



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Vertaistuen merkitys vironkielisten kotiäitien ryhmätoiminnassa

Mikk, Merike

2016 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Vertaistuen merkitys vironkielisten kotiäitien ryhmätoiminnassa

Merike Mikk
Sosiaali
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2016

Laurea-ammattikorkeakoulu
Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

Tiivistelmä

Merike Mikk

Vertaistuen merkitys vironkielisten kotiäitien ryhmätoiminnassa

Vuosi 2016

Sivumäärä 38

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää vironkielisille kotiäideille vertaistukiryhmä ja saadun palautteen perusteella tutkia, minkälainen merkitys ryhmällä oli kotiäideille. Lisäksi tavoitteena oli kehittää omaa ammatillista osaamista aikuisten vertaistukiryhmän ohjaajana. Opinnäytetyössä tarkastellaan keskeisiä työhön liittyviä käsitteitä kuten vertaistukea, ryhmätoimintaa, osallisuutta, kotiäitiyttä ja maahanmuuttoa. Opinnäytetyötä varten järjestettiin kahdeksan ryhmätapaamista, joihin osallistuivat äidit sekä lapset. Aineistoa saatiin osallistuvan havainnoinnin, oppimispäiväkirjan, opinnäytetyön ohjaajan palautekeskustelun ja äideiltä kerätyn palautteen avulla.

Tutkimusaihe on ajankohtainen, koska virolaiset ovat vuonna 2016 Suomessa kaikista isoin maahanmuuttajien ryhmä ja Suomeen tulee vuosittain vakituisesti asumaan 15 000 virolaista. Havaintojen, palautekeskustelun sekä palautekyselyn pohjalta voi todeta, että äidit saivat ryhmästä vertaistukea ja kokivat ryhmätoiminnan onnistuneen hyvin. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää vertaisryhmätoiminnan kehittämisessä ja maahanmuuttajille tarkoitettu vertaistukiryhmien järjestäminen voisi olla kiinteä osa sosiaalialan palveluntarjontaa.

Asiasanat: vertaistuki, ryhmätoiminta, maahanmuutto, kotiäidit

Laurea University of Applied Sciences
Degree Programme in Social services
Bachelor's Thesis

Abstract

Merike Mikk

The importance of a peer support in the Estonian-speaking housewife's group activity

Year

2016

Pages 38

The aim of this Bachelor's thesis was to arrange a peer support group for Estonian-speaking housewives and to study on the basis of the received feedback what kind of significance the group had to the housewives. In addition, the objective was to develop own vocational know-how as a controller of the adults' peer support group. Central concepts which are related to the work as peer support, group activity, inclusive, motherhood and immigration are examined in the dissertation. For the dissertation eight group meetings in which the mothers and children participated were arranged. The material was obtained with the help of a participating observation, learning diary, of the feedback discussion of the controller of the dissertation and of the feedback that has been collected from the mothers.

The study subject is topical, as Estonians are the biggest group of immigrants in Finland in 2016 and 15 000 Estonians will live to Finland regularly every year. Based on the observations, feedback discussion and feedback inquiry one can state that the mothers got peer support from the group and experienced that the group activity had succeeded well. The results of the dissertation can be used in the development of the peer group activity and the arranging of peer support group that has been meant for the immigrants could be an integral part of the provision of services in the social field.

Keywords: peer support group, group activity, motherhood, immigration

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettisia näkökulmia maahanmuutosta, ryhmäohjauksesta ja vertaistuesta	6
2.1	Maahanmuuttajat Suomessa.....	9
2.2	Ryhmäohjaus	10
2.3	Vertaistuen merkitys	12
2.4	Vuorovaikutus ja osallisuus vertaisryhmässä	14
3	Opinnäytetyön toteutus.....	16
3.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	16
3.2	Toimintaympäristö	18
3.3	Toimintakertojen kuvaus ja arviointi.....	18
3.3.1	Tutustuminen	20
3.3.2	Maahanmuutto	21
3.3.3	Minun roolini	21
3.3.4	Minun lapseni	22
3.3.5	Äitiys.....	23
3.3.6	Vanhemmuus ja parisuhde.....	23
3.3.7	Minä vuonna 2020	24
3.3.8	Ryhmän päättäminen	25
4	Johtopäätökset ja pohdinta	26
4.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	30
	Lähteet	32
	Liitteet.....	37

1 Johdanto

Tilastokeskuksen mukaan maahanmuuttajien määrä on kasvanut Suomessa 2000-luvulla ja viime vuonna on Suomeen muuttanut 28 700 henkeä (Tilastokeskus, 17.5.2016). Vuonna 2014 Suomessa oli ulkomaalaisia noin 219 700, mikä on 4 prosenttia koko Suomen väestöstä. Virolaiset olivat vuonna 2015 Suomessa kaikista isoin maahanmuuttajien ryhmä ja vuosittain Suomessa tulee asumaan pysyvästi 15 000 virolaista. Tästä syystä on ajankohtaista ja perusteltua järjestää vertaisryhmätoimintaa ja tutkia sen merkitystä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää vironkielisille kotiäideille vertaistukiryhmä ja saadun palautteen perusteella tutkia, minkälainen merkitys ryhmällä oli kotiäideille. Lisäksi tavoitteena oli kehittää omaa ammatillista osaamista aikuisten vertaistukiryhmän ohjaajana.

Tavoitteiden toteutumisen arviointikeinoja olivat osallistuva havainnointi, oppimispäiväkirja, äideiltä kerätty palaute sekä palautekeskustelu ohjaajan kanssa. Tavoitteena oli viedä uusi työtapana, maahanmuuttajataustaisten kotiäitien vertaisryhmien järjestäminen heidän omalla äidinkielellä, työyhteisöön.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Espoon kaupungin perhetyön yksikössä syksyllä 2015. Vertaistukiryhmä, jossa oli kahdeksan kotiäitiä, kokoontui kahdeksan kertaa Espoossa Åbergin lastentalolla. Ryhmään kuuluivat Espoossa asuvat vironkieliset kotiäidit, jotka hoitavat kotona 1-3-vuotiaita lapsiaan.

Valitsin aiheen, koska maahanmuuttajana tiedän, miten iso muutos on muuttaa uuteen maahan ja miten se voi vaikuttaa lapsiperheen arkeen. Saattaa olla, että suomenkielen taito on heikko, arki saattaa olla uuvuttavaa ja läheisverkostoa ei ole. Maahanmuuttajaperheet tarvitsevat ohjausta ja tukea, miten Suomessa hoidetaan asioita sosiaali- ja terveyspalveluissa, mistä voi saada enemmän tietoa sosiaalipalveluista ja tilan, jossa voi kohdata muita maahanmuuttajaperheitä.

2 Teoreettisia näkökulmia maahanmuutosta, ryhmäohjauksesta ja vertaistuesta

Maahanmuuttajia voidaan tarkastella monella eri tapaa. Tilastokeskuksessa julkaistaan tilastoja väestöstä kansalaisuuden, syntymämaan, kielen ja uudemman syntyperäluokituksen mukaan. Ulkomaalaislain mukaan (301/2004) on Suomeen muuttaneen henkilön, joka aikoo oleskella Suomessa yhtämittaisesti yli vuoden tai on oleskellut Suomessa yli kolme kuukautta, ilmoitettava muutostaan asuinpaikkansa maistraatille. Jos ulkomaan kansalainen aikoo jäädä

Suomeen vakituisesti asumaan, täytyy hänellä ulkomaalaislain pykälän 33 mukaan olla oleskeluun oikeuttava lupa tai jatko-oikeus (Ulkomaalaislaki 301/2004).

Suomen ensimmäinen kotouttamista koskeva lainsäädäntö tuli voimaan vuonna 1999. Uusi kotoutumislaki tuli voimaan vuonna 2011 ja seuravana vuonna hyväksyttiin ensimmäinen valtion kotouttamisohjelma. Vuonna 2012-2015 voimassa olleen ohjelman keskeinen tavoite oli maahanmuuttajien osallisuuden lisääminen. Sisäministeriön Maahanmuuton tulevaisuus 2020-strategiassa keskeisiä suuntaviivoja on, että Suomi on turvallisesti avoin, jokainen löytää paikkansa ja moninaisuus on arkea. Globaali liikkuvuus lisääntyy ja Tilastokeskuksen mukaan Suomessa voi olla vuonna 2020 345 000 ulkomaan kansalaista, joka on lähes kaksinkertainen määrä nykyiseen verrattuna (Maahanmuuton tulevaisuus 2020-strategia 2013, 11)

Väestöntutkimuslaitoksen mukaan maahanmuuttajien määrä on kasvanut Suomessa 2000-luvulla ja viime vuoden aikana Suomeen on muuttanut noin 30 000 henkeä vuosittain. Vuonna 2014 Suomessa oli ulkomaalaisia noin 219 700, mikä on 4 prosenttia koko Suomen väestöstä. Tilastokeskuksen mukaan vuoden 2013 lopussa Suomessa asui yli 170 eri ulkomaan kansalaisuusryhmää, joista suurin ryhmä olivat Viron kansalaiset, 44 774 henkilöä. Toiseksi eniten Suomessa asuu Venäjän kansalaisia, joita vuoden 2013 lopussa oli 30 757. Vielä vuonna 2009 venäläisten määrä oli virolaisten määrää suurempi (Ulkomaalaistaustainen väestö 2013, 13)

Maahanmuuttoviraston esitteestä Maahanmuuton tunnusluvut 2014 ilmenee, että vuonna 2014 EU-kansalaisten oleskeluoikeuden rekisteröinnissä oli eniten virolaisia, yhteensä 5025. Vuonna 2014 annettiin luvat yhteensä yli 11 000 EU-kansalaiselle, mikä tarkoittaa, että melkein puolet vakituisesti Suomeen tulleista EU-kansalaisista oli virolaisia (Maahanmuuton tunnusluvut 2014, 17)

Tilastokeskuksen, Työterveyslaitoksen ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014 kerrotaan, että virolaisten maahanmuuton tärkein syy oli 43% vastaajista työ, mutta 42% haastatteluun osallistuneista virolaisista vastasi syynä olevan perhe. Suomeen muuttaneista virolaisista vain vajaa kolmannes oli ollut suomenkielen kurssilla, mutta 76 % virolaisista oli työsuhteessa. Heistä 11% olivat yrittäjiä, 8% ylempiä toimihenkilöitä, 25% alempia toimihenkilöitä ja 56% työntekijöitä. Tutkimuksessa mitattiin elämänlaatua ja kun koko Suomen väestön osalta 81% naisista kokee elämänlaatunsa hyväksi, virolaisista naisista koki samaa 72%. Elämänlaatua mitattiin tutkimuksessa EUROHIS-QOL-kysymyspatteriston avulla ja ensimmäisenä oli yleiskysymys ”Millaiseksi arvioitte elämänlaatumme?” (Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014, 186)

Maahanmuuttajabarometrin avulla kerätään tietoa eri maahanmuuttajien kokemuksista kotoutumisesta. Vuonna 2012 tehdyn barometrin kohderyhmänä olivat Venäjän, Somalian, Thaimaan, Kiinan, Irakin ja Turkin kansalaisten lisäksi myös Viron kansalaiset, jotka muuttivat Suomeen vuosina 2007-2009. Kyselyyn vastasi 161 virolaista, joiden ikäjakauma oli 25-54 vuotta. Virolaisten keskeinen syy Suomeen muuttoon oli työ: 100 virolaista 161stä tuli Suomeen työskentelemään ja heistä 66% oli Suomessa kokopäivätyössä (Maahanmuuttajabarometri 2012, 14) Tutkimuksessa kysyttiin eri osatekijöiden merkitystä kotoutumisessa ja kaikkien kansalaisuuksien edustajat korostivat työn, suomen ja ruotsin kielitaidon, turvallisuuden ja terveystalveluiden merkitystä. Virolaisille oli tärkeä myös itselle tai perheelle sopivan asunnon olemassaolo. Oman kielitaidon arvioinnissa virolaiset vastaajat kokivat kielitaitonsa parhaimmaksi kaikilla osa-alueilla. Asteikolla 1-5 sai arvioida, osaanko puhua suomea/ruotsia, osaan kirjoittaa suomea/ruotsia, osaan lukea suomea/ruotsia ja virolaisten vastauksien keskiarvo oli yli 4. Barometrin tutkimuksesta ilmeni, että 42% virolaisista ei ollut osallistunut suomen kielen opetukseen (Maahanmuuttajabarometri 2012, 34). Kysymykseen mikä ryhmä kuuluu ensisijaisesti vastaajien lähipiiriin, 65% virolaisista vastasi, että se on perhe ja 12% vastasi suomalaiset työtoverit. Esimerkiksi kiinalaisille tärkeimmät lähipiiriin kuuluvat ihmiset olivat oman kulttuuriyhteisön jäsenet ja venäläiset korostivat eniten perheen tärkeyttä (Maahanmuuttajabarometri 2012, 73)

Suomen Pakolaisapu ry:n vertaisryhmätoiminnasta ilmeni, että uudet asiat, kuten kielen oppiminen, lasten kasvatus uudessa ympäristössä ja yleensäkin uuden kulttuurin ymmärtäminen ovat monelle maahan tulleelle haasteellisia. Maahanmuutto ei merkitse automaattisesti kriisiä, mutta se voi sen laukaista, jos tukiverkostot puuttuvat. (Suomen Pakolaisavun vertaisryhmätoiminnan opas, 7)

Jasinskaja-Lahden, Liebkindin, Jaakkola ja Reuterin (2006) tutkimuksessa maahanmuuttajien sosiaalisista verkostoista ilmeni, että verkostot olivat suojaamassa maahanmuuttajien hyvinvointia. Tutkimuksessa tarkasteltiin venäläisiä, virolaisia ja etnisesti suomalaisia paluumuuttajia entisestä Neuvostoliitosta. Mitä enemmän maahanmuuttajilla oli kontakteja sosiaalisissa verkostoissa, sitä vähemmän heillä oli psyykkisiä stressioireita. Ja mitä enemmän oli kokemuksia syrjinnästä, sitä huonompi oli psyykkisen hyvinvoinnin taso. Tutkijat totesivat, että jo aiemmin on saatu tuloksia, että mahdollisuus saada tukea vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin ja stressitilanteissa ihmiset menevät etsimään apua sosiaalisista verkostoista. Tutkimuksen mukaan virolaiset saavat apua tukiverkostosta, minkä vuoksi virolaiset eivät ole kokeneet niin paljon syrjintää.

2.1 Maahanmuuttajat Suomessa

Helsingin seudun vieraskielisen väestön ennuste 2015-2030 on laadittu kahdeksalle kieliryhmälle ja sen mukaan Espoon vieraskielisen väestön määrä kasvaa 35 000:sta 84 000:aan ja osuuden ennustetaan kasvavan 13,3 prosentista 26 prosenttiin (Helsingin seudun vieraskielisen väestön ennuste 2015-2030, 20)

Vuonna 2014 oli Suomessa vakituisesti asuvia Viron kansalaisia 48 354. Heistä 0-4-vuotiaita lapsia oli 3318, 5-9-vuotiaita 3266, 10-14-vuotiaita 2495 ja 15-19-vuotiaita 1990. Virolaisia lapsia on paljon ja se tarkoittaa, että vironkielisiä perheitä asuu Suomessa paljon. Suurin osa virolaisista asuu Uudellamaalla. Espoossa oli vuonna 2014 ulkomaalaistaustaisten osuus koko väestöstä 13,4 prosenttia.

Espoolle on laadittu kolme väestöprojektiovaihtoehtoa vuoteen 2050. Niiden lähtökohtana on näkemys Espoon kehityksestä osana Helsingin seutua. Kaikille projekteille yhteisenä lähtökohtana on se, että kaupungistuminen tulee hyvin todennäköisesti jatkumaan Suomessa edelleen. Vaihtoehdot on nimetty perusvaihtoehdoksi, nopeaksi vaihtoehdoksi ja maahanmuuttovaihtoehdoksi. Perusvaihtoehdossa Espoon muuttovoiton oletetaan pysyvän vuoteen 2020 asti vuosittain lähes samalla tasolla kuin vuosina 2012-2014 (keskimäärin 2250 henkeä vuodessa) ja muuttovoitosta noin 70 % odotetaan tulevan maahanmuuttajista. Nopeassa vaihtoehdossa Helsingin seudun muuttovoiton oletetaan olevan koko jakson ajan vuosittain jonkin verran vuosien 2012-2014 keskimääräistä tasoa pienempää ja muuttovoitosta noin 80 % odotetaan tulevan maahanmuuttajista. Uusi maahanmuuttajavaihtoehto perustuu skenaarioon, jonka mukaan turvapaikanhakijoiden ja vastaavasti oleskeluluvan saavien maahanmuuttajien määrä on pitkäaikaisesti korkeammalla tasolla kuin aikaisempina vuosina ja nopeassa tai perusvaihtoehdossa (Espoon kaupungin ja Helsingin seudun väestöprojektiot 2015-2050. Raportteja Espoosta 1/2015, 20)

Maahanmuuttajien määrä lisääntyy jatkuvasti ja heidän sopeutuminen ja kotouttaminen tuovat uusia haasteita myös sosiaalialalle. Yijälän tutkimuksessa maahanmuuttajien taloudellisesta sopeutumisesta, jossa tutkitaan maassaolon keston ja muiden aikasidonnaisten tekijöiden vaikutusta tukitarpeeseen, korostui maassaoloajan merkittävä rooli tukitarvetta vähentävänä tekijänä. Toisaalta Yijälä kirjoittaa, että eri maahanmuuttajaryhmien välillä on suuria eroja sosiaaliturvaetuuksien käytössä ja joskus maassaoloaika voi vaikuttaa siten, että se lisää tukien käyttöä ja voi johtaa tukiriippuvuuteen (Yijälä 2014, 2)

Maahanmuuton jälkeiset kotoutumisen vuodet ovat monesti haastavaa aikaa perheille. Kielitaidon puute, yhteiskunnan rakenteiden ja toiminnan puutteellinen tunteminen ja sosiaalisten suhteiden vähäisyys asettaa vanhemmat tilanteeseen, jolla voi olla negatiivisia

vaikutuksia heidän elämänhallintaansa. (Alitolppa-Niitamo 2006, 6) Vuonna 2002 tehtyyn Tilastokeskuksen ensimmäiseen maahanmuuttajien elinolotutkimukseen valittiin neljä maahanmuuttajaryhmää: venäläiset, virolaiset, somalialaiset ja vietnamilaiset. Paanasen (2005) mukaan kaikkien ryhmien edustajat pitivät ansiotyötä erittäin tärkeänä elämänalueena. Työhön pääsyn mahdollisuudet ovat kuitenkin heikot, jos työnhakijalla ei ole riittävää suomen kielen taitoa ja ammattikoulutus on hankittu muualla kun Suomessa. Virolaiset ovat selvinneet neljästä ryhmästä parhaiten ja heidän palkansaaajien tilanne muistuttaa osin suomalaisten palkansaaajien tilannetta.

Toiseen maahan muuttaminen on iso elämänmuutos, joka vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin: kieli, kulttuuri, sosiaaliset suhteet, yhteiskunnallinen asema ja elämäntavat. Jokainen maahanmuuttaja käy läpi prosessin, jonka aikana hän käsittelee sisäisesti niitä vaikutuksia, joita ulkoisten olosuhteiden muuttuminen on aiheuttanut hänen elämälleen. Prosessin eteneminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat esimerkiksi aiemmat kokemukset, ikä, käytännön asioiden järjestyminen ja sosiaalinen verkosto. Tämän lisäksi myös olosuhteet vastaanottavassa massa vaikuttavat merkittävästi, esimerkiksi mahdollisuus opiskella kieltä tai työskennellä, luoda sosiaalisia suhteita ja olla osana yhteiskuntaa. Monet kokevat voimakkaita tunteita ja reaktioita, jotka saattavat hämmentää ja pelottaa. Kaikki voi tuntua vieraalta ja vaikealta. Myös epätoivon tunteet ovat tavallisia. Kyseessä on täysin normaali reaktio muutokseen ja jokainen käy sen jollain tavalla läpi (Opas maahanmuuttajien parissa toimiville, 5)

2.2 Ryhmäohjaus

Suomalaisessa ohjauskontekstissa ryhmäohjauksen käsitettä käytetään varsin väljästi yleisnimikkeenä erilaisille ryhmässä tapahtuvalle toiminnalle. Kansainvälisessä ohjausalan kirjallisuudessa ryhmäohjaus (group counselling) sijoitetaan usein jatkumolle, jonka toisessa päässä on ryhmäpsykoterapia (group psychotherapy) ja toisessa päässä neuvonta (guidance). Ryhmäohjauksella tarkoitetaan tavallisesti pitkäaikaista ohjausta, jolla on tietyt tavoitteet ja joka on suunnattu tietylle kohderyhmälle, joka yleensä on pienehkö (tavallisesti 7-12 jäsentä). (Ruponen ym. 2000, 163)

Korhosen (2000, 57) mukaan ihminen kaipaa erityisesti muutos- ja valintatilanteissa kohtaamisia, jossa voi saada osakseen aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Yhteisen tutkimisen ja tulkinnan kautta kertoja voi nähdä menneisyytensä uudessa valossa ja löytää uusia perspektiivejä tulevaan. Ohjaustilanteet, jos mitkä, voivat muodostua tällaisiksi merkityksellisiksi kohtaamisiksi.

Strukturoidun ryhmäohjausmallin mukaan on viisi peruselementtiä, jotka ovat tärkeitä ryhmän toiminnan ymmärtämisessä: ryhmän tavoitteet ja toiminta, jäsenten tarpeet ja roolit, ryhmäprosessit, ryhmän johtajuus ja ohjaajan taidot, ryhmän suunnitelma. Ryhmän tavoitteet ovat keskeisiä ryhmään ja toimintaan sitovia tekijöitä. Ruposen ym. (2000) mukaan ryhmän jäsenet ja ohjaajat tuovat ryhmään oman odotuksensa. Jotta ryhmästä tulisi toimiva, jokaisen osallistujan tavoitteiden on ainakin väljästi liityttävä kaikkien yhteisesti asettamiin päämääriin.

Ryhmäprosessit ovat ryhmän toimintaan vaikuttavia voimia. Samalla nämä prosessit ovat niitä mekanismeja, jotka auttavat ryhmää toteuttamaan tehtävänsä. Keskeisiä ryhmäprosesseja ovat kommunikaatio, työskentelynormeista sopiminen, päätöksenteko, ongelmien käsittely sekä ristiriitatilanteiden ratkaiseminen. Ryhmäprosessi voidaan jakaa useampaan vaiheeseen ja sen prosessin tunteminen on erityisen tärkeää ryhmäohjaajalle. Ruponen ym. (2000) korostavat, että siirryttäessä vaiheesta toiseen ryhmän kiinteys tavallisesti voimistuu ja ryhmä alkaa työskennellä yhä tehokkaammin ja luovemmin. Ryhmäkehityksen vaiheet ovat suunnittelu, aloitus, siirtymä, työskentely, lopetus ja jälkiryhmä. Suunnitteluvaiheen päätavoitteena on auttaa ryhmään osallistuvia ymmärtämään ryhmän tarkoitus. Ryhmään tuloa suunnittelevat pohtivat, käyvätkö heidän tavoitteensa ja odotuksensa yhteen ryhmän tavoitteiden kanssa. Aloitusvaiheen keskiössä on osallistujien tarve päästä sisään ryhmään - tuntea kuuluvansa ryhmään. Jäsenet tutustuvat toisiinsa, yrittävät hahmottaa paikkansa ryhmässä ja määrittää suhdettaan muihin osallistujiin. Siirtymävaiheessa luottamus on vähitellen kehittynyt ja sitä testataan. Jäsenet aktivoituvat, kyselevät ja alkavat omaksua ryhmän päämäärät ja työskentelyperiaatteet. Työskentelyvaiheelle on tyypillistä voimakas sitoutuminen ryhmän päämääriin, tehtäväsuuntautunut työskentely ja tuotteliaisuus. Joustavuus ja ongelmanratkaisutaito lisääntyvät, ja erilaisia näkemyksiä voidaan välittää ja jakaa aidosti. Päätösvaiheessa osallistujien pääpyrkimyksenä on koota oppimansa. Ryhmän jäsenet tarvitsevat kokemustensa arviointia sekä arviota siitä, mihin saakka he ovat tavoitteissaan päässeet. (Ruponen ym. 2000)

Ohjaajalla on ryhmätoiminnassa merkittävä rooli. Mönkkönen (2007, 17) kirjoittaa, miten tärkeää on luottaa ohjaajana omaan intuitioon siinä, mikä on kussakin asiakastilanteessa sopivaa ja luontevaa. Vänskän ym. (2011) mukaan tunteilla on erityinen merkitys ryhmätoiminnassa. Vanhan sanonnan mukaan ”joukossa tyhmyys tiivistyy”. Tällä tarkoitetaan sitä, että ryhmä saa ihmiset tekemään ja tuntemaan asioita, joita he eivät muuten välttämättä tekisi ja tuntisi, sekä hyvässä että pahassa. Saman asian positiivista puolta kuvaa sanonta ”jaettu ilo on kaksinkertainen ilo”. Vuorovaikutuksessa ihmisellä on automaattinen, tiedostamaton taipumus matkia ja sopeuttaa oma käyttäytymisensä kumppaniin (Vänskä ym., 2011, 91)

Ohjaajan erilaisia lähestymistapoja ovat aktiivinen ohjaaminen, vaikuttaminen, helpottaminen ja delegointi. Nämä menettelytavat vaihtelevat ryhmän työskentelyn kuluessa. Alussa ohjaajan on oltava aloitteellinen ja edistettävä vuorovaikutusta. Strukturoitujen tehtävien avulla osallistujat tutustuvat toisiinsa ja alkavat saada käsitystä siitä, mitä he voivat odottaa toisiltaan ja ryhmältä. Ohjaaja rohkaisee osallistujia vastavuoroiseen kommunikaatioon. Hän tarvitsee vaikuttamistaitoja saadakseen ryhmän työskentelemään perustehtävän parissa ja lisätäkseen vuorovaikutusta. Ohjaaja tukee osallistujien osaamista ja rohkaisee heitä ottamaan vastuuta työskentelystä. Helpottamisessa on kysymys siitä, että ohjaaja huolehtii toiminnan sujumisesta. Työskentelyvaiheessa osallistujat ovat sitoutuneet ryhmään ja ohjaaja voi antaa ryhmän toimia varsin vapaasti ja itsenäisesti. (Ruponen ym. 2000)

2.3 Vertaistuen merkitys

Vertaiset ovat ihmisiä, joilla on samanlaisia kokemuksia. Vertaistukiryhmän tarkoitus on antaa mahdollisuus kokemusten ja ajatusten jakamiseen. Ihminen saa voimaa, kun hän huomaa, että ei ole yksin omassa elämäntilanteessa. Vertaistuessa ihminen on itse oman elämän paras asiantuntija. (Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön, 6)

Kansainvälisessä kirjallisuudessa vertaistuki tunnetaan käsitteillä self help (oma-apu), peer support (vertais/vertainen tuki, tukiryhmä, kannattaja), mutual aid (keskinäinen tuki), self-help support (toiminnan tukijat). Vertaistuki kytkeytyy Mikkosen (2009, 28) väitöskirjan mukaan käsitteenä myös sosiaaliseen tukeen, social support, sillä vertaistuki määritellään useissa tutkimuksissa sosiaalisen tuen alaan kuuluvaksi käsitteeksi ja ilmiöksi.

Mikkonen (2011, 207) korostaa, että vertaistukiryhmä on tarkoitettu viiteryhmään kuuluvalla ja monet ryhmät ovat suljettuja, eikä tällaiseen ryhmään yleensä oteta jatkuvasti uusia tulijoita. Esimerkiksi tsunamiuhrien läheisille järjestetyissä ryhmissä todettiin, että myöhemmin ryhmiin tulleet häiritsivät ryhmää tietämättömyydellään ja kysymyksillään. Tarkasti rajatut ryhmät ovat usein määräaikaista ja niistä osallistujat voidaan ohjata myöhemmin toiminnallisten kerhojen piiriin. Kriiseistä toipuvilla henkilöillä ryhmän tarve päättyy yleensä kriisin loputtua. Ero toiminnallisten ryhmien kanssa ei kaikissa tapauksissa ole suuri, koska toiminnallinenkin ryhmä tarjoaa vertaistukea.

Vertaisryhmille ovat tunnusomaisia ryhmän jäsenten kokemusten samankaltaisuus, oman tarinan jakaminen muiden kanssa, luottamus ja kunnioitus jäsenten välillä sekä vertaisuus ja osallisuus. Vertaisuus syntyy yhteisten kokemusten jakamisesta. Vertaisryhmässä jaetaan kokemusasiantuntijuutta, toivoa, rohkaisua ja realistisia oman elämäntilanteen muuttamisen tavoitteita. Mehtolan (2012, 7) mukaan vertaisryhmissä mahdollistuvat myös vastavuoroiset

ihmissuhteet, jotka meille kaikille ovat tärkeitä. Erityisen tärkeitä niistä tulee silloin, kun kaikki arkea tukevat rakenteet murtuvat. Vertaisryhmät tarjoavat ryhmäläisille areenan, jossa raja auttajan ja autettavan välillä on häilyvä. Auttaminen on vastavuoroista. Näissä ryhmissä syntyy sosiaalista pääomaa, sosiaalista minuutta ja kokemusta siitä, että kuuluun johonkin ja minua tarvitaan. Natunen (2012, 20) korostaa, että vertaisryhmässä saa sosiaalisen osallisuuden kokemuksen, koska ryhmäläinen kokee, että hänen ajatuksena ovat arvokkaita ja hän kuuluu tiettyyn ryhmään. Hänen mukaan on ryhmässä tärkeä arvostava vuorovaikutus, koska arvostavan vuorovaikutuksen ydin on erilaisuuden hyväksyminen ja sen lisäksi luottamus ja turvallisuus.

Maahanmuutto heikentää usein sukulaisverkostoja. Vuonna 2001 tehdyn tutkimushankkeen ”Syrjinnän ja syrjäytymisen seurausten teorian ja tutkimusmenetelmien kehittäminen” mukaan Suomeen muutto tarkoittaa virolaisille sopeutumista länsimaiseen ydinperheenmalliin ja perinteisen suurperheen menettämistä. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian professorin Karmela Liebkindin tutkimuksen mukaan virolaisten vanhemmat ja sisarukset asuivat useimmin Virossa (2004, 181).

Joka viides tutkimukseen osallistunut maahanmuuttaja ilmoitti, ettei hänellä ollut yhtään läheistä ystävää Suomessa. (Liebkind, 2004, 182) Kun hankkeessa ”Syrjinnän ja syrjäytymisen seurausten teorian ja tutkimusmenetelmien kehittäminen” tutkittiin maahanmuuttajien henkistä hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä, selvisi, että sosiaaliset kontaktit näyttivät edistävän naisten henkistä hyvinvointia verkostojen etnisestä rakenteesta riippumatta. Ja naiset osoittautuivat ainoaksi ryhmäksi, jolla myös suomalaisten verkostojen käyttö eli jäsenten tiheä tapaaminen vähensi stressioireita (Liebkind, 2004, 269).

Kotiäidin arki ilman vertaistukea on haasteellista, äidin jaksaminen vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Ihmisen identiteetti, identiteetti äitinä ja äitiys saavat maahanmuuton jälkeen toisenlaisen merkityksen. Vuonna 2006 Hyvösen tekemän tutkimuksen mukaan monet Suomeen muuttaneet virolaisäidit kokivat olonsa yksinäisiksi, koska sosiaaliset suhteet rajoittuvat pääasiallisesti omaan perheeseen (Hyvönen, 2006, 197). Toisaalta tutkimushaastatteluun osallistuneet virolaiset naiset kokivat äitiyden Suomessa helpommaksi ja monessa suhteessa turvallisemmaksi kun Virossa. Haastatellut äidit arvostivat Hyvösen (2006, 202) mukaan erityisesti hyvää sosiaaliturvaa sekä yhteiskunnan tarjoamia monipuolisia palveluita.

Hyvösen (2008) väitöskirjan mukaan virolaisilla ja suomalaisilla on erilaisia kokemuksia äitiydestä maahanmuuton jälkeen. Hyvönen haastatteli 24 Virossa asuvaa suomalaisäitiä ja 24 Suomessa asuvaa virolaisnaista. Kaikki haastateltavat kokivat vaikeaksi pukea sanoiksi sen, mitä äitiys on. Äitiys nähtiin kokonaisvaltaisena tehtävänä, joka vaikutti kaikkiin elämän osa-

alueisiin. Mielenkiintoista oli saada Hyvösen väitöskirjasta vahvistusta siihen, että useimmat haastateltavat kuvasivat äitiyttä tunteiden, erityisesti rakkauden ja vastuuntunnon kautta, mutta haastateltavat puhuivat avoimesti myös väsymyksestä, syyllisyydestä ja huolesta. Virolaiset äidit kertoivat, että suurin Virosta Suomeen muuttoa seurannut muutos äitiydessä oli se, että pääasiallinen vastuu lastenhoidosta jäi naisille itselleen ja vastuun kantaminen yksin oli raskasta. Hyvönen tuo esiin, miten maastamuuton myötä virolaisäitien arki muuttui ydinperheen keskeiseksi, koska välimatkan ja taloudellisen tilanteen myötä ei ollut mahdollisuutta pitää yhtä tiivistä yhteyttä kuin Virossa asuttaessa.

2.4 Vuorovaikutus ja osallisuus vertaisryhmässä

Vuorovaikutus on laaja käsite ja sen voi ymmärtää eri tavalla, riippuen siitä, onko kyseessä yksilöiden, kulttuurien tai organisaatioiden välinen vuorovaikutus. Mönkkösen (2007, 15) mukaan vuorovaikutus voi olla hyvin monimuotoista. Se voi olla valtaa ja vallankäyttöä, yhteistyötä tai sosiaalisesti jaettuina yhteisiä sopimuksia ja sääntörakennelmia. Hän korostaa, että molemmilla osapuolilla, sekä auttajalla että asiakkaalla, on oma tärkeä osuutena vuorovaikutuksen onnistumisen kannalta.

Tutkimalla vuorovaikutusta vertaisryhmässä on tärkeää muistaa, että taustalla ovat jokaisen osallistujan elämäkokemus, kulttuuri, ennakkoluulot, pelot ja toivomukset. Mönkkönen (2007, 16) lisää, että vaikka puhutaan vain asioista, ihmisten tavat katsoa niitä ovat kovin yksilöllisiä. Hän kirjoittaa vuorovaikutusosaamisesta, koska se käsittää kaikki kommunikoinnin ja suhteiden luomisen taidot. Vuorovaikutusosaamisen arvioinnin keskeinen käsite on dialogisuus. Mönkkösen mukaan (2007, 28) se on eräänlaista asenteellista rohkeutta astua asiakkaan kanssa samalle tietämättömyyden ja yhteisen hämmästyksen alueelle ja löytää sieltä uusia oivalluksia.

Rönkkö ja Rytönen (2010, 166) ovat samaa mieltä, että vuorovaikutus on prosessi, jota ohjaamme toinen toisillemme antamamme palautteen avulla: puheella, eleillä ja erilaisilla kehon asennoilla. Samalla kun puhumme muille, olemme yhteydessä omiin, keskustelutilanteen herättämiin kokemuksiimme ja tunteisiimme. Tämän sisäisen puheemme avulla vertailemme, arvioimme tai tulkitsemme vaikutelmia ja teemme tietoisia ja tiedostamattomia valintoja siitä, miten reagoimme kussakin tilanteessa.

Väestöliiton ryhmäohjaajan oppaassa (2004, 4) korostetaan, että ryhmätoiminnan avulla voi saada sosiaalista tukea, luotettavia ihmissuhteita, kokemusten jakamista, kannustusta ja uutta tietoa. Vertaisryhmästä voidaan puhua silloin, kun ryhmän jäsenillä on:

- samankaltainen elämäntilanne
- halu jakaa ja saada tietoa ja kokemuksia

- halu löytää yhdessä ratkaisuja yhteisiin kysymyksiin
- kunnioittava suhtautuminen toisiin ryhmän jäseniin
- halu auttaa tasavertaisesti toinen toisiaan
- yhteinen päämäärä, joka halutaan joskus saavuttaa

Silvennoisen (2008) mukaan vuorovaikutus perustuu viestintään, se tekee mahdolliseksi yhteistyön muiden ihmisten kanssa. Viestintä jatkuu vielä sen jälkeenkin, kun kohtaaminen on ohitse. Vertaisryhmässä ovat tärkeitä sanallinen ja ei-sanallinen viestintä. Ilmeet, eleet, äänenkäyttö sekä katseet vaikuttavat ryhmän ilmapiiriin ja ryhmästä saatavaan kokemukseen.

Viestintä on dialogia ja dialogin avulla rakennetaan yhteisymmärrystä. Dialogi sana tulee sanoista dia ja logos, jotka yhteen liitettynä kuvaavat hyvin dialogisuuden olemusta eli väliin kerättyä maailmaa. Sana dia tarkoittaa kreikan kielestä suomennettuna läpi tai halki. Logos puolestaan tarkoittaa järkeä tai oppia. Dialogisuuden yksi tärkeä elementti on vastavuoroisuus, jossa jokainen osapuoli pääsee luomaan tilannetta ja vaikuttamaan yhteisiin askeliin. Asiakassuhteessa tämä tarkoittaa, että suhde nähdään molemminpuolisen ymmärryksen rakentamisena, jossa ei mennä joko työntekijän tai asiakkaan ehdoilla vaan molempien ehdoilla. Kaikki keskustelu ei ole kuitenkaan dialogista, vaikka keskustelussa olisinkin pyrkimys tasavertaisuuteen osapuolien välillä (Sosiaalialan työn eettiset periaatteet, 86)

Osallisuus on yksi hyvän elämän perusedellytyksistä. Vertaistoiminta ja erilaiset vertaistukimuodot ovat osallistumisen ja osalliseksi tulemisen väyliä eri syistä ulkopuolisuutta kokeville ja syrjäytymisvaarassa oleville. Jantusen mukaan (2010, 197) vertaisten seurassa vaikeiden asioiden puheeksi ottamisen kynnyks on matala, sillä vertaisista löytyy turvallisia ja hyväksyviä peilipintoja, jotka ovat tarpeellisia henkilökohtaisessa kasvussa ja kehittämisessä. Vertaistukiryhmät toimivat eräänlaisina harjoittelupaikkoina myös laajemmalle osallistumiselle ja vastuun ottamiselle.

Espoon kaupungin strategiassa, joka on nimetty Espoo-tarinaksi, korostetaan osallisuutta. Espoo-tarinan mukaan verkostomainen viiden kaupunkikeskuksen Espoo on vastuullinen ja inhimillinen edelläkävijäkaupunki, jossa kaikkien on hyvä asua, oppia, tehdä työtä ja yrittää ja jossa espoolainen voi aidosti vaikuttaa. Yhdeksi valtuustokauden kehitysohjelmista on Osallistuva Espoo, sen hyötytavoitteet ovat erilaisten ryhmien osallisuuden huomioiminen ja avoimen osallistumisen ja vaikuttamisen kehittäminen (Espoon tarina).

Vuonna 2006 tehtiin Espoon kaupungin eri toimialoille terveyden edistämistä koskeva kysely. Sen tavoite oli tuottaa aineksia yhteiseen keskusteluun, kehittämistyöhön sekä myöhemmin tehtävään päätöksentekoon. Vastauksia saatiin yhteensä 28 taholta, näistä yksiköitä tai

ryhmiä oli 19 ja yksittäisiä henkilöitä yhdeksän. Kyselyn ”Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen Espoossa - kaikkien yhteinen asia“ raportista (2006, 15) ilmeni, että kuntalaisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä saa tukea tukiverkostojen ja mielekkään tekemisen tarjoamisen kautta. Maahanmuuttajille toivottiin retkiä, ns. matalan kynnyksen kokoontumispaikkoja, rohkaisua osallistumaan ja vertaisryhmiä tueksi.

Silvennoisen (2008) mukaan vertaistukiryhmässä on monia erilaisia vuorovaikutukseen ja osallisuuteen liittyviä tilanteita. Ryhmätoiminnan kautta saa lisätä osallisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä. Vuorovaikutustilanteet ovat aina haasteellisia. Jokainen tilanne on erilainen kuin mikään aikaisempi, se on ainutlaatuinen. Sanottua ei saa enää sanomattomaksi. Silvennoinen korostaa, että olemme jokaisessa tilanteessa kahdessa roolissa: olemme sekä viestien lähettäjiä että vastaanottajia. Teemme jatkuvasti havaintoja ja tulkintoja ja annamme asioille tulkintojemme perusteella eri merkityksiä. Vaikeinta on kuunnella aktiivisesti ja empaattisesti. Se vaatii kuulijalta sitä, että hän antautuu kuuntelemaan toista ihmistä ilman arvostelua ja kriittistä arviointia. Aktiivinen kuulija osoittaa arvostavansa toista osapuolta, kun hän osoittaa sekä sanallisesti että sanattomasti kiinnostuksensa siihen mitä toinen ihminen hänelle sanoo.

3 Opinnäytetyön toteutus

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee Vilka ja Airaksisen (2003, 9) mukaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Vilkan ja Airaksisen mukaan on tärkeää, että ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Vilka ja Airaksinen (2003, 17) ovat todenneet, että työelämästä saatu opinnäytetyön aihe tukee opiskelijan ammatillista kasvua ja opinnäytetyö voi olla ensimmäinen itsenäinen ja laaja opintokokonaisuus, jossa toimeksiannon avulla voi päästä ratkaisemaan työelämälähtöistä ja käytännönläheistä ongelmaa. Minulla oli hyvä mahdollisuus harjoittelun aikana ohjata vironkielisten kotiäitien ryhmää eli luoda yhteys työelämään ja näyttää osaamista laajemmin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tavoitteet, näistä johdetut arviointikysymykset ja tavoitteiden mittaamisen keinot. Omassa opinnäytetyössäni ne olivat seuraavat:

Tavoitteet	Arviointikysymykset	Aineisto	Arviointimenetelmiä
<u>Ryhmän toiminnan tavoitteet:</u> 1. järjestää vironkielisille kotiäideille vertaistukiryhmä 2. vertaistuen ja ryhmään kuulumisen kokeminen	1. Minkälainen merkitys vertaistukiryhmällä oli kotiäideille? 2. Minkälainen kokemus ryhmässä toimiminen oli? 3. Minkälainen oli oman äidinkielen merkitys vertaistukiryhmässä?	1. Osallistuva havainnointi 2. Oppimispäiväkirja 3. Kyselylomake	1. Kahdeksan kertaa ollut ryhmätoiminta 2. Ryhmätoiminnasta kerätty palaute osallistujilta 3. Oppimispäiväkirja
<u>Henkilökohtainen tavoite:</u> kehittyä ammatillisesti ja oppia ohjaamaan aikuisten vertaistukiryhmää	1. Miten kehityin ryhmänohjaajana? 2. Mitä voisni vielä oppia ryhmätoiminnan suunnittelusta?	1. Opinnäytetyön ohjaajan palaute 2. Oppimispäiväkirja 3. Osallistuva havainnointi 4. Kyselylomake	1. Positiivinen palaute ryhmätoiminnasta 2. Opinnäytetyötä ohjaavan perheohjaajan palaute

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli selvittää vertaistuen merkitystä vironkielisten kotiäitien ryhmätoiminnassa. Tavoitteena oli järjestää espoolaisille vironkielisille kotiäideille vertaistukiryhmä ja tutkia, minkälainen merkitys ryhmällä oli kotiäideille. Työssä oli yhtenä tavoitteena myös kehittää omaa ammatillista osaamista aikuisten vertaistukiryhmän ohjaajana. Olen aikaisemmin ohjannut lapsi-vanhempi-ryhmää ja alle kouluikäisten lasten ryhmiä, aikuisten vertaistukiryhmän ohjaajana olin ensimmäistä kertaa.

Syksyllä 2015 suunnittelin ja toteutin Espoossa kahdeksan ryhmän tapaamiskertaa. Ryhmässä oli 8 vironkieltä puhuvaa äitiä lapsineen. Ryhmätapaamisten kautta tutkittiin, miten kotiäidit voivat saada vertaistukea tämän tyyppisestä ryhmästä. Aineistoa saatiin osallistuvan havainnoinnin, oppimispäiväkirjan, opinnäytetyön ohjaajan palautekeskustelun ja äideiltä saadun palautekyselyn avulla.

Vuonna 2006 Espoossa tehdyssä kyselyssä ”Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen Espoossa - kaikkien yhteinen asia“ nähtiin perheiden hyvinvoinnissa oleelliseksi ehkäisevä perhetyö, vanhemmuuden ja varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen sekä perhekeskustoimintamallin toteuttaminen (2006, 18) Toivottiin lisää myös perhetyöntekijöitä ja palveluohjausta niille, joilla on kyvyttömyyttä hoitaa arkisia asioita. Käytännön ongelmana nähtiin, että asiakkaat eivät saa riittävän ajoissa hoitoa, jolloin ongelmat pahenevat ja niiden hoito tulee kalliimmaksi.

Espoon kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2013-2016 kertoo, että Espoon lapsiperheet kokevat yhteisöllisyyden puutetta ja jäävät usein yksin ongelmiansa kanssa. Sosiaaliset verkostot ovat heikkoja ja sukulaiset ovat kaukana, mikä aiheuttaa juurettomuutta ja käytännön haasteita lapsiperheillä, joilla on vaikea löytää lastenhoitoapua lähipiiristä. Vuonna 2012 tehtiin Espoossa lapsiperheille suunnattu vanhemmuuskysely. Siitä ilmeni, että lasten ja vanhempien eritahtinen kotoutuminen asettaa haasteita vanhemmuudelle maahanmuuttajaperheissä. Vanhempien auktoriteetti ja tuki voi horjua, koska lapset oppivat kieltä ja tapoja, sekä saavat ystäviä nopeammin kuin vanhempansa (Hyvinvointisuunnitelma, 9).

3.2 Toimintaympäristö

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin syksyllä 2015 Espoon kaupungin perhetyön yksikössä. Espoossa lapsiperheiden perhetyö on lyhytkestoista varhaista tukea perheille, jonka tavoitteena on tukea perheen arjessa selviytymistä sekä ennaltaehkäistä perhetilanteen vaikeutumista (Espoon kaupungin kotisivut). Perhetyön tavoite on sosiaalihuoltolain (1301/2014) pykälän 18 mukaan tukea asiakasta sosiaaliohjauksella ja muulla tarvittavalla avulla tilanteissa, joissa asiakas ja hänen perheensä tarvitsevat tukea ja ohjausta omien voimavarojen vahvistamiseksi ja keskinäisen vuorovaikutuksen parantamiseksi.

Vironkielisten kotiäitien vertaistukiryhmällä oli yhteensä kahdeksan toimintakertaa. Ryhmä kokoontui kerran viikossa tunniksi ja ryhmän ajaksi oli järjestetty lastenhoito. Lastenhoito mahdollisti äitien osallistumisen lasten kanssa.

Minun henkilökohtainen tavoite oli kehittyä ryhmänohjaajana. Tein jokaiselle kerralle suunnitelman ja olin pohtinut myös eri vaihtoehtoja, mikäli kaikki eivät ole paikalla tai jos jää ylimääräistä aikaa. Ohjaajana pidin tärkeänä, että sain tukea ryhmän työskentelyä erilaisilla toiminnallisilla elementeillä. Kuten Natunen (2012, 28) sanoo, toiminallisuus voi tuntua ryhmäläisistä helpottavalta, se voi etäännyttää vaikeasta teemasta ja se voi tuoda uusia näkökulmia käsiteltäviin asioihin ja kokemuksiin. Yksinkertaisimmillaan toiminallinen elementti voi olla virittävää työskentelyä esimerkiksi korttien, kuvien tai runojen kanssa.

3.3 Toimintakertojen kuvaus ja arviointi

Vironkielisten kotiäitien ryhmää mainostettiin etukäteen neuvoloissa. Kaikki Espoon lastenneuvolat saivat ryhmätoiminnan viron- ja suomenkielisen ilmoituksen (liite 1). Kaksi viikkoa ennen ryhmän alkamista laitoin ilmoituksen ryhmästä Facebookiin. Suomessa asuvilla virolaisilla on Facebookissa yli 30 eri ryhmää ja kotiäitien vertaisryhmän ilmoitus oli seitsemässä eri Facebook-ryhmässä. Neuvolan kautta tuli kahden viikon aikana ryhmään yksi

osallistuja, seitsemän äitiä saivat tietoa ryhmästä Facebookista ja he ilmoittautuivat kaikki samana päivänä kun ilmoitus tuli Facebookiin.

Olin päättänyt, että vertaistukiryhmä on suljettu ryhmä ja sinne otetaan kahdeksan äitiä. Pajunen ja Koivunen (2010, 6) korostavat sitä, että suljetussa ryhmässä jäsenet pysyvät samoina. Se lisää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta ryhmäläisten välillä ja suljetussa ryhmässä on helpompi kertoa henkilökohtaisia asioita. Suljettuun ryhmään sovitaan ennalta tietty ryhmäkokoontaminen. Suljettu ryhmä muodostuu usein tiiviimmäksi, mutta se on myös haavoittuvampi ryhmäkoon suhteen, mikäli jäseniä on vähän.

Vertaisryhmässä keskinäinen tuki toteutui keskusteluissa. Tavoitteeni oli, että puhumisen sisältö olisi ryhmässä enemmän yleisten asioiden käsittelyä eikä vaikeiden kysymysten läpi käymistä. Olin ohjaajana valmistautunut siihen, että kun ryhmässä luottamus kasvaa, voi tulla esiin myös sellaisia puheenaiheita, joita ei ole etukäteen sovittu.

Kaikkien osallistujien kanssa oli kahdenkeskeinen alkukeskustelu, jossa kerroin ryhmän toiminnasta, rakenteesta, keskusteluaiheista sekä ryhmään sitoutumisesta. Avoimien kysymysten avulla keräsin enemmän tietoa siitä, minkälaiset aiheet ovat kotiäitien arjessa tärkeimmät ja minkälaisia kysymyksiä, tunteita, ajatuksia voisimme ryhmässä yhdessä pohtia. Alkuhaastatteluista tuli minulle ryhmänohjaajana myös uusia haasteita, koska kuulin henkilökohtaisia tarinoita ja oli myös sellaisia asioita, johon pyysin nopeiden ratkaisujen löytämiseksi apua opinnäytetyön ohjaajalta.

Ryhmätoiminnan aiheet liittyivät kotiäitien arkeen ja siihen liittyvien kysymyksiin. Ryhmätoiminta pohjautui keskustelulle ja lähtökohtana oli, että ryhmässä puhutaan viroa. Suomen Pakolaisavun Kasvokkain-vertaistuen ryhmiä vetävät ohjaajaparit, joista ainakin toinen puhuu ryhmäläisten kanssa samaa äidinkieltä. Omakielinen ohjaaja toimii ”kulttuuritulkkina” ryhmäläisten kulttuurin ja suomalaisen kulttuurin välillä, koska tuttuun käsitteiden kautta on mahdollista päästä käsiksi asioihin, joiden täsmällinen ilmaiseminen, syvällinen käsitteleminen ja palautteen sisäistäminen suomeksi olisi vielä liian vaikeaa (Suomen Pakolaisavun vertaisryhmätoiminnan opas, 8).

Toimintaa arvioidaan kotiäitien ja opinnäytetyötä ohjaavan perheohjaajan palautteen avulla. Viimeisen toimintakerran jälkeen täyttivät kotiäidit lomakekyselyn. Lisäksi olen käyttänyt ryhmätoiminnan arvioinnissa äitien alkuhaastattelujen materiaaleja, omaa oppimispäiväkirjaa ja omia havaintoja.

3.3.1 Tutustuminen

Minulle oli ohjaajana tärkeää virittäytyminen paikkaan ja ohjaustehtävään. Virittäytyminen alkoi ennen ryhmäläisten tuloa, kun laitoin tilaa kuntoon. Asetin patjat keskilattialle ympyrän muotoon, jotta kaikkien kanssa olisi katsekontakti, mikäli lisäsi myös mahdollisuutta olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena oli tutustuminen toisiimme ja tiloihin, turvallisen ilmapiirin luominen ja keskusteluringin ohjaaminen. Ohjaajana avasin keskustelun ja kerroin, kuka minä olen ja miksi ryhmä on perustettu. Paikalla oli myös opinnäytetyötä ohjaava perheohjaaja, mutta ryhmää ohjasin yksin. Keskustelin ryhmän keskusteluaiheiden kartoituksesta, teimme yhdessä ryhmän säännöt ja pohdimme, miksi ne ovat meille tärkeitä. Säännöt olivat aina ryhmätoiminnan aikana taululla.

Toiminnallinen osuus alkoi tutustumisharjoituksilla. Tarkiaisen ja Salomäki (2005) mukaan ryhmän alussa ihmiset ovat ensisijaisesti kiinnostuneita siitä, millaiseen joukkoon he ovat tulleet. Kokemus on osoittanut, että ihmisen on helpointa liittyä ryhmään muodostamalla pari toisen ryhmän jäsenen kanssa.

Jokainen ryhmän jäsen sai tulla pöydän viereen ja valita Vertaansa vailla-keskustelukorteista itseään kyseisenä päivänä kuvaavan kortin. Korostin ohjaajana, että keskitytään vaan kuvaan, ei suomenkielisen sanaan. Menimme takaisin piiriin ja ehdotin jakamaan omaa kuvaa ja siihen liittyviä ajatuksia naapurin kanssa. Valitsin parikeskustelun, koska se rohkaisee kaikki osallistumaan ja on turvallisempaa jakaa omia mielipiteitä vaan naapurille kun koko ryhmälle. Tarkiaisen ja Salomäki (2005) mukaan kahdenkeskeinen keskustelu lisää turvallisuuden tunnetta, mikä puolestaan helpottaa alkamiseen liittyvää ahdistusta. Äitien osallistuminen parikeskustelussa oli aktiivista. He keskustelivat vieressä istuvan toisen äidin kanssa luontevasti, avoimesti, jotkut nauroivat jo ensimmäisen lauseen jälkeen. Ohjaajana korostin, että jokainen saa itse valita, mistä asioista hän puhuu ja tietoa jaetaan koko ryhmälle. Äidit keskustelivat ja sen jälkeen jaettiin ryhmässä, mitä naapuri oli kertonut.

Sen jälkeen tulimme takaisin istumaan piiriin. Olin kirjoittanut kaikkien aiheiden otsikot A4 papereihin ja jokainen sai lisätä sanoja, ajatuksia tai piirtää otsikoiden alle, mikä hänen mielestä on tärkeä tai minkälaisia ajatuksia seuraavat keskusteluaiheet herättävät. Sain sen avulla ohjaajana tukea ja uusia näkökulmia seuraavien aiheiden käsittelyyn. Äidit saivat konkreettisesti nähdä, minkälaisia keskusteluaiheita on tulossa.

Loppupiirissä jaettiin yhteisiä tunteita, mitä ensimmäinen toimintakerta herätti ja minkälainen tunne jäi päällimmäiseksi. Ilmapiiri oli positiivinen ja turvallinen. Ohjaajana tunsin, miten alkujännityksestä oli tullut onnistumisen tunne. Pyysimme lapset mukaan piiriin ja kuuntelimme kaikki yhdessä vironkielisen loppulaulun.

3.3.2 Maahanmuutto

Toisesta tapaamiskerrasta lähtien oli toiminnalla sama runko. Virittäytyminen ryhmätoimintaan alkoi aina kuulumiskierroksella, lyhyesti kerroin myös viime viikon keskusteluista. Sen jälkeen kerroin sen tapaamiskerran teemasta ja esitin kysymyksiä. Aina oli joku toiminnallinen osuus ja ryhmän loppurefleksiossa jokainen osallistuja sai mahdollisuuden kertoa lyhyesti, mitä jäi tapaamisesta mieleen. Rentoutuvana hetkenä oli ryhmätoiminnan lopussa vironkielinen laulu, joka liittyy päivän aiheeseen ja johon tulivat myös lapset aina mukaan meidän kanssa piiriin istumaan.

Toisen tapaamiskerran aiheena oli maahanmuutto. Kerroin, miten meidän perhe tuli Suomeen ja miten iso muutos maahanmuutto voi olla sekä yksilön että perheen elämässä. Pyysin kaikki osallistujat seisomaan ja yhdessä tehtiin Viron kartta. Kerroin, missä on pääkaupunki Tallinna, missä on Etelä-Viro ja missä muut Viron isommat kaupungit. Jokainen osallistuja sai mennä seisomaan sinne, missä hän on syntynyt tai mikä paikka Virossa on hänellä erityisesti tärkeä. Viron kartta näytti ihmisten tekemänä erittäin mielenkiintoiselta, sen muodostumisen aikana keskusteltiin ja ihmeteltiin, että jotkut olivat asuneet Virossa lähellä toisiaan. Seuraavaksi tehtiin yhdessä Espoon kartta ja sen avulla tuli tilassa näkyviin, missä me kaikki Espoossa asumme. Olin ohjaajana mukana ”piirtämässä” karttoja. Espoon kartan tekemisessä oli enemmän kysymyksiä, koska kaupunki ja eri kaupunginosat eivät ole tuttuja. Muistan, kun yksi äiti toisti monta kertaa ”asun Niipperissä”, mutta en tiennyt, missä se Espoossa on.

Keskustelimme, miten kauan olemme asuneet Suomessa, miten sopeutuminen uuteen maahan on mennyt, mistä voi saada tarvittaessa apua ja miten tärkeä on osata suomen kieltä. Yksi äiti, joka on asunut Suomessa jo 8 vuotta, osasi antaa hyviä vinkkejä liittyen lapsiperheiden toimintaan ja toinen äiti kertoi kielikursseista, kolmas osasi hyvin ohjata Espoon työväenopiston kotisivulle etsimään lisätietoa kotiäitien suomen kielen alkeiskursseista.

3.3.3 Minun roolini

Kolmannella tapaamiskerralla tuli ryhmään viisi äitiä. Ohjaajana olin suunnitellut, että tutkimme omia rooleja rooleihin asettumisen tai lattialla näkyviksi tekemisen kautta, mutta nyt tuli tarve käyttää varasuunnitelmaa. Aloitin keskustelun lukemalla sen aihepaperin, johon ensimmäisellä kerralla oli lisätty aiheeseen sopivia sanoja tai piirustuksia - ”olen äiti“, ”olen vaimo“, ”olen sisko“, ”olen kokki“, ”olen vanhempi“, ”olen työkaveri“, ”olen aktivisti“, ”olen lapsi“. Keskusteltiin, minkälaiset roolit ovat tärkeimpiä ja onko ylipäätään elämässä sellaista aikaa, että emme ole jossakin roolissa. Mielenkiintoisia ajatuksia herätti kysymys, olenko tietoinen siitä, missä roolissa olen ja miten vaihdan rooleja - olenko silloin erilainen, kun puhun puhelimesta oman äidin kanssa tai puhun omalle lapselle?

Toiminallinen osuus liittyi hyvinvointiin. Olin laittanut toiseen huoneeseen valmiiksi erilaisia esineitä (uimalasit, enkeli, pillimehu, kulho, kynä, pehmolelu, kortteja jne) ja pyysin, että jokainen ryhmäläinen saa ottaa sellaisen esineen, joka kuvaa sitä, mistä hän saa voimavaroja. Tulimme ringiin istumaan ja jokainen ryhmän jäsen sai kertoa yhdestä tai kaikista esineistä, mitä hän valitsi. Oli paljon yllätyksiä, koska ryhmäläiset puhuivat avoimesti ja kaikista saimme tietää jotain uutta. Jokainen esine oli tarinan kertomisen apuväline ja sai keskustelupiirissä uuden merkityksen. Ryhmässä oli erittäin hyvä ilmapiiri, koska meitä oli yhteensä kuusi ja kaikki saivat riittävästi huomiota ja mahdollisuuden puhua.

3.3.4 Minun lapseni

Ryhmäläisten alkuhaastatteluissa kaikki kertoivat omista lapsista, myös peloista ja ajatuksista, miten lapsi pärjää päiväkodissa ja koulussa, osaako hän riittävän hyvin suomen kieltä ja mistä voisimme löytää leikkikavereita. Neljännen tapaamiskerran tavoite oli keskustella, miten tärkeä on, että vanhemmat voivat antaa lapselleen turvallisuuden tunteen ja hyvän itsetunnon ja miten tärkeää on vanhemman ja lapsen vuorovaikutus.

Väestöliiton monikulttuurisissa vertaistukiryhmissä keskustellaan siitä, että yhtenä maahanmuuttajavanhempien haasteena on se, että kun he asuvat toisessa maassa kuin itse ovat kasvaneet, heidän voi olla vaikea tietää, millaisia tulevaisuuden vaihtoehtoja uusi yhteiskunta voi tarjota lapsille (Alitolppa-Niitamo jm., 2006, 45). Monet ryhmäläiset toivat esiin, että ovat pitkiä päiviä lapsen kanssa kotona, koska eivät uskalla mennä leikkipuistoon ja on pelko, että joku tulee juttelemaan, mutta koska ei osaa puhua suomea, tulee epämunava olo ja helpompi on olla lapsen kanssa kotona. Ryhmässä oli äitejä, kenen omat vanhemmat tai isovanhemmat asuvat Suomessa ja he kertoivat, että asukaspuistossa ja avoimessa päiväkodissa pärjää hyvin myös, kun puhut englantia tai vähän suomea. Yksi äiti ehdotti, että voidaan sopia yhteinen aika ja mennä yhdessä avoimeen päiväkotiin. Avoimen päiväkodin toiminta ei ollut kaikille tuttu. Ohjaajana kerroin asukaspuistoista, leikkipuistoista, avoimesta päiväkodista ja myös kerhotoiminnasta. Ymmärsin äitien keskustelusta, että silti on iso kynnys mennä ensimmäistä kertaa uuteen paikkaan ja mieluummin ollaan kotona. Toisaalta ryhmäläiset sanoivat, että Skype-puhelut tai Facebook eivät korvaa tapaamisia ja äidit kaipaavat välillä myös aikuisten seuraa.

Keskustelimme myös tukiverkostoista, koska maahanmuuttoon liittyy aina sosiaalisten suhteiden katkeaminen. Yksi äiti kertoi, että hän on ajatellut, että kun lapsi on kouluikäinen, hän muuttaa takaisin Viroon, koska hän pelkää jo nyt, että lapsi ei pärjää kehitysviivästymän takia Suomessa ja Virossa hän saisi enemmän tukea omilta vanhemmilta. Keskustelimme

myös, miten maahanmuutto on vaikuttanut lapselle tärkeiden ihmissuhteiden säilymiseen ja miten voi pitää yllä hyviä suhteita isovanhempien tai ystävien kanssa.

3.3.5 Äitiys

Kuulumiskierroksen jälkeen keskusteltiin, olenko äitinä samanlainen kuin oma äitini tai yritänkö käyttäytyä jossakin tilanteessa eri tavalla. Keskustelun jälkeen oli toiminnallinen osuus. Käytin sanakortteja, ne helpottavat tunteiden ja ajatusten ilmaisua. Oli erivärisiä kortteja, jossa luki, mitä minä haluan - haluan rakkautta, haluan omaa aikaa, haluan nukkua läpi koko yön, haluan tasapainoa elämään jne. Toisiin kortteihin olin kirjoittanut ratkaisuja ja helppoja vinkkejä, mitä voisi tehdä - minä hymyilen, etsin itselle positiivisia ihmisiä kavereiksi, menen päivällä nukkumaan, teen rentoutusharjoituksia jne. Jokainen ryhmäläinen sai valita kaksi korttia ja kertoa ryhmässä, mitä hän halua ja miten voisi löytää hyvän ratkaisun tai mitä pitäisi tehdä, että se onnistuisi. Kortit toimisivat keskustelun virittäjinä ja ryhmäläiset ehdottivat myös muita mahdollisuuksia, miten voi löydä jossakin tilanteessa hyvän ratkaisun. Ohjaajana kannustin jakamaan vinkkejä, miten voi äitinä järjestää itselle omaa aikaa. Yksi äiti ehdotti, että sovitaan nyt heti joku yhteinen aika ja mennään yhdessä elokuviin ja sen jälkeen syömään.

Janhusen ja Oulasmaan kirja *Äidin kielletyt tunteet* (2008) kertoo suomalaisten äitien tunteista Väestöliiton keräämän kirjoitusaineiston pohjalta. Tutkimuksesta tuli ilmi, että puolison jälkeen saavat äidit sosiaalista tukea lasten isovanhemmilta ja sukulaisilta, kolmas tärkeä apu tulee äideille vertaisryhmiltä. Äidit kertoivat myös, että ”Uusia vertaiskontakteja voi olla vaikea luoda siinä elämäntilanteessa, jossa niitä kipeimmin kaivataan, eli silloin kun äiti on väsynyt ja sosiaalinen elämä on rajoittunut kodin piiriin.” (Janhunen, Oulasmaa, 2008, 83).

3.3.6 Vanhemmuus ja parisuhde

Alkukeskustelussa sain ohjaajana tukea Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymässä tehdyn kehitystyön tuloksena syntyneestä vanhemmuuden roolikartasta. Ylitalon (2011, 9) mukaan karttaa käyttää voi luovalla ja monipuolisella tavalla, koska sen lähtökohtana on helppotajuisuus ja voimavarakeskeisyys. Vanhemmuuden roolikartan peruskäsitteet on ammennettu Jacob Levy Morenon (1889-1974) rooliteoriasta. Vanhemmuuden roolikartan viisi pääroolia ovat motivaatoroolit ja ne kuvaavat vanhemman toiminnan perusmotiiveja lapsen tarpeiden näkökulmasta (Ylitalo, 2011, 10): elämän opettaja, rakkauden antaja, huoltaja, ihmissuhdeosaaja ja rajojen asettaja. Keskustelussa oli mielenkiintoista havainnoida, miten motivaatorooleista menttiin yhdessä pohtimaan myös Ylitalon kirjassa olevia motivaatoroolien alarooleja eli tavoiterooleja. Esimerkiksi huoltajan roolista kerrottiin, että

"tunnen olevan kokki" ja Ylitalo kirjoittaa, että yksi huoltajan tavoiteroolista on ruoan antaja. Parisuhteen motivaatoroolit ovat Ylitalon mukaan rakastaja, arjen sankari, kumppani, suhteen vaalija, rajojen kunnioittaja (2011, 28).

Puhuttiin, miten roolit voivat kehittyä, miten paljon siihen voi vaikuttaa oma lapsuus ja miten voi tukea puolisoa vanhemman roolissa. Keskusteltiin myös siitä, mitä tapahtuu, kun vanhempi on väsynyt - mistä huomaat sen, että voimasi ja jaksamisesi alkaa olla vähissä? Miten huolehdit itsestäsi ja jaksamisestasi? Osaksi keskustelua tulivat myös vaikeat tunteet, kun yksi äiti kertoi, että hänen puoliso on koko ajan valvomassa, missä hän on ja mitä hän tekee. Ohjaajana kerroin henkilökohtaisen tarinan, miten parisuhteessa pienet asiat voivat muuttua isoiksi ja saada toisen merkityksen.

Tällä tapaamiskerralla ryhmässä tuli näkyväksi dialogisuus, jossa keskustelutilanteessa nousivat esiin eri mielipiteet, mutta keskustelun aikana tuli muutoksia asenteisiin sekä mielipiteihin.

3.3.7 Minä vuonna 2020

Kuulumiskierroksen jälkeen kerroin henkilökohtaisesti omasta elämästä, että viiden vuoden päästä eli vuonna 2020 olen 47-vuotias, minun ensimmäinen lapsi on 18-vuotias aikuinen, toiset lapset käyvät vielä koulua ja toivottavasti olen edelleen töissä sosiaalialalla. Kutsuin äidit mukaan tulevaisuuteen ja keskustelimme piirissä, keitä olemme vuonna 2020 ja mitä teemme. Olin ottanut mukaan sanomalehtiä, väripapereita ja tarroja ja jokainen sai askarrella itselleen oman aarrekartan. Ilolla ja innostuneina olimme kaikki yhdessä leikkaamassa ja liimamassa sekä keskustelemassa, minkäikäisiä olemme ja mitä tulevaisuus tuo tullessaan.

Harju (1999) korostaa, että aarrekartan voi tehdä tavalla, joka sopii juuri itselle. Hänen mukaan Aarrekartta-työskentely on mielen muutosvalmennusta. Siinä hyödynnetään arkisia ajattelu- ja toimintatapojamme siten, että laajennetaan niiden käyttöaluetta epätavallisen tuolle puolen: unelmiin. Aidot unelmat aktivoivat luovuutta ja rohkaisevat yllättäviinkin valintoihin.

Koska minun ja äitien alkuhaastatteluissa nousi esiin työn merkitys, puhuimme paljon työpaikoista. Vuonna 2008 tehtiin tutkimus Palapelin palat paikoilleen, jossa Suomeen muuttaneet maahanmuuttajat kertovat kokemuksistaan kotoutumiskoulutuksesta ja sen kehittämistarpeista. Maahanmuuttajat haluavat työtä, koska he haluavat olla mukana siinä kulutusyhteiskunnassa, joka ympärillämme on. Kyse on rahasta ja asemasta yhteiskunnassa. Kotoutumisen sanotaan usein olevan kaksisuuntainen prosessi. Maahanmuuttajilta odotetaan

muutosta, jotta uusien tulijoiden olisi helpompi olla osa yhteiskuntaa ja työmarkkinoita (Suokonautio, 2008, 14).

Forsander (2002) on omassa väitöskirjatutkimuksessa tutkinut, mitkä tekijät vaikuttavat maahanmuuttajien pääsyyn työmarkkinoille ja kirjoittaa, että inhimilliseen pääomaan kuuluvat maahanmuuttajan omat taidot, tiedot ja koulutus, mutta pelkkä inhimillinen pääoma ei riitä. Tarvitaan myös sosiaalista pääomaa. Forsanderin mukaan sosiaalinen pääoma rakentuu yhteisöllisesti, mutta se on myös yksilöllisesti haltuun otettava resurssi. Sosiaalisen pääoman käsitteeseen kuuluu kaksi ulottuvuutta, luottamus ja kommunikaatioverkostot. Sekä kommunikaatioverkostot että luottamus ovat pääoman muotoja, koska niillä on vaihtoarvo eli viime kädessä työmarkkinoilla taloudellisesti mitattava arvo. Kommunikaatioverkostot ovat pääomaa, koska verkostoissa liikkuu informaatiota työmahdollisuuksista.

3.3.8 Ryhmän päättäminen

Viimeiseen tapaamiskertaan oli sovittu, että jokainen tuo vähän naposteltavaa ja pöydän vieressä oli vapaata keskustelua. Keskityimme vertaistuelliseen keskusteluun. Ohjaajana kysyin, minkälaisia tunteita ryhmästä luopuminen herättää ja miten halutaan olla yhteydessä tulevaisuudessa. Ehdotin, että vertaisryhmän suljettu Facebook ryhmä on vielä jonkun ajan auki ja jokainen voi ottaa itse yhteyttä toiseen ryhmäläiseen. Ryhmästä luopuminen herätti kysymyksiä - mitä nyt tehdään keskiviikkoisin? Voimmeko jatkaa vapaasti ryhmätoimintaa? Kerroin vielä lyhyesti Espoon kaupungin lapsiperheiden perhetyöstä ja kannustin äitejä menemään yhdessä avoimiin päiväkoteihin tai avoimiin ryhmiin. Meidän kotiäitien ryhmässä oli hyviä uutisia - kaksi osallistujaa saivat työpaikan, yksi aloitti suomen kielen opiskelun. Sanoimme kiitokset lastenhoitajille ja minun työelämän ohjaajalle.

Ojurin mukaan (2012) ryhmän päättäminen voi aiheuttaa ryhmäläisissä monia reaktioita. On kuljettu yhdessä matka, tutustuttu, jaettu kokemuksia, katsottu menneisiin ja suunniteltu ehkä tulevaa. Ryhmässä on saattanut syntyä ystävyysuhteita ja uutta sosiaalista verkostoa. Ryhmän loppuminen merkitsee prosessin lopettamista ja eroa. Ryhmän lopettaminen tuo esille surun, ahdistuksen ja joskus pelonkin tunteita. Ryhmä on voinut olla hyvin kannatteleva ja arjessa tukeva elementti.

4 Johtopäätökset ja pohdinta

Viimeisen ryhmäkerran jälkeen lähetin kaikille sähköpostiin linkin kyselylomakkeeseen (liite 2). Pyysin osallistujilta kirjalliset palautteet nimettömänä, jotta he voisivat vastata kysymyksiin mahdollisimman avoimesti ja totuudenmukaisesti. SurveyPal-kysely oli netissä ja sain palautetta kaikilta vertaisryhmän äideiltä.

Kyselyn tulosten mukaan vertaisryhmässä osallistuminen oli melkein kaikille uusi kokemus, vain yksi äiti oli aikaisemmin ollut mukana keskusteluryhmässä. Ryhmästä saatiin tietoa Facebookin kautta, vain yksi äiti oli kuullut ryhmästä neuvolan vastaanotolla. Oli erilaisia syitä, miksi tultiin ryhmään. Kaikeista tärkein oli, että lapsi saisi vironkielisiä kavereita (5 vastausta), mutta yhtä tärkeää oli, että ryhmään sai tulla lapsen kanssa ja haluttiin saada vaihtelua arkeen (molemmat 4 vastausta). Kysymyksiin „Miten tärkeää oli ...“ sai vastata asteikolla 1-10, jossa 1= Ei ollut tärkeää ja 10 = Erittäin tärkeää. Tärkeyskysymyksissä saivat paremman keskiarvon kysymykset „Miten tärkeää oli se, että sait tulla ryhmään lapsen kanssa?“ (keskiarvo 9,13) ja „Miten tärkeää oli mahdollisuus puhua ryhmässä viroa, keskustella omalla äidinkielellä?“ (keskiarvo 8,4). Ryhmän keskusteluaiheista herättivät enemmän kiinnostusta „Minun lapsi. Toiveet ja pelot“ (keskiarvo 9,0) ja „Äitiys. Äidin oma aika“ (keskiarvo 8,7). Vähemmän kiinnostusta herätti tulevaisuuden pohtiminen ja aarrekartan tekeminen (keskiarvo 4,5). Seitsemän äitiä vastasi, että osallistuvat mielellään myös tulevaisuudessa vertaistukiryhmässä.

Kyselylomakkeen perusteella ryhmästä jäi äideille positiivinen kokemus. Lomakkeen viimeisten kahden avointen kysymysten kohdalla pyysin, että jokainen kirjoittaa, minkälainen oli hänen henkilökohtainen kokemus ryhmätoiminnasta ja mitä hän haluaisi vielä sanoa ohjaajalle.

Äidit kirjoittivat omasta kokemuksesta:

- „Se oli uusi kokemus.“
- „Kiva oli olla yhdessä. Mainostettiin vertaistukiryhmää, mutta sain apua moniin asioihin, kuunnella toisten ajatuksia ja sain tukea, miten muut ulkomailla asuvat virolaiset ajattelevat.“
- „Ryhmä oli ystävällinen. Kaikki ihmiset olivat erilaisia, oli kiva kuulla muiden mielipiteitä.“
- „Kiva yhdessäolo. Niin paljon on äitejä, ketkä pärjäävät hyvin.“
- „Ryhmäkoko oli sopiva, joskus tuli tunne, että kaikki ei saa niin paljon puhua miten haluaisivat.“
- „Hyviä ihmisiä! Rohkeat naiset! Kaikki saivat puhua.“

Ohjaajalle lähetettiin seuraavia viestejä:

- Kiitos, että olit löydänyt mielenkiintoiset keskusteluaiheet ja olin aina avaamassa keskustelua. Ilman ohjaajan apua olisimme olleet vaan hilja. Ryhmässä oli turvallinen ilmapiiri. Hyvä, että ensimmäisellä kerralla teimme yhteiset säännöt, se helpotti ryhmässä osallistumista. Minulle oli tärkeää, että ryhmä kokoontui säännöllisesti ja tiesin, että meillä on yhteensä kahdeksan tapaamiskertaa.
- Olet rauhallinen ohjaaja, sinun kanssa on helppo keskustella. Halusin antaa palautetta, että lapset ei saaneet sellaista huomiota, mitä olisin halunnut. Esimerkiksi se, että kun he ovat jo leikkihuoneessa, ei ole hyvä idea pyytää heidät takaisin alkupiiriin, lapset eivät ymmärrä, missä ja miksi pitäisi olla ryhmätoiminnan aikana.
- Sellaisia ryhmiä voisi olla enemmän.
- Olet ohjaajana ystävällinen ja hyvä kuuntelija. Tulin mielellään ryhmään, meillä oli lämminhenkinen ilmapiiri.
- Kiitos, että sain mahdollisuuden tavata sinun kanssa ja osallistua ryhmään. Olisin toivonut, että ryhmä olisi vaan naisille ja tunti ei riitä☺

Meidän perhe tuli Suomeen marraskuussa 2011. Meillä ei ollut sukulaisia eikä tuttuja. Lapset olivat pieniä, yksi oli alakouluikäinen, toinen esikouluikäinen ja kolmas 1,5-vuotias. Saimme henkilökohtaisia kokemuksia, mitä tarkoittaa maahanmuutto lapsiperheelle ja miten se vaikuttaa arkeen. Keväällä 2012 olin Facebookissa auttamassa muita Virosta tulleita maahanmuuttajia, vuonna 2014 kirjoitin viroksi 92-sivuisen opaskirjan ”Haluan muuttaa Suomeen”. Keväällä 2014 ja 2015 ohjasin vapaaehtoisena Espoossa Entressen kirjastossa vironkielisiä satutunteja. Sain satutuntien ohjaamisesta palautetta kirjastosta sekä vironkielisiltä perheiltä, että satutuntiin tultiin saamaan vertaistukea ja toivottiin, että lapset saisivat vironkielisiä leikkikavereita. Joskus satutunnissa oli enemmän aikuisia kun lapsia, koska se oli ainoa lapsiperheille tarkoitettu vironkielinen säännöllinen tapahtuma Espoossa. Satutunneista tuli näkyviin selkeä tarve, miten paljon virolaiset vanhemmat ja lapset tarvitsevat mahdollisuutta puhua viron kieltä, yhdessä pohtia arjen kysymyksiä, vaihtaa kuulumisia, verkostoitua keskenään ja saada tukea ja neuvontaa.

Vuonna 2013 - 2015 työskentelin Espoon kaupungissa lapsiperheiden perhetyön yksikössä perhetyöntekijänä, syksyllä 2015 aloitin töitä perhetyön sosiaaliohjaajana. Espoon kaupungin perhetyössä on ryhmätoimintaa ollut jonkin verran, pääsääntöisesti vauvaperheille tarkoitettuja Vahvuutta vanhemmuuteen ryhmiä pari kertaa vuodessa, lisäksi unikouluryhmiä ja yksin vauvan saanut äitien vertaistukiryhmiä. Perhetyön sosiaaliohjaajat osallistuvat myös avoimien päiväkotien ryhmätoimintaan, kunnallisten päiväkotien keskustelupiireissä ja teemailloissa. Lapsiperheiden perhetyön yksikössä on maahanmuuttajille pari kertaa

järjestetty englanninkielisiä ryhmiä, mutta osallistujia ei ole ollut paljon. Erikseen vironkielisille äideille ryhmätoimintaa ei ole aikaisemmin järjestetty.

Kun jälkeinpäin pohdin opinnäytetyön aihetta ja tavoitteita, ymmärsin, että idea vironkielisen vertaistukiryhmän ohjaamisesta oli ollut minulla jo pitkään. Vertaistukiryhmään tullaan vapaaehtoisesti ja se tarkoittaa, että olen ohjaajana vastuussa siitä, miten osallistujat sitoutuvat ja onko ryhmätoiminta sen verran kiinnostava, että tullaan myös seuraavalla kerralla. Halusin haastaa myös omaa osaamista. Minua yllätti haastattelutilanteissa se, miten avoimesti osallistujat kertoivat henkilökohtaisesta elämästä, omista tunteista, mutta myös esimerkiksi henkisestä väkivallasta ja siitä, miten vaikea on saada tietoa päiväkodeista, koska suomenkielen taito on niin heikko.

Ryhmässä olin ohjaajana sekä ryhmäläisenä. Roolien samanaikaisuus oli välillä haasteellista, mutta on tyypillistä vertaisryhmätoiminnassa. Ryhmäprosessin etenemisessä ja havainnoinnissa sain tukea opinnäytetyön ohjaajalta, hän oli aina paikalla ja jokaisen toimintakerran jälkeen saimme yhdessä reflektoida, mitä ja miksi ryhmässä tapahtuu. Suonio (2011, 205) kirjoittaa, että opiskelijalla on vastuu omasta oppimisestaan, mutta ohjauskeskustelut ohjaajan kanssa ovat ensiarvoisen tärkeitä. Ne lisäävät Suonion mukaan käytännön ymmärrystä sosiaalityöstä ja vahvistavat omia pohdintoja ammatillisuudesta.

Opinnäytetyön tulosten ja niistä tehdyn analyysin perusteella voidaan todeta, että kokemukset vironkielisestä vertaistukiryhmästä olivat positiivisia, ryhmätoiminta perustui vertaistukeen ja se koettiin toimivaksi. Vertaistukiryhmässä toiminta perustui dialogisuuteen toisten osallistujien ja ohjaajan kanssa, tulosten mukaan kotiäidit saivat kertoa omia juttuja ja kuunnella toisten kertomuksia.

Ohjaajana minulle oli tärkeää, että ryhmässä oli turvallinen olo ja että kaikki voisivat kokea olevansa tärkeitä keskustelussa. Osaan osallistua keskusteluun, kuunnella muiden mielipiteitä ja tuoda esiin omat mielipiteet ja näkemykset, antaa ja vastaanottaa ohjausta ja neuvoja. Osasin lisätä turvallisuuden tunnetta myös omalla toiminnalla - tervehtiminen, mukavan tilan ja tunnelman luominen ennen ryhmätoiminnan alkua, selkeä toimintakertojen runko, tapaamisten suunnittelu ja yhteiset tavoitteet auttoivat onnistumaan. Olin aidosti kiinnostunut ihmisistä ja olin kuuntelemassa jokaista sanaa. Uskalsin ilmastaa myös omia tunteita, kertoa omia mielipiteitä, jakaa henkilökohtaisia tarinoita. Kaikista tärkeintä oli se, että olin aidosti läsnä.

Kolmannen ja neljännen toimintakerran aikana ryhmään muodostui luottamus. Kuulumiskierrokseen meni enemmän aikaa, koska kaikki halusivat jakaa kuluneen viikon kuulumisia. Kierroksen jälkeen esitin ryhmän keskusteluteeman ja esitin kysymyksiä, jotka

liittyivät aiheeseen. Toiminnallinen osuus oli ryhmätapaamisen keskellä, jolloin se pysäytti keskustelun ja auttoi asiakkaita aktivoitumaan. Ohjaajana tavoitteeni oli, että toiminnallinen osuus on aina pieni yllätys ja se onnistui hyvin, esimerkiksi esineet olivat toisessa huoneessa tai pyysin kaikki seisomaan ja sanoin, että nyt menemme yhdessä matkalle. Palautekyselystä sain positiivista palautetta, työelämän ohjaaja kirjoitti, että hänen mielestä toiminta oli suunniteltu ja osallistujille mielekästä.

Ohjaajana tiedän, että oli myös hetkiä, kun tunsin itseni osaamattomaksi. Se liittyi keskusteluun, kun yksi äiti kertoi perheystävän kuolemasta. Vänskä jm. (2011) kirjoittavat, että jokainen ohjaaja joutuu tilanteisiin, joissa ohjauksella ei saavuteta toivottuja tuloksia ja silloin ohjaaja voi tuntea itsensä osaamattomaksi, taitamattomaksi ja riittämättömäksi. Tässä kohdassa ohjaajana kasvaminen voi tuntua kohtuuttoman vaikealta. Vänskä jm. (2011) korostavat, että tällöin voi olla hyvä pysähtyä pohtimaan tilannetta kokonaisuutena. Ohjaaja voi omassa mielessään, työryhmässään tai työohjaajan tukemana käydä läpi ohjaustilanteen kokonaisuutta.

Suurin oppimisen kokemus koko sen ryhmän ja henkilökohtaisen kehittymisen prosessissa oli se, miten tärkeää on suunnittelu, selkeiden tavoitteiden asettaminen sekä luottamus itsen, että pärjään ohjaajana myös tilanteissa, joita en ole osannut etukäteen miettiä.

Ryhmän ensimmäinen tapaaminen oli oppimiskokemus. Olin mennyt jo kaksi tuntia ennen paikalle. Ja 10 minuuttia ennen ryhmätoiminnan alkua tuli puhelu yhdeltä äidiltä, että hän ei tule, koska ei löydä taloa. Se harmitti minua. Toisaalta halusin, että hän tulisi paikalle, koska hän sanoi vielä kerran puhelimesta, että ”menen kotiin, en ikinä löydä sitä taloa”. Alkujännityksen vuoksi ryhmäläiset eivät huomanneet, että emme aloittaneet ajoissa. Äidit olivat lasten kanssa toisessa huoneessa ja huolestuivat enemmän siitä, suostuvatko lapset jäämään hoitajien kanssa leikkimaan. Olin tyytyväinen, että kaikki äidit tulivat ryhmään ja samalla tunsin vastuuta, että nyt on pakko olla hyvä ohjaaja ja tehdä jotain erilaista, jotain kivaa, että kaikki tulisivat myös seuraavalla kerralla paikalle. Omalta ohjaajalta sain positiivista palautetta, hänen mielestä minun sisäinen jännitys ei näkynyt kertakaan ulospäin, olin ollut ohjaajana rauhallinen ja olin toiminut suunnitelman mukaan.

Yritin tietoisesti olla koko ryhmätoiminnan ajan läsnä, kuunnella tarkasti. Välillä oli vaikea myös ohjaajana keskittyä, kun lapset tulivat toisesta huoneesta ”tankkaamaan turvaa” ja menivät taas takaisin leikkimään. Kun alussa olin ajatellut, että lapset ovat hoitajien kanssa toisessa huoneessa, käytännössä oli pari toimintakertaa, kun lapset liikkuivat niin paljon huoneesta toiseen, että se häiritsi keskittymistä ja kuuntelemista. Se herätti myös minussa ohjaajana ristiriitaisia tunteita, koska ryhmän säännöissä oli, että lapset ovat mukana, mutta toivoin, että äidit saisivat ryhmässä sen „oman hetken“ ja pystyisivät keskittymään,

kuuntelemaan ja keskustelemaan. Lasten kanssa ryhmään tuleminen oli äitien kertoman mukaan kiva, mutta yllätyksiä tuli kaikille - jotkut lapset menivät vaan toiseen huoneeseen leikkimään ja se oli esimerkiksi iso juttu yhdelle äidille, koska hän oli ajatellut, että lapsi on ujo ja haluaa olla hänen kanssa ryhmätilassa, mutta lapsi meni hakemaan kavereita eikä tullut koko ryhmätoiminnan aikana äidin luo.

Toisaalta - lasten mukana oleminen oli yksi meidän ryhmän työskentelynormista. Ruposen (2000, 168) mukaan tarvitsevat ryhmät rakentavia sääntöjä tai ohjeita ns. työskentelynormeja, joista päätetään yhdessä työskentelysopimuksella aloitusvaiheessa. Työskentelysopimuksella turvataan ryhmän rakentava vuorovaikutus sekä se, että jäsenet voivat kokea kuuluvansa ryhmään, voivat vaikuttaa ryhmän toimintaan ja tuntea olonsa turvalliseksi.

Uusi kokemus oli myös se, miten ryhmä kehittyi askel kerrallaan ja minkälainen onnistumisen tunne oli se, kun äidit kertoivat luottamuksellisesti henkilökohtaisia asioita ja keskusteluaiheet menivät niin syvälle, että ryhmässä oltiin hiljaa ja puhevuoron jälkeen muistutin, että yksi ryhmän säännöistä on se, että kaikki, mistä puhumme, jää ryhmään.

Toiminnan kautta itselleni tuli näkyväksi oma opiskelu, ammatillinen kasvu. Luovien menetelmien käyttäminen oli mielenkiintoista, mutta opetti myös, miten erilainen kohtaaminen voi olla ja miten isomman merkityksen voi saada jostakin aiheesta keskustelu, jos siihen liitetään muita menetelmiä. Jokaisella toimintakerralla oli toiminallisia harjoituksia, ne virittivät ryhmätunnelmaan, antoivat hyvän mahdollisuuden harjoitella läsnäolemista ja toivat vaihtelua pelkästään keskusteluun. Jokaisen ryhmäkerran lopussa keräsin suullista palautetta. Loppupiirissä keskusteltiin tunteista ja ryhmätoiminta loppui rentouttavalla vironkielisellä musiikilla.

Ohjaajana pyrin jatkuvasti siihen, että myös ryhmässä voin katsoa itseään vähän sivulta ja yritän ymmärtää, miten toimin ohjaajana ja mitä ryhmässä tapahtuu. Teen havaintoja, koska haluan kehittää omaa osaamista vertaistukiryhmän ohjaajana.

4.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Talentia ry sosiaalialan työn eettisten periaatteiden mukaan jokainen ammattilainen joutuu pohtimaan, milloin toimia asiakkaan ehdoilla ja milloin puuttua hänen tilanteeseensa (Talentia ry. Sosiaalialan työn eettiset periaatteet, 75).

Opinnäytetyön aikana eettisten kysymysten pohdinta on luonnollinen osa toimintaa. Eettisten kysymysten äärellä olin jo alkuhaastatteluissa, kun yksi äiti kertoi omasta perheväkivallan

kokemuksesta ja toinen vaikeista tunteista liittyen hänen lapseensa. Olin opiskelijan roolissa, mutta molemmista keskusteluista nousi huoli ja harjoittelun ohjaajan kanssa pohdittiin, miten voisimme auttaa äitejä nopeasti.

Neuvottelukunnan mukaan tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Hyvä tieteellinen käytäntö, 6). Olen noudattanut opinnäytetyössä rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Viittaan huolellisesti muiden tutkijoiden julkaisuihin. Tutkimuslupa haettiin Espoon kaupungilta. Lisäksi kysyin luvan ryhmässä osallistujalta ja kerroin heille, että ryhmän toiminta on osa minun opinnäytetyöstä.

Lähteet

Alitolppa-Niitamo, A., Moallin, M., Novitsky, A. Monikulttuuriset vertaistuenryhmät. Ohjaajan opas. 2006. Helsinki

Alppivuori, K. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen Espoossa - kaikkien yhteinen asia - raportti kyselyn tuloksista. 2006. Espoo. Viitattu 10.5.2016.

<http://www.espoonrekry.fi/text/fi->

[FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Julkaisut_ja_tilastot/Sosiaali_ja_terveystoimen_julkaisuja\(11402\)](http://www.espoonrekry.fi/text/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Julkaisut_ja_tilastot/Sosiaali_ja_terveystoimen_julkaisuja(11402))

Arki, arvo, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Talentia ry. 2013. Helsinki. Viitattu 10.5.2016. http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf

Espoo tarina. Viitattu 10.5.2016. http://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon_kaupunki/Paatoksenteko/Espootarina

Espoon kaupungin ja Helsingin seudun väestöprojektiot 2015-2050. Raportteja Espoosta 1/2015. 2015. Espoon kaupunki. Viitattu 10.5.2016. [http://www.espoo.fi/fi-](http://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon_kaupunki/Tietoa_Espoosta/Tilastot_ja_tutkimukset/Vaesto_ja_vaestonmuutokset/Vaestoennusteet(352))

[FI/Espoon_kaupunki/Tietoa_Espoosta/Tilastot_ja_tutkimukset/Vaesto_ja_vaestonmuutokset/Vaestoennusteet\(352\)](http://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon_kaupunki/Tietoa_Espoosta/Tilastot_ja_tutkimukset/Vaesto_ja_vaestonmuutokset/Vaestoennusteet(352))

Forsander, A. Luottamuksen ehdot. Maahanmuuttajat 1990-luvun suomalaisilla työmarkkinoilla. Väestötutkimuksenlaitoksen julkaisusarja D 39/2002. 2002. Helsinki.

Harju, Kristiina. Valmiina muutokseen: aarrekartan avulla kohti uutta. 1999. Porvoo

Helsingin seudun vieraskielisen väestön ennuste 2015-2030. Tilastoja 2016:1. 2016. Helsinki. Helsingin kaupungin tietokeskus. Viitattu 10.5.2016.

http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/16_01_11_Tilastoja_1_Vuori.pdf

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki 2013. Viitattu 25.10.2015

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Hyvönen, H. ”Koti on Suomessa mutta kotimaa on Viro”: Suomessa asuvien virolaisäitien transnationaaliset sosiaaliset tilat teoksessa Martikainen, T., Tiilikainen, M.

Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe jatyö. 2008. Helsinki

Hyvönen, H. Maa muuttuu, muuttuuko äitiys? Suomalaisten ja virolaisten kokemuksia äitiydestä maahanmuuton jälkeen. 2008. Yhteiskuntapolitiikka 73 (2008):5. Viitattu 10.5.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100720/hyvonen.pdf?sequence=1>

Jantunen, E. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. 2010. Helsinki

Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K., Jaakkola, M. & Reuter, A. 2006. Perceived discrimination, social support networks and psychological well-being among three immigrant groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37.

Korhonen, M. Oma elämäntarina itseymmärryksen välineenä teoksessa Onnismaa, J. , Pasanen, H., Spanga, T. (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. 2000. Jyväskylä

Lapsiperheiden perhetyö ja kotipalvelu. Espoon kaupungin kotisivut. Viitattu 10.5.2016 http://www.espo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Lapsiperheiden_ palvelut/Lapsiperheiden_ perhetyo_ ja_ kotipalvelu

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2013-2016. Espoon kaupunki. Viitattu 10.5.2016. [http://www.esbo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/ Julkaisut_ ja_ tilastot/Sosiaali_ ja_ terveystoimen_ julkaisuja\(11402\)](http://www.esbo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/ Julkaisut_ ja_ tilastot/Sosiaali_ ja_ terveystoimen_ julkaisuja(11402))

Liebkind, K. Mannila, S. Jasinskaja-Lahti. I., Jaakkola, M. Kytäjä, E., Reuter, A. Venäläinen, virolainen, suomalainen. Kolmen maahanmuuttajaryhmän kotoutuminen Suomeen. 2004. Helsinki

Maahanmuuttajabarometri 2012. TEM raportteja 11/2013. 2013. Helsinki. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 10.5.2016. https://www.tem.fi/files/35826/Maahanmuuttajabarometri2012_11_2013.pdf

Maahanmuuton tunnusluvut 2014. Helsinki. Maahanmuuttovirasto. Viitattu 10.5.2016. http://www.emn.fi/files/1164/EMN_Maahanmuuton_tunnusluvut_2014.pdf

Martikainen, T. Tiilikainen, M. Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöliitto. Helsinki 2007

Mehtola, S. Vertaisuus ja osallisuus teoksessa Vertaisryhmän käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Ensi- ja turvakotien liitto. 2012. Helsinki. Viitattu 10.5.2016. http://ensijaturvakotienliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/4ab77d4373a7469d4324ee91a77c3458/1463965352/application/pdf/4208516/Vertaisryhma_V%C3%A4kivaltaa_kokeneiden_naisten_osallisuuden_ja_voimaantumisen_tukeminen28032014.pdf

Mikkonen, I. Sairastuneen vertaistuki. Akateeminen väitöskirja. Kuopion yliopisto. 2009. Kuopio. Viitattu 10.5.2016. <http://wanda.uef.fi/uku-vaitokset/vaitokset/2009/isbn978-951-27-1232-8.pdf>

Mikkonen, I. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista teoksessa Lundbom, P., Herranen, J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. 2011. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.5.2016. <file:///C:/Users/Ordi%20Tase/Downloads/978-952-456-114-3.pdf>

Mönkkönen, K. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. 2007. Helsinki

Natunen, L. Mitä tulisi ottaa huomioon - ryhmän tarpeet teoksessa Vertaisryhmän käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Ensi- ja turvakotien liitto. 2012. Helsinki

Natunen, L. Toiminnallisuus ryhmän tukena teoksessa Vertaisryhmän käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Ensi- ja turvakotien liitto. 2012. Helsinki

Nieminen, T., Sutela, H., Hannula, U. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. 2015. Helsinki. Tilastokeskus. Viitattu 10.5.2016 http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_nett.pdf

Opas maahanmuuttajien parissa toimiville. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 10.5.2016. http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/opas_maahanmuuttajien_parissa_toimiville.pdf

Paananen, S. Maahanmuuttajien elinolot Suomessa. 2005. Yhteiskuntapolitiikka 70, (2005):4. Viitattu 10.5.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101282/054paananen.pdf?sequence=1>

Pajunen, A.-E., Koivunen, M. Vertaisryhmätoiminnan opas. 2010. Helsinki. Viitattu 10.5.2016.
http://www.adhd-liitto.fi/sites/default/files/page_attachment/vertaistoiminnan_opas_nettiin.pdf

Puhutaan kotoutumisesta. Ryhmäohjaajan opas. 2014. Helsinki

Ruponen, R., Nummenmaa, A.R., Koivuluhta, M. Ryhmäohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana teoksessa Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. 2000. Jyväskylä

Rönkkö, L., Rytönen, T. Monisäkeinen perhetyö. 2010. Helsinki

Silvennoinen, M. Löydä aarteesi - verkostoidu! 2008. Hämeenlinna

Sosiaalialan työn eettiset periaatteet. Talentia ry

Sosiaalihuoltolaki. Finlex. Viitattu 10.5.2016.

<http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>

Sosiaali- ja terveystoimen toimintakertomus 2014. Hyväksytty Espoon kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan kokouksessa 25.3.2015

Soukonautio, J. Palapelin palat paikoilleen. Maahanmuuttajien kokemuksia kotoutumiskoulutuksesta ja ehdotuksia sen kehittämiseksi. 2008. Helsinki

Sounio, M. Tulevaisuuden sosiaalityöntekijänä teoksessa Ruuskanen, P., Savolainen, K., Suonio, M. Toivo sosiaalisessa. 2011

Tarkiainen, L., Salomäki, J. Toiminnalliset menetelmät uupuneiden kuntoutuksessa teoksessa Miten käytän toiminnallisia menetelmiä. 2005. Tampere

Tilastokeskus. Nettomaahanmuutto pieneni selvästi vuotta aiemmasta. 17.5.2016. Viitattu 20.5.2016. http://www.stat.fi/til/muutl/2015/muutl_2015_2016-05-17_tie_001_fi.html

Ulkomaalaislaki, Finlex. Viitattu 10.5.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040301#L4>

Ulkomaalaistaustainen väestö 2013. 2014. Helsinki. Tilastokeskus. Viitattu 10.5.2016.

http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yvrm_ulsi_201300_2014_12286_net.pdf

Valtioneuvoston periaatepäätös Maahanmuuton tulevaisuus 2020-strategiasta. 2013. Helsinki. Sisäministeriö. Viitattu 10.5.2016.

http://www.intermin.fi/download/51686_Maahanmuuton_tulevaisuus_2020_LOW-res_FINNISH.pdf?acef2a648154d288

Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Suomen Pakolaisapu ry. Helsinki 2011.

Viitattu 10.5.2016 [http://vetoverkosto-fi-](http://vetoverkosto-fi-bin.directo.fi/@Bin/fec08ca28681913af80654d8c7a0c834/1463960315/application/pdf/173102/Vertaisryhm%C3%A4toiminnan%20opas%20maahanmuuttajaty%C3%B6h%C3%B6n.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/fec08ca28681913af80654d8c7a0c834/1463960315/application/pdf/173102/Vertaisryhm%C3%A4toiminnan%20opas%20maahanmuuttajaty%C3%B6h%C3%B6n.pdf](http://vetoverkosto-fi-bin.directo.fi/@Bin/fec08ca28681913af80654d8c7a0c834/1463960315/application/pdf/173102/Vertaisryhm%C3%A4toiminnan%20opas%20maahanmuuttajaty%C3%B6h%C3%B6n.pdf)

Vilka, H., Airaksinen, T. Toiminnallinen opinnäytetyö. 2003. Jyväskylä

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T., Mäkelä, J. Onnistuuko ohjaus? 2011. Helsinki

Äidin kielletyt tunteet. Toim. Kristiina Janhunen ja Minna Oulasmaa. Väestöliitto. 2008.

Helsinki

Yijälä, A. Maahanmuuttajien taloudellinen sopeutuminen Pohjoismaissa. 2014. Helsinki.

Helsingin kaupunki. Työpapereita 2014:2. Viitattu 10.5.2016.

http://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/14_11_18_Tyopapereita2_Yijala.pdf

Ylitalo, P. (toim.) Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen vuoksi. 2011.

Helsinki

Liitteet

Liite 1 Vironkielisten kotiäitien vertaistukiryhmän mainos syyskuussa 2015



VIRONKIELISTEN KOTIÄITIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Puhutko viroa? Onko sinulla 1-3-vuotiaita lapsia? Oletko kotiäiti ja kaipaat keskustelumahdollisuutta ja vertaistukea?

Lapsiperheiden perhetyössä aloittaa viikolla 41 vironkielisten äitien vertaistukiryhmä. Sinulla on mahdollisuus keskustella samassa tilanteessa olevien äitien kanssa, jakaa kokemuksia ja saada voimaa omaan elämään. Ryhmässä on samat jäsenet, 6-8 äitiä.

- Ryhmä aloittaa 7.10.2015 klo 17.00 Abergin lastentalossa (Espoo, Leppävaara, Ajurinkuja 4) ja kokoontuu 8 kertaa aina keskiviikkoisin
- Yksi ryhmätapaaminen kestää tunnin
- Ryhmä on ilmainen
- Samassa talossa on järjestetty ryhmätoiminnan ajaksi ilmainen lastenhoito
- Ryhmä on vironkielinen, ohjaajana toimii Laurean sosionomiopiskelija Merike Mikk
- Tapaamiskerroilla käsitellään eri teemoja, jotka suunnitellaan yhdessä ryhmälästen kanssa, viikolla 39 on ohjaajan kanssa alkuhaastattelu

Ilmoittautuminen ryhmään viimeistään 26.9. Lisätietoa ryhmästä antaa perheohjaaja Marja Nissinen, puh. 046 877 2484 ja sähköposti marja.nissinen@espoo.fi

Lämpimästi tervetuloa!

VESTLUS- JA TUGIRÜHM VÄIKESTE LASTEGA KODUS OLEVATELE EESTI EMADELE

Kas räägid eesti keelt? Ja oled kodune ema, kelle laps on vanuses 1-3 aastat? Tunned puudust suhtlemisest?

Lastega peredele mõeldud peretöös alustab 41. nädalal eestikeelsete koduste emade vestlus- ja tugirühm. See on sulle hea võimalus vestelda samas olukorras olevate emadega, jagada oma kogemusi ja saada tuge. Rühma kuulub 6-8 kodust eesti ema.

- Rühm koguneb 7. oktoobril kell 17.00 Abergin lastentalos (Espoo, Leppävaara, Ajurinkuja 4). Kohtume kolmapäeviti ja rühmal on 8 kokkusaamist.
- Üks kokkusaamine kestab tund aega
- Rühmas osalemine on tasuta
- Samas majas on rühma kogunemise ajal kõrvalruumis tasuta lastehoid
- Rühm on eestikeelne ja selle juhendaja on Laurea sosionomiõpilane Merike Mikk
- Kokkusaamistel vestleme erinevatel teemadel, mis on just osalejate jaoks olulised. 39. nädalal on rühmajuhiga esimene individuaalne kokkusaamine

Rühma saab registreeruda kuni 26. septembrini. Helista perenõustajale, Marja Nissineni telefon on 046 877 2484 ja e-mail marja.nissinen@espoo.fi
Tere tulemast rühma!

Liite 2

Kyselylomake

1. Oletko aikaisemmin osallistunut vertaistuki- tai keskusteluryhmässä? Ei / kyllä
2. Vertaistuenryhmän ilmoitus oli neuvolassa sekä Suomessa asuvien virolaisten Facebook ryhmissä. Mistä sait tietoa ryhmästä? Neuvola / Facebook
3. Miksi halusit osallistua vertaistukiryhmässä? Merkkää kaikki sopivat vastaukset.
 - Sain tulla ryhmään lapsen kanssa
 - Ryhmä oli vironkielinen
 - Halusin, että lapsi saisi vironkielisiä kavereita
 - Halusin vaihtelua arkeen
 - Tunsin yksinäisyyttä
4. Miten tärkeää ... (asteikko 1-10, jossa 1= Ei ollut tärkeää ja 10 = Erittäin tärkeää)
 - oli mahdollisuus puhua ryhmässä viroa, keskustella omalla äidinkielellä?
 - oli se, että ryhmässä olivat kotiäidit?
 - oli se, että meillä oli säännöllinen tapaamisaika?
 - oli se, että sait tulla ryhmään lapsen kanssa?
 - olivat ryhmän keskusteluaiheet?
5. Anna arvosana meidän keskusteluaiheille asteikolla 1-10, jossa 1= Ei ollut tärkeää ja 10 = Erittäin tärkeää
6. Anna asteikolla 1-10 arvosana seuraviin väitteisiin:
 - Ryhmä oli minulle tärkeää.
 - Minulla oli tunne, että olen ryhmän jäsen ja kuuluun ryhmään
 - Halusin joka kerta tulla ryhmään
 - Sain ryhmästä tukea ja apua
 - Jäin kaipaamaan ryhmää, kun toiminta loppui
7. Jos olisi uusi mahdollisuus, tulisitko taas vertaistukiryhmään? Ehdottomasti / ehkä / en
8. Minun henkilökohtainen mielipide meidän ryhmästä (avoin kysymys)
9. Haluaisin lähettää ohjaajalle seuraavan viestin... (avoin kysymys)