

Jenna Tiensuu

ENSIMMÄISEN LAPSEN SAANEIDEN ÄITIEN KOKEMUKSIA VERTAISTUESTA

ENSIMMÄISEN LAPSEN SAANEIDEN ÄITIEN KOKEMUKSIA VERTAISTUESTA

Jenna Tiensuu
Opinnäytetyö
Syksy 2016
Sosiaalian koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Jenna Tiensuu

Opinnäytetyön nimi: Ensimmäisen lapsen saaneiden äitien kokemuksia vertaistuesta

Työn ohjaaja: Kaija Bakala, Päivi Onkalo & Aira Vanhala

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2016

Sivumäärä: 37 + 2 liitesivua

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla millaista vertaistukea ensimmäisen lapsen saaneet äidit ovat saaneet Esikko-ryhmästä arkeensa. Tavoitteena on saada tietoa, jolla Esikon ryhmänohjaajat ja Oulun kaupungin perhepalvelut voivat kehittää ryhmän toimintaa ja merkityksellisyyttä.

Opinnäytetyön tietoperusta koostuu vanhemmuudesta, äitiydestä ja arjen muutoksista ensimmäisen lapsen myötä sekä vertaistuesta. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, ja aineiston keruu toteutettiin ryhmän teemahaastatteluna. Haastatteluun osallistui viisi äitiä. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Tulosten perusteella äidit kokivat, että vertaistukiryhmästä on saatu uusia sosiaalisia suhteita ja emotionaalista tukea on löytynyt saman henkisistä ihmisistä. Ryhmä toi mielekkyyttä arkeen sekä käytännön neuvojen ja kokemusten jakaminen koettiin tärkeiksi arjen sujumisen kannalta. Tulosten mukaan Esikko-ryhmä oli osa äitien sosiaalista verkostoa, jossa sai ymmärrystä vertaisiltaan ja ratkaisuja ongelmiin. Äidit toivoivat vertaisryhmätoimintaa myös kesäajalle sekä toivat esille, että oman henkisen ryhmän löytäminen on tärkeää.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää vertaistukitoiminnan kehittämisessä kohderyhmän tarpeita vastaamaan sekä toiminnan tiedottamisen kehittämiseen. Äidit olivat kiinnostuneita saamaan tietoa muista Oulussa toimivista ryhmistä. Neuvola oli antanut tiedon äideille Esikko-ryhmästä, joten se voisi tiedottaa muistakin vertaistukiryhmistä. Jatkotutkimusaiheena voisi olla ryhmänohjaajien kokemusten kerääminen vertaistuen merkityksestä vanhempien arkeen. Vanhemmille voisi myös toteuttaa opinnäytetyöni kaltaisen haastattelun syksyllä ja keväällä. Tällöin saisi luotettavaa tietoa vertaistuen merkityksestä koko lukukauden ajalta.

Asiasanat: Vanhemmuus, äitiys, arki, vertaistuki, sosiaalinen tuki

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Sciences

Author: Jenna Tiensuu

Title of thesis: Experiences of Peer Support by First-time Mothers

Supervisors: Kaija Bakala, Päivi Onkalo & Aira Vanhala

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2016

Number of pages: 37, 2 appendices

The thesis describes how mothers, who have had their first child, experienced peer support at Esikko-group and what the support has given into their daily lives. Esikko-groups are destined for first child parents. The aim of this study was to get knowledge of this support method to the group instructors and family services in Oulu city to further develop the activity and significance of Esikko-groups.

Theoretical part of the thesis is about peer support, parenthood, motherhood and everyday changes that the firstborn brings about. This study is qualitative and data was collected using theme-based group interviews. Interviewees were five mothers and they were all on parental leave. Thematic analysis method was used to analyse the data by themes.

Results indicated that mothers experience the peer support group as a new social relationship and they did receive emotional support from congenial company. When mothers shared practical advice and experiences, they felt that it affected their daily life. Results showed that the Esikko-group was a part of mother's social network where they found understanding and solutions to their problems. Mothers wish that peer support activity could also be organized during summertime.

The results of this thesis can be useful when developing peer support activities to match the needs of first-time mothers and for the purpose of finding efficient ways to inform the target group of these peer support activities. These mothers were interested to get more information about other groups that Oulu city is offering. One development proposal is that child welfare clinic could distribute information of other peer support groups to parents. It would be useful to study the experiences of mothers on long time effects, which would make the data more prevalent. Furthermore, interviewing the group instructors would provide insight into how this support method influences the everyday lives of new parents.

Keywords: parenthood, maternity, peer support, social support

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VAHEMMUUS MUUTTAA ARKEA	8
	2.1 Vanhemmuus	8
	2.2 Äitiys.....	9
	2.3 Arjen muutokset	10
3	VERTAISTUKI SOSIAALISENA TUKENA.....	13
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	15
	4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	15
	4.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat	16
	4.3 Tiedonantajat ja aineistonkeruu.....	16
	4.4 Aineiston analyysi.....	19
	4.5 Luotettavuus ja eettisyys	20
5	ÄITIEN SAAMA SOSIAALINEN TUKI ESIKKO-RYHMÄSSÄ	22
	5.1 Kokemukset sosiaalisista suhteista	22
	5.2 Kokemukset emotionaalisesta tuesta	22
	5.3 Kokemukset tiedollisesta tuesta ja käytännön avusta.....	23
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	25
7	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	36

1 JOHDANTO

Lapsen syntymä muuttaa koko perheen elämää, ajankäyttöä, parisuhdetta, ihmissuhteita ja taloutta. Pienen lapsen vanhemmat elävät vaativaa aikaa, ja voi tulla yllätyksenä, miten se muuttaa elämänrytmiä. Lapsen hoito vaatii fyysisiä voimia, yöunet voivat kärsiä ja väsymys kiristää ilmapiiriä. Vauva-ajan rytmittömyys, epävarmuus ja ennakoimattomuus voivat tuntua sietämättömiltä ja jopa ahdistavilta. Vauvan hoidon sitovuus voi olla shokki. Naisen on hyvä puhua tunteistaan ja ajatuksistaan puolison, läheisten tai muiden vertaisten kanssa. (Ensi- ja turvakotien liitto 2015, viitattu 10.8.2015; Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 88; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015, viitattu 6.8.2015; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 21.)

Oulun kaupunki tarjoaa maksutonta vertaisryhmätoimintaa ensimmäisen lapsen saaneille vanhemmille. Se on matalankynnyksen paikka, jossa voi keskustella vanhemmille tärkeistä ja ajankohtaisista aiheista. Kaupunki järjestää toimintaa kymmenessä eri Esikoissa ympäri Oulua. Ryhmiä järjestetään eri paikoissa viikon jokaisena päivänä.

Vertaistuella on merkitystä perheen arjen selviytymisessä ja vanhemmuuden vahvistamisessa. Vertaistuella ihmiselle tulee kokemus, ettei hän ole yksin elämäntilanteessaan, ja omaan tilanteeseen voi saada uusia näkökulmia. Kun asioista uskalletaan puhua, monien pulmien yleisyys tulee esille ja niille löytyy ratkaisuja. Ryhmäläiset saavat omaan tilanteeseensa liittyvää tietoa, käytännön neuvoja arjessa selviytymiseen sekä ovat tuen antajia, että saajia. Vertaisryhmästä saadaan ystäviä, sisältöä elämään ja yhdessä tekemistä sekä parhaimmillaan se johtaa yksilöiden ja ihmisryhmien voimaantumiseen. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 44-45; Huuskonen 2015, viitattu 6.8.2015; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113.) Naiselle vauvan syntymä ja äitiysvapaa voivat tarkoittaa aikaa jolloin yhteydenpito ystävien kanssa vähenee. Äiti saattaa kokea itsensä eristäytyneeksi ja yksinäiseksi varsinkin, jos lähipiirissä ei ole muita äitejä samassa elämäntilanteessa. Äitiys- ja vanhempainvapaat ovat hyvä mahdollisuus saada uusia tuttavuus- ja ystävyysuhteita vertaistukiryhmistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 22-23.)

Esikko-toiminta on saanut alkunsa vuonna 2002 Perhetyön mahdollisuudet päivähoitossa - kehittämisshankkeesta. Esikko-ryhmä syntyi, kun huomattiin, että esikoisensa saaneilla äideillä oli tarve vaihtaa kokemuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. (Hiiltola-Moilanen 2005,

viitattu 11.8.2015.) Nykyään Esikko-ryhmät ovat tarkoitettu ensimmäisen lapsen saaneille perheille, jossa lapsi on alle puolitoistavuotias. Ryhmä on avoin eikä tarvitse ilmoittautumista. (Oulun kaupunki 2015, viitattu 17.8.2015.) Ryhmänohjaajana toimii perhetyöntekijä ja ryhmä kokoontuu kerran viikossa kahden tunnin ajan. Ryhmässä muun muassa leikitään, keskustellaan ja jaetaan kokemuksia sekä pohditaan arkisia asioita. (Oulun kaupunki 2015, viitattu 19.11.2015.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla millaista vertaistukea ensimmäisen lapsen saaneet äidit ovat saaneet Esikko-ryhmästä omaan arkeensa. Työn tavoitteena on saada tietoa jolla, ryhmänohjaajat ja Oulun kaupungin perhepalvelut voivat kehittää Esikko-ryhmän toimintaa ja merkityksellisyyttä. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus ja se toteutettiin ryhmän teemahaastattelulla. Tietoperusta koostuu vanhemmuudesta äitiyden näkökulmasta, arjen muutoksista ensimmäisen lapsen myötä sekä vertaistuesta.

2 VAHEMMUUS MUUTTAA ARKEA

Vanhempia on tuettava luomaan mahdollisimman myönteinen ja realistinen kuva vauvan ominaisuuksista ja kyvyistä sekä vahvistaa vanhempien sitoutumista vauvaan. Vanhemmille on tarpeen muistuttaa, että vanhemmuuteen kasvaminen tarvitsee aikaa, yhdessäoloa ja vuorovaikutusta, se ei tapahdu itsestään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 84.) Teoksessa Perhevalmennus on otettu esille Friedmanin nelivaiheinen vanhemmuuteen kasvamisen prosessi. Vanhempien ensimmäisenä tehtävänä on oppia havainnoimaan lapsen kasvu ja kehitys, jossa varsinkin ensimmäisen lapsen saaneet vanhemmat tarvitsevat tukea ja ohjausta. Toiseksi vanhempien tulisi oppia arvioimaan lapsen kehityksellistä valmiutta ja oppimisen vaiheita. Tällöin vanhemmat tarvitsevat ohjausta kasvatustehtävässä. Kolmantena vaiheena vanhempien tulisi oppia uudenlainen kommunikointitapa sekä lapsen että kumppanin kanssa. Neljänneksi vanhempien on luotava uudenlaiset suhteet perheeseen ja ystäviin. Isovanhemmat yrittävät tukea uutta perhettä mutta voivat myös luoda paineita. Vanhempien pitäisi oppia arvioimaan, milloin ja mistä he voivat saada ulkopuolista apua tilanteissa joissa perheen omat voimavarat eivät riitä. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 148.)

2.1 Vanhemmuus

Vanhemmaksi kasvaminen on perheen sisäinen prosessi, joka alkaa ennen lapsen syntymää ja kestää koko elämän. Lapsesta otetaan vastuu, häneen muodostetaan suhde sekä toimitaan ja eletään lapsen kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83.) Myös Schmitt kirjoittaa, että vanhemmuus ei ole vain tila vaan prosessi. Lapset tekevät vanhempia ja kasvattavat heitä. Vanhemmaksi kasvetaan päivä päivältä ja se edellyttää ponnisteluja, työtä ja luopumista. Schmittin mukaan vanhemmuus on ihmisoikeus sekä velvollisuus suhteessa lapseen. Se tarkoittaa, että lapsen oikeus painaa enemmän kuin aikuisen oikeudet, jolloin lapsen hyvinvointi ja tarpeet menevät aikuisen tarpeiden edelle. (2003, 324.)

Vanhemmuus vaatii paljon kärsivällisyyttä, keskeneräisyyden sietämistä, itsensä ja toisen armahdamista ja uuden yrityksen mahdollisuuteen luottamista. Vanhemmuudesta voi iloita, kun on valmis tekemään parhaansa, ymmärtää elämän ja ihmisen keskeneräisyyden sekä on valmis oppimaan uutta ja muuttumaan. (Mattila 2011, 58.) Ensimmäisen lapsen vanhemmille voi tulla yllätyk-

senä, miten vauva muuttaa koko elämän ja ajanhallinnan. Lapsen syntymä on rikas kokemus, ja suhtautumalla vanhemmuuteen avoimesti auttaa kysymysten ja ongelmien äärellä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 20-21.)

Ensimmäisen lapsen syntymä on monien ihmisten elämässä iso käänne. Se synnyttää vanhemmat mutta myös isovanhemmat sekä muuttaa heidän keskinäisiä suhteita. Usein nämä suhteet tuovat paljon hyvää, mutta ne voivat muuttua negatiivisiksi ja ajaa jotkut jopa välirikoon. Etenkin ensimmäisen lapsen saaneille vanhemmille tämä voi olla kohtuuton tilanne, sillä ne vievät voimia sekä itseluottamusta oman vanhemmuuden rakentamiseen. Vauvan syntymä voi tuoda aikaisemmin rikkoontuneisiin väleihin myös paljon hyvää. Tulevien vanhempien ymmärrys omia vanhempiaan kohtaan kasvaa, sillä vanhemmuus ei olekaan niin yksinkertaista. (Törrönen 2015, 181-182.)

2.2 Äitiys

Yksi naisen elämän suurimmista muutoksista on ensimmäinen raskaus. Naisen kehossa tapahtuvat muutokset alkuraskaudessa käynnistävät äidiksi kasvamisen. Muutos on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tapahtuma. Tärkeää vanhemmuuteen kasvamisessa on henkinen ja fyysinen valmistautuminen äitiyteen. Naisen pelko ja epäröinti tulevaisuudesta ja lapsen vastuunotosta voidaan tulkita vastuuntunteen heräämiseksi. Raskauden aikana nainen kasvaa irti omasta lapsuudestaan, jotta voi antautua äitiyteensä. Hän työstää muuttuvaan suhdettaan itseensä ja omiin vanhempiinsa sekä pohtii, miten häntä on hoidettu ja kohdeltu pienenä. Itsenäisyyden, äitiyden ja kehon muutoksien kokeminen ja niiden yhteensovittaminen vievät aikaa, eivätkä ole aina helppoa. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 87-88)

Naisten on hyvä puhua tunteistaan ja ajatuksistaan mutta varsinkin yksin odottavan naisen on tärkeää hakeutua sellaisten ihmisten seuraan, joiden kanssa voi jakaa ajatuksiaan tulevasta. Odotusaikana voi tutustua muihin vertaisiin, ja kokemusten jakaminen antaa perspektiiviä omaan elämään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 21; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015, viitattu 6.8.2015.) Vauva-ajan rytmittömyys, epävarmuus ja ennakoimattomuus voivat tuntua sietämättömiltä ja jopa ahdistavilta, jos nainen on tottunut kontrolloimaan elämäänsä tarkasti (Haapio ym. 2009, 88). Vauvan myötä naiselle tulee uudenlaista vastuuta kannettavaksi. Äidinkatkaus ei välttämättä syty heti. Syinä voivat olla äidin väsymys synnytyksen jälkeen, ja muuten-

kin vauvan hoitaminen vie paljon voimia. Vauva voi itkullaan herättää hämmennystä tai jopa ärtymystä, eikä äiti jaksakaan aina tuntea lämpimiä tunteita vauvaa kohtaan, joka ilmaisee tahtonsa ja vaatimuksensa selkeästi. Äidin rakkaus kehittyy hiljalleen vauvan kanssa ollessa, häntä hoivatesa ja häneen tutustuessa. (Ensi- ja turvakotien liitto 2015, viitattu 10.8.2015; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012, 54.)

Tärkeän asian haluaa tehdä parhaalla mahdollisella tavalla, ja voi huolestua siitä, ettei osaa tai selviä koitoksesta. On hyvä tietää lapsen kehitysvaiheista, jotta ei aseta lapselle liian suuria vaatimuksia liian varhain tai ymmärtää mitä lapsi tarvitsee äidiltä. Liian tiedon ja liian yrittämisen haittana on, että äitiys voi olla suorittamista ja rasittavaa. Äiti voi suhtautua vanhemmuuteen hyvin vakavasti ja kokea vastuun painavan harteilla, jolloin erilaiset kysymykset pyörivät mielessä. Esimerkiksi olenko riittävän hyvä äiti? Aiheutanko jaksamattomuudella ja kiukulla haittaa lapselle? tai vietänpö tarpeeksi aikaa lapsen kanssa? Kysymykset ovat tärkeitä ja kertovat siitä, että lapsi on tärkeä. Äiti ei pidä lasta itsestään selvyytenä, vaan mielessään jo huolehtii ja suojelee lasta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015, viitattu 6.8.2015.) Suurin osa vanhemmuudesta on riittävän hyvää ja toimivaa. Täydellistä äitiä ei ole olemassa, joten sitä on turha tavoitella. Riittävän hyvä äiti muodostuu rakkaudesta, tahdosta tukea ja auttaa lasta kasvussa sekä siitä, että vanhempi pystyy asettamaan lapsen tarpeet omien edelle. Hän joustamaan ja venymään, kun lapsi tarvitse huolenpitoa, turvaa, rajoja, hyväksyntää ja lohduttajaa. (Mattila 2011, 55-56.)

2.3 Arjen muutokset

Arki liitetään usein kotiin, perheeseen ja erityisesti pienten lasten vanhemmuuteen, mutta se ei ole kodin tai perheen synonyymi. Pienten lasten ja vanhempien elämässä on muutakin kuin arkisuutta. Arkisuus on inhimillisen toiminnan ja olemassaolon muoto. Arki on kevyttä, kun se sujuu huomaamatta. Se voi myös tuntua pinnalliselta ja tylsältä. Kun arki on ongelmallinen, se alkaa tuntua raskaalta ja tällöin arkisuus tuntuu tärkeältä. Arjen rutiinit ja tottumukset tarjoavat lepoa, sillä kukaan ei jaksaa jatkuvasti pohtia valintojaan ja tekojaan. Toisaalta ne voivat turruttaa, sillä rutiinit ovat yksitoikkaisia, tylsiä ja voivat uuvuttaa. (Jokinen 2005, 10–11, 122.) Arki voidaan ymmärtää prosessina, joka hetki hetkeltä tuottaa uusia tilanteita. Eli se liitetään tilanteittain eteneviin asioihin, kuten siirtyminen paikasta toiseen, ruuanlaitto, viihtyvyyden rakentaminen, seuraavaan päivään varautuminen ja nukkumaan meno. Arki ymmärretään juhlan vastakohtana, joka on ta-

vallista ja tuttua. (Rönkä, Malinen, Sevón, Kinnunen, Poikonen & Lämsä 2009, 278; Törrönen 2012, 10.)

Vanhemmat toimivat monissa rooleissa ja monella eri elämänalueilla. Eri elämänalueet voivat tukea toisiaan tai häiritä toisiaan syömällä toistensa toiminta edellytyksiä. Toisin sanoen jokin arjen osa-alue ottaa liian suuren roolin tai sortuu. (Rönkä ym. 2009, 274.) Arjen ei tarvitse olla väsyttävää rutiinien toistoa, vaan siitä voi löytää nautinnollisen puolen. Raijas tarkoittaa arjella elämää, joka muodostuu työstä tai opiskelusta, kotielämästä ja harrastuksista eli toiminnasta eri ympäristöissä. Arjen toiminnassa tavoitellaan hyvinvointia ja tarpeiden tyydyttämistä, jotka ovat olennaista arjen sujumiselle. Ihminen kokee voivansa hyvin silloin, kun hän kokee hallitsevansa ajankäyttöä ja toimintaansa eri ympäristöissä sekä tekee asioita vapaaehtoisesti. (Raijas 2011, 243, 251; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 76-77.)

Rönkä, Malinen ja Lämsä tuovat kirjassaan esille, että kansainvälisesti perheiden arjen tutkimusta on paljon, mutta niissä on keskitytty kehittämään arjen tutkimuksen menetelmiä. Ei olla selvitetty mitä jokapäiväinen arki on tai millä käsitteillä sitä kuvataan. Jokapäiväinen arki on perheenjäsenten välistä tunteiden siirtoa, tunnetyötä ja ilmapiirin luomista. Siihen kuuluu myös käytäntöjen ja rutiinien sekä aikataulujen ja rytmien yhteensovittamista. Kasvatuskulttuuri heijastuu arkeen siten, että se on muuttunut neuvottelevammaksi, joka tuo arkeen monenlaisia neuvottelutilanteita. Arkea ei anneta valmiina, vaan sitä rakennetaan ja tuotetaan koko ajan. (2009, 13, 17.) Väestöliiton perhebarometreissa on perheen arkea ja ajankäyttöä tutkittu paljon, mutta se on liitetty ansiotyön ja arjen yhteensovittamiseen sekä työnjaon toteutumisesta puolisoitten kesken. (Reuna 1998, 8; Miettinen & Rotkirch 2011, 17.) Näyttää siltä, että tutkimuskohteina ovat enemmän työssä käyvät vanhemmat, kuin vauvan tai taaperon kanssa kotona olevat vanhemmat.

Suomalaisessa kulttuurissa lapsen hoito kuuluu äidille ja isälle, ja vauvasta huolehtiminen on vanhemmille rikastuttava kokemus. Lapsesta huolehtimiseen kuuluu paljon toistoja ja rutiineja, jotka tulevat ennen pitkää tutuiksi. Toistot ja rutiinit tuovat vauvalle turvallisuuden tunnetta mutta ne sitovat vanhempia. Ensimmäisen vuoden aikana on tärkeää, että molemmilla vanhemmilla on aikaa hengähtää, sillä pienen lapsen hoito vaatii kärsivällisyyttä. Lapsen kasvaessa vanhempien tulee luoda turvallisuutta ja pysyvyyttä, mutta samalla sopeutua muutokseen lapsen tarpeiden mukaan. Vanhempien tulisi olla valmis arjen muutokseen, eikä vaatia itseltään tai puolisoiltaan samaa kuin aiemmin, sillä monia asioita voi lykätä, mutta vauvan hoitoa ei. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 54, 76-77.)

Törrösen tutkimuksessa naiset, jotka jäivät hoitovapaalle, tekivät tietoisin valinnan siitä, että he jäävät työelämän ulkopuolelle sekä hidastavat hetkellisesti työuran kehittymistä. Äidit voivat nauttia kotona olemisesta ja tuntea itsensä arvokkaiksi äiteinä, mutta puolison työssä käynti voi tuoda haasteita arkeen, jolloin voi lasten- ja kodin hoito jäädä äidin vastuulle. Suuri merkitys naisten hyvinvointiin on puolison tuki. Puolison tulisi kuunnella naista ja antaa tunteen siitä, että ymmärtää kotitöiden merkityksen ja kotitöiden raskauden. (Törrönen 2012, 55, 71.)

3 VERTAISTUKI SOSIAALISENA TUKENA

Huuskonen toteaa, että vertaistuesta on useita hieman erilaisia määritelmiä. Kaikille määritelmille on yhteistä se, että ne liitetään johonkin elämäntilanteeseen tai ongelmaan, tuen ja auttamisen vastavuoroisuuteen sekä osapuolten omiin kokemuksiin. Vertaistukea voidaan luonnehtia muutosprosessina ja voimaantumisenä, jolloin henkilö voi tunnistaa ja löytää omat voimavarat ja vahvuudet sekä ottaa vastuun omasta elämästään. (2015, viitattu 6.8.2015.) Vertaistuki on sosiaalista tukea, jota antaa toinen samanlaisessa elämäntilanteessa oleva henkilö, sillä he pystyvät helpommin ymmärtämään ja tukemaan toinen toisiaan. Sosiaaliseen tukeen sisältyy yksilön tietoisuus siitä, että on olemassa ihmisiä joilta saa tiedollista, emotionaalista ja arviointia sisältävää tukea sekä käytännön apua. (Haapio ym. 2009, 44; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113.)

Vertaistukitoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, eli samoja asioita läpikäyneillä on kokemukseen perustuva asiantuntijuus, jota kenelläkään muulla ei voi olla. Toiminnan arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisten kunnioittaminen, ja sen perusajatuksena on usko ihmisen sisäisiin voimavaroihin. (Laimio & Karnell 2010, 12,13.) Vertaistukea voidaan toteuttaa vertaistukiryhmissä, joiden ohjaajana voi olla ammattilainen, vertainen ryhmäläinen tai koulutettu vapaaehtoinen. Muita vertaistukimuotoja ovat myös kahdenkeskeinen tuki tai vertaistuki verkossa. Vertaistuki voi olla ammattitahon, kolmannen sektorin tai edellä mainittujen yhdessä järjestämää toimintaa. Vertaistuen toteuttamisympäristöksi käy esimerkiksi avoin kohtaamispaikka, toiminnallinen ryhmä, ohjattu keskusteluryhmä, kahdenkeskinen tapaaminen tai jokin muu. (Huuskonen 2015, viitattu 6.8.2015.)

Yhteiskunnalle vertaistuki on vaikuttava ja edullinen tapa tukea vanhempia selviytymään kasvatustehtävässä. Vanhempien vertaisryhmien apu tavoittaa ajoissa ja on tehokkaampaa korjaaviin tukitoimiin verrattuna. Useimmiten ammattiapu tavoittaa perheet vasta sitten kun ongelmat ovat paisuneet. Joten toisten vanhempien tuki on toimiva keino auttaa ajoissa ja estää ongelmien kasaantumista. (Haapio ym. 2009, 45, 177.) Magnussonin mukaan vertaistuki ei korvaa perhettä, ystäviä, sukulaisia tai ammatillista apua vaan täydentää niitä. Tukiryhmä voi vähentää omaisten kuormitusta, ja siellä voi saada ymmärrystä tiettyyn ongelmaan, koska asiat voivat olla omaisille liian läheisiä, jolloin heidän on vaikea suhtautua niihin neutraalisti. Kansalaisjärjestötoiminnan strategiassa (2010) mainitaan muun muassa, että vertaistuki toimii arkipäivän elämänlaadun vahvistajana, ei vain ongelmatilanteissa. (Laimio & Karnell 2010, 11, 13.)

Vertaisryhmä ei tarvitse rajoittua kriisien tai vaikeiden tilanteiden käsittelyyn, vaan ryhmässä voidaan saavuttaa yhteisyys ja ystävyysuhteita. Tulo ryhmään on jokaisen oma valinta, jonka taustalla voi olla tarve päästä yhteyteen vertaistensa kanssa tai toive liittyä ryhmän yhteisöön. (Jyrkämä 2010, 25.) Ryhmäläiset eivät ole potilaita tai asiakkaita, vaan toinen toisilleen esimerkkejä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta. Uudessa elämäntilanteessa ryhmäläiset saavat mahdollisuuden muokata omaa identiteettiä yhteisöllisen tarinan kautta. Ryhmäläisten samanlaiset kokemukset auttavat näkemään ja ymmärtämään omia tuntemuksia prosessiin kuuluvaksi ja normaaleiksi. (Laimio & Karnell 2010, 19.)

Vertaisryhmäläiset voivat olla prosesseissaan eri vaiheissa, jolloin tilanteiden erilaisuus ja ainutlaatuisuus tulee näkyväksi, kun kokemuksia vaihdetaan (Huuskonen 2015, viitattu 6.8.2015). Kun vanhemmat kuulevat toisten käsityksiä ja kokemuksia vanhemmuudesta, he voivat muodostaa kuvaa itsestään vanhempina. Vanhempainryhmissä voidaan hyödyntää vertaistuen mahdollisuuksia ja tuetaan vanhempia ottamaan vastuuta lapsen kasvatustyöstä. (Haapio ym. 2009, 44-45.) Vanhempainryhmissä muodostuneet uudet ihmissuhteet lujittavat perheiden sosiaalisia verkostoja. Vanhempainryhmät lisäävät äitien voimavaroja selvitä arjen tilanteista, auttavat arjen hallinnassa ja tuovat iloa ja mielekkyyttä arkeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113.)

Törrönen ottaa kirjassaan esille, että vertaistuki on ja monissa ongelmissa jopa ratkaiseva apu, mutta siinä voi olla myös nurja puoli. Kun vertaistuessa pohditaan oman menneisyyden ja nykyisyyden ongelmia, tuen ja avun tulee auttaa eteenpäin, eikä pitää otteessaan. Asioiden pohtiminen ystävien tai vertaisten kanssa ei saa olla menneisyyteen keskittyvää tai vahvistaa vaurioitunutta identiteettiä. (2015, 199, 201.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla millaista vertaistukea ensimmäisen lapsen saaneet äidit ovat saaneet Esikko-ryhmästä arkeensa. Ryhmän tärkein anti on vertaistuki, vanhemmuuden tukemisen rinnalla. Usein kävijöitä yhdistää tukiverkoston puute, jolloin kerho on yksi sosiaalisen kanssakäymisen paikka. Työn tavoitteena on saada tietoa jolla, ryhmänohjaajat ja Oulun kaupungin perhepalvelut voivat kehittää Esikko-ryhmän toimintaa ja merkityksellisyyttä. Äitien kokemuk-
sista voi tulkita onko ryhmä tarpeellinen ja miten sitä voisi muuttaa, jotta se vastaa kohderyhmän tarpeita.

Tutkimuskysymys:

Millaisia kokemuksia ensimmäisen lapsen saaneilla äideillä on Esikko-ryhmän vertaistuen merkityksestä omaan arkeensa?

Sosiaalialan työn perustana on ammattietiikka ja asiakastyö, unohtamatta ryhmä- ja yhteisötason sekä yhteiskunnallista osaamista (Rouhiainen-Valo, Rantanen, Hovi-Pulsa & Tietäväinen 2010, 15). Omat oppimistavoitteeni kuuluvat eettiseen- ja asiakastyöosaamiseen. Yksi sosionomin peruslähtökohta on kyky toimia asiakaslähtöisesti ja kunnioittaen asiakkaan ainutkertaisuutta. Asiakkaina voi olla yksilöitä, perheitä, asiakasryhmiä tai yhteisöjä. Olennaista sosionomin vuorovaikutuksessa on asiakkaan kuuleminen. Kuuntelun ja keskustelun ohella myös toiminnalliset valmiudet korostuvat, kuten ryhmän ohjaamisen taidot tai arjen askareisiin osallistuminen ja opastaminen. Sosionomin tulisi kyetä luomaan osallisuutta tukevaa vuorovaikutus- ja yhteistyösuhdetta. Asiakastilanteiden muuttuvuus ja asiakkaiden ainutkertaisuus vaatii sosionomilta kykyä jatkuvaan oppimiseen ja asiakastyön kehittämiseen. (Rouhiainen-Valo, Rantanen, Hovi-Pulsa & Tietäväinen 2010, 16,17,18.) Tavoitteenani oli harjoittaa vuorovaikutustaitoja, asiakkaan kuulemista ja asiakaslähtöisyyttä sekä perehtyä vertaisryhmätoimintaan ja ryhmän ohjaamiseen. Haastattelu tilanteessa keskityin niihin asioihin, jotka tiedonantajat toivat esille, eli keskustelin heille tärkeistä asioista. Annoin tiedonantajille mahdollisuuden vaikuttaa asioihin osallistumalla opinnäytetyöhön, ja loin tiedonantajien osallisuuden mahdollistumisen yhdessä ryhmänohjaajan kanssa.

Lisäksi oppimistavoitteisiini kuului tutkimuksellinen kehittämisosaaminen. Uuden tiedon tuottamisen lisäksi se vaatii reflektiivistä, tutkivaa ja kehittävää työtettä. Sosionomin ydinosaamiseen kuulu myös systemaattinen tiedon hankinta ja arviointi sekä tutkimusmenetelmien hallinta. Eettisyys kuuluu myös tutkimukselliseen kehittämiseen, sillä sosionomin tulee sitoutua hyvään tieteelliseen käytäntöön. (Rouhiainen-Valo, Rantanen, Hovi-Pulsa & Tietäväinen 2010, 17, 21.) Eettinen osaaminen kulki koko opinnäytetyön mukana suunnittelussa, haastattelutilanteessa sekä tulosten tulkitsemisessä. Haastattelu oli tiedon hankintaa, jossa asiakkaat antavat palautetta, jolla voidaan kehittää vertaisryhmätoimintaa.

4.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, ihminen, hänen elämänpiirinsä ja niihin liittyvät merkitykset sekä ajatus, että todellisuus on moninainen. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta tutkitaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, ja pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita. Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa ne, että aineisto hankitaan luonnollisissa toisin sanoen todellisissa tilanteissa, suositaan metodeja, joissa tiedonantajien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille sekä kohdejoukko valitaan tarkoituksen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161,164; Kylmä & Juvakka 2007, 16; Tuomi & Sarajärvi 2013, 72.) Edellä mainitut seikat toteutuivat työssäni hyvin, sillä aihe käsittelee äitien elämänpiiriä ensimmäisen lapsen saatua ja kokemuksia vertaistuesta sekä sen merkityksestä arkeen. Kun tarkoituksena oli kuvailla ihmisen kokemuksia, sitä täytyy kysyä ihmiseltä itseltään.

4.3 Tiedonantajat ja aineistonkeruu

Haastattelutilanteeseen saapui viisi tiedonantaja äitiä lapsineen sekä ryhmänohjaaja osallistui keskusteluun, sillä tilanteesta yritettiin luoda mahdollisimman normaali kokoontumiskerta opinnäytetyöni teemojen ympärille. Kohdistin työni äiteihin, sillä isä ryhmässä käy harvoin. Kaikki äidit olivat haastatteluhetkellä äitiys- tai vanhempainvapaalla. Esikko-ryhmä ei toimi kesällä, joten aineiston laadun näkökulmasta kevät oli sopivin aika kerätä aineisto. Tällöin ryhmä on toiminut jonkin aikaa, jolloin kokemuksia äideille oli jo kertynyt. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tiedonantajat tietävät tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85). Eräs äideistä ei ollut käynyt aikaisemmin kohderyhmän

Esikossa, mutta hänellä oli kokemuksia muista kaupungin Esikko-ryhmistä. Kun kyseessä oli vertaisryhmän merkitys omaan arkeen, arvioin, että luotettavuus tutkimuskysymyksen kannalta säilyy, vaikka äiti ei ollut käynyt kohderyhmän Esikossa. Useimmat äidit (4/5) kävivät muissakin Esikko-ryhmissä, joten osa heidän kokemuksistaan tulee väistämättä muistakin ryhmistä.

Haastattelu tilana oli yksi Oulun kaupungin Esikko-ryhmä. Oulussa toimii 10 ryhmää eri puolilla kaupunkia. Esikko-ryhmä on avoin, ja yksi tapaamiskerta kestää kaksi tuntia, joten ryhmähaastattelu toimi tilanteessa parhaiten. Ryhmässä syntyy normaalisti keskustelua, joten ryhmähaastattelun ei tuottanut ongelmia. Ryhmähaastattelun etuna oli tehokkuus, koska samalla sain tietoa useammalta henkilöltä yhtä aikaa. Tein opinnäytetyön yksin, joten tarvitsin tehokkaan keinon saada aineistoa. Lasten läsnäolo ei haitannut, sillä aineistonkeruu kerta on normaali kokoontuminen, mutta aiheena olivat opinnäytetyöni teema-alueet. Hirsjärvi ym. ottavat esille, että ryhmähaastattelu on käyttökelpoinen, jos tiedonantajat arastelevat haastattelua tai vanhemmat ovat epävarmoja, kun haastattelija tulee ulkopuolelta (2009, 210-211). Ryhmähaastattelua voidaan pitää keskusteluna, jossa tiedonantajat kommentoivat ilmiötä melko spontaanisesti, tekevät huomioita ja tuottavat tietoa. Haastattelija puhuu useille tiedonantajille yhtä aikaa, mutta suuntaa välillä kysymyksiä yksittäisille henkilöille. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 61.) Tässä ryhmänohjaaja pystyi olemaan tukenani, sillä hän tunsii äidit nimeltä, ja pystyi kohdistamaan kysymyksiä suoraan yksittäisille äideille.

Ryhmähaastattelut yleensä tallennetaan. Tallentaminen auttaa haastattelun sujuvuuteen ja sillä vältetään turhat katkot. Ennen varsinaista keskustelua tulisi kokeilla, miltä tallennukset kuulostavat, sillä tiedonantajat voivat puhua eri voimakkuuksilla. Vaikka haastateltavat voivat alussa jännittää nauhoitusta, on huomattu, että he unohtavat nauhurin olemassaolon hyvin pian. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 63, 92.) Haastattelu tallennettiin kahdelle nauhurille, ja sitä varten oli tiedonantajilta kysyttävä lupa haastatteluun, nauhoittamiseen sekä kerrottava, että nauhoitukset tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelu aloitettiin kokeilemalla nauhureiden toiminta ja ne asetettiin eripuolille haastattelutilaa. Haastattelutila muodostui sohvaryhmistä, jotka olivat ympyrämuodostelmassa. Lapset leikkivät piirin keskellä. Kaikilla oli näköyhteys toisiinsa sekä lapsiin. Odotellessa tiedonantajia paikan päälle tein tuttavuutta äitien kanssa. Kaikilta tiedonantajilta sain lupanomukset osallistumiseen ja haastattelun nauhoittamiseen. Aloittaessa haastattelua paikalla oli kolme äitiä sekä ryhmänohjaaja. Kaksi äitiä tuli myöhemmin, noin minuutin sekä 10 minuuttia aloituksen jälkeen. He kuitenkin pääsivät hyvin mukaan keskusteluun.

Teemahaastattelu sopii tutkimukseeni parhaiten, sillä se on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Siinä on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymyksiä ei ole muotoiltu tarkoin ja niiden järjestys on epäselvä. Teemahaastattelussa edetään keskeisten teemojen eli aihepiirien mukaan ja tehdään niistä tarkentavia kysymyksiä. Tarkoituksena on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. Teemojen tulee perustua tietoperustaan eli viitekehykseen. Teema-alueet ovat yksityiskohtaisempia kuin itse tutkimustehtävä, eli pelkistettyjä ja iskusanamaisia luetteloista. Ne toimivat haastattelijan muistilistana ja auttavat häntä ohjaamaan keskustelua. Teema-alueiden tulisi olla niin väljiä, että moninainen rikkaus, joka tutkittavaan ilmiöön sisältyy, paljastuu mahdollisimman hyvin. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 66-67; Hirsjärvi ym. 2009, 208; Tuomi & Sarajärvi 2013, 75.)

Haastattelun teemat nousivat viitekehystä, vertaistukiryhmä arjen hyvinvoinnin tukena ensimmäisen lapsen saaneilla äideillä. Tämän pelkistin vielä pienemmiksi yksityiskohdiksi kuten äitiys, arkeen liittyvät tehtävät ja ihmissuhteet. Olen tehnyt teemoista runkoa miellekartan muodossa (LIITE 2). Kyseinen miellekartta oli saatekirjeen mukana esitteenä tiedonantajille tutkimuksen teema-alueista, ja ajatusten herättäjänä. Miellekartan avulla pystyin etenemään haastattelussa tavoitteen suuntaisesti, sillä siinä oli niin sanotut iskusanat, jotka tulivat esille viitekehystä. Aineiston keruussa keskustelua syntyi ja jotkut kysymykset olivat sellaisia, ettei niillä ollut suoranaista vaikutusta tutkimuskysymykseen, mutta koin ne tärkeiksi, jotta tiedonantajat rentoutuvat nauhoitustilanteeseen ja keskustelua syntyi helpoista kysymyksistä.

Haastattelun etuina ovat muun muassa joustavuus ja havainnointi, jolloin esimerkiksi väärinymmärrykset voi oikaista heti. Haastattelun onnistumisen kannalta on suotavaa, että tutkittava saa tutustua etukäteen aiheeseen, jotta tutkittavasta asiasta saadaan mahdollisimman paljon tietoa. On myös eettisesti suotavaa, että tiedonantajalle kerrotaan mitä haastattelu koskee. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73.) Kävin esittämässä aiheeni etukäteen huhtikuussa 2016, jotta tiedonantajilla ja ryhmänohjaajalla on tietämys mitä haastatteluni koskee. Toimitin heille saatekirjeen, jossa kerron opinnäytetyöstäni, kirje oli samalla kirjallinen lupa-anomus osallistumisesta ja haastattelun nauhoittamisesta. (LIITE 1) Sovimme haastattelun ajankohdan seuraavalle viikolle. Tutustumiskerralla en saanut varmoja osallistujia.

4.4 Aineiston analyysi

Haastattelumateriaalia oli noin 50 minuuttia. Litteroitua materiaalia oli kuusi sivua. Litteroinnista on jätetty pois lapsille tarkoitettu keskustelu, haastattelun keskeytykset uusien tiedonantajien saapuessa sekä yksittäisiin lapsiin kohdistuva keskustelu muun muassa lapsen piirteistä. Edellä mainitut seikat eivät ole tutkimuksen kannalta olennaisia. Litteroinnissa merkitsin oman, tiedonantajien sekä ohjaajan puheen eri fonttityylillä, jotta tiedonantajien teksti on helposti erotettavissa litteroinnista.

Aineiston analysointi tapaa on tarpeen suunnitella ennalta, sillä sitä voi käyttää ohjenuorana haastattelutilanteessa ja suunniteltaessa purkua. Teemahaastattelun avulla kerätty materiaali on yleensä runsas, eikä kaikkea aineistoa ole tarpeen analysoida. Tutkijalla ei välttämättä pysty hyödyntämään kaikkea materiaalia. Analyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä sekä järjestää aineisto tiiviiseen muotoon, kadottamatta sen sisältämää tietoa. Aineiston selkeyttäminen tuottaa luotettavia ja selkeitä johtopäätöksiä. Kun aineisto on tallennettu, tutkija voi purkaa materiaalin kirjoittamalla sen sanasanasta puhtaaksi eli litteroimalla. Laadullisen aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto hajotetaan osiin, käsitellään ja kootaan uudelleen. Aineiston teemoittelussa on kyse aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä aihepiirien mukaan sekä etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvailevia näkemyksiä. Tämä tapa on helppoa, jos haastattelu on toteutettu teemahaastatteluna, sillä se on jo valmiiksi jäsennelty. Aineiston litteroinnista ei ole yksiselitteisiä ohjeita, vaan se riippuu tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta, jolloin pohditaan, miten tarkkaa litteroinnin on syytä olla. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 135, 138, 139; Tuomi & Sarajärvi 2013, 93, 108.)

Kävin läpi useaan kertaan litteroitua tekstiä. Selkeytin litteroidun tekstin tutkimuksen kannalta oleelliseen muotoon, jolloin sain esiin selkeät aihepiirit. Käydessä tekstiä läpi huomasin, että tiettyihin aihepiireihin tuli tiedonantajilta kokemuksia. Esille nousi muun muassa ystävyys suhteet, tukiverkosto, tuki äitiyteen, ajatusten ja tunteiden jakaminen, arki rutiinit ja lastenhoito, emotionaalinen tuki, käytännön apu sekä ryhmän tuoma mielekkyys. Nämä aihealueet lajittelin kolmeen isompaan kokonaisuuteen, jotka ovat sosiaaliset suhteet, emotionaalinen tuki sekä tiedollinen tuki ja käytännön apu. Kokonaisuudet osaltaan kulkevat käsi kädessä, joten koen, että niitä on vaikea ja tarpeetonkin erottaa tarkasti toisistaan.

Ihminen on subjekti, jolle on annettava mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita. Tiedonantaja on tutkimuksessa merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli, joka voi tuoda aihetta laajemmin esille, kuin mitä tutkija pystyy ennakoimaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.) Kun olin saanut tulokset esille analyysistani, kirjoitin ne mahdollisimman tarkasti tiedonantajien kuvaamalla tavalla. Tämä sen vuoksi, että tiedonantajien näkemys tulisi mahdollisimman rehellisesti ja aidosti esille. Nauhoituksesta poimin myös suoria lainauksia kuvaamaan tuloksiani paremmin. Tulosten määrä on ehkä niukka, mutta laadultaan koen sen tuovan tärkeimmät asiat esille. Johtopäätöksiin olen kiinnittänyt tulosten tuomat kolme suurta aihepiiriä, sosiaaliset suhteet, emotionaalinen tuki sekä tiedollinen tuki ja käytännön apu. Näihin olen lisännyt teoriaa vahvistamaan tuloksiani sekä muiden tutkijoiden tuloksia saman tyyppisistä tutkimusaiheista.

4.5 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimuksen ja tulosten uskottavuutta osoitetaan siten, että tutkimustulokset vastaavat tiedonantajien käsityksiä tutkimuskohteesta sekä tutkimuksen tekijä on ollut riittävän pitkään tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tiedonantajien näkökulmasta, jolloin se vaatii aikaa niiden ymmärtämiseen. Vahvistettavuudella tarkoitetaan koko tutkimusprosessin dokumentointia niin, että ulkopuolinen tutkija voi seurata tutkimuksen etenemistä pääpiirteittäin. Vahvistettavuus on vaikea kriteeri, sillä todellisuuksia on monia, ja toinen tutkija ei välttämättä päädy samaan tulkintaan, mutta tämä sallitaan laadullisessa tutkimuksessa. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijän on oltava tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Eli siitä, miten hän vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin. Siirrettävyyttä osoitetaan siten, että tuloksia voidaan siirtää muihin vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteutumisesta ja se koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston keruu olosuhteet on kerrottava todennukaisesti, kuten aika, olosuhteet ja virhetulkinnat. Aineiston analyysi vaiheessa keskeistä on kiinnittää huomiota luokittelujen tekemiseen. Tulosten tulkinnassa luotettavuutta lisää se, että tutkija pystyy perustelemaan mihin hänen päätelmänsä perustuu. (Hirsjärvi ym. 2009, 232-233.)

Tutkimuksen on pyrittävä paljastamaan tiedonantajien käsityksiä ja heidän maailmaansa mahdollisimman hyvin. Tutkijan on oltava tietoinen siitä, että hän vaikuttaa saatavaan tietoon jo aineiston keruu vaiheessa. Sekä siihen, että kyse on tutkijan tukinnoista, hänen käsitteistöstään johon tiedonantajien käsityksiä yritetään sovittaa. Tutkijan on pystyttävä dokumentoimaan, miten hän on päätenyt kuvaamaan ja luokittelemaan tiedonantajien maailmaa juuri niin kuin on tehnyt. Tutkijan tulee perustella uskottavasti toimintaansa, kun hän analysoi materiaalia. Esimerkiksi onko litteointi tapahtunut oikein, onko kaikki aineisto otettu huomioon. Myös tulosten tulisi heijastua tiedonantajien ajatusmaailmaan. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 185, 189.)

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyvää tieteellistä käytäntöä. Lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen. Tiedonantajan itsemääräämisoikeuttaan kunnioitetaan siten, että hänelle annetaan oikeus päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Tutkijan tulee selvittää, miten suostumus hankitaan ja millaista ennakkotietoa heille annetaan sekä millaisia riskejä heidän osallistumiseen kuuluu. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu muun muassa rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa sekä esittämisessä. Näihin kuuluu muun muassa plagiointi, eli toisten tekstin luvaton lainaaminen, jolloin tutkijan on esitettävä lähde-merkinnät tekstiinsä. Vilppiä ei saa käyttää eli tulosten sepittämistä tai perusteetonta yleistämistä. Raportointi ei saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista, eli menetelmät on kerrottava huolellisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-24, 25-26.)

Noudatin edellä mainittuja toimenpiteitä koko opinnäytetyöni aikana ja olin rehellinen toiminnastani opinnäytetyön kaikissa vaiheissa. Tiedonantajille selvitin tutustumiskäynnillä mitä opinnäytetyö koskee, mitä se vaatii, kuten haastattelun tallentamista sekä mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu, milloin tahansa. Suunnitelmaa ja raporttia laadittaessa noudatin tekijänoikeuksia ja merkitsen lähdeviitteet huolellisesti. Olin tietoinen, että vaikutin itse tuloksiin jo haastattelutilanteessa, koska se oli vuorovaikutus tilanne ihmisten välillä sekä olin tekemisissä omien ja tiedonantajien tulkintojen kanssa. Tiedostin myös sen, että inhimillisiä virheitä sattuu, ja olen pyrkinyt perustelemaan toimintani.

5 ÄITIEN SAAMA SOSIAALINEN TUKI ESIKKO-RYHMÄSSÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa millaisia kokemuksia ensimmäisen lapsen saaneilla äideillä on Esikko-ryhmän vertaistuen merkityksestä omaan arkeensa. Tuloksista nousee esille kolme aihepiiriä, jotka äidit kokevat merkityksellisinä arkeensa. Ne ovat sosiaaliset suhteet, emotionaalinen tuki sekä tiedollinen tuki ja käytännön apu.

5.1 Kokemukset sosiaalisista suhteista

Haastattelussa ilmeni, että äidit käyvät useassa kaupungin tarjoamassa Esikko-ryhmässä. Äidit kokivat, että Esikko-ryhmästä on löytynyt ystävyyssuhteita arkeen, sekä ryhmä on tärkeä ja piristävä osa viikkoa. Jotkut äidit olivat vaihtaneet muiden äitien kanssa yhteystietoja sekä tavanneet heitä ryhmän ulkopuolella. Haastattelussa tuli esille, että lapsen tulon myötä aikaisempiin ystävyyssuhteisiin oli tullut muutoksia, kuten jotkut suhteet olivat loppuneet kokonaan tai oli eroja siinä, mihin lapsen kanssa voi mennä. Tällöin kaikkia ystäviä ei tullut tavattua, vaikka haluaisi. Aineiston mukaan äidit eivät kokeneet, että suhde omiin vanhempiin tai puolison vanhempiin olisi muuttunut lapsen tulon myötä.

”On, meillä on varsinkin kun me muutettiin niin heti lähettiin käymään täällä niin ollaan tutustuttu uusiin ihmisiin lähinnä tätä kautta.”

”No musta se on tosi sillee niinkö piristävää, että pääsee käymään jossain päivällä, kun kaverit on tietty koulussa ja töissä. On sitten joku paikka missä sillee voi käydä ja nähdä muita.”

Sosiaalisen median käyttö ryhmän suhteiden ylläpitämiseksi nousi esille haastattelussa. Kesäisin Esikko-ryhmä on tauolla kolme kuukautta, jolloin äidit kokevat, että kesälläkin olisi mielekästä nähdä ryhmäläisiä. Sosiaalisen median kautta he voivat sopia tapaamisia loma-aikana. Eräs äiti koki, että jo luotuun some-ryhmään eivät kaikki uudet Esikko-ryhmän jäsenet olleet löytäneet.

5.2 Kokemukset emotionaalisesta tuesta

Äidit kokivat, että ajatuksista ja tunteista pystyi puhumaan ryhmässä. Koettiin, että omat mielipiteet voi sanoa siten, ettei kukaan tuomitse. Hyvänä asiana pidettiin sitä, että paikalla on useam-

pia ihmisiä puhumassa asioista, jolloin ei synny mielikuva siitä, että pulmiin on olemassa vain yksi ratkaisu. Ryhmä nähtiin olkapäänä äitiyteen ja vanhemmuuteen, sekä helpottavaa oli tietää, että lapsi on kaikille ensimmäinen.

” on monenlaisia ongelmia ja monenlaisia tapoja ratkaista niitä ihan samojakin ongelmia, että toisille toimii samat jutut ja toisille ei lainkaan.”

” se kyl auttaa tosi paljon, että pääsee vaan kertomaan mikä on.”

Eräs äideistä koki ryhmän olevan kasassa pitävä voima, sillä lähiverkosto oli toisella paikkakunnalla. Äidit kokivat saavan hyvin emotionaalista tukea, sillä kaikilla äideillä ei ollut ystäviä joilla olisi ollut omia lapsia. Tällöin ajatusten jakaminen ja ymmärryksen saaminen heiltä koettiin vaikeammaksi. Aineistossa ilmeni, että ryhmä auttaa myös pääsemään liikkeelle, tulee lähdettyä kotoa pois. Hyvänä asiana pidettiin myös sitä, etteivät ryhmät ole neuvolaan sidottuja, jolloin voi viikon aikana käydä useammassa ryhmässä ja löytää paremmin saman henkistä seuraa.

” Itelle kyllä kans niinku tosi tärkeä osa viikkoa nämä kerhot ku ei just ole hirveenä kavereita, kavereilla lapsia ja sitten tuutuu välillä että semmoset kellä ei oo, niin ei ne ymmärrä oikein nuita, eikä ne ossaa aatellakkaan.”

Haastattelussa tuli esille, että ryhmässä ei juuri keskusteltu parisuhteesta tai äitien tekemistä arjen valinnoista, kuten ravitsemuksesta ja liikunnasta. Teema vauvan kanssa jaksamisesta ei myöskään herättänyt keskustelua. Haastattelussa ilmeni, että kaikilla äideillä oli tulevaisuuden suunnitelmat opiskelussa tai työelämässä. Kukaan ei suunnitellut jäävänsä kotiäidiksi.

5.3 Kokemukset tiedollisesta tuesta ja käytännön avusta

Äidit kokivat tärkeänä ja tarpeellisena, että ryhmästä saa käytännön neuvoja arkeen lapsen kanssa. Varsinkin, jos lähipiirissä ei muilla ollut lapsia, niin ryhmästä sai neuvoja, miten vauvan kanssa voisi toimia arjessa. Hyvänä asiana koettiin myös se, että ryhmässä käy eri ikäisiä lapsia, jolloin kokemuksia jaettaessa pystyy varautumaan siihen, millaisia ongelmia voisi tulla eteen lapsen kasvaessa.

” on puhuttu, että miten ja milloin mennään niinku nukkumaan ja miten iltaruokinta on vaikuttanu ja kaikkee. Ja kyllä saa ite aina semmosia ideoita, että voi koittaa jottain erinlaista, että saatais niitä öitä vähän paremmaksi.”

Haastattelussa keskusteltiin arkirutiineista. Äitien kanssa oli puhuttu siitä, miten lapsi rakastaa rutiineja ja kuinka rutiinit tuovat turvaa äidille ja lapselle. Äidit olivat saaneet halutessaan kirjallisen päivärytmiäpun, jota voi vauvan kanssa kotona kokeilla. Keskustelussa tuli esille, että äidit kokivat ryhmän olevan hyvä myös lapsen sosiaaliselle kehitykselle.

”kun ei suju, niin on tärkeää, että on ne rutiinit. Sitten voi mennä semmosella automaattiohjauksella.”

Haastattelussa ilmeni, että suurin osa osallistuneiden lasten isovanhemmista asui muualla kuin Oulussa. Tämä vaikutti perheiden tukiverkoston ja avunsaantiin.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten perusteella voi tulkita, että ensimmäisen lapsen saaneille äideille Esikko-ryhmä on osa arjen sosiaalisesta verkostosta. Näin ollen se toi kotona oleville äideille sisältöä arkeen sekä uusia ihmissuhteita. Tulosten mukaan ryhmän merkitys korostui niille äideille, joiden tukiverkosto oli vajavainen. Tutkimusten mukaan pienten lasten äidit elävät elämänkaarensa yksinäisintä aikaa. Sosiaalisten verkostojen kautta ihminen saa henkistä tukea, tietoa, aineellista apua ja palveluita sekä uusia ihmissuhteita. Sosiaalisen verkoston tuella on vaikutusta ihmisen kykyyn mukautua elämän muutosvaiheisiin, sillä tuen antajat voivat auttaa ihmistä käyttämään voimavarojaan tehokkaammin. Jos sosiaalinen verkosto on vahva ja tukea antava, sillä on vaikutusta ihmisen kokemaan terveyteen ja hyvinvointiin. Paremmalla hyvinvoinnilla on vaikutusta stressinsietokykyyn ja täten myös terveyteen. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 149-150.) Sosiaalisen tuen merkitys korostuu vanhemmuuden ensi metreillä, sillä se antaa tukea äitiyteen ja muutosvaiheen läpikäymiseen. Ensimmäisen lapsen saanut äiti tarvitsee sosiaalista tukea, sillä yksinäisyys on vanhemmuudelle myrkyä. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 103-104.)

Tuloksista voidaan päätellä, että sosiaalisen tuen osa-alueet tulevat esille äitien kokemuksista ja niitä pidettiin merkityksellisinä arkeen. Emotionaalista ja tiedollista tukea saadaan vertaisiltaan, mutta sitä myös annetaan, joka on mielekästä ja voimaannuttavaa. Huuskonen toteaa myös, että vertaistukea luonnehditaan voimaannuttavana, jolloin henkilö voi tunnistaa ja löytää voimavarat sekä vahvuudet (2015, viitattu 6.8.2015).

Pajunen on todennut omassa tutkielmassaan koskien vertaistukea äiti-vauvaryhmässä, että ryhmä toimi tietojen jakamisen ja vaihtamisen paikkana sekä oli merkittävä henkisen tuen antaja. Tutkimuksessa äidit olivat kokeneet suurta helpotusta huomatessaan, etteivät ole yksin asioiden äärellä tai ainoita joilla on vaikeuksia. (2012, 49, viitattu 19.9.2016.) Tulosten perusteella emotionaalisen ja tiedollisen tuen saaminen vertaisiltaan oli äideille tärkeää. Tiedon saaminen keventää äitiyden tuoman uuden roolin taakkaa, ja vertaisiltaan tuen ja tiedon saaminen on tehokas ja vaikuttava tapa. Myös Haapio ym. ovat tuoneet esille, että yhteiskunnalle vertaistuki on vaikuttava ja edullinen tapa sekä se tavoittaa ihmiset ajoissa. Näin ollen toisen vanhemman tuki on toimiva keino auttaa ajoissa ja estää ongelmien kasaantumisen. (2009, 45, 177.)

Haapio ym. ovat tuoneet esille, että samassa elämäntilanteessa olevat henkilöt voivat ymmärtää ja tukea toinen toisiaan (2009, 44). Viljanen on omassa tutkielmassaan todennut, että äidit kokivat ihmissuhteiden muuttuneen siten, että vanhat lapsettomat ystävät saattoivat tuntua vierailta eivätkä aina ymmärtäneet äidin ajatuksia (2010, 64, viitattu 19.9.2016). Tämä ilmenee myös opinnäytetyön tuloksissa, sillä äidit kokivat vaikeaksi saada ymmärrystä lapsettomilta ystävilta. Onkin tärkeää, että Oulun kaupunki tarjoaa maksutonta palvelua vanhemmille uuden elämäntilanteen edessä. Läheisen tukiverkoston puute voi olla raskasta vauva-arjen keskellä, jolloin ajatusten jakaminen ja ymmärryksen saanti ovat tärkeää hyvinvoinnin kannalta.

Tuloksista voidaan päätellä, että Esikko-ryhmä oli äideille tärkeä tuki tulevaisuudenkin kannalta. Huuskonen kirjoittaa, että vertaistuki voi tuoda uusia näkökulmia ja perspektiiviä omaan elämään, sillä muut vertaiset voivat olla omassa prosessissaan, elämässään eri vaiheissa (2015, viitattu 6.8.2015). Jakaessaan kokemuksia äidit pystyivät varautumaan siihen, mitä lapsen kasvaminen ja eri kehitysvaiheet tuovat tullessaan sekä millaisia toimintatapoja vertaiset ovat käyttäneet ongelmatilanteissa. Näin ollen käytännön neuvot tuovat äideille itsevarmuutta ja vahvistusta omasta riittävän hyvästä vanhemmuudesta.

Tuloksista voidaan päätellä, että rutiinit helpottivat äitejä arjen pyörittämisessä. Kuten Korvela ja Tuomi-Gröhnin tuovat esille tutut rutiinit tuovat ennustettavuutta ja ovat automatisoituneita prosesseja. Automatisoituneet rutiinit eivät vaadi keskittynyttä ajattelua, vaan vapauttavat ajattelua muihin toimintoihin sekä lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta. Rutiinien puuttuessa yksilöiden voimavarat kuluvat pikaisiin suunnitteluihin, tilanteiden kohtaamisiin ja selvittelyyn sekä näihin liittyviin neuvotteluihin. (2014, 14.)

Yllättävä puheenaihe tiedonantajilta, oli muiden vertaistukiryhmien olemassaolo ja toiminta. Äidit olivat kovin kiinnostuneita saamaan informaatiota muista palveluista, kuten haikarakahvila, avoimen päiväkodin perheryhmät, perhekahvila. Kaikki äidit olivat saaneet tiedon Esikko-ryhmästä neuvolasta. Tuloksista ilmeni, että äideille oli tärkeää löytää saman henkistä seuraa. Tämän perusteella näen, että tiedon antaminen muista kohderyhmäni koskevista palveluista on ensiarvoista, jotta äidit löytävät oman paikan, eivätkä jää ulkopuolelle palveluista ja verkostoista. Tuloksien mukaan oli tärkeää, ettei Esikko-ryhmät ole sidottu neuvolaan tai omaan asuinalueeseen. Tällöin äidit pystyivät käymään ryhmissä eripuolilla kaupunkia ja löysivät oman henkisen ryhmän. Kehittämisehdana olisi, että neuvola antaisi tietoa myös muista kohderyhmäni koskevista vertaistukiryhmistä, vaikka ne eivät olisikaan neuvolan alaisuudessa.

Viljanen tuo esiin omassa tutkimuksessaan, ettei verkostoituminen ja tuen saaminen muilta äideiltä ole itsestään selvää. Tutkimukseen osallistuneet äidit toivoivat neuvolasta äitiryhmiä joihin integroitua, mutta neuvola ei automaattisesti sellaista tarjoa, jolloin internet on ottanut suuren roolin vertaistuen löytämiseksi. Tämä vaatii äidiltä aktiivisuutta tuen hakemiselle. (2010, 65, viitattu 19.9.2016.) Opinnäytetyöni tulosten pohjalta voin todeta, että matalan kynnyksen paikat tuovat äideille mielekkyyttä arkeen ja ovat helppo tapa laajentaa sosiaalista verkostoa. Kysymykseksi herää, että missä ovat ne äidit joilla on vaikeuksia jaksamisessa vauvan kanssa ja miten heihin saadaan yhteys. Väsyneillä äideillä ei välttämättä ole energiaa etsiä tukea aktiivisesti, jota Viljanenkin mukaan äideiltä vaaditaan tuen saamiseen. Saatujen tulosten perusteella Esikko-ryhmille on tarvetta. Jotta mahdollisimman moni vanhempi löytää vertaistuen luo, tulisi sitä mainostaa enemmän. Sosiaalinen media on nykypäivänä äitien elämässä paljon mukana. Kehittämiseksi tuon esille mainostamisen erilaisissa sosiaalisen median kanavissa sekä erilaisten faktoihin perustuvien some-ryhmien luomisen. Tarkoitan faktoihin perustuvan ryhmän toteutettavaksi perheyön ammattilaisten toimesta. Ryhmänylläpitäjänä toimivat ammattilaiset voivat antaa tietoa, jolloin äidit pystyvät luottamaan siihen, että neuvot ovat todenmukaisia.

Kehittämiseksi äidit toivat esille ryhmän aikataulun myöhentämisen iltapäivälle sekä kesäajalle toivottiin jonkin auki olevaa ryhmätalaa. Tämän äidit perustelivat sillä, että heillä ei ole kesällä niin kutsuttua lomaa, vaan arki pyörii normaalisti. Äidit kokivat mielekkääksi, että olisi jokin paikka mihin mennä kesälläkin. Lasten päiväunien takia toivottiin, että olisi edes yksi ryhmä viikossa, joka toimisi iltapäivisin esimerkiksi kello 14:00-16:00 tai myöhemmin.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni koski ensimmäisen lapsen saaneiden äitien kokemuksia vertaistuen merkityksestä arkeensa. Tietoperustassa toin esille vanhemmuutta äitiyden näkökulmasta ja sen vaatimuksia arkeen. Koin, että tärkein tietoperustan anti opinnäytetyön kannalta on vertaistuen merkitys sosiaalisena tukena. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen tutkimus, ja kysyin äitien kokemuksia teemahaastattelun avulla. Oppimistavoitteinani olivat asiakastyöosaaminen ja perehtyminen vertaisryhmätoimintaan.

Koin, että aiheeni oli ajankohtainen, sillä äidit jäävät helposti kotiin ilman yhteisön tai yhteiskunnan tukea. Vertaisryhmässä he saavat kontakteja ja tietoa heihin liittyvistä aiheista. Kuten tulokistakin ilmenee, äitejä yhdisti tukiverkoston vajavuus sekä halu löytää oman henkistä seuraa. Sosiaalihuoltolailta pyritään edistämään hyvinvointia neuvonnalla, ohjauksella, tiedon välittämisellä niin asiakkaille kuin asiakastyön kehittämiseksi (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 2. 7§, 8§). Mielestäni johtopäätöksissä tiedonantajien ääni tulee esille ja yhteistyökumppani saa käyttökelpoista tietoa suunnitellessaan tulevia vertaistukiryhmiä.

Opinnäytetyö prosessi oli pitkä ja se edellytti pitkäjänteistä työskentelyä. Haasteeksi koin yksin työskentelemisen, prosessin hitaan etenemisen ja sen myötä ajoittaisen motivaation puutteen. Yksin työskennellessä ei ollut ketään kenen kanssa reflektoida työtä, pohtia eri näkökulmia, toimintamalleja, kysymysten asettelua ja niin edelleen. Myös tiedon hankinta opinnäytetyön etenemisestä ja sen tulkitsemisesta oli yksin hankalaa, mutta tässä opinnäytetyön työpajat olivat korvaamaton apu. Yksin tehdessä työ tuntui välillä puuroutuvan ja jumittavan, jolloin irtiotto opinnäytetyöstä oli välillä paikallaan, jotta siihen pystyi palaamaan uusin silmin. Suunnitelmassa olisi pitänyt varata enemmän aikaa lupa-asioiden käsittelyyn. Siihen opinnäytetyön tekijöiden on syytä varautua parillakin kuukaudella.

Suunnitelmaa luodessa opin kiinnittämään huomiota lähdekritiikkiin. Pyrin, että käyttämäni lähteet eivät ole kovin vanhoja ja digitaaliset lähteet ovat luotettavalta taholta. Lähteiden lainaaminen tuotti välillä hankaluuksia, jotta lauseet eivät ole suoraan lainattuja, mutta eivät myöskään kadota merkitystään. Olen kiinnittänyt erityisesti huomiota lähteiden merkitsemiseen heti prosessin alusta asti, jotta se helpottaa työn etenemistä ja lisää luotettavuutta. Materiaalia on kuitenkin niin paljon,

että inhimillisiä virheitä voi sattua. Luotettavuuden lisäämiseksi olen etsinyt samankaltaisia tekstejä eri lähteistä, jotta viittaukset eivät jää yhden lähteen varaan.

Ajattelen, että opinnäytetyön aineistonkeruu oli eräs oppimiskokemus. Huomasin, että haastattelussa annoin liian monta keskusteluvaihtoehtoa. Tiedonantajien olisi ollut helpompi keskittyä yhteen asiaan kerrallaan ja näin ollen materiaali olisi voinut olla runsaampaa. Koen, että tässäkin vaiheessa toinen opinnäytetyöntekijä olisi ollut tarpeen, jotta, haastattelutilanteessa pystyy tekemään paremmin havaintoja. Jos saisin toteuttaa haastattelun uudelleen, suunnittelisin kysymykset tarkemmin ennalta. Voisin myös enemmän esittää kysymyksiä yksittäisille henkilöille, esimerkiksi mitä mieltä muut -kysymyksellä. Edellä mainitussa seikassa minua auttoi ryhmänohjaaja, ja pidinkin tärkeänä ohjaajan läsnäoloa haastattelussa, sillä se vaikutti luonnolliseen ilmapiiriin luomiseen sekä auttoi erilaisten näkemysten esiintuomisessa.

Edellä olenkin jo maininnut haastattelutilanteen kysymysten asettelusta, mutta muuten haastattelutilanteen vuorovaikutus tuntui kiireettömältä. Puhekieleen kiinnitin huomiota jo suunnitteluvaiheessa, etten käytä ammattisanastoa, eikä murteeni tuottanut tilanteessa hankaluuksia. Ryhmän haastattelusta opin paljon, se on erilainen, kun kahden ihmisen dialogi. Siinä tulee ottaa huomioon useampi yksilö ja antaa kaikille pohdinta, vastaus ja mielipide aikaa. Nauhoitusta purkaessa huomasin, että olin huomaamattani antanut hiljaisten hetkien kantaa, eli antanut aikaa ja mahdollisuutta esittää mielipiteitä ennen kuin siirryin uuteen aiheeseen. Asiakastyöosaamisen kannalta oli positiivista huomata, että tällainen toiminta oli tullut itseltäni luonnostaan.

Aineiston analyysiä tehdessä koin turhautumista. Tuntui, ettei materiaalia ollut tarpeeksi tai työ oli merkityksetön. Omat resurssit, eivät antaneet myötä, että olisin toistanut haastattelun ja hankkinut lisää materiaalia. Jälkikäteen ymmärrän, että turhautuminen johtui vaikeudesta tulkita saatua aineistoa, kuin siitä, että sitä olisi ollut liian vähän. Aineiston purkaminen ja selkeyttäminen olivat aluksi hankalaa, varsinkin yksin opinnäytetyötä tehdessä. Aiempiin opinnäytetöihin tutustuminen auttoi pääsemään eteenpäin.

Opinnäytetyötä aloittaessa pohdin miten omat kokemukset Esikko-ryhmästä vaikuttavat työn tekemiseen. Työn aloittaminen oli mielenkiintoista, koska tiesin mitä asia koski, mutta mietin, onko aihe liian lähellä. Koin kuitenkin, että itse ollessani ryhmän jäsen, en saanut siitä paljoakaan omaan arkeen. Pohdin myös sitä, että jokainen ryhmä ja kokoonpano ovat erilaisia, koska ryhmä on avoin. Työn edetessä ja aineistoa analysoidessa huomasin, että omat kokemukseni, eivät

vaikuttaneet mitenkään työn tuloksiin. Luotettavuuden uskottavuus kriteerin kannalta koen, että olen taustakokemuksen myötä ollut tarpeeksi tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. Näin ollen pystyin ymmärtämään tiedonantajien näkökulmia. Opinnäytetyön prosessin edetessä olen pyrkinyt dokumentoimaan vaiheitani tarkasti. Tein kirjallisia muistiinpanoja, tallensin erillisiksi tiedostoiksi analysoinnin eri vaiheita sekä tulostin työni eriversioita paperille, joihin oli helppo tehdä merkintöjä. Luotettavuuden siirrettävyys kriteeri toteutuu mielestäni parhaiten tiedonantajien taustan kautta, sillä usea oli käynyt monessa eri Esikko-ryhmässä.

Yhtenä oppimistavoitteenani oli asiakastyöosaaminen. Haastattelutilanteessa opin hallitsemaan päämäärääni tutkimuskysymystä kohden, mutta myös kuulemaan äideiltä tulevaa tietoa ja mukauttamaan keskustelua. On tärkeää, että asiakas kokee tulevansa kuulluksi ja puhutaan hänelle tärkeästä asiasta. Tulevassa työssäni asiakastyöosaaminen, asiakkaan kuuleminen ja oman tilan antaminen sekä aito läsnäolo ovat merkityksellisiä osa-alueita työn onnistumisessa. Jotta asiakkaan ja työntekijän välille voi muodostua luottamuksellinen suhde on tärkeää, että asiakkaalle tulee tunne, että välitän hänestä aidosti, minulla on kiinnostusta ja aikaa kuunnella sekä auttaa häntä.

Ryhmätoiminnasta ja sen ohjaamisesta opin, että työtä tehdään vahvasti omalla persoonalla. Ryhmän toiminnassa on eri tasoja, jolloin ohjaajalla on erilainen rooli, varsinkin avoimessa ja pitkä kestoisessa toiminnassa. Alussa ohjaajan rooli on tärkeä, kun tutustutaan toimintaan ja kanssa ihmisiin. Välillä ohjaaja on taka-alalla ja vertaiset keskustelevat keskenään, mutta ohjaajalla on oltava kuitenkin aloituksia tai ajankohtaisia aiheita, joista syntyy keskustelua. Uusien ryhmäläisten vastaanottaminen on myös tärkeä tehtävä ja ohjaajan on pystyttävä herkästi kuulemaan ja tarttumaan ryhmäläisiä askarruttaviin aiheisiin. Näen myös, että vaikeisiin asioihin voidaan myös yhdessä hakea tietoa ja ratkaisuja sekä palata aiheisiin myöhemmin. Toiminnan täytyy olla eteenpäin vievää, ei saa jäädä vatvomaan mennyttä, vaan voimaannuttaa yksilöitä.

Tuloksissa ja teoriassa on käynyt ilmi, että sosiaalisen median käyttö on noussut yhdeksi äitien käyttämäksi tiedon lähteeksi sekä nousemassa ammattilaisten yhdeksi työmuodoksi. Internet ja sosiaalinen media eivät mielestäni korvaa kasvokkain oloa. Internetistä voi löytää paljon tietoa, mutta niiden todenmukaisuus ja paljous voivat haitata ja rasittaa äitinä oloa. Se voi antaa tilanteille ja ongelmille liian suuret mittakaavat. Ammattilaisen ylläpitämät some-ryhmät voivat tavoittaa kohderyhmän, myös sellaiset äidit, joiden on vaikeampi lähteä kodin ulkopuolella toimiviin ryhmiin. Tulevaisuudessa Esikko-ryhmien onkin hyvä miettiä omaa osuuttaan sosiaalisessa medias-

sa toimimiseen. Hyvänä kehittämistarpeen tiedonkeruu menetelmänä ehdotan palautelomakkeen laatimista yhdessä vanhempien kanssa.

Jatkotutkimusideaksi suosittelisin tiedonantajien haastattelua syksyllä, kun ryhmät kokoontuvat kesälomien jälkeen, sekä toisen kerran keväällä, kun ryhmä on jo lopettamassa lukukauttaan. Näin ollen saisi luotettavampia tuloksia vertaistuen vaikuttavuudesta arkeen. Toiseksi jatkotutkimus ideaksi esitän ryhmänohjaajien kokemusten keräämistä vertaistuen vaikutuksesta vanhempien arkeen.

LÄHTEET

Ensi- ja turvakotien liitto. 2015. Äitiys. Viitattu 10.8.2015, <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/vauva-itkee/perhe/parisuhteesta-vanhemmuussuhteeks/aitiys/>.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Hiitola-Moilanen, M. 2005. Perhetyön mahdollisuuksia päivähoidossa - hanke. Teoksessa M. Hiitola-Moilanen (toim.) Kehittämisen polkuja perhetyössä. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan kehittämiskeskus. Viitattu 11.8.2015, http://www.sosiaalikollega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaisu_19.pdf.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Teemahaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

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

Huuskonen, P. 2015. Vertaistuki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Viitattu 6.8.2015, <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/vertaistuki#merkitys>.

Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätö ASPA. 25-49.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi perhetyön arkea. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Korvela, P. & Tuomi – Gröhn, T. 2014. Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtaisa – Teoksen tausta ja tutkimustehtävät. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi – Gröhn (toim.) 2014.

Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa. Tampere: Kirjailijat ja Kuluttajatutkimuskeskus. 10-29.

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

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 9-19.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2015. Olenko Riittävä vanhempana? Viitattu 6.8.2015, http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmaksi_kasvu/olenko_riittava_vanhempana/.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2015. Vanhemmuuden kaari. Viitattu 6.8.2015, http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmuuden_kaari/.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2011. Yhteistä aikaa etsimässä – Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Väestöntutkimuslaitos - Katsauksia E42/2012. Helsinki: Väestöliitto ry, Väestöntutkimuslaitos.

Oulun kaupunki. 2015. Melleniustalo. Viitattu 19.11.2015, <http://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut/melleniustalo>.

Oulun kaupunki. 2015. Ryhmätoiminta. Viitattu 17.8.2015, <http://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/ryhmatoiminta>.

Pajunen, P. 2012. ”Meidän ainutlaatuinen ryhmämme” – Vertaistuki äiti-vauvaryhmässä. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 19.9.2016, <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83136/gradu05554.pdf?sequence=1>.

Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa J. Saari (toim.) Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus. 243-263

Reuna, V. 1998. Perhebarometri 1998 – Vastuu perheen arjesta. Väestöntutkimuslaitos - Kat-
sauksia E4/1998. Helsinki: Väestöliitto Väestöntutkimuslaitos.

Rouhiainen-Valo, T., Rantanen, T., Hovi-Pulsa, R. & Tietäväinen, S. 2010. Kompetenssit ”sosiaa-
lisen” puolustamisessa. Teoksessa L. Viinamäki (toim.) Sosionomin ammatti ja työ 2010–2025 -
Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasian-
tuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A: Raportteja ja tutki-
muksia 3/2010. 9-36.

Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa A. Rönkä,
K. Malinen & T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti – vanhempana ja puolisona vaihtelevassa
arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.11-19.

Rönkä A., Malinen, K., Sevón, E., Kinnunen, U., Poikonen, P-L & Lämsä, T. 2009. Arki elämän-
alueiden leikkauspisteissä: johtopäätökset ja ehdotuksia perheiden arjen tukemiseksi. Teoksessa
A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti – vanhempana ja puolisona vaihte-
levassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 273-295.

Schmitt, F. 2003. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa J. Sinkkonen (toim.) Pesästä lentoon –
Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY. 298-326.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – Opas työntekijöille.
Oppaita 2004:14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Meille tulee vauva – Opas vauvan odotukseen ja hoitoon.
Viitattu 6.8.2015, https://www.thl.fi/documents/732587/741077/meille_tulee_vauva.pdf.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu painos.
Helsinki: Tammi.

Törrönen, H. 2015. Vauvan kanssa vanhemmaksi – selviytymisen ja ilon kirja. Helsinki: Hannele
Törrönen ja Kirjapaja.

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

Viljanen, T. 2010. "Eniten mä pelkäsin että mä jään yksin" Tutkimus sosiaalisen tuen tarpeesta äitiyden ensimmäisen vuoden aikana. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuslaitos. Sosiaalityön pro gradu –tutkielma. Viitattu 19.9.2016,
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81874/gradu04516.pdf?sequence=1>.

Hei,

Olen sosionomiopiskelija Jenna Tiensuu Oulun ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Esikko-ryhmästä yhteistyössä Oulun kaupungin kanssa. Aiheena on kuvailla millaista vertaistukea ensimmäisen lapsen saaneet äidit ovat saaneet Esikko-ryhmästä arkeensa. Tavoitteena on saada tietoa, jolla ohjaajat ja Oulun kaupungin perhepalvelut voivat kehittää Esikkoryhmän toimintaa ja vaikuttavuutta.

Tarkoituksena on tehdä ryhmähaastattelu, joka nauhoitetaan luotettavien tulosten saamiseksi. Se toteutetaan kevään aikana ryhmän normaalina kokoontumiskertana. Luodaan leppoinen keskusteluotio liitteenä olevan miellekartan teemojen ympärille.

Kirjeeni on kirjallinen lupa-anomus osallistumisesta ja nauhoittamisesta. Osallistuminen on vapaaehtoista ja haastattelun voi keskeyttää milloin tahansa. Nauhoitettu haastattelu tullaan tuhoamaan opinnäytetyön valmistuttua. Henkilöllisyyttenne ei tule esille missään työn vaiheessa sekä tulokset julkaistaan niin, ettei henkilöjä tunnisteta.

Suostumuksen voi palauttaa ennen haastattelu tilannetta.

Opinnäytetyö on saanut tarvittavat luvat Oulun kaupungilta. Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2016 ja sen voi käydä lukemassa internetsivuilla www.theseus.fi.

Olen kiitollinen osallistumisestanne!

Jenna Tiensuu
o1tije00@students.oamk.fi

_____ suostun osallistumaan ryhmähaastatteluun ja annan luvan sen nauhoittamiseen.

Päiväys

