

Heli Broberg, Terje Leivategija

Kuvakortit tunteista puhumisen tukena terveydenhoitajan työssä äitiys- ja lastenneuvolassa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitaja (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

28.4.2015

<p>Tekijät Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Heli Broberg, Terje Leivategija Kuvakortit tunteista puhumisen tukena terveydenhoitajan työssä äitiys- ja lastenneuvolassa</p> <p>32 sivua + 5 liitettä 28.4.2015</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Terveydenhoitaja (AMK)</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Hoitotyö</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Terveydenhoitotyö</p>
<p>Ohjaajat</p>	<p>Lehtori Asta Lassila</p>
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää terveydenhoitajien kokemuksia kuvakorttien käytöstä äitiys- ja lastenneuvolatyössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Turvallisin mielin -hankkeelle kuvakorttien käytöstä, niiden hyödynnettävyydestä ja kehittämisestä äitiys- ja lastenneuvolatyössä.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin laadullisin tutkimusmenetelmin. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla yksilöhaastatteluina neljältä äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajalta, jotka osallistuivat Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin -hankkeen pilottiin. Kaikki haastattelut nauhoitettiin. Aineiston käsittelyssä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia: haastattelut kirjoitettiin auki, aineisto luokiteltiin ja teemoitettiin.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena oli, että Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin vanhemmaksi -hankkeessa kehitetyt kuvakortit oli käytetty puolen vuoden aikana pääasiallisesti perhevalmennusten yhteydessä. Muissa yhteyksissä kuvakorttien käyttö oli vähäistä. Terveydenhoitajat kokivat, että kuvakortit menetelmänä ovat hyviä ja käteviä ja soveltuvat parhaiten käytettäviksi ryhmissä, erityisesti perhevalmennuksissa. Terveydenhoitajat kokivat kuvakortit hyväksi menetelmän tuoman vaihtelun ja toiminnallisuuden vuoksi. Kortit auttoivat tutustumisessa, ryhmäytymisessä ja rentouttivat illan avaamista. Ujojen ihmisten oli helpompaa puhua, kun oli kuva, johon huomio kiinnittyi. Kortti ohjasi ja rajasi keskustelua. Kuvakorttien avulla käyty keskustelu parisuhde-vanhemmuus -illassa toimi myös parin keskinäisenä avauksena: se auttoi ymmärtämään toinen toistensa ajatuksia ja avasi puolisolle, mitä toinen hänessä arvostaa. Keskustelut olivat antaneet tuleville vanhemmille mahdollisuuden puhua ääneen isoista asioista perhetilanteessa ja pysähtymään ajattelemaan elämäänsä tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien kehittämistarpeeksi todettiin laajempi skaala kuvia aikuisten tunnetason ilmeistä, imetyksestä, perheen arjesta, synnytyksestä, kasvatuksesta, lisää symbolisia kuvia. Kor-teilta toivottiin myös pienempää kokoa ja eri värejä tai sanoja kuvan toisella puolella. Kehittämishaasteena koettiin työmenetelmän monipuolisempi käyttö.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien jatkokehittämisessä.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>kuvakortit, mielenterveyden edistäminen, tunnetaidot, neuvolatyö, Turvallisin mielin 2012–2015</p>

Authors Title	Heli Broberg, Terje Leivategija Using Feeling Cards for Promote Mental Health in Maternity and Child Health Clinics
Number of Pages Date	32 pages + 5 appendices 28 April 2015
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Asta Lassila, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to find out public health nurse's experiences of using Feeling Cards to promote mental health in maternity and child health clinics. The objective of this project was to produce information to the Finnish Association for Mental Health. The objective of this study was to produce information of feeling cards' availability, usability and the development of the Feeling Cards in maternity and child health clinic work.</p> <p>This is a qualitative study. Data for this study was collected by using a theme interview. Data was collected by interviewing public health nurses who participated in the project of the Finnish Associations for Mental Health developing training modules and methods for promoting mental health in children and youth work and early education. All interviews were recorded. The data was analyzed by using the methods of inductive content analysis: The interview material was transcribed and the material was classified into themes.</p> <p>The result showed that Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit ("Safely towards parenthood" -feeling cards) produced by Finnish Association for Mental Health have been used for half a year and mainly in family coaching. The use of feeling cards in other contexts has been low. Public health nurses think that feeling cards is a good work method and best suited to be used in groups, especially in family coaching. The feeling cards helped in getting to know each other and to relax people. We received following proposals to develop the feeling cards: images could include more adult facial expressions and emotions, cards could be slightly smaller and the reverse side of the cards could be colored or marked by a word. The use of feeling cards and associated working method should be increased by introducing method awareness.</p> <p>The results lead to the conclusion that Feeling cards and the associated working method has been experienced as a good and useful tool. Working method should be used more frequently and more extensively.</p>	
Keywords	feeling cards, mental health promotion, emotional skills, maternity clinics, Turvallisin mielin 2012–2015

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Turvallisin mielin -hanke	2
3	Tunteet, tunnetaidot ja mielenterveys	3
3.1	Tunteet	3
3.2	Tunnetaidot	4
3.3	Mielenterveys	5
4	Äitiys- ja lastenneuvola perheiden tukena	6
4.1	Vanhemmuuden haasteet	6
4.2	Voimavaralähtöinen neuvolatyö	7
4.3	Kuvakortit terveyden edistämisen menetelmänä	8
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät	9
6	Aineiston keruu ja analysointi	10
6.1	Teemahaastattelu	10
6.2	Aineisto ja aineiston keruu	11
6.3	Aineiston analysointi	12
7	Opinnäytetyön tulokset	15
7.1	Kuvakorttien käyttö äitiys- ja lastenneuvolatyössä	15
7.1.1	Kuvakorttien käyttötilanteet ja käyttökerrat	15
7.1.2	Kuvakorttien käyttötavat	16
7.1.3	Kuvakorttien käyttötarkoitus	17
7.1.4	Kuvakorttien soveltuvuus neuvolatyöhön	19
7.2	Tunteiden käsittely kuvakorttien avulla	21
7.2.1	Kuvakorttien merkitys tunteiden puheeksi ottamisessa	21
7.2.2	Kuvakorttien esiin nostamat keskusteluaiheet	24
7.3	Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien kehittämissuhteet	25
7.3.1	Kuvakortteihin liittyvät kehittämissuhteet	25
7.3.2	Kuvakorttien käyttöön liittyvät kehittämissuhteet	26
8	Pohdinta	27
8.1	Tulosten tarkastelu	27
8.2	Tulosten eettisyys ja luotettavuus	28

Liitteet

Liite 1. Hakutulokset

Liite 2. Saatekirje neuvolan terveydenhoitajille

Liite 3. Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma

Liite 4. Teemahaastattelun runko – teemat ja pääkohdat

Liite 5. Opinnäytetyön tulokset: taulukot

1 Johdanto

Suomalaiset terveydenhoitajat kokevat, että heillä on hyvät taidot tunnistaa perheen ja lapsen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja ongelmia, mutta heillä on puutteelliset taidot ottaa asiaa puheeksi, eikä heillä ole tarpeeksi työvälineitä tai aikaa tukea ja käsitellä ongelmia vanhempien kanssa. Neuvolan henkilökunta tarvitseekin enemmän tukea ja koulutusta ottaa ongelmallisia asioita puheeksi. (Puura ym. 2001:4860.)

Tähän tarpeeseen on Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveystaidot kasvuun – Turvallisin mielin 2012–2015 -hankkeessa kehitetty neuvoloiden, päiväkotien ja alakoulujen toimijoille voimavaralähtöistä mielenterveysosaamista lisäävää koulutusta, materiaalia ja työmenetelmiä. Hankkeen ensimmäisten toimintavuosien aikana pilottitoimijat ovat olleet yhteistyössä mukana kehittämässä lasten ja perheiden mielenterveyttä edistäviä menetelmiä ja toimintatapoja ja ottaneet niitä käyttöön. Yhtenä toiminnallisena menetelmänä kehitettiin hankkeessa Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit, joiden käyttöä on testattu Uudenmaan viidessä äitiys- ja lastenneuvolassa. Neuvoloiden pilotoinnissa on ollut mukana yhteensä 8 terveydenhoitajaa. (Suomen Mielenterveysseura 2014 a.)

Korttityöskentelyn ideana on tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen. Tunnetasolla kehittyvää tilannetta voidaan kuvantaa kortin kuvin, jolloin tulee näkyvämmäksi se, mitä tilanteessa tapahtuu, ja mitä tunteita se herättää. Korttien avulla on mahdollisuus oppia sekä omista tunteista ja niiden vaikutuksesta ajatukseen ja toimintaan että siitä, mitä tunteita tämä herättää toisessa ihmisessä. (Pesäpuu ry.)

Opinnäytetyömme liittyy Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin 2012–2015 -hankkeeseen, ja sen tarkoituksena oli selvittää terveydenhoitajien kokemuksia kuvakorttien käytöstä äitiys- ja lastenneuvolatyössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Turvallisin mielin -hankkeelle kuvakorttien käytöstä, niiden hyödynnettävyydestä ja kehittämisestä äitiys- ja lastenneuvolatyössä.

Selvitimme opinnäytetyössämme, milloin ja miten terveydenhoitajat olivat käyttäneet kuvakortteja äitiys- ja lastenneuvolatyössä, miten toimivia kuvakortit menetelmänä ovat, kuinka hyvin tämä menetelmä tukee puheeksi ottamista ja tunteista puhumista neuvolassa, mihin neuvolatyön tilanteisiin kuvakortit sopivat ja mitä aiheita on kuvakorttien avulla päästy käsittelemään. Pyrimme tekemään näkyväksi neuvolassa esiin nousevia

kysymyksiä ja tilanteita perheiden arjesta, vapaa-ajasta, ihmissuhteista, vuorovaikutuksesta, kasvatuksesta, onnistumisista ja kriiseistä. Työn tuottaman tiedon pohjalta voidaan edelleen kehittää Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortteja ja niiden käyttöä sekä muita perheen kohtaamisen ja tunteiden puheeksi ottamisen menetelmiä neuvolatyöhön.

2 Turvallisin mielin -hanke

Mielenterveys on kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, jota voidaan tukea, vahvistaa ja lisätä. Mielenterveystaitoja voidaan oppia ja sen avulla voidaan lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Erkko – Hannukkala 2013: 14.)

Turvallisin mielin 2012–2015 -hanke kuuluu Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveystaidot kasvuun -hankekokonaisuuteen. Tämän hankekokonaisuuden tarkoituksena on tukea ja vahvistaa lasten ja nuorten mielenterveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Turvallisin mielin -hanke tekee monialaista yhteistyötä ja sen tavoitteena on opettaa mielenterveystaitoja lapsille ja nuorille sekä heidän kanssa toimiville.

Turvallisin mielin -hanke tekee yhteistyötä Uudenmaan alueen kolmen eri kunnan kanssa. Hankkeessa on järjestetty lasten, nuorten ja perheiden kanssa toimijoille koulutusta mielenterveyden edistämisen erilaisista teemoista ja yhteistyössä on kehitetty mielenterveyden edistämisen materiaalipakettia. Hankkeessa kehitettyä voimavara- ja lähtöisen mielenterveysosaamisen koulutusmallia ja materiaalia on kokeiltu pilottina yhteistyökunnissa. Jatkossa tulokset jalkautetaan valtakunnallisesti.

Hankkeessa kehitettiin mielenterveyden edistämisen materiaalipakettia yhdessä pilotti-toimijoiden kanssa myös äitiys- ja lastenneuvolaneuvolatyöhön. Pilotissa oli mukana Uudenmaan alueen kahdesta eri kunnasta yhteensä kahdeksan terveydenhoitajaa. Terveydenhoitajat osallistuivat mielenterveysosaamista edistävään koulutukseen sekä materiaalin kehitystyöhön. Hankkeessa kehitettiin Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit, jotka ovat olleet pilottineuvoloissa testikäytössä lokakuusta 2014 lähtien.

Turvallisin mielin 2012–2015 -hankkeessa on yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa tehty kaksi opinnäytetyötä (Laustio – Sten 2013; Aho – Blomberg 2014; Suomen Mielenterveysseura a.)

3 Tunteet, tunnetaidot ja mielenterveys

3.1 Tunteet

Tunne on jonkin ärsykkeen aiheuttama lyhytaikainen kokemus tai reaktio, joka herää usein sosiaalisissa tilanteissa tai ajattelun tai toiminnan yhteydessä. Lazaruksen tunneteorian mukaan tunteen luovat tilannetekijät ja aikaisemmat kokemukset (Atkinson – Hilgard's 2003: 390). Tunteita voidaan omaksua myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden käyttäytymistä matkimalla. Tunteiden seuraukset voivat säädellä niiden ilmenemistä jatkossakin, jos esimerkiksi henkilö saa positiivista palautetta surun näyttämisestä, hän voi tehdä sitä jatkossakin. (Kalakoski ym. 2007: 58.)

Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja edistävät ihmisen sopeutumista ympäristöön, kuten sosiaaliin tai uhkaaviin tilanteisiin. Ihmisen, joka ei kykene lainkaan tuntemaan, on vaikea arvioida, mitä missäkin tilanteessa kannattaisi tehdä. Tunteet auttavat toimimaan tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa. (Aarnio – Kalakoski – Paavilainen – Rantala – Suomalainen 2013: 70.) Tunteet voivat olla kuluttavia tai voimaannuttavia. Tunteet toimivat voimavarana erityisesti silloin, kun ne auttavat tosiasioiden havaitsemisessa ja energisoivat tosiasioihin perustuvaa toimintaa (Sallinen 2014) kun taas pitkittyneet kielteiset tunteet saattavat aiheuttaa vakavia seurauksia somaattiselle terveydelle. (Kalakoski ym. 2007: 55–58.)

Jokainen ihminen kohtaa elämässään useita ja eritasoisia elämänmuutoksia: koulun, opiskelun tai työelämän alkamisen, muuton vieraalle paikkakunnalle, parisuhteen alkamisen tai sen päättymisen, lapsen syntymän. Näissä suurissa muutoksissa ihminen käy läpi neljä perustunnetta: pelon, vihan, surun ja ilon. On tärkeää, että perustunteet hyväksytään ja niille annetaan aikaa. Vasta käytyään läpi nämä tunteet ihminen on sinut muutoksen kanssa. Suuret muutokset vaativat aikaa ja työstämistä. (Arikoski – Sallinen 2007: 41–43.) Joskus tunteiden syy ja kohde jää hahmottumatta, eikä niistä saa käsitystä. Silloin ne eivät johda myös tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Selittämättömiä tunteita voi aiheuttaa se, että on joskus joutunut torjumaan omia tunteita tai ei ole saanut omiin tunteisiin tarkoituksenmukaista vastausta. Tunteiden kokemisen yksilöllisistä eroista huolimatta tunteiden havaitseminen edellyttää niiden hyväksymistä ja sallimista. Jos tunteita torjuu, kyky havaita ja tunnistaa niitä alkaa heikentyä. (Suomen Mielenterveysseura

2014 b.) Kaikilla tunteilla on merkityksensä ja viestinsä, siksi niitä täytyy kuunnella (Erkko – Hannukkala 2013: 76).

3.2 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen oman itsensä ja muiden kanssa. Ne ovat tunteiden itsesäätelyä, empatiaa ja elämönhallintaa. (Aarnio ym. 2013: 90.) Ihmisen kyky tunnistaa ja käsitellä omia tunteitaan on keskeistä elämönhallinnan kannalta. Sisäinen elämönhallinta on sitä, että ihminen kykenee erilaisista tapahtumista riippumatta sopeutumaan siihen, mitä hänelle tapahtuu, ja katsomaan asioita parhain päin sekä sietämään elämässään myös dramaattisia tapahtumia. Sisäisen elämönhallinnan opetteleminen on aloitettava lapsuudessa ja sitä on jatkettava läpi elämän. (Lazarus 1998: 356–357.) Tunteiden ilmaiseminen auttaa yksilöä ymmärtämään ja käsittelemään tunteita ja kokemuksia. Tunteiden ilmaisemisen terveysvaikutus perustuu siihen, että tunteiden ilmaisu vaikuttaa autonomisen hermoston aktiivisuuden vähentymiseen ja muiston aktivoitumiseen siten, että yksilö voi käsitellä tunteitaan kognitiivisesti, oppia hyväksymään ne ja pääsemään niiden yli. (Kokkonen – Kinnunen 2008: 4545.)

Nykyään uskotaan, että ihminen voi itse säädellä tunteita ja tunneilmaisua. Tunteiden säätelystrategian avulla ihminen voi vaikuttaa tunteeseen ja tunteen aikaansaamaan käyttäytymiseen. Näin voidaan muuttaa itse tunnekokemusta ja siihen liittyviä reaktioita. (Kalakoski ym. 2007: 70.) Tunteiden säätelyn kehitys alkaa lapsuudessa aivojen kehittymisen myötä. Se kehittyy myös vanhempien näyttäessä lapselle mallia siitä, miten esimerkiksi pettymystä tai raivoa hillitään. Näin ihminen oppii vähitellen tilanteen mukaan hillitsemään tai voimistamaan tunnereaktioitaan tai jopa muuttamaan niiden laatua. (Aarnio ym. 2013: 92). Tunteita voi säädellä ja tunteisiin voi vaikuttaa mielikuvien ja ajatusten avulla. Tunteiden säätelykyky on tärkeä henkisen hyvinvoinnin ja tasapainon kannalta (Salonen 2010: 11–12.). Hyvä tunteiden säätelykyky auttaa menestymään ihmissuhteissa ja työelämässä (Kalakoski ym. 2007: 70).

Tunnetaitoihin kuuluu myös toisen tunteiden ymmärtäminen ja huomioiminen. Empaattinen ihminen osaa ennakoida oman käyttäytymisensä vaikutuksia toisen tunteisiin. Ihmisten välistä vuorovaikutusta helpottaa myös sen ymmärtäminen, että kaikkia tunteita ei ole sopivaa näyttää toisille. Toisaalta kiinnostusta voidaan osoittaa enemmän kuin tunnetaan, jos halutaan ylläpitää mieluisaa tunnelmaa. (Aarnio ym. 2013: 93.)

Tunnetaidot ovat yksi tärkeimmistä mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevista taidoista. Tunnetaitojen avulla ihminen voi luottavaisesti kohdata elämän tapahtumia ja niiden aiheuttamia tunteita, ilman että tarvitsee pelätä jatkuvaa tasapainon järkkymistä. Tunnetaitojen avulla pystymme paremmin säätelemään sitä, mitä tunteita, kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme. (Erkko – Hannukkala 2013: 75–78.)

3.3 Mielenterveys

World Health Organization (WHO) on määritellyt terveyskäsitteen: "Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei pelkästään sairauden tai vaurion puute". WHO:n mukaan positiivisen mielenterveyden määritelmä on: "Mielenterveys on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuloksellisesti ja tuottavasti ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä". (World Health Organization 2014 a; b.)

Suomen Mielenterveysseura julkaisi 2002 mielenterveyden kulmakivet, jotka ovat lasten ja nuorten turvallisen kasvun ja kehityksen turvaaminen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen, suotuisa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö, riittävä perusturva ja tarvittaessa saatavilla olevat mielenterveyden peruspalvelut. Mielenterveys luo pohjan ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17.) Mielenterveys on voimavara, joka auttaa selviämään arjessa ja voimaan hyvin. Mielenterveys on kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta, sekä tietoa ja taitoa joka ohjaa elämää. Mielenterveystaitoja voidaan kehittää ja niitä voi oppia läpi elämän. (Marjamäki – Kosonen – Törrönen – Hannukkala 2015: 12.)

Mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jolla pyritään tukemaan optimaalisen mielenterveyden toteutumista. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on löytää sellaisia keinoja ja vaikuttamismenetelmiä, joilla voidaan edistää kaikkien ihmisten terveystekijöitä. Mielenterveyden edistäminen on monitasoinen prosessi: yksilötasolla pyritään vahvistamaan yksilön voimavaroja ja tukemaan tervettä psykososiaalista kehitystä, yhteisötasolla korostuvat sosiaalisten verkostojen vahvistamisen prosessit, yhteiskunnallisella tasolla se näkyy ihmisoikeuksien ja lainsäädännön toteutumisen kautta. (Toivio – Nordling 2013: 338.)

Mielenterveyttä voidaan edistää ja suuntaamalla vahvistavaa toimintaa yhteiskunnan tasolla, mutta toiminta voidaan suunnata myös tietyille kohderyhmille (Erkko – Hannukkala

2013: 13). Opinnäytetyömme näkökulmasta neuvola ja tunnetaidot kuuluvat mielen hyvinvointia tukeviin suojaaviin tekijöihin. Mielenterveyden edistäminen neuvolassa pitää sisällään kannustavan ilmapiirin ja yhteisöllisyyden luomisen sekä tunnetaitojen vahvistamisen.

4 Äitiys- ja lastenneuvola perheiden tukena

4.1 Vanhemmuuden haasteet

Vanhemmuus on iso elämänmuutos monella tavalla. Tieto vauvan tulosta maailmaan herättää erilaisia tunteita: iloa, järkytystä, odotusta, ihmetystä, epävarmuutta, pelkoa, kärsimättömyyttä, luopumisen tuskaa ja uudenlaista riemua. Oma elämäntilanne ja pärjääminen vanhempana saattaa mietityttää. Vanhemmaksi tuleminen on naiselle ja miehelle myös erinomainen tilaisuus oppia lisää itsestään ja kasvaa aikuisena. Vanhemmuuden mukanaan tuomat tunteet ja tuntemukset voivat saada aikaiseksi hyviä keskusteluja puolison, muiden vanhempien tai neuvolan terveydenhoitajan kanssa. Pelkästään ääneen puhuminen ja ihmettely toisen ihmisen kanssa vievät asioita eteenpäin. (Vanhemmaksi -työkirja: 5.)

Vanhemmuus on myös kuormittava, vaikka vauva voi hyvin ja on odotettu. Äidit kokevat pikkulapsiperheessä vanhemmuudessa isiä enemmän rooliristiriitoja, terveysongelmia, parisuhdeongelmia ja riittämättömyyden tunteita. (Widarsson ym. 2013; Moller – Hwang – Wickberg 2008.) Vanhemmaksi kasvaminen on vanhempien ja perheen sisäinen prosessi, joka alkaa jo ennen syntymää ja jatkuu koko elämän. Tähän kasvuprosessiin vaikuttaa molempien vanhempien mielikuvat vanhemmuudesta ja yhteiskunnalliset odotukset. (Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille 2004: 83.)

Terveydenhuoltolain mukaan lasta odottaville perheille sekä alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen on järjestettävä neuvolapalvelut, jonka yhtenä osa-alueena on vanhemmuuden ja perheen muun hyvinvoinnin tukeminen. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010). Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksen mukaan äitiys- ja lastenneuvola tarjoaa tukea isän ja äidin vanhemmaksi kasvamisessa yhdessä. Neuvolassa tulisi ker-

toa jaetun vanhemmuuden eduista. Jaetussa vanhemmuudessa kumpikin vanhempi sitoutuu vanhemmuuteen. (Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille 2004: 84.)

4.2 Voimavaralähtöinen neuvolatyö

Neuvolatoiminnassa toteutetaan voimavaralähtöistä ja perhekeskeistä työtettä. Perheiden kanssa yhteistyössä pyritään kartoittamaan perheiden tilanne ja lähtökohdat terveeseen elämään ennen kuin ongelmia syntyy. Varhainen puuttuminen on tutkimusten valossa todettu vähentävän lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmia, käyttäytymishäiriöitä ja syrjäytymistä sekä tuovan säästöjä yhteiskunnalle. (Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille 2004: 18.) Tutkimustulokset osoittavat, että neuvolan tarjoama tuki perheille ja vanhemmille vaikuttaa positiivisesti lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen (Haapsamo 2012: 75).

Voimavarojen vahvistaminen on terveyttä edistävää toimintaa. Voimavarainen työote neuvolatoiminnassa kiinnittää huomiota vanhempien ja lasten voimavaroihin, niitä vahvistaviin sekä suojaaviin tekijöihin ja toisaalta lasta tai perhettä kuormittaviin tekijöihin. Voimavaroihin positiivisesti vaikuttavat tekijät edistävät lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. (Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille 2004: 18–23.) Positiivisen, myönteisen psykologian mukaan voimavarojen vahvistaminen toimii puskurina erilaisten häiriöiden kehittymistä vastaan (Seligman – Peterson 2006: 319). Voimavaralähtöinen mielenterveyden edistäminen perustuu ajatukseen, että mielenterveys on voimavara, jota voidaan kehittää ja johon voidaan vaikuttaa. Se perustuu positiiviseen käsitykseen ihmisen terveydestä. Perusta mielenterveydelle luodaan jo lapsuudessa ja siihen voidaan vaikuttaa elämän kaikissa vaiheissa. Voimavaralähtöisen ajatuksen mukaan positiiviset asiat lisäävät hyvinvointia, ja onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa ja toimivat näin suojaavina tekijöinä. (Erkko – Hannukkala 2013: 13–14.)

Lastenneuvolan tavoite on turvata lapsen fyysinen ja psyykinen terveys sekä tukea lapsiperheiden hyvinvointia. Lastenneuvolan tehtävänä on lapsen kehityksen seuranta, sairauksien ja terveysongelmien ennaltaehkäisy ja mahdollisten terveysongelmien varhainen tunnistaminen. Lastenneuvolan tavoitteeksi on asetettu myös vanhempien ja vanhemmuuden tukeminen. (Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille 2004: 20–23.) Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta (338/2011) ottaa kantaa terveys-

neuvonnan sisältöön ja määrään. Terveysneuvonnan on tuettava perheitä ja vanhempaksi kasvamista sekä edistettävä perheen ja yksilön terveyttä ja psykososiaalista hyvinvointia. Terveysneuvonta on toteutettava yhteistyössä perheen kanssa. Se tulee toteuttaa huomioiden perheiden ja asiakkaiden yksilölliset tarpeet sekä kehitysvaihe. (Valtioneuvoston asetus 338/2011.)

Lasten, nuorten ja perheiden palveluja kehitetään osana sosiaali- ja terveydenhuollon kansallista kehittämisohjelmaa. Tavoitteena on ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden lisääntyminen, hyvinvointi ja terveyserojen kaventuminen, palvelujen laadun saatavuuden ja tasa-arvoisuuden parantaminen sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja ihmisten osallisuuden lisääntyminen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2009:20.) Suomessa on korkeatasoinen lastenneuvolajärjestelmä, joka on tärkeä osa kunnan terveyttä edistäviä peruspalveluja. Oikein suunnatun tuen ja oikea-aikaisen tuen avulla voidaan ehkäistä lasten ja nuorten pahoinvointia ja syrjäytymistä. Neuvolatyö on yhteistyötä perheen ja vanhempien kanssa. Lapsen odotus, syntymä ja pikkulapsiaika lisäävät perheen motivaatiota kehittyä ja kasvaa lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Lastenneuvolakäsikirja 2014.)

Suosituksen mukaan kunnan tulee järjestää perhevalmennus- tai vanhempainryhmätoimintaa vähintään ensimmäistä lasta odottaville ja kasvattaville vanhemmille. Perhevalmennus on vanhempien vertaisryhmätoimintaa ja se suositellaan järjestettäväksi laaja-pohjaisena verkostotyönä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. (Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille 2004: 119.) Myös ryhmäneuvolat tarjoavat vanhemmille mahdollisuuden vertaistuen saantiin. Ryhmäneuvolan ideana on yhdistää saman ikäisten lasten neuvolakäynnit ryhmätapaamisen muotoon. Tämä mahdollistaa keskustelun vanhempien välillä ja vertaistuen. (Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille 2004: 114.)

4.3 Kuvakortit terveyden edistämisen menetelmänä

Kuvakortit ovat toiminnallinen työmenetelmä, jota käytetään tunnetaitoja vahvistavana menetelmänä. Korttityömenetelmää on käytetty lasten kanssa esimerkiksi päiväkoodeissa, perheneuvoloissa, kouluissa ja neuvoloissa. Aikuisilla korttityöskentelyä on käytetty työnohjauksessa, perheinterventioissa, monikulttuurisuustyössä ja koulutuksissa. Korttien avulla voi harjoitella tunteiden tunnistamista, tunteiden ilmaisemista ja sanoittamista sekä oppia ymmärtämään tunteiden vaikutusta käyttäytymiseen. (Pesäpuu ry.)

Voimavaralähtöisiä ja toiminnallisia työmenetelmiä on kehitetty perheiden kanssa työskenteleville. Ne lisäävät ammattilaisia valmiuksia ottaa puheeksi perheen elämään liittyviä asioita, aktivoivat vanhempia keskustelemaan tai pohtimaan omaa elämäänsä ja voimavarojaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin 2012–2015 -hankkeessa on yhtenä voimavaralähtöisenä ja toiminnallisena menetelmänä kehitetty ja otettu käyttöön Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit tunteiden tunnistamisen ja puheeksi ottamisen välineenä. Tavoitteena on opettaa lapsille ja nuorille sekä heidän kanssa toimiville mielenterveystaitoja. Työelämästä nousseiden toiveiden mukaisesti on hankkeeseen sisällytetty koulutusta, ja kuvakortit on otettu testikäyttöön. Kuvakortteja varten on tehty ohjelehti, jossa on ideoita ja erilaisia käyttötapoja korttien käyttöön. (Suomen Mielenterveysseura 2014 a.)

Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttipakassa on 63 erilaista kuvakorttia kooltaan 15 x 21 cm. Kortit ovat suorakulmion muotoisia, ja niissä on pyöristetyt kulmat. Kuvakorteissa on värillisiä valokuvia erilaisista aiheista: arkisista askareista, ihmisistä, kauniista maisemista, vauvoista sekä myös erilaisia symbolisia kuvia. Valokuvista suurin osa on ostettu internetin kuvapankista, mukana on myös muutama Suomen Mielenterveysseuran työntekijän ottama maisema- ja luontokuva. Kuvakortteja voi käyttää luovasti esimerkiksi ryhmäytymisen ja tutustumisen välineenä perhevalmennuksessa ja ryhmäneuvoiloissa sekä tunteiden esiintuojana vanhempien tapaamisissa. Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit ovat olleet testikäytössä pilottineuvoiloissa kahdessa Uudenmaan kunnassa lokakuusta 2014 lähtien. Kuvakorttien kehitystyö jatkuu vuoden 2015 loppuun saakka. Tämän opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään kuvakorttien jatkokehittämisessä.

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää terveydenhoitajien kokemuksia kuvakorttien käytöstä äitiys- ja lastenneurolatyössä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Turvallisin mielin -hankkeelle kuvakorttien käytöstä ja niiden hyödynnettävyydestä ja kehittämisestä äitiys- ja lastenneurolatyössä.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät ovat:

1. Milloin ja miten terveydenhoitajat ovat käyttäneet kuvakortteja äitiys- ja lastenneurolassa?

2. Miten kuvakorttien käyttö tukee puheeksi ottamista ja tunteista puhumista neuvolassa?
3. Minkälaisia kehittämissuhteita terveydenhoitajilla on Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortteihin ja kuvakorttien käyttöön?

6 Aineiston keruu ja analysointi

6.1 Teemahaastattelu

Opinnäytetyö tehtiin laadullisin tutkimusmenetelmin. Sen aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu aineistonkeruumenetelmä, joka etenee ennakkoon mietittyjen teemojen mukaan (Vuorela 2005: 39). Teemahaastattelussa tutkimustehtävästä poimitaan keskeiset aiheet ja teema-alueet. Haastattelu soveltuu henkilön omakohtaisten kokemusten tutkimiseen. (Vilka 2005: 101.) Siinä korostetaan ihmisten tulkintoja asioista sekä heidän asioille antamia merkityksiä. Teemahaastatteluun etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehikseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn. (Tuomi – Sarajärvi 2013: 75.) Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon ja heillä on kokemusta asiasta (Tuomi – Sarajärvi 2013: 85).

Haastattelu on yksi yleisimpiä laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä. Sen etuna on joustavuus: haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoa ja keskustella tiedonantajan kanssa. Haastattelussa pyritään saamaan mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. (Tuomi – Sarajärvi 2013: 73.) Teemahaastattelun sisällöllisessä suunnittelussa päätetään, millaisia päätelmiä aineistosta halutaan tehdä. Kokemuksia tutkittaessa ei oletuksia yleensä tehdä etukäteen. Teemahaastattelu rakentuu suunnitteluvaiheesta, haastatteluvaiheesta ja analyysivaiheesta. Haastattelua varten laaditaan teema-alueuettelo, joihin haastattelukysymykset kohdistuvat. Teemojen tulisi olla väljiä. Haastattelutilanteessa teema-alueita tarkennetaan kysymyksillä. (Hirsjärvi – Hurme 2001: 66–67.) Opinnäytetyön teemahaastattelun toteutus kuvataan kohdassa Aineisto ja aineiston keruu.

6.2 Aineisto ja aineiston keruu

Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Teemahaastattelun teema-alueet suunniteltiin niin, että opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite toteutuvat ja saadaan vastaukset opinnäytetyön tutkimustehtäviin. Suomen Mielenterveysseuran toiveena oli selvittää, olivatko kuvakortit olleet vain kokeilussa vai aktiivisessa käytössä, minkälaisena työmenetelmänä terveydenhoitajat kokivat kuvakortit ja autoivatko ne syvempään keskusteluun asiakkaiden kanssa. Lisäksi toiveena oli saada tietoa siitä, minkälaisia keskusteluja korttien avulla oli syntynyt ja minkälaisia aiheita niiden avulla on päästy käsittelemään. Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien jatkokehittämistä varten haluttiin käytännön kokemuksia ja kehittämissuhteita kuvakorteista ja korttityöskentelystä. Teimme Suomen Mielenterveysseuran ehdotusten pohjalta teemahaastattelurunkoon kolme pääkysymystä ja apukysymyksiä, joilla voisimme tarvittaessa syventää haastattelua. Teemahaastattelurunko korjattiin opinnäytetyön ohjaajalta ja Suomen Mielenterveysseuralta saatujen kommenttien mukaisesti.

Haastattelimme neljää yhden kunnan terveydenhoitajaa, jotka työskentelevät Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin -hankkeen pilottineuvoloissa ja ovat olleet mukana kehittämässä ja testaamassa Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortteja. Turvallisin mielin -hankkeessa oli toimijoita Uudenmaan kahdesta eri kunnasta ja pilottiin osallistuvia terveydenhoitajia oli yhteensä kahdeksan. Opinnäytetyön haastatteluihin osallistuvat terveydenhoitajat valittiin yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran edustajien kanssa. Haastatteluja varten laadittiin teemahaastattelurunko, jonka teemat ja kysymykset perustuivat opinnäytetyön keskeisiin tutkimustehtäviin. Haastattelun teemat ja kysymykset muotoiltiin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan ja Suomen Mielenterveysseuran edustajien kanssa. Teemahaastattelurunko on opinnäytetyön liitteenä (liite 4).

Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin -hankkeella on kuntaan tutkimuslupa. Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma on tutkimusluvan liitteenä (liite 3). Terveydenhoitajat pyydettiin haastatteluun sähköpostiviestillä, ja heille lähetettiin myös tutkimussuunnitelma ja saatekirje neuvolan terveydenhoitajille (liite 2). Saatekirjeessä kerrottiin opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoite sekä kuvattiin käytännön toteutus. Haastattelujen ajankohdat sovittiin terveydenhoitajien kanssa sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Haastateltaville toimitetussa informaatiokirjeessä tuotiin esiin, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastattelut nauhoitetaan. Haastateltavilta pyydettiin allekirjoitus suostumuksesta osallistua haastatteluun.

Haastattelut toteutettiin 19.3 ja 23.3.2015 terveydenhoitajien työpaikoilla kolmessa eri äitiys- ja lastenneuvolassa. Kaikissa haastatteluissa toimittiin rooleja vaihdellen niin, että toinen opinnäytetyön tekijöistä toimi päähaastattelijana ja toinen apuhaastattelijana. Päähaastattelija toteutti haastattelun, apuhaastattelija osallistui tarvittaessa keskusteluun ja seurasi, että haastattelu eteni suunniteltujen teemojen mukaisesti. Haastattelut etenivät suunnitellun teemahaastattelurungon mukaisesti. Haastattelukysymykset olivat väljiä ja antoivat haastateltavalle mahdollisuuden kertoa vapaasti kokemuksistaan. Haastattelut etenivät teemojen mukaisesti omalla painollaan. Haastattelun apukysymyksiä kysyimme jonkin verran tarkentaaksemme saatuja vastauksia. Kaikki haastattelut nauhoitettiin kahdella nauhurilla. Haastattelujen kestot vaihtelivat 35 minuutista 50 minuuttiin.

Kaikki haastatteluihin osallistuneet terveydenhoitajat työskentelivät aineiston keruun aikana äitiys- ja lastenneuvolassa. Yksi haastateltavista oli siirtynyt työskentelemään saman kunnan neuvolaan, joka ei toiminut Turvallisin mielin -hankkeen pilottineuvolana. Hän oli ollut mukana pilotin alkuvaiheesta lähtien ja osallistunut kuvakorttien kehitystyöhön. Haastatteluun osallistuneiden terveydenhoitajien työkokemus terveydenhoitajana vaihteli kahdeksasta vuodesta noin kahteenkymmeneen vuoteen. Kolme neljästä oli työskennellyt terveydenhoitajana myös muualla kuin neuvolassa, esimerkiksi terveysasemalla, kouluterveydenhuollossa, opiskeluterveydenhuollossa ja työterveyshuollossa. Kolmella terveydenhoitajalla oli lisäksi aiempi terveydenhuollon tutkinto ja hoitoalan työkokemusta sairaalasta ja kotisairaanhoidosta.

6.3 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä noudatetaan laadullisen tutkimuksen periaatteita ja aineiston käsittelyssä käytetään aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on laadullisen aineiston analyysimenetelmä, jonka tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Analyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Analyysillä pyritään luomaan hajanaisestä aineistosta mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota. Aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto aluksi hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudestaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi – Sarajärvi 2013: 108.)

Laadullinen aineistolähtöinen eli induktiivinen analyysi on kolmivaiheinen prosessi. Prosessiin kuuluu aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi (Tuomi – Sarajärvi 2013: 108). Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään: tutkimusaineisto muutetaan muotoon, jossa sitä voidaan tutkia. Haastattelussa se tarkoittaa nauhoitusten muuttamista tekstimuotoon. (Vilkkä 2005: 115.) Opin näytetyön haastatteluaineisto litteroitiin tekstiksi nauhurista kuuntelemalla. Litterointi tarkoittaa haastattelujen kuuntelemista ja auki kirjoittamista sana sanalta (Tuomi – Sarajärvi 2013: 109). Haastatteluaineistosta litteroitiin kaikki puheet pikkutarkasti. Litteroimatta jätettiin muut, kuten esimerkiksi tauot. Tekstin auki kirjoittamiseen käytettiin Word-ohjelman fonttia Calibri (body) 11 rivivälillä 1,5. Aineistoa litteroitiin yhteensä 33 sivua.

Laadullisen aineiston analyysia ohjaavat työn tarkoitus ja tutkimustehtävät (Tuomi – Sarajärvi 2013:109). Aineiston pelkistämävaiheessa etsimme aukikirjoitetusta tekstistä tutkimustehtävien kysymyksiin vastaavia ilmaisuja ja alleviivasimme ne eri väreillä. Tiivistimme alleviivatut alkuperäisilmaisut puhekielestä pelkistetyiksi ilmauksiksi. Merkitsimme alleviivatut ilmaisut aukikirjoitetun aineiston sivun reunaan ja listasimme ne peräkkäin eri konseptille. Esimerkki pelkistyksestä esitetään kuviossa 1.



Kuvio 1. Esimerkki alkuperäisen aineiston pelkistämisestä

Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä aineistosta koodatut pelkistetyt ilmaukset koottiin yhteen ja etsittiin niistä samankaltaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmiteltiin ja yhdistettiin luokiksi. Näistä muodostuivat aineiston alaluokat. Seuraavaksi alaluokat yhdistettiin ja saatiin yläluokat. Aineistosta kertyi yhteensä 9 yläluokkaa. Yläluokat yhdistettiin kolmeen pääluokkaan, ja yhdistämällä pääluokat saatiin yhdistävä

luokka. Aineiston klusteroinnin kanssa samanaikaisesti toteutettiin abstrahointia eli luotiin teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa edetään aineiston alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Aineistolähtöisessä sisällönanalyyysissa yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. Käsitteiden avulla muodostetaan kuvaus tutkimuskohteesta. (Tuomi – Sarajärvi 2013: 112.) Taulukossa 1 on kuvattu opinnäytetyön aineiston luokittelu.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aineiston yläluokat, pääluokat ja yhdistävä luokka

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Kuvakorttien käyttötilanteet Kuvakorttien käyttökerrat Kuvakorttien käyttötavat Kuvakorttien käyttötarkoitus Kuvakorttien soveltuvuus neuvolatyöhön	Kuvakorttien käyttö äitiys- ja lastenneuvolatyössä	KUVAKORTIT TUNTEISTA PUHUMISEN TUKENA TERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ
Kuvakorttien merkitys tunteiden puheeksi ottamisessa Kuvakorttien esiin nostamat keskusteluaiheet	Tunteiden käsittely kuvakorttien avulla	
Kuvakorttien kehittäminen Kuvakorttien käyttöön liittyvä kehittäminen	Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien kehittäminen	

7 Opinnäytetyön tulokset

7.1 Kuvakorttien käyttö äitiys- ja lastenneuvolatyössä

7.1.1 Kuvakorttien käyttötilanteet ja käyttökerrat

Haastatellut terveydenhoitajat ovat käyttäneet työssään äitiys- ja lastenneuvolassa erilaisia kuvakortteja useamman vuoden ajan. Kuvakortteja on pääasiallisesti käytetty ensimmäistä vauvaa odottavien perheiden perhevalmennuksessa sekä 2-kk ryhmäneuvolassa, jossa 2-kuukautisneuvolassa ovat mukana kaikki neuvolan alueen samassa kuussa syntyneet kahden kuukauden ikäiset vauvat vanhempineen. Yksilövastaanotoilla kuvakortteja on käytetty harvemmin. Suomen Mielenterveysseuran kanssa yhteistyössä kehitetyt Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit on otettu käyttöön loppuvuodesta 2014 ja ne ovat olleet käytössä terveydenhoitajilla noin puolen vuoden ajan. Muut neuvolatyössä käytetyt kortit olivat Näkymiä verannalta -korttisarja, Elämän tärkeät asiat -kortit ja Nallekortit. (Näkymiä verannalta -korttisarja; Elämän tärkeät asiat -kortit; Nallekortit).

Perhevalmennuksessa Turvallisin mielin vanhemmaksi -kortteja on käytetty puolen vuoden aikana jonkin verran parisuhde ja vanhemmuuteen kasvu -illassa sekä imetysillassa. Muita kuvakortteja on perhevalmennuksissa käytetty useamman vuoden ajan niin, että joka ryhmän kanssa on ollut kortit käytössä, kortteja vaihdellen eri kerroilla.

“Mää oon varmaan käyttänyt asiakkaiden kanssa kaksi kertaa tässä talven aikana. Ja sitten kollegojen kanssa.” (Th 4)

“Nää on helppo kertoa, nämä kaksi kertaa: eli ne on ollut kaksi erillistä perhevalmennuskertaa – parisuhdeteemalla, mitä mä oon tässä vetänyt kuluneen talven aikana. Siellä. (Th 4)

2-kk ryhmäneuvolassa terveydenhoitajilla oli useamman vuoden kokemus kuvakorttien käytöstä. 2-kk ryhmäneuvolan tapaamisia järjestetään joka kuukausi. Näissä tapaamisissa oli käytetty pääasiallisesti Nallekortteja ja jonkin verran Elämän tärkeät asiat -kortteja. Nallekorteissa on kaikissa kuvissa piirretty nalle, joka esittää erilaisia ilmeitä ja tunnetiloja. Elämän tärkeät asiat -korteissa on piirrettyjä kuvia erilaisista toiminnoista ja tilanteista.

“...Nallekortit, kun ne on tutummat. Niit on siellä 2-kk -ryhmässä käytetty, nekin on aika usein siinä alussa, tilanteen alussa.” (Th 2)

Yksilövastaanotoilla kuvakorttien käyttö terveydenhoitajan ja asiakkaan välisissä keskusteluissa on ollut vähäistä. Kortteja oli käytetty vastaanotoilla vain silloin, kun on tunnut, että vuorovaikutus ei toimi ja tarvitaan jotain lisää. Kortteja ei käytetä, mikäli keskustelua syntyy muutenkin. Lastenneuvolan vastaanotoilla on lasten kanssa silloin-tällöin käytetty Nallekortteja. Yksi terveydenhoitaja oli kokeillut Turvallisin mielin vanhemmaksi -kortteja yksilövastaanotolla yhden kerran aikuisten kanssa, mutta käyttö ei ollut vakiintunut. Yksi terveydenhoitaja oli käyttänyt kuvakortteja vastaanotoilla useita kertoja.

“...ehkä pari kertaa kuussa, ehkä se on just silloin kun tuntuu, että nyt tarvitaan jotain lisää kun tämä homma nyt jotenkin ei toimi.” (Th 1)

Kuvakorttien käyttöä eri tilanteissa äitiys- ja lastenneuvolatyössä on kuvattu liitteessä 5 taulukossa 2.

7.1.2 Kuvakorttien käyttötavat

Perhevalmennuksessa kuvakortteja on käytetty niin, että terveydenhoitaja levittää kaikki pakassa olevat kortit pöydälle jo ennen kuin ihmiset saapuvat. Saapuessaan perhevalmennukseen jokainen osallistuja ottaa yhden tai useamman kortin: äidit omansa ja isät omat korttinsa. Korttien valitsemiseen käytetään aikaa yhteensä noin 10 minuuttia, joten kortit pitäisi valita suhteellisen nopeasti. On ollut mahdollista käyttää myös korttia, jonka joku toinen on ehtinyt valita itselleen. Myös terveydenhoitaja ottaa omat kortit: esittelee itsensä ja kertoo elämästään. Jokainen esittelee vuorollaan valitsemansa kortin ja kertoo, miksi valitsi juuri sen. Kuvasta kertominen on ollut vapaaehtoista: oman vuoron on voinut halutessaan ohittaa tai näyttää vain kuvan. Kuvakorttia ei ole välttämätöntä ottaa lainkaan, mikäli tämä toiminnallinen menetelmä ei ole tuntunut mieluialta. Kortit ovat herättäneet vaihtelevasti keskustelua, ja terveydenhoitaja on antanut keskustelun jatkua vapaasti jonkin aikaa.

“Ne mä levitän heti alussa sinne. Kun ne ihmiset saapuu, ne on jo levitetty nämä kortit mulla pöydällä.” (Th 3)

“Ja hirveän helposti isät jossain esittelyssä kun kysytään, että kertokaa ketä ootte ja tämän päivän tunnelmista, niin ne hirveästi kyllä vaan komppaa sitä äitiä aika usein. Ja sitten kun niillä on se oma kortti, niin onkin niin kun on oikein oma vuoro ja pitää ihan omaa kertoa.” (Th 1)

“On niitä, jotka ovat niin karvat pystyssä, että taas näitä teidän juttuja. Eihän ne silloin toimi enkä mä ala näitä sitten tuputtaa.” (Th 1)

2-kk ryhmäneuvolaan osallistuvat useimmiten äidit vauvoineen isien ollessa usein töissä jo sinä vaiheessa. Terveystenhoitaja vähensi kuvakorttien määrää kunkin ryhmän koon mukaan. Osallistujat valitsivat kortin ja niistä keskusteltiin heti tilaisuuden alussa. Keskusteluissa oli painotettu, että kertominen on vapaaehtoista ja jokainen kertoo sen verran mitä haluaa.

“...että kun on pieni ryhmä ja vaihtelee, että joskus on 2 äitiä ja joskus on 10 äitiä vauvoineen - niin aina vähennän niitä kortteja ja sitten aina mietin, että löytyykö tästä nyt jokaiselle ainakin joku mikä olisi helppo ottaa.” (Th 1)

Yksilövastaanotolla terveydenhoitaja oli valinnut etukäteen 5-6 kuvakorttia, jotka hän oli arvioinut sopivaksi tilanteeseen. Näistä korteista vanhemmat valitsivat yhden kortin.

“...mutta ehkä sellaisena olen käyttänyt, jos on hirveän hiljainen pariskunta tai äiti, sitten vähän miettii seuraavaan kertaan, että miten saisin vähän avattua sellaisia teemoja. Sillei se vastaanotolla toimii, että valkkaan etukäteen ehkä jotain 5-6 korttia tai sitä luokkaa.” (Th 1)

Kuvakorttien käyttötavat on kuvattu liitteessä 5 taulukossa 3.

7.1.3 Kuvakorttien käyttötarkoitus

Perhevalmennuksessa kuvakortteja käytettiin esittäytymisen, tutustumisen, keskustelun avauksen ja ryhmäytymisen välineenä.

“...just tähän ryhmäytymisen ja vähän niin kuin pelin avauksiin, kun aika hiljaisia on meidän ryhmät välillä. Että terveydenhoitajavoittoa tämä keskustelu, yksipuolista, että tämmöiset kortit auttaa sitten.” (Th 3)

Perhevalmennukseen osallistuvia on pyydetty kuvakorttien avulla myös kuvaamaan puolison vahvuuksia tai kuvaamaan tunnelmaa. Korttien avulla on kuvattu, miltä on tuntunut tulla ryhmään ja millä mielellä on tullut tapaamiseen. Korttien avulla on kerrottu myös, mitkä asiat ovat tärkeitä ja ajankohtaisia tässä elämäntilanteessa. Korttien avulla on kuvattu myös tulevaisuutta – aikaa kun vauva on syntynyt.

“...jokaisen on tarkoitus ottaa 2 korttia itsellensä sillä ajatuksella, että ensimmäinen kortti on sellainen, että kun ne pysähtyy miettimään elämäänsä just nyt tässä hetkessä mitä eletään: että mitkä asiat siinä on päällimmäisenä mielessä ja mitkä

puhuttaa ja mietityttää. Niin ottaa semmoisen kortin. Ja toisena korttina, että ne menisivät ajassa vähän eteenpäin ja pohtii aikaa siihen hetkeen, että on jo vauva syntynyt. Että on jo vähän aikaa eletty - että yrittäisi pohtia, että mikä tulevaisuudessa mietityttää ja pohdituttaa.” (Th 3)

2-kk ryhmäneuvolassa oli käytetty Nallekortteja kuvaamaan omaa vauvaa ja vauvan temperamenttia. Korttien avulla kerrottiin myös vuorovaikutuksesta vauvan kanssa. Korttien avulla oli vanhempia pyydetty kertomaan myös omista tunteista – millä mielellä on tullut tapaamiseen tai mitkä ovat olleet elämän tärkeät asiat sillä hetkellä tai mistä asioista ovat saaneet voimia vauva-arkeensa.

“Siinä ryhmässä toistaiseksi ainakin minä olen käyttänyt niin kuin Nallekortteja kuvaamaan, että äidit voi valita sellaisen temperamentin, millä he kuvaisivat omaa vauvaansa ja mitkä ovat tärkeät asiat elämässä.” (Th 1)

“Me saatiin sellaisetkin kortit tämän hankkeen myötä kyllä, että kuvaamaan, mitkä asiat antavat voimia siihen vauva-arkeen...” (Th 1)

Yksilövastaanotolla oli lasten kanssa käytetty Nallekortteja ujon ja lukossa olevan leikki-ikäisen lapsen rohkaisemiseen tai lapsen tunteiden ja tunnetilojen nimeämiseen.

“Miltä sinusta nyt tuntuu ja mitä me tehtäisiin, että sinusta tuntuisi että olisi vähän hymyilevämpi nalle. Ja joskus oli tässä lattiallakin kortit kun ei suostunut edes 4-vuotias kynnyksen yli tulemaan.” (Th 1)

“Ja kun siellä oli sellainen ujo nalle, että tuntuuko sinusta siltä nyt. Ne oli ihan kiva apu ja sitäkin rupesi kauheasti kiinnostamaan sitä lasta, kun teki mieli kurkistaa, kun se kaivautui äidin syliin.” (Th 1)

Aikuisten kanssa oli kuvakortteja käytetty keskustelun avaukseen ja syventämiseen sekä tunteista puhumiseen neuvolassa.

“Kyllä sellaiseen keskustelun avaamiseen ja syventämiseen, tai jos on sellainen tuntuma, että me ei nyt yhtään päästä, ja tietenkin jokainen valitsee sen tason, millä asioita käsitellään eikä kenenkään ole pakko avautuaan...” (Th 1)

Kuvakorttien käyttötarkoitusta äitiys- ja lastenneurolatyössä on kuvattu liitteessä 5 taulukossa 4.

7.1.4 Kuvakorttien soveltuvuus neuvolatyöhön

Perhevalmennuksessa terveydenhoitajat ovat kokeneet, että kuvakortit menetelmänä ovat hyviä ja käteviä ja soveltuvat parhaiten käytettäviksi ryhmissä. Turvallisin mielin vanhemmaksi -korttisarja oli terveydenhoitajien mielestä monipuolinen, siinä on kuvia monipuolisesti eri aihealueilta, ja ne olivat toimineet hienosti. Koettiin, että kuvien valitsemiseen meni yllättävän paljon aikaa. Tämä asetti omat aikataululliset haasteensa korttien käyttöön.

“Siellä on hyvin monelta alueelta, niitä kortteja, että pystyy sitten valitsemaan, tai asianomainen valitsee sitten. Musta ne on hyvin monipuoliset kortit.” (Th 2)

“Siinä kyllä tulee se aikakin aina vastaan, kun jonkin verran on tosi kiva ja hyvä olla sitä toiminnallisuutta, mutta kun on sitä asiaa, mitkä pitää käydä. Se on aina vähän sellaista tasapainottelua.” (Th 1)

Vaikka terveydenhoitajat kokivat, että Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien aiheet ovat monipuolisia ja kuvia löytyy monelta aihealueelta, korttisarjassa on kuitenkin kuvia, jotka terveydenhoitajien mielestä eivät sovi perhevalmennukseen ensimmäistä lasta odottaville. Toisaalta todettiin, että eri ihmiset näkevät ja tulkitsevat kortit ja niiden sisällön erilailla. Korttien käytön hankaluutena koettiin, että kuvakortit ovat liian isoja. Kortit vaativat ison pöytätilan, mikä toi haastetta korttien esiin laittamiseen ja korttityökentelyyn sujumiseen.

“Täällähän on..täällä on tällaista riitelyä, mikä ei jotenkin sellaisen ensimmäistä lastaan odottavan, ei tää sovi ollenkaan semmoseen. Tai siis kun eihän siellä ees oo niitä lapsia vielä. Tai voihan se tietysti olla myös pelkoja tulevan suhteen, että onko se meidän elämä tommosta...” (Th 4)

“...varsinkin, jos on se tilanpuute. Tai jos ei oo semmoisia laajoja pintoja, mihin. Lattioille ei viitti, kun ne on loppuraskaudessa, sitten niitten pitäis kyykkiä ja konttii siellä, että mitä tää nyt on. Ei viitti lattialle, vaikka lattialla on yleensä tilaa, mutta ei kyllä niin...” (Th 4)

Terveydenhoitajat olivat huomanneet perhevalmennusryhmissä, että jotkut vanhemmat olivat hyvin avoimia kertomaan kuvakorttien avulla asioistaan. Osa vanhemmista oli harvasanaisempia ja vierastivat tilannetta. Terveydenhoitajat kokivat kuvakorttien käytön haasteellisena hiljaisen ryhmän kanssa. He kokivat myös, että tutussa ryhmässä perheet uskalsivat tuoda enemmän asioita rohkeasti esille. Perheiden oli helpompaa jutella, jos he olivat jo ehtineet tutustua aikaisemmassa tapaamisessa.

“Heillä oli mahdollisuus ja se oli heti siinä tilaisuuden alussa, koska oli isoista asioista silloin heidän perhetilanteessaan ja elämässään kysymys. Ja sitten uskalsivat tuoda rohkeasti sen esille. Se ryhmä oli sillä lailla tuttu, he olivat jo kolmatta kertaa: siis että pari kertaa tavanneet ja kolmatta kertaa olivat yhdessä.” (Th 2)

Vanhempien suhtautuminen kuvakortteihin ja korttimenetelmän käyttöön perhevalmenuksessa on ollut vaihtelevaa: toiset vanhemmat ovat pitäneet siitä ja toiset ei. Kaikkia eivät toiminnalliset menetelmät miellytä, eikä heitä niiden käyttöön pakoteta. Toiset toivovat enemmän asiapitoista sisältöä - faktaa, lukuja ja prosentteja.

“Pääsääntöisesti ovat positiivisesti suhtautuneet kyllä. Mutta ryhmät on hyvin erilaisia - toiset on semmoisia avoimia, keskusteleuvia ryhmiä ja tuntuu tällaiset niin sanotut uudet menetelmät tervetulleita. Toiset sitten on tullut vaan tietoa ammentamaan, eikä sitten ois halunnu sitten tällaisia.” (Th 2)

“Toiset on niin sellaista, että vain faktaa ja kunnon prosentteja, että kuinka paljon imukuppsyntytyksiä tällä alueella ja siihen tyyliin, niin eihän ne kortit siihen vastaa.” (Th 1)

“Mutta se on hirveen kaksjakoista: toiset niinkuin tykkää ja toivoo kaikenlaista toiminnallista ja toiset vaan mielellään istuis ja kuuntelis.” (Th 4)

2-kk ryhmäneuvolassa kuvakortit ovat sopineet terveydenhoitajien mielestä käytettäväksi oikein hyvin.

“...mutta siinä kun ne ovat ottaneet, kun se on ihan kiva, kun ne esittelee ja se on jotenkin kiva apu, sillä kun ne on aika sympaattiset ne Nallekortit, niissä on jotenkin sellainen hyvin helppo omaa vauvaa kuvaava piirre löytää ja sitä tunnetilaa. Luulen, että siihen tarkoitukseen ne sopivat tosi hyvin.” (Th 1)

Yksilövastaanotolla terveydenhoitajien kokemus kuvakorttien soveltuvuudesta vaihteli: toiset olivat varovaisen toiveikkaita ja toisten mielestä kortit eivät toimineet yksilövastaanotoilla. Yhtä mieltä oltiin siitä, että aikuisten kanssa korttien käyttö on mietittävä tarkkaan etukäteen. Koko korttipakasta korttien valitseminen on aikaa vievää. Vastaanottoaika on niin rajallinen, ettei aika riitä korttityöskentelyyn ilman terveydenhoitajan tekemään alustavaa korttien valintaa. Korttien alustava valinta tehtiin etukäteen myös siksi, ettei koko korttipakkaa voitu levittää vastaanottohuoneeseen kuvakorttien ison koon ja tilan puutteen vuoksi.

“...eihän se toimi näin, että sä heität koko tämän pinon, vaan sun pitää valita jotkut kortit. Ei meidän vastaanottoajat riitä siihen, että ne valkkaa 10 minuuttia korttia. Se on kyllä se fakta, joka rajoittaa käyttöä, kun on niin paljon sellaista strukturoitua, mitä pitää vaan käydä läpi.” (Th 1)

“Sitten niitä ehkä on jo liikaa näitä kortteja, mutta kai se haaste on ajankäytöllinenkin, että aloitetaan niin, että heitetään kortit kehiin, ja meillä on puolen tunnin aika,

niin ei siinä sitten kyllä niin kuin. Se pitäisi ajankäytöllisesti suunnitella erityisesti, että missä kohtaa lähdetään purkamaan, että tehdään semmoinen laajempi pohdinta.” (Th 3)

Vaikeissa tilanteissa kuvakorttien käyttö koettiin haasteelliseksi: korttien kuvissa olevien aiheiden skaalan ei koettu olevan riittävän laaja. Näissä tilanteissa terveydenhoitajan intuitio ja vaisto olivat auttaneet asioista avautumista ja puhumista. Toisaalta vaikka vaikeaan elämäntilanteeseen ei löytynyt sopivaa kuvaa, kuvan puuttuminen saattoi nostaa esiin ikävän kokemuksen ja tunteen, joka mahdollisti asian puheeksi ottamisen ja vaikean asian käsittelyn.

”Muistan hyvin yhden tilanteen, kun leväytin ne kortit siihen - ja sitten siinä oli kaikki sellaisia iloisia lapsukaisia ja vauvamahoja, mitä siinä oli. Niin äiti sanoi mulle: ”Mä oon just eronnut miehestä ja ei nää nyt mikään kyllä käy”. Hän tyrmäsi ne samantien, että siihen tilanteeseen ei sopinut yhtään...Hän ei tykännyt ollenkaan siitä.” (Th 4)

”Kyllä niistä nuorista välillä näkee, onko sulla nyt jotain, mitä sä haluaisit sanoa, kaikki ok ja niin kuin että se intuitio ja vaisto herää siitä ihmisestä vaan näin, ja sit sieltä tulee sitä juttua.” (Th 3)

Kuvakorttien käyttö koettiin luontevaksi lasten kanssa vastaanotolla, ja myös vanhemmat suhtautuivat siihen positiivisesti.

”Musta on ainakin tosiaan positiivisesti suhtautunut nää kerrat, mitä on sitten ollut vastaanottotyössä lasten kanssa. Kyllähän voi olla, että lasten kanssa saa helpommin lapsen avautumaan ja lähtemään mukaan.” (Th 2)

Kuvakorttien soveltuvuutta äitiys- ja lastenneuvolatyöhön kuvataan liitteessä 5 taulukossa 5.

7.2 Tunteiden käsittely kuvakorttien avulla

7.2.1 Kuvakorttien merkitys tunteiden puheeksi ottamisessa

Perhevalmennuksessa terveydenhoitajat kokivat kuvakorttien käytön tärkeiksi menetelmän toiminnallisuuden ja korttityöskentelyn tuoman vaihtelun vuoksi. Kortit saivat aikaiseksi hyvän tunnelman, tekivät tilanteen leppoisammaksi ja rentoutuivat illan avaamista. Kortit ”rikkoivat jäätä” ja auttoivat tutustumisessa ja ryhmäytymisessä ryhmän koontuessa ensimmäisen kerran. Ujojen ihmisten oli helpompaa puhua, kun oli kuva,

johon huomio kiinnittyi ja ihmisten oli helpompaa kertoa kuvasta kuin itsestään. Kortti myös ohjaa ja rajaa keskustelua.

“...jotain toiminnallista tai jotain sellaista, joka rikkoo jäätä ja auttaa heitä sitten vähän niin, ettei ole sellainen, että kaikki vain kohdistuu minuun itseensä, ja se korttien kiva juttu on, että on helpompi vähän avautua ja puhua, kun on se kuva siinä, johon kiinnittyy huomio.” (Th 1)

“Monet on samassa elämäntilanteessa, kun on perhevalmennuksessa. Niin, ensimmäistä lastaan - tai sitten jos on uusperhe, että toiselle puolisolle ensimmäinen lapsi ja toisella on jo sitten aikaisempi - niin kyl se sitten vertaistuen ja ryhmäytymiseen molemmissa auttaa kyllä: helpottaa sitten puhumaan. Tosiaan, jos on kovin ujo ja ei halua puhua, niin sitten voi olla niin, että sen kuvakortin avulla haluaa puhua.” (Th 2)

“Kun on paljon nuoria, et niille itselleen nousee vertaistuellisia asioita. Ne niin kuin selkeästi helpottaa sitä koko valmennuksen jatkumista, kun se on avannut sen tavallaan väylän siellä sillä tavalla, että ne on niin kuin rohkeampia heti jatkaa keskustelua omalla linjalla.” (Th 3)

Kuvakorttien avulla käyty keskustelu perhevalmennuksen parisuhde-vanhemmuus -illassa toimii myös parin keskinäisenä avauksena: se auttoi puolisoa ymmärtämään toisen ajatuksia sekä avasi puolisolle, mitä toinen hänessä arvostaa.

“...mutta sitä miettii, että on kiva sen puolisonkin kuulla, että toi nyt otti ton, ja se arvostaa sitä tai...” (Th 1)

“On tarkoitus, että he heräävät itse ajattelemaan elämänsä nyt tässä hetkessä ja tulevaisuudessa ja sitten se, että aina välttämättä ei niin kuin parisuhteessakaan ymmärretä toinen toistensa ajatuksia. Tai niistä ei tule välttämättä juteltua.” (Th 3)

Keskustelut perhevalmennuksessa ovat antaneet mahdollisuuden puhua ääneen isoista asioista perheiden elämässä. Keskustelut ovat pysäyttäneet perheen ajattelemaan elämänsä tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. Keskusteluissa puoliset heräävät siihen, että ovat tulossa vanhemmiksi. Heille konkretisoituu se, että heistä on tulossa perhe ja tuleva lapsi on iso lahja parisuhteeseen. He tunnistavat myös, että vauvan odotukseen voi liittyä monenlaisia tunteita ja odotuksia. Keskusteluissa tulee myös hyviä oivalluksia jonkun toisen sanomisista. Vaikka perhevalmennuksessa ei kaikkea sanoisikaan ääneen, asia voi jäädä mieleen ja sen käsittelyä voi jatkaa myöhemmin vastaanotolla.

“...että jännittää se iso muutos, tai että ymmärtää ja konkretisoituu, että meistä on vihdoinkin tulossa perhe...” (Th 4)

“Sitten yksi mies, sellainen liituraiapukuinen liikemies, tuli kiireellä siihen valmennukseen suoraan töistä ja hän istui siinä. En muista, mikä noista korteista hänellä oli siinä, mutta hän sanoi: ”Tää on ihan eka kerta, kun mä tajuan että musta tulee isä”...Raskaus oli loppusuoralla ja sitten se yhtäkkiä herätti hänet, että hän istui

siellä perhevalmennusrymässä joku kortti kädessä ja kertoi siitä olostansa. Se oli hänele itelleenkin, että nyt hän tajuu ensimmäistä kertaa, että hän ei ole pysähtynyt sen asian äärelle kertaakaan. Ne on kuitenkin kuukauden- kahden sisään ne lasketut ajat siinä sitten jo.”(Th 4)

”Ehkä se herättää heitä jo se, että he näkee, että täällä on hirveen monenlaisia kuvia. Ettei tää ookkaan vaan se smileface, vaan siihen voi liittyä monenlaisia tunteita, siihen odotukseen ja vauvan tuloon. Mä toivon ja kuvittelen, että kun siihen on levitetty ne kaikennäköiset kortit, niin se avaa jo semmoisen ajatuksen heille, että tässä on semmoisen monimutkaisen asian äärellä.”(Th 4)

2-kk ryhmäneuvolassa terveydenhoitajat kokivat, että vauvan temperamentin ja tunnetilojen tunnistaminen edistää varhaista vuorovaikutusta. Se auttaa vanhempia ymmärtämään, kuinka tärkeää vauvalle on, että hänet huomataan. Terveystenhoitajien mielestä kuvakortit auttoivat vanhempia puhumaan vaikeista asioista. Vaikeiden asioiden jakaminen muiden kanssa ja ääneen puhuminen helpottivat vanhempia.

”Mutta tossa kaksikuis-neuvolassa, niin yllättävän paljon tulee niitä tunneskaaloja sieltä, äidin tai vauvan. Mäkin oon tehnyt sillai, että olen pyytänyt heitä ottamaan omaa tunnettaan kuvaavaan kortin ja sitten millainen se vauva on sitten tällä hetkellä temperamentiltään - niin sieltä saattaa tulla ihan niin kuin yllättäin hyvinkin avautumista, että on ollut tosi raskasta ja on väsynyt ja vauva on niin ja niin vaativa.” (Th 4)

”Niin oikein yllätyin, että voi hyvänen aika, vaikka ne on ihan vieraita henkilöitä suurin osa, uskalsikin yksi nuori äiti hyvin avoimesti kertoa omasta uupumuksestaan ja sit pettymyksestä, että on semmonen vauva, joka itkee vaan. Eikä oo mitenkään helposti hoidettava.” (Th 4)

Yksilövastaanotolla kuvakortit olivat auttaneet leikki-ikäistä lasta avautumaan, puhumaan ja osallistumaan. Lapsi sai myös korttien avulla tilaisuuden harjoitella tunteita ja tunteiden ilmaisemista. Keskusteluissa haastettiin lasta lisäksi miettimään, miten toiset ihmiset reagoivat kun hän suuttuu tai on vihainen. Vanhemmat saivat samalla mallia tunteista puhumisesta lapsen kanssa.

”...mutta just nyt se, että miltä sinusta nyt tuntuu kun sä kaivaudut ja käperryt sinne äidin syliin... Kun muutenkin leikki-ikäistenkin kohdalla käydään läpi sitä tunteiden nimeämistä ja miten lapsi harjoittelee niitä eri tunteita ja miten niistä voisi jutella. Niin eihän se hassumpi juttu ole, kun siihen vähän mallia antaa täällä neuvolassakin. Tämä on nyt se yksi hetki.” (Th 1)

”Suututtaa, vihanen, pettynyt voi olla. Lapsi saa kanssa valita niitä eri tunteita ja kysyä. Tai sitten että kysyy, että jos sua suututtaa, minkälaiset sun perheenjäsenet ovat? Ne saa valita kanssa, minkälaisella mielellä ne on, että niillä on kans erilaisia tunteita. Miten ne toiset reagoi, kun sua suututtaa? Miltä hänestä näyttää? Kun hän on hyvin vihainen, semmoinen ärrä purri, niin miten se toinen on kans sitte toistepäinki.” (Th 2)

Terveydenhoitajat kokivat, että kuvakortit saattoivat helpottaa henkilöitä puhumaan vastaanotolla varsinkin, jos heidän on ollut vaikeaa sanoittaa ja tuottaa puhetta omasta olo-tilastaan ja tunteistaan. Kortit olivat toimineet myös tilanteen ja puheen avaajina lukkiutuneessa tilanteessa. Kuvakorttien merkitystä tunteiden puheeksi ottamisen tukena on kuvattu liitteessä 5 taulukossa 6.

7.2.2 Kuvakorttien esiin nostamat keskusteluaiheet

Perhevalmennuksessa oli kuvakorttien avulla keskusteltu arkisista, mutta perheille tärkeistä ja erilaisia tunteita herättävistä asioista. Keskusteluun nousivat autot ja auton vaihdot, remontit ja talonrakennus, kodin askareet sekä arjen menot ja kiireet. Vanhempia askarrutti ajankäyttö ja ajan riittävyys sekä harrastukset yhdessä ja erikseen. Usein oli mietitty perheenisäystä, tulevaa elämänmuutosta ja tulevaisuuden suunnitelmia. Myös terveydentila, väsymys ja jaksaminen sekä tuleva synnytys mietityttivät.

“Tyypillisiä – suuri osa on hyvin samantyyppisissä elämäntilanteissa, että on mulistuksia, on se perheenisäys plus se, että on joku ostettu talo ja sitä remontoidaan tai rakenteilla oleva talo ja sitä rakennetaan ja sitten harrastukset aina puhuttaa, kun on niitä menoja sinne ja tänne ja miten niistä kukin - ajankäytölliset asiat. Autot ja autonvaihdot ja ura ja työ. Se puhuttaa kaikkia: sekä sitä tulevaa äitiä, mutta myös tulevaa isää, että miten se vaikuttaa häneen ja miten jatkossa tulee toimimaan.” (Th 3)

“Niin, se ajankäyttö ja sen ajan jakaminen ja molempien ajankäyttö ja mitä pelätään - on tietenkin yöunet ja miten sitten jaksaminen – ne on varmaan semmoiset: jaksaminen varsinkin, valvominen.” (Th 3)

2-kk ryhmäneuvolassa nousi tärkeäksi aiheeksi perheen elämänmuutos ja perhetilanne. Esiin oli noussut huoli liian temperamenttisesta vauvasta, joka valvottaa yöt, tai sulkeutuneesta vauvasta ja vauvan kanssa toimimisesta. Sekä äidin että vauvan tunnekaaloja oli tullut paljon esiin.

“Ja sitten se ääneen puhuminen kanssa siinä vielä, että mitä kertoo ääneen että minkälaiselta. Jos on kovin temperamenttinen vauva, valvottaa yöt. Tai muuta tai sit sellainen hyvin sulkeutunut. Kun hän vaan puhuu siitä ääneen. Sekin voi jo helpottaa sitten. Muille jakamista...” (Th 2)

Yksilövastaanotolla oli kuvakorttien avulla noussut tärkeitä aiheita, kuten parisuhdeasiat, ero ja yksin odottaminen. Muita kuin kuvakorttien avulla käsiteltyjä aiheita ovat terveydenhoitajien mukaan usein taloudelliset ongelmat, irtisanomiset ja työttömyys, päihitteet ja mielenterveyden ongelmat.

Kuvakorttien avulla käsitellyt aiheet on kuvattu liitteessä 5 taulukossa 7.

7.3 Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien kehittämisehdotukset

7.3.1 Kuvakortteihin liittyvät kehittämisehdotukset

Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit koettiin hyväksi työmenetelmäksi äitiys- ja lastenneuvolatyössä. Terveystenhoitajat antoivat positiivista palautetta korttien muodosta: suorakulmiot ja niiden pyöristetyt kulmat koettiin miellyttävänä. Perheen arkeen liittyvät kuvat ja maisemakuvat koettiin hyväksi. Positiivisena koettiin myös se, että kuvat ovat valokuvia eikä piirrettyjä kortteja ole seassa. Terveystenhoitajat olivat tyytyväisiä kuvakorttien mukana tulleisiin ohjeisiin.

“Me ollaan tietysti hirveän kiitollisia tälle projektille, että ollaan tällainen työväline saatu, mitä me ollaan toivottu. Ja just neuvolatyöhön kehitetty, on tosi hieno juttu.” (Th 1)

“...näähän on ihania näähän, mun mielestä näähän maisemat ja tuolit ja. Näähän on niin symbolisia, että jos haluaa, niitä pystyis pelkästään hyödyntämään myös. Mutta ois kiva, että ne olisi jotenkin samansorttisia. Olisi sitten tällainen valokuvallinen kuitenkin, ettei mitään piirrettyjä siellä seassa.” (Th 4)

Terveystenhoitajilta saatiin erilaista palautetta korttien koosta: toiset olivat korttien kokoon tyytyväisiä, toisten mielestä kuvakortit olivat liian kookkaat eikä niitä pystynyt levittämään kunnolla esille.

“Näähän on niin kookkaat, että oli hirveen vaikea löytää paikkaa sitte itse, että mihin ne asettaa. Kaikkee semmoista jännää tulee, kun rupee käyttämään. Näähän on hirveen isot ja vie kauheesti tilaa.” (Th 4)

Kehitysehdotuksena esitettiin, voisiko korttien taustat olla eri väreillä. Taustassa voisi olla myös joku tunnesana. Taustapuolella siksi, ettei se rajaa kuvaa liikaa, vaan mahdollistaa korttien monipuolisen käytön.

“Tää toinen puoli voisi olla - Voisiko siinä olla eri värejä ja vaikka joku sana. Niin musta se oli aika kiva juttu ja se on tärkeää, että se sana ei näy silloin kun ne sen valitsee, ettei se ala taas rajaamaan sitä, minkä kuvan sä otat. Mutta voihan se olla yksi kokemus, että: Ai mä otin tällaisen kuvan, mikä sana täällä on. Ja oho, mitäs mulla on tässä. Ja se on ihan herättävä. Minusta se on ihan hauskan oloinen ajatus.” (Th 1)

Kehitysehdotuksena nousi myös ajatus, että Neuvolan kuvakorteissa olisi vaihtoehtoinen korttisarja: tämä toisi vaihtelua korttityömenetelmään. Neuvolan asiakkaina on usein perheitä, joilla on useampia eri-ikäisiä lapsia. Näin mahdollistuisi työmenetelmän muuntelu ja monipuolinen käyttö perheen kanssa. Kahdessa haastattelussa kuvakortteihin toivottiin ”jotain vielä lisää”. Kortteihin kaivattiin enemmän aikuisten ihmisten tunnetasoa ilmentäviä kuvia. Koettiin, että väsyneistä vanhemmista oli liian vähän kuvia. Toivottiin myös lisää positiivisia aikuisiin ja parisuhteeseen liittyviä kuvia. Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien kehittämisehdotuksia on esitetty liitteessä 5 taulukossa 8.

7.3.2 Kuvakorttien käyttöön liittyvät kehittämisehdotukset

Korttityöskentelyn kehitysehdotuksissa nousi työntekijöiden oma aktiivinen rooli korttityöskentelyn laajentamisessa. Perhevalmennuksessa työmenetelmää voisi käyttää aktiivisemmin äidin tai vanhempien tunnetilojen ilmaisuun.

“...niin ajattelin, miten itseä voisin kehittää näiden käytössä. Niin se on just se, että vastaanotolla ja vähän erilaisissa tilanteissa voisi lisätä sitä käyttöä.” (Th 1)

”Kuvaamaan äidin tunnetta nykyisessä elämäntilanteessa.” (Th1)

Korttityöskentelyä voisi lisätä yksilövastaanotoilla. Silloin pitäisi suunnitella korttien käyttö etukäteen ja miettiä käyttö kunkin perheen mukaan yksilöllisesti. Työmenetelmän erilaisia käyttötapoja voisi miettiä yhdessä kollegojen kanssa ja kokeilun kautta lisätä korttien käyttöä ja erilaisia käyttötapoja.

“Et sä vaan tost vaan yhtäkkii, ett ai niin, mulla on ne kortit, että otetaanpa ne nyt. Ei se yleensä tässä normaali arjessa kyllä onnistu. Kyllä se pitää etukäteen miettiä, että tolla kerralla mä nyt teen sitten.” (Th 4)

”Enemmän itse vain käyttöön. Kollegoilta vinkkejä, miten ovat käyttäneet.” (Th 2)

Terveystenhoitajien mielestä Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortteja ja kuvakorttityöskentelyä voisi tuoda enemmän tietoisuuteen koulutuspäivillä, terveydenhoitajapäivillä, neuvolapäivillä ja eri ammattilehdissä. Jos työmenetelmä saadaan laajempaan käyttöön ja käyttökokoemusta saadaan enemmän, tulee lisää kehitysideita.

”Enemmän ilman muuta tietoisuuteen. Sitten ois terveydenhoitajapäivät. Näissä, missä saman alan ihmisiä tapaa – koulutuspäivissä, näissä sitten. Neuvolapäivät, jotka on sitten kanssa vuosittain. Ständille sinne tai sitten siihen niinku siihen ohjelmaan. Ständi ainakin..” (Th 2)

Kehitysehdotuksia terveydenhoitajien omaan korttityöskentelyyn on esitetty liitteessä 5 taulukossa 9.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Suomen neuvolajärjestelmä tavoittaa kattavasti lapsiperheet. Terveydenhoitajilla on mahdollisuus vaikuttaa perheiden fyysisen terveyden ja positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Käytännön työelämästä ja arjesta on noussut tarve uusille työmenetelmille. Tähän tarpeeseen on Suomen Mielenterveysseura vastannut ja vanhemmille suunnattu mielenterveyttä ja tunnetaitoja vahvistava työmenetelmä on otettu käyttöön pilottineuvoloissa. Kuvakortit toimivat sekä voimavaraisena että toiminnallisena työmenetelmänä äitiys- ja lastenneuvolassa. Aikuisille suunnattuja kuvakortteja oli toivottu.

Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit ovat olleet eniten käytössä perhevalmennuksissa tutustumisen ja ryhmäytymisen apuna. Kuvakorttien käyttö toisilleen jo tutuksi tulleen ryhmän kanssa nosti keskusteluun henkilökohtaisia ja arkojakin aiheita. Korttityöskentelyn avulla henkilökohtaisista asioista puhuminen helpottui. Tunnekokemuksen jakaminen ryhmässä tiivisti ryhmää ja auttoi luottamuksellisen suhteen luomiseen terveydenhoitajan ja perheen välillä. Uuden ryhmän kanssa kuvakortit toimivat enemmän tutustumisen ja esittäytymisen välineenä. Kuvakorttityöskentely toimii myös puheeksi ottamisen välineenä. Korttien avulla voi nousta erilaisia asioita, jotka joko kuormittavat tai antavat voimaa perheiden arkeen. Kuvakorttityöskentely perhevalmennuksessa tai ryhmäneuvolassa vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta samassa elämäntilanteessa olevien perheiden kanssa. Vertaistuki ja sosiaaliset suhteet toimivat mielenterveyttä vahvistavina tekijöinä. Perhevalmennuksen sosiaalinen vuorovaikutus ja vertaistuki yhdistävät perheitä.

Vanhemmuus ja vanhemmaksi kasvu tuo mukanaan monenlaisia tunteita. Perhevalmennuksen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa mahdollistuu tunteiden kanssa työskentely. Kuvat ja niiden herättämät tunteet voivat auttaa tunteiden säätelyssä ja tunnetaitojen oppimisessa. Ryhmässä saatu palaute tunteen näyttämisestä tai nimeämisestä voi vai-

kuttaa tunteen näyttämiseen jatkossakin. Tunnetaidot ja tunteiden säätely edistävät mielen terveyttä. Tunnetaitoja voidaan oppia ja kehittää läpi elämän. Kuvakorttityöskentely ja erilaiset kuvat nostavat pintaan monenlaisia asioita ja tunteita niiden takana. Auttamalla perheitä ja vanhempia tunnetaitojen kehittymisessä, vaikutetaan sekä perheiden että lasten tunnetaitojen oppimiseen. Kuvakorttityöskentelyllä on mahdollisuus vaikuttaa vanhempien tunnetaitoihin, lapset oppivat tunnetaitoja taas omilta vanhemmiltaan.

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusten hyödynnettävyydestä ovat arvokasta tietoa. Aineistosta nousee positiivisia kokemuksia ja kehitysehdotuksia sekä kuvakortteihin että korttityöskentelyyn. Suomen Mielenterveysseuralla on tarkoitus jalkauttaa perheiden ja lasten mielenterveystaitoja tukevaa materiaalia ja työmenetelmiä eri kuntiin ja tarjota työmenetelmiä lasten ja lapsiperheiden mielenterveyttä vahvistaviin toimintoihin.

8.2 Tulosten eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin luotettavuuden kannalta on olennaista opinnäytetyöprosessin tarkka kuvaus: opinnäytetyöprosessin eri vaiheet, aineiston keruu ja analysointi on kuvattu tarkasti. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan kokonaisuutena: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, omat sitoumukset tutkijana, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen raportointi. Tutkimuksen luotettavuudessa on arvioitava, miksi tutkimus on luotettava ja eettisesti korkeatasoinen. (Tuomi – Sarajärvi 2013: 114.)

Opinnäytetyötä varten tehdyt tiedonhauk toteutettiin marraskuussa 2014. Tiedonhaussa käytettiin Medic- tietokantaa. Kaikki haut rajattiin aikavälille 2005–2015. (liite 1)

Turvallisin mielin 2012–2015 -hankkeella on hyväksytty tutkimuslupa. Teemahaastattelujen tekemiseen on tehty erillinen tutkimussuunnitelma (liite 3), joka on lähetetty Suomen Mielenterveysseuralle. Haastatellut terveydenhoitajat olivat olleet yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa ja mukana kuvakorttien suunnittelu- ja kehitystyössä. He olivat saaneet Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit pilottikäyttöön lokakuussa 2014. Kuvakorttien mukana olivat ohjeet ja vinkkejä kuvakorttien käyttöön -ohjeistus. Haastateltavia informoitiin opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä haastateltavien käytännön toteutuksesta erillisellä informaatiokirjeellä, joka lähetettiin haastateltaville sähköpostitse.

Haastateltaville toimitetussa informaatiokirjeessä tuotiin esiin, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastattelut nauhoitetaan. Haastateltavilta pyydettiin allekirjoitus suostumuksestaan haastateltavaksi. Haastattelut suoritettiin suunnitellun teemarungon mukaisesti. Haastattelu tutkimusmenetelmänä oli toiselle opiskelijalle tuttu. Haastattelut tallennettiin kahdella nauhoittavalla nauhurilla. Näin minimoitiin riskit haastattelujen tallentamisen epäonnistumiseen. Haastattelut tallentuivat nauhalle kokonaisuudessaan, nauhojen laatu oli hyvä. Haastatteluaineisto litteroitiin. Aineistoa tuli mielestämme riittävästi. Molemmat opiskelijat kävivät koko aineiston pelkistämis- ja abstrahoinnin vaiheen läpi, näin voitiin parantaa tulosten luotettavuutta. Opinnäytetyön tekijät ovat vaitiolovelvollisia yksittäisten haastattelujen sisällöstä sekä sitoutuvat noudattamaan hyviä tutkimustapoja. Haastatteluaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä ja on vain opinnäytetyön tekijöiden käytössä.

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite ovat toteutuneet ja Suomen Mielenterveysseura saa opinnäytetyöstä arvokasta tietoa terveydenhoitajien kokemusten pohjalta Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien ja kuvakorttityöskentelyn kehittämiseksi neuvolatyössä. Olisi mielenkiintoista tietää, mitä kokemuksia ja ehdotuksia neuvolan asiakkailta – odottavilla perheillä ja pienten lasten vanhemmilla – on kuvakorteille ja niiden käytölle. Jatkossa voisi selvittää neuvolan asiakkaiden kokemuksia kuvakorteista toiminnallisena menetelmänä ja tunteista puhumisen tukena.

Lähteet

Aarnio, Kia – Kalakoski Virpi – Paavilainen, Petri – Rantala, Satu – Suomalainen, Sanna 2013. Tunteet ilmenevät monin tavoin. Teoksessa: Skeema 4. Motivaatio, tunteet ja taitava ajattelu. Helsinki: Edita. 66–74.

Aarnio, Kia – Kalakoski Virpi – Paavilainen, Petri – Rantala, Satu – Suomalainen, Sanna 2013. Tunnetaitoja voi kehittää. Teoksessa: Skeema 4. Motivaatio, tunteet ja taitava ajattelu. Helsinki: Edita. 90–99.

Aho, Riikka – Blomberg, Laura 2014. Terveystoimittaja lapsen mielenterveyden edistäjänä neuvolan vastaanotolla. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.

Arikoski, Juha – Sallinen, Mikael 2007. Tunteet muutoksen myötä- ja vastavoimina. Teoksessa: Vastarinnasta vastarannalle – johda muutos taitavasti. Helsinki: Johtamistaidon opisto JTO, Työterveyslaitos. 38–80.

Atkinson – Hilgard´s 2003. Emotions. Introduction to psykology. 14th edition. Thomson Wardsworth. 378–407.

Elämän tärkeät asiat -kortit. Jyväskylä: Pesäpuu ry.

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Teoksessa: Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. 12–20.

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. Tunteet ja tunnetaidot. Teoksessa: Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. 75–84.

Haapsamo, Helena 2012. Follow-up study of children`s communicative development: associations to social-emotional and behavioural problems and competences and experienced maternal stress. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino. 66–67.

Kalakoski – Laarni – Paavilainen – Anttila – Halonen – Kreivi 2007. Mitä tunteet ovat? Teoksessa: Persoona 4: Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Helsinki: Edita Prima Oy. 55–59.

Kalakoski – Laarni – Paavilainen – Anttila – Halonen – Kreivi 2007. Tunteiden ja tiedonkäsittelyn vuorovaikutus. Teoksessa: Persoona 4: Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Helsinki: Edita Prima Oy. 67–71.

Kokkonen, Marja – Kinnunen, Marja-Liisa 2008. Tunteiden säätely terveyden osatekijänä. Tutkimusartikkeli. Suomen Lääkärilehti 63 (51-52). 4541–4548.

Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:14. Luettavissa verkossa <http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf>. Luettu 7.11.2014.

Lastenneuvolakäsikirja 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkopalveluopas. Verkkodokumentti. Luettavissa: < <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja> >. Luettu 7.11.2014.

Laustio, Noora – Sten, Sanna 2013. Alakouluikäisten mielenterveyden edistäminen – Oppilashuoltoryhmän näkökulma. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.

Lazarus, Richard S 1998. From psychological stress to the emotions. A history of changing outlooks. Teoksessa: Fifty years of the research and theory of R.S. Lazarus. An analysis of historical and perennial issues. London: Lawrence Erlbaum Associates. 349–366.

Marjamäki, Elina – Kosonen, Susanna – Törrönen, Soile – Hannukkala, Marjo 2015. Mielenterveyden edistäminen. Teoksessa: Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. 12–14.

Moller, K – Hwang, CP – Wickberg, B 2008. Couple relationship and transition to parenthood: Does workload at home matter? Journal of Reproductive and Infant Psychology 26(1). 57–68.

Nallekortit. Jyväskylä: Pesäpuu ry.

Näkymiä verannalta -korttisarja. Jyväskylä: Kehityksen Avaimet Oy, Kari Kiianmaa.

Pesäpuu ry. Nallekortit 10 vuotta. Verkkodokumentti. Luettavissa: http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/materiaalit/nallevihko_sivuittain.pdf. Luettu 1.4.2015.

Puura, Kaija – Tamminen, Tuula – Mäntymaa, Mirjami – Virta, Eija – Turunen, Merja-Maaria – Koivisto, Anna-Maija 2001. Lastenneuvolan terveydenhoitaja vauvaperheen tuen tarpeen havaitsijana. Suomen Lääkärilehti 56 (47). 4855–4861.

Sallinen, Mikael 2014. Muutos, tunteet ja hyvinvointi. Esityskalvot. Helsinki: Työterveyslaitos. 10.4.

Salonen, Kristiina 2010. Tunteiden säätely rakentaa hyvinvointia. Tutkimusartikkeli. Mielenterveys 49 (5). 10–12.

Seligman, Martin – Peterson, Christopher 2006. Myönteinen kliininen psykologia. Teoksessa Aspinwall, Lisa G – Staudinger Ursula M (toim.): Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy. 312–325.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. Luettavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf. Luettu 15.4.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Lavikainen, Juha – Lahtinen, Eero – Lehtinen, Ville (toim.) Mielenterveystyö Euroopassa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Suomen Mielenterveysseura 2014 a. Turvallisin mielin 2012–2015. Verkkodokumentti. <http://www.mielenterveysseura.fi/kehittaminen/lapset_nuoret_ja_perheet/turvallisin_mielin_2012_2015>. Luettu 15.9.2014.

Suomen Mielenterveysseura 2014 b. Vahvistamo. Tunnetaidot. Tunteen kohtaaminen. Verkkodokumentti. <http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunnetaidot/tunteen_kohtaaminen>. Luettu 9.11.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Voimavaralähtöiset menetelmät. Verkkodokumentti. Luettavissa: https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat. Luettu 1.4.2015.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010 15 §. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

Toivio, Timo – Nordling, Esa 2013. Edistävää ja ehkäisevää mielenterveystyötä. Teoksessa: Mielenterveyden psykologia. Tampere: Edita. 337–362.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2013. Aineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi. 71–90.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullisen aineiston analyysi: sisällönanalyysi. Teoksessa: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi. 91–124.

Valtioneuvoston asetus 338/ 2011. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Annettu Helsingissä 6.4.2011.

Vanhemmaksi -työkirja. Klen, Inga – Lindqvist, Ulla – Manninen, Saana – Mäkinen, Anni (toim.). Lapaset perheverkosto -hanke. Helsinki: Helsingin kaupunki, Terveyskeskus ja Sosiaalivirasto.

Widarsson, M – Engström, G – Rosenblad, A – Kerstis, B – Endlund, B – Lundberg, P 2013. Parental stress in early parenthood among mothers and fathers in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 27 (4). 839–847.

Vilkkä, Hanna 2005. Tutkimushaastattelu aineistona. Teoksessa: Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 100–115.

World Health Organization 2014 a. About WHO. Verkkodokumentti. Luettavissa verkossa: <<http://www.who.int/about/en/>>. Luettu 17.3.2015.

World Health Organization 2014 b. Mental health: a state of well-being. Verkkodokumentti. Luettavissa: <http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/>. Luettu 22.4.2015.

Vuorela, Suvi 2005. Haastattelumenetelmät. Teoksessa Ovaska, Salla – Aula, Anne – Majaranta, Päivi. (toim.): Käytettävyystudkimuksen menetelmät. Tampere: Tampereen yliopisto, tietojenkäsittelytieteiden laitos. 37–52. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96627/kaytettavyystutkimuksen_menetelmat_2005.pdf?sequence=1>. Luettu 10.3.2015.

Hakutulokset

Haku	Kriteerit	Hakusanat	Osumat	Otsikon ja abstraktin perusteella valitut	Kokotekstin perusteella valitut
Medic 19.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Mielenterveyden edistäminen AND neuvola	17	1	1 Honkanen, Hilkka 2008. Perheen riskiolot neuvolatyön kontekstissa – näkökulmana mielenterveyden edistäminen. Väitöskirja. Kuopio: Kuopion Yliopisto. Hoitotieteen laitos.
Medic 19.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Mielenterveyden edistäminen AND tunneäly	1	1	1 Haapsamo, Helena 2012. Follow-up study of children's communicative development: associations to social-emotional and behavioural problems and competences and experienced maternal stress. Oulu: Oulun Yliopisto

Medic 19.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Mielenterveyden edistäminen lastenneuvola	AND	0	0	0
Medic 19.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Mielenterveyden edistäminen äitiysneuvola	AND	16	1	1 Honkanen, Hilkka 2008. Perheen riskiolot neuvolatyön kontekstissa – näkökulmana mielenterveyden edistäminen. Väitöskirja. Kuopio: Kuopion Yliopisto. Hoitotieteen laitos.
Medic 19.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Mielentervey* tunneäly	AND	2	1	1 Haapsamo, Helena 2012. Follow-up study of children´s communicative development: associations to social-emotional and behavioural problems and competences and experienced maternal stress. Oulu: Oulun Yliopisto
Medic 19.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Mielentervey* voimava*	AND	7	0	0

Medic 19.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Tunneäly AND tunne	6	2	2 Raevuori, Anu 2014. Enemmän syvälii- syyttä vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Suomen lääkärilehti 69 (9).619–620. Kokkonen, Marja – Kinnunen, Marja-Liisa 2008. Tunteiden säätely terveyden osate- kijänä. Tutkimusartikkeli. Suomen lääkäri- lehti 63 (51-52). 4541–4548.
Medic 20.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Tunne* AND mielenterv* AND	19	7	0
Medic 20.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Tunne* AND työmenet*	1	1	1 Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuoje- lussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Helsinki: Helsingin yliopisto.
Medic 20.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Tunteet AND mielenter- veys	4	0	0
Medic 20.11.2014	2005–2015, Suomi, Englanti	Mielenterveyden edist* AND työmenet*	5	1	1 Haarala, Päivi – Mellin, Oili-Katriina 2007. Uusia työmenetelmiä yhdessä kehittä- en lapsiperheiden terveyden edistämise- en. Terveystieteitä 40 (7). 28–31.

Saatekirje neuvolan terveydenhoitajille

19.2.2015

Informaatiokirje

Arvoisa terveydenhoitaja,

Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveystaidot kasvuun Turvallisin mielin 2012–2015 -hankkeessa on kehitetty yhteistyössä työelämän kanssa neuvoloiden, päiväkotien ja alakoulujen toimijoille voimavaroalähtöistä mielenterveysosaamista lisäävää koulutusta, materiaalia ja työmenetelmiä. Hankkeen tavoitteena on tukea ja vahvistaa lasten mielenterveyttä ja sosiaalista hyvinvointia.

Turvallisin mielin -hankkeen yksi yhteistyötaho on Metropolian Ammattikorkeakoulu. Metropolian terveydenhoitajaopiskelijat Heli Broberg ja Terje Leivategija tekevät opinnäytetyön hankkeelle. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkälaisia kokemuksia terveydenhoitajilla on Suomen Mielenterveysseuran kehittämien Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien käytöstä äitiys- ja lastenneuvolatyössä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Turvallisin mielin -hankkeelle kuvakorttien käytöstä ja niiden hyödynnettävyydestä ja kehittämisestä äitiys- ja lastenneuvolatyössä. Työn tuottaman tiedon pohjalta voidaan edelleen kehittää Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortteja sekä muita perheen kohtaamisen ja tunteiden puheeksi ottamisen menetelmiä neuvolatyössä.

Opinnäytetyön aineisto kerätään teemahaastattelulla. Tarkoitus on tehdä teemahaastattelu neljälle terveydenhoitajalle kahdesta Turvallisin mielin 2012–2015 -hankkeen pilotti-neuvolasta, jossa terveydenhoitajien käytössä on hankkeen kehittämä työmenetelmä, Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivomme kaikkien terveydenhoitajien osallistuvan haastatteluun. Näin saamme kokemuksia ja kehittämisideoita kuvakorttien hyödyntämiseksi. Kaikki haastattelut nauhoitetaan. Yksi haastattelu kestää noin 1 tunnin. Haastatteluaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä ja on vain opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Haastattelunauhat hävitetään opinnäytetyön valmistuttua ja niitä tulevat käsittelemään vain opinnäytetyön tekijät.

Toivomme osallistumistanne opinnäytetyöhön haastatteluun, koska Teillä on arvokasta tietoa ja kokemusta Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien käytöstä. Kaupunki on myöntänyt tutkimusluvan hankkeelle. Opinnäytetyötä ohjaa Metropolia Ammattikorkeakoulun lehtori Asta Lassila. Suomen Mielenterveysseurassa yhteistyökumppanina toimii hankejohtaja Marjo Hannukkala. Jos haluatte esittää kysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen, voitte olla yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin.

Kiitämme Teitä avusta,

Heli Broberg

terveydenhoitajaopiskelija

heli.broberg@metropolia.fi

Terje Leivategija

terveydenhoitajaopiskelija

terje.leivategija@metropolia.fi

Asta Lassila

TtM, Lehtori

asta.lassila@metropolia.fi

Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma

19.2.2015

Opinnäytetyön tekijät:

Heli Broberg, Terje Leivategija

Ohjaava opettaja: Asta Lassila

Metropolia AMK

Hankejohtaja: Marjo Hannukkala

Suomen Mielenterveysseura

Kuvakortit tunteista puhumisen tukena terveydenhoitajan työssä äitiys- ja lastenneuvolassa

Johdanto

Lastenneuvolan tavoite on edistää lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä tukea perheiden hyvinvointia. Lapsen kehityksen seurannan ja mahdollisten terveysongelmien varhaisen tunnistamisen ohella lastenneuvolan tavoitteeksi on asetettu myös vanhempien ja vanhemmuuden tukeminen. (Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille 2004.)

Terveydenhoitajat kokevat, että heillä on hyvät taidot tunnistaa perheen ja lapsen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja ongelmia, mutta heillä on puutteelliset taidot ottaa asia puheeksi, eikä heillä ole tarpeeksi työvälineitä tai aikaa tukea ja käsitellä ongelmia vanhempien kanssa. Neuvolan henkilökunta tarvitseekin enemmän tukea, koulutusta ja työvälineitä ottaa ongelmallisia asioita puheeksi. (Borg 2006; Puura ym. 2001.)

Tähän tarpeeseen on Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveystaidot kasvuun Turvallisin mielin 2012–2015 -hankkeessa kehitetty neuvoloiden, päiväkotien ja alakoulujen toimijoille voimavara- ja taito-ohjelmien, materiaalien ja työmenetelmien (Suomen Mielenterveysseura, Turvallisin mielin 2012–2015). Yhtenä toiminnallisena

menetelmänä kehitettiin hankkeessa Neuvolan kuvakortit, joiden käyttöä on testattu viidessä äitiys- ja lastenneuvolassa. Neuvoloissa on ollut yhteensä noin 11 pilottitoimijaa. (Aho – Blomberg 2014.)

Tämä opinnäytetyö on osa Suomen Mielenterveysseuran ja Metropolian Ammattikorkeakoulun yhteistyötä. Sen tarkoituksena on tuottaa tietoa Turvallisin mielin -hankkeelle. Opinnäytetyö keskittyy äitiys- ja lastenneuvoloissa työskentelevien terveydenhoitajien kokemuksiin Neuvolan kuvakorttien käytöstä työmenetelmänä.

Turvallisin mielin 2012–2015 -hanke

Mielenterveys on kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, jota voidaan tukea, vahvistaa ja lisätä. Mielenterveystaitoja voidaan oppia ja sen avulla voidaan lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Erkko – Hannukkala 2013.)

Turvallisin mielin 2012–2015 -hanke kuuluu Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveystaidot kasvuun -hankekokonaisuuteen. Tämän hankekokonaisuuden tarkoituksena on tukea ja vahvistaa lasten ja nuorten mielenterveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Turvallisin mielin -hankkeen tarkoitus on kehittää neuvoloiden, päiväkotien ja alakoulujen toimijoille yhteistyössä heidän kanssaan voimavaralähtöistä mielenterveysosaamista lisäävää materiaalia, koulutusta ja uusia työtapoja. (Suomen Mielenterveysseura.) Koulutusmallia ja materiaalia kokeillaan ensin pilottina muutamissa kunnissa, jonka jälkeen tulokset jalkautetaan hankkeen loppuvaiheessa valtakunnallisesti.

Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää terveydenhoitajien kokemuksia Suomen Mielenterveysseuran kehittämien kuvakorttien käytöstä äitiys- ja lastenneuvolatyössä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Turvallisin mielin -hankkeelle kuvakorttien käytöstä ja niiden hyödynnettävyydestä ja kehittämisestä äitiys- ja lastenneuvolatyössä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Milloin ja miten terveydenhoitajat ovat käyttäneet kuvakortteja äitiys- ja lastenneuvolassa?
- 2) Miten kuvakorttien käyttö tukee puheeksi ottamista ja tunteista puhumista neuvolassa?
- 3) Minkälaisia kehittämisehdotuksia terveydenhoitajilla on Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortteihin ja kuvakorttien käyttöön?

Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutuu aikavälillä syksy 2014 – kevät 2015. Opinnäytetyötä ohjaa Metropolia Ammattikorkeakoulun lehtori Asta Lassila. Opinnäytetyö tehdään laadullisin menetelmin: aineistokeruumenetelmänä on teema-haastattelu ja aineiston käsittelyssä käytetään sisältölähtöistä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyön aineisto kerätään teemahaastattelulla. Tarkoitus on tehdä teemahaastattelu neljälle terveydenhoitajalle kahdesta Turvallisin mielin 2012–2015 -hankkeen pilottineuvolasta, jossa terveydenhoitajien käytössä on hankkeen kehittämä työmenetelmä, Neuvolan kuvakortit. Kaikki haastattelut nauhoitetaan. Yksi haastattelu kestää noin 1 tunnin. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastateltavia informoidaan etukäteen opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä haastattelujen käytännön toteutuksesta. Terveydenhoitajilta pyydetään kirjallinen suostumus haastatteluihin sekä aineiston käyttöön opinnäytetyössä. Haastatteluaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä ja on vain opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Haastattelunauhat hävitetään opinnäytetyön valmistuttua ja niitä tulevat käsittelemään vain opinnäytetyön tekijät.

Teemahaastattelurunko – teemat ja pääkohdat

18.3.2015

1. Kuvakortit käytännön työmenetelmänä

- a) Kuinka monta kertaa olette käyttänyt kuvakortteja työssänne?
- kokeilussa vai aktiivisessa käytössä?
- b) Kuinka usein käytätte kuvakortteja työssänne?
- c) Kuvaillkaa missä tilanteissa ja millä tavalla olette käyttänyt kuvakortteja työssänne
- yksilövastaanotolla
 - ryhmäneuvolassa
 - perhevalmennuksessa
 - isän huomioimiseksi neuvolassa
 - muuta.
- d) Mitkä asiat vaikuttavat päätökseen käyttää kuvakortteja:
- perheen elämäntilanne?
 - perheen valmius tai tarve puhua?
 - kortit sopivat käsiteltävään aiheeseen?
 - jokin muu seikka?
- e) Kuvaillkaa, mitkä asiat edesauttavat tai estävät kuvakorttien käyttöä työssänne
- yksilövastaanotolla
 - ryhmäneuvolassa
 - perhevalmennuksessa
 - isän huomioimiseksi neuvolassa
 - muuta.

2. Terveydenhoitajien kokemukset kuvakorttien käytöstä

- a) Millä tavalla kuvakortit auttoivat terveydenhoitajaa asiakkaiden kohtaamisessa?
 - tutustumiseen
 - ryhmäytymiseen
 - puheeksi ottamiseen
 - keskustelun syventämiseen
 - vaikeista asioista puhumiseen
- b) Millaisia aiheita kuvakorttien avulla on päästy käsittelemään?
 - perheen arjesta
 - vapaa-ajasta
 - ihmissuhteista
 - vuorovaikutuksesta
 - kasvatuksesta
 - onnistumisista
 - kriiseistä
 - muusta
- c) Millaisia oivalluksia kuvakorttien pohjalta syntyi asiakkaille ja terveydenhoitajalle?
- d) Kuinka helposti perheet löysivät itselle sopivia ajankohtaisia kuvakortteja?
- e) Kuvaillkaa, missä tilanteissa kuvakortit sopivat parhaiten käytettäväksi.
- f) Kuvaillkaa tilanteita, jolloin kuvakorttien käyttö on haasteellisempaa.
- g) Mikä on arvionne siitä, sopiiko korttityöskentely kaikille perheille?
- h) Millaisia ajatuksia kuvakorttityöskentely herättää terveydenhoitajalle ja perheille?
- i) Voisitko suositella muille kuvakorttityöskentelyä?

3. Kehittämissuhteet

- a) Miten Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortteja voisi jatkossa kehittää?
- b) Minkälaiset muut teemat sopisivat kuvakorttien aiheiksi?
- c) Onko vielä jotain ideoita, missä tilanteissa kuvakortteja voisi hyödyntää?
- d) Miten Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakorttien käyttöönottoa ja käyttöä voisi kehittää?
- e) Miten mielestänne kuvakorttien käyttöohjetta voisi kehittää?
- f) Onko jotakin, jota vielä haluaisitte tuoda esille?

Opinnäytetyön tulokset. Taulukot.

Taulukko 2. Kuvakorttien käyttötilanteet ja käyttökerrat neuvolatyössä

KUVAKORTTIEN KÄYTTÖ NEUVOLATYÖSSÄ	
Alaluokka	Yläluokka
Perhevalmennus 2-kk neuvola Yksilövastaanotto	Kuvakorttien käyttötilanteet
<p><u>Perhevalmennuksessa</u> Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit 2 kertaa (aiheena parisuhde ja vanhemmuuteen kasvu) Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit 1 kerta imetyksillä Ei ole käyttänyt Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortteja Muut kortit säännöllisessä käytössä parisuhde ja vanhemmuus -illassa</p> <p><u>2-kk ryhmäneuvolassa</u> Nallekortit säännöllisessä käytössä Ei pidetä 2-kk neuvolaa</p> <p><u>Yksilövastaanotolla</u> Neuvolan kuvakortit harvoin käytössä On kokeillut Neuvolan kuvakortteja Ei käytä aikuisten kanssa kuvakortteja Joskus lasten kanssa Nallekortit käytössä</p>	Kuvakorttien käyttökerrat

Taulukko 3. Kuvakorttien käyttötavat äitiys- ja lastenneuvolassa

KUVAKORTTIEN KÄYTTÖ NEUVOLATYÖSSÄ	
Alaluokka	Yläluokka
<p><u>Perhevalmennuksessa</u> Kortit pöydällä kun ihmiset saapuu Jokainen ottaa yhden tai kaksi korttia Pitäisi nopeasti päättää, minkä kortin ottaa Myös terveydenhoitaja ottaa kortin Kuvasta kertominen on vapaaehtoista Keskustelun annetaan jatkuva vapaasti</p> <p><u>2-kk ryhmäneuvolassa</u> Kertominen vapaaehtoista Kortteja käytetään heti alussa Terveydenhoitaja vähentää kortteja ryhmän koon mukaan</p> <p><u>Yksilövastaanotolla</u> Asiakas valitsee 5-6 teeman mukaisesta kortista yhden</p>	Kuvakorttien käyttötavat

Taulukko 4. Kuvakorttien käyttötarkoitus äitiys- ja lastenneuvolatyössä

KUVAKORTTIEN KÄYTTÖ NEUVOLATYÖSSÄ	
Alaluokka	Yläluokka
<p><u>Perhevalmennuksessa</u> Esittäytyminen ja tutustuminen Keskustelun avaus Ryhmäytyminen Tunnelman kuvaaminen Elämän tärkeistä asioista kertominen Puolison vahvuuksien kuvaaminen Elämän kuvaaminen nyt ja lapsen syntymän jälkeen</p> <p><u>2-kk ryhmäneuvolassa</u> Vauvan temperamentin kuvaaminen Varhaisen vuorovaikutuksen kuvaaminen Oman tunnetilan kuvaaminen Elämän tärkeiden asioiden kuvaaminen Voimaa antavista asioista kertominen</p> <p><u>Yksilövastaanotolla</u> Leikki-ikäisen lapsen rohkaiseminen Leikki-ikäisen lapsen tunnetilojen nimeäminen Keskustelun avaus ja syventäminen Vanhempien kansa tunteista puhuminen</p>	<p>Kuvakorttien käyttötarkoitus</p>

Taulukko 5. Kuvakorttien käytön soveltuvuus äitiys- ja lastenneuvolatyössä

KUVAKORTTIEN KÄYTTÖ NEUVOLATYÖSSÄ	
Alaluokka	Yläluokka
<p><u>Perhevalmennuksessa</u> Sopivat hyvin Kortin valitseminen aikaa vievää Toisinaan vaikea löytää sopivaa korttia Hiljaisen ryhmän kanssa haasteellista Tutussa ryhmässä syntyy enemmän keskustelua Vanhempien suhtautuminen vaihtelevaa Eri ihmiset näkevät kortit eri lailla Liian kookkaat kortit</p> <p><u>2-kk ryhmäneuvolassa</u> Nallekortit sopivat hyvin</p> <p><u>Yksilövastaanotolla</u> Käyttö mietittävä perhetilanteen mukaan Nosti esiin vaikean tilanteen Vaikeissa tilanteissa ei ole korteista apua Liian isokokoiset kortit Leikki-ikäisten vastaanotoilla paljon muuta tehtävää Perheet ovat suhtautuneet positiivisesti</p>	<p>Kuvakorttien soveltuvuus neuvolatyöhön</p>

Taulukko 6. Kuvakorttien merkitys tunteiden puheeksi ottamisessa

TUNTEIDEN KÄSITTELY KUVAKORTTIEN AVULLA	
Alaluokka	Yläluokka
<p><u>Perhevalmennuksessa</u> Tutustuminen Ryhmytyminen Vaihtelu menetelmiin Toiminnallisuus Rentouttaa ja luo hyvän fiiliksen Keskustelun avaus Madalluttaa kynnystä puhua Mahdollistaa jokaiselle oman puheenvuoron Parin keskinäinen avaus Auttaa kuulostelemaan omia tunteita Herättää siihen, että on tulossa vanhemmaksi Avautuminen ja ääneen puhuminen isoista asioista Ajatusten herättäminen ja hahmottaminen kuvan kautta Vertaistuki samassa elämäntilanteessa olevilta Oivallukset toisten sanomisista Auttaa hyväksymään odotukseen liittyviä erilaisia tunteita Kortti ohjaa ja rajaa keskustelua</p> <p><u>2-kk ryhmäneuvolassa</u> Tukee varhaista vuorovaikutusta Ääneen puhuminen ja muille jakaminen helpottaa</p> <p><u>Yksilövastaanotolla</u> Rohkaisee leikki-ikäistä lasta puhumaan ja avautumaan Auttaa lasta tunnistamaan omia tunnetiloja Lapsi voi harjoitella tunteiden ilmaisemista Vanhemmille mallia tunteista puhumiseen lapsen kanssa Helpottaa aikuisia puhumaan omasta olotilasta ja tunteista Auttaa avaamaan lukkiutunutta tilannetta Keino päästä syvempään keskusteluun</p>	<p>Kuvakorttien merkitys tunteiden puheeksi ottamisessa</p>

Taulukko 7. Kuvakorttien esiin nostamat keskusteluaiheet

TUNTEIDEN KÄSITTELY KUVAKORTTIEN AVULLA	
Alaluokka	Yläluokka
<p><u>Perhevalmennuksessa</u> Arkiset asiat Ajankäyttö Harrastukset Tulevaisuuden suunnitelmat ja elämänmuutos Väsymys Perheen ilonaiheet ja ongelmat Työ ja ura Terveystila Perhe ja koti Tukiverkosto Tuleva synnytys Pelko yöunien, valvomisen ja jaksamisen vuoksi Luonto</p> <p><u>2-kk ryhmäneuvolassa</u> Perhetilanne Vauvan temperamentti Valvominen Äidin ja vauvan tunneskaala</p> <p><u>Yksilövastaanotolla (ilman kuvakortteja)</u> Taloudelliset ongelmat, työttömyys Päihteet Mielen terveys Parisuhdeasiat Yksin odottaminen Erot</p>	<p>Kuvakorttien esiin nostamat keskusteluaiheet</p>

Taulukko 8. Kuvakorttien kehittäminen

TURVALLISIN MIELIN VANHEMMAKSI -KUVAKORTTIEN KEHITTÄMISEHDOTUKSET	
Alaluokka	Yläluokka
<p><u>Tyytyväisiä ollaan</u> Hyvä menetelmä neuvolatyöhön Koko ja muoto Kestävyys Kuvat perheen arjesta Maisemakuvat Valokuvat Hyvät käyttöohjeet</p> <p><u>Muutosta toivotaan</u> Pienempi koko, että mahtuu levittämään Toisella puolella joku väri tai sana Vaihtoehtoisia korttisarjoja eri teemoista Enemmän kuvia perheen arjesta Laajempi skaala aiheita kuviin Aikuisten ja parisuhteeseen liittyviä positiivisia kuvia Aikuisten tunnetason ilmeitä ja tunnekuvia Kuvia väsyneistä vanhemmista Imetyskuvia Synnytykseen liittyviä kuvia Muutoksesta kuvia Lapsen kasvatukseen liittyviä kuvia Lisää symbolisia kuvia</p>	<p>Kuvakorttien kehittäminen</p>

Taulukko 9.

Kuvakorttien käyttöön liittyvä kehittäminen

TURVALLISIN MIELIN VANHEMMAKSI -KUVAKORTTIEN KEHITTÄMISEHDOTUKSET	
Alaluokka	Yläluokka
<p><u>Perhevalmennuksessa</u> Vaihtelua menetelmiin Kuvamaan synnytysillassa tunnetilaa Kuvamaan itseään vanhempana Mietittävä etukäteen korttien asettelu</p> <p><u>2-kk ryhmäneuvolassa</u> Kuvamaan senhetkistä tunnetta Kuvamaan jotain, josta saa voimaa</p> <p><u>Yksilövastaanotolla</u> Otettava enemmän käyttöön Käyttö mietittävä perhetilanteen mukaan Vaatii hyvää suunnittelua etukäteen Ajankäytölliset haasteet Laajoihin terveystarkastuksiin Kotikäynnille Lähisuhdeväkivaltaseulan yhteyteen Varhaisen vuorovaikutuksen edistämiseen Perheen tunnelman kuvaamiseen</p> <p><u>Muut käyttöön liittyvät haasteet</u> Työmenetelmän käytön lisääminen Kortit käytön myötä tutuksi Ideoida erilaisia käyttötapoja ja -tilanteita Ajatustenvaihtoa kollegojen kanssa korttien käytöstä Miettiä, miten avata vaikeita asioita Korttien käyttö erilaisissa tilaisuuksissa Kortit enemmän eri toimijoiden tietoisuuteen</p>	<p>Kuvakorttien käyttöön liittyvä kehittäminen</p>