



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Panosta itseesi, panostat lapseesi - voimavaroja vertaistuesta

Lindgren, Anniina, Palmroos, Maija & Perttilä, Janni

2016 Porvoo



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Porvoo

Panosta itseesi, panostat lapseesi - voimavaroja vertaistuesta

Lindgren, Anniina, Palmroos, Maija  
& Perttilä, Janni  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Helmikuu, 2016

Lindgren, Anniina, Palmroos, Maija & Perttilä, Janni

**Panosta itseesi, panostat lapseesi - voimavaroja vertaistuesta**

Vuosi 2016 Sivumäärä 74

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kartoitus vertaistukiryhmiin osallistuvien henkilöiden ajatuksista ja kokemuksista vertaistuen tarpeellisuudesta sekä sen hyödyistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton hyödynnettäväksi ajankohtaista tietoa siitä, mikä motivoi hakeutumaan vertaistukiryhmiin sekä tuoda esille uusia näkökulmia, joilla voitaisiin kehittää perheiden kanssa tehtävää yhteistyötä. Opinnäytetyössä haettiin vastauksia tutkimusongelmiin, jotka olivat ”Millaisia kokemuksia vertaisryhmätapaamisista saatte?” ja ”Mikä motivoi hakeutumaan vertaistukiryhmiin?”.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin kahdella fokusryhmähaastattelulla Uudenmaan maakunnassa. Aineiston kooksi saatiin N=5. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tuloksista nousi esille, että vertaisryhmätapaamisissa koettiin voimaantumista, mikä puolestaan näkyi vastavuoroisena omien ajatusten jakamisena. Vertaistukiryhmät loivat osallistujien keskelle yhteisön, jossa oli mahdollisuus jakaa huolia ja murheita, mutta myös vastavuoroisesti saada vinkkejä ja neuvoja. Lisäksi vertaisryhmätapaamisissa luotiin uusia sosiaalisia suhteita, joka näkyi tässä tutkimuksessa hyvänpäivätuntuina. Opinnäytetyössä ilmeni myös kiinnostus kouluttaa itseään vertaistuen antajaksi. Vertaistukiryhmiin motivoi hakeutumaan oltu avun saannista sekä seura itselle ja lapselle. Tutkimukseen osallistujat nostivat esille sen, että hakeutuminen vertaistukiryhmiin vaatii tuttavien houkuttelua. Todettiin, että henkilökohtainen kutsu ja tunne kuuluvansa joukkoon vaikuttivat osallistumiseen. Oma aktiivisuus korostui hakiessa tietoa vertaisryhmätoiminnasta, ja kunnalta toivottiin aktiivisempaa roolia auttamaan lapsiperheitä tutustumaan toisiinsa.

Tämän opinnäytetyön avulla saatiin kehitysehdotuksia Mannerheimin Lastensuojeluliitolle perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön, vertaisryhmiä toivottiin esimerkiksi ensimmäistä lasta odottaville ja paikkakunnalle muuttaneille perheille. Tutkimustuloksista nousi esille kehittämisehdotuksena se, että vertaisryhmien markkinointi ei saisi perustua pelkkään paperimainontaan. Tulevaisuudessa vertaistuen jalansija tulee vahvistumaan yhteiskunnassa ja vertaistuen kaivataan olevan lähellä ihmistä, ilman paikka- ja aikasidonnaisuutta. Vertaistuelle on tarvetta.

Asiasanat: vertaistuki, motivaatio, lapsiperhe, voimaantuminen, sosiaaliset suhteet

Lindgren, Anniina, Palmroos, Maija & Perttilä, Janni

**Invest yourself, invest your child - resources from peer support**

Year	2016	Pages	74
------	------	-------	----

---

The purpose of this thesis was to identify thoughts and experiences about the necessity and the need of peer support groups from people who took part in it. The aim of this thesis was to produce current knowledge for The Mannerheim League for Child Welfare about things that motivate people to take part in peer support groups and bring up new points of views that could develop the co-operation with further families. The meaning of this thesis was to find out answers to problems such as which kind of experiences and what motivates one to take part in peer support group.

This thesis was commissioned as a qualitative research. The research material was gathered with two group interviews in Uusimaa region. Size of this material is 5. The material was analyzed and the method was content analysis.

The results showed that empowerment was experienced in the peer group meetings. That was shown as sharing of own ideas reciprocally. The peer support groups created a community among the participants. There it was possible to share troubles but also to get tips and advice. In addition it was possible to gain new relationships from peer support groups, new relationships showed in this research as a nodding acquaintance. The results of the thesis also showed motivation to educate oneself to be a peer support instructor. The motivational factors to search for a peer support group were the assumptions to get some help and company from him- or herself and a child. Persons taking part in the research highlighted the fact that searching for a support group and joining it required some positive argumentation from friends. A personal invitation and a feeling of belonging to a group had an effect on the participation. One's own active participation was a crucial point when searching for information about the peer support activities. There was also a request that the municipality would have a more active role to help families with children to get to know each other.

With the help of this thesis there came out many development proposals to The Mannerheim League for Child Welfare to do co-operation with the families. There were some wishes of the peer support groups for families who are expecting their first child and people who have moved to a new area. The research results also showed a development idea that peer support groups marketing should not be based on only paper advertisement. In the future peer support's status will be strengthened in the society and peer support will be needed to be accessible to people without a specific place or time. There is a real for peer support.

Keywords: peer support, motivation, family with children, empowerment, social relationships

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	7
3	Poliittinen tuki lapsiperhetyölle.....	7
4	Voimaantumista vanhemmuuteen vertaistuen avulla .....	9
4.1	Voimauttava vertaistuki.....	11
4.2	Bruce Tuckmanin ryhmäytymisteoria.....	12
4.3	Vertaistuesta saadut kokemukset .....	13
4.4	Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaistukitoiminta.....	15
5	Motivaation merkitys hakeutuessa vertaistukiryhmiin.....	15
5.1	Motivaation taustalla olevat syyt.....	16
5.2	Persoonallisuuden psykologia ja motivaatio.....	17
5.3	Motivaation näkyminen vanhemmuudessa ja parisuhteessa .....	18
5.4	Vertaistukiryhmään hakeutuminen.....	19
6	Teemahaastattelu tiedonkeruumenetelmänä.....	20
6.1	Aineiston keruu ja osallistujat .....	22
6.2	Aineiston analysointi.....	23
7	Tulokset.....	26
7.1	Taustatiedot .....	26
7.2	Vertaistukiryhmästä saadut kokemukset.....	27
7.3	Vertaistukiryhmään hakeutuminen.....	29
8	Pohdinta .....	33
8.1	Tulosten tarkastelu .....	33
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus.....	35
8.3	Opinnäytetyön eettiset kysymykset.....	37
8.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet .....	38
	Lähteet .....	41
	Liitteet.....	46

## 1 Johdanto

Suomalainen yhteiskunta on monien erilaisten poliittisten ohjelmien ja hankkeiden kautta pyrkinyt lisäämään hyvinvointia yhteiskunnassamme lasten ja lapsiperheiden kautta. Kaste, Terveys 2015 - kansanterveysohjelma ja Valtioneuvoston asetus (380/2009) ovat esimerkkeinä tällaisista saavutuksista. Sosiaali- ja terveysministeriön kansallinen kehittämisohjelma Kaste pyrkii muun muassa kaventamaan terveyseroja ja uudistamaan lasten ja lapsiperheiden palveluja. Myös Terveys 2015 - kansanterveysohjelman pyrkimyksenä on lasten hyvinvoinnin lisääminen. Lasten hyvinvointia vahvistetaan tukemalla valtion, kuntien ja järjestöjen yhteistyötä lapsiperheiden palveluiden parissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 59.)

Opinnäytetyössä pohditaan vertaistuen mahdollisuutta yhtenä terveystalvona ja vaihtoehtona lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseen. Vertaistuki nähdään potentiaalisena matalankynnyksen varhaisena tukimuotona lapsiperheille. Vertaistuki on sosiaalista tukea, joka perustuu ryhmäläisten keskinäiseen vuorovaikutukseen. (Huuskonen 2014; Terveystalvun ja hyvinvoinnin laitos 2015 d.) Opinnäytetyön työelämäkumppanina toiminut Mannerheimin Lastensuojeluliitto järjestää ja tukee vertaistukiryhmiä. Esimerkkeinä tällaisista vertaistukiryhmistä ovat ensimmäisen lapsen saaneiden ryhmä, Tanssitan vauvaa - ryhmä tai uhmaikäisten lasten vanhempien ryhmä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015). Lisäksi opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä on esitelty Bruce Tuckmanin ryhmäytymisteoriaa, joka avaa ryhmien sosiaalisten suhteiden syntymistä ja ryhmän kehittymistä. Tämä on tärkeää, jotta pystytään hyödyntämään ryhmän positiivisia vaikutuksia sekä tukemaan ryhmän kehittymistä. Ryhmäteorian avaaminen on nähty tässä opinnäytetyössä hyödyttävän vertaistukiryhmien järjestämisestä kiinnostunutta henkilöä.

Opinnäytetyön aihe valikoitui Mannerheimin Lastensuojeluliiton vanhemmuuden tukemisen kehittämishankkeesta, jossa opinnäytetyön tekijät pitivät ” Iloa, eloa ja yhdessäoloa”- nimellä kulkevia perheiltoja Uudellamaalla keväällä 2015. Kehittämistyöstä nousi esille tarve kartoittaa vertaistukiryhmiin osallistuvien henkilöiden ajatuksia ja kokemuksia vertaistuen tarpeellisuudesta sekä sen hyödyistä. Työelämälähtöiseksi kumppaniksi pyydettiin mukaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaanpiiriä, jolla oli myös halukkuutta saada ajankohtaista tietoa vertaistukitoiminnasta.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa vertaistukiryhmiin osallistuvien henkilöiden ajatuksia ja kokemuksia vertaistuen tarpeellisuudesta sekä vertaistukitoiminnan hyödyistä Uudellamaalla.

Opinnäytetyön tavoite on tuottaa MLL:n hyödynnettäväksi ajankohtaista tietoa siitä, mikä motivoi hakeutumaan vertaistukiryhmiin. Lisäksi tavoitteena on tuoda esille uusia näkökulmia, joilla voitaisiin kehittää perheiden kanssa tehtävää yhteistyötä.

Opinnäytetyön tutkimusongelmat:

1. Millaisia kokemuksia vertaisryhmätapaamisista saadaan?
2. Mikä motivoi hakeutumaan vertaistukiryhmiin?

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää MLL:n vertaistukiryhmätoiminnan ja yhteistyön kehittämisessä julkisen sektorin, järjestöjen ja vapaaehtoisten kesken. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää kunnan perhetyön ja perheiden väliseen yhteiseen toimintaan.

## 3 Poliittinen tuki lapsiperhetyölle

Voimassa olevassa Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännössä korostuu lasten ja nuorten kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 b). Terveydenhuoltolain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä ja hyvinvointia. Lain tarkoituksena on myös kaventaa väestön terveyseroja ja toteuttaa väestön tarvitsemien palvelujen yhdenvertaista saatavuutta, laatua ja potilasturvallisuutta. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.)

Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiassa ja hallitusohjelmassa yhtenä päätavoitteena on lisätä ja kehittää vanhemmuuden tukemista ja parisuhdeneuvontaa. Esimerkiksi kuntien järjestämään äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sisältyvät vanhemmuuden ja perheen hyvinvoinnin tukeminen. Toiminnan toteutus säädetään Terveydenhuoltolaissa ja sen toiminta varmistetaan Terveydenhuoltolakia täydentävällä Valtioneuvoston asetuksella neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Valtioneuvoston asetuksen tarkoituksena on varmistaa, että kansalaisille annettava terveysneuvonta ja terveystarkastukset ovat suunnitelmallisia, tasoltaan yhtenäisiä ja yksilön tarpeet huomioon ottavia. Neuvolassa järjestettävän terveysneuvonnan on asetuksen mukaan tuettava ennen kaikkea vanhemmaksi kasvamista, parisuhdetta sekä edistettävä perheen sosiaalista tukiverkostoa. (Valtioneuvoston asetus 380/2009.) Asetuksen avulla mahdollistetaan yhtenäiset ja alueellisesti tasa-arvoiset palvelut kaikille. Lisäksi asetuksen mukainen toiminta vähen-

tää alueellista eriarvoisuutta, vahvistaa terveyden edistämistä ja auttaa ehkäisemään lasten ja nuorten syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 3 & 9.)

Neuvolassa toteutetaan ehkäisevän lastensuojelun säännöksiä, jotka on sisällytetty uuteen Lastensuojelulakiin. Ehkäisevän lastensuojelun tavoitteena on edistää ja turvata lapsen kasvua ja kehitystä sekä tukea vanhemmuutta. Lisäksi Lastensuojelulain tavoitteena on lapsen ja perheen tarvittavan tuen turvaaminen ja yhdessä muiden toimijoiden kanssa entistä varhaisempaan ongelmiin puuttumisen varmistaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 11-12.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste 2012-2015 -ohjelman yksi kuudesta osaohjelmasta käsittelee lapsia ja lapsiperheitä. Kaste-ohjelman tavoitteena on lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelujen uudistaminen. Palveluja uudistamalla pyritään vähentämään lasten eriarvoisuutta ja estämään osaltaan myös lasten ja nuorten syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 22.)

Kaste-ohjelman avulla kehitetään lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelukokonaisuuksia ja otetaan käyttöön toimintatapoja, jotka tukevat perhettä sekä vanhemmuutta. Lisäksi ohjelmassa halutaan laajentaa perhekeskustoimintaa perheiden, kuntien ja järjestöjen yhteistyönä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 22.) Moniammatillisella työskentelyllä niin julkisen kuin kolmannenkin sektorin kanssa pyritään tunnistamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa perheen tuen tarve. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 9; Valtioneuvoston asetus 380/2009.) Tuen tarpeen varhainen tunnistaminen ehkäisee ongelmien pahenemista ja vähentää kustannuksia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 3).

Terveys 2015 - kansanterveysohjelma pyrkii vähentämään terveyseroja ja lisäämään terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia. Terveys 2015 on pitkän aikavälin ohjelma, jonka taustalla on WHO:n Terveyttä kaikille - ohjelma. Lähtökohtana on, että terveys tulee esille kaikissa poliitikoissa, eli väestöön kohdistuvissa poliittisissa päätöksissä terveysvaikutukset otetaan huomioon eri sektoreilla. (Melkas 2013, 181; Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Lasten hyvinvointia vahvistetaan tukemalla valtion, kuntien ja järjestöjen yhteistyötä perheiden parissa tehtävän työn kehittämisessä. Terveys 2015- kansanterveysohjelmalla pyritään yhteensovittamaan lapsiperheiden ja työelämän tarpeet niin, että tuetaan vanhemmuutta, koska lapsen kehitys vaatii aikuisten tukea ja ohjausta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 59.)

Kaikkien näiden ohjelmien taustalla on vanhemmuuden ja perheen hyvinvoinnin tukeminen. Ohjelmien tavoitteet ja lainsäädäntöön lisätyt säädökset velvoittavat varhaisen tuen tarpeen tunnistamiseen ja tuen järjestämiseen ilman viiveitä. Lakiin on myös lisätty säädöksiä, joissa korostetaan moniammatillista yhteistyötä yli sektorirajojen. Tällaisten toimien tarkoituksena



on ehkäistä syrjäytymistä ja kaventaa terveyseroja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 60 & 72.)

#### 4 Voimaantumista vanhemmuuteen vertaistuen avulla

Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jossa ihminen löytää omat voimavaransa (Jyrkämä 2010, 26). Voimavarat ovat pohja, jolle yksilöt perustavat valintansa ja ne voivat olla joko terveyttä vahvistavia tai heikentäviä tekijöitä. Voimavarat rakentuvat omavoimaistumisesta, koherenssin tunteesta eli niin sanotusta onnistumisen tunteesta ja osallisuudesta. Lisäksi vaikutusmahdollisuudet ja sosiaalinen pääoma vaikuttavat voimavarojen rakentumiseen. (Koskinen-Ollonqvist, Aalto-Kallio, Mikkonen, Nykyri, Parviainen, Saikkonen & Tamminiemi 2007, 49 & 51.) Voimavarat ovat tekijöitä, jotka auttavat kehittymään vanhempina, puolisoina ja yhteisön jäseninä. Voimavarat voivat olla sisäisiä tai ulkopuolisia. Sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi perhesuhteet, parisuhde ja kyky toimia vanhempana. Ulkopuolisia voimavaroja ovat perheen saama sosiaalinen tuki sekä lapsiperheiden palvelut. Perheen omia voimavaroja tukemalla voidaan ehkäistä monien ongelmien syntymistä ja samalla edistää mielenterveyttä. (Kangaspunta, Kilkku, Kaltiala-Heino & Punamäki 2005, 10.)

THL:n lapsiperhekyselyn aineiston mukaan vuonna 2012 lapsiperheiden keskeisimmät voimavarat olivat vanhempien tyytyväisyys parisuhteeseen sekä vanhempana jaksaminen. Moleminpuoliseen kunnioitukseen parisuhteessa olivat erittäin tyytyväisiä puolet vastanneista. Kolmannes isistä ja 2/5 äideistä oli huolissaan omasta jaksamisesta vanhempana. Kuormittavana tekijänä pidettiin parisuhteessa liian vähäistä yhteistä aikaa. Erityisesti äitejä jaksamisessa kuormittavat lastenhoidon ja kotitöiden epätasainen jakaminen. Ylipäättänsä voimavarat koettiin heikoiksi, jos toimeentulo määriteltiin haasteelliseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 a.)

Jotta voitaisiin ehkäistä mahdollisia ongelmia, vanhempien pitää tulla tietoisiksi perheen voimia antavien ja kuormittavien tekijöiden välisestä suhteesta. Jos voimia antavia tekijöitä on suhteessa enemmän kuormittaviin tekijöihin, perheen voimavarat ovat tasapainossa. (Kangaspunta ym. 2005,10.)

Perheen pulmien ollessa pieniä varhaisen tuen saanti on tärkeää. Varhaisen tuen päätavoitteena on, että lapsen hyvinvointi saavutetaan tukemalla vanhemmuutta ja perhettä. Vanhempien omat voimavarat ja motivaatio ovat tärkeitä lähtökohtia, jotta tuen saanti on perheelle hyödyllistä. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2007, 4.) Varhaisen tuen toiminnan tarpeina ovat lapsen hyvän kasvun edistäminen sekä kehityksen riskitekijöiden vähentäminen. Yksilön elämänsä näkökulmasta varhaisen tuen toiminnassa kiinnittyy huomio ensimmäisten ikävuosien tukemiseen. Lapsen varhaiset vuodet ovat merkittäviä sekä suojaavien tekijöi-

den että riskitekijöiden kannalta. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2007, 14.) Perusterveydenhuollon ehkäisevässä ja terveyttä edistävässä toiminnassa neuvolatyö on merkittävässä osassa lapsiperheiden elämässä. Palvelut ovat kunnan järjestämiä, perheille vapaaehtoisia ja maksuttomia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 e.)

Lapsen ja lapsiperheen varhaisella tukemisella pyritään mahdollisimman ajoissa vastaamaan perheen tarpeisiin. Lapsen hyvinvointia uhkaavien riskitekijöiden tunnistamisella, varhaisella puuttumisella ja tukemisen avulla tavoitellaan uudenlaista ja tehokkaampaa lähestymistapaa lapsesta syntyneen huolen kohtaamiseen sekä lapsen auttamiseen. Varhaisen tuen tavoite on lapsen ja perheen elämänhallinnan sekä voimavarojen säilyttäminen ja vahvistuminen sekä se, että varhainen tuki mahdollistuu asiakkaan arjessa. Lisäksi varhainen tuki tulee toteutua asiakkaan ehdoilla häntä arvostaen ja kunnioittaen. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2007, 17.)

Esimerkkejä varhaisen tuen toiminnasta ovat perhetalojen, perhepaikkojen ja perheryhmien varhaisen tuen työmuodot, joita ovat muun muassa työskentely vauvaperheiden kanssa ja ryhmätoiminta. Näiden työmuotojen tavoitteita ovat varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen ja positiivisen tunnesuhteen synnyttäminen lapsen ja vanhemman välille. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2007, 48.) Myös laaja vertaistukitoiminta nähdään tärkeänä työmuotona perheiden ja vanhemmuuden tukemisessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 3).

Vertaistukitoiminta on ehkäisevän lastensuojelun yksi merkittävimmistä työmuodoista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 b). Ehkäisevästä lastensuojelusta puhutaan silloin, kun perhe saa tukea kunnan peruspalveluista kuten äitiys- ja lastenneuvolasta, mutta perhe ei ole lastensuojelun asiakkaana (Lastensuojelulaki 3 a §). Ehkäisevän lastensuojelun taustalla on Lasten oikeuksien sopimus, jonka tavoitteena on lasten ja nuorten oikeus hyvään lapsuuteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 a.)

Vertaistukitoiminta voi olla kahdenkeskistä tai perustua vertaistukiryhmiin. Vertaisryhmätoiminta voi olla myös hyvin vapaamuotoista. Perheryhmätoiminnassa järjestetään perheryhmiä, joissa toiminta on vapaata oleskelua. Paikalla on kuitenkin aina perheryhmän työntekijöitä, joiden kanssa voi matalan kynnyksen periaatteella keskustella mieltä askarruttavista asioista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 c.)

Vertaistukiryhmien ohjaajana voi toimia koulutettu vapaaehtoinen, vertainen ryhmäläinen tai ammattilainen. Vertaistukiryhmän tavoitteet määräytyvät ohjaajan mukaan. Vertaistuki ja ammattiapu ovat kaksi erillään pidettävää asiaa. Ammattilaiset voivat edistää vertaistuen mahdollisuuksia, mutta vertaistuen tarkoituksena on kuitenkin perustua ryhmäläisten keski-

näiseen vuorovaikutukseen. (Huuskonen 2014.) Kaiken kaikkiaan vertaisryhmätoiminnassa sosiaalisen tuen saaminen korostuu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 d).

Vertaistukitoimintaa järjestävät monet järjestöt, kuten esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitto, Ensi- ja turvakotien liitto ja seurakunnat. Monet kolmannen sektorin järjestöt tekevät yhteistyötä kuntien kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 c.)

#### 4.1 Voimauttava vertaistuki

Vertaistuki on kokemukselliseen tietoon pohjautuva sosiaalisen tuen muoto. Vertaistuessa vaihdetaan kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Vertaistukitoiminnassa korostuvat tasavertaisuus, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen sekä vastavuoroinen kommunikointi, esimerkiksi ryhmäläisten kesken. (Pajunen & Koivunen 2010, 4.) Tasavertaisuus syntyy siitä, että samoja asioita kokeneilla ihmisillä on kokemukseen perustuvaa asiantuntemusta, jota kenelläkään muulla ei voi olla (Laimio & Karnell 2010, 15).

Vertaistuen taustalla on ihmisten tarve olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Vertaistuella on vahva ennaltaehkäisevä ja terveyttä edistävä vaikutus. (Laimio & Karnell 2010, 9 & 11.) Vertaistuki ei kuitenkaan ole terapiaa, vaan vertaisryhmissä kaikilla jäsenillä on yhteinen vastuu ryhmän toiminnasta ja siitä, mitä asioita ryhmän sisällä käsitellään. (Laimio & Karnell 2010, 11; Pajunen & Koivunen 2010, 11.)

Vertaistuen toiminnan perusajatuksena on usko ihmisen omiin voimavaroihin (Laimio & Karnell 2010, 12). Vertaistuen tarkoituksena voi olla voimaantuminen, jaksamisen vahvistaminen tai toivon ylläpitäminen (Pajunen & Koivunen 2010, 19). Voimaantumisen tarve syntyy silloin, kun ihminen tuntee olevansa riippuvainen, voimaton, avuton, lannistunut tai holhottu ja elämänhallinta on vaikeaa. Voimaantumisen myötä ihminen kykenee ottamaan vastuuta omista päätöksistä ja hänen itsetuntonsa paranee. (Jyrkämä 2010, 26; Hämäläinen 2012, dia 25.)

Voimaantumista voidaan edistää vuorovaikutuksella. Vastavuoroisuus on yksi voimaantumista edistävän vuorovaikutuksen parantamiskeino, jossa keskitytään ongelmien sijasta ratkaisuihin. (Hämäläinen 2012, dia 26.) Vertaistuessa olennaista onkin vastavuoroisuus ja ymmärretyksi tuleminen. Vertaistukiryhmissä ryhmäläisiltä saatu empatia ja selviytymiskeinojen jakaminen ovat voimaannuttava kokemus. (Pajunen & Koivunen 2010, 19.)

Vertaistukiryhmässä voi saada ymmärrystä omaan elämäntilanteeseen. Lisäksi vertaistukiryhmä lisää yhteisöllisyyttä, voi vähentää omaisten kuormitusta sekä mahdollistaa arkojenkin asioiden esiintuomisen kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistukiryhmät voivat olla ongelmanratkaisuryhmiä, joissa korostuvat kokemusten jakaminen ja -vaihto sekä oman identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen. Vertaistukiryhmät voivat olla myös yhdessäolo- ja aktiviteet-

tiryhmiä, joissa korostuvat yhteisöllisyys ja ystävyyssuhteiden luominen ryhmäläisten kesken. Yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmien tavoitteena on vähentää eristäytymistä ja yksinäisyyttä. (Laimio & Karnell 2010, 13-16.)

Vertaistukitoiminta on vapaaehtoista ja se vaatii, että osallistujat ottavat vastuuta omasta elämäntilanteestaan. Vertaistuki voi olla myös lisänä tai vaihtoehtona julkisten sosiaali- ja terveystalvelujen ohella. (Laimio & Karnell 2010, 13.) Toijan Pro gradu -tutkimuksessa yhtenä tavoitteena oli saada vastauksia siihen, minkälainen on ammattilaisen rooli perheiden tukemisessa. Jatkotutkimusehdotukseksi nousi esille ajatus siitä, että vertaistuki pitäisi liittää mukaan hoitosuunnitelmiin yhdeksi vaihtoehtoiseksi hoitomuodoksi. Lisäksi terveydenhuollon ammattilaisten tulisi oppia arvostamaan vertaistuen merkitystä yhtenä vaihtoehtoisena hoitomuotona. (Toija 2011, 54.)

#### 4.2 Bruce Tuckmanin ryhmäytymisteoria

Bruce Tuckman on kehittänyt ryhmäytymiseen perustuvan teorian vuonna 1965, jonka mukaan jokainen ryhmä käy läpi neljä vaihetta; forming, storming, norming and performing. Myöhemmin Tuckman on lisännyt myös viidennen vaiheen adjourning teoriaansa. (Tuckman 2001, 66; Tiede 2006.) Tuckmanin ryhmäytymisteoriaa on käsitelty myös suomalaisessa kirjallisuudessa esimerkiksi sosiaalipsykologiassa ja psykologisissa teoksissa (Himberg & Jauhiainen 2002, 146; Niemistö 2002, 160-162 ).

Forming, suomeksi ”haistelu”, on ensimmäinen vaihe ryhmän muodostumisessa. Tässä vaiheessa tunnustellaan sitä, minkälaisia muut ryhmän jäsenet ovat sekä arvioidaan ryhmää esimerkiksi pohtimalla sitä, onko se itselle sopiva ja sopiiko itse ryhmään. Ensimmäiseen vaiheeseen vaikuttaa paljon se, ovatko ryhmäläiset entuudestaan toisilleen tuttuja. Ryhmän jäsenten kokemukset aiemmista ryhmäkerroista vaikuttavat ryhmäytymiseen ja siihen, minkälaisia ryhmän jäseniä heistä tulee. Ryhmän alkujohtajalla on tärkeä ja haastava rooli tässä vaiheessa. Johtajan on oltava tiukka ja annettava selvät säännöt, mutta samalla yrittää luoda ilmapiiiristä joustavaa ja rentoa, jotta arimmatkin jäsenet uskaltavat olla mukana. Vähitellen yhteenkuuluvuuden tunne alkaa voimistua ja suhteet muihin ulkopuolisiin etäännyvät ja saattavat jopa kärjistyä. (Tuckman 2001, 66; Tiede 2006.) Forming - vaiheessa ryhmään orientoituminen sekä ihmissuhteiden ja tehtäväkäyttäytyminen muodostuu. Myös ryhmän johtajaa saatetaan testata tässä vaiheessa. (Smith 2005.)

Storming, suomeksi ”taistelu”, on ryhmäytymisen toinen vaihe. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet alkavat tutustua toisiinsa ja muodostaa ryhmän sisällä pienempiä ryhmiä. Pienten ryhmien välille muodostuu usein kitkaa ja johtajaa arvostellaan sekä seurataan tarkasti, minkä pienen ryhmän kanssa tämä on eniten tekemisissä. Johtajaa kohtaan syntyy paljon kritiikkiä. Tässä vaiheessa on tärkeää, että jokainen ryhmän jäsen kuuluu johonkin pienempään ryhmään ja

johtajan kuuluu osaltaan huolehtia tästä. (Tuckman 2001, 66; Tiede 2006.) Tässä vaiheessa ominaista ovat konfliktit sekä polarisaatio ryhmässä (Smith 2005). Ryhmän päätösten polarisoituminen tarkoittaa sitä, että päätökset ryhmässä sijoittuvat jompaankumpaan ääripäähän (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2001, 284).

Norming, suomeksi ”maistelu”, -vaiheessa ryhmästä alkaa kasvaa tiivis kokonaisuus, jos aiemmat konfliktit on käsitelty. Tässä vaiheessa kukaan ei halua enää olla eri mieltä, koska jokainen haluaa kuulua ryhmään. Mahdolliset erimielisyydet painetaan villaisella ja luovia keskusteluita ei tässä vaiheessa synny. Johtaja voi välttää tätä liiallista yhdenmielisyyttä antamalla jollekin roolin olla erimieltä. (Tuckman 2001, 66; Tiede 2006.) Norming-vaiheessa uudet standardit eli normit ovat kehittyneet ja uusia rooleja ryhmässä hyväksytään. Myös henkilökohtaisia mielipiteitä uskalletaan ilmaista jo. (Smith 2005.)

Viimeisessä vaiheessa performing, suomeksi ”työstely”, johtajalla on tärkeä rooli tuoda esiin ryhmäläisten erilaisia tietoja ja taitoja, joita voitaisiin vähitellen tiimiksi kasvavassa ryhmässä hyödyntää. Ihmissuhteiden rakenne, erilaiset tiedot ja taidot muodostuvat välineeksi ryhmäläisten tehtävään toimintaan. Ryhmäläisten rooleista tulee joustavia ja funktionaalisia ja ne ovat suuntautuneet ryhmällä olevaan tehtävään. Ryhmän rakenne on selvillä ja se tukee tehtävästä suoriutumista. (Tuckman 2001, 66; Smith 2005; Tiede 2006.)

Adjourning-vaiheessa ryhmän roolit ja tehtävät loppuvat ja se vähentää ryhmän riippuvuutta, ryhmä vetäytyy. Tämä vaihe voi olla hyvin stressaava ryhmälle, jos niin sanottu liukeneminen ryhmässä on suunnittelematonta. Kuitenkaan kaikki ryhmät tätä vaihetta eivät koe, vaan ryhmä voi päättyä jo edelliseen performing -vaiheeseen. (Tuckman 2001, 66; Smith 2005.)

#### 4.3 Vertaistuesta saadut kokemukset

Useissa tutkimuksissa on noussut esille tarve sosiaaliselle tuelle. Mari Punnan (2008, 27-28) tutkimuksen mukaan suurin osa vanhempien tuen tarpeesta liittyy nimenomaan vanhemman jaksamiseen sekä lapsen kasvatukseen. Hannele Vesterlinin tutkimuksessa kuvattiin, millaista tukea vanhemmat kaipaavat elämänvaiheessa, jossa lapset ovat alle kouluikäisiä. Tutkimuksen tuloksissa korostui vertaistukiryhmän merkitys. Vertaistukiryhmästä koettiin saavan tukea kasvatukseen, parisuhteeseen ja perheen keskinäiseen vuorovaikutukseen. (Vesterlin 2007, 32-35 & 38-40.) Tutkimusten mukaan vertaistuki lisää myös toivoa siitä, että ongelmista voi selvitä, eikä ole yksin ongelmien kanssa. Vertaistuki edesauttaa myös kommunikointia parisuhteessa, oman itsensä hyväksymistä ja itsetunnon vahvistumista. (Kallio 2009, 62-78.)

Erityislasten vanhemmat kokivat, että vertaisryhmän myötä heidän vanhemmuus vahvistuu. He saivat vertaistukiryhmässä purkaa tunteita ja löysivät vertaistukiryhmästä vertaisensa. (Kinnunen 2006, 61 & 72-74; Tonttila 2006, 121 & 131.) Samansuuntaisia tuloksia nousi esille

myös Sari Toppilan Pro gradu -tutkimuksesta. Toppilan tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, mitä neurologisesti sairaat henkilöt ja heidän omaisensa kertovat vertaistuesta. Tutkimuksessa hyödynnettiin narratiivista tutkimusmenetelmää. Tutkimuksen mukaan vertaistukitoiminta lisäsi tietoa omasta sairaudesta. Lisäksi vertaistuki antaa henkistä tukea, koska se mahdollistaa omien tunteiden jakamista. Vertaistuen myötä monien osallistujien itseluottamus kasvoi, joka näkyi muun muassa siinä, että ryhmän kautta oli helppo solmia uusia ystävyysuhteita. (Toppila 2010, 49-52.)

Erja Sandbergin tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko vanhemmuus ja lasten kasvatus erilaista perheessä, jossa vanhemmalla on neurologinen sairaus, kuten ADHD. Tutkimuksessa selvisi, että sairaan vanhemman on vaikeampi selviytyä lasten kasvatuksesta kuin vanhemman, jolla ei ollut sairautta. ADHD-perheen arki koettiin erittäin haastavaksi, koska perheillä ei ole selkeitä rutiineja. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat olivat hakeneet aktiivisesti apua, mutta yhteiskunnan tukitoimet erilaiseen vanhemmuuteen koettiin puutteelliseksi. Sosiaalisen median tarjoama vertaistuki puolestaan toimi suurena voimavarana tämän kaltaisille perheille. (Sandberg 2012, 19, 25-26 & 28.)

Vertaistukea tutkivissa tutkimuksissa on noussut esille myös vertaistuen haasteita. Anu Toijan Pro gradu -tutkimuksessa tarkoituksena oli tutkia vertaistuen merkitystä tilanteessa, kun perheessä on harvinaista sairautta sairastava lapsi. Tutkimuksessa vertaistuen haasteena nähtiin sen vaihteleva taso. Lisäksi tutkimuksessa koettiin, että vertaistuen hankkiminen vaatii voimaa ja omaa aktiivisuutta. Vertaistukiryhmissä on jakettava ottaa vastaan myös muiden ryhmäläisten kokemuksia. (Toija 2011, 31-32 & 47.)

Toppilan Pro gradu -tutkimuksessa vertaistuessa voimaantumisen estymisen syynä pidetään säälintunnetta, ennakkoluuloja ja pelkoa leimaantumisesta. Tutkimuksessa nousi esille myös ajatus siitä, että vertaistuki-toiminta ei sovi automaattisesti kaikille. On tilanteita, jolloin toisten sairaudet ovat liian kaukana omasta tilanteesta. Vertaistukea tulisi olla kuitenkin saatavilla kaikille. (Toppila 2010, 37 & 54-55.) Vesterlinin tutkimuksessa vertaistuen haasteena pidettiin leimautumisen ja häpeän tunteen lisäksi sitoutumista ryhmään. Osa tutkimukseen osallistujista koki myös häiritsevänä sen, että osa ryhmäläisistä tunsu toisensa muista yhteyksistä. (Vesterlin 2007, 41.) Muita haasteita vertaistuella on se, että kaikki henkilöt eivät koe tärkeänä tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä. Lisäksi epäilyä aiheuttavat vertaistiryhmän toiminnan tavoitteet ja ryhmäkoko. Uudet ihmiset ja tilanne koettiin jännittävänä, tämä nousi esille erityisesti niissä vanhemmissa, joilla ei ole aiempaa ryhmäkokemusta. Lisäksi erityisesti äidit kokivat epävarmuutta itsestä, joka vaikeutti ryhmään osallistumista. Nämä äidit kokivat, että muut osallistujat ovat parempia vanhempia kuin he ja ovat paljon sosiaalisempia ryhmätilanteissa. (Pajunen 2012, 37-38.)

#### 4.4 Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaistukitoiminta

MLL:n vertaisryhmät ovat tietyn teeman ympärille kokoontuvia ryhmiä ja niihin osallistuu samassa elämäntilanteissa olevia vanhempia. Vertaisryhmien lähtökohta on osallistujien välinen vuorovaikutus. Tunne ja tieto siitä, että on muita samojen arjen haasteiden kanssa painivia, lisää vanhempien hyvinvointia ja sitä kautta myös lasten hyvinvointia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Yhteistä vertaisryhmille on, että ne kokoontuvat vain tietyn ajan ja niitä vetää aina ohjaaja. Ryhmän ensikokoumisissa tulee määritellä myös ryhmän tavoitteet ja säännöt. Esimerkkejä vertaisryhmistä ovat ensimmäisen lapsen saaneiden ryhmä, Tanssitaukua - ryhmät tai uhmaikäisten lasten vanhempien ryhmä. Ryhmät voivat olla hyvin erilaisia toiminnaltaan, tavoiltaan ja tavoitteiltaan, kestoiltaan ja kokoonpanoiltaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.)

Useimmat MLL:n vertaisryhmät kohdentuvat vauva-aikaan ja 71 % MLL:n vertaisryhmätoiminnan arviointiin vastaajista kertoikin osallistuvansa vertaisryhmiin lasten kanssa. Vertaisryhmät nähtiin myös vanhempien ja lasten yhteisenä ajanviettona. Tärkeimpänä vaikutuksena vertaisryhmässä ovat kyselyn mukaan olleet sosiaalisten verkoston kasvaminen sekä omaa oloa helpottavat keskustelut. (Halonen, Sourander & Viinikka 2010, 8 & 11.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto kerää jatkuvasti palautetta vertaistukiryhmistä. Arviointikyselyissä on noussut esille myös tarve vertaistuen jatkumiselle. Vertaistukitoiminta nähtiin helpottavan kotiutumista uudelle paikkakunnalle. Lisäksi monilla lapsiperheillä ei ole asuinpaikan lähellä luontaisia sosiaalisia verkkoja, joista saada arjen apuja. Kyselyyn vastaajista jopa 91,8 % kertoi saavansa tukea ystäviltään. Tämä korostaa myös vertaistuen tarvetta. Ihmisillä on tarve etsiä tukea kodin ulkopuolelta. (Halonen ym. 2010, 12-13.)

#### 5 Motivaation merkitys hakeutuessa vertaistukiryhmiin

Motivaatio on laaja-alainen, abstrakti käsite, jota ohjaa muun muassa käyttäytyminen, tilannesidonaisuus ja asenne. (Ruohotie 1998; Salmela-Aro & Nurmi 2002.) Motivaatio koostuu ihmisen kiinnostuksista, mielihaluista, intohimosta ja toiveista. Nämä ohjaavat siten hänen ajattelua ja toimintaa. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 6.) Motivaatio perustuu ihmisen tarpeille, motiiveille, arvoille ja tavoitteille (Ruohotie 1998, 51, 53 & 57). Motivaatiota käsitellessä nousee esille myös ulkoiset toimintaa ohjaavat palkkiot. (Ruohotie 1998; Salmela-Aro & Nurmi 2002.)

Motivaatio voi olla tietoista tai tiedostamatonta. Tietoiseen motivaatioon liittyvät tavoitteet ja päämäärät, ihminen toimii niin, että saa sen mihin pyrkii. Tiedostamattomaan motivaatioon vaikuttavat motiivit eli syyt. Esimerkkinä tästä on tilanne, jossa ihminen voi hakeutua

aina jonkun tietyn ihmisen seuraan tiedostamatta asiaa. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10.) Motivaatio on sisäinen tila, joka siis ohjaa ja ylläpitää ihmisen toimintaa. Motivaatio vaikuttaa valintojen tekoon eri toiminta- ja käyttäytymisvaihtoehtojen välillä. Motivaatio vaikuttaa myös siihen, miten määrätietoisesti yksilö ryhtyy toimeen, miten intensiivistä hänen toimintansa on ja miten sitkeästi hän keskittyy aloittamaan tehtävää. Motivaatio vaikuttaa siihen, mitä yksilö ajattelee ja tuntee, kun hän suorittaa tehtävän. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 177-179.)

Motivaatio katsotaan joko ulkoiseksi tai sisäiseksi. Sisäinen motivaatio viittaa tilanteeseen, jossa yksilö on motivoitunut johonkin suoritukseen sen itsensä vuoksi ilman mitään ulkoista syytä. Esimerkiksi hyväntekeväisyyden harjoittaminen, josta tulee itselle hyvä olo. Ulkoinen motivaatio viittaa siihen, että yksilö tekee jotain ulkoisten syiden vuoksi, esimerkiksi opiskelee valmistumista varten. (Lehtinen ym. 2007, 177-179.)

Ihmisellä on erilaisia tarpeita, jotka johtuvat sisäisestä epätasapainotilasta, joka täytyy korjata. Tämä johtaa toimintaan eli ihmisellä on jokin motiivi - syy - tyydyttääkseen epätasapainotilan. (Ruohotie 1998, 51.) Tarpeet ovat siis perusluontoisia motiiveja (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10). Esimerkkinä ihmisellä on tarve sosiaalisuuteen.

Ihmisellä on arvoja, joita voidaan pitää toiminnan tavoiteltuina päämäärinä. Arvot ja tavoitteet ovat sidoksissa toisiinsa, jos ihmisen tavoitteet muuttuvat, muuttuvat usein myös arvot. (Ruohotie 1998, 53.) Ihminen voi esimerkiksi olla ystävällinen ja auttavainen kanssaihmiä kohtaan, koska hänen yksi arvoistaan on ystävällisyys ja auttaminen. Tavoitteet ovat asioita, joita kohti ihmiset toimivat (Ruohotie 1998, 54-55).

### 5.1 Motivaation taustalla olevat syyt

Motivaatiolle ei ole olemassa yksiselitteistä motivaatioteoriaa (Ruohotie 1998, 50).

Jotta motivaatiota voisi ymmärtää paremmin, on perusteltua tarkastella sitä erilaisista näkökulmista. Motivaatiota on tutkittu eri motivaatioteorioissa tutkimusten ja koeasetteluiden kautta, mutta absoluuttista totuutta ei ole vielä löydetty.

Motivaatioteoriat perustuvat klassisiin motivaatioteorioihin. Psykoanalyttinen motivaatioteoria on yksi monista klassisista motivaatioteorioista ja siinä keskiössä ovat ihmisen viettilykkeet ja mielihyvä sekä lapsuuden aikaiset ihmissuhteet, kuten suhde oman äitiin ja isään. Toimintaa motivoivat asiat ovat tiedostamattomia tässä teoriassa. Behaviorismissa taas keskeisenä ajatuksena on toiminnasta saatu palkkio, joka tämän teorian mukaan ohjaa tekemään toimintaa uudelleen, jolloin motivaatio lisääntyy. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 11-12.)



Toinen tapa lähestyä tarkastelemaan motivaatiota ovat modernit motivaatioteoriat. Modernille motivaatioteorialle on monta erilaista lähestymistapaa. Pohjana on Nuttin relationaalinen motivaatioteoria, joka perustuu tarpeille. Motiivi käsitetään tässä teoriassa yksilön sisäisen tarpeen ja ulkoisen kohteen väliseksi suhteeksi, jossa täytyy tutkia sekä sisäistä tarvetta ja sen ulkoista kohdetta. Tätä kutsutaan relaatioksi. Samaisessa teoriassa pidetään mielikuvia keskeisessä roolissa ulkoisista kohteista johtuen. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 13.) Muissa moderneissa motivaatioteorioissa motivaatiota tarkastellaan ihmisen toiminnan ja motiivien kautta, joita ohjaavat tavoitteet. Myös tarve-käsite esiintyy sekä sisäisen ja ulkoisen motivaation selittäjänä. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 15-17.)

Toinen modernin motivaatioteorian alle lukeutuva malli on Kellyn teoria. Tämän teorian mukaan ei tarvitse tuntea ihmisen sisäisiä motiiveja tai tarpeita, vaan ihminen on itsessään aktiivinen olento. Ihmiset ennakoivat tapahtumia konstruktoiden eli henkilökohtaisten käsittejärjestelmien avulla. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 17.)

Motivaation syntymistä voidaan lähestyä myös evoluutiopsykologian näkökulmalla. Motivaatio lähtee tällöin selkeästi selviytymisestä ja sopeutumisesta ympäristöön. Tämän vuoksi ihmiselle on kehittynyt psyykkiset mekanismit ja motivaatio. Evoluutioteoriassa fysiologisilla tarpeilla on keskeinen rooli ja samainen teoria luo pohjan sille, miksi tietyt asiat kiinnostavat ihmistä. Teoria ei sen kummemmin anna viitteitä siihen, miten erilaiset toiminnot näkyvät ihmisen käyttäytymisessä. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 18-19.)

## 5.2 Persoonallisuuden psykologia ja motivaatio

Persoonallisuuden psykologiassa motivaatiota on lähestytty kognitiivisilla ja emotionaalisilla keinoilla. Motivaation suhdetta hyvinvointiin, persoonallisuuden piirteisiin ja minäkäsitykseen on pohdittu psykologiassa paljon. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 23.) Minäkäsitys on osa minäkuva, joka pohjautuu ihmisen saamiin palautteisiin hänen kyvyistään, vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Ihminen myös itse määrittelee itseään. Minäkäsitykseen vaikuttaa minäkuvaan määrittävät tekijät sekä erilaiset siirtymät elämässä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 159-160.)

Ihmisen persoonallisuuden rakennetta voidaan kuvata persoonallisuuden talo - käsitteen avulla. Ensimmäinen kerros sisältää persoonallisuuden piirteet ja temperamentin, toinen kerros koostuu henkilökohtaisista tavoitteista ja strategioista eli motivaatiota lähellä olevista käsitteistä, ja ylin kerros käsittää ihmisen identiteetin. Mitä ylemmäs talossa mennään, sitä enemmän sen sisältämät asiat ovat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 23.)

Vertaistukiryhmissä on mahdollisuus uusiin kokemuksiin, ihmissuhteiden luomiseen ja ryhmään kuulumiseen. Vertaistukiryhmä tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta itsestään. Siellä osallistujat saavat tulla kuulluksi ja hyväksytyksi myös muiden vertaisten kanssa. Motiivit ja motivaatio vertaistukiryhmään kumpuavat yksilön sisäisistä tarpeista eli omista, itsestään lähtevistä tarpeista. Itselle tärkeät arvot lisäävät osallistumista tällaisiin ryhmiin. (Laimio & Karnell 2010, 18.) Esimerkiksi aiemmat hyvät kokemukset vertaistukiryhmistä motivoivat hakeutumaan ryhmiin uudestaan.

### 5.3 Motivaation näkyminen vanhemmuudessa ja parisuhteessa

Perheen keskeisiin voimavaroja antaviin ja kuormittaviin teemoihin lukeutuvat vanhemmaksi kasvu, vanhemmuus ja parisuhde (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen 2011, 125). Tutkimuksien mukaan tyytyväinen puoliso on usein tyytyväinen vanhempi ja moniin hyviin parisuhdehetkiin liittyvät lapset (Malinen 2011, 47-48). Vanhemmuus ja parisuhde ovat keskeisiä teemoja perheen hyvinvoinnin kannalta. Tukemalla vanhemmuutta tuetaan myös lapsen kokonaiskehitystä.

Vanhemmuus on yksi monista siirtymistä elämässä. Lapsen teko ja vanhemmaksi tuleminen on mielletty projektiksi nykypäivänä. Parisuhteella on suuri merkitys vanhemmuudessa. Hyvin hoidettu parisuhde on vanhemmuudelle paras alusta, ikään kuin pohjatyö vanhemmuudelle. Hyvään parisuhteeseen ja vanhemmuuteen kuuluvat toisen huomioon ottaminen, kiinnostus puolison henkilökohtaisiin tavoitteisiin ja ajan antaminen hänelle. (Salmela-Aro, Saisto, Halmesmäki & Nurmi 2002, 84.)

Naisella ja miehellä, äidillä ja isällä, on erilaiset roolit perheessä. Nykyään näitä rajoja on saatu rikottua muun muassa naisten elämäntyylin muutoksen ansiosta. Ihmisellä on henkilökohtaisia tavoitteita, joita hän joutuu muuttamaan elämäntilanteiden mukaan. Motivaatio, haasteet, rajoitteet, mutta myös mahdollisuudet vaikuttavat näihin. Henkilökohtaiset tavoitteet ovat toisaalta ihmisen omia valintoja, mutta toisaalta sopeutumista elämän muutoksiin. Ihmisen tehdessä valintansa vaikuttaa tähän motivaatio, jonka perusteella ihminen toimii. Sopeutumisessa kyse on tavoitteiden muokkaamisesta. (Salmela-Aro ym. 2002, 85-88.)

Nyötti-tutkimuksessa, Vantaan neuvoloissa ja Helsingin naisten sairaalassa tutkittiin henkilökohtaisia tavoitteita siirtyessä vanhemmuuteen. Tutkimuksessa todettiin, että naisilla on miehiä enemmän henkilökohtaisia tavoitteita lasta, synnytystä, vanhemmuutta ja puolisoa kohtaan. Miehillä henkilökohtaiset tavoitteet liittyivät enemmän omaisuuteen, työhön ja koulutukseen. (Salmela-Aro ym. 2002, 90.)

Naiset olivat parisuhteeseen tyytyväisiä, kun saivat puolisoltaan tukea henkilökohtaisiin tavoitteisiin raskauden aikana. Miehet olivat taas tyytyväisiä silloin parisuhteeseen, kun heillä

oli tavoitteena suunnata työelämään lapsen syntymän jälkeen. Miehet, joiden henkilökohtaiset tavoitteet suuntautuivat puolison raskauden loppuvaiheessa koulutukseen ja työhön, olivat he tyytymättömiä parisuhteeseen lapsen syntymän jälkeen. Tutkimuksessa todettiin, että mitä enemmän miehet olivat tyytymättömiä parisuhteeseen, sitä enemmän heidän henkilökohtaiset tavoitteet suuntautuivat varallisuuteen. Kun miehet olivat tyytyväisiä parisuhteeseen, heillä oli tällöin enemmän henkilökohtaisia tavoitteita perhettä kohtaan. (Salmela-Aro ym. 2002, 96-97.)

Kaiken kaikkiaan omat henkilökohtaiset tavoitteensa vaikuttavat suuresti parisuhdetyytyväisyyteen kummallakin sukupuolella. Tyytyväisyys parisuhteeseen muokkaa henkilökohtaisia tavoitteita. Parisuhde vaikuttaa suuresti vanhemmuuteen. Ihminen voi vaikuttaa omiin henkilökohtaisiin tavoitteisiin suuntaamalla motivaatiotaan, mutta myös sopeutumalla muutoksiin. Voidaan todeta, että on tärkeää tuntea itsensä ja omat tavoitteet, suunnata niitä ja olla valmis niitä muokkaamaan.

#### 5.4 Vertaistukiryhmään hakeutuminen

Ihmisen motivaation lähteä mukaan vertaisryhmään edellyttää oman elämäntilanteen tunnistamista, mikä on edellytys muutoksen halulle (Laimio & Karnell 2010, 5).

Suurin syy osallistua Mannerheimin Lastensuojeluliiton järjestämiin vertaisryhmiin on tutkimusten mukaan mahdollisuus keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmissä on mahdollista saada apua, neuvoa ja uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen. Tunne siitä, ettei ole yksin tuo helpotusta elämään. Ihmiset kokivat tärkeäksi, että he pääsevät jakamaan omia kokemuksia muiden kanssa. Ryhmään osallistuttiin toiveena luoda uusia ystävyysyhteisöjä. (Halonen ym. 2010, 5-6 & 9.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto järjestää perhekahviloita, jotka ovat kaikille perheille avoimia kohtaamispaikkoja. Perhekahviloissa sekä lapset että aikuiset saavat seuraa ja mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja näkemyksiään. Siellä kohtaavat eri sukupolvet ja kulttuurit. Perhekahvilat perustuvat vanhempien keskinäiseen vertaistukeen, monimuotoisuuteen ja paikallisuuteen. Toiminnan taustalla ovat MLL:n arvot ja periaatteet. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011, 4.) Perhekahvilaan tullaan Perhekahvila-kyselyn mukaan siksi, että lapset saisivat seuraa ja leikkikavereita. Merkittävä syy kahvilassa käymiseen on, että saadaan vertaistukea vanhemmuuteen ja siihen liittyviin haasteisiin ja ilonhetkiin. Vanhemmatkin haluavat saada seuraa ja tavata kavereitaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014, 6-7.)

Anu Toijan Pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia vertaistuen merkitystä tilanteessa, kun perheessä on harvinaista sairautta sairastava lapsi. Vanhemmat kirjoittivat lapsen syntymisen aiheuttamasta mullistuksesta elämässään, sekä sen aiheuttamista tarpeista ja huolista.

Sairaalan lapsen vanhempien uutta elämäntilannetta kuvaa hämmennys uuden asian kohdalla. Silloin syntyy tarve oppia paljon uutta, mutta samaan aikaan voimia verottaa jatkuva huoli ja epätietoisuus. Tutkimuksessa vanhemmat toivat esiin suunnatonta tarvetta tiedonsaantiin ja keskusteluun, jotta saisivat tietoa lapsen harvinaisesta sairaudesta sekä tukea selviämiseen sen kanssa. Tutkimuksessa vanhemmat kokivat, että terveydenhuollon ammattilaisilta saatu tuen laatu vaihteli. Monet vanhemmat kokivat, että samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta saatu tuki ja tieto oli merkittävämpää. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat, että nimenomaan vertaistuki lisäsi ymmärrystä lapsen sairautta kohtaan. (Toija 2011, 29-30, 32 & 34-35.)

Yhtenä syynä hakeutua vertaistukiryhmiin pidetään vanhempien tarvetta saada vertainen ymmärtäjä ja kuuntelija arjen kokemusten jakamiseen. Vertaistuen avulla vanhempi ymmärtää paremmin itseään sekä omia tunteitaan. Puhumalla toisen samassa tilanteessa olevan vanhemman kanssa vertaiset saavat pohtia ja tilittää myös omaa vanhemmuuttaan ja elämäänsä. Äidit puhuvat ymmärtäjän löytämisestä tunteiden tasolla, isät puolestaan puhuvat enemmän vertaisuudesta ja kaveruudesta, jota haetaan vertaistoiminnan kautta itselle, mutta myös koko perheelle. (Kinnunen 2006, 61.)

Vertaistukiryhmiin hakeudutaan myös eniten emotionaalisen tuen vuoksi. Muiden samassa tilanteessa olevien henkilöiden samankaltaiset ajatukset mahdollistavat myös negatiivisten tunteiden läpikäynnin. Vertaistukiryhmiin hakeudutaan hetkellisen hyväksytyksi tulemisen tunteen vuoksi. Tutkimusten mukaan vertaistukiryhmiin osallistuminen antaa mahdollisuuden myös nähdä oman perheen tilanne uudesta perspektiivistä. (Eveliina 2009.)

## 6 Teemahaastattelu tiedonkeruumenetelmänä

Opinnäytetyön aineisto kerätään teemahaastattelulla, joka on yksi kvalitatiivisista tutkimusmenetelmistä. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii olemassa olevaan tutkimusalueeseen, johon halutaan saada uusi näkökulma. Asian tutkiminen ymmärtämisen näkökulmasta voi olla myös valinnan perusteena. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66.) Haastattelun avulla voidaan ymmärtää asioihin liittyviä kokemuksia, tulkintoja ja asenteita paremmin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 99). Kvalitatiivisten menetelmien yhteisenä tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta toimintatapoja, samanlaisuuksia tai eroja (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66).

Toisin kuin kvantitatiivisissa tutkimuksissa, kvalitatiivisissa tutkimuksissa pyrkimyksenä ei ole tulosten yleistettävyyden, vaan otokseen pyritään saamaan henkilöitä, jotka edustavat tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti, kuten tässä opinnäytetyössä on tavoitteena. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistot ovat yleensä otokseltaan pienempiä kuin kyselyjen sekä niissä keskustelu useimmiten siirtyy määrän sijasta aineiston laatuun. Kvalitatiivinen

tutkimus ei tavoittele tilastollista yleistettävyyttä, vaan esimerkiksi teoreettista yleistettävyyttä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 67 & 110.)

Haastatteluja voidaan luokitella monin tavoin ja eri kriteerien avulla. Haastattelumenetelmiä voidaan luokitella haastattelun osallistujalukumäärän (yksilö-, pari- ja ryhmähaastattelu) perusteella tai strukturoinnin mukaisesti, jolloin haastattelut voidaan toteuttaa strukturoituna, teemahaastatteluina tai avoimina haastatteluina. (Kylmä & Juvakka 2007, 78; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 123.)

Teemahaastattelu on avoimen ja strukturoidun haastattelun välimuoto. Aihepiirit ovat valmiiksi tiedossa, mutta kysymysten tarkkaa muotoa ja esittämisjärjestystä ei ole. Tutkija on laatinut siis valmiit teemat tai keskustelun aihepiirit. Teemahaastattelussa korostuu ihmisten asioille antamat tulkinnat ja merkitykset. On kuitenkin pitäydyttävä siinä, että etsitään vastauksia tutkimuksen ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 125-126.)

Haastattelun etuihin kuuluu muun muassa aineiston keruun joustavuus, monitahoisten vastausten saanti sekä se, että saatuja tietoja voidaan syventää. Haittoja ovat muun muassa, että haastattelut vievät aikaa, virhelähteitä on paljon, haastateltavat mahdollisesti pyrkivät antamaan sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia ja haastattelemisen on konteksti-, kulttuuri- ja tilannesidonnaista. Lisäksi haastateltavat voivat kokea tilanteen epämiellyttäväksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 128.)

Hyvän haastattelijan tehtäviin kuuluu luoda haastattelulle lämmin ilmapiiri. Haastattelijan pitää olla hyvin valmistautunut haastatteluun ja hänen on tiedostettava, että hän on tutkimustyössä. Haastattelijan pitää olla luonnollinen, rentoutunut ja läsnä oleva. Hänen pitää kunnioittaa haastateltavia, olla kohtelias ja antaa tarvittaessa lisätietoja tutkimuksesta haastateltaville, heidän sitä pyytäessä. Hyväksi haastattelijaksi tuleminen vaatii harjoittelua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 98-99.)

Ryhmähaastattelu on sopiva aineistonkeruumenetelmä esimerkiksi silloin, jos tutkitaan ammatti- tai potilasryhmän kokemuksia hoidosta. Ryhmähaastattelu vie enemmän aikaa ja järjestelyä, mutta haastattelukertoja tarvitaan usein vähemmän kuin yksilöhaastatteluissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 95.) Tässä opinnäytetyössä aineisto kerätään fokusryhmähaastattelulla, jossa haastateltavat teemat ovat ennalta määritettyjä. Ryhmähaastattelun yhtenä muotona on fokusryhmähaastattelu, jossa on tyypillisesti pieni osallistujajoukko. Haastattelu kestää keskimäärin puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Fokusryhmähaastattelussa keskusteltava aihe on etukäteen määritelty. Haastattelijan tehtävänä on pitää yllä kysymysten pohjalta käytävää keskustelua, sekä johdatella uuteen teemaan esittämällä etukä-

teen laadittuja kysymyksiä osallistujille. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2007, 57.) Fokusryhmähaastattelussa korostetaan osallistujien välistä vuorovaikutusta (Valtonen 2005, 224).

Opinnäytetyössä fokusryhmähaastattelua käytetään aineiston keruussa, koska fokusryhmähaastattelu luo avoimempaa keskustelua tutkittavasta asiasta. Ryhmässä haastateltavat voivat saada toisilta osallistujilta tukea, toisin kuin yksilöhaastattelussa. Lisäksi ryhmämuotoisessa haastattelussa saadaan kerättyä tietoa enemmän osallistujilta pienessä ajassa. (Eskola & Suoranta 2008, 88 & 94.) Fokusryhmähaastattelun käyttöä perustellaan myös sillä, että haastattelutilanteessa haastateltavalla on mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita vapaasti esille sekä hän voi kertoa aiheesta laajemmin kuin tutkija alun perin on ennakoanut. Lisäksi haastattelutilanteessa on mahdollista nähdä haastateltavan ilmeet ja eleet sekä esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.)

#### 6.1 Aineiston keruu ja osallistujat

Opinnäytetyö toteutettiin fokusryhmähaastattelulla, jossa haastateltavat teemat olivat ennalta määritettyjä. Aineiston kooksi suunniteltiin noin 3-10 henkilön haastattelua. Suuremmalla otoksella ei uskota saavan uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 110). Ryhmähaastatteluja toteutettiin kaksi kertaa. Osallistuminen tarkoitti yhteen haastatteluun osallistumista. Haastattelu kesti noin 2 tuntia ja se videoitiin, jotta oli mahdollista tietää, kuka milloinkin puhui. Osallistuminen haastatteluun oli täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Osallistujat olivat anonyymejä.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa otoksen koko määrittää, kuinka tieteellinen, laadukas, edustettava ja yleistettävä aineisto tutkimuksessa saadaan. Osallistujaksi valittiin henkilöitä, joilla on tietoa tutkittavasta asiasta. Kyseessä on tarkoituksenmukainen otanta. Haastatteluun tavoitettiin tietoisesti henkilöitä, jotka ovat osallistuneet vertaistukitoimintaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 110 & 112.) Tässä opinnäytetyössä osallistujat tavoitettiin jakamalla tietoa opinnäytetyöstä työelämäkumppanin avustuksella. Tietoa opinnäytetyöstä levitettiin Uudenmaan vertaistukiryhmien osallistujille. Vertaistukea saadaan esimerkiksi perhekahviloista, perhekerhoista ja äiti- ja lapsiryhmistä. Osallistujia tavoitettiin sähköpostilla, perhekahvilakäynneillä ja sosiaalisen median avulla.

Haastattelussa käsiteltäviä teemoja olivat perheen voimavarat, minä vertaisryhmässä, sosiaaliset suhteet, tieto, emotionaalinen tuki ja turva ja vertaistuen tarve. Teemojen ympärille rakennettiin puolistrukturoidut kysymykset haastattelun tueksi. Teemahaastattelun pohja löytyy liitteistä (Liite 4).

Ensimmäinen haastattelu toteutettiin toukokuun 2015 ja toinen syyskuun 2015 aikana. Ennen haastattelua haastateltavat olivat saaneet luettavakseen saatekirjeen ja pienen tiivistelmän

vertaistuesta (Liite 3). Saatekirjeen tehtävä on antaa ensisijaisesti tietoa tutkimuksesta ja motivoida osallistumaan (Vilka 2015, 189). Haastattelut toteutettiin vanhempien kesken. Ensimmäisessä haastattelussa osallistujia oli kolme ja toisessa haastattelussa osallistujia oli kaksi. Videoidut haastattelut kestivät noin tunnin verran. Haastattelut aloitettiin kysymällä osallistujien taustatietoja ja tämän jälkeen haastattelu eteni valmiiden puolistrukturoitujen kysymysten tukemana. Haastateltaville vanhemmille esitettiin samat kysymykset ja vanhemmat saivat vastata niihin omin sanoin. Haastattelutilanne eteni vanhempien keskustelujen mukaan. Vanhemmilla oli mahdollisuus kertoa myös muusta teemaan liittyvästä aiheesta, mikäli he pitivät sitä perheessä merkittävänä.

## 6.2 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sitä käytetään selvittämään tutkittavien ilmiöiden välisiä suhteita sekä tiivistämään aineistoa, jolloin tutkittavia ilmiöitä kuvataan yleistettävästi. Sisällönanalyysin tavoitteena on luoda tiiviitä käsiteluokituksia tutkittavasta ilmiöstä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165-166.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi koostuu kolmesta eri vaiheesta, aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä, aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä ja abstrahoinnista eli teoreettisten käsitteiden luomisesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Sisällönanalyysi lähtee liikkeelle aineiston pelkistämisestä, jossa aineisto litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi. Litteroitua tekstiä saatiin 21 sivua. Litteroidusta tekstistä on jätetty pois ylimääräiset täytesanat ja toistot. Tämän jälkeen on vuorossa analysointi, litteroidusta tekstistä poimitaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia sanoja tai teemoja. Litteroidusta tekstistä poimittiin alkuperäiset ilmaukset, jotka muodostuivat tässä tutkimuksessa analyysiyksiköiksi. Analyysiyksiköksi valittiin lause tai ajatuskokonaisuus, jotka antoivat vastauksia tutkimusongelmiin ja niiden perusteella määritettyihin teemoihin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 168-169.)

Sisällönanalyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, jota tutkimuksen tarkoitus ja kysymysten asettelu ohjaavat. Induktiivinen päättely käsittää analyysissä sen, että tutkija hakee aineistosta vastauksia tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin päättelemällä eli kaikkea ei tarvitse analysoida. Aineistosta on poimittava ne kohdat, jotka antavat vastauksia tutkittavaan ongelmaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.)

Luokkien syntyminen on yhteydessä teoretietoon ja tutkimustehtäviin. Apuna aineiston luokitteluun voi käyttää tutkimusongelmia, teoriaa, tutkimusvälinettä tai menetelmiä ja aineistoa itse. Näitä voi myös yhdistellä eri tavoin luokittelussa. Tässä tutkimuksessa aineisto luokiteltiin tutkimusongelmien mukaan, joiden ympärille teemat rakennettiin. Teoriatiedon avulla koottiin teemat, joiden avulla tutkimusongelmiin pyrittiin saamaan vastauksia. Teemahaastattelumenetelmä tukee itsessään luokittelua, kun teemat ovat jo alustavia luokkia. (Hirsjärvi

& Hurme 2004, 148.) Teemoja muodostui yhteensä viisi, näitä olivat perheen voimavarat, minä vertaisryhmässä, sosiaaliset suhteet, tieto, emotionaalinen tuki ja turva ja vertaistuen tarve. Teemat sosiaaliset suhteet ja tieto, emotionaalinen tuki ja turva vastasivat tutkimusongelmaan, millaisia kokemuksia vertaisryhmätapaamisista saadaan. Teemat perheen voimavarat, minä vertaisryhmässä ja vertaistuen tarve vastasivat tutkimusongelmaan, mikä motivoi hakeutumaan vertaistukiryhmiin.

Esimerkit sisällönanalyysitaulukoista (Taulukko 1, Taulukko 2, Taulukko 3 ja Taulukko 4) havainnollistavat, miten opinnäytetyössä aineiston analyysi eteni. Taulukoista voi nähdä, mihin opinnäytetyön tulokset perustuvat.

Taulukko 1. Tutkimuksen litteroidun tekstin **alkuperäiset ilmaukset**, teemoista 1 ja 2 on otettu yksi ilmaus havainnollistamaan analyysiä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>”...aikaa me annetaan perheelle ja työelämä ei ole tähän mennessä vielä kuormittanut ja kyl siitä on aina puhumalla selvitty jos on ollu semmosia pienempiä juttuja.”</p> <p>”...on just tärkeitä et on sellasii ihmisiä joitten kanssa on yhteistä . Et samanlaisessa elämäntilanteessa on helpompi sitten keskustella. Ja ainakin minä olen saanut kyllä paljon apua just vertaisryhmistä itselleni.”</p>				

Alkuperäiset ilmaukset **pelkistettiin** ja pelkistettyjä ilmauksia saatiin 87.

Taulukko 2. Alkuperäisten ilmaisujen **pelkistäminen**.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>”...aikaa me annetaan perheelle ja työelämä ei ole tähän mennessä vielä kuormittanut ja kyl siitä on aina puhumalla selvitty jos on ollu semmosia pienempiä juttuja.”</p>	<p>Perheelle annetaan aikaa ja työelämä ei ole kuormittanut, puhuminen auttaa selviämään</p>			



ja.”	pienemmistä jutuista.			
”...on just tärkeitä et on sellasii ihmisiä joitten kanssa on yhteistä. Et samanlaisessa elämäntilanteessa on helpompi sitten keskustella. Ja ainakin minä olen saanut kyllä paljon apua just vertaisryhmistä itselleni.”	Ihmiset, joiden kanssa on yhteistä, ovat tärkeitä. Samassa elämäntilanteessa olevien kanssa on helppo keskustella ja vertaisryhmistä saada apua itselle.			

Seuraavaksi samaa merkitsevät ilmaukset tulee yhdistää alakategorioiksi, jotka nimetään mahdollisimman hyvin sisältöä kuvaavalla nimellä. Alakategorioita yhdistämällä muodostuu yläkategorioita. Lopputuloksena muodostuvat pääkategoriat tutkittavasta ilmiöstä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 168-169.) Analyysia jatkettiin luokittelemalla saman teeman pelkistetyt ilmaukset alaluokkiin, joita saatiin yhteensä 72. Alaluokat yhdistettiin edelleen yläluokiksi, joita saatiin 31.

Taulukko 3. Pelkistettyjen ilmausten luokittelu **alaluokiksi**, jotka yhdistettiin **yläluokiksi**.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
”...aikaa me annetaan perheelle ja työelämä ei ole tähän mennessä vielä kuormittanut ja kyl siitä on aina puhumalla selvitty jos on ollu semmosia pienempiä juttuja.”	Perheelle annetaan aikaa ja työelämä ei ole kuormittanut, puhuminen auttaa selviämään pienemmistä jutuista.	Perheelle annetaan yhteistä aikaa. Asioista puhuminen.	Vanhempien välinen kommunikointi	
”...on just tärkeitä et on sellasii ihmisiä joitten kanssa on yhteistä. Et samanlaisessa elämäntilanteessa on helpompi sitten keskustella. Ja ainakin minä olen saanut kyllä paljon apua just vertais-	Ihmiset, joiden kanssa on yhteistä, ovat tärkeitä. Samassa elämäntilanteessa olevien kanssa on	Avun saanti toisilta ryhmäläisiltä vertaistuki-	Seuran ja tuen saanti	

ryhmistä itselleni.”	helppo keskustella ja vertaisryhmistä saadaan apua itselle.	ryhmästä		
----------------------	---	----------	--	--

Yläluokista muodostui 5 pääluokkaa, jotka ovat ennalta määritellyt teemat: perheen voimavarat, minä vertaisryhmässä, sosiaaliset suhteet, tieto, emotionaalinen tuki ja turva sekä vertaistuen tarve.

Taulukko 4. Yläluokat jaoteltiin pääluokiksi.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
”...aikaa me annetaan perheelle ja työelämä ei ole tähän mennessä vielä kuormittanut ja kyl siitä on aina puhumalla selvitty jos on ollu semmosia pienempiä juttuja.”	Perheelle annetaan aikaa ja työelämä ei ole kuormittanut, puhuminen auttaa selviämään pienemmistä jutuista.	Perheelle annetaan yhteistä aikaa. Asioista puhuminen.	Vanhempien välinen kommunikointi	Perheen voimavarat
”...on just tärkeätä et on sellasii ihmisiä joitten kanssa on yhteistä . Et samanlaisessa elämäntilanteessa on helpompi sitten keskustella. Ja ainakin minä olen saanut kyllä paljon apua just vertaisryhmistä itselleni.”	Ihmiset, joiden kanssa on yhteistä, ovat tärkeitä. Samassa elämäntilanteessa olevien kanssa on helppo keskustella ja vertaisryhmistä saadaan apua itselle.	Avun saanti toisilta ryhmäläisiltä vertaistukiryhmästä	Seuran ja tuen saanti	Minä vertaisryhmässä

## 7 Tulokset

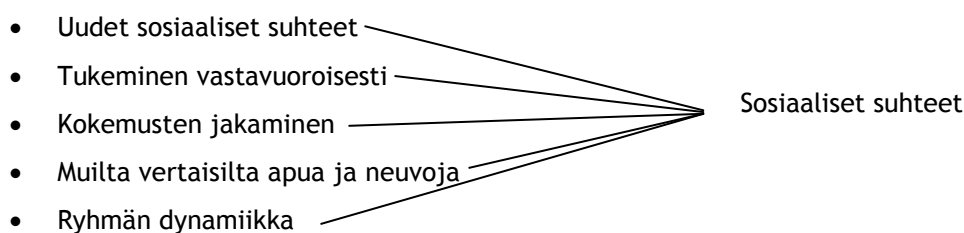
### 7.1 Taustatiedot

Haastatteluihin osallistui yhteensä viisi henkilöä (N=5), joista kolme ensimmäiseen haastatteluun ja kaksi toiseen haastatteluun. Osallistujien taustatiedot koostuivat perhemuodosta ja siitä minkä ikäinen lapsi on ollut, kun perhe on osallistunut vertaistukiryhmään. Lisäksi kysyttiin, kuinka tuttua on Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminta. Ensimmäisen haastattelun

osallistujat koostuivat yhdestä pariskunnasta ja yhdestä äidistä. Pariskunnalla oli lapsi ja kolmannen osallistujan perheeseen kuului puoliso ja kolme lasta. Ensimmäisen haastattelun osallistujille MLL:n toiminta oli tuttua perhekahviloiden ja lastentarvikekirpputorien kautta. Toisessa haastattelussa paikalla oli kaksi äitiä. Toisen äidin perheeseen kuului äiti, isä ja yksi lapsi ja toiseen perheeseen kuului äiti, isä ja kaksi lasta. Äideille MLL:n toiminta oli tuttua myös perhekahviloiden ja koulutuksen kautta. Taaperoikä osoittautui merkittäväksi ajaksi haikautua vertaistuen piiriin molempien haastattelujen osallistujien kohdalla.

## 7.2 Vertaistukiryhmästä saadut kokemukset

Vertaistukiryhmistä saatujen kokemusten yhtenä pääluokkana oli sosiaaliset suhteet (Kuvio 1). Pääluokka jakaantui yläluokkiin, jotka liittyivät uusiin sosiaalisiin suhteisiin, vastavuoroiseen tukemiseen, kokemusten jakamiseen, muilta vertaisilta saatuihin apuihin ja neuvoihin sekä ryhmän dynamiikkaan.



Kuvio 1. Vertaistukiryhmästä saatujen kokemusten yläluokat teemasta sosiaaliset suhteet.

Vertaistukiryhmissä keskiössä ovat sosiaaliset suhteet ja siellä luotiin uusia ihmissuhteita. Tutkimustuloksista ilmeni, että uudet sosiaaliset suhteet painottuvat etenkin hyvänpäiväntutuihin ja ovat ajankohtaisia pikkulapsiperheessä. Vertaistukiryhmissä myös lapsella on mahdollisuus tavata samanikäisiä lapsia ja ystäväystyä heidän kanssaan. Vanhemmat pitävät tärkeänä, että vanhemmat voivat tutustua toisiin vanhempiin, joilla on samanikäisiä lapsia. Yksi haastateltavista toi esille myös kiinnostuksen kouluttaa itseään vertaistuen antajaksi. Toisaalta tulokset osoittivat myös, että kaikki eivät hae pidempikestoisia ystävyysuhteita. Syyksi arvioitiin kemioiden yhteensopimattomuutta.

*”No siis olenhan mä saanut. Rupesin itse tosiaan imetystukiryhmässä aktiiviseksi... jos miettii noita perhekahviloita niin on sillä tavalla hyvänpäiväntuttuja.”*

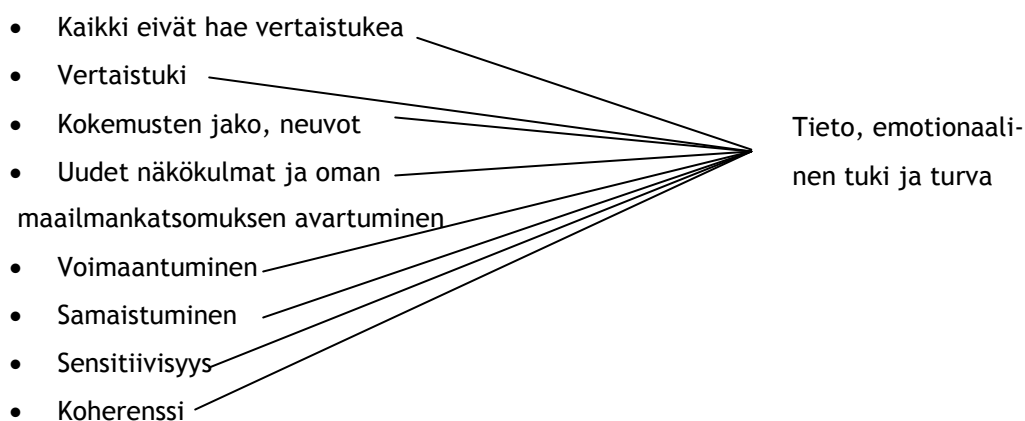
Sosiaalisten suhteiden hyötyinä koettiin yhteisten keskusteluiden kautta saadut avut ja neuvot. Erityisen tärkeänä pidettiin vertaisten tukea silloin, kun lapset olivat pieniä tai kun kyseessä on erityistukea tarvitseva lapsi. Tuloksista ilmeni myös, että oma luonteenpiirre määrittää, kuinka aktiivisesti jakaa kokemuksia muiden kanssa.

*”Sillä hetkellä tosi tärkeä, et koska ne on ollu yleensä kaikki samassa elämäntilanteessa. On ollu joko pieniä lapsia tai sitte on ollu joku erityistukee tarvitseva laps, siin on saanu vinkkejä kyllä paljo niiltä...”*

Uusien sosiaalisten suhteiden muodostumista tukee ryhmän dynamiikka. Tuloksista ilmeni, että vertaistukiryhmissä on avoin ilmapiiri ja hyvä vastaanotto, jonne myös uusien äitien on helppo mennä. Haastateltavat toivat esiin, että arkipäivän tilanteissa on helpompi lähestyä vertaistukiryhmässä tavattuja hyvänpäiväntuttuja. Pienessä ryhmässä koettiin helpommaksi keskustella asioista. Tutkimustuloksista havaittiin ryhmän muodostumisen kuitenkin vievän aikaa.

*”Mut kyl mä ainakin koin et siihen ryhmään oli helppo mennä siihen mikä perhekahvila oli, siel oli hirveen hyvä vastaanotto sitte uusille äideille ja yleensä oli niin ettei kukaan sit jääny yksin et. Siihen yhdessä siihen et.”*

Toisena pääluokkana oli tieto, emotionaalinen tuki ja turva (Kuvio 2). Pääluokka jakaantui yläluokiksi, jotka liittyivät vertaistukeen, kokemusten jakoon ja neuvoihin, uusien näkökulmien ja oman maailmankatsomuksen avartumiseen. Lisäksi yläluokiksi muodostui voimaantuminen, samaistuminen, sensitiivisyys ja koherenssi.



Kuvio 2. Vertaistukiryhmästä saatujen kokemusten yläluokat teemasta tieto, emotionaalinen tuki ja turva.

Tuloksista nousi esiin, että osallistujat saavat vertaistukea toisiltaan, joka näkyi neuvoina ja vinkkeinä esimerkiksi kuvankäytöstä ja kommunikoinnista erityislapsen kanssa. Kuitenkin haastateltavat kokivat, että on mukava tavata muunlaisia ihmisiä vaikka ei koe itse tarvitsevana vertaistukea. Vertaistukiryhmissä keskusteltiin lapsiperheen arjesta sekä koettiin muka-

vana kuulla muidenkin kokemuksia. Haastateltavat toivat vahvasti esille, että toisien vertaisten kanssa keskustellessa myös oma maailmankatsomus avartui ja saatiin uusia näkökulmia.

*”...perhekerhosta sain tukea niinku siihen pienen lapsen kanssa elämiseen että pysty puhuu kaikist sairauksista ja jos oli jotain korvasärkyä tai muita ni et miten toimii missäkin tilanteessa. Sitte taas sen erityislapsen kanssa ni siel sai just kaikkia vinkkejä kaikista kuvankäytöistä ja kommunikoinnista.”*

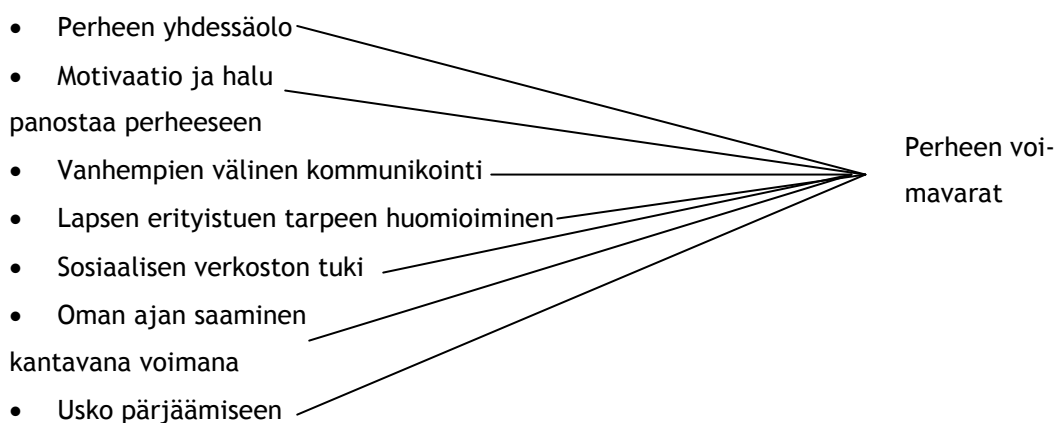
Suurimmaksi hyödyksi haastateltavat kokivat omien ajatusten jakamisen voimaannuttavan ensisijaisesti itseään. Tuloksista kävi ilmi, että kokemusten jakamista pidettiin mielekkäänä ja sen koettiin keventävän taakkaa. Tuloksista saatiin myös selville, että ryhmässä on helppo samaistua, jos muutkin kertovat omista asioistaan. Haastateltavat korostivat muiden huomioonottamisen merkitystä vertaistukiryhmissä, pitää ajatella ensin, miten ilmaisee asian loukaamatta toisia. Toisten antama ymmärrys loi yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaistukiryhmässä.

*”...jälkeen päin ihan hyvä tunne sitte sit niinku on saanu vähä omia ajatuksia jakaa muitten kanssa ni vaikka siitä on enemmän ni itelle hyötyä ku muille.”*

*”Sit jos huomaa et muutki kertoo niin sit se on helpompi sitte muidenkin avautua tai kerto...”*

### 7.3 Vertaistukiryhmään hakeutuminen

Vertaistukiryhmiin hakeutumisen yhdeksi pääluokaksi muodostui perheen voimavarat (Kuvio 3). Pääluokka jakaantui edelleen yläluokiksi, joita ovat perheen yhdessäolo, motivaatio ja halu panostaa perheeseen sekä vanhempien välinen kommunikointi. Yläluokkia ovat myös lapsen erityistuen tarpeen huomioiminen, sosiaalisen verkoston tuki, oman ajan saaminen kantavana voimana sekä usko pärjäämiseen.



Kuvio 3. Vertaistukiryhmiin hakeutumisen yläluokat teemasta perheen voimavarat.

Tuloksista nousi perheen voimavaroja vahvistaviksi tekijöiksi perheen yhdessäolo ja motivaatio, halu panostaa perheeseen. Vanhempien välistä kommunikoimista pidettiin tärkeänä. Haastateltavat perheet nimesivät omiksi voimavaroikseen asioista puhumisen ja perheen yhteisen ajan. Auttaminen ja vastuun jakaminen koettiin myös voimavaroja vahvistaviksi. Kuormittaviksi tekijöiksi tuotiin esiin perhe-elämän ja arjen yhdistämisen haasteet ja lapsen kielellinen erityisvaikeus. Haastattelussa perheen voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden nimeäminen koettiin vaikeana.

*”Kyl se varmaan on se että on sitä yritystä kuitenkin.”*

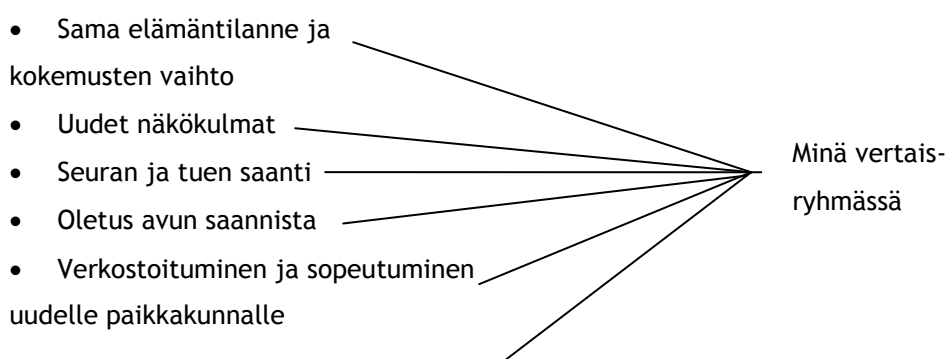
*” Voi olla vähän hakusessa keksiä sitä kantavaa voimaa ku arki rullaa minkä ehtii, kauhee kiire töissä ja en oikee tiä missä on se kantava voima.”*

Tuloksissa käy ilmi, että perheiden tukiverkoston olemassaolo vahvistaa perheen voimavaroja. Perheiden tukiverkosto koostui pääasiassa isovanhemmista. Pikkulapsiperheissä koettiin myös, että vanhemmat tarvitsevat välillä omaa aikaa, mikä auttaa vanhempia jaksamaan. Perheiden jaksamiseen vaikutti myös usko omaan pärjäämiseen sekä ajatus siitä, että pikkulapsivaihe on ohimenevä.

*”Saat vaikka käydä lenkillä tunnin vaikka tai jotakin saat vähä niinku omaa aikaa niin seki auttaa.”*

*”Se usko kuitenkin siihen et on helpompaa tulevaisuudessa se on kuitenkin kantanu sitte.”*

Toiseksi pääluokaksi muodostui minä vertaisryhmässä (Kuvio 4). Pääluokka jakaantui edelleen yläluokiksi, joita ovat sama elämäntilanne ja kokemusten vaihto, uudet näkökulmat, seuran ja tuen saanti. Myös oletus avun saannista, verkostoituminen ja sopeutuminen uudelle paikkakunnalle sekä lähipiirin sidokset vertaistukiryhmiin muodostuivat yläluokiksi.



- Lähipiirin sidokset vertaistukiryhmiin

Kuvio 4. Vertaistukiryhmiin hakeutumisen yläluokat teemasta minä vertaisryhmässä.

Vertaistukiryhmään motivoi hakeutumaan sama elämäntilanne ja kokemusten vaihto. Tutkimustuloksissa ilmeni, että vertaistuki on yleensä jonkin tietyn asian ympärillä, joten se kiinnostaa todennäköisesti toisiakin. Tulosten mukaan vertaistukiryhmään hakeuduttiin, jotta saataisiin tukea keskustelemalla samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Motivoivana tekijänä koettiin oletus avun saannista vertaisilta sekä seuran saaminen itselle ja lapsilleen. Kun lapset leikkivät keskenään, aikuiset saavat mahdollisuuden keskustella keskenään. Yhdistäväksi motivoivaksi tekijäksi nousi se, että moni tulee jonkin haasteen takia vertaistukiryhmään.

*”... kyl se on tosi tärkeetä et on semmosia jotka on samassa elämäntilanteessa ja voi jutella ja...”*

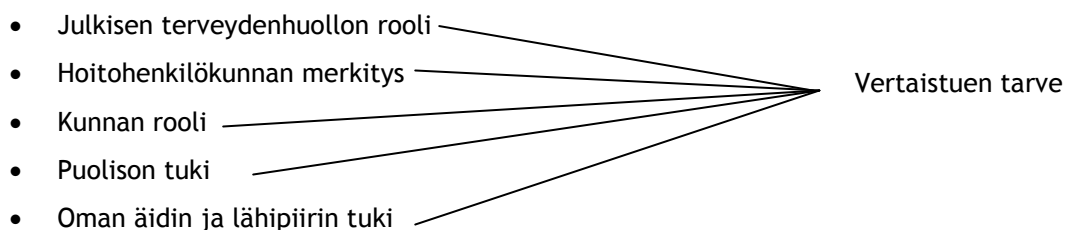
*”... on just tärkeetä et on sellasii ihmisiä joitten kanssa on yhteistä. Et samanlaisessa tilanteessa on helpompi sitten keskustella. Ja ainakin minä olen saanut kyllä paljon apua just vertaistukiryhmistä itselleni.”*

Vertaistukiryhmään hakeutumiseen vaikutti myös tulosten mukaan tuttavat, jotka ovat olleet mukana vertaistukitoiminnassa. Tutut ja heidän samanikäiset lapsensa tukivat hakeutumista ryhmään. Tuloksia vahvistaa ajatus siitä, että vertaistukiryhmiin on vaikea lähteä mukaan pelkän mainoksen perusteella. Ryhmiin hakeutumiseen vaikutti myöskin ryhmän sisältö ja mukavat ihmiset. Toisaalta ryhmiin hakeuduttiin avoimin mielin, mutta pienellä paikkakunnalla koettiin haastavaksi osallistua ryhmään uutena paikkakuntalaisena.

*”Mullaki oli pari kaveria, jolla oli suunnilleen samanikäiset lapset ni niin tuu mukaan kun tässä alueella on semmonen niinku ryhmä.”*

*”Ehkä siin mieles on ollu ennakkoluuloja et on olettanu et sielt saa niinku jotain irti. Ja niin sielt on saanut.”*

Kolmanneksi pääluokaksi syntyi vertaistuen tarve (Kuvio 5). Pääluokka jakaantui yläluokiksi, joita ovat julkisen terveydenhuollon rooli, hoitohenkilökunnan merkitys, kunnan rooli, puolisosi tuki sekä oman äidin ja lähipiirin tuki.



Kuvio 5. Vertaistukiryhmiin hakeutumisen yläluokat teemasta vertaistuen tarve.

Tuloksista nousi esiin julkisen terveydenhuollon merkitys vertaistuen järjestäjänä. Tulosten mukaan vertaistuesta koettiin saavan tietoa neuvolasta, kun taas toiset toivoivat vertaistuesta lisää informointia. Hoitohenkilökunnalla on merkitystä tiedonsaantiin. Tuloksissa korostui eriarvoisuus, joka näkyi siten, että toisilla perhevalmennus järjestettiin kunnassa neljä kertaa, toisilla vain kerran.

*”Kai sieltä neuvolasta aina sen tarvittavan tiedon saa, mutta ehkä sieltä olis voinu saada enemmänki...Mut se on oikeestaan aina siitä henkilökunnasta vähä kiinni et minkälaisia siellä on...”*

*”No mulla on ainaki ollu neuvolassa terveydenhoitaja on ollu niinku aina tosi semmonen ihana ja silleen on voinu puhua ihan kaikesta, et siinä esimerkiks niinku neuvolasta on ihan varmasti saanu kaiken tarvittavan mitä on niinku voinu saaha.”*

Tuloksista kävi lisäksi ilmi, että kunnalta toivotaan aktiivisempaa roolia auttamaan lapsiperheitä tutustumaan toisiinsa. Tuloksissa tuotiin esiin myös se, että äidit olisivat kaivanneet puolisoilta enemmän osallistumista arkeen. Miehen osallistuminen vaikuttaa äidin jaksamiseen. Myös oman äidin merkitys korostui, etenkin jos itse oli kaveriporukassa ensimmäinen, joka sai lapsen. Haastateltavat kaipasivat samassa elämäntilanteessa oleviin tutustumista ja siksi pidettiin tärkeänä, että olisi vertaisryhmiä, joihin pääsisi mukaan. Äitiyslomalla tai hoitovapaalla olevan äidin koettiin olevan helpompi lähteä mukaan ryhmään kuin työssäkäyvän.

*”... usein varmaan siin tilanteessa jos sä saat lapsia ja asettunut johonkin paikkakunnalle niin tulee sellainen tunne et haluat tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin ja siks jos olis jotain tämmösiä ryhmiä niin pääsis niihin mukaan.”*

*”No varmaan ehkä puolisolta jossain vaiheessa ois voinu vaikka toivoa enemmän. Mut sit taas kun ihmiset on niin erilaisia niin niin...”*



Tutkimustulosten mukaan vertaistukiryhmistä haettiin tietoa sosiaalisesta mediasta, perhekahviloista, lehdistä ja muun muassa päiväkodeista. Usein tietoa koettiin saavan ilmoitustaululta. Toiset kokivat saaneensa tietoa vertaistukiryhmistä terveydenhoitajalta, toisaalta kaikki eivät kokeneet saaneensa perhevalmennuksen lisäksi muuta tietoa. Oma aktiivisuus korostui hakiessa tietoa vertaistoiminnasta.

*”Ja mä olen saanut saanut tietoa ööö netistä ja facebookista.”*

*”... olisi pitänyt ite tuoda esille, että kaipasi vertaistukea.”*

Haastattelun tuloksissa korostui toive vertaistukiryhmästä ensimmäistä lasta odottaville äideille. Lisäksi ryhmiä toivottiin muun muassa yksinhuoltajaisille, erityislasten vanhemmille, lapsettomuudesta kärsiville ja paikkakunnalle muuttaneille. Perhekahvilat ja esimerkiksi äiti-vauva - ryhmät koettiin hyvänä. Vertaistukiryhmiä toivottiin myös muodostuvan vanhempien harrastusten ympärille, esimerkiksi toive äiti-lapsi - jumpasta. Toiveena oli myös ryhmä, jossa osallistujat koostuisivat vain tietystä ikäryhmästä. Ryhmiltä odotettiin vapaamuotoisuutta ja lapsille toiminnallisuutta.

*”Tota mä ehkä silloin kun odotin ensimmäistä lasta niin silloin olis ollu kiva olla semmonen ryhmä niinku niille odottaville äideille siinä, kun oli vaan se yks semmonen joku perhevalmennus kerta missä näki niitä paikallisia äitejä...”*

*” Siin kannattaisi ainakin mainostaa semmost vapaamuotosempaa osuutta ehkä.”*

## 8 Pohdinta

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa vertaistukiryhmiin osallistuvien henkilöiden ajatuksia ja kokemuksia vertaistuen tarpeellisuudesta sekä vertaistoiminnan hyödyistä Uudellamaalla. Ryhmähaastatteluilla koottu tutkimusaineisto antoi ajankohtaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Vastauksia saatiin kysymyksillä, millaisia kokemuksia vertaisryhmätapaamisista saadaan ja mikä motivoi hakeutumaan vertaistukiryhmiin. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että vertaisryhmätapaamisissa koettiin voimaantumista, mikä näkyi omien ajatusten jakamisena. Tällöin oma taakka keveni ja saatiin ymmärrystä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Aiemmin esitetyt tulokset ovat samansuuntaisia nyt raportoitujen tulosten kanssa.

Toppilan (2010) Pro gradu - tutkielmassa vertaistuki nähdään voimaannuttavana kokemukse-  
na, joka antaa henkistä tukea, koska se mahdollistaa omien tunteiden jakamisen. Vertaistuen avulla ihminen oppii hyväksymään itsensä, jolloin myös itseluottamus kasvaa. Hyötynä on myös uusien ystävyyssuhteiden solmiminen. Tulokset osoittautuivat samankaltaisiksi myös täs-

sä tutkimuksessa. Ihmiset kokivat samaistumista ja yhteenkuuluvuutta. Tulos on mielenkiintoinen ja tukee ajatusta siitä, että ihmisillä on kaipaus hakeutua toisten ihmisten seuraan ja saada tukea ja ymmärrystä vastavuoroisesti. Vertaistukiryhmät nousivat tämän tutkimuksen mukaan väyläksi tutustua samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada kontakteja lähiympäristöstä. Vertaistukiryhmät loivat osallistujien keskelle yhteisön, jossa on mahdollisuus jakaa huolia ja murheita, mutta myös vastavuoroisesti saada vinkkejä ja neuvoja. Vertaisryhmästä muodostuva yhteisö saattaa toisille olla se puuttuva lähisuku, tosin tässä tutkimuksessa sosiaaliset suhteet koettiin enemmänkin hyvänpäiväntuiksi. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia. (Kinnunen 2006; Tonttila 2006; Vesterlin 2007; Punna 2008; Kallio 2009; Halonen ym. 2010; Toppila 2010.) Toisaalta on lisäksi todettu, että kaikki henkilöt eivät koe tärkeänä tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia. Uudet ihmiset ja tilanne saatetaan kokea jännittävänä, tämä nousi esille erityisesti niissä vanhemmissa, joilla ei ole aiempaa ryhmäkokemusta, näin myös tässä opinnäytetyössä. (Toppila 2010; Pajunen 2012.)

Vertaistukiryhmistä saadut vinkit ja neuvot arkeen voidaan ajatella olevan niitä vinkkejä, joita on esimerkiksi aikaisemmin saatu omilta isovanhemmilta. Nykyaikana ihmisten oletetaan olevan itsenäisiä ja osaltaan pärjäävän itse, joten kun apua kaivataan, sitä haetaan joko terveydenhuollosta tai kolmannen sektorin vertaistukiryhmistä. Opinnäytetyössä nousi esille kiinnostus kouluttaa itseään vertaistuen antajaksi. Tuloksista ilmeni, että oma luonteenpiirre vaikuttaa siihen, kuinka jakaa omia kokemuksia. Lisäksi omalla sosiaalisella verkostolla on suuri merkitys siihen, kuinka aktiivisesti vertaistukiryhmiin hakeudutaan. Opinnäytetyön tulokset antavat viitteitä siitä, että oman äidin rooli on merkittävä etenkin tilanteessa, jossa on ensimmäinen kaveriporukasta, kuka tulee raskaaksi. Puolisolta toivottiin enemmän osallistumista perheen arkeen. Tutkimukseen osallistuneet nostivat esiin sen, että hakeutuminen vertaistukiryhmiin vaati tuttavien houkuttelua. Todettiin, että henkilökohtainen kutsu ja tunne kuuluvansa joukkoon vaikuttivat osallistumiseen. Pelkkä mainos ei kannusta osallistumiseen.

Ihmisten hakeutuessa vertaistukiryhmiin motivoivin tekijä oli oletus avun saannista. Tutkimuksiin osallistuneilla henkilöillä oli tarve jakaa kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Erityisesti vertaistukiryhmiin hakeuduttiin, jos perheeseen oli syntynyt ensimmäinen lapsi tai perheessä oli erityistukea tarvitseva lapsi. Tulosten perusteella vertaistukiryhmiin hakeuduttiin myös, jotta saataisiin tukea keskustelemalla ja saamalla seuraa sekä itselle että lapsille. Tulokset suhteutuvat hyvin aikaisempiin tuloksiin, kuten siihen, että ryhmässä ollessa syntyy tunne siitä, ettei ole yksin. Vertaistukea haetaan vanhemmuuteen ja siihen liittyviin haasteisiin ja ilonhetkiin. Vertaistuen uskotaan lisäävän ymmärrystä lapsen sairautta kohtaan, erityisesti tilanteissa, joissa pääsi keskustelemaan samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa. (Kinnunen 2006; Eveliina 2009; Halonen ym. 2010; Toija 2011; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014.) Toijan (2011) Pro gradu - tutkielmassa koetaan lapsen sairastumisen

aiheuttavan hämmennystä perheissä, josta syntyy tarve tiedon saamiseen ja keskusteluun. Kuitenkin ammattilaisilta saatu apu koettiin vaihtelevaksi, jolloin vertaistuen merkitys korostui entisestään. Myös opinnäytetyössä havaittiin tilanteita, joissa ihmisiä kohdeltiin eriarvoisesti.

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että osallistujilla oli eri kokemuksia palveluiden järjestämisen suhteen. Isoimmat erot löytyivät siinä, miten vertaistukipalveluista oli mainittu esimerkiksi neuvoloissa. Oma aktiivisuus korostui hakiessa tietoa vertaisryhmätoiminnasta. Kunnalta toivottiin aktiivisempaa roolia auttamaan lapsiperheitä tutustumaan toisiinsa, sillä perheet toivoivat samassa elämäntilanteessa oleviin tutustumista ja he pitivät tärkeänä sitä, että olisi vertaistukiryhmiä, joihin he pääsisivät mukaan. Tällaisia tutkimustuloksia, jossa kunnan rooli korostuisi näin vahvasti, ei aikaisemmissa tutkimuksissa ole juuri ollut. Sandbergin (2012) pro-seminaarissa tutkimustuloksista nousi esille se, että vanhemmat olivat yrittäneet hakea aktiivisesti apua, mutta kokivat yhteiskunnan tukitoimet puutteelliseksi, jolloin sosiaalisen median antama vertaistuki koettiin tärkeäksi. Nämä tulokset olisi tärkeä huomioida vertaistukitoiminnan kehittämisessä.

## 8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa otoksen valinta on keskeinen osa tutkimuksen laatua, luotettavuutta ja sen arviointia. Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin käyttämällä apuna tarkoituksenmukaista otantaa, sillä osallistujiksi valikoitui tietoisesti henkilöitä, joilla on jo tutkittavaan ilmiöön liittyen kokemusta. Tätä otoksen valintatapaa kuitenkin kritisoidaan, sillä usein on vaikeaa arvioida, miten täsmällisesti tutkija itse asiassa teki valintansa ja millä perusteella luokitteli potilaat vaikkapa tyyppillisiksi ja ei-tyypillisiksi. Tämän takia tutkijan on kuvattava huolella otoksen valinnan perusteet ja käyttämänsä luokittelut. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 112-113; Vilka 2015, 196-197.)

Tutkimukseen valikoitui osallistujat, joilla oli kokemusta vertaistukiryhmätoiminnasta esimerkiksi perhekahviloista. Kriteerinä oli myös, että vertaistukiryhmätoimintaan oli osallistuttu pikkulapsen kanssa. Haastatteluun osallistuneille lähetetyt saatekirjeet tukivat omalta osaltaan tutkimukseen osallistuneiden tietoa aiheesta. Luotettavuutta tuki osallistujien tieto siitä, mihin heidän antamia vastauksia hyödynnetään. Opinnäytetyön luotettavuutta vahvisti osallistujien vapaaehtoisuus ja aika perehtyä aiheeseen. Laadulliseen tutkimukseen nähden otoksen määrä oli riittävä, jos osallistujia olisi ollut enemmän, aineistosta olisi voinut saada edustettavamman. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 110 & 112-113; Vilka 2015, 190-191.)

Kvalitatiivisten tutkimusraporttien luotettavuuden arviointikriteerejä ovat muun muassa uskottavuus ja siirrettävyys. Uskottavuus opinnäytetyössä edellyttää, että tulokset on kuvattu

niin selkeästi, että lukija ymmärtää, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Se kuvaa myös sitä, miten hyvin tutkijan muodostamat luokitukset tai kategoriat kattavat aineiston. Tässä opinnäytetyössä analysointivaiheet oli kuvattu taulukoiden avulla. Aineiston ja tulosten suhteen kuvaus on tärkeä luotettavuuskysymys ja se edellyttää sitä, että tutkija kuvaa analyysinsä mahdollisimman tarkasti. Tutkimus on analyttisesti täsmällinen silloin, kun analyysiprosessi on kuvattu selkeästi ja luokittelut tai kategoriat ovat loogisia. Teoreettinen loogisuus vaatii sen, että aineistosta muodostettu teoreettinen tai käsitteellinen kokonaisuus on perusteltu ja looginen. Tutkijan on pystyttävä perustelemaan tutkimuksessaan, mihin esille nousseet tulokset nojautuvat. Opinnäytetyössä oli kattava teoreettinen viitekehys, joka tuki esille nousseita tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 138-139; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197-200; Vilka 2015, 197.)

Opinnäytetyön tulos-osiossa oli esitelty autenttisia, suoria lainauksia haastatteluaineistosta. Tällä tavalla pyrittiin varmistamaan tutkimuksen luotettavuus ja antamaan lukijalle mahdollisuus pohtia aineiston keruun polkua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta tuki myös se, että lähdemerkinnät oli tehty ammattikorkeakoulun vaatimien asetusten mukaisesti. Suorien lainauksien kohdalla oli lainaus merkitty sitaatein. Lisäksi tekstissä kulkivat mukana lähdeviittaukset, jotka osoittivat, milloin työssä viitataan toisen henkilön kirjoittamaan tekstiin. (Marko & Vuorela 2008, 3-4.) Lisäksi tämän tutkimuksen pohjana oli käytetty monipuolisesti kirjallisuuslähteitä ja aikaisempia tutkimustuloksia samasta aiheesta. Opinnäytetyössä pyrittiin lähdekriittisyyteen muun muassa huomioiden, että lähteet ovat alle kymmenen vuotta vanhoja sekä, että käytetyt lähteet perustuvat tutkittuun tietoon. Opinnäytetyön lähteiden monipuolisuutta olisi voitu vahvistaa kansainvälisillä artikkeleilla. Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä olisi tukenut runsaampi väitöskirjojen määrä.

Siirrettävyys opinnäytetyössä viittaa siihen, minkä verran tulokset voisivat olla siirrettävissä johonkin toiseen kontekstiin eli tutkimusympäristöön. Siirrettävyyden varmistukseksi edellytetään aina huolellista tutkimuskontekstin kuvausta, osallistujien valinnan ja taustojen selvittämistä sekä aineiston keruun ja analyysin seikkaperäistä kuvausta. Tämä on tarpeen, jos toinenkin tutkija haluaa seurata prosessia. Toisaalta käytännössä tutkimusta ei voi toistaa sellaisenaan, koska jokainen tutkimus on ainutlaatuinen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198; Vilka 2015, 197.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisää metodologinen sopivuus. Metodologisella sopivuudella tarkoitetaan tutkijan tietoisuutta tutkimuksensa metodologisesta lähestymistavastaan ja meta-teorioista. Tähän edellytetään vahvaa perehtymistä käytettyyn menetelmään ja alkuperäislähteiden käyttöä. On ymmärrettävä käyttämänsä menetelmän lähtökohdat mahdollisimman perusteellisesti ja arvioida, sopiiko sen käyttö ollenkaan tutkittavaan ilmiöön. Opinnäytetyö-

hön valikoitui fokusryhmähaastattelu, koska se loi avointa keskustelua tutkittavasta asiasta. Haastateltavat saivat tukea toisilta osallistujilta, lisäksi saatiin kerättyä enemmän tietoa pienessä ajassa. Opinnäytetyössä on otettu huomioon, että fokusryhmähaastattelussa haastateltavat mahdollisesti pyrkivät antamaan sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. Yleisesti luotettavuutta heikentää muun muassa se, että valittu metodologia ei sovi, dokumentointi ei ole täsmällistä ja prosessin aikana tehdyt päätökset on heikosti kuvattu. (Eskola & Suoranta 2008, 88 & 94; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 128, 199 & 200-201.)

Luotettavuutta heikentää myös toisaalta kategorioiden epäloogisuus, hypoteesien perustamattomuus aineistoon ja se, että otos ei ole edustava tilanteeseen nähden. Teoreettisen loogisuuden ongelmana on se, että lopputuloksena ei synny teoriaa, mallia tai käsitteellistä kehystä. Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta heikensi mahdollinen aineiston yksipuolisuus. Tuloksista nousi hyvin samankaltaisia ajatuksia aiemmista tutkimuksista. Katvetta oli täten haastava löytää. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 200-201.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyen puhutaan usein myös sulkeistamisesta eli tutkija on mahdollisimman tietoinen omista ennakko-oletuksistaan tutkittavaa ilmiötä kohtaan ja pyrkii koko tutkimusprosessin ajan etenemään siten, että ennakko-oletukset eivät ohjaa tutkimusta. Opinnäytetyöprosessissa tutkijoiden rooli oli objektiivinen ja neutraali. Haastattelutilanteessa vanhemmilla oli mahdollisuus kertoa asioista oma mielipide ja he olivat vuorovaikutuksessa toisten haastateltavien kanssa, ilman tutkijoiden johdattelua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 202.)

### 8.3 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Hoitotieteellisiin tutkimuksiin kuuluvat monet eettiset kysymykset. Helsingin julistus vuodelta 1964 ja kansallinen lainsäädäntö antavat ohjeet, miten hoitotieteellinen tutkimus toteutetaan eettisten periaatteiden mukaisesti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 227.)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että koko tutkimusprosessin ajan noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimuksessa on käytettävä hyvin perusteltuja tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Lisäksi tutkimuksen tulokset on raportoitava avoimesti. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu viitata muiden julkaisuihin asianmukaisella tavalla, sekä hankkia tarvittavat luvat ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkimusmenetelmän valinta oli kattavasti perusteltu aineiston analyysi-osiossa. Tutkimustietoa ei käytetty muuhun kuin tähän työhön. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014.) Aineiston raportoinnin yhteydessä tulokset on kirjattu puhtaina tuloksina. Lisäksi myös mahdolliset kielteiset tulokset tai puutteet raportoitiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224-225.) Tekijöiden omaa tulkintaa tulososiossa on vältetty, niitä tulkittiin vasta pohdintaosiossa.

Helsingin julistus vuodelta 1964 antaa ohjeita, miten hoitotieteellisissä tutkimuksissa turvataan osallistujien oikeuksia. Hoitotieteellisissä tutkimuksissa korostuu osallistujan itsemääräämisoikeus. Tutkimukseen osallistuminen pitää olla täysin vapaaehtoista. Tutkimuksesta on myös oikeus kieltäytyä missä vaiheessa tahansa tutkimusta. Lisäksi tutkittavilta vaaditaan kirjallinen suostumus osallistua tutkimukseen. Tutkimuksen osallistujien täytyy olla täysin tietoisia tutkimuksen tavoitteista, hyödyistä ja mahdollisista riskeistä ja rasitteista, jotka voivat kohdistua tutkittavaan henkilöön. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 214 & 218-219.) Tässä opinnäytetyössä osallistujat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja he olivat täysi-ikäisiä. Osallistujat osoittivat suostumuksensa haastatteluun ilmoittautumalla haastatteluun, johon heidät oli kutsuttu. Osallistujien saama saatekirje toi vielä esille, että osallistujien tiedot ovat luottamuksellisia ja haastattelun videointi tuhoetaan aineistonanalyysin jälkeen. Haastattelun litterointi ja videointi tuhottiin oikeaoppisesti. Lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus yhteydenpitoon työn tekijöiden kanssa lisätietojen saamiseksi. Haastateltaville annettiin mahdollisuus lukea valmistuvan työn tutkimustulokset, jotta osallistujien itsemääräämisoikeus huomioitiin koko työprosessin ajan.

Hoitotieteellisen tutkimuksen eettisiin ohjeisiin kuuluu se, että tutkimuksen tekeminen ei saa loukata kenenkään ihmisarvoa. Tutkimuksen osallistujan tietoja pitää käsitellä luottamuksellisesti. Hoitotieteelliset tutkimukset käsittelevät usein hyvin sensitiivisiä asioita. Tutkijan onkin mietittävä ennen tutkimuksen toteuttamista, kuinka henkilökohtaisia asioita tutkittavilta pitää kysyä. Tutkijan on ymmärrettävä tutkittavien persoonallisia eroja ja arvostaa heidän erilaisuuttaan. Opinnäytetyössä korostui anonymiteetti eli tutkimustietoja ei luovutettu kenellekään ulkopuoliselle niin, että ne olisivat tunnistettavissa. Haastattelupaikkakuntia ei myöskään kerrottu, jotta osallistujien anonymiteetti säilyisi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212, 217-219 & 221.) Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiriltä on kysytty lupa käyttää Mannerheimin Lastensuojeluliiton nimeä opinnäytetyössä.

#### 8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet

Tuloksista nousi vahvasti esille, että vertaistukiryhmiin hakeudutaan, koska ihmiset olettavat saavansa niistä apua. Tutkimuksiin osallistuneilla henkilöillä oli tarve jakaa kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tulosten perusteella vertaistukiryhmiin hakeuduttiin myös, jotta saataisiin tukea keskustelemalla, ja saamalla seuraa sekä itselle että lapsille. Kunnalta toivottiin aktiivisempaa roolia auttamaan lapsiperheitä tutustumaan toisiinsa, sillä perheet toivoivat, että olisi vertaistukiryhmiä, joihin he pääsisivät mukaan.

Kunnan eriarvoiset lapsiperheiden palvelut nostettiin esiin haastatteluissa, mikä näkyi siinä, että perhevalmennuksien määrät olivat erilaiset kuntien välillä. Tähän toivottiin yhtenäistä linjaa, koska se saattaa perheet eriarvoiseen asemaan. Kuntien terveydenhoitajilta saatiin

vaihtelevasti tietoa vertaistukimuodoista, oma aktiivisuus korostui siinä, miten itse haki tietoa neuvolasta. Tulosten mukaan vertaistukitoiminnasta haettiin ensisijaisesti tietoa sosiaalisesta mediasta, ilmoitustauluilta ja lehdistä. Julkisen terveydenhuollon tuki vertaistukitoimintaa kohtaan tulisi olla yhtenäistä kunnissa, jolloin perheet asettuisivat samanarvoiseen asemaan, mikä puolestaan mahdollistaisi terveystien kaventumisen. Vertaistukitoiminta voitaisiin kunnissa nähdä yhtenä potentiaalisena palvelutukimuotona lapsiperheille.

Vertaistuki tähtää ennaltaehkäisevään toimintaan mielenterveyden edistämiseksi, mikä edistää ihmisten terveyttä kunnissa. Vertaistuella on terveydellisiä ja taloudellisia hyötyjä. Vertaistuen vaikuttavuus nähdään kustannustehokkaana erityisesti pidemmällä aikavälillä. Aikaisemmissakin preventiivisissä hankkeissa on tullut esille tarve tiiviimmälle yhteistyölle kunnan ja kolmannen sektorin välillä, palveluiden tulisi olla sektorirajat ylittävää toimintaa jolloin tuki tuodaan lähelle perheitä. (Laajasalo & Pirkola 2012, 12-13.) Tämä ajatus näkyi opinnäytetyön tuloksissa. Julkisen terveydenhuollon koulutusta ja tietoa kolmannen sektorin toiminnasta tulisi lisätä. Selkeät ja yhtenäiset tiedot vertaistuen hyödyistä esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajilla houkuttelisivat käyttämään enemmän vertaistukipalveluita. Kolmannen sektorin työntekijät voisivat jalkautua näkyvämmäksi kunnan lapsiperheiden palveluihin. Opinnäytetyön tuloksissa toivottiin vertaistukiryhmiä ensisijaisesti ensimmäistä lasta odottaville ja paikkakunnalle muuttaneille. Tässä kolmas sektori ja kunta voisivat tehdä tiiviimmin yhteistyötä, esimerkiksi kunta voisi tarjota tilat ja kolmannen sektorin työntekijä olisi mukana ryhmän ohjauksessa.

Tuloksien mukaan vertaistukiryhmissä ihmiset haluavat tulla kuulluksi ja hyväksytyksi. Ihminen haluaa kokea osallistuessaan vertaistukiryhmään, että toiminta on hänelle tarpeellista. Opinnäytetyön tuloksista nousi esille, että henkilökohtainen kutsu houkuttelee osallistumaan vertaistukitoimintaan, kun taas pelkkä mainos ei puolestaan innosta. Toisaalta keskusteluissa kävi ilmi, että ihmisillä saattaa olla vaikeuksia mieltää, mitä tarkoitetaan vertaistuki - sanalla. Ihmisillä on kuitenkin halu ja tarve osallistua toimintaan, mutta ihmiset vierastavat vertaistukiryhmiä, jos he eivät tiedä mitä odottaa. Uusista vertaistukiryhmistä olisi hyvä käydä esittelemässä toimintaa sellaisissa paikoissa, joissa olisi tavoitettava kohderyhmä esimerkiksi neuvoloiden perhevalmennus ja perhekahvilat.

Tämä opinnäytetyö antaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirille kehittämistoiveita, millaisiin vertaistukiryhmiin toivotaan panostusta. Lisäksi on hyvä huomioida, että vertaistukiryhmien markkinointi ei voi perustua pelkkään perinteiseen paperimainokseen, nykyaikana sosiaalinen media tavoittaa kohderyhmiä tehokkaasti. Ihmisten aikaisemmat kokemukset vertaistukiryhmistä ovat merkittävässä roolissa hakeutuessa ryhmiin. Pikkulapsiperheille suunnatuista vertaistukitapaamisista on tämän tutkimuksen mukaan ollut hyötyä osallistujille. Ryhmästä saatu hyöty on myös innostanut kouluttautumaan vertaistuen antajaksi, mikä on huo-

mionarvoinen asia. Vertaistuen toimintatapoja täytyy tulevaisuudessa muokata, jotta toiminta olisi rikasta ja ajan hermolla. Tulevaisuudessa vertaistuen jalansija tulee vahvistumaan yhteiskunnassa ja vertaistuen kaivataan olevan ihmistä lähellä ilman paikka- ja aikasidonnaisuutta. Vertaistuelle on tarvetta.

Uudet sosiaaliset suhteet olivat tärkeimpiä vertaistuesta saatuja kokemuksia tässä opinnäytetyössä. Tuloksista ei saatu selville, jatkuuko yhteydenpito osallistujien välillä ryhmien päätyttyä. Esimerkkinä jatkotutkimusehdotukseksi on selvittää, että pitävätkö ryhmäläiset yhteyttä vielä 1-2 vuoden kuluttua. Jatkotutkimusehdotuksena voitaisiin tutkia vertaistuen pitkäaikaisia vaikutuksia, erityisesti sosiaalisten suhteiden jatkuvuutta.



## Lähteet

## Painetut:

- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus, 88 & 94.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2001. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 3.-4. painos. Helsinki: Edita, 284.
- Himberg, L. & Jauhiainen, R. 2002. Suhteita - minä, me ja muut. 1.-3. painos. Porvoo: WSOY, 146.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu - teemahaastattelu teoria ja käytäntö. Helsinki, 148.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 205 & 208.
- Kangaspunta, R., Kilkku, N., Kaltiala-Heino, R. & Punamäki, R.-L. 2005. Lapsiperheiden psykososiaalinen tukeminen. Pirkanmaan mielenterveystyön hankkeen Peruspalvelutiimi- ja perheen hyvinvointineuvola - projektin loppuraportti 2002-2004. Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin julkaisuja 1/2005. Tampere, 10.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy, 95 & 98-99.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 66-67, 110, 112-113, 123, 125-126, 128, 165-166, 168-169, 197-202, 212, 214, 217-219, 221, 224-225 & 227.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: EDITA Oy, 78 & 113.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 177-179.
- Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheissä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja, 47-48.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 5. uudistettu painos. Tampere: Tammerpaino, 160-162.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Juva: PS-kustannus, 159-160.
- Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Jyväskylä: PS-kustannus Otavan kirjapaino Oy, 10-13, 15-17, 18-19 & 23.
- Pajunen, A.-E. & Koivunen, M. 2010. Vertaisryhmätoiminnan opas -käytännön vinkkejä aloittelevalle ryhmänohjaajalle. Helsinki: ADHD- liitto ry, 4,11 & 19.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab, 50-51, 53-55 & 57.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. 2002. Johdanto. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Jyväskylä: PS-kustannus Otavan kirjapaino Oy, 6.
- Salmela-Aro, K., Saisto, T., Halmesmäki, E. & Nurmi J.-E. 2002. Motivaation merkitys siirtyessä vanhemmuuteen. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Jyväskylä: PS-kustannus Otavan kirjapaino Oy, 84, 85-88, 90, 96-97.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 108, 133 & 138-139.

Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut-millainen metodi? Teoksessa Ruusuvoori, T. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu-tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus, 224.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Ps kustannus, 189-191, 196-197.

Sähköiset:

Eveliina, M. 2009. Vertaisuus voimavarana: Vertaistuen tarve ja sen vanhemmuutta tukeva merkitys murrosikäisten nuorten äideille. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.1.2015. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61388>

Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2011. Voimavaralomakkeet. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvola- ja kouluterveydenhuollossa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Menetelmäkäsikirja, 125. Viitattu 12.4.2015.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80364/Opas14\\_2011.pdf?sequence=3](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80364/Opas14_2011.pdf?sequence=3)

Halonen, E., Sourander, J. & Viinikka, A. 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportti, 5-6, 8-9 & 11-13. Viitattu 6.3.2015.

[http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/dddc1274a631ff04bc2ef951816478f1/1425639496/application/pdf/13009713/MLL\\_vertoarviointiraportti2010.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/dddc1274a631ff04bc2ef951816478f1/1425639496/application/pdf/13009713/MLL_vertoarviointiraportti2010.pdf)

Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2007. Varhainen tuki - kohti hyviä käytäntöjä. Oppaita ja työkirjoja 2008:7, 4, 14, 17, 48 & 57. Viitattu 3.3.2015.

<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/69e094004a1563bd951bf5b546fc4d01/VarhTukiNETTI.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=69e094004a1563bd951bf5b546fc4d01>

Huuskonen, P. 2014. Vertaistuki. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.1.2015.

<http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Hämäläinen, E. 2012. KTEP004 Terveiden edistäminen eri väestöryhmissä, osa 5. Jyväskylän yliopisto, avoin yliopisto. Verkkoluento, diat 25-26. Viitattu 20.1.2015.

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätö Aspa, 26. Viitattu 21.1.2015.

[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Kallio, T. 2009. Vertaisryhmät parisuhdetyössä. Avioliittoleireille osallistuneiden käsitykset vertaisryhmätoiminnasta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma, 62-78. Viitattu 20.1.2015.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18716/urn\\_nbn\\_fi\\_jyu-200806265560.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18716/urn_nbn_fi_jyu-200806265560.pdf?sequence=1)

Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma, 61 & 72-74. Viitattu 20.1.2015.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8787/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006372.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8787/URN_NBN_fi_jyu-2006372.pdf?sequence=1)

Koskinen-Ollonqvist, P., Aalto-Kallio, M., Mikkonen, N., Nykyri, P., Parviainen, H., Saikkonen, P. & Tamminiemi, K. 2007. Rajoilla ja ytimessä - Terveiden edistämisen näyttäytyminen väitöskirjatutkimuksissa, 49 & 51. Viitattu 3.9.2015.

<http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/attach/42013163/Rajoilla-ja-ytimess%C3%A4.pdf>

Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 47/2012, 12-13. Viitattu 17.12.2015.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN\\_ISBN\\_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1)

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö Aspa, 5, 9, 11-16 & 18. Viitattu 21.1.2015.

[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Lastensuojelulaki 3 a § (12.2.2010/88). Viitattu 21.1.2015.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011. Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvilakysely kevät 2011, 4. Viitattu 20.1.2015.

<http://mll-fi->

<bin.directo.fi/@Bin/c6ae18ea7cabf47453e3d52fd1de98c6/1416319424/application/pdf/14291514/MLL%20raportti%20perhekahvilatoiminnasta%202011.pdf>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014. Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvilakyselyn raportti 2014, 6-7. Viitattu 6.4.2015.

<http://mll-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/19551ed5c8c68d83c01105b7f0d71001/1428394980/application/pdf/22066235/MLLn%20perhekahvilakyselyn%20raportti%202014\\_web.pdf](bin.directo.fi/@Bin/19551ed5c8c68d83c01105b7f0d71001/1428394980/application/pdf/22066235/MLLn%20perhekahvilakyselyn%20raportti%202014_web.pdf)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015. Vanhempainnetti. Perhekahvilat, kerhot ja vertaisryhmät. Viitattu 20.1.2015.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/paikallintoiminta/#anchor-17286858>

Marko, S. & Vuorela, K. 2008. Laurean opinnäytetöiden lähdeviitteiden ja lähteiden merkintätavat. Laurea ammattikorkeakoulu, 3-4. Viitattu 22.3.2015.

[http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Lahteiden\\_%20ja\\_%20viitteiden\\_merkinnat08.pdf](http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Lahteiden_%20ja_%20viitteiden_merkinnat08.pdf)

Melkas, T. 2013. Terveys kaikissa politiikoissa -periaate Suomen terveystaloudessa. Yhteiskuntapolitiikka 78, 2013:2, 181. Viitattu 19.2.2016.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104426/melkas.pdf?sequence=2>

Pajunen, P. 2012. ”Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme”- vertaistuki äiti-vauvaryhmässä. Tampereen yliopisto. Hoitotiede. Pro gradu -tutkielma, 37-38. Viitattu 20.1.2015.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83136/gradu05554.pdf?sequence=1>

Punna, M. 2008. Perheohjauksen arviointitutkimus. Lapsiperheiden saama varhainen tuki ja ohjaus Jämsän seudun Perhepalvelukeskus - kehittämishankkeessa. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveystieteiden Pro gradu - tutkielma, 27-28. Viitattu 6.3.2015.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18716/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200806265560.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18716/URN_NBN_fi_jyu-200806265560.pdf?sequence=1)

Sandberg, E. 2012. Eriäinen vanhemmuus. Turun yliopisto. Kasvatustiede. Proseminaari, 19, 25-26 & 28. Viitattu 20.1.2015.

[http://www.adhdiitto.fi/sites/default/files/page\\_attachment/erilainen\\_vanhemmuus\\_sandberg.pdf](http://www.adhdiitto.fi/sites/default/files/page_attachment/erilainen_vanhemmuus_sandberg.pdf)

Smith, Mark. K. 2005. Bruce W. Tuckman - forming storming norming and performing in groups. Viitattu 6.3.2015. <http://infed.org/mobi/bruce-w-tuckman-forming-storming-norming-and-performing-in-groups/>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14, 3. Viitattu 21.1.2015.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola\\_lapsiperheiden\\_tukena\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20, 3, 9 & 11-12. Viitattu 16.4.2015.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. Helsinki, 22. Viitattu 18.11.2014.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Terveys 2015 -kansanterveysohjelman väliarviointi.

Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2012:4, 59-60 & 72. Viitattu 21.4.2015.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511574&name=DLFE-26108.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26108.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Neuvolat. Sosiaali- ja terveystalvet. Viitattu 20.4.2015.

[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/terveyspalvelut/neuvolat](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/neuvolat)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Terveys 2015 - kansanterveysohjelma. Viitattu 21.4.2015.

[http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankkeet/terveys2015](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/terveys2015)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 a. Lapsiperheiden vanhempien voimavaroja voidaan vahvistaa. Viitattu 21.1.2015.

<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/lapsiperhekysely/tuloksia/lapsiperheiden-vanhempien-voimavarat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 b. Perhekeskus. Viitattu 27.11.2014.

<http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/perhekeskus>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015 a. Ehkäisevän lastensuojelun tavoitteet ja periaatteet. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 20.1.2015.

<http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva-lastensuojelu/ehkaisevan-lastensuojelun-tavoitteet-ja-periaatteet>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015 b. Esimerkkejä ehkäisevän lastensuojelun toimintamuodoista. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 21.1.2015.

<http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva-lastensuojelu/esimerkkeja-ehkaisevan-lastensuojelun-toimintamuodoista>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 c. Perhetyön toimintamuodot. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 21.1.2015.

<http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhetyo/perhetyon-toimintamuodot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 d. Vertaisryhmätoiminta. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 21.1.2015.

<http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/vertaisryhmat toiminta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 e. Äitiys- ja lastenneuvola. Viitattu 21.1.2015.

[http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola)

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326. Viitattu 21.4.2015.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Tiede 2006. Tiimi syntyy taistellen ja työstäen. Viitattu 2.3.2015.

[http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/tiimi\\_syntyy\\_taistellen\\_ja\\_tyostellen](http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/tiimi_syntyy_taistellen_ja_tyostellen)

Toija, A. 2011. Vertaistuen voima - harvinaissairaiden lasten vanhempien kokemuksia vertaistuesta. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen Pro gradu - tutkielma, 29-32, 34-35, 47 & 54. Viitattu 20.1.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36788/URN:NBN:fi:jyu-2011101011525.pdf?sequence=1>

Tonttila, T. 2006. Vammaisen lapsen äidin vanhemmuuden kokemus sekä lähiympäristön ja kasvatuskumppanuuden merkitys. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Väitöskirja, 121 & 131. Viitattu 20.1.2015.

<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/kay/sovel/vk/tonttila/vammaise.pdf>

Toppila, S. 2010. Neurologisesti sairaiden ja vammaisten henkilöiden ja heidän omaistensa kertomuksia vertaistuesta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen Pro gradu - tutkielma, 37, 49-52 & 54-55. Viitattu 20.1.2015.

[http://www.cp-liitto.fi/files/1449/Gradu\\_Sari\\_Toppila\\_2010.pdf](http://www.cp-liitto.fi/files/1449/Gradu_Sari_Toppila_2010.pdf)

Tuckman, B. W. 2001. Developmental Sequence in Small Groups. Classics for Group Facilitators. Group Facilitation: A Research and Applications Journal - Number 3, Spring 2001. Viitattu 19.2.2016.

<http://openvce.net/sites/default/files/Tuckman1965DevelopmentalSequence.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 22.1.2015.

<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Valtioneuvoston asetus 380/2009. Valtioneuvoston asetus: neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Viitattu 16.4.2015.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090380>

Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu - tutkielma, 32-35 & 38-41. Viitattu 20.1.2015.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78196/gradu01965.pdf?sequence=1>

## Liitteet

Liite 1 Liitetaulukko I

Liite 2 Liitetaulukko II

Liite 3 Saatekirje

Liite 4 Teemahaastattelun runko

Liite 5 Muuttujaluettelo

Liite 6 Sisällönanalyysi tutkimusongelma 1: Millaisia kokemuksia vertaisryhmätapaamisista saadaan?

Liite 7 Sisällönanalyysi tutkimusongelma 2: Mikä motivoi hakeutumaan vertaistukiryhmiin?

Liite 1 Liitetaulukko I

TUTKIMUKSEN TEKIJÄT, VUOSI JA MAA	TARKOITUS	AINEISTON TUTKIMUSTYYPPI, AINEISTON KE- RUU JA ANALYYSI	KESKEISET TULOKSET Vertaistuesta saadut kokemukset
1. Anu Toija, 2011. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu - tutkielma.	Tutkia harvinaista sairautta sairastavan lapsen vanhempien kokemuksia vertaistuen merkityksestä vanhemmille ja lapselle.	Laadullinen tutkimus: narratiivinen tutkimusmenetelmä, n=14 vanhempaa.	Lapsen sairastuminen aiheuttaa hämmennystä perheissä, josta syntyy tarve tiedon saamiseen ja keskusteluun. Ammattilaisilta saatu apu koettiin vaihtelevaksi. Vertaistuen saamiseen koettiin tarvitsevan omaa aktiivisuutta. Vertaistuki on vasta- vuoroista ja se vaatii myös omaa jaksamista kuunnella muiden murheita.
2. Mari Punna, 2008. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu - tutkielma.	Selvittää, minkälaisissa ongelmissa perheet hakeutuvat perheohjaajan palveluihin, mitä perheohjauksessa tapahtui ja miten vanhempien voimavaroisuutta arvioitiin.	n=9 perheohjaajan asiakasperhettä koskeva kirjallinen tutkimusmateriaali: 3 mittaria ja ohjaajan kirjalliset kertomukset.	Suurin osa vanhempien tuen tarpeista liittyi vanhemman hyvinvointiin ja lapsen kasvatukseen. Kahdeksasta perheestä vähintään toinen vanhempi koki tarvitsevansa apua oman hyvinvointinsa kohentamiseksi. Perheohjauksen myötä perheiden kokemat huolet vähenivät eniten vanhempien keskinäisessä suhteessa ja vanhempien kasvatuseriaatteissa.
3. Hannele Vesterlin, 2007. Tampereen yliopisto, Pro gradu - tutkielma.	Kuvata, millaista tukea vanhemmat kaipaavat elämänvaiheessa, jossa lapset ovat alle kouluikäisiä sekä kuvata perheiden kokemuksia saamastaan varhaisesta tuesta.	Laadullinen tutkimus: teemahaastattelu n=10, mukana isä, äiti ja 2 6kk-4v. lasta.	Perhe-elämään vaikuttavat sosiaalinen verkosto, toimeentulo ja hyvinvointia edistävät tekijät, kuten yhteisesti vietetty aika. Perhe-elämää kuormittavat kasvatuksen ja parisuhteeseen liittyvät ongelmat, kuten lasten uhma ja puutteelliset tukiverkostot. Vertaistuesta sai tukea kasvatukseen, parisuhteeseen ja perheen keskinäiseen vuorovaikutukseen. Vertaistuki tarjosi

			keskustelumahdollisuutta ja uuden näkökulman saamista.
4. Tanja Kallio, 2009. Tampereen yliopisto, Pro gradu - tutkielma.	Kuvata avioliittoleirille osallistuneiden käsityksiä, ja kokemuksia leirin aikana toimivasta vertaisryhmästä.	Laadullinen tutkimus: teemahaastattelu n=12 (6 avioparia). Haastattelut toteutettu parihaastatteluna.	Vertaistuki auttoi ymmärtämään, että ei ole ongelmien kanssa yksin. Lisäksi muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien jakamat ajatukset vahvistivat toivoa siitä, että ongelmista voi selvitä. Vertaistuen avulla opittiin myös uusia asioita, kuten parempaa kommunikointia puolison kanssa, oman itsensä hyväksymistä ja itsetunnon vahvistumista.
5. Tuula Kinnunen, 2006. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu - tutkielma.	Selvittää, miten erityislasten vanhemmat ovat saaneet tukea vanhemmuuteensa vertaistukitoiminnan eri toimintamuotojen kautta.	Laadullinen tutkimus: haastattelu n=18 vertaistukitoimintaan osallistunutta vanhempaa, 6 isää ja 12 äitiä.	Vertaistuen avulla perheet löytäneet samanhenkisiä ihmisiä, joille voi puhua ja he ymmärtävät. Äideille vertaistuki on erityisesti tunnetasolla tärkeää. Vertaistuen avulla vanhemmuuden kokeminen vahvistui. Vanhemmilta syntyi kokemus omasta selviytymisestä, mutta myös usko siihen, että oma lapsi tulee pärjäämään.
6. Tuula Tonttila, 2006. Helsingin yliopisto, Väitöskirja.	Kuvata äidin kokemusta omasta vanhemmuudesta, sekä millaista tukea saadaan päiväkodin henkilökunnalta. Lisäksi selvitetään, millaista tukea ja tietoa äiti saa lähiympäristöstä, kuten sukulaisilta, ystäviltä tai toisilta vanhemmilta.	Laadullinen tutkimus: haastattelu n=24 (kehitysvammaisten lasten äitejä, päiväkodin henkilökuntaa, opettajia) seurantatutkimus vuosina 98-03.	Lähiympäristössä saadulla tuella oli huomattava vaikutus äitien jaksamiseen. Äidit olivat saaneet myös tukea vanhemmuuteen päivähoidon henkilökunnalta, muun muassa rohkaisua ja kannustusta. Toisilta erityislasten vanhemmilta saatu tuki koettiin tärkeäksi.
7. Sari Toppila, 2010. Oulun yliopisto, Pro gradu - tutkielma.	Selvittää, mitä neurologisesti sairaat ja vammaiset henkilöt ja heidän läheisensä kertovat vertaistuesta.	Laadullinen tutkimus: narratiivinen tutkimusmenetelmä. Aineisto muodostui 33 kirjallista vertaistukitarinasta.	Vertaistuki nähdään voimaannuttavana kokemuksena. Vertaistuki lisää tiedon lisääntymistä omasta sairaudesta. Lisäksi vertaistuki antaa



			<p>henkistä tukea, koska vertaistuki mahdollistaa omien tunteiden jakamista. Vertaistuen avulla ihminen oppii hyväksymään itsensä, jolloin myös itseluottamus kasvaa. Hyötynä on myös uusien ystäväsyyssuhteiden solmiminen toiminnan myötä.</p> <p>Vertaistuki ei kuitenkaan sovi kaikille. On tilanteita, jolloin toisten sairaudet ovat liian kaukana omasta tilanteesta. Myös säälintunne, ennakkoluulot ja pelko leimaantumisesta estävät vertaistuen voimaantumisen kokemisen. Miehet toivovat myös vertaistuesta enemmän toiminnallisuutta.</p>
8. Erja Sandberg, 2012. Turun yliopisto, Proseminaari.	Selvittää, onko vanhemmuus ja lasten kasvatus erilaista perheessä, jossa vanhemmalla on ADHD.	Laadullinen tutkimus: teemahaastattelu n=3 vanhempaa.	Perhe-arki koettiin erittäin haastavaksi, perheellä ei selkeitä rutiineja. Hyvä parisuhde on auttanut haastateltavia jaksamisessa. Vanhemmat olivat yrittäneet hakea aktiivisesti apua, mutta kokevat yhteiskunnan tukitoimet puutteelliseksi. Sosiaalisen median antama vertaistuki koettiin tärkeäksi.
9. Paula Pajunen, 2012. Tampereen yliopisto, Pro gradu - tutkielma.	Tarkoituksena on tuottaa kuvailevaa ja tulkitsevaa tietoa äitien kokemuksesta neuvolan järjestämästä itseohjautuvasta äiti-vauva - ryhmästä sekä heidän saamastaan vertaistuesta ja sen merkityksestä.	Laadullinen tutkimus: avoin ryhmähaastattelu n=13 ensisynnyttäjä-äitiä, joilla oli henkilökohtainen kokemus neuvolan järjestämästä vertaistukiryhmästä.	Tutkimustuloksia vertaistuen haasteista osallistujien mielestä oli se, että kaikki henkilöt eivät koe tärkeänä tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia äitejä. Lisäksi epäily aiheuttavat ryhmän toiminnan tavoitteet ja koko. Myös uudet ihmiset ja tilanne koettiin jännittävänä, tämä nousi esille eri-

			tyisesti niissä vanhemmissa, joilla ei ole aiempaa ryhmäkokemusta. Lisäksi osa äideistä koki epävarmuutta itsestä, joka vaikeutti ryhmään osallistumista. Nämä äidit kokivat, että muut osallistujat ovat parempia vanhempia kuin he ja ovat paljon sosiaalisempia ryhmätilanteissa.
10. Halonen, E., Sourander, J. & Viinikka, A. 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportti.	Käsittelee valtakunnallisen vertaisryhmätoiminnan kyselyn tuloksia vuosina 2008- 2010.	Kyselylomake (verkko-kysely) Vastauksia kyselyihin tuli yhteensä n=179, josta 100 oli osallistujia ja 79 ohjaajia.	Vertaistukiryhmän hyötyinä pidettiin sosiaalisten verkostojen kasvamista, omaa oloa helpottavat keskustelut. Lisäksi vertaistukitoiminnan nähtiin helpottavan kotiutumista uudelle paikkakunnalle.

Liite 2 Liitetaulukko II

TUTKIMUKSEN TEKIJÄT, VUOSI JA MAA	TARKOITUS	AINEISTON TUTKIMUSTYYPPI, AINEISTON KERUU ja ANALYYSI	KESKEISET TULOKSET
1. Halonen, E., Sourander, J. & Viinikka, A. 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportti.	Käsittelee valtakunnallisen vertaisryhmätoiminnan kyselyn tuloksia vuosina 2008- 2010.	Kyselylomake (verkko-kysely) Vastauksia kyselyihin tuli yhteensä n=179, josta 100 oli osallistujia ja 79 ohjaajia.	Suurin syy osallistua vertaisryhmiin on mahdollisuus keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmissä saadaan myös apua, neuvoa ja uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen. Ryhmässä ollessa syntyy tunne siitä, ettei ole yksin. Ihmiset kokivat tärkeäksi, että he pääsevät jakamaan omia kokemuksia muiden kanssa. Ryhmään osallistuttiin myös toiveena luoda uusia ystävyysuhteita.
2. Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014. Mannerheimin Lastensuojeluliiton MLL:n perhekahvilakysely 2014, raportti.	Selvittää keväällä 2014 perhekahviläkävijöiden ja ohjaajien kokemuksia ja kehittämisajatuksia perhekahviloiden toiminnasta.	Kyselylomake (verkko-kysely) Vastauksia kyselyihin tuli yhteensä n= 595, josta kävijöitä oli 425 ja perhekahvilaohjaajia 170.	Perhekahvilaan tullaan, jotta lapset saisivat seuraa ja leikkikavereita. Lisäksi kahvilassa käydään myös siksi, että saadaan vertaistukea vanhemmuuteen ja siihen liittyviin haasteisiin ja ilonhetkiin. Perhekahviloista myös vanhemmat hakivat seuraa ja tapasivat kavereita.
3. Anu Toija, 2011. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu- tutkielma.	Tutkia harvinaista sairautta sairastavan lapsen vanhempien kokemuksia vertaistuen merkityksestä vanhemmille ja lapselle.	Laadullinen tutkimus: narratiivinen tutkimusmenetelmä, n=14 vanhempaa.	Lapsen sairastuminen aiheuttaa hämmennystä perheissä, josta syntyy tarve tiedon saamiseen ja keskusteluun. Ammatilaisilta saatu apu koettiin vaihtelevaksi. Samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta saatu

			tuki ja tieto oli merkittävintä. Vertaistuki myös lisäksi ymmärrystä lapsen sairautta kohtaan.
4. Tuula Kinnunen, 2006. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu - tutkielma.	Selvittää, miten erityislasten vanhemmat ovat saaneet tukea vanhemmuuteensa vertaistuki-toiminnan eri toimintamuotojen kautta.	Laadullinen tutkimus: haastattelu n=18 vertaistukitoimintaan osallistunutta vanhempaa, 6 isää ja 12 äitiä.	Vanhemmat hakevat vertaistuesta vertaista ymmärtäjää ja kuuntelijaa arjen kokemusten jakamiseen. Vertaistuen avulla vanhempi pystyy ymmärtämään paremmin itseään sekä omia tunteitaan. Puhumalla toisen samassa tilanteessa olevan vanhemman kanssa vertaiset saavat pohtia ja tilittää myös omaa vanhemmuuttaan ja elämäänsä. Äidit hakevat vertaistukiryhmistä juttuseuraa, isät enemmänkin kaveria itselleen, mutta myös koko perheelleen.
5. Markus Eveliina, 2009. Lapin yliopisto. Pro gradu - tutkielma.	Tarkastella murrosikäisten lasten äitien kokemuksia vertaistuen tarpeesta sekä sitä, miten vertaistuki näyttäytyy vanhemmuuden tukemisessa.	Laadullinen tutkimus: haastattelu, n=6 vertaistukiryhmään osallistunutta äitiä.	Vertaistukiryhmiin osallistuttiin, jotta saisi emotionaalista tukea sekä tunteita hyväksytyksi tulemisesta. Vertaistukiryhmiin osallistuminen antaa myös mahdollisuuden nähdä oman perheen tilanne uudesta perspektiivistä.

### Liite 3 Saatekirje



SAATEKIRJE

21.4.2015

#### HYVÄ OSALLISTUJA

Olemme Laurea Ammattikorkeakoulu Porvoon terveydenhoitajaopiskelijoita sosiaali- ja terveysalalla ja teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa lapsiperheiden motivaatiosta osallistua vertaistukiryhmiin. Pyrimme selvittämään, mikä motivoi perheitä tulemaan vertaistukiryhmiin ja mitä kokemuksia vertaisryhmistä saadaan. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää MLL:n vertaistukiryhmätoiminnan ja yhteistyön kehittämisessä julkisen sektorin, järjestöjen ja vapaaehtoisten kesken. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää kunnan perhetyön ja perheiden väliseen yhteiseen toimintaan.

Opinnäytetyö toteutetaan teemahaastatteluna ryhmissä, johon kutsumme sinut osallistumaan. Osallistuminen tarkoittaa yhteen haastatteluun osallistumista. Haastattelu kestää noin 2 tuntia ja muiden osallistujien kesken arvomme risteilylahjakortin sekä tarjoamme kahvit kaikille osallistuneille. Osallistujia ryhmässä on noin 3-10 henkilöä. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Osallistujat ovat anonyymejä.

Tutkimukseen on saatu lupa ja kaikki teitä koskevat tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia ja käsitellään asianmukaisesti. Haastattelu tullaan videoimaan, mutta myöhemmin nauhat tuhotaan. Saatekirjeen mukana on liite, jossa kerrotaan lyhyesti vertaistuesta ja annetaan esimerkkejä vertaisryhmätoiminnasta.

Teemahaastattelu ryhmissä tapahtuu toukokuussa 13.5.2015 klo 17:30-19:30 Päiväkoti Tammenterhossa. Osoite on Juornaankyläntie 59, Tiilää 07580. Haastattelu tapahtuu vanhempien kesken, mutta tarvittaessa järjestämme lastenhoidon, joten se ei ole este.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori Ann-Marie Suvisaari Laurea Porvoo Ammattikorkeakoulusta, [ann-marie.suvisaari@laurea.fi](mailto:ann-marie.suvisaari@laurea.fi). Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)

Ystävällisin terveisin

Anniina Lindgren

Janni Perttilä

Maija Palmroos

Laurea Ammattikorkeakoulu Porvoo

Ilmoittautuessasi opinnäytetyöhön koskevaan haastatteluun, ota yhteyttä sähköpostilla muodossa [etunimi.sukunimi@student.laurea.fi](mailto:etunimi.sukunimi@student.laurea.fi)

### **Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL)**

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on avoin, valtakunnallinen kansalaisjärjestö.

MLL:n päätehtävänä on edistää lasten, nuorten sekä lapsiperheiden hyvinvointia. MLL on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. Visiona on, että vuonna 2024 Suomi olisi lapsiystävällinen yhteiskunta, jossa lapsen etu asetetaan etusijalle ja jossa lapset ja nuoret voivat hyvin.

MLL:n arvoja ovat lapsen ja lapsuuden arvostus, yhteisvastuu, inhimillisyys ja yhdenvertaisuus. Periaatteisiin kuuluu avoimuus, ilo, kumppanuus, osallisuus ja arjen arvostus.

### **Mitä tarkoitetaan vertaistuellä?**

Vertaistuki on kokemukselliseen tietoon pohjautuva sosiaalisen tuen muoto. Vertaistuen taustalla on ihmisten tarve olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Vertaistuessa vaihdetaan kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa.

Vertaistuellä on vahva ennaltaehkäisevä ja terveyttä edistävä merkitys. Vertaistuki ei kuitenkaan ole terapiaa, vaan vertaisryhmissä kaikilla jäsenillä on yhteinen vastuu ryhmän toiminnasta ja siitä mitä asioita ryhmän sisällä käsitellään.

Vertaisryhmätoiminnan periaatteisiin kuuluvat tasa-arvo, erilaisuuden kunnioittaminen, sitoutuminen, luottamus ja vaitiolovelvollisuus. Lisäksi vertaisryhmätoiminnan kuuluu olla vapaaehtoista ja vastavuoista. Vertaistuki voi olla kahdenkeskistä tai ryhmässä tapahtuvaa. Vertaistukea voi saada myös verkosta.

Vertaistukiryhmät voivat olla ongelmanratkaisuryhmiä, joissa korostuvat kokemusten jakaminen ja vaihto sekä oman identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen. Vertaistukiryhmät voivat olla myös yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmiä, joissa korostuvat yhteisöllisyys ja ystävyys-suhteiden luominen ryhmäläisten kesken.

### **Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminta**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arvoperustana ovat lapsen ja lapsuuden arvostus, yhteisvastuu, inhimillisyys, suvaitsevaisuus ja ilo.

### **Esimerkkejä vertaisryhmätoiminnasta**

- perhekahvilat
- perhekerhot (järjestöt ja seurakunta)
- ensimmäisen lapsen saaneiden ryhmä
- tanssitan vauvaa- ryhmät ja muskarit
- Vanhempainnetin keskustelupalstat
- äiti-lapsi ja isä-lapsi -kerhoja

**Lähteet:**

Huuskonen, P.2014. Vertaistuki. THL- vammaispalvelujen käsikirja.

<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Järvinen, R., Nordlund, A., Taajama, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajakoulutus- Kouluttajan opas. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Laimio, A. & Karnell, S.2010. Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T.(toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö Aspa.

Mannerheimin lastensuojeluliitto [www.mll.fi/mll](http://www.mll.fi/mll)

Pajunen, A-E. & Koivunen, M.2010. Vertaisryhmätoiminnan opas- käytännön vinkkejä aloittelevalle ryhmänohjaajalle. Helsinki: ADHD- liitto ry.

#### Liite 4 Teemahaastattelun runko

Sisältää haastattelun teemat sekä niihin puolistrukturoidut kysymykset tueksi

**Opinnäytetyön nimi: Panosta itseesi, panostat lapseesi - voimavaroja vertaistuesta**

#### **Fokusryhmähaastattelu (vanhemmille)**

##### **Tutkimusongelmat:**

1. Millaisia kokemuksia vertaisryhmätapaamisista saadaan?
2. Mikä motivoi hakeutumaan vertaistukiryhmiin?

##### **Taustatiedot:**

- Perhemuoto, minkä ikäinen lapsesi on ollut kun olet osallistunut vertaistukiryhmään?
- Kuinka tuttua MLL:n toiminta on?

##### **Teema 1: Perheen voimavarat**

1. Minkä koet perheenne kantavaksi voimaksi?
2. Jos perheessänne on ollut joskus vaikeaa, mikä on saanut jatkamaan/selviytymään siitä eteenpäin?

##### **Teema 2: Minä vertaisryhmässä**

1. Kerro vapaasti, millaisia ajatuksia vertaistuki sinussa herättää?
2. Mikä sai sinut lähtemään mukaan vertaistukiryhmään?
3. Mitä odotuksia sinulla on ollut vertaistukiryhmistä? Ovatko ne toteutuneet?

##### **Teema 3: Sosiaaliset suhteet**

1. Koetko, että olet saanut uusia sosiaalisia suhteita elämääsi vertaistukiryhmien myötä? Jos et, mistä luulet sen johtuvan?

*Millainen merkitys muilla ryhmäläisillä = vertaisilla on ollut esimerkiksi arkeesi/sinuun/lapseesi?*

*Jatkuiko yhteydenpito ryhmäläisiin vertaistukiryhmän päätyttyä?*

##### **Teema 4: Tieto, emotionaalinen tuki ja turva**

1. Koitko saavasi ryhmästä vertaistukea = tietoa, tukea, apua...? Jos sait, niin kuvaile millaista se oli?

Jos et saanut, niin mistä luulet sen johtuvan?

2. Millaisia tuntemuksia ryhmässä puhuminen sinussa herättää?



**Teema 5: Vertaistuen tarve**

1. Onko ollut tilanteita, joissa olisit tarvinnut enemmän apua tai tukea?

*Jos vertaistukea olisi ollut tarjolla, olisitko hakenut sieltä apua?*

2. Mistä olet saanut tietoa vertaisryhmistä?

3. Millaisia vertaistukiryhmiä kaipaat lapsiperheille/millaisiin vertaistukiryhmiin osallistuisit itse? Mitä siellä pitäisi olla?

## Liite 5 Muuttujaluettelo

<b>TAUSTATIEDOT</b>	
Perhemuoto, minkä ikäinen lapsesi on ollut kun olet osallistunut vertaistukiryhmään?	
Kuinka tuttua MLL:n toiminta on?	
<b><u>Puolistrukturoidut teemakysymykset</u></b>	<b><u>Lähdemerkintä</u></b>
<b>TEEMA 1: PERHEEN VOIMAVARAT</b>	
1. Minkä koet perheenne kantavaksi voimaksi?	Hannele Vesterlin, 2007. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.
2. Jos perheessänne on ollut joskus vaikeaa, mikä on saanut jatkamaan/selviytymään siitä eteenpäin?	Mari Punna, 2008. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu - tutkielma. Hannele Vesterlin, 2007. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.
<b>TEEMA 2: MINÄ VERTAISRYHMÄSSÄ</b>	
1. Kerro vapaasti, millaisia ajatuksia vertaistuki sinussa herättää?	Halonen, E., Sourander, J. & Viinikka, A. 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaistukiryhmätoiminnan arviointiraportti. Tanja Kallio, 2009. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma. Tuula Kinnunen, 2006. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu -tutkielma. Paula Pajunen, 2012. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma. Tuula Tonttila, 2006. Helsingin yliopisto, Väitöskirja. Sari Toppila, 2010. Oulun yliopisto, Pro gradu -tutkielma. Hannele Vesterlin, 2007. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.
2. Mikä sai sinut lähtemään mukaan vertaistukiryhmään?	Markus Eveliina, 2009. Lapin yliopisto, Pro gradu -tutkielma. Halonen, E., Sourander, J. & Viinikka, A.

	<p>2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportti.</p> <p>Tuula Kinnunen, 2006. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p> <p>Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014. Mannerheimin Lastensuojeluliiton MLL:n perhekahvila-kysely 2014, raportti.</p>
<p>3. Mitä odotuksia sinulla on ollut vertaistukiryhmistä? Ovatko ne toteutuneet?</p>	<p>Paula Pajunen, 2012. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p> <p>Erja Sandberg, 2012. Turun yliopisto, Proseminaari.</p> <p>Anu Toija, 2011. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p> <p>Sari Toppila, 2010. Oulun yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p>
<p><b>Teema 3: SOSIAALISET SUHTEET</b></p>	
<p>1. Koetko, että olet saanut uusia sosiaalisia suhteita elämääsi vertaistukiryhmien myötä? Jos et, mistä luulet sen johtuvan?</p> <p><i>Millainen merkitys muilla ryhmäläisillä= vertaisilla on ollut esimerkiksi arkeesi/ sinuun/ lapseesi?</i></p> <p><i>Jatkuiko yhteydenpito ryhmäläisiin vertaistukiryhmän päätyttyä?</i></p>	<p>Halonen, E., Sourander, J. &amp; Viinikka, A. 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportti.</p> <p>Tanja Kallio, 2009. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p> <p>Tuula Kinnunen, 2006. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p> <p>Tuula Tonttila, 2006. Helsingin yliopisto, Väitöskirja.</p> <p>Sari Toppila, 2010. Oulun yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p> <p>Paula Pajunen, 2012. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p>
<p><b>Teema 4: TIETO, EMOTIONAALINEN TUKE JA TURVA</b></p>	
<p>1. Koitko saavasi ryhmästä vertaistukea =tietoa, tukea, apua...? Jos sait, niin kuvaile millaista se oli? Jos et saanut, niin mistä luulet sen johtuvan?</p>	<p>Halonen, E., Sourander, J. &amp; Viinikka, A. 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportti.</p> <p>Tanja Kallio, 2009. Tampereen yliopisto, Pro</p>

	<p>gradu -tutkielma.          Tuula Kinnunen, 2006. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu -tutkielma.          Mari Punna, 2008. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu -tutkielma.          Erja Sandberg, 2012. Turun yliopisto, Proseminaari.          Anu Toija, 2011. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu- tutkielma.          Tuula Tonttila, 2006. Helsingin yliopisto, Väitöskirja.          Sari Toppila, 2010. Oulun yliopisto, Pro gradu - tutkielma.          Hannele Vesterlin, 2007. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p>
<p>2. Millaisia tuntemuksia ryhmässä puhuminen sinussa herättää?</p>	<p>Halonen, E., Sourander, J. &amp; Viinikka, A. 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportti.          Tanja Kallio, 2009. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.          Tuula Kinnunen, 2006. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu -tutkielma.          Paula Pajunen, 2012. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.          Mari Punna, 2008. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu -tutkielma.          Erja Sandberg, 2012. Turun yliopisto, Proseminaari.          Anu Toija, 2011. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu- tutkielma.          Tuula Tonttila, 2006. Helsingin yliopisto, Väitöskirja.          Sari Toppila, 2010. Oulun yliopisto, Pro gradu - tutkielma.          Hannele Vesterlin, 2007. Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.</p>

<b>Teema 5: VERTAISTUEN TARVE</b>	
1. Onko ollut tilanteita, joissa olisit tarvinnut enemmän apua tai tukea? <i>Jos vertaistukea olisi ollut tarjolla, olisitko hakenut sieltä apua?</i>	Erja Sandberg, 2012. Turun yliopisto, Proseminaari. Anu Toija, 2011. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu- tutkielma. Tuula Tonttila, 2006. Helsingin yliopisto, Väitöskirja.
2. Mistä olet saanut tietoa vertaisryhmistä?	Halonen, E., Sourander, J. & Viinikka, A. 2010. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan arviointiraportti. Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014. Mannerheimin Lastensuojeluliiton MLL:n perhekahvila-kysely 2014, raportti.
3. Millaisia vertaistukiryhmiä kaipaavat lapsiperheille/millaisiin vertaistukiryhmiin osallistuisit itse? Mitä siellä pitäisi olla?	Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014. Mannerheimin Lastensuojeluliiton MLL:n perhekahvila-kysely 2014, raportti.

## Liite 6 Sisällönanalyysi tutkimusongelma 1: Millaisia kokemuksia vertaisryhmätapaamisista saadaan?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
<p>”No siis olenhan mä saanut. Rupesin itse tosiaan imetystukiryhmässä aktiiviseksi... jos miettii noita perhekahviloita niin on sillä tavalla hyvänpäivän tuttuja.”</p> <p>”Joo mulla on kyl ihan sama että kylä on tullu uusia tuttuja pari ja aika tiiviistikki oltiin jossain vaiheessa tekemisissä silloin.”</p> <p>”Kyllä! lyhyesti.”</p> <p>”Tai voihan se olla et joku haluaa vaan käydä siellä keskustelemassa vähä ja seurustelemassa mutta ei halua ees siitä mitään kaverisuhteita sillä lailla esimerkiks. En tiä mikä muu siihen vois vaikuttaa, eihän kaikilla pelaa kemiaat yhteen.”</p>	<p>Olen saanut. Rupesin itse imetystukiryhmässä aktiiviseksi... jos miettii perhekahviloita, niin sieltä on hyvänpäivän tuttuja.</p> <p>Minulla on ihan sama juttu, että on tullut uusia tuttuja pari ja oltiin tiiviisti tekemisissä jossain vaiheessa.</p> <p>Kyllä lyhyesti.</p> <p>Voi olla, että joku haluaa vaan käydä siellä keskustelemassa vähän ja seurustelemassa, mutta ei halua mitään kaverisuhteita. En tiedä mikä muu siihen voisi vaikuttaa, kaikilla ei pelaa kemiaat yhteen.</p>	<p>Vertaistukiryhmistä saadaan uusia sosiaalisia suhteita, erityisesti hyvänpäivän tuttuja</p> <p>Kiinnostus kouluttaa itseään myös vertaistuen antajaksi</p> <p>Kaikki eivät hae kaverisuhteita vertaistukiryhmistä</p>	<p><b>Uudet sosiaaliset suhteet</b></p> <p><b>Tukeminen vastavuoroisesti</b></p> <p><b>Kokemusten jakaminen</b></p> <p><b>Muilta vertaisilta apua ja neuvoja</b></p> <p><b>Ryhmän dynamiikka</b></p>	<p>Sosiaaliset suhteet (TEEMA 3)</p>

<p>”Joo kyllä kyllä, joo on sit ollu kiva tutustuu muihin vanhempii joilla on samanikäisiä lapsia...”</p> <p>”... mukava ku siellä on niitä äitejä ja sä vähä niinku tiiät kellä on missäkin samanikäisiä, tulis kavereita just...”</p> <p>”Sillä hetkellä tosi tärkeä, et koska ne on ollu yleensä kaikki samassa elämäntilanteessa. On ollu joko pieniä lapsia tai sitte on ollu joku erityistukea tarvitseva lapsi, siin on saanu vinkkejä kyllä paljo niiltä...”</p> <p>”Varmastihan siihen vaikuttaa se minkälainen sä ite oot luonteeltaa, et ootko luonteeltaan semmonen et voit jutella ihan kelle vaan vai jäätkö vähä sinne sivusta kuuntelijaksi...”</p>	<p>On ollut kiva tutustua muihin vanhempiin, joilla on samanikäisiä lapsia...</p> <p>Mukava kun siellä on niitä muita äitejä ja tietää kenellä on missäkin samanikäisiä, tulis kavereita juuri...</p> <p>Sillä hetkellä todella tärkeitä, koska he ovat olleet yleensä samassa elämäntilanteessa. On ollut pieniä tai sitten on ollut joku erityistukea tarvitseva lapsi. Muilta on saanut paljon vinkkejä...</p> <p>Varmasti siihen vaikuttaa se minkälainen on itse luonteeltaan, että onko sellainen että voi jutella kenelle vaan vai jääkö sivusta kuuntelijaksi...</p>	<p>Lapsen mahdollisuus tavata samanikäisiä lapsia ja ystäväystyä heidän kanssa</p> <p>Muilla vertaisilla tärkeä rooli, erityisesti silloin kun lapset pieniä tai sairausdiagnoosin aikana</p> <p>Vinkkien saanti muilta</p> <p>Oma luonteenpiirre vaikuttaa kokemusten jakamiseen</p>		
---	--	---	--	--

<p>”Mut kyl mä ainakin koin et siihen ryhmään oli helppo mennä siihen mikä perhekahvila oli, siel oli hirveen hyvä vastaanotto sitte uusille äideille ja yleensä oli niin ettei kukaan sit jääny yksin et. Siihen yhdessä tultiin siihen et.”</p>	<p>Minä koin, että ryhmään oli helppo mennä. Siellä oli todella hyvä vastaanotto uusille äideille ja yleensä kukaan ei jäänyt yksin.</p>	<p>Uudet äidit otettiin avoimesti vastaan</p>		
<p>”... niin nytte huomaa että jossain päiväkodissa tapaa niitä samoja ihmisiä niin ei oo sitte niin vaikee lähtee lähestymään niitä kun on keskusteltu.”</p>	<p>Nyt huomaa, että jossain päiväkodissa tapaa niitä samoja ihmisiä, ei ole niin vaikea lähteä lähestymään, kun on keskustellut aikaisemmin.</p>	<p>Aiemmat tapaamiset helpottavat lähestymistä tulevaisuudessa</p>		
<p>”Mun mielest kans pienes ryhmäs on ihan mukava puhuu mut ei missään sallises...”</p>	<p>Minunkin mielestä pienessä ryhmässä on ihan mukava puhua, mutta ei missään salissa...</p>	<p>Pienessä porukassa on tilaa jutella</p>		
<p>”Se oli sääli et se niinku loppu kuitenkin aika lyhkäseen se ryhmä, tavallaan et ku se jatkuis ni ehkä ehtinyt sit vielä enemmän tutus-</p>	<p>Sääli oli se, että se loppu kuitenkin aika lyhyeen se ryhmä. Tavallaan jos se jatkuisi, niin ehkä olisi ehtinyt tutustua vielä enemmän...</p>	<p>Tutustuminen vertais- tukiryhmissä vaatii aikaa</p>		



tua...”				
”No mä en oo varsinaisesti niinku tarvinnu vertaistukee ja se nyt on kiva olla muiden kans ja tavata muunlaisia ihmisiä vaikka nyt ei tukea tarviskaan...”	En ole varsinaisesti tarvinnut vertaistukea. On ollut kiva olla muiden kanssa ja tavata muunlaisia ihmisiä vaikka ei ole tukea tarvinnut...	Vertaisryhmissä on mukava tavata uusia ihmisiä, vaikka ei koe itse tarvitsevansa vertaistukea	<b>Kaikki eivät hae vertaistukea</b>  <b>Vertaistuki</b>  <b>Kokemusten jako, neuvot</b>  <b>Uudet näkökulmat ja oman maailmankatsoituksen avartuminen</b>  <b>Voimaantuminen</b>  <b>Samaistuminen</b>  <b>Sensitiivisyys</b>  <b>Koherenssi</b>	Tieto, emotionaalinen tuki ja turva (TEEMA 4)
”Kyllä joo.”	Kyllä joo.	Vertaistuen saanti		
”... muistaakseni keskusteltiin aika paljon semmosesta arjesta, lapsen nukkumisesta tai semmost, se oli ihan kiva kuulla muidenkin kokemuksia.”	Muistaakseni keskusteltiin aika paljon arjesta ja lapsen nukkumisesta. Kiva kuulla muidenkin kokemuksia.			
”... tämä meidän toisella ryhmäparilla oli aika omanlainen elämäntilanne ja se oli niinku kiva nähdä et niinkin voi elää ja kyl se niinku avars ja anto uskoa niinku et ehkä sitä tehdastyön ulkopuolla on olemassa jotain mahdollista.”	Meidän toisella ryhmäparilla oli aika omanlainen elämäntilanne ja oli kiva nähdä, että niinkin voi elää. Kyllä se avarsi ja antoi uskoa, että ehkä sitä tehdastyön ulkopuolella on olemassa jotain mahdollista.	Toisilta ihmisiltä saadut oivallukset ja oman maailmankatsoituksen avartuminen		
”... perhekerhosta	Pienen lapsen			

<p>sain tukea niinku siihen pienen lapsen kanssa elämiseen että pysty puhuu kaikist sairauksista ja jos oli jotain korvasärkyä tai muita ni et miten toimii missäkin tilanteessa. Sitte taas sen erityislapsen kanssa ni siel sai just kaikkia vinkkejä kaikista kuvankäytöistä ja kommunikoinnista.”</p>	<p>kanssa elämiseen sai tukea perhekerhosta, siellä pystyi puhumaan kaikista sairauksista ja jos oli korvasärkyä tai muita, että miten toimia missäkin tilanteessa. Erityislapsen kanssa sieltä sai vinkkejä kaikista kuvankäytöistä ja kommunikoinnista.</p>	<p>Vertaistuen saanti vertaistukiryhmistä, joka näkyi esimerkiksi neuvoina ja vinkkeinä lasten ollessa pieniä</p>		
<p>”... Musta on ihan mukava et jos joku kyselee jotain mitä itel ei tuu mieleen ni tulee uusii vinkkeleit ihan väkisin...”</p>	<p>On ihan mukavaa, jos joku kyselee jotain mitä itsellä ei tule mieleen, niin tulee uusia vinkkejä väkisin...</p>	<p>Tiedon jakaminen  Uusien näkökulmien saaminen</p>		
<p>” ... jälkeen päin ihan hyvä tunne sitte sit niinku on saanu vähä omia ajatuksia jakaa muitten kanssa ni vaikka siitä on enemmän ni itelle hyötyä ku muille.”</p>	<p>Jälkeenpäin on ihan hyvä tunne, kun on saanut vähän omia ajatuksia jakaa muiden kanssa, vaikka siitä on enemmän hyötyä itselle kuin muille.</p>	<p>Asioista puhuminen voimaannuttavaa</p>		
<p>”Ehkä seki jo helpottaa et sä ite niinku kerrot siitä</p>	<p>Helpottavaa on sekin, että itse kertoo siitä asiasta</p>			

<p>asiasta johonkin, et sä niinku puet sen sanoiksi seki jo vähä helpottaa, et nyt jos olis vaikka se uhma ja sä sanot sanot siitä et minkälaista teillä on jo et sekin on jo vähä semmonen et sä saat sitä taakkaa vähä harteilta pois.”</p>	<p>johonkin, että puet sen sanoiksi, sekin jo helpottaa. Jos vaikka olisi se uhma ja sanot siitä, että minkälaista teillä on, sekin on jo semmoinen, että saat sitä taakkaa vähän harteilta pois.</p>			
<p>”En ole kokenut mitenkään hankalana jakaa sitä omaa kokemusta.”</p>	<p>En ole kokenut hankalana jakaa omaa kokemusta.</p>	<p>Kokemusten jakaminen mielekästä</p>		
<p>”Sit jos huomaa et muutki kertoo niin sit se on helpompi sitte muidenkin avautua tai kertoa...”</p>	<p>Jos huomaa, että muutkin kertoo, niin on helpompi muidenkin avautua tai kertoa...</p>	<p>Samaistuminen</p>		
<p>”... kai se pitää aina vähä ajatella ennenku suunsa avaa ehkä et tiiäks ajattelee jotain ja sit pitäis jotenki miettii et miten sen ajatuksen saa pihalle...”</p>	<p>Pitää vähän ajatella, ennen kuin suunsa avaa, että ajattelee jotain ja sitten pitäisi miettiä, miten sen ajatuksen saa pihalle...</p>	<p>Sensitiivisyys</p>		
<p>”Sit jos joku toinen antaa ymmärrystä, on kenties saman-</p>	<p>Sitten jos joku antaa ymmärrystä, on samanlaisia koke-</p>	<p>Koherenssin tunne</p>		

laisia kokemuksia tai kertoo et miten on ratkassu asian tai miten heillä on toimittu sitte niin kyllä sellasta.”	muksia tai kertoo ratkaisun asiaan tai miten heillä on toimittu.			
--	--	--	--	--

## Liite 7 Sisällönanalyysi tutkimusongelma 2: Mikä motivoi hakeutumaan vertaistukiryhmiin?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>”Kyllä se on yhteishenki.”</p> <p>”Mä sanoisin et meillä ainakin se yhtenäisyys tai yhdessäolo.”</p> <p>” Voi olla vähän hakusessa keksiä sitä kantavaa voimaa kun arki rullaa minkä ehtii, kauhee kiire töissä ja en oikee tiissä on se kantava voima.”</p> <p>”Kyl se varmaan on se että on sitä yritystä kuitenkin.”</p> <p>”... aikaa me annetaan perheelle ja työelämä ei ole tähän mennessä vielä kuormittanut ja kyl siitä on aina puhumalla selvitty et jos on ollu semmosia pienempiä juttuja.”</p> <p>”Jos toisella ei oo aikaa ni toinen tekee sit enemmän.”</p>	<p>Se on yhteishenki.</p> <p>Meillä ainakin se yhtenäisyys tai yhdessäolo.</p> <p>Kantavan voiman keksiminen voi olla hankalaa, kun arki rullaa ja on kauhea kiire töissä. Ei tiedettä kantavaa voimaa.</p> <p>Yritystä on kuitenkin.</p> <p>Perheelle annetaan aikaa ja työelämä ei ole kuormittanut, puhuminen auttaa selviämään pienemmistä jutuista.</p> <p>Jos toisella ei ole aikaa, toinen tekee enemmän.</p>	<p>Perheen yhteishenki</p> <p>Perhe-elämän ja arjen yhdistämisen haasteet</p> <p>Halu saada perhe-elämä toimimaan</p> <p>Perheelle annetaan yhteistä aikaa</p> <p>Asioista puhuminen</p> <p>Auttaminen, vastuunjako</p>	<p><b>Perheen yhdessäolo</b></p> <p><b>Motivaatio ja halu panostaa perheeseen</b></p> <p><b>Vanhempien välinen kommunikointi</b></p> <p><b>Lapsen erityistuen tarpeen huomiointi</b></p> <p><b>Sosiaalisen verkoston tuki</b></p> <p><b>Oman ajan saaminen kantavana voimana</b></p> <p><b>Usko pärjäämiseen</b></p>	<p>Perheen voimavarat (TEEMA 1)</p>

<p>”Joo eiköhän se oo justiinsa se et viel toistaseks ihan jak-saa, kuitenkin on aika tuore perhe. Et kaikki tehtävät ja tommoset onnistunu että.”</p>	<p>Tuore perhe, jossa ei ole ollut vielä haastavia tilanteita, kaikki tehtävät onnistuvat.</p>			
<p>”No meillä on varmaa ollu vaikeinta seku meidän keskimäinen lapsista on kielellisesti tai hänellä on kielellinen erityisvaikeus ja sen diagnoosin jälkeen ni alko kaikki kuntoutustoimet ni silloin oli ehkä vaikeinta. Mut siit ollaa selvitty puhumalla ja yhteisellä ajalla ja panostamalla hänen kuntoutukseen.”</p>	<p>Vaikeinta ollut kielellinen erityisvaikeus. Diagnoosin jälkeisen kuntoutustoimien aloittaminen koettiin vaikeana. Puhuminen ja perheen kanssa vietetty yhteinen aika auttanut selviytymään.</p>	<p>Lapsen kielellisen erityisvaikeuden diagnoosin tuomat haasteet</p>		
<p>”No onhan se tukiverkostokin aika hyvä meillä ainakin.”</p>	<p>Tukiverkostokin on aika hyvä meillä.</p>	<p>Perheen tukiverkosto</p>		
<p>”Meilläkin isovanhemmat sit...”</p>	<p>Isovanhemmat</p>	<p>Isovanhempien rooli</p>		
<p>”Saat vaikka käydä lenkillä tunnin vaikka tai jotakin saat vähä niinku omaa aikaa</p>	<p>Saa käydä lenkillä ja samalla saa omaa aikaa, joka auttaa.</p>	<p>Oman ajan saaminen</p>		

<p>niin seki auttaa.”</p> <p>”Se usko kuitenkin siihen et on helpompaa tulevaisuudessa se on kuitenkin kannatanu sitte.”</p> <p>”... aattelee et kyllä tää menee jossain vaiheessa ohi...”</p>	<p>Usko siihen, että tulevaisuudessa on helpompaa.</p>	<p>Ohimenevä vaihe, helpottaa myöhemmin</p>		
<p>” Hmmm ehkä semmosta että voi jutella asioista, jotka sillä hetkellä... Jossa vertaistuki on yleensä jonkun tietyn asian ympärillä ni todennäköisesti se kiinnostaa sitä toistakin.”</p> <p>”Ehkä siitä nyt tulee vaan mieleen et ihmiset jotka on samassa tilanteessa niin heidän kanssa voi keskustella asioista ja saada niinku sitä tukea justinsa. Ja onhan se monesti niin että jos sä yksin mietit asioita niin ne pyörii vaan sen sun omassa kehässä mut-</p>	<p>Asioista voi jutella. Vertaistuki on yleensä jonkun tietyn asian ympärillä, joten se todennäköisesti kiinnostaa toistakin.</p> <p>Samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa voi keskustella asioista ja saada tukea. Yksin miettiessä asiat pyörii vaan omassa kehässä, mutta kun keskustele toisten kanssa niin voi saada uusia näkökulmia, et ahaa et näin se voi mennä.</p>	<p>Asioista puhuminen toisten ryhmäläisten kanssa, jolla on samanlainen elämäntilanne</p> <p>Uusien näkökulmien saaminen</p>	<p><b>Sama elämäntilanne ja kokemusten vaihto</b></p> <p><b>Uudet näkökulmat</b></p> <p><b>Seuran ja tuen saanti</b></p> <p><b>Oletus avun saannista</b></p> <p><b>Verkostoituminen ja sopeutuminen uudelle paikkakunnalle</b></p> <p><b>Lähipiirin sidokset vertaistukiryhmiin</b></p>	<p>Minä vertaistiryhmässä (TEE-MA 2)</p>

<p>ta sit taas kun sä keskusteleet muitten kanssa niin sä voit saada uusia näkökulmia et ahaa et näin se voi mennä.”</p> <p>”Sit se on ihan kiva jakaa niinku omia kokemuksia ja kuulla toisten.”</p> <p>”... kyl se on tosi tärkeitä et on semmosia jotka on samassa elämäntilanteessa ja voi jutella ja...”</p> <p>”... on just tärkeitä et on sellasii ihmisiä joitten kanssa on yhteistä. Et samanlaisessa tilanteessa on helpompi sitten keskustella. Ja ainakin minä olen saanut kylä paljon apua just vertaistukiryhmistä itselleni.”</p> <p>”No, ihan seuran tarve. Ja sen tuen hakeminen. Aikoinaan perhekerhoon lähdin varmaan ihan niinku hakemaan itselle seuraa ja lapsille seura.”</p>	<p>Kiva jakaa omia kokemuksia ja kuulla toisten.</p> <p>Tärkeitä keskustella samassa elämäntilanteessa olevien kanssa...</p> <p>Ihmiset, joiden kanssa on yhteistä, ovat tärkeitä. Samassa elämäntilanteessa olevien kanssa on helppo keskustella ja vertaistukiryhmistä saadaan apua itselle.</p> <p>Seuran tarve ja tuen hakeminen. Perhekerhoon lähdetty hakemaan itselle ja lapsille seura.</p>	<p>Keskusteleminen vertaisten kanssa</p> <p>Avun saanti toisilta ryhmäläisiltä vertaistukiryhmästä</p> <p>Seuran tarve ja tuen hakeminen itselle ja lapselle</p>		
--	---	--	--	--



<p>”Lapsi sai tavata muita lapsia ja sai ite muita äitejä tavata.”</p>	<p>Lapsi sai tavata muita lapsia ja itse sai tavata muita äitejä.</p>			
<p>”... lapset leikkii siinä niin sai ite keskustella sitte aikuisten kanssa...”</p>	<p>Lasten leikkiessä sai itse keskustella aikuisten kanssa...</p>			
<p>”Ehkä siin mieles on ollu ennakkoluuloja et on olettanu et sielt saa niinku jotain irti. Ja niin sielt on saanutkin.”</p>	<p>Ennakkoluuloja on ollut siinä suhteessa, että sieltä saa jotain irti. Ja niin sieltä on saanutkin.</p>	<p>Vertaistukiryhmistä koetaan saaneen hyötyä</p>		
<p>”Niin no semmonen ennakkoluulo et kummenin ensimmäiset kertaa ite niinku ihan ongelman kanssa imetystukiryhmään, niin mä oletin et sielt saa apua ongelmaan ja kyl sielt sit sai...”</p>	<p>Sellainen ennakkoluulo oli, että kummeni ensimmäistä kertaa ihan ongelman kanssa imetystukiryhmään, niin oletti, että sieltä saa apua ongelmaan. Ja kyllä sieltä sai...</p>	<p>Vertaistukiryhmästä apua ongelmiin</p>		
<p>”... aika avoimin mielin silloin mä sinne kyllä lähdin...”</p>	<p>Aika avoimin mielinä sinne lähdin.</p>	<p>Avoimin mielin ryhmään hakeutuminen</p>		
<p>” ... pieni paikkakunta ja kaikki tuntee toisensa ni siel oli ensin vähä aikaa sillee hoomoilasena et ”mooi”. Mutta se nyt ehkä johtuu</p>	<p>Pienellä paikkakunnalla kaikki tuntee toisensa. Ja itse on ensin hoomoilaisena, mutta se ehkä johtuu enemmän ihmisistä...</p>	<p>Uusi paikkakuntalainen voi kokea olevansa ulkopuolinen pienellä paikkakunnalla</p>		

<p>enemmän ihmisistä...”</p> <p>”Ja se vaikutti osallistumiseen et siel oli mukavaa ohjelmaa ja mukavia ihmisiä.”</p> <p>”Se oli, mulla se oli ehkä se naapuri koska hänellä oli samanikäisiä lapsia ja hän oli paikkakuntalainen ni hän tunki sitte niinku ja tiesi.”</p> <p>”Mullaki oli pari kaveria, jolla oli suunnilleen samanikäiset lapset ni niin tuu mukaan kun tässä alueella on semmonen niinku ryhmä.”</p> <p>”Sit se on vähä vaikee ehkä lähtee jos näkee vaa mainoksen...”</p>	<p>Osallistumiseen vaikutti mukava ohjelma ja mukavat ihmiset.</p> <p>Minulla oli naapuri, jolla oli samanikäisiä lapsia, hän oli paikkakuntalainen, joten hän tunki ja tiesi paikat.</p> <p>Minulla oli pari kaveria, joilla oli suunnilleen samanikäiset lapset. Hän houkutteli mukaan ryhmään.</p> <p>Vaikea lähteä mukaan, jos näkee vain mainoksen...</p>	<p>Mukava ohjelma ja mukavat ihmiset motivoivat hakeutumaan vertaistukiryhmiin</p> <p>Tuttavat, joilla on samanikäisiä lapsia, houkuttelivat mukaan ryhmään</p> <p>Henkilökohtainen kutsu houkuttelee osallistumaan ryhmään</p>		
<p>”Kai sieltä neuvolasta aina sen tarvittavan tiedon saa, mutta ehkä sieltä olis voinu saada enemmänki...Mut se on oikeestaan aina siitä henkilökunnasta vähä kiinni et minkälaisia siel-</p>	<p>Neuvolasta aina sen tarvittavan tiedon saa, mutta ehkä sieltä olisi voinut saada enemmänkin. Mutta se on oikeestaan aina henkilökunnasta kiinni, että minkälaisia siellä on...</p>	<p>Neuvolasta saa tarvittavan tiedon, henkilökunnan merkitys tiedonsaantiin</p>	<p><b>Julkisen terveydenhuollon rooli</b></p> <p><b>Hoitohenkilökunnan merkitys</b></p> <p><b>Kunnan rooli</b></p> <p><b>Puolison tuki</b></p>	<p>Vertaistuen tarve (TEEMA 5)</p>

<p>lä on... ”</p> <p>”Neuvolassa on ollut ilmoituksia ja esimerkiksi perhevalmennus niin sehän tuli neuvolan kautta et on mahdollisuus osallistua tämmöseen ja meillä se oli neljä kertaa.”</p> <p>”Niin meillä oli keran.”</p> <p>”No mulla on ainakin ollu neuvolassa terveydenhoitaja on ollut niinku aina tosi semmonen ihana ja silleen on voinu puhua ihan kaikesta, et siinä esimerkiks niinku neuvolasta on ihan varmasti saanu kaiken tarvittavan mitä on niinku voinu saada.”</p> <p>”...olis ollu kivempi et olis ollu enemmän tuttuja et siinä mielessä varsinkin tommoses esikoisryhmässä se kunta voi helposti tuoda niitä yhteen.”</p> <p>”Ois ollut kiva jos</p>	<p>Neuvolassa on ollut ilmoituksia ja esimerkiksi perhevalmennus tuli neuvolan kautta, että on mahdollisuus osallistua tällaiseen ja meillä se oli neljä kertaa.</p> <p>Niin, meillä oli keran.</p> <p>Minulla on ollut neuvolassa terveydenhoitaja, joka on ollut aina tosi ihana ja on voinut puhua ihan kaikesta, että esimerkiksi neuvolasta on ihan varmasti saanut kaiken tarvittavan, mitä on voinut saada.</p> <p>Olisi ollut kivempi, että olisi ollut enemmän tuttuja, että siinä mielessä varsinkin tuollaisessa esikoisryhmässä, kunta voi helposti tuoda niitä yhteen.</p> <p>Olisi ollut kiva, jos</p>	<p>Neuvolasta toivotaan informointia vertaistuesta</p> <p>Neuvolapalveluiden eriarvoisuus</p> <p>Ammattilaiselta saatu apu</p> <p>Samassa elämäntilanteessa olevien tukea kaivataan</p>	<p><b>Oman äidin ja lähipiirin tuki</b></p>	
--	--	---	---	--

<p>täällä uudella paikkakunta olis kavereita jolla olis lapsia, mä oon kaveriporukasta tyylillä aino...”</p> <p>”... kun on paikkakunnalle muuttanut niin semmosia ryhmiä mitkä niinkun jollain tietyllä kriteerillä sitois niinku tai niinku houkuttelis...”</p> <p>”... usein varmaan siin tilanteessa jos sä saat lapsia ja asettunut johonkin paikkakunnalle niin tulee sellainen tunne et haluat tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin ja siks jos olis jotain tämmösii ryhmii niin pääsis niihin mukaan.”</p>	<p>täällä uudella paikkakunnalla olis kavereita jolla olisi lapsia, olen ainoa kaveriporukasta...</p> <p>Kun on paikkakunnalle muuttanut, niin toivoisi sellaisia ryhmiä, mitkä jollain tietyllä kriteerillä sitoisi tai houkuttelisi...</p> <p>Kun saa lapsia ja on asettunut johonkin paikkakunnalle, niin tulee sellainen tunne, että haluaa tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin ja siksi jos olisi jotain tällaisia ryhmiä, niin pääsisi niihin mukaan.</p>	<p>Kunnan rooli auttaa lapsiperheitä tutustumaan toisiinsa ja hankkimaan vertaistukea</p>		
<p>”No varmaan ehkä puolisolta jossain vaiheessa ois voinu vaikka toivoa enemmän. Mut sit taas kun ihmiset on niin erilaisia niin niin...”</p>	<p>Puolisolta olisi voinut toivoa enemmänkin, mutta sitten kun ihmiset ovat niin erilaisia...</p>	<p>Puolison tukea kaitataan enemmän, ihmisten erilaiset luonteet</p>		
<p>”Tai just esimerkiks kun miehen työ on semmonen et on pit-</p>	<p>Kun miehen työ on semmoinen, että on pitkät päivät, aina</p>	<p>Miehen osallistumisen vaikuttaa äidin jaksamiseen</p>		

<p>kät päivät ja näin et aina välillä siihen on ollu väsyny et siihen olis toivonu sitte taas sitä osallistumista.”</p>	<p>välillä on ollut väsynyt siihen, olisi toivonut taas sitä osallistumista.</p>			
<p>”Niin no meillä on kans vähä sama juttu, mun mies on sitte välillä joutunu matkustaakki paljon kun ne lapset oli pieniä.”</p>	<p>Meillä on kanssa vähän sama juttu, minun mies on joutunut välillä matkustamaankin paljon, kun lapset olivat pieniä.</p>	<p>Puolison tuki</p>		
<p>”... mä olin ensimmäinen siinä kaveriporukassa joka sai sen vauvan ja muut ei ollu vielä siinä vaiheessa ni tuntu sillee niinku yksinäiseltä ... Mutta äidiltä sai sitte vertaistukee.”</p>	<p>Olin ensimmäinen kaveriporukassa, joka sai vauvan ja muut eivät olleet siinä vaiheessa niin tuntu yksinäiseltä, mutta äidiltä sai siten vertaistukea.</p>			
<p>”Kauheesti kaipas sitä omaa äitiä justiinsa esimerkiksi siinä.”</p>	<p>Kauheesti kaipasi sitä omaa äitiä justiinsa siinä.</p>	<p>Oman äidin rooli ja tuki</p>		
<p>”... kaikki ei sit innostunut siit ryhmästä kuitenkaan et eivät kokeneet tarvitsevana sellaista...”</p>	<p>Kaikki eivät innostu ryhmästä, eivät koe tarvitsevan sellaista...</p>	<p>Kaikki eivät tarvitse vertaistukea</p>		
<p>” Ehkä helpompi lähtee semmosen äidin joka on äitiyslomalla tai hoitovapaalla kun se että on työssäkäy-</p>	<p>Äitiyslomalla tai hoitovapaalla olevan äidin helpompi lähteä mukaan, kun sen kuka on työssäkäyvä.</p>	<p>Äidin työelämän tilanne vaikuttaa vertaistukiryhmään osallistumiseen</p>		

<p>vä.”</p> <p>”... tosi hyvin on ollut tietoa ja taitoa ja sitte internetistä kättöttö loput.”</p> <p>”Ja mä olen saanut saanut tietoa ööö netistä ja facebookista.”</p> <p>”Mut tota noin niin sit kautta sai tietoo just noist noist perhekahviloist, netti ja face... ”</p> <p>”Mä oon saanu aikoi- naan tietoa lehdistä, ja tota päiväkodista ja koulun kautta.”</p> <p>”Et aika paljon se oli semmosest ilmoitus- taululta nähtyä et se terveydenhoitajan ehdottamaa tai sairaa- raalasta, synnytyssai- raalasta sai semmo- sen Imetys Tuki ry:n lippulappusen, se oli oikeestaan se kana- va, tai sitte muilta kuultua et hei nyt on muuten olemassa tämmönen ryhmä et haluatko tulla mu- kaan.”</p>	<p>Todella hyvin on ol- lut tietoa ja taitoa ja sitten internetistä on katsottu loput.</p> <p>Olen saanut tietoa netistä ja faceboo- kista.</p> <p>Tuota noin niin, sitä kautta sai tietoa just noista perhekahvi- loista, internetistä ja facebookista...</p> <p>Minä olen saanut ai- koinaan tietoa leh- distä, päiväkodista ja koulun kautta.</p> <p>Aika paljon se oli semmoista ilmoitus- taululta nähtyä, ter- veydenhoitajan eh- dottamaa tai sairaa- lasta, synnytyssairaa- lasta sai semmoisen Imetys Tuki ry:n lip- pulappusen, se oli oikeestaan se kana- va. Tai sitten muilta kuultua et hei nyt on muuten olemassa tälläinen ryhmä, ha- luatko tulla mukaan.</p>	<p>Internetistä haetaan tietoa ja tukea</p> <p>Vertaisryhmistä tie- toa haettu sosiaali- sesta mediasta ja perhekahviloista</p> <p>Vertaisryhmistä tie- toa saatu lehdistä, päiväkodista ja kou- lusta</p> <p>Vertaisryhmistä saa- tu tietoa ilmoitus- taululta, joskus ter- veydenhoitajalta, sairaaloista, muilta ihmisiltä</p>		
---	--	---	--	--

<p>”...terveydenhoitaja ei silleen puhunu silleen niist ryhmistä ku vaan siitä perhevalmennus silloin mut et se just. Sieltä just niinku ilmoitustaululta, siellä niit oli niitä ilmoituksia ja ja sit kuuli muilta.”</p>	<p>Terveydenhoitaja ei puhunut niistä ryhmistä, ainoastaan perhevalmennuksesta silloin. Sieltä ilmoitustaululla oli niitä ilmoituksia ja sitten kuuli muilta.</p>	<p>Tietoa vertaisryhmistä ei saatu terveydenhoitajalta</p>		
<p>”Terveydenhoitaja ei puhunut silleen mistää vertaisryhmistä.”</p>	<p>Terveydenhoitaja ei puhunut vertaisryhmistä.</p>			
<p>”... olisi pitänyt ite tuoda esille, että kaipasi vertaistukea.”</p>	<p>Itse pitää tuoda esille, jos kaipaa vertaistukea.</p>	<p>Oma aktiivisuus</p>		
<p>”Mun mielest kans pitäis olla niinku ryhmiä odottaville... ensimmäistä lasta odottaville äideille. Jo siin odotus aikana vois olla muutaki ku se synnytysvalmennus...”</p>	<p>Minun mielestä pitäisi olla ryhmiä ensimmäistä lasta odottaville äideille. Odotus aikana voisi olla muutakin kuin se synnytysvalmennus...</p>	<p>Vertaistukiryhmiä kaivataan ensimmäistä lasta odottaville äideille</p>		
<p>”Tota mä ehkä silloin kun odotin ensimmäistä lasta niin silloin olis ollu kiva olla semmonen ryhmä niinku niille odottaville äideille siinä, kun oli vaan se yks</p>	<p>Kun minä odotin ensimmäistä lasta, olisi ollut kiva olla sellainen ryhmä odottaville äideille. Oli vain se yksi sellainen perhevalmennus kerta, missä näki niitä pai-</p>	<p>Toive yksinhuoltajaisien ryhmille sekä erityislasten vanhemmille</p>		

<p>semmonen joku perhevalmennus kerta missä näki niitä paikallisia äitejä...”</p> <p>”Ja mun mielest sit ehkä nykypäivänä yksinhuoltaja-isille ehkä olis hyvä ja erityislasten vanhemmille aina, se tulee aina yllätyksenä kuitenkin et jos lapsessa on jotain erityisenteen tarvetta...”</p> <p>”...jos sä saat lapsia ja asettunu johonki paikkakunnalle niin tulee semmonen tunne et haluat tutustuu muihin samassa elämäntilanteessa oleviin ja siks jos olis jotain tämmösii ryhmii niin pääsis niihin mukaan.”</p> <p>”Nii onkohan vielä ryhmiä sellasille, jotka on lapsettomia tai kärsii lapsettomuudesta...”</p> <p>” Varmaan ihan tämmöseen perus äiti-lapsi kahvilaan.”</p>	<p>kallisia äitejä...</p> <p>Minun mielestä nykypäivänä yksinhuoltaja-isille olisi hyvä ja erityislasten vanhemmille, tulee aina yllätyksenä kuitenkin, jos lapsessa on jotain erityisen tuen tarvetta...</p> <p>Jos sinä saat lapsia ja olet asettunut johonkin paikkakunnalle, niin tulee sellainen tunne, että haluat tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin ja siksi, jos olis jotain tällaisia ryhmiä, niin pääsisi niihin mukaan.</p> <p>Onkohan vielä ryhmiä sellasille, jotka ovat lapsettomia tai kärsivät lapsettomuudesta...</p> <p>Varmaan ihan tällaiseen perus äiti-lapsikahvilaan.</p>	<p>Toive paikkakunnalle muuttavien ryhmälle</p> <p>Toive lapsettomille tai lapsettomuudesta kärsivien ryhmälle</p> <p>Toive perus äiti-lapsikahvilalle</p>		
---	--	--	--	--



<p>”...niin oli äiti-vauva -ryhmä.”</p> <p>” Kyl seki oli mun mielestä kiva kun me käytiin semmosessa äiti-lapsi- jumpassa...”</p> <p>” ... tosi hyvä idea et oli jokaiselle ikäryhmälle oma...”</p> <p>” Siin kannattaisi ainakin mainostaa semmost vapaamuotoisempaa osuutta ehkä.”</p> <p>” Ja sit ehkä se toiminnallinen puoli just niille lapsille.”</p> <p>”Joo tota... Tää on aika vaikee mutta siis vähä isompien lasten kanssa mietin niinku omia harrastuksia et vois olla mut että onko Askolassa mut esimerkiks just et metsästysseurat vois et sen kautta vois olla toimintaa, luontopolkua jotain riistanhoitoa...”</p>	<p>Oli äiti-vauva -ryhmä.</p> <p>Sekin oli mielestäni kiva, kun me kävimme sellaisessa äiti-lapsi -jumpassa...</p> <p>Todella hyvä idea, että jokaiselle ikäryhmälle on oma...</p> <p>Kannattaisi mainostaa sellaista vapaamuotoisempaa osuutta ehkä.</p> <p>Ehkä se toiminnallinen puoli juuri niille lapsille.</p> <p>Tämä on aika vaikea, mutta vähän isompien lasten kanssa mietin omien harrastusten kautta, että voisi olla metsästysseuran kautta toimintaa, luontopolkua, riistanhoitoa...</p>	<p>Toive äiti-vauva ryhmälle</p> <p>Toive äiti-lapsi - jumpaan</p> <p>Toive jokaisen ikäryhmän ryhmälle</p> <p>Vapaamuotoisuus Yhteinen tekeminen lapsille ja vanhemmille</p>		
---	--	---	--	--