

Jenni Kallio, Satu-Maaria Rautakoski, Piritta Yppäriä

”VERTAISTUESTA SAAN VOIMAA”

Vanhempana vahvemaksi –vertaisryhmien vaikutuksia perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Huhtikuu 2016**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2016	Tekijät Jenni Kallio, Satu-Maaria Rautakoski & Piritta Yppäri
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi "VERTAISTUESTA SAAN VOIMAA" Vanhempana vahvemaksi -vertaisryhmien vaikutuksia perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta		
Työn ohjaaja Helinä Nurmenniemi	Sivumäärä 47 + 4	
Työelämäohjaaja Hannele Puronhaara, Sievin perhepalvelukeskus ry		
<p>Opinnäytetyön tilaajana toimi Sievin perhepalvelukeskus. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten Vanhempana vahvemaksi –vertaisryhmät vaikuttavat perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, miten perheiden hyvinvointi muuttuu vertaisryhmien aikana.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käytettiin täydentämään tutkimusta. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelulomakkeilla. Vertaisryhmiin osallistui 39 vanhempaa, joista ensimmäiseen haastattelulomakkeeseen vastasi 26 ja toiseen 29 vanhempaa. Ryhmissä käsiteltiin muun muassa perheen hyvinvointiin ja vanhemmuuteen liittyviä asioita. Ryhmät kokoontuivat yhteensä kahdeksan kertaa.</p> <p>Teoriaosuudessa perheen hyvinvointia käsiteltiin vertaisryhmän tavoitteiden kautta, joita olivat vanhemmuuden tukeminen, lasten kasvatuksen tukeminen, parisuhteen toimivuuden lisääminen, perheen keskinäisten vuorovaikutussuhteiden parantaminen, oman kasvun tukeminen ja vertaistuen mahdollistaminen. Tutkimuksessa käsiteltiin vanhempien omia kokemuksia ja näkemyksiä perheen hyvinvoinnista.</p> <p>Tutkimustuloksista selvisi, että Vanhempana vahvemaksi –vertaisryhmillä oli selkeästi positiivista vaikutusta perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta. Vanhempien varmuus omasta vanhemmuudesta kasvoi ryhmästä saatujen uusien toimintamallien ja ideoiden avulla. Perheen keskinäiset vuorovaikutussuhteet paranivat ryhmän aikana. Ryhmästä saatu vertaistuki vaikutti myönteisesti perheiden hyvinvointiin, vanhempana toimimiseen, perheen vuorovaikutussuhteisiin, parisuhteen toimivuuteen sekä omaan kasvuun.</p> <p>Tutkimustuloksia Sievin perhepalvelukeskus voi hyödyntää hakiessaan uutta rahoitusta Vanhempana vahvemaksi -hankkeelle.</p>		
Asiasanat Ennaltaehkäisevä perhetyö, kasvatus, oma kasvu, parisuhde, perheen hyvinvointi, vanhemmuus, vertaisryhmä, vuorovaikutussuhteet		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2016	Authors Jenni Kallio, Satu-Maaria Rautakoski, Piritta Yppärilä
Degree programme Social Services		
Name of thesis “I GET STRENGTH FROM PEER SUPPORT” Stronger as a parent –peer group’s effects on family’s wellbeing from the parents’ point of view		
Instructor Helinä Nurmenniemi	Pages 47 + 4	
Supervisor Hannele Puronhaara, Sievi’s Family Service Center		
<p>This thesis was prepared for Sievi’s Family Service Center. The aim of this thesis was to find out how the Stronger as a parent –peer groups effects to family’s wellbeing from parents’ point of view. Also the aim was to find out how the family’s wellbeing changes during peer groups meetings.</p> <p>The research was qualitative. Quantitative research method was used to complete the research. Material of research was collected by interview forms. 39 parents took part in the peer groups. 26 parents answered to the first interview form and 29 parents answered to the second interview form. The parents discussed in groups for example, about issues related to family wellbeing and parenthood. The groups gathered 8 times.</p> <p>The theoretical framework of family wellbeing was based on the peer group’s aims. The aims were child upbringing, supporting parenthood, relationship improvement, family interaction relation improvement, mental growth and opportunity for peer support. The research process used the parent’s own experiences and views of family wellbeing.</p> <p>The research results proved that Stronger as parent –peer groups had clearly positive effects on the families’ wellbeing from the parents point of view. Parents got confidence for their parenthood from the group because they found new ways to act and new ideas. During the group meetings, family interaction relations got better. Peer support from the group effects on the families’ wellbeing, parenthood, family interaction relations, relationship and mental growth.</p> <p>Sievi’s Family Service Center can exploit the results of this research if they apply for new funding for their project.</p>		

<p>Key words Child upbringing, family wellbeing, interaction relationship, mental growth, parenthood, peer group, preventive family work, relationship</p>

ESIPUHE

Tilajana opinnäytetyöllemme toimi Sievin perhepalvelukeskus. Vanhempana vahvemaksi –hanke käynnistyi ensimmäistä kertaa Sievissä, jonka vuoksi Sievin perhepalvelukeskus halusi tutkimustuloksia vertaisryhmien vaikutuksista perheisiin. Saimme opinnäytetyön aiheen syksyllä 2015 ja aloitimme kirjoittamisen pian sen jälkeen. Teimme työtä tiiviisti yhdessä ja yhteistyömme toimi moitteettomasti. Työpanoksemme oli tasapuolinen ja olemme tyytyväisiä toistemme aktiivisuuteen.

Kiitämme Sievin perhepalvelukeskusta ja Vanhempana vahvemaksi –vertaisryhmien vetäjää Hannele Puronhaaraa (Sosionomi AMK). Kiitämme myös lehtori Helinä Nurmenniemeä, joka tuki meitä koko opinnäytetyön prosessin ajan. Lisäksi tahdomme kiittää tutkimukseen osallistuneita vanhempia, joiden ansiosta tämä opinnäytetyö mahdollistui.

Kiittäen,

Jenni Kallio, Satu-Maaria Rautakoski ja Piritta Yppäriä

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
ESIPUHE
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, AINEISTO JA MENETELMÄT	4
2.1 Samankaltainen tutkimus	5
2.2 Tutkimusmenetelmät.....	6
2.3 Lomakehaastattelu	7
3 PERHETYÖ.....	8
3.1 Perhetyötä ohjaavat lait	9
3.2 Ennaltaehkäisevä perhetyö	10
4 VERTAISRYHMÄ.....	12
5 PERHEIDEN HYVINVOINTI.....	14
5.1 Perheen keskinäiset vuorovaikutussuhteet	15
5.2 Parisuhde	16
6 VANHEMMUUS.....	18
6.1 Kasvatus.....	18
6.2 Kiintymyssuhde	20
6.3 Oma kasvu	21
7 TUTKIMUSTULOKSET	23
7.1 Vanhempien näkemyksiä perheen hyvinvoinnista	24
7.2 Muutokset perheiden hyvinvoinnissa.....	24
7.3 Vanhempana vahvemmaksi.....	27
7.4 Parisuhteen toimivuus	30
7.5 Perheen keskinäisten vuorovaikutussuhteiden muutos.....	31
7.6 Muutos omassa kasvussa	33
7.7 Vertaistuesta voimaa.....	34
7.8 Vertaisryhmien tarpeellisuus.....	36
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
9 POHDINTA.....	41
LÄHTEET	45
LIITTEET	
KUVIOT	
Kuvio 1. Perheiden hyvinvointi ryhmän alussa.....	25
Kuvio 2. Perheiden hyvinvointi ryhmän lopussa.....	25
Kuvio 3. Perheiden hyvinvoinnissa tapahtunut muutos.....	26
Kuvio 4. Perheen keskinäisten vuorovaikutussuhteiden muuttuminen	32
Kuvio 5. Vertaisryhmien tarpeellisuus vanhempien näkökulmasta	36

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tilaajana toimi Sievin perhepalvelukeskus. Saimme opinnäytetyömme aiheen Vanhempana vahvemaksi –hankkeeseen liittyen syksyllä 2015. Hanke toteutettiin järjestämällä vanhemmille keskusteluryhmiä, joissa he keskustelivat muun muassa perheen hyvinvointiin ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista. Tässä tutkimuksessa käytämme Vanhempana vahvemaksi -keskusteluryhmästä nimitystä vertaisryhmä, koska vertaistuki on yksi ryhmän tärkeimmistä tavoitteista. Vanhempana vahvemaksi -hanke oli käynnistymässä ensimmäistä kertaa, joten Sievin perhepalvelukeskus halusi saada kokonaiskuvan vanhemmilta sen vaikutuksista perheiden hyvinvointiin.

Opinnäytetyössämme tutkimme Vanhempana vahvemaksi –hankkeen vaikutuksia perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta. Olemme ottaneet huomioon Sievin perhepalvelukeskuksen toiveet tutkimuksen toteuttamista kohtaan. Rajasimme tutkimuksen aiheen hankkeen tavoitteiden kautta. Tavoitteet ovat lasten kasvatuksen ja vanhemmuuden tukeminen, parisuhteen toimivuuden lisääminen, keskinäisten vuorovaikutussuhteiden parantaminen, oman kasvun tukeminen sekä vertaistuen mahdollistaminen. Tutkimuksen aihe on rajattu hankkeen tavoitteiden kautta, jotta tutkimus vastaisi mahdollisimman hyvin Sievin perhepalvelukeskuksen tarpeeseen saada tietoa vertaisryhmän vaikutuksista perheiden hyvinvointiin. Hankkeen tavoitteet pyrkivät parantamaan perheiden hyvinvointia. Tutkimusta varten analysoimme haastattelulomakkeita, jotka vanhemmat täyttivät vertaisryhmien alku- ja loppuvaiheessa. Tutkimustuloksia Sievin perhepalvelukeskuksella on mahdollisuus hyödyntää hakiessaan uutta rahoitusta Vanhempana vahvemaksi -hankkeelle. Sievin perhepalvelukeskus ry on kolmannen sektorin toimija, joka on perustettu vuonna 2013. Yhdistyksen tavoitteena on tukea lapsiperheiden arjessa jaksamista ja mahdollistaa vertaistuen saaminen.

Vanhempana vahvemaksi –hankkeen vertaisryhmät ovat ennaltaehkäisevää perhetyötä. Hankkeen tavoitteena on edistää perheiden hyvinvointia ja tarjota vertaistukea vanhemmille. Lisäksi tavoitteena on arjen haasteissa jaksaminen vanhemmuuteen, lasten kasvatukseen, perheen keskinäisiin vuorovaikutussuhteisiin, parisuhteeseen ja omaan kasvuun liittyvissä asioissa. Hanke käynnistyi ennaltaehkäisevän perhetyön tarpeesta Sievin alueella, joka nousi

esille muun muassa neuvolan perhetyössä ja koulun toiminnassa. Vertaisryhmien sisältö pohjautuu Korhosen ja Holopaisen Vanhempana vahvemaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta –kirjaan, 2015. Kirjan sisältö pohjautuu kiintymyssuhdeteoriaan, ekologiseen näkemykseen vanhemmuudesta, neurotieteelliseen tutkimukseen vanhemmuudesta ja kiintymyksestä sekä voimavara- ja ratkaisukeskeisyyteen (Korhonen & Holopainen 2015, 6). Luottamukselliset vertaisryhmät suunnattiin lapsiperheiden vanhemmille. Ryhmät alkoivat lokakuussa 2015 ja päättyivät helmikuussa 2016. Ryhmät kokoontuivat joka toinen viikko yhteensä kahdeksan kertaa ja niihin osallistuminen oli maksutonta. Jokaisella tapaamiskerralla käsiteltiin kirjaan pohjautuvia teemoja joita olivat vanhemman oma jaksaminen, hyvän huomaaminen, myönteinen vuorovaikutus, lapsi tarvitsee rajoja, palkkiojärjestelmä, tunteiden tunnistaminen ja säätely, rajojen asettaminen sekä vanhempien oma toiveteema. Ryhmien koko vaihteli neljästä kahdeksaan vanhempaa.

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme perheiden hyvinvointia Vanhempana vahvemaksi -hankkeen tavoitteiden kautta. Näihin tavoitteisiin kuuluu lasten kasvatuksen ja vanhemmuuden tukeminen, parisuhteen toimivuuden lisääminen, keskinäisten vuorovaikutussuhteiden parantaminen, oman kasvun tukeminen sekä vertaistuen mahdollistaminen. Käsittelemme tutkimuksessa vanhempien omia kokemuksia ja näkemyksiä perheen hyvinvoinnista. Lisäksi käsittelemme vanhempien odotuksia perheen hyvinvoinnissa tapahtuvista muutoksista. Vertailemalla alkuvaiheen odotuksia ja loppuvaiheen kokemuksia saimme selville perheiden hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia. Vanhempien arviot perheen hyvinvoinnista perustuvat heidän omaan tuntemuksiinsa. Opinnäytetyömme keskeisimmät käsitteet ovat perheen hyvinvointi, vanhemmuus, vertaisryhmä ja ennaltaehkäisevä perhetyö. Nämä käsitteet määrittelemme teoriaosuudessa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, miten Vanhempana vahvemaksi –vertaisryhmät vaikuttavat perheiden hyvinvointiin. Tutkimuksessamme käsittelemme vertaisryhmien vaikutuksia muutosten avulla. Vertaisryhmien aikana tapahtuneita muutoksia tutkimme Vanhempana vahvemaksi -hankkeen tavoitteiden kautta ensimmäisen ja toisen haastattelulomakkeen avulla. Kaikki tutkimuskysymykset on kohdistettu vertaisryhmien aikana tapahtuviin muutoksiin. Alkuvaiheessa, eli ensimmäisessä haastattelulomakkeessa, kysyimme vanhempien odotuksia ja näkemyksiä perheen hyvinvointiin liittyen. Loppuvaiheessa, eli toisessa haastattelulomakkeessa, kysyimme vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä perheen hyvinvoinnissa tapahtuneista muutoksista. Vanhempien odotukset kuvaavat vanhempien tarpeita, joista

voimme osaltaan päätellä perheen hyvinvointia ryhmän alkuvaiheessa. Pyrkimyksenämme oli saada kattavaa tietoa vanhempien kokemuksista vertaisryhmien aikana. Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten Vanhempana vahvemmaksi –vertaisryhmät vaikuttavat perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta?

2. Miten perheiden hyvinvointi muuttuu vertaisryhmien aikana?

Tutkimustuloksista selviää, että Vanhempana vahvemmaksi – vertaisryhmillä oli selkeästi positiivisia vaikutuksia perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta. Vanhemmat saivat varmuutta omaan vanhemmuuteensa vertaisryhmästä uusien toimintamallien ja ideoiden avulla. Ryhmien ansiosta vanhemmat keskusteleivat ja viettivät lastensa kanssa enemmän aikaa kuin ennen. Lisäksi vanhemmat huomasivat omista tarpeista huolehtimisen tärkeyden. Parisuhteessa suurin muutos oli keskusteluyhteyden paraneminen. Perheen keskinäiset vuorovaikutussuhteet muuttuivat rakentavammiksi vertaisryhmien myötä. Keskustelut perheissä ovat lisääntyneet ja vuorovaikutus on aikaisempaa avoimempaa. Vanhempien itsetuntemus lisääntyi vertaisryhmien aikana. Vanhemmat oppivat tunnistamaan omia tunteitaan ja hallitsemaan niitä paremmin. Ryhmien kautta vanhempien oma jaksaminen ja voimavarat ovat lisääntyneet. Tutkimustuloksista selviää myös, että ryhmistä saatu vertaistuki vaikutti perheiden hyvinvointiin myönteisesti.

2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimuksemme tavoitteena oli saada selville, miten Vanhempana vahvemiksi –vertaisryhmät vaikuttavat perheiden hyvinvointiin. Rajasimme tutkimuksen aiheen Vanhempana vahvemiksi -hankkeen tavoitteiden kautta. Tavoitteet ovat lasten kasvatuksen ja vanhemmuuden tukeminen, parisuhteen toimivuuden lisääminen, keskinäisten vuorovaikutussuhteiden parantaminen, oman kasvun tukeminen ja vertaistuen mahdollistaminen. Tutkimme vertaisryhmien vaikutuksia perheiden hyvinvointiin muutosten avulla. Vertaisryhmien aikana tapahtuneita muutoksia tutkimme Vanhempana vahvemiksi -hankkeen tavoitteiden kautta ensimmäisen ja toisen haastattelulomakkeen avulla. Vertailemme alkuvaiheen odotuksia ja loppuvaiheen kokemuksia saadaksemme selville perheiden hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia. Molemmat tutkimuskysymykset on kohdistettu vertaisryhmien aikana tapahtuviin muutoksiin. Pyrkimyksenämme oli saada kattavaa tietoa vanhempien kokemuksista keskusteluryhmien aikana. Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten Vanhempana vahvemiksi –vertaisryhmät vaikuttavat perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta?
2. Miten perheiden hyvinvointi muuttuu vertaisryhmien aikana?

Saimme opinnäytetyömme aiheen syyskuussa 2015 ja tapasimme aloituspalaverissa Vanhempana vahvemiksi –vertaisryhmien vetäjän Hannele Purohaaran. Keskustelimme tutkimuksen sisällöstä, aihealueista ja aikataulutuksesta. Saimme paljon tärkeää tietoa vertaisryhmien tavoitteista, joita olemme hyödyntäneet opinnäytetyössämme. Päätimme tehdä kaksi haastattelulomaketta, joiden sisällöstä keskustelimme ryhmänvetäjän kanssa. Haastattelulomakkeisiin päädyimme, koska Sievin perhepalvelukeskus halusi saada kokonaiskuvan hankkeesta sen jatkuvuutta ajatellen. Myös ryhmänvetäjä toivoi kokonaisvaltaisia tutkimustuloksia eikä syvällisiä muutaman yksittäisen henkilön näkemyksiä, joten hänenkin mielestään haastattelulomakkeet olivat paras vaihtoehto. Muodostimme haastattelulomakkeiden kysymykset hyödyntämällä hankkeen tavoitteita. Haastattelulomakkeissa oli avoimia kysymyksiä sekä monivalintakysymyksiä. (LIITE 1, LIITE 2.) Kysymykset esitettiin loogisessa järjestyksessä aihealueittain. Vertaisryhmiin osallistuneet vanhemmat täyttivät haastattelulomakkeet ryhmän alku- ja loppuvaiheessa.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen ensimmäisen haastattelulomakkeen valmistamisella. Pyy-simme molemmista haastattelulomakkeista palautetta ryhmänvetäjältä sekä opinnäytetyömme ohjaajalta. Muokkasimme lomakkeita saamiemme palautteiden perusteella. Lisäksi testa-simme lomakkeiden ymmärrettävyyttä tutkimukseen liittymättömillä henkilöillä. Ryhmänvetäjä jakoi lomakkeet täytettäväksi ja täytettyään vanhemmat sulkiivat ne kirjekuoriin. Hyödynsimme osaa vastauksista myös opintoihimme kuuluvalla Tutkimuksellisuus sosiaalialan työmenetel-missä -kurssilla, jossa aloitimme opinnäytetyömme tekemisen. Opinnäytetyön aihe rajautui sel-keämmäksi Vanhempana vahvemiksi -hankkeen tavoitteiden avulla. Tutkimuksen edetessä tapasimme opinnäytetyötämme ohjaavaa opettajaa, minkä avulla työmme edistyi suunnitel-lussa aikataulussa. Analysoimme osaa tutkimustuloksista SPSS -ohjelman avulla, koska käy-timme kvantitatiivista tutkimusmenetelmää täydentämään kvalitatiivista tutkimustamme.

2.1 Samankaltainen tutkimus

Vanhempana vahvemiksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta –kirjaan (Korhonen & Holopai-nen 2015) perustuvista keskusteluryhmistä ei ole tehty aikaisempia tutkimuksia. Kuitenkin per-heiden hyvinvointiin, vertaistukeen ja vanhemmuuteen liittyviä tutkimuksia on tehty aikaisem-minkin.

Niemi-Korpi ja Pirttisalo (2013) ovat tehneet tutkimuksen ryhmämuotoisesta perhetyöstä pe-ruspalvelukuntayhtymä Kallion alueella. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli vanhemmuuden, ar-jenhallinnan sekä lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen tukeminen, perheen voimavarojen löytäminen, vertaistuki sekä verkostoituminen. Niemi-Korpi ja Pirttisalo tutkivat ennaltaehkäi-sevään perhetyöhön osallistuvien vanhempien toiveita ja odotuksia sekä niiden toteutumista. Tutkimukseen osallistui viisi vanhempaa ja heitä haastateltiin ryhmätoiminnan alku- ja loppu-vaiheessa. Ryhmätoiminta kesti kolme kuukautta ja ryhmä kokoontui kerran viikossa. Tutki-mukseen osallistuvat vanhemmat odottivat ryhmän antavan vertaistukea ja verkostoja. Lisäksi he toivoivat toimintamalleja arjen haasteisiin. Tutkimuksesta käy ilmi, että vanhemmat saivat vertaistukea ja tukiverkostoja ryhmästä. Vanhemmat kokivat saaneensa tukea myös vanhem-pien ja lasten väliseen vuorovaikutukseen. Kuitenkin vanhemmat olisivat toivoneet lisää konk-reettisia neuvoja arjessa toimimiseen. (Niemi-Korpi & Pirttisalo 2013.)

2.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössämme tutkimme Vanhempana vahvemmaksi -vertaisryhmien vaikutuksia perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta. Tutkimuksessa keskitymme vertaisryhmien aikana tapahtuneisiin muutoksiin. Vertaisryhmän aikana tapahtuneita muutoksia tutkimme haastattelulomakkeiden avulla, jotka ryhmään osallistuneet vanhemmat täyttivät ryhmän alku- ja loppuvaiheessa. Tutkimuksessamme käytämme vanhempien kokemuksia, joten tutkimusmenetelmämme on kvalitatiivinen. Täydentävänä tutkimusmenetelmänä olemme käyttäneet kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käytetään tutkimuksissa, joissa halutaan tietää ihmisten kokemuksista ja käsityksistä. Kokemus on jokaiselle henkilökohtainen, kun taas käsitys tarkoittaa yleisiä ajattelutapoja. Tavoitteena on löytää ihmisten omat totuudet tutkittavasta asiasta. Vastausten määrää oleellisempaa on saada sisällöllisesti kattavaa tietoa. Tutkimuksessa ei riitä pelkästään tieto siitä mitä tapahtuu, vaan täytyy kysyä myös miksi jotain tapahtuu laajemman ja syvemmän merkityksen löytämiseksi. Ihmisten kokemusten perusteella luodaan pohja, jota hyödyntämällä tehdään päätelmiä tutkittavasta asiasta. Tutkija huomioi haastateltavan motiivit, jotka voivat olla tiedostamattomia tai tietoisia. Haastateltava saattaa esimerkiksi suojella, kaunistella tai muunnella kokemuksiaan. (Vilkka 2015, 118–121, 129.)

Tutkimuksessa käytämme sisällönanalyysia. Analysoidessa tutkimustuloksia jätetään aineiston ulkopuolelle asiaan kuulumattomat tiedot ja tutkimukseen kuuluvat vastaukset ryhmitellään teemojen mukaan. Tämän avulla aineistosta tehdään johtopäätöksiä ja pyritään ymmärtämään haastateltavan kokemuksia. Sisällönanalyysin tarkoituksena on ymmärtää tutkittavien henkilöiden toiminta- ja ajattelutapoja. Sen avulla myös analysoidaan tutkittavien henkilöiden asioille antamia merkityksiä. Sisällönanalyysissä tutkimustuloksia tarkastellaan teoreettisen viitekehysten kautta. Tutkimustuloksia vertaillaan myös aikaisempiin samankaltaisiin tutkimuksiin. (Vilkka 2015, 164, 170–171.)

Käytimme kvantitatiivista tutkimusmenetelmää täydentämään kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä saatuja tuloksia. Käytimme kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää muutamien kysymyksen analysoinnissa. Tutkimme numeraalisesti ryhmän aikana tapahtuneita muutoksia perheiden hyvinvoinnissa ja perheen keskinäisissä vuorovaikutussuhteissa. Kvantitatiiv-

vista tutkimusmenetelmää käytetään kun halutaan kuvailla tiettyä asiaa yleisellä tasolla numeraalisesti. Sitä käytetään myös, kun tutkitaan tapahtunutta muutosta tai asioiden vaikutusta toisiinsa. (Vilkkä 2015, 66, 70.)

2.3 Lomakehaastattelu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineistoa voidaan kerätä haastattelulomakkeella. Keräsimme tutkimusaineistoa haastattelulomakkeilla vertaisryhmien alku- ja loppuvaiheessa. Alkuvaiheessa, eli ensimmäisessä haastattelulomakkeessa, kysyimme vanhempien odotuksia ja näkemyksiä perheen hyvinvointiin liittyen. Loppuvaiheessa, eli toisessa haastattelulomakkeessa, kysyimme vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä perheen hyvinvoinnissa tapahtuneista muutoksista. Muodostimme haastattelulomakkeiden kysymykset hyödyntämällä hankkeen tavoitteita. Haastattelulomakkeissa oli avoimia kysymyksiä sekä monivalintakysymyksiä. Kysymykset esitettiin loogisessa järjestyksessä aihealueittain. Vanhemmilla oli myös mahdollisuus antaa palautetta ryhmän sisällöstä ja toimivuudesta. Tutkimushaastattelumuotoihin kuuluu teemahaastattelu, avoin haastattelu ja lomakehaastattelu. Kun tutkimusongelma on suppea ja tavoitteena on hyvin rajattu näkemysten ja kokemusten kuvaus, lomakehaastattelu on sopiva muoto aineiston keräämiseen. Tutkimuksessa käytimme haastattelulomakkeita, joissa kaikilta haastateltavilta kysyttiin samat asiat samalla tavalla. Lomakehaastattelussa tutkija päättää kysymysten muodon ja esittämisen järjestyksen ennakkoon. (Vilkkä 2015, 94, 122–123.)

Kysymysten oikeanlainen rakenne haastattelulomakkeessa luo perustan onnistuneelle tutkimukselle. Kysymykset pyritään esittämään neutraalisti, jotta vältetään vääriä tulkinnoita ja tutkijan omien käsitysten välittymistä. Avointen kysymysten avulla saadaan selville haastateltavien kokemuksia ja ajatuksia monipuolisesti. Vaarana on, etteivät haastateltavat vastaa kysymykseen tai he vastaavat epätarkasti ja asian vierestä. Haastattelulomakkeen ymmärrettävyyttä ja toimivuutta testataan ennen aineiston keräämistä. (Aaltola & Valli 2010, 85, 106, 90.) Tämän tarkoituksena on esimerkiksi välttää turhat ja moniselitteiset sanat. Tutkimuksen tavoitteena on kattava sisältö, ei vastausten lukumäärä. Haastattelulomakkeella voidaan kerätä aineistoa silloin kun käsitellään arkaluontoisia asioita, koska vastaajan tunnistamattomuus säilyy. (Vilkkä 2015, 94, 129.)

3 PERHETYÖ

Perhetyölle ei ole vain yhtä määritelmää. Perhetyö voidaan jakaa lastensuojelulliseen, ennaltaehkäisevään sekä vaativaan perhetyöhön. Sosiaalitoimessa tapahtuvaa lastensuojelun perhetyötä ohjaa esiin noussut huoli lapsen hyvinvoinnista. Ennaltaehkäisevässä perhetyössä on tarkoituksena perheen mahdollisimman varhainen tukeminen. Tätä palvelua tarjoaa useat eri organisaatiot esimerkiksi terveydenhuollossa ja kolmannessa sektorissa. Vaativassa perhetyön osa-alueessa selvitetään ja hoidetaan tehostetusti lapsen hyvinvoinnissa ilmeneviä ongelmia esimerkiksi erikoissairaanhoidossa. Perhetyö on sosiaalista ja yhteiskunnallista työtä, jonka tarkoituksena on edesauttaa perhekohtaisten ongelmien ja muutostarpeiden ratkaisemista. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 13, 15, 70, 72.) Perhetyön tavoitteena on auttaa kokonaisvaltaisesti kaikkia perheenjäseniä (Vilén, Hansen, Janhunen, Kytöpuu, Salo, Seppänen, Seppänen & Tapio 2010, 27). Perhetyön haasteena on perheiden elämäntilanteiden nopeat muutokset sekä työn ennakoimattomuus (Uusimäki 2005, 40).

Perhetyö kohdistuu eri elämäntilanteissa oleviin perheisiin. Perhetyön tavoitteet määrittyvät jokaisen perheen omista lähtökohdista käsin. Perhetyö on moniammatillista työtä, jossa hyödynnetään useita eri asiantuntijoita. (Järvinen ym. 2012, 15, 70). Perhetyötä tehdään monenlaisissa ympäristöissä muun muassa sosiaalitoimessa, neuvolassa, päiväkodeissa, kouluissa, järjestöissä ja yhdistyksissä sekä seurakunnissa (Rönkkö & Rytönen 2010, 27). Perhetyössä käytetään erilaisia työmuotoja. Työ voi tapahtua esimerkiksi perhetapaamisina, keskusteluina, kotikäynteinä tai ryhmätoimintana. Perhetyö on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa. (Järvinen ym. 2012, 15.)

Perhetyö voidaan jakaa välilliseen ja välittömään. Välillisessä perhetyössä toiminta ohjautuu koko perheeseen yhden perheenjäsenen kautta. Välittömässä perhetyössä toiminnan kohteena on koko perhe. (Uusimäki 2005, 31–32.) Perhetyössä on kolme keskeistä periaatetta ja ne ovat asiakaslähtöisyys, perhelähtöisyys ja lapsilähtöisyys. Asiakaslähtöisyys tarkoittaa, että perheenjäsenet ja työntekijä toimivat tasavertaisesti yhteistyössä. Perhelähtöisessä työssä puolestaan keskitytään koko perheeseen eikä vain yhteen palvelun tarpeessa olevaan perheenjäseneseen. Lapsilähtöisyys on erityisesti lasta tukevaa toimintaa, jossa otetaan huomioon lapsen omia tarpeita. (Järvinen ym. 2012, 17, 18, 26).

Seuraavaksi käsittelemme perhetyötä ohjaavaa lainsäädäntöä ja ennaltaehkäisevää perhetyötä.

3.1 Perhetyötä ohjaavat lait

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Perhetyö kuuluu sosiaalihuoltolain alaisiin palveluihin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015). Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on turvata ja edistää yhdenvertaisesti ihmisten hyvinvointia. Sosiaalihuoltolain mukaan lapsen etu on tärkein kaikessa sosiaalihuollossa tapahtuvassa toiminnassa (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.) Toiminnan tulee olla lapsen kehitystä tukevaa ja edistävää. Lain mukaan ennaltaehkäisevä perhetyö on ensisijaisen tärkeää. Uuden sosiaalihuoltolain soveltamisoppaan mukaan perhetyöllä tarkoitetaan perheiden hyvinvoinnin tukemista, perheen keskinäisten vuorovaikutussuhteiden parantamista ja perheenjäsenten omien voimavarojen vahvistamista. Siihen liittyy muun muassa vanhemmuuden, kasvatustyön ja arjen hallinnan tukeminen sekä sosiaalisten suhteiden lisääminen. Perhetyön eri muodoilla kuten keskusteluilla pyritään saamaan vanhemmille erilaisia näkökulmia omasta vanhemmuudesta, parisuhteesta, sosiaalisesta verkostosta sekä lasten tarpeista. Sosiaalihuoltolaki ohjaa sekä kunnallisia että yksityisiä palveluita. (Sosiaalihuoltolain soveltamisoppas 2015.)

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Tämän lain tarkoituksena on taata lapselle turvallinen ja tasapainoinen elinympäristö. Lastensuojelulain mukaan vanhemmilla tai muilla huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen tasapainoisesta kehityksestä. Viranomaisten tulee olla vanhempien tukena kasvatustehtävässä ja heidän on tarjottava perheelle tukitoimia jo varhaisessa vaiheessa. Lastensuojelulaissa käy ilmi kuntien velvollisuus ennaltaehkäisevien lastensuojelullisten palveluiden järjestämiseen. Tämä tarkoittaa myös muiden kuin lastensuojelun tarjoamia palveluita kuten esimerkiksi neuvolaa, silloin kun perheellä ei ole lastensuojelun asiakkuutta. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.)

Lapsen oikeuksien sopimus. YK:n lapsen oikeuksien sopimus on kaikkien lapsiin ja perheisiin kohdistuvien lakien taustalla Suomessa. Tämän sopimuksen allekirjoittaneiden valtioiden mielestä perheillä on oikeus tarvittavaan suojeluun ja apuun, jotta perhe pystyy elämään täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä. Sopimus sisältää lasten oikeuksiin liittyviä asioita. Lasta koskevissa päätöksissä tulee ensisijaisesti huomioida lapsen etu ja lapsen oikeus mielipiteeseen

on turvattava. Lisäksi vanhempia tulee tukea ja kunnioittaa heidän kasvatustehtävässään sekä lasta tulee suojella kaikelta kaltoinkohtelulta. (Lapsen oikeuksien sopimus 1989.)

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812. Tämän lain tarkoituksena on edistää asiakaslähtöisyyttä, asiakkaan ja työntekijän välistä luottamusta sekä hyvää kohtelua sosiaalihuollon palveluissa. Asiakkaan yksilölliset tarpeet ja toiveet on huomioitava. Asiakkaalla on oikeus hyvään ja ihmisarvoiseen kohteluun sekä hänen yksityisyyttään on kunnioitettava. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.)

Laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä 14.6.2002/504. Tämä laki suojelee alaikäisten koskemattomuutta ja turvallisuutta. Kaikkien alaikäisten kanssa työskentelevien tulee esittää työnantajalleen rikosrekisteriote. (Laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä 14.6.2002/504.)

3.2 Ennaltaehkäisevä perhetyö

Ennaltaehkäisevän perhetyön tarkoituksena on tukea perheiden elämänhallintaa, voimavarojen käyttöönottoa sekä arjessa selviytymistä. Se on matalan kynnyksen palvelua, joten perheet voivat myös itse hakeutua mukaan palveluiden piiriin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.) Työn tarkoituksena on varhainen tukeminen ja elämän muutostilanteissa ilmenevien vaikeuksien ennaltaehkäiseminen. (Järvinen ym. 2012, 73). Perheen varhaisella tukemisella voidaan estää ongelmien kasautumista ja tilanteiden kriisiytymistä perheiden sisällä (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2015). Ennaltaehkäisevään perhetyöhön kuuluu osaksi myös tavoitteelliset ja suunnitelmalliset toimet, esimerkiksi lyhytkestoinen sosiaalitoimen palvelu. Ennaltaehkäisevässä työssä on avainasemassa eri toimissa työskentelevien ammattilaisten kyky nähdä perheen tuen tarve tarpeeksi ajoissa. (Rönkkö & Rytkönen 2010, 33.) Uuden sosiaalihuoltolain myötä ennaltaehkäisevien palveluiden määrä on kasvanut. Perheet saavat laajemmin perhepalveluita ilman lastensuojelun asiakkuutta. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2015.)

Karjalainen (2013) on tutkinut ennaltaehkäisevän perhetyön merkitystä vanhempien näkökulmasta sosiaalityön pro gradu –tutkielmassaan. Aineisto muodostuu kuuden vanhemman kokemuksista, joiden perusteella tutkija on päättellyt vanhempien arvostavan ennaltaehkäisevää perhetyötä ja pitävän sitä tarpeellisena. Tutkimuksesta selviää, että ennaltaehkäisevä perhetyö

on vaikuttanut kokonaisvaltaisesti perheisiin ja heidän arjessa toimimiseensa. Vanhempien kokemuksista tulee ilmi heidän voimavarojensa kasvaminen sekä lasten ongelmien ennaltaehkäiseminen perhetyön avulla. Tutkijan mukaan ennaltaehkäisevällä perhetyöllä on vaikutusta myös lyhytaikaisesti, jos se kohdennetaan oikein ja ajoissa. (Karjalainen 2013.)

4 VERTAISRYHMÄ

Ryhmätoiminta on yksi ennaltaehkäisevän perhetyön muodoista. Toimintaa voidaan toteuttaa esimerkiksi vertaisryhmillä. Vertaistuki on ryhmän jäsenten keskinäistä tukemista ja kokemusten jakamista samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. (Järvinen ym. 2012, 212- 213.) Vertaisryhmää voi ohjata esimerkiksi sosiaalialan ammattilainen, joka huolehtii että jokainen osallistuja saa ryhmästä tarvitsemansa hyödyn. Ryhmän alkaessa ohjaajan rooli on merkittävä. (Jyrkämä 2010, 31, 41.) Vertaistuki muotoutuu ryhmän jäsenten omista kokemuksista (Vahtivaara 2010, 21). Vertaisryhmän jäsenten keskinäiset luottamussuhteet ovat tärkeässä asemassa, koska luottamuksellisessa ilmapiirissä ihmisten on helpompi kertoa vaikeitakin kokemuksia. Tällöin ryhmän jäsenet voivat kokea muiden hyväksyntää ja kunnioitusta. (Aalto 2000, 17.)

Vertaistuki on sosiaalista tukea ja sitä annetaan sekä saadaan samanlaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten välillä (Jantunen 2008, 23). Vertaistukea voi saada normaaleissa arkipäivän vuorovaikutussuhteissa tai järjestetyissä vertaistukipalveluissa (Mykkänen-Hänninen, Kääriäinen 2009,10). Vertaistuen tarkoituksena on vastavuoroisesti jakaa kokemuksia. Sen avulla opitaan huomaamaan omia vahvuuksia ja voimavaroja. Vertaistuen tarkoituksena on voimaantuminen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.)

Ryhmäytyminen voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä eli muotoutumisvaiheessa ryhmänjäsenet eivät vielä toimi ryhmänä vaan ovat varovaisia ja tarkkailevat toisiaan. Keskustelun aiheet eivät ole syvällisiä ja ryhmänjäsenet etsivät omaa paikkaansa ryhmässä. Tässä vaiheessa luodaan pohjaa ryhmähengelle. Toinen vaihe eli konfliktivaihe nostaa esille ryhmänjäsenten erilaisia näkemyksiä, jotka voivat aiheuttaa ristiriitoja. Ryhmän sisällä saattaa muodostua pienempiä ryhmiä, joiden sisällä henkilöiden on helpompi ilmaista itseään. Kolmannessa eli yhteistoiminnan syntymisen vaiheessa ryhmä lujittuu ja yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa. Ryhmänjäsenet löytävät paikkansa ryhmässä ja sitoutuvat ryhmän toimintaan. Tässä vaiheessa myös itsensä ilmaiseminen ryhmässä helpottuu. Neljäs vaihe on kypsän toiminnan vaihe. Ryhmä on entistä vakiintuneempi ja yhteiset kokemukset kasvattavat jäsenten tyytyväisyyttä. Jäsenet käyttävät aikaa ryhmän tavoitteiden saavuttamiseen. Viidennessä vaiheessa ryhmä hajoaa. Ryhmän toiminnan loppuessa voidaan arvioida pääsikäkö ryhmä tavoitteisiinsa. (Kauppila 2000, 97–99.)

Versterlinin (2007) kuvailee pro gradu –tutkielmassaan laajasti tutkimukseen osallistuneiden perheiden ongelmakohtia ja sitä, miten ryhmätoiminta on tukenut vanhempia monipuolisesti. Ongelmakohtiksi vanhemmat kertoivat muun muassa lasten kasvatukseen sekä parisuhteeseen liittyvät asiat. Tutkimuksessa käy selkeästi ilmi vertaisryhmätoiminnan tarpeellisuus. Tutkimuksesta selviää myös, että vanhemmat saivat ryhmästä tukea parisuhteeseen, lasten kasvatukseen ja perheen keskinäisiin vuorovaikutussuhteisiin. Vertaisryhmän kautta vanhemmat saivat uusia näkökulmia asioihin mikä toi helpotusta ongelmiin. Ryhmätoiminta tarjosi vanhemmille mahdollisuuden tavata vertaisiaan ja huomata etteivät he ole yksin ajatustensa ja kokemustensa kanssa. Myös ryhmänvetäjältä saatu tuki koettiin tärkeäksi. (Versterlin 2007.)

5 PERHEIDEN HYVINVOINTI

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme perheiden hyvinvointia Vanhempana vahvemmaksi -hankkeen tavoitteiden kautta, joita ovat lasten kasvatuksen ja vanhemmuuden tukeminen, parisuhteen toimivuuden lisääminen, keskinäisten vuorovaikutussuhteiden parantaminen, oman kasvun tukeminen ja vertaistuen mahdollistaminen. Tässä osiossa käsittelemme perheen hyvinvointia, perheen keskinäisiä vuorovaikutussuhteita sekä parisuhdetta.

Perhettä ei voi määritellä yksiselitteisesti vaan siihen vaikuttaa esimerkiksi kulttuurin sisäiset käsitykset. Perheen sisälläkin voi olla erilaisia mielipiteitä siitä ketä perheeseen kuuluu. Toiset ihmiset voivat ajatella isovanhemmat perheenjäsenikseen kun taas toiset ajattelevat isovanhempien kuuluvan sukulaisiin. Ydinperhe tarkoittaa avio- tai avoliitossa asuvia henkilöitä ja heidän lapsiaan. On vaikeaa yleisesti määritellä mikä on hyvinvoiva perhe, koska jokainen määrittelee sen omista lähtökohdistaan käsin. Monet asiat, kuten esimerkiksi yhteiskunnan perhekäsitykset, vaikuttavat siihen minkälaisena ihanteellinen ja toimiva perhe ajatellaan. Familistinen perhekäsitys pitää perheen koossa pysymistä tärkeimpänä. Tässä perhekäsityksessä perheen etu menee yksilöllisten etujen edelle. Individualistisessa perhekäsityksessä puolestaan yksilön etu on tärkeämpää kuin perheen yhteinen etu. Kuitenkin kun perheenjäseneet huomioivat yksilölliset ja yhteiset edut voi perhe paremmin. (Vilén ym. 2010, 10–13.)

Perheen hyvinvointiin vaikuttaa perheen talous, perheenjäsenten keskinäiset vuorovaikutussuhteet, tukiverkostot sekä perheen valtasuhteet. Lisäksi hyvinvointiin vaikuttaa perheenjäsenten kyky hallita esimerkiksi tunteita ja rahan käyttöä. Uusiin tilanteisiin sopeutuminen on tärkeää perheen hyvinvoinnin kannalta. Tällöin uusien toimintamallien löytäminen perheessä edesauttaa perheen hyvinvointia ja auttaa selviytymään hankalassa tilanteessa. Hyvinvoivassa perheessä sen jäsenet voivat vapaasti ilmaista omia tunteitaan kuten iloa ja surua. Tunteiden käsitteleminen myös yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa lisää perheen hyvinvointia. Huomioidessa perheenjäsenten tarpeet jokainen saa tarvitsemaansa tukea jolloin koko perhe voi paremmin. (Vilén ym. 2010, 12.)

Hyvinvointiin sisältyy itsensä toteuttaminen, elinolot, taloudellinen tilanne, terveys, omantunnonarvo, sosiaaliset suhteet ja onnellisuuden kokemukset. Työhön jota ihminen tekee, sisältyy

toimeentulon lisäksi myös itsensä toteuttamista, sosiaalisia verkostoja sekä inspiroivaa tekemistä. Hyvä taloudellinen tilanne usein edistää hyvinvointia, mutta sitäkin tärkeämpää on ihmisen kyky iloita pienistä asioista ja osata nauttia läheistensä seurasta sekä kokea itsensä arvostetuksi. Työ- ja perhe-elämän tasapaino edistää perheen hyvinvointia. (Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 11, 20, 38.)

Perheen arkirytmii ja rutiinit luovat perustaa vakaudelle, luottamukselle, rakkaudelle sekä perheen keskinäisille vuorovaikutussuhteille. Säännöllinen arkirytmii johtaa myös onnellisempaan ja tasapainoisempaan elämään. Myös elämänhallinnan kokemus sekä henkiset ja emotionaaliset tarpeet kuuluvat osaksi perheen hyvinvointia. Perheen hyvinvointiin kuuluu myös välittäminen ja rakkaus. Pysähtyminen arjen keskellä mahdollistaa näkemään mitä hyvää ympärillä tapahtuu. (Harvey-Zahra 2014, 13–15.) Perheen arkeen vaikuttaa minkä ikäisiä lapset sillä hetkellä ovat ja se heijastuu myös vanhempien ja lasten väliseen suhteeseen. Lasten ja vanhempien välinen hyvä vuorovaikutussuhde on tärkeä osa koko perheen hyvinvointia. Kumppaneiden välinen suhde taas heijastuu vanhemmuuteen sekä lasten elämään. Lasten hyvinvointiin siis vaikuttaa koko perheen elämäntilanne. (Lammi-Taskula ym. 2009, 3, 14, 50.)

5.1 Perheen keskinäiset vuorovaikutussuhteet

Perheessä on yksilöitä, joilla on keskenään ainutlaatuiset suhteet. Nämä määrittyvät yhteiskunnallisten, taloudellisten ja moraalisten ulottuvuuksien sekä sosiaalisten, emotionaalisten ja biologisten suhteiden kautta. Perhesuhteisiin liittyy usein vastuuta ja velvollisuuksia sekä lojaalisuutta ja huolenpitoa. Vanhempien keskinäinen kommunikointi luo pohjan koko perheen vuorovaikutukselle. Lapsuuden perheessä opitut vuorovaikutustavat kulkevat usein mukana läpi elämän ja tulevat jollain tasolla osaksi myös omaa perhettä. Tällaisia vuorovaikutustapoja ovat muun muassa suhtautuminen muihin ihmisiin ja itsensä ilmaiseminen. (Rönkkö & Rytönen 2010, 10–11.)

Vuorovaikutustaitoihin kuuluu keskustelu-, neuvottelu-, viestintä-, yhteistyö- ja empatiataidot. Vuorovaikutustilanteessa sen hetkiset tunteet vaikuttavat kommunikointiin, jonka voi huomata esimerkiksi äänensävyssä ja eleissä. Viestinnässä on tärkeää tunteiden, asioiden ja pyrkimysten selkeä ilmaiseminen. Vuorovaikutukseen tarvitaan aina vähintään kaksi henkilöä, joten

myös kuuntelevan osapuolen olemus ja reaktiot vaikuttavat viestintään. Viestintä jaetaan viiteen eri tasoon; sanallisen viestinnän, tunteiden viestinnän, intuitiivisen viestinnän, fyysisen viestinnän ja voimien viestinnän tasoon. Sanallisen viestinnän taso tarkoittaa keskustelun ja kielenkäytön ilmaisua. Tunteiden viestinnän tasossa havaitaan tunnetiloja ja vastataan niihin. Vuorovaikutustilanteessa eri tunnetilat voivat siirtyä henkilöstä toiseen. Intuitiivisessa viestinnässä päästään samalle tasolle toisen henkilön kanssa ja koetaan empatiaa. Fyysinen viestintä tarkoittaa sanatonta viestintää. Voimien viestinnällä kuvataan ihmissuhteiden dynamiikkaa. Kommunikoinnissa voi tulla virhetulkintoja ja epäselvyyksiä. Viestintää voi vääristää esimerkiksi tunteiden liioittelulla ja vähättelyllä, joista aiheutuu virhetulkintoja ja epäselvyyksiä. Perheiden arjessa tapahtuvat ratkaisut luovat suunnan vuorovaikutukselle. Kommunikaatio-ongelmat tuovat perhesuhteisiin ristiriitoja. Keskustelu perheenjäsenten välillä lisää kiintymystä ja läheisyyttä. Toimivaan vuorovaikutussuhteeseen kuuluu luottamus, avoimuus ja rehellisyys. (Kauppila 2005, 22–25, 27, 30–31, 70, 72, 80, 168, 179.)

5.2 Parisuhde

Tässä parisuhteen teoriaosuudessa käsittelemme parisuhteen haasteita, vaiheita ja rooleja. Olemme valinneet nämä asiat teoriaosuuteen, koska käsiteltävät asiat vaikuttavat merkittävästi parisuhteen toimivuuteen. Näiden asioiden avaaminen on oleellista, koska vertaisryhmän yhtenä tavoitteena on parisuhteen toimivuuden lisääminen.

Parisuhteeseen kuuluu eri vaiheita. Rakastumisvaiheessa pariskunta kokee vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja keskittyy pääasiassa vain toisiinsa muun maailman jäädessä toisijaiseksi. Symbioottisessa vaiheessa pari on tiiviisti yhdessä ja kuva suhteesta voi olla epärealistinen. Erillisyysvaiheessa pariskunnalle tulee tarve irrottautua toisistaan ja ottaa omaa aikaa. Tässä vaiheessa on erityisen tärkeää keskustella parisuhteen liittyvistä asioista, koska eron uhka on suurimmillaan. Erillisyysvaihe on vaikeaa aikaa parisuhteessa, jolloin kumppaneilta vaaditaan sitoutumista parisuhteen kasvuprosessiin. Tämän vaiheen jälkeen parisuhde tiivistyy ja siirtyy turvalliseen kumppanuusvaiheeseen, jossa pariskunta luottaa toisiinsa ja yhteiseen elämään. Yhteisen elämän lisäksi molemmat toimivat yksilöinä ja viettävät omaa aikaa. Parisuhteen kehityskaari on jokaisella parilla omanlaisensa. Suuret elämänmuutokset vaikut-

tavat parisuhteeseen kuten lapsen saaminen tai nuoren murrosikä. Parisuhteessa vastaan tulevista kehityskriiseistä selviytyminen vahvistaa parisuhdetta entisestään. (Tapio, Seppänen, Hyppönen, Janhunen, Prusila, Salo, Toivanen & Vilén 2010, 112–115.)

Parisuhteen vakiinnuttua, haaveiden alta nousevat esiin suhteen realiteetit. Tällöin pariskunta törmää ristiriitoihin ja erimielisyyksiin joiden yli pitää päästä suhteen hyvinvoinnin takaamiseksi. Parisuhteessa vastaan tulevat ongelmat voivat johtua kommunikaation puutteesta tai arjen haasteista. (Kumpula & Malinen 2007, 9, 11.) Yksi parisuhteen suurimmista haasteista on siinä, osaako pariskunta käyttäytyä kunnioittavasti toisiaan kohtaan ristiriitatilanteissa. Parisuhde paranee, kun opitaan elämään puolison kanssa ilman ajatuksia siitä millainen toisen pitäisi olla ja kuinka toisen tulisi toimia. Ilman näitä ajatuksia, ihminen ei joudu pettymään puolisonsa käyttäytymiseen ja näin ollen oma mieliala pysyy parempana. Tämä myös auttaa saamaan enemmän vaihtoehtoisia toimintamalleja puolison kanssa. (Pietikäinen 2015, 25.) Pysyvä ja hyvinvoiva parisuhde on tärkeä niin puolisolle kuin lapsillekin, mutta myös koko yhteiskunnalle kansanterveyden näkökulmasta (Kumpula & Malinen 2007, 12).

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän kehittämän parisuhteen roolikartan mukaan parisuhteessa elävillä osapuolilla on monia rooleja. (LIITE 4.) Puoliso on suhteen vaalijana muun muassa keskustelija sekä tunteiden ilmaisija että hyväksyjä. Rajojen kunnioittajan roolissa puoliso rakentaa luottamusta sekä asettaa omat ja hyväksyy puolisonsa rajat. Arjen sankarina puoliso kantaa vastuuta ja sietää turhautumista. Puoliso on parisuhteessa myös rakastaja, joka huomioi toisen tarpeet ja luo eroottisuutta. Kumppanina puoliso sitoutuu kasvamaan yhdessä ja arvostamaan toista. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.)

6 VANHEMMUUS

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän kehittämän vanhemmuuden roolikartan mukaan vanhemmuudessa on monia osa-alueita. (LIITE 3.) Vanhempi on lapsen huoltaja, joka antaa ruokaa, vaatteita ja virikkeitä. Hän tarjoaa lapselle lepoa turvallisessa ympäristössä sekä huolehtii lapsen puhtaudesta ja perustarpeista. Vanhempi opettaa lapselle tärkeitä asioita elämästä kuten arkielämän taitoja, kohteliaita tapoja, oikean ja väärän eroja sekä sosiaalisia taitoja. Vanhempi on ihmissuhdeosaaja, joka auttaa ristiriidoissa sekä kannustaa ja tukee lapsen itsenäisyyttä. Vanhempi opettaa lapselle anteeksiantamista ja –pyytämistä omalla esimerkillään. Hän on tasapuolinen ja vaalii perheen ihmissuhteita. Hyvään vanhemmuuteen kuuluu paljon rakkautta. Vanhempi antaa hellyyttä, lohduttaa, suojelee ja myötäelää. Myös itsensä rakastaminen on tärkeä osa vanhemmuutta. Vanhempi asettaa rajat ja luo lapselle turvallisuuden tunteen. Hän huolehtii lapsen vuorokausirytmistä ja valvoo sääntöjen noudattamista. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.)

Vanhemmuus voidaan määritellä neljällä eri tavalla: biologinen, juridinen, psyykinen ja sosiaalinen vanhemmuus. Biologisessa vanhemmuudessa vanhemmat ovat biologisesti lapsen äiti ja isä. Juridinen vanhemmuus on automaattisesti biologisella äidillä sekä isällä avioliiton tai isyyden tunnustamisen myötä. Siihen sisältyy yhteiskunnan lasta koskevat oikeudet ja velvollisuudet. Juridiset oikeudet kuuluvat myös adoptiovanhemmille. Psyykkisessä vanhemmuudessa lapsella on tukenaan aikuinen, jonka hän tuntee vanhemmakseen tunnetasolla. Lapsi on kiintynyt henkilöön ja luottaa häneen. Sosiaalisella vanhemmalla tarkoitetaan aikuista henkilöä, joka osallistuu lapsen arkeen olennaisesti ja opettaa lapselle esimerkiksi elämänarvoja. (Vilén ym. 2010, 10–11.) Seuraavaksi käsittelemme vanhemmuutta kasvatuksen, kiintymyssuhteen sekä oman kasvun avulla.

6.1 Kasvatus

Kasvatukseen kuuluu toimivan vuorovaikutussuhteen kehittäminen lapsen ja vanhemman välille. Jokainen perheenjäsen on yksilö, joten samat kasvatustyylit eivät toimi kaikkien kohdalla. (Tapio ym. 2010, 153.) Yhteiskunta luo yleiset normit kasvatukselle, mutta kuitenkin vanhem-

pien omat tavat, arvot, moraalikäsitteet sekä perinteet ohjaavat jokaisen omaa kasvatustapaansa. Edellä mainitut asiat voivat vaikuttaa tiedostamattomasti vanhemman kasvatustyyliin. Erilaisia kasvatustyyliä ovat muun muassa lapsijohtoinen kasvatustyyli, aikuisjohtoinen kasvatustyyli, ohjaava kasvatustyyli ja vapaa kasvatustyyli. Lapsijohtoisella kasvatustyyllillä tarkoitetaan, että vanhemmat mukautuvat lapsen tahtoon ajatellen sen olevan lapselle parasta. Tässä kasvatustyyliässä lapsi ei opi sietämään pettymyksiä, jolloin vastoinkäymiset ovat lapselle hankalampia. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2010, 25, 30–31.)

Aikuisjohtoisessa kasvatustyyliässä vanhempi uskoo tietävänsä, kuinka lapsen tulee toimia ja päättää asiat lapsen puolesta. Vanhempi käyttäytyy herkästi myös epäkypsästi ja sortuu esimerkiksi huutamiseen. Tällaisessa kasvatustyyliässä lapsen on vaikea kasvaa itsenäiseksi ja luottaa omaan tekemiseensä. Ohjaavassa kasvatustyyliässä vanhempi luottaa myös lapsen taitoihin ja antaa niiden mukaisesti hänelle vastuusta. Vanhempi asettaa lapselle rajat ja näyttää omalla toiminnallaan esimerkkiä oikeasta ja väärästä. Näin ollen lapsi oppii luottamaan itseensä ja kasvaa tasapainoiseksi ihmiseksi. Vapaassa kasvatustyyliässä vanhempi luopuu vastuustaan kasvattaa lasta. Lapsi kasvattaa itse itsensä, jolloin lapsi voi kokea itsensä turvattomaksi ja etsiä rajojaan vaarallisellakin tavalla. Tähän kasvatustyyliin vanhemman voi ajaa liiallinen luottamus lasta kohtaan tai vanhemman omat ongelmat. (Karling ym. 2010, 30–32.)

Jokaisen lapsen kehitys on yksilöllistä. Lapsi kasvaa ja kehittyy tiedostamattomasti. Kuitenkin lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat ympäristötekijät, perimä, kypsyminen sekä oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus. Ympäristötekijöihin kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö sekä kulttuuriympäristö. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan elinympäristöön liittyviä asioita kuten asuinalueita ja kotia. Fyysinen elinympäristö voi tarjota erilaisia leikkimahdollisuuksia, jotka vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Psyykkiseen ympäristöön kuuluu toisten ihmisten ajatukset ja näkemykset itsestä. Lapsen kokiessa hyväksyntää psyykkisessä kasvuympäristössään, hän oppii rakastamaan itseään. Psyykkiseen kasvuympäristöön liittyy myös se, kuinka paljon tunteita lapsi saa ilmaista vapaasti. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat henkilöt ja ryhmät, joiden kanssa lapsi on tekemisissä kuten perhe, naapurit ja ihmiset päiväkodissa. Lapsi omaksuu sosiaaliselta ympäristöltään asenteita, arvoja ja käyttäytymismalleja. Kulttuuriympäristöön sisältyy muun muassa lastenhoito- ja koulutusjärjestelmä, kieli, uskonto ja sosiaaliset tavat. Lapsi oppii kulttuuriympäristön kautta oikeasta ja väärästä sekä siitä mitä häneltä odotetaan. Kulttuuriympäristöllä on myös vaikutusta lapsen persoonallisuuden kehittymiseen. Ympäristötekijät voivat joko tukea tai rajoittaa lapsen luontaista kehitystä. Perimällä

tarkoitetaan perintötekijöitä, joilla voi olla vaikutusta lapsen kasvuun ja kehitykseen. Kypsymisellä puolestaan tarkoitetaan lapsen valmiutta siirtyä eteenpäin kehityksessään. Aivot säätelevät kypsymistä, joten sitä ei voi nopeuttaa, vaan se kehittyy yksilölliseen tahtiin. Lapsen oma suuntautuneisuus sekä aktiivisuus ja mielenkiinnon kohteet vaikuttavat myös lapsen kehitykseen. (Karling ym. 2009, 64–67, 69–70, 72.)

6.2 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhdeteoria pohjautuu John Bowlbyn tutkimuksiin. Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsella on tarve luoda läheinen suhde häntä hoitavaan aikuiseen. Tämä johtuu lapsen biologisesta tarpeesta turvata eloonjääminen. Lapsi muodostaa ajatuksia elämästä häntä hoitavan aikuisen reagoinnista käsin. Toistuvien reagointimallien perusteella lapselle muodostuu kiintymyssuhde. Kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen tapaan hahmottaa maailmaa ja omia tarpeitaan. Lapsi muodostaa syy-seuraus-oletuksia kokemuksiansa perusteella, jotka ohjaavat lapsen käyttäytymistä. Kiintymyssuhdeteorian mukaan kiintymyssuhde voidaan jakaa neljään eri malliin; turvalliseen, välttelevään, ristiriitaiseen ja jäsentymättömään. Yhden perheen sisällä voi olla erilaisia kiintymyssuhteita ja ne voivat olla myös sekoituksia erilaisista kiintymyssuhdemalleista. Kiintymyssuhteet vaikuttavat lapsen kehitykseen ja koko perheen hyvinvointiin. Kiintymyssuhde ei määritä vanhempien rakkautta lasta kohtaan. (Tapio ym. 2010, 102–103.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen tarpeisiin vastataan. Vanhempi reagoi lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin herkästi ja oikea-aikaisesti. Tämän kautta lapsi oppii luottamaan, että hänen tarpeensa otetaan huomioon ja elämä on hallittavissa. Lapsi saa ilmaista kaikki tunteensa vapaasti ja häntä tuetaan käsittelemään niitä. Turvallinen kiintymyssuhde auttaa antamaan ja vastaanottamaan rakkautta myös aikuisena. Välttelevässä kiintymyssuhteessa vanhempi ei huomioi tai ei osaa huomioida lapsen tarpeita, jolloin lapsi kokee, ettei hänen tuntemuksillaan ole kovin suurta merkitystä. Tässä kiintymyssuhteessa syy-seuraus-oletus muodostuu lapsen ajatuksesta saavuttaa hyväksyntä olemalla mahdollisimman kiltti ja huomaamaton, jolloin lapsen omat tarpeet ja tunteet jäävät toissijaiseksi. Tällöin lapselle kertyy käsittelemättömiä tunteita, jotka voivat purkautua esimerkiksi raivoamalla. Välttelevän kiintymyssuhteen omaavan henkilön voi olla vaikeaa osoittaa ja vastaanottaa rakkautta aikuisena. (Karling ym. 2010, 158–159.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa aikuisen reaktiot ovat epäjohdonmukaisia. Tämä voi johtua esimerkiksi perheen elämäntilanteen runsaasta vaihtelusta. Lapsi ei tiedä, miten hänen tulisi suhtautua häntä hoitavaan aikuiseen, koska aikuisen käyttäytymistä on vaikea ennustaa. Lapsi vaatii huomiota korostuneesti, koska hän kokee, että vain vahvoihin tunteisiin vastataan. Maailma näyttäytyy lapselle arvaamattomana. Myöhemmin käyttäytymistä ohjaa enemmän tunteet kuin järki ja ilman toisten hyväksyntää henkilö kokee arvottomuutta. Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa aikuinen on arvaamaton ja jättää usein huolehtimatta lapsen perustarpeista. Tämä kiintymyssuhdemalli on erityisen vaarallinen lapsen kehitykselle. Lapsi voi joutua kokemaan sekä pyykkistä että fyysistä kipua. Lapsen pyrkimyksenä on pärjätä itsenäisesti ja hän oppii piilottamaan aidot tunteensa. Pärjätäkseen lapsi rakentaa suojakuoren itsensä ja muiden välille. Myös aikuisena jäsentymättömän kiintymyssuhteen omaavan on vaikea luoda kuva itsestään, luottaa muihin ja rakentaa läheisiä ihmissuhteita. (Karling ym. 2010, 159–160.)

6.3 Oma kasvu

Yksi hyvän elämän kriteereistä on itseensä tutustuminen. Siinä on tärkeää avoimuus ja asenne ilman ennakko-oletuksia. Tunteet pitävät sisällään henkilökohtaisia kokemuksia. Mitä voimakkaampi tunne on, sitä merkityksellisempi kokemus sen takana on. Omien tunteiden kohtaaminen rehellisesti edesauttaa omaa kasvua. Kohdatessa toisen ihmisen, asian tai tilanteen ihminen oppii myös itsestään. Kielteiset ja positiiviset tunteet ovat samanarvoisia. Myös kielteiset tunteet ja kokemukset on tärkeää käsitellä, vaikka se tuntuisi epämiellyttävältä. Itselleen tulee olla rehellinen ja hyväksyä omat heikkoutensa. Tämä lisää henkilökohtaista hyvinvointia. Kun tutustuu omiin perimmäisiin tunteisiinsa, voi löytää yllättäviäkin oivalluksia itsestään ja elämästään. Tämä saattaa aiheuttaa suuria elämänmuutoksia. Oman kasvun kannalta on hyödyllistä katsoa asioita neutraalisti uusista näkökulmista. Mielipiteet, asenteet ja uskomukset voivat olla este uuden oppimiselle. Elämässä tapahtuu yllättäviä asioita, eikä kaikki aina mene niin kuin on suunniteltu. Tällaiset tilanteet pitävät sisällään oppimisen mahdollisuuden. Jotta voi mennä elämässä eteenpäin, menneisyys tulee käsitellä ja hyväksyä. Voidakseen oppia uudenlaisia toimintamalleja, on jätettävä vanhoja pois. (Koivisto & Toivonen 2010, 26–38, 139–146.)

Minäkäsityksellä tarkoitetaan ihmisen tunteita ja ajatuksia itsestään. Kun ihminen on vuorovaikutuksessa muiden kanssa, hän oppii tuntemaan enemmän itseään, jolloin sillä on myös vai-

kutusta minäkäsitykseen. Sen hetkinen minäkäsitys vaikuttaa myös vastaavasti sosiaalisiin tilanteisiin. Siihen sisältyvät myös ihmisen omat ajatukset motiiveista ja käyttäytymisestä. Minäkäsitykseen vaikuttaa ulkoiset tekijät esimerkiksi koti ja omaisuus sekä kulttuuri ja kokemukset. Ihminen ei ole aina tietoinen omasta minäkäsityksestään. Minätietoisuus korostuu uusissa, jännittävässä tai epäonnistumisen tilanteissa. Näiden tilanteiden myötä ihminen kokee esimerkiksi riittämättömyyden tunnetta ja alkaa pohtimaan omaa minäkäsitystään. Minäkuva voidaan jakaa kolmeen erillaiseen osaan; ihannoidut mielikuvat, ihanneminä ja moraalinen ihanneminä. Ihannoidulla mielikuvalla tarkoitetaan ajatusta saavuttamattomasta täydellisestä ihmisestä, jollainen henkilö toivoisi olevansa. Ihanneminä on saavutettavissa oleva mielikuva paremmasta itsestä, jota yritämme tavoitella. Moraalinen ihanneminä puolestaan tarkoittaa minäkuva, jollainen henkilön pitäisi olla. Kaikki nämä vaikuttavat ihmisen ajatteluun itsestään ja esimerkiksi todellisen minän ja ihanneminän eron pienentyminen kohottaa henkilön itsetuntoa kun puolestaan näiden suuri ero lisää epävarmuutta ja huonommuuden tunnetta. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2010, 361–362, 364, 367, 370.)

Ihminen tarvitsee toisten ihmisten hyväksyntää ja arvostusta. Toisten ihmisten henkilölle osoittamat tunteet vaikuttavat henkilön omiin tunteisiin. Muiden osoittamat positiiviset tunteet auttavat näkemään hyviä asioita itsessä. Vastaavasti negatiiviset tunteet heikentävät itsetuntoa. Vaikeassa elämäntilanteessa hyvän itsetunnon säilyttäminen vaatii ihmiseltä arvostusta ja hyväksyntää itseään kohtaan. (Gilbert 2015, 393, 395, 406.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, miten Vanhempana vahvemaksi –vertaisryhmät vaikuttavat perheiden hyvinvointiin. Tutkimme vertaisryhmien vaikutuksia muutosten avulla. Tutkimuksessamme käsittelemme perheiden hyvinvoinnissa tapahtuvia muutoksia. Vertaisryhmien aikana tapahtuneita muutoksia tutkimme Vanhempana vahvemaksi -hankkeen tavoitteiden kautta ensimmäisen ja toisen haastattelulomakkeen avulla. Tavoitteet ovat lasten kasvatuksen ja vanhemmuuden tukeminen, parisuhteen toimivuuden lisääminen, keskinäisten vuorovaikutussuhteiden parantaminen, oman kasvun tukeminen ja vertaistuen mahdollistaminen. Käsittelemme tutkimuksessamme vanhempien omia kokemuksia ja näkemyksiä perheen hyvinvoinnista. Lisäksi käsittelemme vanhempien odotuksia perheen hyvinvoinnissa tapahtuvista muutoksista. Vertailemalla alkuvaiheen odotuksia ja loppuvaiheen kokemuksia saimme selville perheiden hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia. Vanhempien arviot perheen hyvinvoinnista perustuvat heidän omiin tuntemuksiinsa.

Vanhempana vahvemaksi -vertaisryhmiin osallistui yhteensä 39 vanhempaa. Ensimmäiseen haastattelulomakkeeseen vastasi 26 vanhempaa ja toiseen haastattelulomakkeeseen 29 vanhempaa. Vanhemmat täyttivät ensimmäisen haastattelulomakkeen ensimmäisellä tapaamiskerralla ja toisen haastattelulomakkeen joko toiseksi viimeisellä tai viimeisellä tapaamiskerralla. Tämän vuoksi vastaajamäärät ovat vähäisempiä kuin osallistujamäärät, koska haastattelulomakkeen täyttämiseen vaadittiin osallistuminen tiettyinä kertoina. Lisäksi vanhempien osallistuminen ryhmiin on ollut vaihtelevaa, eivätkä he ole olleet paikalla jokaisella tapaamiskerralla.

Seuraavaksi esittelemme tutkimustuloksia aihe-alueittain. Tarkastelemme muutoksia perheiden hyvinvoinnissa, vanhemmuudessa, parisuhteen toimivuudessa, perheen keskinäisissä vuorovaikutussuhteissa sekä omassa kasvussa. Lisäksi tarkastelemme vertaistukea ja vertaisryhmien tarpeellisuutta.

7.1 Vanhempien näkemyksiä perheen hyvinvoinnista

Vertaisryhmien alkuvaiheessa kysyimme, mitä perheen hyvinvointiin vanhempien mielestä kuuluu. Vanhempien vastauksista kävi ilmi, että turvallinen ja rakastava ilmapiiri, jossa on hyvä olla, on tärkein osa perheen hyvinvointia. Keskeiseksi asiaksi nousi myös yhdessä tekemisen tärkeys. Perheenjäsenten keskinäinen luottamus ja vanhempien hyvä parisuhde listattiin myös perheen hyvinvointiin kuuluviksi asioiksi. Lisäksi esille nousi perustarpeiden täytyminen ja hyvä taloudellinen tilanne.

”Perheen hyvinvointi on fyysinen, psyykinen ja henkinen kokonaisuus.”

”Hyvä parisuhde, raha-asiat kunnossa, yhteiset hetket koko perheellä. Puolison kanssa kahdenkeskinen aika olisi tärkeää.”

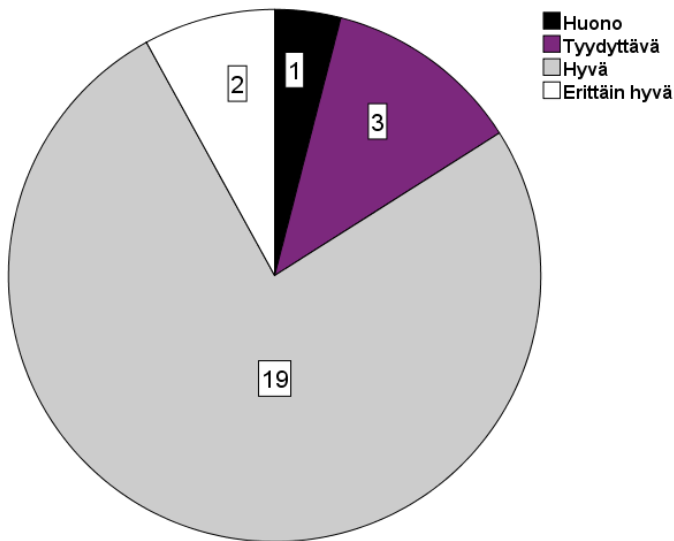
”Rakkaus, avoimuus. Kaikkien huomioiminen omana itsenään ja hyväksyminen sellaisena kuin on. Yhteiset asiat ja jutut.”

”Kun vanhemmat voi hyvin myös lapset voi hyvin.”

”Turvallisuus, avoimuus, luottamus, perustarpeiden tyydyttäminen, hyvä olo kaikilla perheenjäsenillä.”

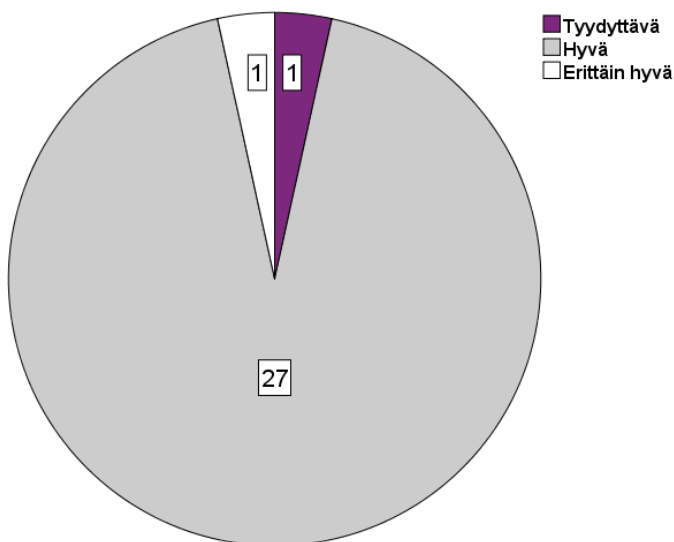
7.2 Muutokset perheiden hyvinvoinnissa

Opinnäytetyössämme tutkimme, miten perheiden hyvinvointi muuttuu vertaisryhmien aikana. Pyysimme vanhempia arvioimaan perheen hyvinvointia asteikolla 1-5 ryhmän alku- ja loppuvaiheessa. Arviointiasteikossa numero 1 tarkoitti erittäin huonoa, 2 huonoa, 3 tyydyttävää, 4 hyvää ja 5 erittäin hyvää. Vanhemmista 25 vastasi tähän kysymykseen ensimmäisessä haastattelulomakkeessa. Toisessa haastattelulomakkeessa tähän kysymykseen vastasi 29 vanhempaa. Käsittelemme perheiden hyvinvointia ryhmien alku- ja loppuvaiheessa seuraavien kuvien avulla.



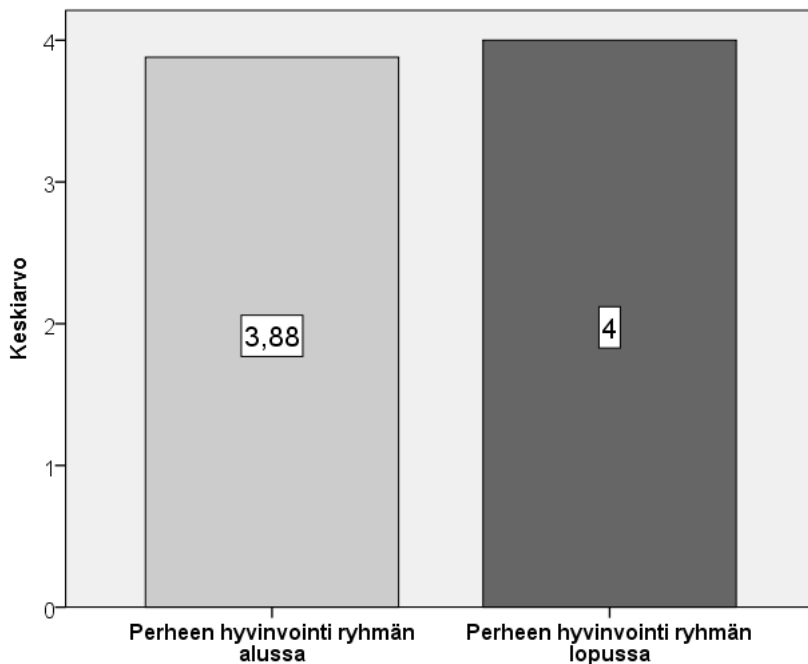
KUVIO 1. Perheiden hyvinvointi ryhmän alussa

Suurin osa vanhemmista koki perheen hyvinvoinnin olevan hyvä jo ryhmän alkuvaiheessa. 19 ryhmään osallistunutta vanhempaa arvioi perheen hyvinvoinnin olevan hyvä. Kolmen vanhemman mukaan perheen hyvinvointi oli tyydyttävä. Perheen hyvinvoinnin erittäin hyvälle tasolle arvioi kaksi vanhempaa. Ainoastaan yksi vanhemmista koki hyvinvoinnin huonoksi. (KUVIO 1.)



KUVIO 2. Perheiden hyvinvointi ryhmän lopussa

Haastattelulomakkeesta, jonka vanhemmat täyttivät vertaisryhmien loppuvaiheessa käy ilmi, että perheen hyvinvointi on hyvällä tasolla. 27 vanhempaa kertoi perheen hyvinvoinnin olevan hyvä. Ainoastaan yksi vanhempi arvioi hyvinvoinnin erittäin hyväksi ja yksi tyydyttäväksi. (KUVIO 2.) Seuraavan kuvion avulla tarkastelemme keskusteluryhmien aikana tapahtunutta muutosta perheiden hyvinvoinnissa.



KUVIO 3. Perheiden hyvinvoinnissa tapahtunut muutos

Vertailemme perheiden hyvinvoinnissa tapahtunutta muutosta haastattelulomakkeiden avulla, jotka ryhmään osallistuneet vanhemmat täyttivät ryhmän alku- ja loppuvaiheessa. Vanhemmat arvioivat perheen hyvinvointia asteikolla 1-5, jossa 1 tarkoitti erittäin huonoa, 2 huonoa, 3 tyydyttävää, 4 hyvää ja 5 erittäin hyvää. Numeraalisia tuloksia vertaillessa voidaan huomata, että perheiden hyvinvoinnissa ei ole tapahtunut merkittävää muutosta. Perheiden hyvinvoinnin keskiarvo ryhmän alkuvaiheessa vastaajien kesken oli 3,88 ja ryhmän loppuvaiheessa tasan 4. (KUVIO 3.)

Vertaisryhmien loppuvaiheessa kysyimme vanhemmilta, miten perheen hyvinvointi on mahdollisesti muuttunut vertaisryhmien aikana. Sanallisista vastauksista voidaan huomata vanhempien kokeneen perheen hyvinvoinnin muuttuneen ryhmän aikana parempaan suuntaan. Perheissä keskustellaan vanhempien mukaan enemmän ja vanhemmat selviävät ristiriitatilan-

teista ryhmässä opittujen mallien avulla paremmin. Vanhemmat ovat myös oppineet ymmärtämään lastensa käyttäytymistä aikaisempaan nähden paremmin. Vanhemmat kertoivat myös heidän oman hyvinvointinsa olevan nyt parempi, mikä on vaikuttanut positiivisesti koko perheeseen. Lisäksi vanhemmat mainitsivat ottavansa rennommin arjen keskellä, joka on myös osaltaan parantanut perheiden hyvinvointia.

”On ollut rennompi ote hommaan.”

”Monilta turhilta riidoilta on välttytty, kun on ryhmissä oppinut paremmin käsittelemään riitoja. Vaikka olen käynyt ryhmissä yksin, niin on ollut paljon hyötyä koko perheelle.”

”Paljon on keskusteltu ja saatu ajattelemisen aihetta. Varmasti se on vaikuttanut positiivisesti hyvinvointiin.”

”Perheen esikoinen pettyi kun kuuli keskustelujen loppuvan. Lapsi kertoi, että vanhempien käytös on muuttunut, ääntä on korotettu paljon vähemmän. Myös parisuhde on sillain parantunut, että kävimme yhdessä ryhmässä, molemmat saivat samat eväät.”

”Olen alkanut pitää omaa hyvinvointia tärkeämpänä kuin ennen ja sitä myötä perhekin voi paremmin.”

7.3 Vanhempana vahvemerkiksi

Vanhemmuuteen liittyen suurin osa vanhempien odotuksista liittyi uusiin ideoihin ja toimintamalleihin. Vanhemmat odottivat saavansa keinoja toimia paremmin haastavissa tilanteissa kun hermot kiristyvät. Lisäksi vanhempien odotukset koskivat vanhempana oikein toimimista. Vanhemmat kertoivat haluavansa olla oikeudenmukaisia, vastuullisia ja turvallisia vanhempia. Lisäksi vanhemmat odottivat saavansa ryhmältä vertaistukea vanhempana toimimiseensa. Vastauksissa tuli esille vanhempien halu toimia oikeudenmukaisesti lasta kohtaan. Vanhemmat halusivat olla turvallisia vanhempia. He myös halusivat löytää ryhmän kautta tietoa oikeanlaisesta rajojen asettamisesta.

”Odotan, että oppisin antamaan positiivista palautetta enemmän.”

”Vinkkejä ja toimintamalleja.”

”Saisi ihan käytännön vinkkejä hektiseen arkeen.”

”Osaan toimia vanhempana vastuullisemmin.”

”Saavan vertaistukea, olen normaali äiti.”

Osa vanhemmista kertoi saaneensa varmuutta vanhempana toimimiseen ryhmän avulla. Vanhemmat korostivat vertaistuen tärkeyttä vanhemmuuden tukemisessa. Moni vanhemmista koki saaneensa enemmän käytännön keinoja vanhempana toimimiseen. Lisäksi vanhemmat kertoivat keskustelewansa enemmän lastensa kanssa, mikä on tuonut varmuutta vanhempana toimimiseen. Vanhemmat osaavat asettua lapsen asemaan ja antavat lapsille enemmän aikaa. Osa vanhemmista kertoi osaavansa olla nykyään armollisempia itselleen ja huolehtivansa omista tarpeistaan paremmin. Tällöin he tuntevat jaksavansa paremmin vanhempina. Muutama vanhempi kertoi oppineensa ryhmän kautta rutiinien ja rajojen tärkeydestä. Nämä asiat ovat helpottaneet perheiden arkea, joka on lisännyt varmuutta vanhemmuudessa. Vanhemmat kertoivat oppineensa myös rauhallisuutta toimiessaan lastensa kanssa.

”Kyllä uudet hyvät kasvatusneuvot on auttanut paljon arjen haastavissa tilanteissa.”

”Tietyt rutiinit helpottavat arkea lasten kanssa. Lasten unikoulu on pidetty ryhmän myötävaikutuksesta. Omista tarpeista tulee huolehtia, jotta voi olla hyvä vanhempi ja vaimo.”

”Olen huomannut että joissain asioissa en ole ns. epäonnistunut vaan samoja asioita tulee vastaan muillekin.”

”Osa olla armollisempi itselle. Sitä on riittävän hyvä, täydellinen ei ole kukaan.”

”Keskustelen asioista lasten kanssa enempi kuin ennen.”

Vertaisryhmän alkuvaiheessa kysyimme vanhemmilta, tarvitsevatko he tukea arjen haasteisiin. Vanhempien tarpeet vaihtelivat. Osa vanhemmista kertoi tarvitsewansa tukea arjen haasteisiin kun taas toiset eivät. Vanhemmat toivoivat lasten kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyviä vinkkejä. Erityisesti vanhemmat tarvitsivat tukea lasten kanssa toimimiseen. Vastauksista korostui myös erilaisten lasten tasapuolinen huomioiminen. Vanhemmat kertoivat tarvitsewansa neuvoja kuinka kohdata hiljainen ja villi lapsi tasapuolisesti. Lisäksi vanhemmat kertoivat tarvitsewansa neuvoja oman käyttäytymisen parantamiseen, arjessa jaksamiseen ja parisuhteen toimivuuden lisäämiseen.

”En tarvitse tukea arjen haasteisiin.”

”Lasten kiukkupäivän tai erilaisten lasten tasa-arvoiseen huomioimiseen. Että jaksaisi käyttää herkän lapsen kohdalla tarpeeksi aikaa ja huomiota lapseen, mutta niin ettei se ole epäreilua muita kohtaan, eikä toiset kokisi jäävänsä vähemmälle.”

”Vilkkaan pojan ongelmiin ja toimimiseen sen kanssa, herkkien lasten kanssa toimimiseen. Oma jaksaminen.”

”Omaan käyttäytymiseen.”

”Isompien lasten kanssa oleviin ristiriitoihin. Taitoa kohdella jokaista lasta yksilönä.”

Ryhmän loppuvaiheessa vanhemmat kertoivat saaneensa uusia ideoita ja toimintamalleja lasten kasvatukseen ja arjessa toimimiseen. Vastauksista nousi esille yhtenä vertaisryhmän aiheena ollut palkkiojärjestelmä. Vanhemmat kertoivat ottaneensa sen käytäntöön positiivisin tuloksin. Vanhemmat kertoivat huomanneensa aidon läsnäolon ja yhteisten hetkien olevan tärkeitä lasten kasvatuksessa. Lisäksi osa vanhemmista kertoi rauhallisena pysymisen arjessa lisäävän perheen hyvinvointia. Muutama vanhempi nosti esille hyvän huomaamisen ja myönteisen palautteen antamisen lapselle tuovan positiivista muutosta arkeen.

”Nyt kun tiedän kuinka tärkeää lasten kanssa yhteiset hetket ovat, niin on paljon helpompi antaa aikaa. Se ei ole lainkaan hukkaan heitettyä aikaa vaan päinvastoin.”

”Sain paljon toimintamalleja. Esimerkiksi lasten tunteiden ymmärtämistä, ettei kieltäisi lasta tuntemasta niin kuin tuntee.”

”Hyvän huomaaminen lapsessa, joka on ollut Vaahteramäen Eemeli. Positiivisen palautteen ja kiitoksen antaminen.”

”Opettelimme käyttämään palkitsemismenetelmää arjessa lasten kanssa ja nukkumaan meneminen on huomattavasti helpottanut meillä.”

”Pieninkin aika arjessa on lapselle tärkeää, siis vanhempien aito läsnäolo. Parempi poistua tilanteesta ja rauhoittua itse kuin rähjätä lapselle. Huutaminen harvoin parantaa lopputilannetta.”

Vertaisryhmien aikana suurin osa vanhemmista on lisännyt lasten kanssa olemista ja perheen yhteistä aikaa. Muutama vanhempi kertoi viettävänsä perheen yhteistä aikaa saman verran kuin aikaisemminkin. Vanhemmat kertoivat harrastavansa lastensa kanssa aikaisempaa enemmän. Vanhemmat juttelevat, pelaavat lautapelejä, ulkoilevat ja leikkivät yhdessä lastensa

kanssa enemmän kuin aikaisemmin. Vanhemmat ovat huomanneet läsnäolon ja oman asenteen vaikuttavan yhdessä vietettyyn aikaan. Lisäksi osa vanhemmista kertoi pyrkivänsä antamaan yksilöllistä aikaa jokaiselle lapselle erikseen.

”Ollaan leikitty lasten kanssa vuorovaikutusleikkejä, mitä ollaan saatu kotitehtävä materiaalin mukana. Ehkäpä enemmän läsnä oleva vanhempi arjessa.”

”Olen lisännyt leikkiaikaa huomattavasti, lykkäämällä pieniä kotitöitä. Astianpesukoneen yms. voi tyhjentää sitten kun lapset nukkuu.”

”Olemme vanhempina sitoutuneet antamaan kerran kuussa jollekin lapselle yksilöllistä aikaa, lapselle mieluisen harrastuksen parissa.”

”Olen huomannut, että lasten kanssa yhdessä tekemiseen eniten vaikuttaa oma asenne. Kun olen pystynyt muuttamaan asennetta, löytyy enemmän aikaa lapsille päivittäin. Esimerkiksi kirjan lukeminen ei kauan vie aikaa.”

”En ole lisännyt yhteistä aikaa lasten kanssa. Aiemminkin on vietetty paljon yhteistä aikaa ym.”

7.4 Parisuhteen toimivuus

Parisuhteeseen liittyen suurin osa vanhempien odotuksista kohdistui keskusteluyhteyden parantamiseen kuten vaikeista asioista puhumiseen. Vanhemmat odottivat myös uusia näkökulmia parisuhteeseen liittyviin asioihin. Muita odotuksia olivat muun muassa yhteen hiileen puhaltaminen, toisen rajojen kunnioittaminen ja yhtenäinen kasvatulinja. Muutama vanhempi kertoi parisuhteensa olevan jo toimiva. Vanhemmat odottivat keskusteluyhteyden paranevan parisuhteessa ja halusivat vinkkejä syvällisempään ja avoimempaan keskusteluun.

”Parisuhde on jo täydellinen.”

”Sitä, että vedetään yhdessä samaa köyttä. Lisää keskustelua.”

”Toivottavasti silleen, että keskustelua tulisi kotioloissa enempi.”

”Uusia näkökulmia tuovana.”

”Miten estää ristiriidat kasvatuksessa ja varsinkin ongelmatilanteissa.”

Ryhmän loppuvaiheessa vanhemmat kertoivat kuinka ryhmässä käyminen on vaikuttanut parisuhteeseen. Keskeiseksi noussut muutos oli keskustelun lisääntyminen puolisoiden välillä.

Osa vanhemmista koki vertaisryhmän muuttaneen parisuhdetta positiivisempaan suuntaan. Toiset vanhemmista taas kokivat, ettei parisuhde muuttunut mitenkään ryhmän aikana. Muutama vanhemmista mainitsi ymmärryksen ja kärsivällisyyden lisääntyneen puolisoa kohtaan.

”Viimeinen kerta etenkin vaikutti parisuhteeseen erittäin paljon. Saimme avattua miehen kanssa takaisin jonkinlaisen keskusteluyhteyden.”

”Ryhmät on itselle ollut hetkiä kaksin, vaihtelevasti 2-3 nuorinta ollut mukana lapsiparkissa, mutta silti tärkeää parisuhdeaikaa. Kun tukiverkot on olemattomat.”

”Positiivisesti. Enempi on keskusteltu asioista ja viety keinoja yhdessä käyttöön.”

”Ymmärrys lisääntynyt puolisoa, hänen kasvatustyyliään yms. kohtaan.”

”Ei ole vaikuttanut erityisemmin suuntaan eikä toiseen.”

7.5 Perheen keskinäisten vuorovaikutussuhteiden muutos

Ryhmän alkuvaiheessa pyysimme vanhempia kuvailemaan perheen vuorovaikutussuhteita. Vastauksissa vanhemmat kertoivat vuorovaikutussuhteiden olevan erilaiset eri perheenjäsenten kesken. Vanhemmat kertoivat vuorovaikutuksen toimivan välillä paremmin ja välillä huonommin. Toiset vanhemmista kokivat vuorovaikutussuhteiden olevan hyvät. Niihin sisältyi paljon keskustelua ja toisten huomioimista. Lähes kaikki kuitenkin kokivat, että vuorovaikutussuhteissa olisi parannettavaa. Vanhempien mielestä pitäisi keskustella ja kuunnella enemmän toisia perheenjäseniä.

”Keskustelu lasten kanssa varsinkin isompien kanssa toivoisi olevan helpompaa. Puolison kanssa välillä myös vaikeaa, menee syyttelyksi herkästi eikä ymmärrä toista tai ei osaa mennä toisen asemaan.”

”Välillä on helppo puhua asioista, mutta välillä todella vaikeaa.”

”Hyvät vuorovaikutussuhteet. Keskustelemme paljon asioista ja yritämme huomioida toinen toista.”

”Vanhemmat tulevat hyvin keskenään toimeen ja ekaluokkaisen lapsen kanssa, mutta murrosikäisen kanssa äiti tai ekaluokkalainen välillä ottaa yhteen.”

”Ihan ok. Enemmän vois puhua, joskus tarvis ulkopuolistakin näkemystä. Enemmän saisi olla aikaa kuunnella lapsia. Mutta kuitenkin puhutaan paljon ja kuunnellaan sen minkä ehtii ja jaksaa.”

Ryhmän loppuvaiheessa vanhemmat kuvailivat lasten ja vanhempien välisiä vuorovaikutussuhteita ja niissä tapahtuneita muutoksia. Poikkeuksetta vanhemmat kertoivat kommunikoinnin lisääntyneen ja ilmapiirin olevan avoimempaa keskusteluille. Suurin osa vanhemmista kuvaili myös keskustelujen sävyn muuttuneen rakentavampaan suuntaan. Monet mainitsivat ajattelevansa enemmän vuorovaikutustilannetta lapsen kanssa ja suhtautuvansa siihen aiempaa positiivisemmalla asenteella. Vanhemmat kertoivat oppineensa suhtautumaan kiukutteluun paremmin ja ajattelemaan asioita myös lapsen kannalta aiempaa enemmän.

”Kaksi lapsistamme ovat aiemmin olleet paljon välttelevämpiä, olen saanut parempaa tuntumaa heihin. Ja olen siihen tosi tyytyväinen, että olen jollain lailla ymmärtänyt miksi nämä kaksi ovat olleet torjuvampia esimerkiksi halata ei saa tms.”

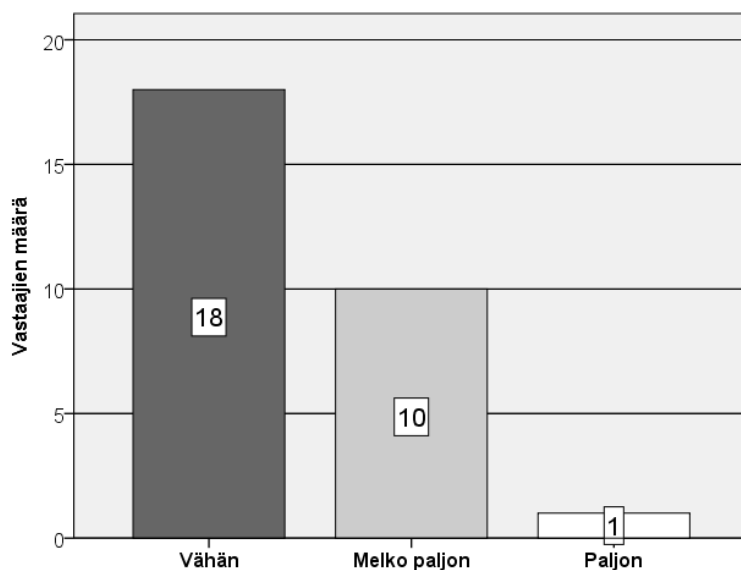
”On vähän pehmentynyt ja ilmapiiri on muuttunut avoimemmaksi, helpommin lähestyttäväksi.”

”Vuorovaikutus on lämpimämpää, on opittu halaamaan ja kehuaan toisia ilman erityisiä ansioita.”

”Edistetty keskusteluissa rauhallisesti ja rakentavassa hengessä.”

”Paremmiin hallitsee omat hermot lasten kiukun tullessa. Pysyy helpommin aikuisen roolissa luisumatta lapsentasolle.”

Seuraavassa kuviossa tarkastelemme vertaisryhmän aikana tapahtunutta muutosta perheen keskinäisissä vuorovaikutussuhteissa.



KUVIO 4. Perheen keskinäisten vuorovaikutussuhteiden muuttuminen

Vanhemmat arvioivat vuorovaikutussuhteiden muuttumista vertaisryhmien loppuvaiheessa asteikolla 1-4. (KUVIO 4.) Arviointiasteikossa numero 1 tarkoitti ei lainkaan, 2 vähän, 3 melko paljon ja 4 paljon. Vastaajien määrä oli yhteensä 29 vanhempaa. Vanhemmista 18 arvioi vuorovaikutussuhteiden muuttuneen vähän vertaisryhmän aikana. 10 vanhempaa arvioi vuorovaikutussuhteiden muuttuneen melko paljon. Yksi vanhempi puolestaan arvioi vuorovaikutussuhteiden muuttuneen paljon.

7.6 Muutos omassa kasvussa

Eniten vanhemmat odottivat itsetuntemuksen lisääntymistä ja uusia toimintatapoja. Vanhemmat odottivat myös positiivista muutosta omassa kasvussa ja toiminnassa esimerkiksi kärsivällisyyden lisääntymisessä. Osa vanhempien odotuksista liittyi vanhemmuuteen ja kasvatukseen. Vanhemmat odottivat itsetuntemuksen kasvamista ja he olivat valmiita etsimään vastauksia myös itsestään. Vanhemmat odottivat löytävänsä omia vahvuuksiaan, jonka myötä itsetuntokin kasvaisi. Monet vanhemmista eivät kohdistaneet odotuksiaan tiettyihin asioihin, vaan vastasivat kysymykseen hyvin yleisesti. Vanhemmat odottivat esimerkiksi jotain positiivista tai uusia toimintatapoja. Vanhemmat odottivat myös asioita liittyen vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen.

”Rohkeutta.”

”Toivon löytävän omat vahvuudet ja myöskin haluaisin osata ottaa ne käytäntöön.”

”Kärsivällisyyden lisääminen, kyky asettua toisen asemaan ja kuunnella enempi.”

”Että tuntisin itseni paremmin.”

”Uusia kasvatustapojen menetelmiä.”

Ryhmän loppuvaiheessa vanhemmat havainnoivat vertaisryhmien aikana omassa kasvussa tapahtuneita muutoksia. Keskeiseksi noussut muutos oli omien tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta. Vanhemmat kertoivat suhtautuvansa lasten kiukutteluun aikuismaisemmin. Suurimmasta osasta vastauksia käy ilmi vanhempien itsetuntemuksen lisääntyminen. Vanhemmat kertoivat löytäneensä vahvuuksiaan ja hyväksyvänsä heikkoutensa aiempaa paremmin. Muutama vanhempi kertoi tarvitsevänsä vielä lisää aikaa itsetuntemuksen lisääntymiselle.

”Olen pysähtynyt miettimään millainen oikeasti olen.”

”Ehkä jotain, oppimista kyllä on vielä paljon.”

”Ristiriitatilanteissa muistaa miten pitäisi käyttäytyä ja pysyä aikuisena.”

”Omien tunteiden tunnistaminen/hallitseminen on helpottunut.”

”Tunteiden hallinta parantunut, ehkä omien heikkouksien hyväksyminen on myös parantunut. Olen riittävän hyvä äiti juuri tällaisena.”

Vanhemmat kertoivat ryhmän vaikuttaneen omaan jaksamiseen positiivisesti. Vanhempien mielestä vertaisryhmillä oli piristävä vaikutus. Useat vanhemmat toivat esille omien voimavarojen kasvamisen ryhmän aikana. Keskeiseksi omaan jaksamiseen vaikuttanut asia oli vertaistuen saaminen. Vanhemmat kuvailivat vertaistuen merkityksen tärkeäksi ja voimaannuttavaksi. Lisäksi konkreettiset neuvot ja vinkit toivat lisää luottamusta, mikä lisäsi vanhempien omaa jaksamista arjessa. Yksi vanhemmista kuvaili ryhmässä käymisen vaikuttaneen omaan jaksamiseen myös väsyttävästi, koska ryhmän aikana joutui tutkiskelemaan niin paljon itseään.

”Väsyttävästi, sillä pyöritään niin isojen ja niin tärkeiden asioiden äärellä, missä itseään joutuu paljon tutkimaan. Mutta samalla ihania hengähdystaukoja arjen pyöryksen keskellä.”

”Olen sisäistänyt paremmin sen kuinka tärkeitä omasta ajasta kiinni pitäminen on, jotta pinna ei kiristyisi.”

”Aika monella kerralla on saanut tukea ja lohtua omaan elämän tilanteeseen, ja saanut niin hyviä tyyppejä ryhmään, että toivottavasti tullaan olemaan tulevaisuudessaakin tekemisissä heidän kanssaan.”

”Sai vertaistukea. Muut ihmiset painivat samojen ongelmien kanssa. Sai apua omaan jaksamiseen. Ymmärtää, ettei ole toivoton äiti, vaan yrittää parhaansa.”

”Ei ehkä käyttäydy tai oletta enää, että pitäisi toimia täydellisesti.”

7.7 Vertaistuesta voimaa

Kysyimme vanhemmilta ryhmän alkuvaiheessa, miten he kokevat vertaistuen saamisen. Kaikkien vanhempien mielestä vertaistuki on erityisen tärkeää vanhemman omalle jaksamiselle. Vanhemmat kertoivat, että on helpottavaa kun muillakin on samanlaisia haasteita kuin itsellä.

Tämän myötä myös vanhempien syyllisyys helpottaa. Vanhempien mielestä vertaistuki vahvistaa itsetuntoa ja tuo luottamusta kasvatukseen. He myös kokevat vertaistuen arjen voimavarana ja mahdollisuutena nähdä asioista uudesta näkökulmasta.

”On tärkeää jakaa ajatuksia. Vaikuttaa omaan jaksamiseen ja perheen hyvinvointiin. Toivottavasti saisin eväitä murrosikäisen kanssa toimimiseen, jotta suhteemme olisi parempi.”

”Se on yksi arjen voimavara. Todella tärkeä jakaa ajatuksia ja huomata, että muillakin on samanlaista.”

”Vertaistuki on tärkeää. Kuulee muilta vanhemmilta, miten he ovat selvinneet mistäkin tilanteista. Tuntee, ettei itse ole ainut joka joutuu/saa kokea tiettyjä tilanteita.”

”Syyllisyys helpottaa, kun tapaa toisia, joilla on samoja murheita.”

”Monesti asioista puhuminen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa helpottaa. Siis jo pelkkä asioiden ääneen sanominen ihmiselle joka ymmärtää ja monesti toisten kautta oppii uusia asioista tai sitten hoksaa jotain pieniä juttuja mitkä helposti arjessa unohtuu.”

Ryhmän loppuvaiheessa vanhemmat kuvailivat ryhmän antamaa vertaistukea. Vanhemmat kokivat ryhmän antaman vertaistuen hyväksi ja toimivaksi. Osa vanhemmista koki vertaistuen olleen parasta koko ryhmässä. Ryhmiä kuvailtiin ilmapiiriltään avoimiksi. Vanhemmat pitivät tärkeänä sitä, että saivat jakaa omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan toisille. Toisten kokemusten kuuleminen auttoi heitä myös huomaamaan, etteivät he ole ongelmiansa kanssa yksin.

”Sain ehkä elämänaikana parasta vertaistukea ja etenkin ymmärrystä omassa tilanteessani. Monet jakoivat omakohtaisia kokemuksia ongelmatilanteista. Ja myös niistä hyvistä hetkistä. Todella lämminhenkinen porukka ja kaikille tilaa antava, jokaista kuunneltiin ja opastettiin omana itsenä.”

”Mahtava. Ehkä paras osa-alue, varsinkin hyvien, keskusteluja herättävien aiheiden äärellä.”

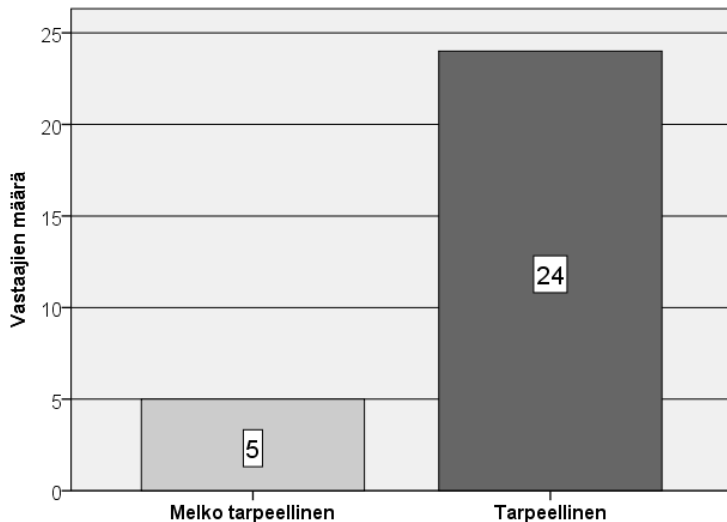
”Erittäin tärkeä mulle!!”

”Ihan valtavan tärkeä minulle. Olen ymmärtänyt, että monessa perheessä on samankaltaisia asioita mielenpäällä, kuin meillä. Niistä puhuminen on antanut voimia ja lohduttanut.”

”Koin omista kokemuksista olleen apua toisille. Itselle tukea, että samojen asioiden äärellä muutkin perheet on.”

7.8 Vertaisryhmien tarpeellisuus

Seuraavassa kuviossa tarkastelemme vertaisryhmien tarpeellisuutta, joka on osaltaan vaikuttanut perheiden hyvinvoinnin muutokseen.



KUVIO 5. Vertaisryhmien tarpeellisuus vanhempien näkökulmasta

Ryhmän loppuvaiheessa pyysimme vanhempia arvioimaan vertaisryhmien tarpeellisuutta omasta näkökulmastaan asteikolla 1-4. (KUVIO 5.) Arviointiasteikossa numero 1 tarkoitti tarpeeton, 2 ei kovin tarpeellinen, 3 melko tarpeellinen ja 4 tarpeellinen. Vastaajia oli yhteensä 29. Heistä viisi koki vertaisryhmän melko tarpeelliseksi. 24 vanhempaa oli sitä mieltä, että vertaisryhmä oli tarpeellinen. Esitimme vanhemmille kysymyksen ryhmään osallistumisen hyödyllisyydestä sekä siitä, suosittelisivatko vanhemmat ryhmää muille. Kaikki vanhemmista kokivat ryhmään osallistumisen hyödylliseksi sekä suosittelisivat sitä muille.

”Ehdottomasti hyödyllinen. Suosittelen kaikille. Ja parasta olisi jos pariskunnat lähtisivät yhdessä mukaan.”

”Kyllä. Ehdottomasti suosittelen. Voisi itsekin käydä monta kertaa. Lapset kasvaa ja tilanteet vaihtelee, joka tilanteeseen tarvii uutta näkemystä yms.”

”Uusia ideoita lapsen ja aikuisen välillä. Saa uusia asioita opittavaksi suosittelen.”

”Oli hyviä vinkkejä kasvatukseen ja sisaruksille kerroin vinkit myös.”

”Ehdottomasti. Aluksi oli kynnys korkea lähteä, mutta tosi hyvä ja mukava oli kun tuli lähdettyä.”

”Kyllä ja ei. En oikein tiennyt mitä odottaa. Harkitsin pitkään osallistunko. Nyt ei tarvis miettiä, vaan olisin valmis osallistumaan.”

”Vastasi, yli odotusten!”

”Kyllä. Vertaistukea ja ajattelemisen aihetta.”

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tavoitteena oli saada selville, miten Vanhempana vahvemiksi –vertaisryhmät vaikuttavat perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta. Lisäksi tutkimme miten perheiden hyvinvointi muuttuu vertaisryhmien aikana. Tutkimuksessa käsittelemme vertaistukea ja perheen hyvinvointiin liittyviä asioita, joita ovat vanhemmuus, kasvatus, perheen keskinäiset vuorovaikutussuhteet, parisuhde sekä oma kasvu. Tutkimustuloksia Sievin perhepalvelukeskus voi hyödyntää hakiessaan uutta rahoitusta Vanhempana vahvemiksi -hankkeelle.

Vanhempana vahvemiksi –vertaisryhmillä oli vaikutusta perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta. Tuloksista nähdään perheiden hyvinvoinnin muuttuneen vertaisryhmien aikana. Tulosten perusteella voidaan todeta muutosten olleen positiivisia. Perheiden hyvinvoinnin numeraalisessa keskiarvossa ei tapahtunut merkittävää muutosta vertaisryhmien aikana. Vaikka keskiarvojen muutos ei ollut merkittävä, sanallisista vastauksista voimme kuitenkin selkeästi todeta hyvinvoinnin kasvaneen perheissä. Tämä voi johtua siitä, että sanallisissa vastauksissa vanhempien on ollut helpompi avata perheen hyvinvoinnin muutosta. Vanhemmat ovat voineet arvioida perheen hyvinvointia numeraalisesti samaksi ryhmän alku- ja loppuvaiheessa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että perheen hyvinvoinnissa ei olisi tapahtunut lainkaan muutosta. Perheiden hyvinvointi on kasvanut, koska vanhemmat ovat saaneet ryhmästä uusia toimintamalleja arkeen, ymmärrystä lastensa käyttäytymiseen ja heidän omat asenteensa ovat muuttuneet ymmärtäväisemmäksi. Lisäksi vanhempien oma hyvinvointi on kasvanut vertaisryhmien myötä, mikä on vaikuttanut positiivisesti koko perheen hyvinvointiin.

Tulosten perusteella voidaan todeta Vanhempana vahvemiksi –vertaisryhmien olleen tarpeellisia. Kaikki vanhemmat kokivat ryhmään osallistumisen hyödylliseksi ja suosittelisivat osallistumista myös muille. Vertaisryhmien tarpeellisuudesta voimme päätellä vanhempien saaneen ryhmästä myönteistä muutosta, mikä on vaikuttanut perheiden hyvinvointiin positiivisesti. Tuloksista nähdään vanhempien odottaneen vertaisryhmältä uusia ideoita ja toimintamalleja vanhemmuuteen. Lisäksi vanhemmat odottivat tukea vanhempana oikein toimimiseen. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että vanhemmat saivat varmuutta vanhempana toimimiseen vertaisryhmän kautta. Vanhemmat saivat uudenlaisia ideoita ja toimintamalleja lasten kasvatukseen. Nykyään vanhemmat keskustelevat enemmän lastensa kanssa ja viettävät perheen yhteistä aikaa. Aivan kuten Lammi-Taskula ynnä muut (2009) sanovat toimivien perheen

keskinäisten vuorovaikutussuhteiden olevan tärkeä osa koko perheen hyvinvointia. Lisäksi vanhemmat ovat nykyään armollisempia itselleen ja huolehtivat myös omista tarpeistaan. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän (2013) kehittämän vanhemmuuden roolikartan mukaan myös itsensä rakastaminen on tärkeä osa vanhemmuutta. Ryhmän kautta vanhemmat ovat tiedostaneet rutiininen ja rajojen tärkeyden. Näiden asioiden myötä perheiden arki on helpottunut, mikä on vaikuttanut koko perheen hyvinvointiin positiivisesti. Kuten Harvey-Zahra (2014) toteaa, että perheen arkirytmii ja rutiinit luovat perustaa onnellisemmalle ja tasapainoisemmalle perhe-elämälle.

Tuloksista nähdään vanhempien odottaneen keskusteluyhteyden paranemista parisuhteessa. Tutkimustuloksista selviää, että tutkimuksessamme käsittelemistämme osa-alueista parisuhteessa tapahtui vähiten muutosta vertaisryhmien aikana. Kuitenkin tapahtuneet muutokset olivat positiivisia. Keskeiseksi asiaksi nousi nimenomaan keskusteluyhteyden paraneminen. Pietikäinen (2015, 25) toteaa parisuhteen suurimman haasteen olevan siinä, kunnioittavatko parisuhteen osapuolet toisiaan ristiriitatilanteissa. Usein parisuhteessa ilmenevät ongelmat johtuvatkin toimivan keskusteluyhteyden puutteesta. Vanhempien välinen pysyvä ja hyvinvoiva parisuhde on tärkeä koko perheen näkökulmasta. (Kumpula & Malinen 2007.)

Ryhmän alkuvaiheessa perheiden vuorovaikutussuhteiden toimivuus oli vaihtelevaa. Tutkimustuloksista nähdään, että vuorovaikutussuhteissa olisi ollut parannettavaa. Kuten Vilén ynnä muut (2010, 12) kertovat perheen hyvinvointiin vaikuttavan perheenjäsenten keskinäiset vuorovaikutussuhteet. Vanhempien ja lasten välinen toimiva vuorovaikutussuhde on tärkeä osa perheen hyvinvointia (Vilén ym. 2010, 12). Jokaisen perheen keskinäiset vuorovaikutussuhteet muuttuivat vertaisryhmien aikana. Ryhmän myötä keskustelut perheiden sisällä ovat lisääntyneet ja vuorovaikutus muuttunut avoimemmaksi. Lisäksi tulokset kertovat keskusteluiden sävyn muuttuneen rakentavampaan suuntaan. Kyselystä saatujen tulosten perusteella nähdään siis, että perheiden vuorovaikutussuhteet paranivat vertaisryhmän aikana. Kauppila (2005) kuvailee perheenjäsenten välisten keskusteluiden lisäävän kiintymystä ja läheisyyttä. Lisäksi Kauppila (2005) toteaa toimivaan vuorovaikutussuhteeseen kuuluvan avoimuus, rehellisyys ja luottamus.

Tutkimustuloksia tarkastellessa voidaan huomata vanhempien omassa kasvussa tapahtuneita myönteisiä muutoksia, jotka osaltaan vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Tuloksista sel-

viää, että ryhmän alkuvaiheessa vanhemmat odottivat itsetuntemuksen lisääntymistä ja positiivista muutosta itsessään. Aivan kuten Koivisto ja Toivonen (2010) kertovat, itseensä tutustuminen on yksi hyvän elämän kriteereistä. Tuloksista voimme todeta, että ryhmän aikana vanhempien itsetuntemus on lisääntynyt. Lisäksi positiivista muutosta on tapahtunut muun muassa omien tunteiden tunnistamisen ja hallinnan kautta. Koivisto ja Toivonen (2010) toteavatkin omien tunteiden rehellisen kohtaamisen edistävän omaa kasvua. Lisäksi Koivisto ja Toivonen (2010) korostavat kielteisten ja myönteisten tunteiden samanarvoisuutta ja niiden käsittelemistä. Tutkimustuloksista nähdään, että vanhempien oman jaksamisen paraneminen ja voimavarojen lisääntyminen on vaikuttanut koko perheen hyvinvointiin. Keskeiseksi omaan jaksamiseen vaikuttanut asia oli vertaistuen saaminen ryhmästä.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että ryhmästä saatu vertaistuki koettiin hyväksi ja toimivaksi. Tuloksista selviää, että vanhempien ryhmästä saama vertaistuki vaikutti myönteisesti perheiden hyvinvointiin, vanhempana toimimiseen, parisuhteen toimivuuteen, perheiden vuorovaikutussuhteisiin sekä omaan kasvuun. Versterlin (2007) pro gradu – tutkielmassaan on saanut samankaltaisia tuloksia vertaisryhmän toimivuudesta. Tutkimuksessa käy selkeästi ilmi vertaisryhmän tarpeellisuus. Vanhemmat saivat tukea lasten kasvatukseen, parisuhteeseen ja perheen vuorovaikutussuhteisiin. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2015) mukaan vertaistuen avulla voidaan oppia huomaamaan omia vahvuuksia ja voimavaroja.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessi oli mielenkiintoinen ja kasvattava. Olemme tehneet opinnäytetyömme sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyötä varten tekemämme tutkimus oli meille kaikille ensimmäinen. Oppimisprosessina opinnäytetyön tekeminen lisäsi tietouttamme perheen hyvinvointiin ja perhetyöhön liittyvissä asioissa. Työn tekeminen on kasvattanut meitä tulevina sosiaalialan ammattilaisina ja opettanut meitä tutkijoina. Sosionomi (AMK) kompetenssien mukaan sosionomin on osattava reflektiivinen, tutkiva ja kehittävä työote. Tutkimuksen kautta olemme nähneet ennaltaehkäisevän perhetyön vaikutuksia perheisiin ja perheiden hyvinvointiin. Ennaltaehkäisevällä perhetyöllä on tärkeä rooli perhetyössä, koska se ylläpitää perheiden toimintakykyä ja ennaltaehkäisee suurempien ongelmien syntymistä. Olemme saaneet opinnäytetyömme tekemiseen tukea ja ohjausta opinnäytetyömme ohjaajalta Helinä Nurmenniementä sekä työelämän ohjaajalta Hannele Puronhaaralta. He ovat tukeneet meitä opinnäytetyön etenemisessä. Olemme saaneet heiltä palautetta, jonka avulla olemme kehittäneet opinnäytetyötämme ja itseämme tutkijoina.

Tutkimuksen tekeminen on ollut antoisaa, mutta välillä myös haastavaa. Mielestämme haastattelulomakkeet toimivat tässä tutkimuksessa hyvin. Saimme kattavaa tietoa ja yllätyimme avointen vastausten laajuudesta. Vanhemmat kuvailivat monipuolisesti ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Huomasimme analysointivaiheessa kuitenkin haastattelulomakkeissa olleen asioita, jotka olisi voinut tehdä toisin. Esimerkiksi kysymysten muotoilussa olisimme voineet onnistua paremmin, jos meillä olisi ollut enemmän kokemusta ja aikaa. Teimme opinnäytetyötä lokakuusta 2015 huhtikuuhun 2016. Pysyimme hyvin tavoiteaikataulussa, vaikka haasteita toikin kolmen ihmisen aikataulujen yhteensovittaminen. Kaikki olivat yhtä motivoituneita opinnäytetyön tekemiseen ja työtä tehtiin aina yhdessä. Kaikilla oli saman verran vastuuta ja sovitut tehtävät hoidettiin ajoissa. Yhteistyömme sujui moitteettomasti ja tämän vuoksi opinnäytetyötä oli mukava tehdä yhdessä.

Olemme tyytyväisiä tutkimusmenetelmien valintaan. Teimme tutkimuksemme kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Käytimme myös kvantitatiivista tutkimusmenetelmää täydentämään tutkimustamme. Olisi ollut ehkä yksinkertaisempaa keskittyä ainoastaan kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään, mutta mielestämme oli kuitenkin perusteltua käyttää myös kvantitatiivista tutki-

musmenetelmää. Tällä tavalla saimme kattavamman ja selkeämmän kuvan perheiden hyvinvointiin liittyvistä asioista. Toisen tutkimusmenetelmän käyttäminen täydentävänä menetelmänä lisää myös tutkimuksemme luotettavuutta. Tutkimusta voisi laajentaa rajaamalla tutkimuksen eri tavalla. Syväällisemmän tutkimustuloksen saamiseksi tutkimuksessa voisi käyttää lomakehaastattelun sijasta muutaman ryhmään osallistuvan vanhemman henkilökohtaista haastattelua. Jatkotutkimuksena voisi tutkia esimerkiksi muutoksia perheiden hyvinvoinnissa lasten näkökulmasta.

Alussa perheiden hyvinvointi tuntui haastavalta tutkimuskohteelta. Kuitenkin tutkimuksen rajaus muotoutui tutkimuksen edetessä selemmäksi, mikä helpotti opinnäytetyön kirjoittamista. Rajasimme tutkimuksen aiheen hankkeen tavoitteiden kautta ja mielestämme siitä muodostui selkeä kokonaisuus. Teoriaosuus ja tutkimustulokset tukevat toisiaan ja niistä löytyy paljon yhteneväisyyksiä. Kuitenkin teoriaosuudessa on enemmän laajuutta, mikä on luonnollista, sillä vanhemmat ovat vastanneet haastattelulomakkeisiin omasta kokemuspohjastaan käsin. Käytimme lähteitä opinnäytetyössämme monipuolisesti. Lähteinä käytimme lainsäädäntöä, muita tutkimuksia, kirjallisuutta ja internet-lähteitä. Käytimme myös englanninkielistä materiaalia. Lähteiden laajuudesta ja monipuolisuudesta huolimatta muutamat kirjallisuuslähteet olivat oppikirjamaisia. Kuitenkin ne tukevat hyvin muita teorialähteitä ja tutkimustuloksia sekä antoivat työllemme lisää monipuolisuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että emme ole riippuvaisia tutkimustuloksista, sillä me tutkimuksen tekijöinä olemme ulkopuolisia Sievin perhepalvelukeskuksesta ja Vanhempana vahvemaksi –hankkeesta. Lisäksi vanhemmille on kerrottu alusta alkaen, että tutkimuksen tulokset tullaan julkaisemaan tutkimuksen valmistuttua. Vanhempien vastaukset perustuvat heidän sen hetkisiin ajatuksiin ja kokemuksiin kysytyistä asioista. Vanhemmat vastasivat nimettömästi haastattelulomakkeisiin ja sulkivat itse vastaukset kirjekuoriin. Tämän vuoksi vanhemmat saattoivat vastata kysymyksiin avoimemmin, mikä myös osaltaan lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Vastauksiin on voinut vaikuttaa vanhempien sen hetkinen mieliala ja viimeaikaiset tapahtumat. Vanhemmat ovat myös voineet vähätellä tai liioitella vastauksissaan esimerkiksi suojellakseen itseään tai muita perheenjäseniään. Muutamassa kysymyksessä vanhemmat valitsivat arviointiasteikolta omaa kokemustaan vastaavan vaihtoehdon. Näihin tuloksiin on voinut vaikuttaa vanhempien erilaiset käsitykset numeraalisista vastausvaihtoehdoista. Jokaisella vanhem-

malla on oma henkilökohtainen näkemys siitä millainen perheen hyvinvointi on esimerkiksi hyvää tai huonoa. Omaan kasvuun liittyvistä vastauksista päättelimme, että joidenkin vastaajien oli vaikeampaa tutkiskella itseään ja omaa käyttäytymistään. Vanhemmat saattoivat nähdä itsensä ensisijaisesti vanhempana, mikä voi johtua vertaisryhmän luonteesta.

Tuloksissa täytyy ottaa huomioon ensimmäisen ja toisen haastattelulomakkeen vastaajamäärät. Vertaisryhmän loppuvaiheessa haastattelulomakkeeseen vastasi kolme vanhempaa enemmän kuin ryhmän alkuvaiheessa. Vastaajamääriin on vaikuttanut myös vanhempien osallistumiskertojen määrä. Ryhmiin osallistuminen on ollut vaihtelevaa ja jotkut vanhemmat ovat aloittaneet ryhmiin osallistumisen vasta ensimmäisen tapaamiskerran ja haastattelulomakkeen täyttämisen jälkeen. Vaikka kaikki vanhemmat eivät vastanneet haastattelulomakkeisiin, tutkimuksen luotettavuutta on lisännyt saatujen vastausten laajuus. Tutkimuksemme tarkoituksena oli saada kokonaisvaltaista tietoa perheiden hyvinvoinnin muutoksesta vertaisryhmien aikana.

Tutkimuksemme antaa paljon tietoa Vanhempana vahvemaksi – vertaisryhmästä. Tästä tutkimuksesta hyötyy Sievin perhepalvelukeskus ja sen Vanhempana vahvemaksi –hanke. Lisäksi opinnäytetyötä voivat hyödyntää muut samankaltaisia tutkimuksia tekevät sekä kaikki, jotka ohjaavat tai suunnittelevat Vanhempana vahvemaksi –vertaisryhmiä tai muita vanhemmuuteen ja perheen hyvinvointiin liittyviä ryhmiä. Myös vanhemmat, jotka suunnittelevat osallistuvansa samankaltaisiin vertaisryhmiin saavat tietoa ryhmän vaikutuksista ja muutoksista perheiden hyvinvoinnissa. Opinnäytetyössä esittelemme vain opinnäytetyön kannalta tärkeät tutkimustulokset ja johtopäätökset. Sievin perhepalvelukeskukselle suunnattujen kysymysten vastaukset olemme toimittaneet suoraan opinnäytetyömme tilaajalle.

Vanhempien sitoutuminen ryhmissä käymiseen olisi tärkeää aihealueiden käsittelemisen ja vertaistuen kannalta. Lisäksi pidempi kuin yhden ja puolen tunnin tapaamisaika antaisi vanhemmille paremmin aikaa syventyä aiheisiin. Yllättävänä asiana tutkimuksessamme tuli esiin taloudellisen tilanteen mainitsemattomuus perheiden hyvinvointiin ja parisuhteeseen liittyen. Vanhemmat eivät nostaneet esille taloudellisen tilanteen aiheuttavan ristiriitoja perheissä. Toinen yllättävä asia liittyi perheiden hyvinvoinnin muutokseen. Numeraalisesti kuvattuna perheiden hyvinvoinnissa ei tapahtunut merkittävää muutosta. Kuitenkin sanallisista vastauksista huomataan perheiden hyvinvoinnissa tapahtuneen selkeitä positiivisia muutoksia.

Mielestämme teimme opinnäytetyöstä selkeän ja kattavan kokonaisuuden. Aina löytyy jotain kehitettävää, mutta ensimmäiseksi tutkimukseksi olemme tyytyväisiä työmme laatuun. Saimme vastaukset tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksesta selviää, että Vanhempana vahvemmaksi –vertaisryhmillä on ollut positiivista vaikutusta perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: My Generation Oy.

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalla. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Gilbert, P. 2015. Myötätuntoinen mieli. Uusi näkökulma arjen haasteisiin. Keuruu: Basam Books Oy.

Harvey-Zahra, L. 2014. Happy child, happy home. Conscious parenting and creative discipline. Poland: Floris Books.

Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2010. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 3.-8. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen. Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampere: Juvenes Print Oy.

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistointi kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 2., uudistettu painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Karjalainen, K. 2013. ”Se on koko ajan parantanut niinku sika juoksuaan” – Vanhempien arjelle ja ennaltaehkäisevälle perhetyölle antamat merkitykset. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalityön pro gradu –tutkielma.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2010. Lapsen aika. 12.-13., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Keuruu: PS-kustannus.

Korhonen, S. & Holopainen, L. 2015. Vanhempana vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Jyväskylä: Grano Oy.

Kumpula, S & Malinen, V. 2007. Unelma paremmasta parisuhteesta. Navigointiopas aikuisuhteeseen. Jyväskylä: Minerva kustannus Oy.

Lammi-Taskula, J. Karvonen, S. & Ahlstrom, S. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi. Helsinki: Yliopiston kirjapaino.

Laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä. 14.6.2002/504. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020504?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20lasten%20kanssa%20ty%C3%B6skentelevien%20rikostaustan%20selvitt%C3%A4miseksi>. Viitattu: 2.2.2016.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 22.9.2000/812. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20sosiaalihuollon%20asiakkaan>. Viitattu 2.2.2016.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastensuojelulaki>. Viitattu 2.2.2016.

Lapsen oikeuksien sopimus.1989. Unicef. Saatavilla: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf. Viitattu 1.2.2016.

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Hakapaino Oy.

Niemi-Korpi, S. & Pirttialo, L. 2013. Ryhmämuotoinen perhetyö. Peruspalvelukuntayhtymä Kallion ennaltaehkäisevän perhetyön ryhmään osallistuvien vanhempien toiveet ja odotukset sekä niiden toteutuminen. Centria-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Pietikäinen, A. 2015. Joustava mieli parisuhteessa. 7., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. 18.5.2015. Saatavissa: <http://stm.fi/documents/1271139/1352015/Sosiaalihuoltolain+soveltamisopas.pdf/cb12a5c4-9bfa-4983-adf6-94ca18815f1b>. Viitattu 19.1.2016.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>. Viitattu 10.12.2015.

Tapio, N., Seppänen, P., Hyppönen, T., Janhunen, T., Prusila, L., Salo, S., Toivanen, R. & Vilén, M. 2010. Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa M. Vilén, P. Seppänen, N. Tapio & R. Toivanen (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja, 102-167.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Perhetyö. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>. Viitattu 12.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Vertaistuki. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki> Viitattu 13.10.2015.

Toivonen, V-M. & Koivisto, M. 2010. Itsestään. Aineeton tuotanto ja henkilökohtainen kasvu. Helsinki: ai-ai Kustannus.

Uusimäki, M. 2005. Perhetyö palvelujärjestelmässä. Teoksessa M. Reijonen (toim.) Voimaa perhetyöhön. Arjen tuki ja ammatilliset verkostot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vahtivaara, J-M. 2010. Kokemustieto. Vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Parisuhteen roolikartta. Saatavissa: <http://www.vslk.fi/index.php?id=20>. Viitattu 13.1.2016.

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Vanhemmuuden roolikartta. Saatavissa: <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>. Viitattu 10.11.2015.

Versterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteenlaitos. Pro gradu –tutkielma.

Vilén, M., Hansen, M., Janhunen, T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen, P., Seppänen, S., Tapio, N. 2010. Perhe ja perhetyö. Teoksessa M. Vilén, P. Seppänen, N. Tapio & R. Toivanen (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja, 10-59.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.



Tutkimus Vanhempana vahvemmaksi- keskusteluryhmistä

Hei ryhmään osallistuva vanhempi!

Teemme opinnäytetyötä Sievin perhepalvelukeskukselle ja tavoitteenamme on selvittää, onko Vanhempana vahvemmaksi-keskusteluryhmillä vaikutusta perheen hyvinvointiin. Tutkimukseen kuuluu kaksi haastattelulomaketta, joista toisen tulette saamaan viimeisellä tapaamiskerralla täytettäväksi. Toivomme, että vastaatte rehellisesti ja avoimesti kysymyksiimme. Käsittelemme vastauksia luottamuksellisesti.

Vastauksianne tullaan hyödyntämään opinnäytetyössämme. Tavoitteenamme on saada opinnäytetyö valmiiksi kesään 2016 mennessä ja se julkaistaan osoitteessa www.theseus.fi.

Kiitos vastauksistanne!

Centria-ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) opiskelijat,

Jenni Kallio	jenni.kallio@cou.fi
Piritta Yppärilä	piritta.ypparila@cou.fi
Satu Rautakoski	satu-maaria.rautakoski@cou.fi

HAASTATTELULOMAKE

Mihin asioihin toivoisit erityisesti huomiota keskusteluryhmässä? Rastita.

- perheen hyvinvoinnin edistämiseen
- lasten kasvatukseen
- vanhemmuuteen
- arjen haasteisiin
- perheen keskinäisiin vuorovaikutussuhteisiin/keskusteluihin
- vanhempien yhteisen ajan mahdollistamiseen

Miten odotat keskusteluryhmän vaikuttavan:

Perheesi hyvinvointiin

Vanhempana toimimiseen

Parisuhteen toimivuuteen

Omaan kasvuun

Mitä perheen hyvinvointiin mielestäsi kuuluu?

Arvioi perheesi hyvinvointia asteikolla 1-5. Ympyröi sopivin vaihtoehto.

Erittäin huono	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Erittäin hyvä
1	2	3	4	5

Miten kuvailisit perheesi vuorovaikutussuhteita?

Tarvitsetko tukea arjen haasteisiin? Minkälaisiin?

Koetko vertaistuen saamisen ja verkostoitumisen mahdollisuuden tärkeäksi? Perustele.

Mistä sait tiedon keskusteluryhmästä?

Toiveita ryhmänvetäjälle.

KIITOS!



Tutkimus Vanhempana vahvemmaksi- keskusteluryhmistä

Hei ryhmään osallistuva vanhempi!

Teemme opinnäytetyötä Sievin perhepalvelukeskukselle ja tavoitteenamme on selvittää, onko Vanhempana vahvemmaksi-keskusteluryhmillä vaikutusta perheen hyvinvointiin. Olettekin jo luultavasti täyttäneet ensimmäisen haastattelulomakkeen. Tässä vielä toinen osa haastattelusta. Toivomme, että vastaatte rehellisesti ja avoimesti kysymyksiimme. Käsittelemme vastauksia luottamuksellisesti.

Vastauksianne tullaan hyödyntämään opinnäytetyössämme. Tavoitteenamme on saada opinnäytetyö valmiiksi kesään 2016 mennessä ja se julkaistaan osoitteessa www.theseus.fi.

Kiitos osallistumisestanne!

Centria-ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) opiskelijat,

Jenni Kallio jenni.kallio@cou.fi

Piritta Yppärilä piritta.ypparila@cou.fi

Satu Rautakoski satu-maaria.rautakoski@cou.fi

HAASTATTELULOMAKE**Osallistuitko ryhmiin**

- 1-4 kertaa
- 4-8 kertaa

Mihin asioihin erityisesti sait tukea keskusteluryhmässä? Rastita.

- perheen hyvinvoinnin edistämiseen
- lasten kasvatukseen
- vanhemmuuteen
- arjen haasteisiin
- perheen keskinäisiin vuorovaikutussuhteisiin/keskusteluihin
- vanhempien yhteisen ajan mahdollistamiseen

Olisitko tarvinnut enemmän tukea johonkin yllä mainittuun aihealueeseen? Mihin?

Arvioi perheesi tämänhetkistä hyvinvointia asteikolla 1-5. Ympyröi sopivin vaihtoehto.

Erittäin huono	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Erittäin hyvä
1	2	3	4	5

Miten perheesi hyvinvointi on mahdollisesti muuttunut keskusteluryhmän aikana?

Ovatko perheesi vuorovaikutussuhteet muuttuneet keskusteluryhmän aikana?

Ei lainkaan	Vähän	Melko paljon	Paljon
1	2	3	4

Kuvaile lasten ja vanhempien välisiä vuorovaikutussuhteita ja niissä tapahtuneita mahdollisia muutoksia.

Oletko saanut varmuutta vanhempana toimimiseen? Miten se näkyy?

**Oletko lisännyt ryhmien aikana lasten kanssa olemista ja perheen yhteistä aikaa?
Kerro esimerkein.**

Miten ryhmässä käyminen on vaikuttanut parisuhteeseen?

Oletko havainnut muutoksia omassa kasvussasi ryhmän aikana? (Omaan kasvuun sisältyy muun muassa itsetuntemus ja käsitys itsestä, omien tunteiden hallinta, omien vahvuuksien löytäminen ja heikkouksien hyväksyminen.)

Vaikuttiko ryhmässä käyminen omaan jaksamiseen? Millä tavoin?

Saitko keskusteluryhmästä uusia ideoita ja toimintamalleja lasten kasvatukseen ja arjessa toimimiseen? Kerro esimerkkejä.

Miten koit ryhmän antaman vertaistuen? Kuvaile saamaasi vertaistukea.

Vastasiko ryhmään osallistuminen odotuksia?

Koitko ryhmään osallistumisen hyödylliseksi ja suosittelisitko sitä muille?

Arvioi ryhmien tarpeellisuutta asteikolla 1-4

Tarpeeton	Ei kovin tarpeellinen	Melko tarpeellinen	Tarpeellinen
1	2	3	4

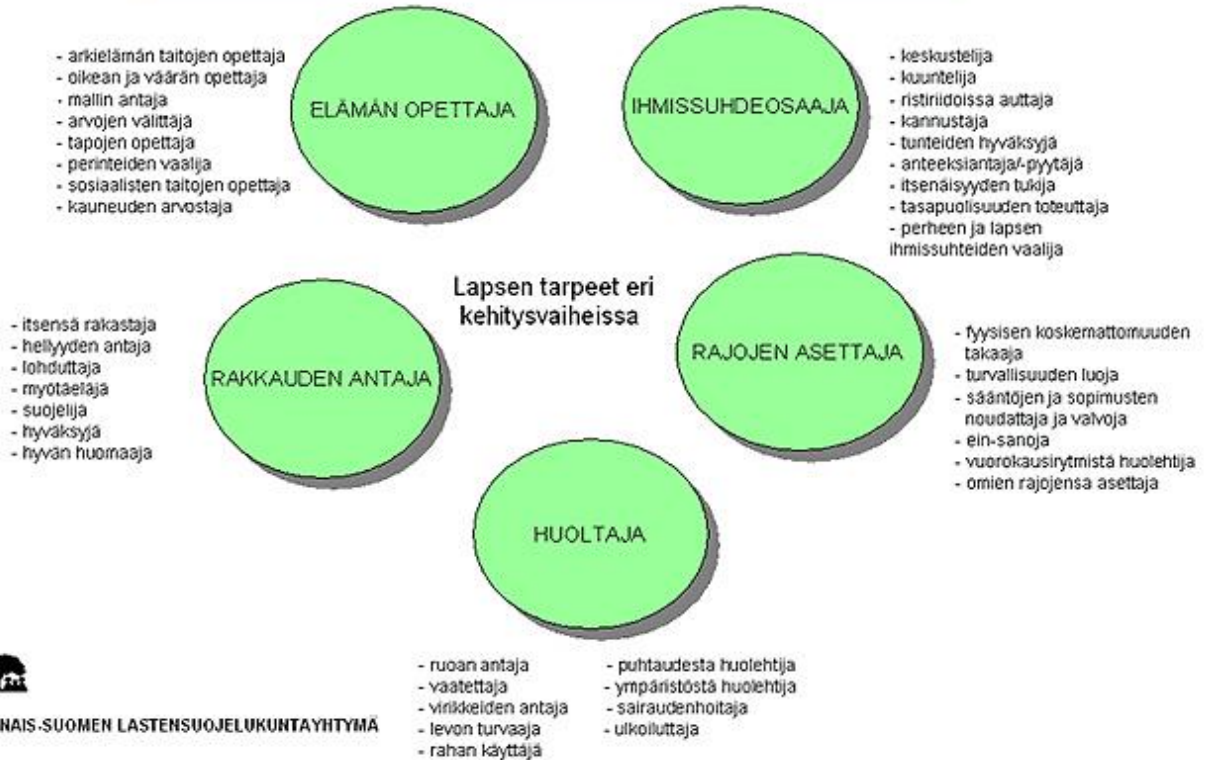
Mitä kehitettävää näet ryhmätoiminnassa ja ohjaamisessa?

Terveiset ryhmänvetäjälle.

KIITOS PALJON!

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta



PARISUHTEEN ROOLIKARTTA®

Parisuhteen viisi keskeistä osa-aluetta

