan, mikä vahvistaa yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ammatillaisen rooli tässä ympäristössä on pieni, ja tilassa korostuvat enemmän vertaisryhmän ja yhteisön voima kuin asiantuntijapalvelut. Albertin olohuoneessa käyvät enimmäkseen perhevapaalla olevat vanhemmat, ja mukana olevat lapset ovat iältään 0-3-vuotiaita. Monet vanhemmista tulevat takaisin seuraavan lapsen kanssa, mutta kävijöiden joukko vaihtuu ja kiertää luonnollisesti. Vuonna 2024 tehdyn anonyymin kyselyn mukaan 44 prosenttia vanhemmista vierailee Olohuoneessa viikoittain ja 40 prosenttia kuukausittain. (Falk 2024.)

## 7 Tutkimuksia vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisesta

Edellisessä luvussa esiteltiin, miten kolmannen sektorin vapaaehtoistoiminta ja vertaistuki voivat merkittävästi tukea vanhemmuutta erityisesti silloin, kun virallista tai läheisverkostojen tarjoamaa tukea ei ole riittävästi saatavilla. Tässä luvussa syvennytään tarkemmin tutkimustietoon siitä, miten vanhemmille suunnattu tuki - erityisesti vertaistoiminnan tarjoama tuki - näkyy vanhempien kokemuksissa ja hyvinvoinnissa.

HelsinkiMission Pelastakaa sukupolvi -hankkeessa tutkittiin lapsiperheiden mentoritoiminnan vaikutuksia sekä lapsiperheiden kokemuksia tuen tarpeesta. Yksinäisyys nousi suurimmaksi yksittäiseksi tuen tarpeen aiheeksi, ja se ilmeni sekä verkostojen puuttumisena että emotionaalisenä kokemuksena. Toimintaan osallistuneilla vanhemmilla havaittiin yleisesti yksinäisyyden tunteen lievittymistä, mielialan kohentumista, oman toimijuuden vahvistumista, jaksamisen paranemista sekä koko perheen tilanteen helpottumista. (Falk 2015, 31-34.)

Edellä mainitussa hankkeessa nousi esiin huolia tuen saavutettavuudesta ja vanhemmuuden haasteista. Useampi kuin kaksi kolmesta vastaajista koki, että ihmiset salailevat ongelmiaan vanhempina, ja yli puolet piti vanhemmuutta rankkana. Omista taidoistaan vanhempana oli huolissaan lähes viidennes vastaajista. 16 prosenttia vastaajista ei kokenut saavansa riittävästi tukea, usein lähiverkostojen puutteen takia, tai siksi että tuen tarve ei ylittänyt julkisen avun saamisen kynnyksiä. Raportti korostaa, että vapaaehtoisuudelle olisi Suomessa kysyntää enemmän kuin tarjontaa, erityisesti lastenhoidossa, arjen stressitilanteissa, kotitöissä sekä parisuhdeongelmissa ja -eroissa. (Paju & Grönlund 2015, 20.)

Useat vertaistukeen liittyvät tutkimukset osoittavat vertaisryhmätoiminnan hyödyt pienten lasten vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Ryhmät tarjoavat osallistujille sekä

emotionaalista että käytännöllistä tukea, kuten läsnäoloa, neuvoja ja tietoa. (Neitola 2023, 323.) Strangen, Fisherin, Howatin ja Woodin (2014) tutkimus australialaisten pienten lasten äitien vertaistukiryhmistä osoitti, että ryhmät tukevat vanhemmuuden oppimista, uusien verkostojen rakentumista ja yhteisöllisyyden kokemusta. Kanadalainen tutkimus puolestaan selvitti, miten ensisynnyttäjä-äidit hakevat tukea ja tietoa ensimmäisen kuuden kuukauden aikana. Tulokset osoittivat, että vertaistuki on erittäin tärkeää, jotta äidit saavat empatiaa ja vahvistusta siitä, että heidän kokemuksensa ovat normaaleja. Sosiaalinen verkostoituminen samanikäisten vauvojen äitien kanssa lisäsi tietoa, itsevarmuutta ja päätöksentekokykyä sekä vahvisti äidinvaistoa (Price ym. 2018.)

McLeish ja Redshaw (2017) tutkivat brittiläisessä laadullisessa tutkimuksessa äitien kokemuksia järjestetyn vertaistuen vaikutuksista emotionaaliseen hyvinvointiin raskauden ja varhaisen vanhemmuuden aikana. Tutkimuksessa nousivat esiin tarpeet, jotka liittyivät emotionaaliseen kuormitukseen, sosiaalisen tuen puutteeseen ja avoimuuden vaikeuteen ammattilaisten kanssa. Lisäksi vertaistuen vaikutuksina havaittiin sosiaalisten yhteyksien syntyminen, kuuluksi tuleminen, itseluottamuksen kasvu, mielenterveyden vertaiskokemusten merkitys sekä stressin lievittyminen.

Rautaparta-Pennanen, Kekkonen, Böök, Collin ja Rönkä (2022) tutkivat äiti-lapsi-vertaisryhmiä työntekijöiden näkökulmasta ja tunnistivat neljä tapaa tukea vanhempien selviytymiskykyä ja vanhemmuutta: yhteisen tekemisen järjestäminen, kannustaminen ja vahvuuksien tunnistaminen, myönteisen ilmapiirin luominen sekä lähellä oleminen. Tutkimus tarjoaa uutta tietoa perhekeskusten matalan kynnyksen tukikäytännöistä.

Lähteenmäen, Pihlajan ja Laakkosen (2020) seurantatutkimus käsitteli pienten lasten isien vertaistuen kokemuksia ja kehittämistarpeita. Tulosten mukaan isien vertaistuen tarve on suurta, etenkin ensimmäisen vuoden aikana, mutta vertaistuen tarve laskee lapsen kolmanteen ikävuoteen mennessä. Isien tärkeimmäksi vertaistuen teemaksi nousi isyyden kokemus, ja toisena lapsen hoitoon liittyvien kokemusten jakaminen toisten isien kanssa.

Helin ja Castrén (2023, 304-306) tutkivat aviottomia helsinkiläisiä vastasyntyttäneitä äitejä ja heidän epävirallisia tukiverkostojaan. Tutkimuksen ytimessä oli läheissuhteiden erityislaatu ja vertaisuus äitien tukiverkostoissa. Äidit kokivat saavansa emotionaalista tukea useammin kuin konkreettista apua, ja erityisesti oman äidin kuuluminen tukiverkostoon lisäsi tyytyväisyyttä emotionaaliseen tukeen. Lisäksi tutkimuksessa korostui ystävyysuhteiden merkitys emotionaalisen tuen kannalta, mikä on havaittu myös aiemmissä tutkimuksissa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia tukevat erityisesti helposti saavutettavat vertaistuen muodot, jotka tarjoavat emotionaalista tukea, vahvistavat vanhemmuuden kokemusta ja vähentävät yksinäisyyttä. Sekä

tutkimustulokset että käytännön kokemukset osoittavat, että matalan kynnyksen kohtaamispaikoilla on tärkeä rooli vanhempien arjessa.

## 8 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön toteutus ja perustellaan menetelmälliset valinnat. Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä laadullisena työnä, jossa tavoiteltiin tutkittavan ilmiön lisääntyvää ymmärrystä, ei tilastollista yleistettävyyttä. Laadullisessa aineistossa laatu on tärkeämpää kuin määrä. Työssä käytettiin aineistolähtöistä eli induktiivista sisälönanalyysia, jossa pääpaino ja lähtökohta on aineistossa, eikä valmista luokittelurunkoa ole olemassa. Aineistolähtöisessäkin tutkimuksessa teoria voi ohjata teemojen valintaa, mutta luokittelut ja analyysit nousevat suoraan tutkittavasta aineistosta ilman tarkoitusta testata jotakin valmista teoriaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 15).

### 8.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää pienten lasten vanhempien kokemuksia sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisesta Albertin olohuoneessa. Tätä tietoa voidaan käyttää apuna vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä ja konseptoinnissa. Opinnäytetyön tavoitteet olivat:

1. Lisätä tietoa siitä, miten Albertin olohuoneessa voidaan tukea pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia.
2. Käyttää tätä tietoa toiminnan kehittämisen pohjana.

Tutkimuskysymys oli: Miten Albertin Olohuoneessa käyminen tukee pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia?

Tätä pääkysymystä tarkennettiin alakysymyksellä: Miten vanhemmaksi tulo on muuttanut vanhempien kokemaa sosiaalista hyvinvointia?

### 8.2 Kohderyhmän kuvaus

Kohderyhmänä olivat Albertin olohuoneessa käyvät pienten, alle kolmevuotiaiden lasten vanhemmat. Kohderyhmä valikoitui HelsinkiMission toiveen mukaan tutkia tätä kohderyhmää. Pienten lasten vanhemmat käyvät läpi siirtymävaihetta, joka tuo omanlaisia haasteita elämäntulkkuun, arkeen sekä sosiaalisiin verkostoihin. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta läpikäydessä voi huomata, että pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia on tutkittu melko vähän nimenomaan vanhempien kokemusten kautta. Opinnäytetyötä varten haastateltiin kuutta kohderyhmään kuuluvaa pienten lasten vanhempaa. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeintä on ymmärtää tutkittavien yksilöllisiä ajatuksia ja kokemuksia, ei tavoitella tilastollisia

yhteyksiä, jolloin laadullisen aineiston ei tarvitse olla kovin suuri (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 48).

Albertin olohuoneessa käy myös monikulttuurisia perheitä, ja maanantaisin toiminta on englannin kielistä. Vuokko Tupola (2021) tutki opinnäytetyössään maahanmuuttajataustaisten vanhempien kokemuksia yksinäisyydestä ja Albertin olohuoneesta, ja tulokset osoittivat tällä kohderyhmällä, että maahanmuutto oli yhdessä vanhemmaksi tulemisen siirtymävaiheen kanssa yksinäisyydelle altistava tekijä. Tässä opinnäytetyössä haastattelut päätettiin tehdä suomen kielellä, jonka vuoksi haastateltaviksi oletettiin valikoituvan enemmän suomenkielisiä vanhempia. Suomenkielisiä kävijöitä haastatteleamalla haluttiin varmistaa aineiston yhtenevyys ilman maahanmuuttoon liittyviä erityisteemoja, joiden huomioiminen olisi tehnyt työstä paljon vaativamman ja laajemman. Lisäksi rajaaminen suomenkielisiin haastateltaviin salli aineiston syvällisemmän käsittelyn ilman monikulttuurisen tutkimuksen vaatimien lisäresurssien tarpeita. Haastattelun suomen kielellä ajateltiin myös vähentävän väärinymmärrysten ja -tulkintojen mahdollisuutta ja lisäävän siten luotettavuutta.

### 8.3 Aineistonkeruu

Aineisto kerättiin teemahaastattelulla, joka on strukturoidun ja avoimen haastattelun välimuoto. Haastattelu on sopiva aineistonkeruumenetelmä, kun halutaan selvittää ihmisten kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Sillä voidaan vastata kysymyksiin kuten mitä, miten, missä, kuinka. Teemahaastattelussa käytetään valmiita aihealueita eli teemoja, mutta kysymysten muoto ja järjestys voivat vaihdella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208.) Teemahaastattelu pitää keskeisenä ihmisten asioille antamia merkityksiä ja huomioi sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2022, 4.2.3). Tässä opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelua, koska haluttiin selvittää kohderyhmän kokemuksia ja ajatuksia.

Teemahaastattelussa on tärkeää suunnitella haastatteluteemat huolellisesti, jotta aineiston pohjalta voidaan tehdä luotettavia päätelmiä. Teemojen tulisi edustaa tutkittavan ilmiön teoreettisia käsitteitä. Haastattelurunkoon kirjoitetaan teema-alueet, jotka ohjaavat haastattelutilannetta sopivan väljästi jättäen tilaa haastateltavan henkilön kokemusmaailmalle. (Hirsjärvi & Hurme 2022, 5.5.) Haastattelun teemoja pohdittaessa voidaan käyttää apuna myös niin sanottua koehaastattelua, jossa testataan haastattelurunkoa ja haastattelutilanteen toimivuutta. Tässä työssä ensimmäinen haastattelu toimi eräänlaisena koehaastatteluna, jonka jälkeen teemojen järjestystä hieman muutettiin paremmin sopivaksi. Haastatteluissa käytetty runko on opinnäytetyön liitteenä.

Haastateltavat vanhemmat rekrytoitiin Albertin olohuoneessa käyvien pienten lasten vanhempien parista. Opinnäytetyöstä tiedotettiin ja pyydettiin siihen osallistujia ilmoituksella, joka kiinnitettiin sekä Albertin olohuoneen seinälle, että julkaistiin heidän Facebook-sivuillaan. Haastateltaville tarjottiin mahdollisuus sekä läsnä että etänä tapahtuvaan haastatteluun,

minkä toivottiin edesauttavan paitsi haastatteluihin osallistumishalukkuutta myös myönteistä kokemusta. Albertin olohuoneen toiminnan koordinaattori toimi rekrytoinnin apuna ja kertoi opinnäytetyöstä myös suullisesti Olohuoneella sekä jätti opinnäytetyön tekijän yhteystiedot kävijöiden nähtäville. Haastateltavaksi haluavat saivat ottaa suoraan yhteyttä opinnäytetyön tekijään.

Koska haastateltavia ilmaantui vain vähän näillä tavoilla, opinnäytetyön tekijä kävi kaksi kertaa myös paikan päällä esittelemässä tutkielmaa ja kysymällä haastateltavia kävijöiden joukossa. Tällä tavalla haluttiin antaa kävijöille mahdollisuus kysellä tarkemmin tutkielman kuluista ja tavoitteista. Haastateltavien kanssa pyrittiin myös varmistamaan heille sopiva aika sekä paikka haastattelun tekemiseen. Kiinnostuneille jätettiin yhteystiedot, jotta he saattoivat palata asiaan harkittuaan osallistumisestaan rauhassa. Osa osallistujista ottikin jälkikäteen yhteyttä sähköpostitse ja ilmaisivat halukkuutensa etänä tehtävään haastatteluun.

Kaksi haastattelua tehtiin Albertin olohuoneella käynnin yhteydessä heti paikan päällä. Haastattelun häiriöttömän sujumisen ja luottamuksellisuuden kannalta haastatteluja ei voinut tehdä Olohuoneen aukioloaikana muiden vanhempien ja vapaaehtoisten läsnä ollessa, mutta tiloista löytyi työhuoneita, joissa haastattelut tehtiin. Ennen varsinaista haastattelua osallistujille annettiin opinnäytetyöstä kertova tiedote luettavaksi sekä luettiin ääneen Laurean tietosuojaseloste soveltuvien osien. Sen jälkeen osallistujalta pyydettiin suostumus käyttäen apuna opinnäytetyöhön osallistujan suostumuslomakkeen tekstiä. Suostumus tallennettiin äänitiedostoon.

Yhteensä haastatteluihin osallistui kuusi vanhempaa, joista neljä osallistui etäyhteydellä. Haastattelujen kesto näytti vaikuttavan se, tehtiinkö ne paikan päällä vai etänä. Etähaastattelut, joissa vanhempi osallistui kotoaan käsin, kestivät noin puoli tuntia, kun taas paikan päällä tehtävät haastattelut kestivät 13-15 minuuttia. Haastattelut tallennettiin äänitiedostoina, jotka litteroitiin. Aineisto sekä litteroidut tekstitiedostot tallennettiin ja säilytettiin Laurea-ammattikorkeakoulun salasanasuojatussa OneDrive-kansiossa.

#### 8.4 Laadullinen sisällönanalyysi

Tämän opinnäytetyön aineisto analysoitiin induktiivisella laadullisella sisällönanalyysillä. Menetelmä soveltuu tilanteisiin, joissa päämääränä on kuvata ja tiivistää tutkittavien kokemuksia ja näkökulmia ilman valmiiksi määriteltyä luokittelurunkoa. Induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu tulkintaan, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellistä kuvausta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajarvi 2018, 122-127).

Tässä menetelmässä ryhmittelyn ja aineiston luokkien annetaan tapahtua aineistosta käsin, eikä niitä ohjaa valmis teoria. Analyysissa on tärkeää tehdä ensin valinta siitä, mikä on tutkimuskysymysten kannalta oleellista ja kiinnostavaa. Sen jälkeen aineisto käydään

systemaattisesti läpi ja erotellaan oleelliset asiat muusta aineistosta. Tässä apuna voidaan käyttää koodaamista, joka tarkoittaa aineiston osien yhdistelyä ja erottelua jonkin ominaisuuden mukaan, jotta aineisto saadaan hallittavaan muotoon. Eroteltu aineisto luokitellaan eli järjestellään sisällön perusteella määriteltyihin luokkiin. Tarkennettuna voidaan sisällönanalyysin vaiheet jakaa kolmeen osaan: aineiston redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104-111.)

Ennen varsinaista analyysiä haastatteluaineisto valmisteltiin niin, että haastatteluäänitteet litteroitiin eli muutettiin tekstimuotoon joko Microsoft Wordilla tai Teamsin litterointitoiminnolla. Tässä vaiheessa tarkastettiin myös, että litterointi oli ymmärrettävä ja tarvittaessa korjattiin väärin tuotetut sanat. Litteroidusta haastatteluaineistosta karsittiin pois tutkimuskysymysten kannalta epäolennainen tieto sekä ylimääräiset täytesanat ja äännähdykset. Pilkkuja lisättiin rytmittämään puhetta ja siirryttäessä ajatuksesta toiseen, jotta ajatuskokonaisuuksista saisi helpommin selvää.

Jos aineistossa oli jotain, mistä vastaajan saattaisi joku tunnistaa, tällaiset kohdat poistettiin tai muokattiin anonyymiin muotoon. Esimerkiksi jos haastateltava mainitsi lapsensa nimeltä, niin nimi korvattiin sanalla lapsi. Jotta aineiston seuraaminen ja analysointi olisi sujuvampaa, merkittiin aineistoon selvästi, mistä teemasta oli kulloinkin puhe - tämä helpotti erityisesti, jos haastateltava oli puhunut samassa vastauksessa useasta eri teemasta tai palannut uudelleen jo käsiteltyihin teemoihin.

Analyysiyksiköksi valittiin ajatuskokonaisuus, jolla tässä yhteydessä tarkoitetaan puheesta erotettua merkityksellistä ilmausta, joka sisältää yhden ajatuksen tai näkemyksen. Analysoinnin kohteena oli ainoastaan aineiston ilmeinen sisältö eli se, mitä haastateltavat sanallisesti ilmaisivat - ei esimerkiksi ilmaisemisen tapa tai sävy. Tutkimuskysymykseen vastaavat aineistokatkelmat kirjattiin taulukkoon allekkain haastateltavien alkuperäisten ilmauksien mukaan.

Analyysin aluksi litteroidusta aineistosta poimittiin siis alkuperäisilmausten ajatuskokonaisuuksia. Aineisto luettiin useaan kertaan läpi, jotta se tuli mahdollisimman tutuksi, mikä helpotti analyysia. Seuraavaksi alkuperäisilmaisut muotoiltiin pelkistettyyn muotoon niin, että niiden olennainen sisältö säilyi. Yhteen pelkistettyyn ilmaisuun sisältyi vain yksi ajatuskokonaisuus. Jos alkuperäisilmaus sisälsi useamman ajatuksen, siitä muodostettiin kaksi tai useampaa pelkistettyä ilmausta. Taulukossa 1 esitetään esimerkki pelkistysten muodostamisesta.

Taulukko 1: Esimerkki pelkistysten muodostamisesta

Alkuperäisilmaus	Pelkistys
”...tuntuu, että nyt tarvitsee semmoisen jonkun näköisen hengähdystauon siitä arjesta.”	Tarjoaa hengähdystauon arjesta.
”... ja saa juttuseuraa, joka on samassa elämänvaiheessa, niin sen huomaa vaan että, se kyllä se on tosi tärkeätä, että löytyy sitten semmoisia ihmisiä.”	On tärkeää, että löytyy samassa elämänvaiheessa olevaa juttuseuraa.
”...kaupunkiasunnot on pieniä, ja sitten se niin kun muiden tapaaminen ja tapaamisen kynnyks on matalampi, koska joskus on sopinut myös sillai, että tavataan Albertin olohuoneella, ettei tarvitse sitten miettiä, että miten kotona, että siis pääsee itse pois kotoa ja pääsee hiukan muihin ympyröihin. Ja sitten joskus se, että siellä on semmoinen olohuonemainen tila, jossa on helppo tavata ystäviä, ei tarvitse myöskään ikinä miettiä siivoamista... joskus lapsiperheissä se on semmoista kaoottista, niin myös se ulottuvuus siinä on...”	Tapaamisen kynnyks on matalampi, koska Olohuoneella on enemmän tilaa kuin kotona, eikä tarvitse miettiä siivoamista, mikä on helpottavaa lapsiperhearjessa.
	Tarjoaa mahdollisuuden päästä pois kotoa toiseen ympäristöön ja tavata muita olohuonemaisessa ympäristössä.

Sisällönanalyysin toisessa vaiheessa aineistoa ryhmiteltiin vertailemalla pelkistettyjä ilmauksia. Tässä vaiheessa etsittiin ilmaisujen välisiä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistettiin alaluokiksi, jotka nimettiin sisältöä kuvaavilla käsitteillä.

Analyysi eteni iteratiivisesti siten, että aineistoa luettiin ja koodattiin useaan otteeseen. Luokkia tarkennettiin ja muotoiltiin uudelleen analyysin edetessä vastaamaan mahdollisimman tarkasti aineistosta nousevia merkityksiä. Lopulliset luokat nimettiin tiiviiksi, sisältöä kuvaaviksi ja analyysin kannalta mielekkäiksi kokonaisuuksiksi. Sisällönanalyysin viimeisessä abstrahoinnin vaiheessa pyrittiin muodostamaan luokitellusta aineistosta teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Tällöin luokkia yhdisteltiin niin pitkälle kuin aineiston sisältö ja merkitykset sen mahdollistivat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125).

Neljä haastatteluteemaa liittyi Albertin olohuoneessa käymiseen ja yksi vanhemmuuden tuomiin muutoksiin sosiaaliseen hyvinvointiin. Aluksi kaikki teemat luokiteltiin erikseen, mutta teemojen päällekkäisyyksien vuoksi aineisto analysoitiin lopulta kokonaisuutena. Vain

vanhemmuuden mukanaan tuomia muutoksia käsitellyt teema luokiteltiin erikseen, ja siitä muodostettiin toinen tutkimuskysymys.

Aineiston analysoinnissa muodostettiin ensin 19 alaluokkaa, jotka vastasivat tutkimuskysymyksen siitä, miten Albertin olohuoneessa käyminen tukee pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia. Nämä alaluokat yhdistettiin edelleen viideksi yläluokaksi, jotka kuvaavat sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Yläluokat rakennettiin ottaen huomioon sosiaalisen hyvinvoinnin eri tasot tämän opinnäytetyön kontekstissa: yksilö, yhteisö, vuorovaikutus, arki ja vanhemmuus. Taulukossa 2 on esimerkki ala- ja yläluokkien muodostamisesta.

Taulukko 2: Esimerkki ala- ja yläluokkien muodostamisesta

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
tarjoaa mahdollisuuden päästä pois kotoa toiseen ympäristöön ja tavata muita olohuonemaisessa ympäristössä	Rauhoittumisen ja levon mahdollisuus	Palautumista mahdollistava tila ja ilmapiiri
katkaisee arjen rutiinia ja mahdollistaa pysähtymisen ja ajan antamisen itselleen		
kodikas verrattuna muihin saman tyyliisiin paikkoihin	Kodinomainen ja turvallinen tila	
sosiaaliset kontaktit ja keskustelut tuovat jaksamista	Jaksamista tukevat kohtaamiset	
vapaaehtoiset ottavat vastaan, osoittavat kiinnostusta lapsiin ja heistä huokuu lämpöä, mikä on tärkeä osa käyntejä	Vapaaehtoisten lämmin ja kannatteleva tuki	
vapaaehtoiset havainnoivat tilannetta ja tarjoavat apua tarvittaessa		

Vanhemmuus ja sosiaalinen hyvinvointi -teemaan kuuluvat pelkistetyt ilmaukset käsiteltiin tuloksissa erikseen, sillä sen osalta tutkimuskysymys koski sitä, miten vanhemmaksi tulo on muuttanut vanhempien kokemaa sosiaalista hyvinvointia. Aineistossa eroteltiin tähän teemaan kuuluvat vastaukset, joista muodostettiin kahdeksan alaluokkaa. Alaluokkia tarkastelemalla ja yhdistelemällä muodostettiin kolme yläluokkaa, jotka kokoavat vanhempien kokemukset sosiaalisesta hyvinvoinnista merkityksellisiin sisältökokonaisuuksiin. Nämä yläluokat kuvaavat laajasti niitä tapoja, joilla vanhemmaksi tulo on muuttanut tutkielmaan osallistuneiden vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemusta henkilökohtaisella, sosiaalisella ja arjen tasolla.

## 9 Tulokset

Tässä opinnäytetyössä haettiin vastauksia siihen, miten Albertin olohuoneessa käyminen tukee pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia, ja miten vanhemmaksi tulo on muuttanut vanhempien kokemusta sosiaalisesta hyvinvoinnista. Seuraavissa alaluvuissa esitetään tulokset tutkimuskysymysten mukaan jaoteltuna. Lopuksi esitetään tiivistetysti vanhempien antamat Albertin olohuoneen kehitysideat.

### 9.1 Albertin olohuone vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin tukena

Varsinaisena tutkimuskysymyksenä oli: Miten Albertin olohuoneessa käyminen tukee pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia?

Tulosten mukaan vanhempien sosiaalista hyvinvointia Albertin olohuoneessa tuki yhteisöllisen osallisuuden kokemus, arjen konkreettinen helpottuminen muun muassa uusien tietojen ja taitojen oppimisen kautta, palautumista tukeva ilmapiiri, vanhempien voimaantumisen edistäminen sekä lapsen hyvinvointi ja viihtyminen. Taulukko 3 esittää ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulokset sekä aineiston jaottelun ylä- ja alaluokkiin.

Taulukko 3: Albertin olohuone sosiaalisen hyvinvoinnin tukena

Albertin olohuone vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin tukena	
Alaluokka	Yläluokka
Vertaistuki ja kokemusten jakaminen	Yhteisöllisen osallisuuden kokemus
Yhteisöllisyyden ja kuulumisen tunne	
Yksinäisyyden lievittyminen	

Albertin olohuone vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin tukena	
Alaluokka	Yläluokka
<p>Luonteva vuorovaikutus yhteisessä tilanteessa</p> <p>Vapaaehtoisten ja vanhempien vastavuoroinen osallisuus</p> <p>Osallistumista innostava toiminta</p>	
<p>Matala kynnyks ja saavutettavuus</p> <p>Arjen käytännön tuki</p> <p>Arjen rytmitys ja vaihtelu</p> <p>Tiedon ja vinkkien saaminen</p> <p>Oppiminen ja uusien taitojen kehittyminen</p>	Arjen helpottuminen
<p>Rauhoittumisen ja levon mahdollisuus</p> <p>Jaksamista tukevat kohtaamiset</p> <p>Kodinomainen ja turvallinen tila</p> <p>Vapaaehtoisten lämmin ja kannatteleva tuki</p>	Palautumista mahdollistava tila ja ilmapiiri
<p>Paineiden lievittyminen ja realistisempi vanhemmuuden kuva</p> <p>Itsetunnon vahvistuminen vanhempana</p> <p>Näkökulmien avartuminen</p>	Vanhempien voimaantuminen
<p>Lapsen leikki ja vuorovaikutus</p>	Lapsen viihtyminen vanhemman hyvinvoinnin vahvistajana

### 9.1.1 Yhteisöllisen osallisuuden kokemus

Aineistosta ilmeni, että Albertin olohuone tukee vanhempien hyvinvointia tarjoamalla kokemuksen yhteisöllisestä osallisuudesta. Tällä käsitteellä viitataan vanhempien kokemukseen, jossa yhdistyy osallisuus ja yhteisöllisyys. Tämä näyttäytyi aineistossa vertaistukena ja kokemusten jakamisena, yhteisöllisyyden ja kuulumisen tunteena, yksinäisyyden lievittymisenä, luontevana vuorovaikutuksena yhteisessä tilanteessa, vapaaehtoisten ja vanhempien vastavuoroisena osallisuutena sekä osallistumista innostavana toimintana.

Aineistossa näkyi Albertin olohuoneessa käymisen keskeisenä voimavarana vertaistuki ja mahdollisuus jakaa kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa. Keskustelut muiden kanssa auttoivat jäsentämään vanhemmuuteen liittyviä tunteita ja ymmärtämään, että lapsiperhearkeen kuuluvat haasteet ovat tavallisia. Lasten kautta koettiin olevan helppoa aloittaa keskustelu, vaikkei tuntisi ihmistä. Vertaisten näkökulmat, käytännön vinkit ja samankaltaisten tilanteiden jakaminen toivat helpotusta ja vahvistivat jaksamista. Lisäksi tärkeäksi koettiin mahdollisuus käsitellä kansainvälisessä ryhmässä monikulttuurisuuteen liittyviä kysymyksiä toisten saman kokeneiden vanhempien kanssa. Vertaistilanteissa koettu ymmärrys ja jaettu vanhemmuuden kokemus loivat arvokkaita hetkiä, jotka toivat tukea arkeen ja auttoivat suhteuttamaan omia kokemuksia.

Albertin olohuoneessa käymisen koettiin vahvistavan yhteisöllisyyttä ja tunnetta kuulumisesta joukkoon. Myönteiset kohtaamiset toivat kaivattua seuraa erityisesti heille, joilta puuttui esimerkiksi työyhteisö. Samassa elämänvaiheessa olevien seura koettiin tärkeäksi ja oleminen siinä helpoksi, koska toiset pienten lasten vanhemmat ymmärtävät lapsen vaatiman huomion. Toistuvien käyntien myötä paikka ja ihmiset tulivat tutuiksi, mikä vahvisti yhteisöllisyyden tunnetta. Toisaalta jo yksittäinen vierailu saattoi synnyttää kokemuksen yhteisöllisyydestä.

Se yhteisö syntyy ehkä siitä, että ihmiset ei välttämättä tunne toisiaan etukäteen, mutta että on semmoinen, sama elämäntilanne, että on kainalossa nyytti.

Aineistossa näkyi, että vuorovaikutus Albertin olohuoneella koettiin helpoksi ja luontevaksi, koska kaikki olivat samassa elämäntilanteessa. Säännöllisten käyntien myötä tilassa kohdatut tutut kasvot helpottivat osallistumista ja madalsivat kynnystä keskusteluun. Vakituksisesti käyvien perheiden ja säännöllisesti mukana olevien vapaaehtoisten myötä tuttuuden kokemus vahvistui, mikä kannusti käymään useammin. Tunnelma koettiin avoimena ja lämpimänä. Olohuone tarjosi myös paikan uusien tuttavien tapaamiseen ja toimi luontevana kohtaamispaikkana kavereille.

Albertin olohuone tarjosi vanhemmille mahdollisuuden säännölliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mikä lievensi yksinäisyyden kokemuksia arjessa. Matalan kynnyksen kohtaamiset ja kasvokkainen kanssakäyminen muiden kanssa toivat päiviin sisältöä ja helpottivat

yksinäisyyttä erityisesti silloin, kun muu lähipiiri oli esimerkiksi töissä. Olohuoneella käymisen koettiin olevan konkreettinen tapa saada kontaktia muihin ihmisiin. Toisaalta kysyttäessä yksinäisyyden kokemuksista, saatiin myös vastauksia, joissa vastaajalla ei ollut yksinäisyyden kokemuksia lainkaan. Haastateltavat olivat myös kokeneet, että ilman samassa tilanteessa olevia ystäviä, olisi yksinäisyyttä varmasti helposti joutunut kokemaan, jolloin Albertin olohuoneella käymisellä olisi ollut merkittävä positiivinen vaikutus.

Se, että on saanut nähdä ja saanut olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa päivän aikana, niin sitten ei tule yksinäinen olo välttämättä.

Vapaaehtoisten mukanaolo toi vuorovaikutukseen vastavuoroisuutta ja merkityksellisyyttä. Aineistossa näkyi, että vapaaehtoisten osallistuminen Albertin olohuoneen toimintaan ei ainoastaan tukenut vanhempia itseään, vaan tuotti myös osallisuuden kokemuksia vapaaehtoisille. Vanhemmat kokivat, että vuorovaikutus oli molemminpuolisesti arvokasta: vapaaehtoiset toivat mukanaan läsnäoloa, tukea ja mielekästä tekemistä, ja samalla he saivat itse iloa, seuraa ja kokemuksen tarpeellisuudesta. Tätä vastavuoroisuutta arvostettiin ja se vahvisti kokemusta yksinäisyyden ehkäisemisestä.

Myös Albertin olohuoneella järjestetty toiminta innosti osallistumaan ja oli monelle tärkeä syy tulla paikalle. Esimerkiksi muskarituokiot, värikylvyt, vauvajooga, tarinatuokiot ja askartelu tekivät toiminnasta vaihtelevaa ja houkuttelevaa. Toiminta vahvisti kokemusta osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä, kun vanhemmat ja lapset osallistuivat yhdessä suunniteltuihin tuokioihin. Osallistumista vahvisti myös aktiivinen someviestintä, kuten mahdollisuus vaikuttaa ohjelmaan äänestämällä Olohuoneen sosiaalisessa mediassa.

### 9.1.2 Arjen helpottuminen

Aineiston perusteella Albertin olohuoneella käyminen tuki vanhempien sosiaalista hyvinvointia myös arjen helpottumisen kautta. Tämä näyttäytyi matalana kynnyksenä ja saavutettavuutena, arjen käytännön tukena, arjen rytmityksenä ja vaihteluna, oppimisena ja uusien taitojen kehittymisenä sekä tiedon ja vinkkien saamisena.

Vanhemmat kokivat Albertin olohuoneen helposti saavutettavaksi arjen keskellä sen joustavien aukioloaikojen, maksuttomuuden ja keskeisen sijainnin ansiosta. Paikalle voi tulla ilman suunnitteleminen silloin, kun se sopii perheen rytmiin. Matala kynnyksellä osallistua toteutui muun muassa sen ansiosta, että oli mahdollisuus tavata muita kodin ulkopuolella ilman järjestelyjä tai siivoamista, mikä on helpottavaa lapsiperhearjessa. Myös arkea helpottavat käytännöt, kuten valmiiksi keitetty kahvi, aterimet ja tarvikkeet tekivät osallistujien arjesta sujuvampaa.

Se kynnys mennä sinne on tosi matala, koska se on olemassa joka päivä, että ei tarvitse tehdä sitä etukäteen suunnittelua. Eli aika lyhyellä varoitusajalla, että no niin, että nyt tässä olisi sopiva hetki ja sopiva päivä käydä siellä.

Aineiston mukaan Albertin olohuone tarjosi vanhemmille käytännön tukea ja helpotusta arjen keskellä. Lapsen voi tarvittaessa laskea toisen aikuisen syliin, jolloin vanhempi sai hetkellisen oman ajan ja rauhan esimerkiksi kahvin juomiseen. Vapaaehtoisten tarjoaman hetkellisen lastenhoitoavun ansiosta Olohuoneella pystyi olemaan rennommin verrattuna esimerkiksi kirjastossa käymiseen. Vanhempien kuvauksissa toistui käytännön lastenhoitoavun tarpeellisuus, mikä edisti arjessa jaksamista ja lisäsi vanhemman hyvinvoinnin välitöntä kohenemistä.

Vanhemmat kokivat myös, että Albertin olohuone auttoi arjen rytmittämisessä ja toi kaivatua vaihtelua kotona vietettyyn aikaan. Olohuoneella käymisen kuvattiin auttavan luomaan päivään positiivisen kokonaisuuden, koska käymisessä yhdistyi usein ulkoilu, tekeminen, ajankulu sekä arkiliikunta. Lisäksi se toi kaivattua selkeyttä arkeen - Olohuoneelle lähteminen antoi päivälle kehykset. Käymisen koettiin tuovan elämään rytmiä ja rutiinia, mikä auttoi vanhempia sopeutumaan uudenlaiseen arkeen ja luomaan uusia tekemisen tapoja lapsen kanssa, kun aiemmat tekemiset eivät enää sellaisenaan sopineet lapsiperheen muuttuneeseen arkeen.

Albertin olohuoneessa käymiseen liittyi kokemus oppimisesta ja uusien taitojen kehittyneestä. Toimintaan osallistuminen, kuten ohjatut askartelut ja muskarituokioiden, tarjosi vanhemmille konkreettisia välineitä lapsen kanssa toimimiseen. Vanhemmat kokivat saaneensa tukea omaan vanhemmuuteensa seuraamalla muiden toimintaa arjen tilanteissa, kuten pukemisessa tai lapsen rauhoittelussa. Lisäksi lasten musiikki- ja lorutuokioiden koettiin edistävän kielellistä kehitystä ja tukevan suomen kielen oppimista monikielisissä perheissä. Vanhemmat arvostivat sitä, että toiminta tarjosi oppimiskokemuksia sekä lapselle että itselle, ja helpotti arkea tuomalla uusia taitoja päivittäiseen elämään.

Uusien taitojen lisäksi vanhemmat kokivat saaneensa Albertin olohuoneelta arkea helpottavia tietoja ja ideoita. Keskusteluista muiden vanhempien kanssa saatiin konkreettisia vinkkejä muun muassa lapsen kehitykseen, unirytmihin ja liikkumiseen sekä tietoa palveluista, harrastuksista ja tulevasta arjesta, kuten päivähoitoon siirtymisestä. Vanhemmat kuvasivat hyötynensä sekä suoraan kysymällä että toisten vanhempien keskustelujen kuuntelusta. Tiedon jakaminen oli vastavuoroista: osa vanhemmista kertoi hyötynensä toisten kokemuksista, kun taas toiset kuvasivat itse jakaneensa vinkkejä, joista oli ollut hyötyä muille. Vaikka osa ei ollut vielä saanut konkreettisia neuvoja, he näkivät mahdollisuuden tiedon saamiseen tulevaisuudessa, esimerkiksi järjestettyyn toimintaan osallistumalla.

### 9.1.3 Palautumista mahdollistava tila ja ilmapiiri

Vanhempien kuvauksissa Albertin olohuoneen ilmapiiri ja tila näyttäytyivät palautumista mahdollistavina. Albertin olohuone tarjosi vanhemmille kodinomaisen ja turvallisen tilan, mahdollisuuden rauhoittumiselle ja levolle, vapaaehtoisten lämpimän ja kannattelevan tuen sekä jaksamista tukevia kohtaamisia.

Aineistossa näkyi, miten Albertin olohuoneella käyminen ja kohtaamiset tukivat arjen jaksamista ja lisäsivät energiaa. Sosiaalinen vuorovaikutus, hymyilevät ihmiset ja mahdollisuus keskustella samankaltaisia kokemuksia omaavien kanssa toivat inspiraatiota, iloa ja piristystä päiviin. Kotoa lähteminen ja kodin ulkopuolinen sosiaalisuus auttoivat jaksamaan ja paransivat mielialaa. Olohuoneen kohtaamiset saattoivat antaa pienen mutta merkityksellisen työnäisyn asioiden edistämiseen ja arjen haasteista selviytymiseen.

Albertin olohuone koettiin paikkana, joka tarjoaa arjen keskelle mahdollisuuden rauhoittumiselle ja levolle. Tila toi vanhemmille kaivattua vaihtelua ja auttoi katkaisemaan arjen rutiinia sekä salli ajan antamisen itselleen. Olohuoneen rento ilmapiiri ja lapsille tarjolla olevat virikkeet kevensivät vanhemman vastuuta, mikä teki omasta kahvihetkestä tai juttelusta muiden aikuisten kanssa levollisempaa.

Se katkaisee sitä arjen rutiinia vähäisen että... mahdollistaa pysähtymisen sitten siihen, ja antaa aikaa itselle.

Vanhempien kuvauksissa korostui vapaaehtoisten keskeinen rooli lämpimän, turvallisen ja kannattelevan ilmapiirin luomisessa. Vapaaehtoiset ottivat kävijät vastaan tavalla, joka osoitti lämpöä ja aitoa kiinnostusta lapsiin. Albertin olohuoneelle tullessa he olivat vastaanottamassa ja tarjoamassa apua, mikä koettiin olennaiseksi osaksi vierailun kokemuksesta. Vapaaehtoisten taito huomioida tilanteita ja tarjota apua ilman erillistä pyyntöä vahvistivat tunnetta siitä, ettei kukaan jäänyt yksin tai ulkopuolelle. He varmistivat, että uudetkin kävijät kokivat olonsa tervetulleiksi. Vapaaehtoisten sosiaalisia taitoja arvostettiin: he osasivat pitää keskusteluja yllä ja osallistua niihin luontevasti tilanteen ja henkilön mukaan. Vapaaehtoisia kuvattiin paikan ”tukirankana”, joka pitää toiminnan koossa ja erottaa sen muista vastaavista paikoista.

Just se lämpö, mikä vapaaehtoisista huokuu, ... ja niin kun osoitetaan kiinnostusta lapsiin, niin se on tosi tärkeä osa siitä hengestä.

Albertin olohuoneen kodinomaisuus ja turvallinen ilmapiiri mahdollistivat arjesta palautumisen. Tilan olohuonemainen ja siisti ympäristö koettiin tärkeäksi: tilassa ei kuljeta kengillä, mikä tekee tilasta puhtaamman ja turvallisemman pienelle lapselle. Tila koettiin sopivan pieneksi ja rauhalliseksi, missä pienen lapsen kanssa oli helppo olla, häntä voi helposti pitää silmällä ja lapsi voi liikkua turvallisesti ilman, että jäisi muiden jalkoihin. Vanhemmat pitivät helpottavana myös sitä, että oli mahdollisuus tuoda ruokaa kaupasta, jonka pystyi lämmittämään ja syömään tilassa.

#### 9.1.4 Vanhempien voimaantuminen

Aineistosta ilmeni, että Albertin olohuoneessa käyminen tuki vanhempien voimaantumista. Tämä näyttäytyi paineiden lievittymisenä ja realistisempaan vanhemmuuden kuvana, vanhemmuuteen liittyvän itsetunnon vahvistumisena sekä näkökulmien avartumisena. Olohuone

tarjosi mahdollisuuden jakaa kokemuksia avoimesti ja saada realistista näkökulmaa vanhemmuuden haasteisiin. Aineistossa nousi esiin, miten sosiaalinen media voi synnyttää epärealistisia odotuksia täydellisestä vanhemmuudesta, mikä voi lisätä painetta ja aiheuttaa ahdistusta. Olohuoneella vertaisten ja vapaaehtoisten elämäkokemusten kautta vanhemmuuteen liittyvä epävarmuus väheni ja paineet lievittyivät, kun vanhemmat huomasivat, etteivät ole yksin kokemustensa kanssa. Tämä normalisoi vaikeita tunteita, kuten epävarmuutta ja häpeää, ja vahvisti vanhempien psyykkistä hyvinvointia. Myös muiden vanhempien arjen seuraaminen tarjosi vertaistukea ja vahvisti tunnetta riittävästä vanhemmuudesta.

Sitten kun kuulee muiden tällöisiä vertaiskokemuksia, niin sekin sitten auttaa, että tavallaan jaksaa sitä ja sitten tietää, että tää on nyt vaan semmoinen vaihe elämässä, ja lapsen kehityksessä.

Albertin olohuoneen käynnit tukivat kokemusta vanhemmuudessa onnistumisesta ja vahvistivat vanhemman itsetuntoa. Jakamalla huolia ja kokemuksia vertaisten kanssa, vanhemmat saivat tilaisuuksia tarkastella omia toimintatapojaan rakentavasti. Matalan kynnyksen kohtaamiset ja arkiset keskustelut tarjosivat validointia omille ajatuksille ja helpottivat epävarmuuksia. Aineiston mukaan Olohuoneessa saatiin vahvistusta sille, että erilaiset ratkaisut voivat olla yhtä oikeita. Muiden vanhempien samankaltaisten haasteiden esiin tuleminen vahvisti tunnetta siitä, ettei ole yksin. Itsetuntoa vahvisti myös kokemus siitä, että jakamalla omia käytäntöjään ja oivalluksiaan pystyy tukemaan muita vanhempia.

Albertin olohuoneessa koettu kävijöiden moninaisuus ja merkitykselliset keskustelut eri taustoista tulevien ihmisten kanssa avarsivat ajattelua. Toisten elämäkokemusten kuuleminen toi uusia näkökulmia, jotka tuntuivat arvokkailta, kun oma katsantokanta oli päässyt kaventuun. Moninaisuuden kuvattiin tuovan tilaan elämäniloa ja virkistävää vaihtelevuutta.

#### 9.1.5 Lapsen viihtyminen vanhemman hyvinvoinnin vahvistajana

Aineistossa näkyi, miten lapsen viihtyminen Albertin olohuoneessa vahvisti vanhemman sosiaalista hyvinvointia. Lapsen mahdollisuus leikkiin ja vuorovaikutukseen näkyi lapsen tyytyväisyytenä, mikä puolestaan helpotti vanhemman arkea ja lisäsi jaksamista. Olohuone tarjosi lapselle enemmän tekemistä ja virikkeitä kuin kotiympäristö, mikä auttoi ehkäisemään turhautumista ja antoi lapselle mahdollisuuden purkaa energiaa. Kun lapsi oli huomioitu tilan järjestyksessä, lelujen tarjonnassa ja vapaaehtoisten huomiolla, vanhempi saattoi rentoutua ja olla läsnä huolettomammin.

Tulee tosi hyvä fiilis siitä, että lapsi viihtyy ja saa tekemistä siellä, ja lapsi on ollut niin monen ihmisen kanssa tekemisissä... ja totutellut vähän turvallisiin vieraisiin ihmisiin, niin se tuo sitten itselle sitä hyvää oloa.

Sosiaalinen vuorovaikutus muiden lasten ja aikuisten kanssa antoi lapselle mahdollisuuden kokea osallisuutta ja iloa sekä harjoitella sosiaalisia taitoja. Leikkiseura, muskari ja muiden

toimintaan osallistuminen tai sen seuraaminen tarjosivat lapselle mielekästä tekemistä. Kun lapsi viihtyi ja oli aktiivinen, vanhemmalle syntyi tilaa rentoutua, keskustella ja luoda yhteyksiä muihin aikuisiin. Näin lapsen hyvä olo muodostui perustaksi vanhemman sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumiselle.

## 9.2 Koetun sosiaalisen hyvinvoinnin muutokset vanhemmaksi tulo myötä

Varsinaisen tutkimuskysymyksen alakysymyksenä oli: Miten vanhemmaksi tulo on muuttanut vanhempien kokemaa sosiaalista hyvinvointia?

Haastattelukysymyksillä haluttiin saada haastateltavissa vanhemmissa aikaan aitoa pohdintaa sen taustaksi, miten Albertin olohuoneessa käyminen tukee heidän sosiaalista hyvinvointiaan. Vanhemmuuden tuomia muutoksia ja niiden vaikutuksia vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksiin selvitettiin kysymällä, miten vanhemmaksi tulo on vaikuttanut hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja yksinäisyyden kokemuksiin. Tulosten mukaan vanhemmilla esiintyi sekä myönteisiä että kuormittavia muutoksia sosiaalisissa suhteissaan, arjessaan ja hyvinvoinnissaan. Tulokset esitellään kolmiportaisella jäsentelyllä henkilökohtaisen kokemuksen, sosiaalisen ympäristön ja toiminnallisen arjen mukaan. Taulukossa 4 kuvataan toiseen tutkimuskysymykseen vastaavat tulokset sekä aineiston luokittelun ylä- ja alaluokkiin.

Taulukko 4: Koetun sosiaalisen hyvinvoinnin muutokset vanhemmaksi tulo myötä

Koetun sosiaalisen hyvinvoinnin muutokset vanhemmaksi tulo myötä	
Alaluokka	Yläluokka
Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin muutos Henkilökohtainen kuormitus ja luopuminen Yksinäisyyden kokeminen Myönteisten kokemusten lisääntyminen	Sosiaalisen hyvinvoinnin subjektiivisen kokemuksen muutos
Vanhojen suhteiden muuttuminen ja harventuminen Uudet sosiaaliset yhteydet saman elämäntilanteen kautta Kohtaamisen haasteet	Sosiaalisen elämän muutokset
Perhekeskeinen arki ja sen hallinta	Arjen rutiinien muutokset

### 9.2.1 Sosiaalisen hyvinvoinnin subjektiivisen kokemuksen muutos

Aineiston perusteella vanhemmaksi tuleminen toi mukanaan merkittäviä muutoksia sosiaalisen hyvinvoinnin subjektiiviseen kokemukseen. Vanhempien kuvaukset kertoivat kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnin muutoksesta ja vaihtelivat kuormittumisesta ja luopumisen tunteesta sekä ajoittaisesta yksinäisyyden tunteesta myönteisten kokemusten lisääntymiseen.

Aineistossa näkyi, miten vanhemmaksi tulo oli vaikuttanut hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti ja muuttanut elämäntilannetta huomattavasti. Vanhemmaksi tuloa kuvattiin kokonaisvaltaiseksi elämäntapahtumaksi, joka muutti aiempaa työ- tai elämäntyölä ja toi mukanaan sekä iloa että haasteita. Vanhemmuus näyttäytyi suurena muutoksena, erityisesti esiköisen myötä, jolloin kaikki oli uutta ja vaati sopeutumista. Aineistossa näkyi myös tarve vahvistaa aiemmin omaksuttuja selviytymis- ja itsensä ymmärtämisen taitoja tukemaan synnytyksen jälkeistä sopeutumista.

Vanhempien kuvauksissa näkyi myös myönteisten kokemusten lisääntyminen osana sosiaalista hyvinvointia. Vanhemmuuden myötä arkeen tuli runsaasti uudenlaisia oivalluksia sekä iloa ja uudenlaista elämän merkityksellisyyden tunnetta. Vanhempien kokemuksissa näkyi kiitollisuus oman lapsen oppimisen näkemisestä ja mahdollisuudesta herätä aamuisin uuden päivän äärelle lapsen ehdoilla. Vanhemmuuden mukanaan tuoma tauko työelämästä antoi tilaa ja aikaa seurata lapsen kasvua ja kehitystä. Vaikka vanhemmuuteen liittyi myös vaativia hetkiä, kokemus rankkuudesta yhdistyi iloon siitä, että vanhemmuus erottui kaikista aiemmista elämäntapahtumista.

Mulle teki ainakin hyvää ottaa breikki siitä työelämästä ja tehdä jotain aivan muuta.

Samaan aikaan vanhemmuuteen liittyi kuitenkin myös henkilökohtaista kuormitusta ja luopumisen tunnetta. Vanhemmaksi tuleminen koettiin monella tavalla kuormittavana siirtymänä, joka vaati vanhemmilta ajan ja energian uudelleenjakamista. Työyhteisön ja harrastusten parista lähteminen vaikutti ammatilliseen itsetuntoon ja vapaa-ajan palautumismahdollisuuksiin. Vanhemmuuden koettiin vievän aikaa ja jaksamista omilta kiinnostuksen kohteilta ja ystävien tapaamiselta. Vanhemmat kuvasivat, kuinka palautumiseen oli vähemmän mahdollisuuksia, ja jatkuva tekeminen sai arjen tuntumaan suorituskeskeiseltä - jopa rentoutuminen saatettiin kokea velvollisuutena. Arjen jatkuva tehtävälästä, kodin lapsiystävällisyyden ja siisteyden vaatimus sekä yöherätykset lisäsivät henkistä ja fyysistä väsymystä.

Joko ei ole aikaa tai sitten jos on aikaa niin ei ole jaksamista, koska on huonosti nukuttuja öitä tai vaan jatkuvasti täytyy tehdä jotain.

Yksinäisyyden kokemus tai yksinäisyyden puuttuminen on keskeinen osa sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksesta. Yksinäisyys näyttäytyi aineistossa kokemuksellisenä jatkumona, jossa yksinäisyyden kokemus oli tilanteiden ja yhteyksien mukaan muuttuvaa. Yksinäisyyttä kuvattiin

ajoittaisena tai jo lieventyneenä tunteena, ei jatkuvana olotilana. Osalla vanhemmista kokemus korostui ajoittaisena kaipuuna sosiaaliseen kontaktiin, kun taas toiset eivät kokeneet yksinäisyyttä lainkaan. Yksinäisyyden lisääntyminen liittyi usein ystävyysuhteiden muuttumiseen, omien harrastusten ja työyhteisön vähenemiseen sekä lapsen hoitovastuun kasautumiseen. Vanhemmat, joilla oli valmiina tukiverkosto - perhe, ystävät tai yhteisö - kuvasivat, ettei heillä ollut syvää yksinäisyyttä, vaikka lyhytaikaista ulkopuolisuuden tunnetta vauva-arki toisinaan toikin. Myös parisuhteessa tapahtuvat muutokset toivat joskus hetkellisiä yksinäisyyden tunteita, mutta ne koettiin ymmärrettäväksi ja tilapäisiksi.

### 9.2.2 Sosiaalisen elämän muutokset vanhemmuuden myötä

Vanhemmat kuvasivat, kuinka sosiaalinen elämä muuttui vanhemmaksi tulon myötä. Aineistossa näkyi olemassa olevien sosiaalisten suhteiden harventumista ja ystävyysuhteiden muuttumista, mutta myös uusien suhteiden syntymistä muiden samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa. Myös kohtaamisen haasteet nousivat esiin: vanhemmalla olisi aikaa tavata ystäviä päivällä, mutta useimmat ystävät ovat silloin töissä. Ongelmana olivat sosiaalisia mahdollisuuksia rajoittavat ulkoiset esteet - vanhempi ei pääse kohtaamaan toisia, vaikka hänellä olisi tarve tai halu siihen.

Arki lapsiperheessä vei paljon aikaa ja voimavaroja, mikä teki ystävien tapaamisesta erityisesti useamman lapsen perheissä haastavampaa. Vanhemmat kuvasivat lapsettomien ystävien kanssa yhteydenpidon harventumista ja ystäväpiiriin osittaista vaihtumista muihin lapsiperheisiin. Jos ystäväpiiriin ei kuulunut muita perheellisiä, muutos koettiin erityisen suurena. Myös työyhteisön puuttuminen vanhempainvapaan aikana näkyi merkittävänä sosiaalisen verkoston kapeutumisenä. Kuvauksissa näkyi myös elinympäristön muutos, esimerkiksi ajan viettämistä enemmän maaseudulla lapsen saannin myötä, mikä vaikutti tapaan tavata ihmisiä ja kuulua yhteisöön.

Mä löysin just semmoisen äitiryhmän, joilla kaikilla oli samaan aikaan lapset, niin sitten lähentyi paljon, että kun kaikki on ihan samassa tilanteessa... sitten oltiin semmoinen tiivis porukka siinä, niin vähän omalta osalta jäi vanhojen kavereiden kanssa ylläpito enemmän sen takia.

Aineistossa näkyi myös, että vanhemmaksi tulon myötä oli vahvistunut kaipaus uusille näkökulmille. Tähän kaipaukseen uudet sosiaaliset yhteydet olivat tuoneet helpotusta. Vanhemmat tapasivat lapsen saamisen jälkeen enemmän samassa elämäntilanteessa olevia entuudestaan tuntemattomia ihmisiä. Vanhojen ystävien tapaaminen harveni, mutta tilalle oli tullut uusia ystävyysuhteita, joissa jaettiin vanhemmuuden arki ja kokemukset.

### 9.2.3 Arjen rutiinien muutokset ja sosiaalinen hyvinvointi

Arjen rutiinien muutokset ja perhekeskeiseksi muodostunut elämä näyttäytyivät keskeisinä tekijöinä vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksessa. Perhekeskeinen arki ja sen

hallinta vaativat selkeää suunnittelua, ennakointia ja päivittäisten tehtävien yhteensovittamista, jolloin arjen perusasioiden hoitaminen nousi keskiöön. Vanhemmat kuvasivat, miten lapsen tarpeet rytmittivät päivän kulkua ja miten vastuunjako sekä suunnitelmallisuus olivat tärkeitä arjen sujuvuuden kannalta. Myös kommunikaation ja vuorovaikutuksen merkitys perheen sisällä korostui.

Siinä korostuu se tärkeys, just se kommunikaatio vanhempien välillä. Just että informaatio tulee, jos tulee muutoksia.., sen mä koen, että se on tosi oleellista.

Aineistossa näkyi myös, miten arjen hallinta näyttäytyi sekä hyvinvointia tukevana rakenteena että vanhemmuuden identiteettiä vahvistavana kokemuksena. Kaiken kaikkiaan vanhempien kuvauksissa näkyi, miten elämän painopiste siirtyi vahvemmin kohti perhekeskeistä arjen suunnittelua ja organisointia.

### 9.3 Kävijöiden palautteet ja kehittämisideat

Aineistosta haluttiin nostaa esiin myös Albertin olohuonetta koskevat toiveet ja kehittämisideat suoraan työelämäkumppanin käyttöön. Tätä kysyttiin teemahaastattelussa erillisellä kysymyksellä: Millaisia toiveita tai kehittämisideoita sinulla on toiminnan tai ympäristön suhteen? Aineistosta nousi esiin joitakin kehittämisideoita, mutta erityisesti korostui yleinen tyytyväisyys Albertin olohuoneeseen ja toiminnan suuri merkitys vanhemmille. Käyntikokemuksia kysyttäessä moni toi esiin sisällönanalyysin ulkopuolelle jääviä asioita, jotka liittyvät Albertin olohuoneen erityispiirteisiin ja vanhempien mielestä vaalittaviin ja säilytettäviin asioihin.

Yhteenvetona vanhempien vastauksista voidaan sanoa, että yleisesti haastateltavat olivat hyvin tyytyväisiä Albertin olohuoneeseen. Haastattelujen taustakysymyksenä kysyttiin, kuinka pitkään vanhempi on käynyt Olohuoneella ja kuinka usein hän siellä käy. Näin saatiin tietoa, että osalla vastaajista oli vasta vähän kokemusta, koska olivat käyneet vain yhden tai kaksi kertaa. Tämän vuoksi joitakin osallistujilta saadut vastaukset olivat melko niukkoja. Seuraavassa on tiivistettynä vastausten sisältö tähän aiheeseen.

- Olohuonemainen ympäristö on tärkeää ja se, että ympäristö on siisti ja hygieeninen - esimerkiksi käydessä kengät otetaan pois ja korona-aikana lelut pestiin tiskikoneessa.
- Monipuolisuus ja erilaiset tapahtumat ovat positiivisia asioita.
- Vaikka yhteisöllisyyden kehittäminen on vaikeaa, sillä ihmiset vaihtuvat, niin tärkeintä on säilyttää Albertin olohuoneen matala kynnys, jotta ihmiset tulevat paikalle.
- Albertin olohuoneen kaltaiset paikat ovat todella tärkeitä. Siellä on hyvä henki, jota tulisi vaalia erityisesti aikana, jolloin säästöt uhkaavat tällaisia palveluja.
- Olohuone edistää perheiden hyvinvointia ja on säilyttämisen arvoinen. Se toimii myös hyvänä alustana uusien toimintojen kehittämiselle.

- Toiminta on hienoa ja tärkeää, ja niin vapaaehtoisten, perheiden kuin koordinaattorienkin panos on arvokas.
- Viikko-ohjelmassa on melko vähän ohjattua toimintaa, mutta se sopii hyvin paikan ideaan - Albertin olohuoneeseen voi tulla vain olemaan.
- Erilaisia tapahtumia voisi olla lisää, sillä aina kun niitä on ollut, on osallistujamäärä täyttynyt nopeasti. Kysyntää näyttäisi olevan enemmän kuin on tarjontaa.
- Ohjattu toiminta on hyvä säilytettävä asia, jota voisi olla vielä enemmän. Kerran kuukaudessa voisi olla jokin erityinen tapahtuma tai teema.
- On hienoa, että Albertin olohuoneeseen tullaan myös kauempaa, mikä kertoo sen tarpeellisuudesta. Samalla herää ajatus, voisiko vastaavia olohuoneita perustaa myös muualle. Kyse on myös kustannuskysymyksestä, mutta kehittämisideana olisi tarjota samanlaista toimintaa useammille.
- Albertin olohuoneesta on saatu kuulla sattumalta esimerkiksi muskarissa, eikä siitä ole näkynyt mainontaa esimerkiksi neuvolassa. Oli onni kuulla paikasta, ja on käynyt siellä paljon. Ehdotuksena olisi lisätä näkyvyyttä esimerkiksi neuvoloiden kautta.
- Sijainti on hyvä ja keskeinen. Tila ei ole kovin suuri, joten ruuhkaisina hetkinä toimivuus voisi olla haaste.

#### 9.4 Tulosten yhteenveto

Yhteenvetona voidaan todeta, että Albertin olohuone tukee vanhempien sosiaalista hyvinvointia viidellä keskeisellä tavalla. Ensinnäkin vanhemmat saavat kokemuksen yhteisöllisestä osallisuudesta, vertaistukea ja kokemusten jakamista samassa elämäntilanteessa olevien kanssa, mikä ehkäisee yksinäisyyttä ja vahvistaa jaksamista. Toiseksi Albertin olohuone helpottaa arkea sen matalan kynnyksen ja saavutettavuuden ansiosta. Olohuoneella käynnit rytmittävät päiviä, tarjoavat käytännön tukea, uusia tietoja ja taitoja sekä antavat vanhemmille hetken omaa aikaa. Kolmanneksi kodinomainen, siisti ympäristö, vapaaehtoiset ja lämmin tunnelma mahdollistavat palautumisen, levon ja arjen haasteista irtaantumisen. Neljänneksi Olohuoneella käynti auttaa vanhempia voimaantumaan, normalisoi vanhemmuuden paineita, vahvistaa itsetuntoa ja avaa uusia näkökulmia arjen käytäntöihin. Viidenneksi lapsen viihtymistä tukeva, virikkeellinen ja turvallinen olohuonekokemus vapauttaa vanhemman rentoutumaan ja tukee sekä lapsen että vanhemman hyvinvointia.

Vanhemmaksi tulo vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin monitasoisesti. Se muuttaa henkilökohtaisen jaksamisen ja merkityksellisyyden kokemusta, vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja rakentaa uudella tavalla arkea, jonka hallinta on keskeinen osa hyvinvoinnin tunnetta. Vanhemmuuden vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin näyttäytyivät aineistossa sekä myönteisinä että kuormittavina kokemuksina. Samalla kun nämä kokemukset muodostivat pohjaa Albertin olohuoneen merkitykselle, vanhemmilla oli myös ajatuksia toiminnan ja ympäristön kehittämisestä. Kehitysideoina nousi esiin muiden muassa erilaisten tapahtumien lisääminen, kerran

kuukaudessa oleva erityisteema, samanlaisen toiminnan tarjoaminen useammille sekä paikan näkyvyyden lisääminen.

## 10 Pohdinta

Tämä opinnäytetyö lähti liikkeelle HelsinkiMission toiveesta selvittää, mitkä elementit heidän yhteisöllisen vapaaehtoistoiminnan tilassaan, Albertin olohuoneessa, tukevat pienten lasten vanhempien hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa siitä, miten Albertin olohuoneessa voidaan tukea pienten lasten vanhempien sosiaalista hyvinvointia ja kehittää tämän tiedon avulla Olohuoneen toimintaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää pienten lasten vanhempien kokemuksia sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisesta Albertin olohuoneessa. Kokemuksia selvitettiin haastattelemalla kuutta Albertin olohuoneella käyvää alle 3-vuotiaan lapsen vanhempaa, minkä kautta työn tarkoitus täyttyi. Tässä luvussa tarkastellaan tuloksia, pohditaan niiden suhdetta teoreettiseen viitekehykseen ja aikaisempaan tutkimukseen sekä käsitellään opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi esitetään mahdollisia jatkotutkimusideoita.

### 10.1 Tulosten tarkastelu aikaisemman tutkimuksen valossa

Aineistosta saatiin selville, että Albertin olohuoneella käyminen tukee vanhempien sosiaalista hyvinvointia viidellä keskeisellä tavalla: yhteisöllisen osallisuuden kokemuksella, arjen helpotumisella, palautumista mahdollistavalla tilalla ja ilmapiirillä, vanhempien voimaantumisella sekä lapsen viihtymisen kautta. Albertin olohuoneen toimintaa kehittämällä näiden osa-alueiden pohjalta voidaan edelleen vahvistaa vanhempien sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi tuloksena oli, että vanhemmaksi tuleminen muutti vanhempien subjektiivista kokemusta sosiaalisesta hyvinvoinnista, sosiaalisia suhteita sekä arjen rutiineja. Molempiin tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset ja saavutettiin opinnäytetyön tavoite.

Vanhemmuuden kuormittavuus näkyi tässä opinnäytetyössä monin tavoin: luopumisen kokemuksina, jaksamisen ja palautumisen haasteina, jatkuvan suorittamisen tunteena, vanhemmuuden paineina ja arjen kokonaisvaltaisena muutoksena. Myös Pelastakaa sukupolvi -hankkeen tuloksissa yli puolet vastaajista piti vanhemmuutta rankkana (Paju & Grönlund 2015, 20). FinLapset-tutkimuksessa (2024) kolmasosa vanhemmista oli kokenut uupumuksen oireita.

Tulosten mukaan pienten lasten vanhemmat kokivat, että yhteydenpito ystäviin väheni lapsen syntymän jälkeen. Ajan ja energian puute sekä elämäntilanteiden eriytyminen vaikeuttivat ystävyysuhteiden ylläpitämistä. Erityisesti vanhemmat, joiden ystäväpiiri koostui suurelta osin lapsettomista aikuisista, kokivat lapsen saamisen vaikuttavan ystävyysuhteisiin. Tämä havainto on linjassa muun muassa Rözerin, Poortmanin ja Mollenhorstin (2017) tutkimuksen

kanssa, jossa todettiin ystävyysuhteiden usein harvenevan vanhemmuuden myötä, erityisesti silloin kun vanhemmaksi tullaan varhain.

Myös Klemetin ym. (2021, 293) tutkimuksessa havaittiin, että vauvaperheiden vanhempien yhteydenpito ystäviin väheni, tosin kyseisessä tutkimuksessa syyksi nousi erityisesti koronapandemian vaikutus. Pandemiaan liittyen löytyi melko paljon muitakin tutkimuksia aiheesta. Tutkimuksia, jotka eivät liity korona-ajan erityispiirteisiin pienten lasten vanhempien sosiaalisten suhteiden muutoksissa, oli vaikeampi löytää.

Tässä opinnäytetyössä vanhemmilta kysyttiin teemahaastattelussa yksinäisyyden kokemuksista vanhemmuuden myötä, koska sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on usein haastavaa muuttuvissa elämäntilanteissa ja yksinäisyys aiheuttaa riskin ihmisen hyvinvoinnille (Junttila 2018, 17-23). Tuloksissa yksinäisyys ei merkittävästi korostunut vanhempien kertomuksissa, mutta se näyttäytyi aineistossa joidenkin kohdalla etenkin yhteisön puuttumisena, sosiaalisten kontaktien kaipuuna ja hetkellisenä ulkopuolisuuden tunteena. Yksinäisyys näyttäytyi erityisesti sosiaalisen ulottuvuuden kautta, Weissin (1973) luokituksen mukaisesti. Kansainvälisen kirjallisuuskatsauksen perusteella noin kolmannes vanhemmista kokee yksinäisyyttä, mutta tutkimuksia, jotka keskittyvät suoraan vanhemmaksi tulemiseen ja yksinäisyyden yhteyteen, on vähän. (Nowland, Thomson, McNally, Smith & Whittaker 2021.)

Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni myös, että vanhemmuuden myötä pienten lasten vanhemmille oli kehittynyt uusia sosiaalisia suhteita erityisesti muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Joillekin äideille muodostui tiivis ryhmä samanikäisten lasten äitien kanssa, kun taas vanhat kaverisuhteet jäivät taka-alalle. Tämä ilmiö vastaa Junttilan ym. (2015, 482) tutkimustuloksia, joiden mukaan äitien sosiaalinen verkosto laajeni äidiksi tulemisen seurauksena, kun he hakeutuivat vertaistuen piiriin muiden naisten kanssa.

Vaikka opinnäytetyössä ei suoraan kysytty vanhemmuuden vaikutuksista parisuhdetyytyväisyyteen, osa vanhemmista kuvasi yhteisen ajan vähenemistä ja ajoittaisia yksinäisyyden tunteita. Myöskään huoltajuusjärjestelyistä ei kysytty, eikä niitä erikseen tarkasteltu aineistossa, jolloin myöskään eri perhetyyppien erityispiirteet eivät tulleet esiin.

Tulosten mukaan vanhemmaksi tuleminen lisää arjen suunnittelun, ennakkoinnin ja keskinäisen kommunikoinnin tarvetta. Tätä tulosta tukee muun muassa Sekin (2018) väitöstutkimus Väestöliiton Arki haltuun -hankkeessa. Sekki korosti, että tarkka ennakointi ja selkeät rakenteet auttavat vanhempia hahmottamaan päivän kulkua, vaikka rutiinit voivat toisaalta myös jumiuttaa arkea ja lisätä tarvetta niiden yhteiseen tarkasteluun. Yhteisten arjen käytäntöjen luominen tukee vanhempien ja koko perheen hyvinvointia. (Peltonen 2018.)

Tuloksissa ilmeni myös vanhemmuuteen liittyviä myönteisiä kokemuksia, kuten lapsen kehityksen seuraamisen tuomaa iloa. FinLapset-tutkimuksessakin (2024) suurin osa vauvaperheistä

oli tyytyväisiä vanhemmuuteensa ja vain pieni osa kärsi merkittävästä psyykkisestä kuormittumisesta. Maunula (2025) korostaa lapsen kanssa koettujen ilon ja yhdessäolon hetkien tärkeydestä ja muistuttaa, että luottamus omaan vanhemmuuteen on tärkeämpää kuin vertailu muihin. Hänen mukaansa liiallinen suorittaminen voi aiheuttaa riittämättömyyden tunteita ja heikentää yhteisiä ilon kokemuksia lapsen kanssa.

Rotkirchin (2014) tavoin voidaan todeta, että vanhemmuuden tuoma elämänmuutos lisää yhteisöllisyyden tarvetta. Työyhteisön puuttuminen ja elämänpiirin muuttuminen vaikuttivat vanhempien kokemusten mukaan paitsi arkeen myös itsetuntoon ja yhteisöön kuulumisen tunteeseen. Vanhemmuuden myötä kaivattiin uusia näkökulmia ja ajatusten avartamista. Haastateltavat kuvasivat, että Albertin olohuone tarjosi tärkeää vertaistukea ja kuulumisen tunnetta. Vanhemmat kokivat, että samassa elämäntilanteessa olevat ymmärtävät parhaiten toisiaan. Samankaltaiset kokemukset ovat toistuneet useissa vanhemmuuden vertaistukea käsittelevissä tutkimuksissa ja opinnäytetöissä.

Albertin olohuoneen aktiviteetit innostivat osallistumaan, ja vertaisten sekä vapaaehtoisten kanssa jaetut kokemukset vahvistivat osallisuuden ja arjessa voimaantumisen tunnetta. Olohuoneen lämmin ja myönteinen ilmapiiri tuki vanhempien kykyä selviytyä uudenaikaisessa arjessa pienen lapsen kanssa. Samankaltaisia tuloksia esittää myös Rautaparta-Pennanen ym. (2022), joiden mukaan matalan kynnyksen kohtaamispaikat voivat vahvistaa vanhempien selviytymiskykyä tarjoamalla yhteistä tekemistä, kannustusta sekä myönteisen ilmapiirin.

Albertin olohuoneessa käynti tuki vanhempien voimaantumista: avoin keskustelu muiden vanhempien kanssa lievitti paineita, vahvisti itsetuntoa ja normalisoi vaikeita tunteita, kuten epävarmuutta ja häpeää. Vanhemmat kokivat helpotusta huomattaessaan, etteivät ole yksin haasteidensa kanssa ja että erilaiset kasvatusratkaisut voivat olla yhtä oikeita. Myös mahdollisuus jakaa omia oivalluksiaan ja tukea muita vahvisti psyykkistä hyvinvointia sekä kokemusta riittävästä vanhemmuudesta.

Tätä tulkintaa tukevat Wallinvirran, Nybergin ja Paakkosen (2023, 149) havainnot Tunnevaaka-ryhmätoiminnasta, jossa ohjattu vertaistuki vahvisti itsetuntemusta ja hyvinvointia sekä lisäsi itsemyötätuntoa. Sekä Albertin olohuoneen että Tunnevaaka-ryhmien konteksteissa vertaistuki näyttäytyy keskeisenä psyykkisen hyvinvoinnin ja voimaantumisen lähteenä erityisesti vanhemmuuteen liittyvien epävarmuuksien käsittelyssä.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat myös, että vertaisten ja vapaaehtoisten merkitys ulottui palautumiseen, mielialan kohentumiseen ja yhteisöllisyyden kokemukseen. Tulokset olivat yhteisöllisiä Pelastakaa sukupolvi -hankkeen tulosten kanssa: lapsiperheiden mentoritoiminnan vaikutuksina näkyivät yksinäisyyden lievittyminen, mielialan kohentuminen, oman toimijuuden vahvistuminen sekä jaksamisen paraneminen (Falk 2015, 31-34). Hankkeessa yksinäisyys näyttäytyi myös emotionaalisenä kokemuksena, mutta tässä opinnäytetyössä se ilmeni

pääasiassa kontaktien puuttumisena ja yhteisön kaipuuna. Yksinäisyyden ulottuvuuksia vanhemmuuden yhteydessä voisikin tutkia lisää.

Myös Neitolan (2023, 323) ja Strangen ym. (2014) tutkimuksissa esiin tulleet vertaistuen muodot, kuten emotionaalinen ja käytännön tuki, läsnäolo, neuvot, uusi tieto ja yhteisöllisyys, näkyivät Albertin olohuoneen kävijöiden kokemuksissa. Vanhemmat kuvasivat, kuinka vertaistuki auttoi kokemaan normaaliutta, vahvisti vanhemmuuden itsetuntoa ja lievitti paineita. Yhteisö tarjosi turvallisen ja myönteisen tilan omien tunteiden peilaamiselle. Samankaltaisia havaintoja esittävät myös Pricen ym. (2018) tutkimustulokset.

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan kuulluksi tuleminen ja yhteisöllisyys tukivat pienten lasten vanhempien jaksamista ja hyvinvointia. Havainto saa vahvistusta aiemmista tutkimuksista, joissa sosiaalinen tuki suojaa vanhempaa uupumukselta ja vahvistaa jaksamista. Esimerkiksi Varpulan opinnäytetyön (2024, 2) mukaan matalan kynnyksen kohtaamispaikan vertaistuki, lämmin vuorovaikutus ja rakenteiden joustavuus lisäsivät vanhemman voimaantumista ja jaksamista, erityisesti kokemuksen kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen kautta.

Laatikaisen ja Vikström-Hytösen (2018, 37) Pro gradu -tutkielmassa vanhemmat toivat esiin tarpeen palautua perhe-elämään liittyvästä kuormituksesta fyysisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti - sama näkyi myös tämän työn aineistossa vanhempien tarpeena saada hengähdystaukoja ja aikaa omalle hyvinvoinnille. Tuloksissa korostui Albertin olohuoneen merkitys erityisesti sosiaaliselle palautumiselle.

Albertin olohuone tuki vanhempien sosiaalista hyvinvointia myös arkea helpottavien tekijöiden kautta. Käynnit toivat rytmiä ja vaihtelua päiviin, madalsivat kynnystä lähteä liikkeelle ja tarjosivat konkreettista tukea esimerkiksi lastenhoidossa tai arjen vinkkien jakamisessa. Olohuoneella saadut uudet opit ja neuvot vahvistivat vanhempien osaamisen ja jaksamisen kokemusta. Samankaltaisia havaintoja on tehty muissa vanhempien vertaistukeen keskittyvissä opinnäytetöissä.

Määtän (2021) mukaan kohtaamispaikassa käyminen lisäsi vanhempien hyvinvointia erityisesti arkea jäsentävien ja kuormitusta keventävien vaikutusten kautta. Hänen tutkielmassaan korostui sama ilmiö kuin tässä opinnäytetyössä: lapsen viihtyminen kohtaamispaikassa vaikutti paljon vanhemman viihtymiseen ja oli tärkeä syy mennä sinne. Arjen hallinnan keskeistä merkitystä sosiaalisessa hyvinvoinnissa nostivat esiin myös Lampinen ja Larne (2017, 25), joiden opinnäytetyössä se oli yksi tekijä vanhempien positiivisen mielenterveyden edistäjänä.

Kuten Nomaguchi ja Milkie (2020) korostavat tutkimuskatsauksessaan, vanhempien hyvinvointi vaikuttaa paitsi perheiden elämään, myös laajemmin yhteiskuntaan. He osoittavat, että vanhemmuuden kuormittavuus ja siihen liittyvät stressitekijät vaihtelevat vanhemman sosiaalisen aseman mukaan. Sosiaalisella asemalla viitataan tässä muun muassa vanhempien

sukupuoleen, koulutukseen, tulotasoon, etniseen taustaan ja perhemuotoon. Tämä korostaa sosiaalisen hyvinvoinnin monitasoisuutta ja eriarvoisuuden vaikutuksia vanhemmuuteen.

Vaikka tämän tutkielman aineisto ei käsitellyt eriarvoisuutta, on tärkeää huomioida, että sosiaalinen tuki ja hyvinvointi eivät jakaudu tasaisesti. Tarve avulle on todellinen, ja vapaaehtois- sekä vertaistoiminta voivat tarjota emotionaalista ja käytännön tukea, uusia tietoja ja taitoja sekä mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ja yhteisöllisyyteen. Tämä opinnäytetyö vahvistaa aiempien tutkimusten havaintoja, ja tuo esiin sen, kuinka matalan kynnyksen kohtaamispaikka, kuten Albertin olohuone, voi konkreettisesti tukea vanhempien sosiaalista hyvinvointia arjessa.

## 10.2 Eettisyys

Tutkimuseettiset periaatteet ohjaavat vastuullista ja kestävästä tutkimusta. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyys, huolellisuus, avoimuus ja asianmukainen viittaaminen lähteisiin. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, 6-7.) Tämän opinnäytetyön eri vaiheet: suunnittelu, toteutus, raportointi ja aineiston käsittely toteutettiin tämän ohjeistuksen mukaisesti. Tutkimuslupa haettiin työelämäkumppani HelsinkiMissiolta, ja opinnäytetyösopimuksessa sovittiin työn keskeisistä ehdoista, kuten aikataulusta, menetelmistä ja aineiston käsittelystä.

Opinnäytetyön tekijä perehtyi huolellisesti tutkimuseetiikkaan, erityisesti ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen näkökulmasta. Tutkittavien ihmisarvon ja oikeuksien kunnioittaminen, luottamuksellisuus sekä tarpeettoman haitan välttäminen olivat keskeisiä periaatteita. Menetelmät ja tulokset on kirjattu mahdollisimman tarkasti ja rehellisesti. (TENK 2012, 8-9.)

Haastateltaville annettiin kirjallinen tiedote, jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja osallistumisen vapaaehtoisuus. Tiedote sisälsi myös tiedon mahdollisuudesta keskeyttää tai peruuttaa osallistuminen missä tahansa vaiheessa. Lisäksi siinä kuvattiin käytetyt menetelmät, työn toteutus, tuloksista tiedottaminen, aineiston hävittäminen sekä opinnäytetyön tekijän yhteystiedot mahdollisia lisäkysymyksiä varten. Haastateltaville annettiin luettavaksi myös tietosuojaseloste, jossa kuvattiin yksityiskohtaisesti tietojen, kuten äänitallenteiden käsittely. Tietosuojaseloste luettiin myös ääneen ennen haastattelua, jonka jälkeen osallistujilta pyydettiin suullinen suostumus osallistumiseen ja se tallennettiin. Tietosuojaseloste sekä opinnäytetyön osallistujan suostumuslomake ovat opinnäytetyön liitteinä. (TENK 2019, 8-9.)

Opinnäytetyön tekijä oli tietoinen siitä, että osallistujille voi olla vaikea avautua herkistä aiheista, kuten omaan vanhemmuuteensa liittyvistä tunteista. Tämän vuoksi haastattelutilanteissa pyrittiin luomaan rauhallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri esimerkiksi rauhallisella puhetyylillä ja antamalla riittävästi aikaa vastata. Haastattelun teemat ja kysymykset

mietittiin tarkoituksenmukaisesti, jotta mitään tutkimusaiheen kannalta turhaa tai epäolennaista ei kysyttäisi.

Haastateltavista ei kerätty haastattelun äänittämisen lisäksi muita henkilötietoja. Henkilötiedolla tarkoitetaan kaikkia tunnistettavissa olevaan henkilöön liittyviä tietoja, joista voidaan suoraan tai epäsuorasti tunnistaa henkilö huomioiden kohtuullisen todennäköisesti käytettävät keinot (TENK 2019, 11, tietosuojasetuksen 4 artiklan määritelmään viitaten). Aineistosta poistettiin kaikki tunnistetiedot ja osallistujia käsiteltiin numerotunnisteilla. Äänitetty aineisto säilytettiin salasanalla suojatussa Laurea ammattikorkeakoulun OneDrive-kansiossa ja hävitettiin kuuden kuukauden kuluessa työn valmistumisesta. Työn liitteinä ovat opinnäytetyön osallistujan suostumuslomake, tietosuojaseloste sekä aineistonhallintasuunnitelma.

### 10.3 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan usein uskottavuuden, vahvistettavuuden, refleksiivisuuden ja siirrettävyyden näkökulmista. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset vastaavat tutkittavien kokemuksia, mikä edellyttää hyvää perehtymistä tutkimuskohteeseen. Vahvistettavuus syntyy huolellisesti dokumentoidusta tutkimusprosessista. Refleksiivisyys korostaa tutkijan tietoisuutta omasta roolistaan ja vaikutuksestaan aineistoon. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten sovellettavuutta muihin vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 128-129.)

Myös aineiston suuruus vaikuttaa uskottavuuteen, vaikka laadullisen aineiston koko ei määrydy tilastollisten yhteyksien perusteella (Hirsjärvi ym. 2009, 181). Opinnäytetyön suunnitteluvaiheen riskiarviossa ennakoitiin mahdollisia haasteita, kuten osallistujien vähäinen määrä. Haastateltavien rekrytointi osoittautuikin melko haasteelliseksi, sillä osallistujia ei ilmoittautunut kovin nopeaan tahtiin. Haastateltavien hankinnassa korostettiin vapaaehtoisuutta, eikä osallistumiseen kohdistettu painetta. Lopulta toteutettiin kuusi teemahaastattelua, joiden määrä arvioitiin riittäväksi tutkimuskysymyksiin vastaamisen kannalta. Aineistossa nousi esiin toistuvia ajatuksia, mikä vahvisti sen riittävyttä ja tuki uskottavuutta laadullisen tutkimuksen näkökulmasta.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikutti myös se, että vanhemmuuden aikaansaamia muutoksia sosiaalisessa hyvinvoinnissa kysyttiin vain kolmella kysymyksellä kuudelta osallistujalta, joten tulokset eivät voi antaa yhtä kattavaa kuvaa aiheesta kuin laajempi ja syväluotaavampi haastattelu olisi voitu antaa. Monet vanhemmuuteen liittyvät aiheet, kuten parisuhdetyytyväisyys, itsetunto ja taloudelliset seikat ovat luonteeltaan hyvin henkilökohtaisia ja herkkiä, eikä niistä vieraille avautumisen voi olettaa olevan helppoa. Tuloksissa oli kuitenkin samankaltaisuuksia kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, joiden perusteella niitä voi pitää luotettavina.

Haastatteluun osallistujilta kysyttiin erilaisten teemojen avulla, miten Albertin olohuoneessa käyminen on vaikuttanut heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Tämä voi vaikuttaa aineiston painottumiseen siten, että haastatteluihin valikoituivat todennäköisemmin henkilöt, joilla on myönteisiä kokemuksia ja halu jakaa niitä. Näin ollen näkökulmat niiltä, jotka eivät koe käyntien tukevan omaa hyvinvointiaan, saattoivat jäädä puuttumaan.

Kasvokkain toteutetuissa haastatteluissa esiintyi tilanteita, jotka mahdollisesti vaikuttivat haastateltavien keskittymiseen ja sitä kautta aineiston laatuun. Yhdessä haastattelussa lapsi oli mukana samassa tilassa, mikä näytti ajoittain haittaavan vanhemman keskittymistä. Toisessa tapauksessa vanhempi jätti lapsen toisen aikuisen huomaan siirtyessään haastateltavaksi erilliseen huoneeseen. Tämäkin saattoi vaikuttaa vanhemman keskittymiseen ja hänen antamaansa haastatteluun käytettävään aikaan. Todennäköisesti molemmissa tilanteissa haastattelut jäivät lapsen läsnäolon tai läheisyyden takia lyhyemmäksi, ja kiireettömämmässä tilanteessa haastateltavat olisivat jakaneet laajemmin kokemuksiaan. Etänä tehtävissä haastatteluissa vastaavaa häiriötekijää ei tuntunut olevan. Etähaastattelut sujuivat rauhallisemmin ja mahdollistivat pidempikestoisen keskustelun. Kasvokkain tehtyjen haastattelujen lyhyempi kesto vaikutti osaltaan aineiston kokoon ja sitä kautta kattavuuteen. Tämä on huomioitava tulosten luotettavuuden arvioinnissa.

Aineistoon vaikuttava tekijä oli myös opinnäytetyön tekijän haastattelutaidot, joissa olisi ollut parantamisen varaa aikaisemman haastattelukokemuksen vähyyden vuoksi. Kysymysten muotoilussa olisi voinut olla tarkempi, jotta kysymykset olisivat olleet ymmärrettävämpiä ja tarkempia. Haastattelussa olisi myös voinut nostaa mielenkiintoisia asioita tarkempaan tarkasteluun lisäkysymysten avulla, jolloin niistä olisi saanut enemmän irti. Kiireen tuntu heikentää aineiston laatua ja tähän asiaan olisi voinut kiinnittää vielä enemmän huomiota. Tästä huolimatta aineistoa onnistuttiin keräämään teemahaastattelulla ja tuloksissa tuomaan esiin ne asiat, joita haastateltavat itse pitivät merkityksellisinä.

Aineiston analysoinnissa pyrittiin huolellisuuteen: pelkistetyt ilmaukset tehtiin niin, ettei alkuperäinen merkitys vääristynyt. Moni alkuperäisilmaus sisälsi useita tutkimuskysymyksiin vastaavia asioita, jolloin samasta alkuperäisilmauksesta tuli useita pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistystä tehtäessä varmistettiin, että kukin ilmaus sisälsi vain yhden asiasisällön ja että kaikki ilmaisut tulivat mukaan. Tämän varmistamiseksi aineistoa käytiin useita kertoja läpi ja joissakin kohdissa pilkottiin osiin jo kertaalleen poimittuja pelkistettyjä ilmauksia.

Luotettavuutta vahvisti myös tarkka ja avoin raportointi työn etenemisestä, rajauksista, aineistonkeruun olosuhteista ja analyysistä. Aineiston riittävyttä arvioitiin kriittisesti ja analyysin tueksi esitettiin alkuperäislainauksia. Haastattelun teemat muotoiltiin teoreettiseen rajaukseen sopiviksi ja samalla ne pyrittiin jättämään riittävän väljäksi mahdollistaen

osallistujien yksilöllisen näkökulman. Raportissa pyrittiin selkeyteen ja ymmärrettävyyteen, jotta ilmiö ja sen tulkinta avautuvat lukijalle.

#### 10.4 Jatkotutkimusideoita

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä oli pienten lasten vanhemmat, eikä siinä eroteltu kävijöitä sen perusteella, oliko kyseessä äiti vai isä. Aineisto koostui kuitenkin pääosin äideistä. Kuten seurantatutkimus pienten lasten isien vertaistuen kokemuksista osoitti, isillä oli erityisiä toiveita vertaistuelle; näistä tärkeimpänä vertaistuen teemana näkyi isyyden kokemus sekä lasten hoitoon liittyvien kokemusten jakaminen toisten isien kanssa (Lähteenmäki ym. 2020).

Moni isä voi kokea yksinäisyyttä tai jäävänsä sivuun vanhemmuuden arjessa, mutta ei helposti hakeudu yleisiin perhetapahtumiin. Muun muassa Junntilan ym. (2015, 482) tutkimuksessa ilmeni, että toisin kuin äitien, isien yksinäisyys lisääntyi hieman lapsen vauva-aikana. Isät saattavat jäädä helpommin uudesta vanhemmuuden myötä syntyneestä sosiaalisesta verkostosta sivuun. Isien kokemuksia sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisesta voisi selvittää ja tulosten avulla heille voisi kehittää isille suunnattuja tapaamiskertoja, jolloin isillä olisi mahdollisuus isyyden kokemusten jakamiseen toisten isien kanssa. Vaikka vuonna 2022 toteutetun perhevapaa-uudistuksen jälkeen isiä on alkanut käydä useammin Albertin olohuoneella (Falk 2024), voisi isille suunnatut kerrat madaltaa osallistumiskynnystä entisestään ja lisätä yhteisöllisyyden kokemuksia isien keskuudessa.

Haastatteluaineistossa nousi esiin teemoja, joihin voisi perehtyä tarkemmin kuin mitä tämän opinnäytetyön laajuudessa oli mahdollista. Esimerkiksi vanhemmaksi tulemisen ja yksinäisyyden yhteys kaipaisi lisätutkimusta. Myös vanhempien yksinäisyyden kokemuksia ja määrittelyjä voisi tutkia syvemmin. Yksinäisyyttä voidaan määritellä eri tavoin. Joillekin se merkitsee sitä, ettei ympärillä ole ihmisiä, joiden kanssa viettää aikaa. Toisille taas yksinäisyys voi tarkoittaa kokemusta ulkopuolisuudesta ja yhteyden puutteesta, vaikka ympärillä olisi muita ihmisiä.

## Lähteet

Cohen, S. 2004. Social relationships and health. *The American psychologist*, 59(8), 676-684. Viitattu 3.1.2025. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>.

Cohen, S., Underwood, L. G. & Gottlieb, B. H. 2000. *Social Relationships and Health*. Teoksessa Cohen, S., Underwood, L. G. & Gottlieb, B. H. (toim.) 2000. *Social support measurement and intervention*. University press. Oxford.

Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. 2019. Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2055-2073. Viitattu 19.11.2024. <https://journals-sagepub-com.nelli.lau-rea.fi/doi/10.1177/0265407518776134>

Eronen, E. 2023. Vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden käsitteet lapsi- ja perhepalveluissa. Teoksessa Malinen, K., Itäpuisto, M., Moilanen, J., Kiili, J. & Punna, M. (toim.) *Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana*. Tampere: Vastapaino.

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., Vauhkonen, A. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2022: 59: 327-335. Viitattu 22.1.2025. <https://journal.fi/sla/article/view/111453/72464?acceptCookies=1>

Falk, H. 2015. Äiti- ja isämentoritoiminnan kokemukset ja vaikutukset: Laadullisen tutkimuksen tulokset. Teoksessa Grönlund, H. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta lapsiperheiden tukena*. Perheiden, ammattilaisten ja vapaaehtoisten kokemukset. Viitattu 8.11.2024. [https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/HM\\_PeSu\\_Raport\\_v4\\_DIGI\\_0.pdf](https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/HM_PeSu_Raport_v4_DIGI_0.pdf)

Grönlund 2015. *Vapaaehtoistoiminta lapsiperheiden tukena: Perheiden, ammattilaisten ja vapaaehtoisten kokemukset*. Teoksessa Grönlund, H. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta lapsiperheiden tukena*. Perheiden, ammattilaisten ja vapaaehtoisten kokemukset. Viitattu 8.11.2024. [https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/HM\\_PeSu\\_Raport\\_v4\\_DIGI\\_0.pdf](https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/HM_PeSu_Raport_v4_DIGI_0.pdf)

Heiskanen, L., Helamaa, T., Laru, S., Muuronen, K., Salmi, A., Satuli-Kukkonen, T. & Ukkonen-Wallmeroth, J. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen järjestöjen yhteistyönä. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 9/2019, 30-37. Viitattu 8.4.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Helin, V. & Castrén, A-M. 2023. Läheissuhteiden erityislaatu ja vertaisuus vastasynnyttäneiden aviottomien äitien tukiverkostoissa. Teoksessa Malinen, K., Itäpuisto, M., Moilanen, J., Kiili, J. & Punna, M. (toim.) *Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana*. Tampere: Vastapaino.

HelsinkiMissio 2022. Viitattu 8.11.2024. <https://www.helsinkimissio.fi/uutinen/uusi-perjantaipuhelin-palvelu-pyrkii-lievittamaan-yksinäisyytta-viikonlopun-kynnyksella/>

HelsinkiMissio 2023a. Albertin olohuone juttelulle ja leikille. Viitattu 8.11.2024. <https://www.helsinkimissio.fi/tarvitsetko-apua/perheille/albertin-olohuone/>

HelsinkiMissio 2023b. HelsinkiMissio. Viitattu 11.4.2025. <https://www.helsinkimissio.fi/helsinkimissio/>

HelsinkiMissio 2023c. Historiamme. Viitattu 11.11.2024. <https://www.helsinkimissio.fi/helsinkimissio/historia/>

HelsinkiMissio 2023d. Ikimuistoisia kohtaamisia vapaaehtoisena. Viitattu 11.11.2024. <https://www.helsinkimissio.fi/vapaaehtoiseksi/perheiden-tueksi/albertin-olohuoneelle/>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. painos. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hokkanen, L. 2014. Autetuksi tuleminen: Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 31.3.2025. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-730-8>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: THL 2017. Viitattu 22.1.2025. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Junttila, N., Ahlqvist-Björkroth, S., Aromaa, M., Rautava, P., Piha, J., Vauras, M., Lagström, H. & Räihä, H. (2015). Mothers' and fathers' loneliness during pregnancy, infancy, and toddlerhood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 482-488. Viitattu 19.11.2024. [https://www.researchgate.net/publication/258206884\\_Mothersprosenttia27\\_and\\_Fathersprosenttia27\\_Loneliness\\_During\\_Pregnancy\\_Infancy\\_and\\_Toddlerhood](https://www.researchgate.net/publication/258206884_Mothersprosenttia27_and_Fathersprosenttia27_Loneliness_During_Pregnancy_Infancy_and_Toddlerhood)

Kansalaisareena 2022. Mitä on vapaaehtoistoiminta? Viitattu 15.11.2024. <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/>

Kari, H. 2022. Blogikirjoitus. Viitattu 12.11.2024. <https://www.helsinkimissio.fi/blogi/kaupungin-lapsille-kaunista-ja-hyvaa/>

Keyes, C.L.M. & Waterman, M.B. 2003. Dimensions of Well-Being and Mental Health in Adulthood. Teoksessa Bornstein, M.H., Davidson, L., Keyes, C.L.M. & Moore, K.A. (toim.) Well-being: Positive Development Across the Life Course: Crosscurrents in contemporary psychology. E-kirja. Psychology Press.

Kiuru, N. 2023. Nuoruus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. ja Ruoppila, I. (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Klemetti, R., Vuorenmaa, M., Ervasti, E., Helakorpi, S. & Lammi-Taskula, J. 2021. Vauvaperheiden vanhempien kokemat huolet ja muutokset sosiaalisissa suhteissa ja jaksamisessa koronaepidemian aikana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 58(3), 284-303. Viitattu 19.12.2024. <https://journal.fi/sla/article/view/103313/65457>

Klemetti, R., Vuorenmaa, M., Ervasti, E. & Miettinen, A. 2022. Lastensaantitoiveet suomalaisissa vauvaperheissä. Teoksessa Karvonen S., Kestilä L. & Saikkonen P. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2022*, 146-171. Helsinki: THL. Teema 35. Viitattu 17.12.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145692/Suomalaistenprosenttia20hyvinvointiprozenttia202022prosenttia20verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Kokko, K. 2023. Mitä on kokonaisvaltainen mielen hyvinvointi? Teoksessa *Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen*, 55-63. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu, 6/2022. Viitattu 6.11.2024. <https://www.eduskunta.fi/FI/valiokunnat/tulevaisuusvaliokunta/julkaisut/Sivut/miten-suomi-voi-nyt-ja-tulevaisuudessa.aspx>

Korja, L. & Lindblom, J. 2013. Dynaamiset perhesuhteet vauvaperheissä. *Psykologia* 2013; 48(05-06), 356-370. Viitattu 30.12.2024. [https://www.researchgate.net/profile/Riikka-Korja/publication/260197678\\_Dynaamiset\\_perhesuhteet\\_vauvaperheissa/links/575e9cbf08aec91374b3de87/Dynaamiset-perhesuhteet-vauvaperheissae.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Riikka-Korja/publication/260197678_Dynaamiset_perhesuhteet_vauvaperheissa/links/575e9cbf08aec91374b3de87/Dynaamiset-perhesuhteet-vauvaperheissae.pdf)

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita.

Laatikainen, R. & Vikström-Hytönen, K. Kuka superihminen muka pystyy? Vanhemmuuden uupumuksen yhteys perhetyyppiin, koulutukseen, koettuun perheen toimeentuloon, lasten hankintatoiveisiin ja stressitekijöihin, sekä vanhemmuuteen toivottu tuki. Pro gradu - tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 14.7.2025. <https://jyx.jyu.fi/bitstreams/04d89986-d307-4b2d-a55b-f357e3ff9c74/download>

Lammi-Taskula, J. & Toppinen-Tanner, S. 2019. Työelämä ja vanhemmuuden haasteet. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 9/2019, 72-81*. Viitattu 8.4.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lammi-Taskula, J. & Närvi, J. 2022. Työ, perhe ja hyvinvointi lapsiperheissä. Teoksessa Karvonen S., Kestilä L. & Saikkonen P. *Suomalaisten hyvinvointi 2022*, 132-171. Helsinki: THL. Teema 35.

Lampinen, E. & Larne, V. 2017. Lapsiperheiden tuen tarve positiivisen mielenterveyden edistämässä - vanhempien näkökulmasta. *Opinnäytetyö*. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.7.2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705168495>

Levamo, P. & Heikkinen, A. 2023. Vertaisryhmätoiminta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Viitattu 8.4.2025. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhmatoiminta#Vanhempien%20vertaisryhm%C3%A4toiminta>

Lévesque, S., Bisson, V., Charton, L. & Fernet, M. 2020. Parenting and Relational Well-being During the Transition to Parenthood: Challenges for First-time Parents. *Journal of child and family studies*, 29 (7), 1938-1956. Viitattu 17.1.2025. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/parenting-relational-well-being-during-transition/docview/2410650312/se-2?accountid=12003>

Lähteenmäki, M., Pihlaja, P. & Laakkonen, E. 2020. Muuttuuko isien vertaistuen tarve lapsen syntymän jälkeisinä vuosina? Seurantatutkimus isien suhtautumisesta vertaistukeen ja vertaistuen kehittämiseen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 9(2). Viitattu 7.1.2025. <https://journal.fi/jecer/article/view/114139/67338>

Maunula, K. 2025. Riittävän hyvä vanhemmuus riittää. *Mieli*. Viitattu 14.7.2025. <https://mieli.fi/artikkelit/riittavan-hyva-vanhemmuus-riittaa/>

McLeish, J., Redshaw, M. 2017. Mothers' accounts of the impact on emotional well-being of organised peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study. *BMC Pregnancy Childbirth* 17, 28 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1220-0>

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Moring, A. & Kerppola, J. 2019. Monimuotoiset perheet perhepalveluissa - missä menemme vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisessa. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 9/2019, 93-100*. Viitattu 9.4.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Mäkelä, J. 2019. Yhteisöllinen kasvatusta - kukaan ei selviä vanhemmuudesta yksin. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 9/2019, 11-19. Viitattu 8.4.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Määttä, M. 2021. Kohtaamispaikka lapsiperheiden arjessa - Vanhempien kokemuksia perheiden kohtaamispaikasta osana arjen tukemista. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.7.2025. <https://www.theseus.fi/handle/10024/499824>
- Neitola, M. 2023. Vertaistuen huomassa - informaalit verkostot vanhempien ja alle kouluikäisten lasten voimavarana. Teoksessa Malinen, K., Itäpuisto, M., Moilanen, J., Kiili, J. & Punna, M. (toim.) Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana. Tampere: Vastapaino.
- Niemi, P., Rautiainen, A., Kannasoja, S., Haapakoski, K., Pellinen, J. & Mäntysaari, M. 2017. Hyvinvoinnin teorit hyvinvoinnin edistämiseksi ja poliittisessa päätöksenteossa. Hallinnon Tutkimus, 36(3), 6. Viitattu 9.1.2025. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62703/1/hallinnontutkimus32017uusi.indd.pdf>
- Niskala, A., Kairala, M. & Pohjola, A. 2017. Asiakkaan aseman ja toimijaroolin muutos. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Niskala, A. & Lyly, H. (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi: Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. E-kirja. Tampere: Vastapaino.
- Nomaguchi, K. & Milkie, M.A., 2020. Parenthood and well-being: A decade in review. Journal of Marriage and Family, 82(1), 198-223. Viitattu 9.7.2025. <https://doi.org/10.1111/jomf.12618>
- Nowland, R., Thomson, G., McNally, L., Smith, T. & Whittaker, K. Experiencing loneliness in parenthood: a scoping review. Perspectives in Public Health. 2021;141(4), 214-225. Viitattu 9.7.2025. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17579139211018243>
- Paju, P. & Grönlund, H. 2015. Suomalaisen lapsiperheen avun tarve ja avun saaminen: Kyselytutkimuksen tulokset. Teoksessa Grönlund, H. (toim.) Vapaaehtoistoiminta lapsiperheiden tukena. Perheiden, ammattilaisten ja vapaaehtoisten kokemukset. Viitattu 8.11.2024. [https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/HM\\_PeSu\\_Raport\\_v4\\_DIGI\\_0.pdf](https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/HM_PeSu_Raport_v4_DIGI_0.pdf)
- Pearson, J.E. 1986. The Definition and Measurement of Social Support. Journal of Counseling & Development, 64(6), 390-395. Viitattu 8.11.2024. <https://research-ebSCO-com.nelli.laurea.fi/c/4kfy3/viewer/pdf/j3f4ldqhkj>
- Peltonen, M. 2018. Uudet työtavat rytmittävät perheen arkea. Helsingin yliopisto. Viitattu 14.7.2025. [https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyva-yhteiskunta/uudet-tyotavat-rytmittavat-perheen-arkea?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyva-yhteiskunta/uudet-tyotavat-rytmittavat-perheen-arkea?utm_source=chatgpt.com)
- Price, S. L., Aston, M., Monaghan, J., Sim, M., Tomblin Murphy, G., Etowa, J., Pickles, M., Huner, A. & Little, V. 2018. Maternal Knowing and Social Networks: Understanding First-Time Mothers' Search for Information and Support Through Online and Offline Social Networks. Qualitative health research, 28(10), 1552-1563. Viitattu 7.1.2025. <https://journals-sagepub-com.nelli.laurea.fi/doi/10.1177/1049732317748314>
- Pulkkinen, L., 2022. Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Pulkkinen, L. 2023. Aikuisuus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. ja Ruoppila, I. (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Rautaparta-Pennanen, K., Kekkonen, M., Böök, K.L., Collin, K. & Rönkä, A. Vanhemmuuden ja selviytymiskykyisyyden tukeminen ohjatussa äitilapsi -vertaisryhmässä. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vol. 23, nro 1/2022. Viitattu 20.11.2024. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/107618/72182>

Rotkirch, A. 2014. Yhdessä. Lapsen kasvatusta ei ole yksilölaji. Helsinki: WSOY.

Rotkirch, A. 2024. 20 ehdotusta lapsitoiveiden tukemiseksi. Selvitys syntyvyyden laskusta Suomessa. Valtioneuvoston julkaisuja 2024:46. Viitattu 22.10.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-977-9>

Rözer, J., Poortman, A-R. & Mollenhorst, G. 2017. The timing of parenthood and its effect on social contact and support. Demographic Research, vol. 36, June 2017, 1889-916. Viitattu 9.7.2025. [The timing of parenthood and its effect on social contact and support \(Volume 36 - Article 62 | Pages 1889-1916\) - Demographic Research](https://www.demographic-research.org/volume36/article62)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 20.11.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoaarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. 2014. Työn ja perheen yhteensovittaminen hyvinvoinnin tekijänä. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: THL, 38-51. Viitattu 8.4.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL\\_2014\\_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Seymour-Smith M, Cruwys T, Haslam S.A. 2021. More to lose? Longitudinal evidence that women whose social support declines following childbirth are at increased risk of depression. Australian and New Zealand journal of public health, 45(4), 338-343. Viitattu 3.1.2025. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13099>

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisen perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Viitattu 17.6.2025. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Perhevapaaudistus tähtää molempien vanhempien perhevapaiden käyttöön. Viitattu 18.12.2024. <https://stm.fi/-/perhevapaaudistus-astuu-voimaan-elokuussa-2022>

Soste 2024a. Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa. Viitattu 15.11.2024. <https://www.soste.fi/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa/>

Soste 2024b. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Järjestöbarometri 2024. SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry. Saatavilla osoitteessa [https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2024/10/JP-2024\\_01102024-1.pdf](https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2024/10/JP-2024_01102024-1.pdf).

Strange, C., Fisher, C., Howat, P., Wood, L. 2014. Fostering supportive community connections through mothers' groups and playgroups. Journal of advanced nursing, 70(12), 2835-2846. Viitattu 6.1.2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24805198/>

Suomen Punainen Risti 2023. Yksinäisyysbarometri 2023. Tutkimusraportti. Saatavilla osoitteessa [https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr\\_yksinaisyysbarometri\\_2023\\_raportti.pdf](https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf)

Svenlin, A-R., Moilanen, J. & Itäpuisto, M. 2023. Kokemusasiantuntija- ja vertaistukitoiminnan haasteet ja mahdollisuudet lapsi- ja perhepalveluissa ammattilaisten näkökulmasta. Teoksessa Malinen, K., Itäpuisto, M., Moilanen, J., Kiili, J. & Punna, M. (toim.) Vertaistuki ja kokeemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana. Tampere: Vastapaino.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. Viitattu 8.4.2025. [https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki?utm\\_source=chatgpt.com](https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki?utm_source=chatgpt.com)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Kohtaamispaikka. Viitattu 15.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus/kohtaamispaikka>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Lasten ja lapsiperheiden hyvinvointi. Viitattu 17.1.2025. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lasten-ja-lapsiperheiden-hyvinvointi>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tupola, V. 2021. Tärkeä paikka tässä vaiheessa elämää: Albertin Olohuoneen kansainvälisten kävijöiden kokemuksia Albertin Olohuoneesta ja yksinäisyydestä. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.11.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021100918510>

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 21.11.2024. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 21.11.2024. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Törrönen, H. 2015. Vauvan kanssa vanhemmiksi - selviytymisen ja ilon kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Vahtera, J. & Uutela, A. 1994. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 1994;110(11), 1054-. Viitattu 13.11.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo40219>

Wallinvirta, E., Nyberg, S. & Paakkonen, H. 2023. Äitien Tunnevaaka-Vertaistukiryhmätöiminta Ja Tunnevaaka-Mittari. Sosiaalipedagogiikka, vol. 24, Dec. 2023, 139-52. Viitattu 10.7.2025. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/119661/89797>

Varpula, S. 2024. Kohtaava vuorovaikutus lapsiperheille suunnatussa matalan kynnyksen kohtaamispaikassa. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.7.2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024060420693>

WHO 2025. Health and Well-Being. Viitattu 20.1.2025. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

#### Julkaisemattomat lähteet

Falk, H. 2024. Henkilökohtainen sähköpostiviesti 16.12.2024.

Tässä opinnäytetyössä on käytetty ChatGPT:tä kielenhuollon, kieliasun sekä tiivistelmän teon apuna.

## Taulukot

Taulukko 1: Esimerkki pelkistysten muodostamisesta .....	26
Taulukko 2: Esimerkki ala- ja yläluokkien muodostamisesta .....	27
Taulukko 3: Albertin olohuone sosiaalisen hyvinvoinnin tukena .....	28
Taulukko 4: Koetun sosiaalisen hyvinvoinnin muutokset vanhemmaksi tulon myötä .....	35

## Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelun runko ja apukysymykset .....	56
Liite 2: Opinnäytetyön osallistujan suostumuslomake .....	57
Liite 3: Opinnäytetyön tietosuojaseloste .....	58
Liite 4: Aineistohallintasuunnitelma .....	60

Liite 1: Teemahaastattelun runko ja apukysymykset

## Teemahaastattelun runko ja apukysymykset

Taustakysymys: Kuinka pitkään olet käynyt ja kuinka usein käyt Albertin olohuoneessa?

### KÄYNTIKOKEMUKSET JA MOTIIVIT KÄYDÄ ALBERTIN OLOHUONEESSA

1. Kuvaile tyypillistä käyntiäsi Albertin olohuoneessa.
2. Mitkä ovat syyt, joiden vuoksi käyt Albertin olohuoneessa?
3. Mikä on parasta Albertin olohuoneessa? /tai tärkein syy käydä? Miksi?
4. Miten Albertin olohuoneessa käyminen on vaikuttanut arkeesi käytännön tasolla?
5. Millaisia toiveita tai kehittämisideoita sinulla on toiminnan tai ympäristön suhteen?

### VANHEMMUUS JA SOSIAALINEN HYVINVOINTI

6. Miten vanhemmaksi tulo on vaikuttanut hyvinvointiisi?
7. Miten vanhemmaksi tulo on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiisi? (käytännön esimerkki)
8. Oletko kokenut yksinäisyyttä vanhemmuuden myötä? Millä tavalla?

### SOSIAALISET SUHTEET JA YHTEISÖLLISYYS ALBERTIN OLOHUONEESSA

9. Miten Albertin olohuoneessa käyminen vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin?
10. Miten Albertin olohuoneessa käyminen on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiisi Albertin olohuoneen ulkopuolella?
11. Miten kuvailisit olohuoneessa kokemaasi sosiaalista vuorovaikutusta?
12. Millaisena näet vapaaehtoisten roolin Albertin olohuoneessa?

### TUNTEET JA VOIMAVARAT

13. Miten koet Albertin olohuoneessa käymisen vaikuttavan hyvinvointiisi / jaksamiseesi?
14. Miten Albertin olohuoneessa käyminen vaikuttaa mielialaasi ja tunteisiisi?
15. Miten koet Albertin olohuoneessa käymisen vaikuttavan itsetuntoosi vanhempana?

### TIEDOLLINEN JA KÄYTÄNNÖN TUKI (informatiivinen ja välineellinen tuki)

16. Millaista uutta tietoa tai neuvoja olet saanut Albertin olohuoneessa?
17. Millaisia uusia taitoja olet saanut Albertin olohuoneessa?
18. Oletko saanut konkreettista tukea tai apua?

Liite 2: Opinnäytetyön osallistujan suostumuslomake

**Opinnäytetyön nimi:** Pienten lasten vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia Albertin olohuoneessa

**Opinnäytetyön toteuttaja:** Laurea ammattikorkeakoulu: Kaisa Norta/ ohjaaja: Katja Tikkanen

Minua (osallistujan nimi) on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on selvittää pienten lasten vanhempien kokemuksia sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisesta Albertin olohuoneessa.

Olen saanut tiedotteen opinnäytetyöstä ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä osallistumiseen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua opinnäytetyön tietosuojaselosteeseen.

Osallistun opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti. Minua ei ole painostettu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän (voin jatkaa sitä myöhemmin) osallistumisen, keskeyttämiseen asti kerättyjä tietoja voidaan käyttää opinnäytetyöhön.

Olen saanut tietoa opinnäytetyön aineiston mahdollisesta jatkokäytöstä tai tallentamisesta data-arkistoon ja hyväksynyt tämän.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.**

**Vahvistan suostumukseni henkilötietojen käsittelyyn tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Alkuperäinen allekirjoitettu osallistujan suostumus sekä kopio opinnäytetyötiedotteesta liitteineen jäävät opinnäytetyöntekijän arkistoon. Opinnäytetyötiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan osallistujalle.

## Liite 3: Opinnäytetyön tietosuojaseloste



TIETOSUOJAILMOITUS 1 (2)  
EU:n yleinen tietosuoja-asetus (EU679/2016)

4.11.2024

## LAUREAN OPINNÄYTETYÖSSÄ KERÄTTÄVIEN HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Tässä ilmoituksessa kuvataan, miten henkilötietoja käsitellään Laurean opinnäytetyössä Pienten lasten vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia Albertin olohuoneessa.

### Tutkimuksen rekisterinpitäjä(t)

Rekisterinpitäjä päättää ja vastaa tämän opinnäytetyön henkilötietojen käsittelystä.

Kaisa Norta

### Yhteyshenkilö henkilötietojen käsittelyä koskevissa asioissa:

Kaisa Norta; kaisa.norta@student.laurea.fi

### Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus:

Opinnäytetyössä ei kerätä haastateltavien henkilöiden henkilötietoja. Aineiston keräämisen vaiheessa haastateltavien ääni tallennetaan ja tallenteet tuhoetaan heti haastatteluaineiston litteroinnin jälkeen, eikä niitä käytetä itse opinnäytetyössä.

Henkilötietojen osalta ei toteuteta automaattista päätöksentekoa tai profilointia.

### Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste:

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella.

- o Tutkittavan suostumus

### Tutkimuksessa kerättävät henkilötiedot:

Haastateltavan ääni aineistonkeruuvaiheessa.

### Kerättävien henkilötietojen tietolähteet:

Suoraan haastateltavalta henkilöltä itseltään haastattelutilanteessa.

### Henkilötietojen luovutukset:

Tietoja ei luovuteta opinnäytetyön ulkopuolelle.

### Tietojen siirtäminen EU- tai ETA-maiden ulkopuolelle:

Henkilötietoja ei siirretä EU- tai ETA-maiden ulkopuolelle.

### Henkilötietojen käsittely opinnäytetyön aikana ja sen jälkeen:

Haastattelujen äänitallenteet tuhoetaan heti kun ne on litteroitu. Muu aineisto hävitetään, kun opinnäytetyö on arvioitu.

### Henkilötietojen suojauksen periaatteet:

Laurea-ammattikorkeakoulu

TIETOSUOJAILMOITUS

2 (2)

4.11.2024

Haastattelut tallennetaan, missä syntyy äänitiedostoja. Äänitiedostot litteroidaan ja tuhotaan heti tämän jälkeen. Vain opinnäytetyön tekijä käsittelee äänitiedostoja. Tutkimuksessa haastateltaviin viitataan vain numeroin. Opinnäytetyössä voidaan käyttää joitakin suoria lainauksia tulosten esittelyn tukena, mutta näitä käytetään harkiten niin, että haastateltavan anonymiteetti säilyy. Kaikki aineisto säilytetään Laurean OneDrivessa, joka on suojattu salasanalla ja käytön rekisteröinnillä.

Rekisterin hallinnassa noudatetaan rekisterinpitäjän tietoturva- ja tietosuojaohjeita.

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot suojataan käyttäjätunnuksin, salasanoin ja käytön rekisteröinnillä

### **Rekisteröidyn oikeudet:**

Rekisteröidyn oikeudet määräytyvät EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen artiklojen 15-22 mukaan seuraavasti:

Voit perua suostumuksesi ja pyytää poistamaan suostumukseen perustuvat tietosi ottamalla yhteyttä yllä mainittuun yhteyshenkilöön.

Voit tarkastaa itseäsi koskevat tiedot ja oikaista ne tarvittaessa.

Voit rajoittaa tietosi käsittelyä silloin, kun kiität henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Voit tehdä valituksen tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsot, että henkilötietojasi on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisteröityä pystytään tunnistamaan aineistosta, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon ja käsittelyn rajoittamiseen ei sovelleta.

Mikäli oikeudet estävät tutkimustarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti, saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa näistä oikeuksista poiketa tietosuoja-asetuksessa ja tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tietosuojavastaava.

Laurea-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavana toimii Marjo Valjakka, marjo.valjakka@laurea.fi

## Liite 4: Aineistonhallintasuunnitelma



# AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

## Yleiset eettiset periaatteet

Varmista, että opinnäytetyösi ei vaadi eettistä ennakoarviointia:

1. tutkimuksessa ei puututa tutkittavien fyysiseen koskemattomuuteen
2. tutkimus ei kohdistu alle 15-vuotiaisiin ilman huoltajan erillistä suostumusta tai informointia, jonka perusteella huoltajalla olisi mahdollisuus kieltää lasta osallistumasta tutkimukseen
3. tutkimuksessa tutkittaville ei esitetä poikkeuksellisen voimakkaita ärsykeitä esim. pelottava väkivaltavideo
4. tutkimuksessa ei ole riskiä aiheuttaa tutkittaville tai heidän läheisilleen normaalin arkielämän rajat ylittävää henkistä haittaa
5. tutkimuksen toteuttaminen ei merkitse turvallisuushkaa tutkittaville tai tutkijalle tai heidän läheisilleen.

## Henkilötietojen kerääminen

**Älä kerää tai säilytä tarpeettomia henkilötietoja.** Henkilötietoja ovat sellaiset tiedot, joiden perusteella henkilö voidaan tunnistaa suoraan tai välillisesti esimerkiksi yhdistämällä yksittäisiä tietoja.

**Arkaluonteisia (erityisiä) henkilötietoja ei voi kerätä opinnäytetyössä.** Tiedoista voi käydä ilmi henkilön:

- rotu tai etninen alkuperä
- poliittinen mielipide
- uskonnollinen tai filosofinen vakaumus
- ammattiliiton jäsenyys
- geneettinen tai biometrinen tieto henkilön yksiselitteistä tunnistamista varten
- terveydentila
- seksuaalinen käyttäytyminen ja suuntautuminen
- rikostuomioihin ja rikkomuksiin liittyviä tietoja

## Varmista tietoaaineiston luokittelun mukainen käsittely

Mikäli käsittelet luottamuksellisia tietoja, kuten toimeksiantajan määrittelemiä liikesalaisuuksia tai luottamuksellisia henkilötietoja, niitä on suojattava erityisen huolella luvattomalta käsittelyltä. Käsittele tietoa vain Lau-rean tietoaaineiston luokittelun mukaisesti ja huolehdi tietoturvalisesta hävittämisestä.

## AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

Suunnitelman tekijä(t):	Kaisa Norta
Opinnäytetyön nimi:	Pienten lasten vanhempien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia Albertin olohuoneessa
Opinnäytetyön toimeksiantaja: (organisaatio/projekti/henkilö, jos on)	HelsinkiMissio
Suunnitelman laatimispäivämäärä:	29.10.2024, päivitetty 23.1.2025 työn nimen ja suostumuksen osalta

### 1. Kerättävä tai olemassa oleva aineisto ja sen ominaisuudet sekä aineiston laadun varmistaminen

Valitse suunnittelemasi aineistonkeruumenetelmät ja keräämäsi aineiston tyyppi.

Aineiston laatu varmistetaan siten, että aineisto ei epähuomiossa muutu ja alkuperäinen tietosisältö säilyy. Alkuperäinen aineisto tallennetaan erilleen ennen sen analysointia.

Haastattelu (mm. äänitallenne, video, litteroitu teksti, muu)	Tullaan keräämään yksilöiden teemahaastatteluilla joko kasvotusten tai etänä. Aineisto tallennetaan ja litteroidaan analysointia varten.
Havainnointi (mm. kuva, video, litteroitu teksti, havaintomatriisi, muu)	
Kysely (mm. sähköinen lomake, paperilomake, taulukkolaskentaohjelma)	
Työpaja (mm. kuva, äänitallenne, video, teksti, muu)	
Muu	

## 2. Eettiset periaatteet, lainsäädäntö ja henkilötietojen käsittely

### 2.1. Henkilötiedot ja tietosuojan huomioiminen

Henkilötieto voi olla suoraa (esim. nimi, henkilötunnus, sähköpostiosoite, kasvokuva) tai epäsuoraa (esim. ääni, puhelinnumero, jokin erityispiirre tai erikoinen harrastus).

Jos keräät henkilötietoja, muista huomioida myös suostumus henkilötietojen käsittelyyn osana osallistujan suostumusta (katso kohta 2.6).

Onko aineistossasi suoraa tai epäsuoraa henkilötietoja? <i>(Jos aineistossasi ei ole henkilötietoja, siirry kohtaan 2.4.)</i>	Kyllä
--	-------

Olen varmistanut, että aineistossani ei ole arkaluonteisia henkilötietoja.

### 2.2. Päävastuu henkilötietojen käsittelystä eli rekisterinpitäjäys

Jos opinnäytetyön aineistossa on henkilötietoja, täytyy määritellä rekisterinpitäjä, joka vastaa henkilötietojen käsittelystä. Varmistathan, että rekisterinpitäjyydestä ja henkilötietojen käsittelystä on tarvittaessa sovittu toimeksiantajan kanssa.

Teen opinnäytetyötä itsenäisesti, ja olen itse rekisterinpitäjä

### 2.3. Tietosuojan edellyttämät ilmoitukset

- Hyödynnän [Laurean opinnäytetöiden tietosuojailmoitus pohjaa](#).
- Hyödynnän toimeksiantajaorganisaation tietosuojailmoitusta.

### 2.4. Eettistä ennakkoarviointia edellyttävät tutkimusasetelmat amk:n opinnäytetöissä

- Olen varmistanut, että opinnäytetyössä ei ole eettistä ennakkoarviointia edellyttävää tutkimusasetelmaa.

2.5. Miten hallinnoit käyttämäsi, tuottamasi ja jakamasi aineiston oikeuksia?

- Nämä asiat on kuvattu toimeksiantajasopimuksessa.

2.6. Osallistujien informointi, suostumus osallistua ja aineiston mahdollinen jatkokäyttö

Jos opinnäytetyöhön osallistuu ihmisiä esimerkiksi haastatteluun, havainnointiin, kohdennettuun kyselyyn tai työpajaan, osallistujia informoidaan opinnäytetyön tarkoituksesta ja menetelmistä. Osallistujia on myös informoitava, jos opinnäytetyön aineistoa halutaan käyttää opinnäytetyön valmistumisen jälkeen jatkotutkimukseen tai markkinointimateriaalin osana, samoin jos opinnäytetyön aineisto tallennetaan avoimesti data-arkistoon tai tarjotaan muulla tavoin avoimesti käytettäväksi.

*Jos opinnäytetyöhön ei osallistu muita henkilöitä, siirry kohtaan 3.*

Valitse informointitapa

- Hyödynnän tarvittavilta osin Laurean [Tiedote opinnäytetyön osallistujille -mallipohjaa](#) erillisenä dokumenttina tai osana kyselyn saatetta.

- Muu tapa (kuva alla)

Opinnäytetyöhön osallistuvilta on pyydetävä osallistumissuostumus sekä tarvittaessa suostumus henkilötietojen käsittelyyn opinnäytetyön tarkoituksia varten.

Valitse suostumuksenpyyntötapa

- Hyödynnän tarvittavilta osin Laurean [Opinnäytetyön osallistujien suostumus -mallipohjaa](#) erillisenä dokumenttina tai osana kyselyn saatetta.

- Kysyn suostumuksen suullisesti tallennettavan haastattelun alussa.

- Pyydän suostumuksen henkilötietojen käsittelyyn osana osallistujan suostumusta.

- Muu tapa (kuva alla)

Hyödynnän tarvittavilta osin Laurean Opinnäytetyön osallistujan suostumus -mallipohjan tekstiä, kun pyydän suostumuksen suullisesti haastattelun alussa.

### 3. Aineiston dokumentointi

#### 3.1. Aineiston dokumentointi

Aineiston käsittelyn vaiheista ja muuttujista tehdään vähintään omat muistiinpanot. Aineiston dokumentointi kuvaa, miten opinnäytetyön aineisto on tuotettu, mitä se sisältää ja miten sitä on käsitelty.

Kirjaan erilliseen dokumenttiin tehdyt muutokset, analyysin vaiheet, muuttujien merkitykset ym.

#### 3.2. Aineiston järjestys ja eheys

Säilytä alkuperäinen aineisto erillään opinnäytetyön tekemisen aikana käytetystä aineistosta, jotta voit palata alkuperäiseen, jos tarvetta ilmenee.

Tiedosta jo opinnäytetyöprosessin alussa aineiston elinkaari, ja varaudu tilanteisiin, joissa data saattaa huomattavasti muuttua, kuten esim. nauhoitus, litterointi, konversio toiseen tiedostomuotoon, tallentaminen jne.

### 4. Tallentaminen ja tietoturva opinnäytetyöprosessin aikana

#### 4.1. Minne aineisto tallennetaan ja varmuuskopioidaan opinnäytetyöprosessin aikana?

- Laurea OneDrive
- Julkinen pilvipalvelu (ei luottamuksellista tietoa eikä henkilötietoja)
- Oma tietokone
- Ulkoinen kovalevy (huom! suojaat tiedot!)

#### 4.2. Miten huolehdit, että ulkopuoliset eivät pääse aineistoon käsiksi?

- Tallennan tietoa vain Laurean tietoa-aineiston luokittelun mukaisiin paikkoihin.
- Jos teen opinnäytetyötä julkisella paikalla: Varmistan, että ulkopuoliset eivät näe tietokoneeni näyttöä enkä puhu luottamuksellisista asioista.
- Lukitsen tietokoneen aina, kun en käytä sitä, enkä jätä laitteitani ilman valvontaa julkisiin tiloihin.
- Jos jaan tietoa: Huolehdin jaettavien tiedostojen ja tietojen käyttöoikeuksista ja jaan tietoa tietoturvallisesti vain niille, jotka sitä tarvitsevat.
-

## 5. Aineisto opinnäytetyön valmistuttua: tuhoaminen, säilyttäminen tai mahdollinen jatkokäyttö ja avaaminen

Laurean ohjeistusten mukaisesti opinnäytetyön aineisto on hävitettävä 6 kk opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Henkilötiedot on poistettava heti opinnäytetyön valmistuttua, ellei muuta ole sovittu. Huomaathan myös, että aineiston mahdollisesta jatkokäytöstä on informoitava osallistujia.

### 5.1. Mitä teet aineistolle opinnäytetyön valmistuttua?

- Tuhoan paperisen aineiston silppurilla tai vien ne tietoturvaroskiin.
- Tyhjennän ulkoisen tallennusvälineen.
- Vien sähköisen aineiston tietokoneen tai Onedriven roskakoriin ja tyhjennän roskakorin.
- Käytän ylikirjoitusohjelmaa.
- Luovutan aineiston anonymisoina toimeksiantajalle.
- Avaan aineiston jatkokäyttöä varten opinnäytetyön ohjaajan ohjeiden mukaisesti.

## 6. Tehtävät ja vastuut

### 6.1. Jos teet opinnäytetyön yhdessä muiden kanssa, kuvaa, miten tehtävät on vastuutettu.

Tallentaminen	
Varmuskopiointi	
Aineiston jakaminen	
Aineiston hävittäminen tai arkistointi työn valmistuttua	

Toimeksiantajan tehtävät ja vastuut on määritelty opinnäytetyösopimuksessa.