



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Henna Karhumaa

ARKIPAJAN MAAHANMUUTTAJAÄI-
TIEN KOKEMUKSIA ARJEN SUJUMI-
SESTA JA TARVITSEMASTAAN TUES-
TA

Sosiaali- ja terveysala
2018

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Henna Karhumaa
Opinnäytetyön nimi	Arkipajan maahanmuuttajaäitien kokemuksia arjen sujumisesta ja tarvitsemastaan tuesta
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	64 + 2 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvailla Arkipajan maahanmuuttajaäitien kokemuksia arkensa sujumisesta kotona alle kouluikäisten lasten kanssa. Keskeiset aihealueet arjen sujumisessa ovat nukkuminen, ruokailu, liikunta, mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet. Lisäksi pohditaan, millaista apua haastateltavat tarvitsisivat arkeensa. Tarve näiden kysymysten tutkimiselle on noussut Vaasan kaupungilta ja maahanmuuttajaäitien parissa tehdyn työn kautta. Tutkimuksen pohjalta saatuja tietoja hyödynnetään palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä.

Opinnäytetyön teoriaosassa käsitellään maahanmuuttajaäitiyttä sekä heille suunnattuja palveluja Vaasassa. Arjen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä määritellään Suomen mielenterveysseuran ja Abraham Maslowin tarvehierarkian kautta. Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto on kerätty haastatteleamalla maahanmuuttajaäitejä ja analysoitu aineistolähtöisesti.

Haastateltavat kokivat arkensa nyt sujuvan kotona hyvin ja he saavat tarpeellista apua arkeensa. Opinnäytetyön keskeisimmät tulokset olivat, että äidit löysivät arjestaan monia konkreettisia apukeinoja, jotka olivat muuttaneet arkea sujuvammaksi. Rutiinit ja tavat korostuivat nukkumisessa sekä syömisessä. Haastateltavat kokivat tärkeäksi äitien kokoontumiset, joissa he itse tapaavat muita äitejä, oppivat suomea ja lapsilla on mahdollisuus leikkiä toisten lasten kanssa. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että maahanmuuttajaäitien arkeen on annettavissa hyvin konkreettisia arjen sujumista helpottavia neuvoja. Kun keinot ovat konkreettiset, huomataan niiden vaikutuksetkin. Toiminnan arviointi ja vertaisten kanssa asioiden jakaminen edistävät arjen sujumista. Haastateltavat kuvasivat, miten avun ja palveluiden tarve vaihtelee. Kielen kehityttyä ja sosiaalisten verkostojen muodostuttua voi luottaa pärjäävänsä paremmin eteen tulevien haasteiden kanssa.

Avainsanat	maahanmuuttaja, kotoutuminen, arkielämä, sopeutuminen, lapsiperheet
------------	---

ABSTRACT

Author	Henna Karhumaa
Title	The Experiences of the Arkipaja's Immigrant Mothers on Everyday Life and the Support They Need
Year	2018
Language	Finnish
Pages	64 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The aim of the bachelor's thesis is to describe the experiences of Arkipaja's immigrant mothers in their daily lives at home with children under school age. The main themes of everyday life in this research are sleeping, eating, exercise, meaningful doing and social relationships. A further focus was on finding out what kind of support interviewees need their daily lives. The need for research has come from the city of Vaasa and through work with immigrant mothers in Vaasa Helmi. The research results are utilized in the planning and development of services.

The theoretical part of the thesis deals with immigrant motherhood and services for them in Vaasa. Factors affecting the well-being of everyday life are defined by Finnish Association for Mental Health and Abraham Maslow's hierarchy of needs. This research is a qualitative research. The material has been collected by interviewing immigrant mothers and analyzed with material-based content analysis.

According to research results, the interviewees felt doing well in everyday life now, and they got the necessary support for their everyday life. The key findings of the thesis were that mothers found a lot of concrete tools that changed their everyday life into more smooth. Routines and habits were emphasized in sleeping and eating. The interviewees felt that it was important to get together with other mothers, learn Finnish, and children could play with other children. Based on the research it can be stated that immigrant mothers can be given very concrete advice to facilitate their everyday life. When the helping tools are concrete, their effects are noticed. Evaluation of activity and sharing of ideas with other mothers are promoting everyday life. The interviewees described the changing needs of support and services. As the language develops and the mothers develop their own social network, it is easier to have a confident attitude towards future challenges.

Keywords	Immigrant, integration, everyday life, adaptation, families with children
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	MAAHANMUUTTO.....	9
	2.1 Maahanmuutto Suomeen ja Vaasaan lukuina.....	10
	2.2 Maahanmuuttajanaiset.....	11
	2.3 Maahanmuuttajaäitien tukipalvelut.....	12
	2.3.1 Vaasan Perhekeskus ja Helmi.....	15
	2.3.2 Vaasan Setlementtiyhdistys ja Arkipaja.....	16
3	HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	17
	3.1 Suomen mielenterveysseuran arjen perusteet.....	17
	3.2 Abraham Maslowin tarvehierarkia.....	19
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	21
	4.1 Tutkimusongelma.....	21
	4.2 Kvalitatiivinen tutkimus.....	22
	4.3 Aineiston kerääminen.....	23
	4.4 Aineiston analysointi sekä tulosten hyödyntäminen.....	26
	4.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	27
	4.6 Tutkimuksen eettisyys.....	29
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	31
	5.1 Nukkuminen.....	31
	5.2 Ruokailu.....	33
	5.2.1 Helpottavat.....	33
	5.2.2 Vaikeuttavat.....	35
	5.3 Liikunta.....	36
	5.4 Mielekäs tekeminen.....	39
	5.4.1 Aika mielekkääseen tekemiseen.....	41
	5.5 Sosiaaliset suhteet.....	42
	5.5.1 Edistävät tekijät.....	42

5.5.2 Haasteet.....	45
5.6 Palvelut	46
5.6.1 Kehitysideat.....	50
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	53
7 POHDINTA.....	56
LÄHTEET.....	60

LIITTEET

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Maahanmuuttajataustaisten määrä Vaasassa 2005–2015 (Tilastokeskus 2016).	11
Kuvio 2. Turvapaikkahakijoiden sukupuolijakauma 2016 (Maahanmuuttovirasto 2017 f).	12
Kuvio 3. Nukkuminen (ilmaisut)	31
Kuvio 4. Ruokailutilannetta ja ruuanvalmistusta helpottavat tekijät (ilmaisut).	33
Kuvio 5. Ruokailutilannetta ja ruuanvalmistusta vaikeuttavat tekijät (ilmaisut).	35
Kuvio 6. Liikuntamuodot (ilmaisut).	37
Kuvio 7. Mielekäs tekeminen (ilmaisut)	40
Kuvio 8. Aika mielekkääseen tekemiseen (ilmaisut).	41
Kuvio 9. Sosiaalisia suhteita edistävät tekijät (ilmaisut).	43
Kuvio 10. Sosiaalisten suhteiden haasteet (ilmaisut).	45
Kuvio 11. Apu ja ilo Arkipajalta (ilmaisut).	47

LIITELUETTELO

LIITE 1. Suomen mielenterveysseuran mielenterveyden käsi (Suomen mielenterveysseura 2017).

LIITE 2. Teemahaastattelu

1 JOHDANTO

Usein puhutaan maahanmuuttajien kotoutumisesta, mutta liian vähälle huomiolle jää pienten lasten maahanmuuttajaäitien tehtävä kodin ja lasten hoitajana. Usein puhutaan perheiden hyvinvoinnista, mutta unohdetaan maahanmuuttajaperheiden erityinen asema vieraassa kulttuurissa. Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää Arkipajan maahanmuuttajaäitien kokemuksia heidän arkensa sujumisesta. Arjen sujumisella tarkoitetaan ruokailun, unen, sosiaalisten suhteiden, liikunnan ja mielekkään tekemisen tasapainoa. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, millaisia arjen sujumista tukevia palveluita maahanmuuttajaäidit kokevat tarvitsevansa. Opinnäytetyön aihe on noussut Vaasan kaupungin tarpeesta ja kiinnostuin maahanmuuttajien kokemusten kuulemisesta Helmessä suorittamassani harjoittelussa.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin neljää Arkipajan maahanmuuttaja äitiä, joilla on alle kouluikäisiä lapsia. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla, jossa keskustelun seitsemän aihealuetta oli etukäteen suunnitellut. Haastateltavat kertoivat subjektiivisen kokemuksensa arjestaan. Kvalitatiivisen tutkimuksen mukaisesti huomio kiinnitettiin ihmisiin ja heidän kertomiin kokemuksiinsa. Haastatellut toteutettiin yksilöhaastatteluna haastateltaville tutussa paikassa Arkipajalla. Aineisto käytiin läpi aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä eli sekä lajittelemalla että tulkitsemalla haastateltavien kertomuksia.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa on avattu käsitteitä maahanmuutosta suunnaten katsetta pienten lasten äiteihin. Lisäksi on kuvattu maahanmuuttajaäideille suunnattuja palveluja Vaasassa. Arjen sujumisen määrittelyä sekä tutkimuksen kannalta oleellista rajaamista on toteutettu Suomen mielenterveysseuran arjen perusteetmallin sekä Maslowin tarvehierarkian pohjalta. Tutkimustuloksia hyödynnetään Vaasan Perhekeskuksen Helmessä ja Vaasan Setlementtiyhdistyksen Arkipajassa kehittämään toimintaa ja palvelutarjontaa.

2 MAAHANMUUTTO

Toiseen maahan muuttanut ihminen määritellään yleiskäsitteellä maahanmuuttaja. Muuttoperusteet ovat laajat, mutta arkielämässä maahanmuuttajiin liitetyt mielikuvat ovat olosuhteiden pakosta maahan tulleet kantaväestöstä ulkonäöllisesti ja tavoiltaan poikkeavat ihmiset. (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 5.) Maahanmuuttajia Suomeen tulee paljon työn, opiskelujen ja perhesiteiden perusteella, mutta lisäksi tulee turvapaikanhakijoita ja kiintiöpakolaisia. (Söderling 2013 17–19; Maahanmuuttovirasto 2017 a.)

Turvapaikanhakija on ihminen, joka on hakenut turvaa muualta kuin kotimaastaan. Kun ihmisellä on perustellusti aihetta pelätä vainotuksi tulemistä kotimaastaan alkuperänsä, uskontonsa, kansallisuutensa, yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteen vuoksi, hän voi hakea sekä saada turvapaikan toisesta maasta. Turvapaikkaprosessin aikana maahanmuuttovirasto tutkii ja päättää, annetaanko turvapaikanhakijalle kansainvälistä suojelua eli myönnetäänkö pakolaisasema tai oleskelulupa toissijaisen suojelun perusteella. (Maahanmuuttovirasto 2017 a.)

Uuteen maahan muutettaessa moni käytännön asia muuttuu ja arki vaatii maahanmuuttajalta sopeutumista. Ihmisten erilaisten tarpeiden ja käytännön mahdollisuuksien yhteensovittamista voidaan kutsua sopeutumiseksi. Väestöliiton julkaiseman teoksen mukaan sopeutumisprosessi on kaksisuuntaista maahanmuuttajan sekä jo aikaisemmin maassa olevien välillä. Etnisesti tasa-arvoisen yhteiskunnan tulisi perustua juuri tällaiseen molempiin suuntiin toimivana prosessina. Maahanmuuton myötä tulee pohtia ihmisten kotoutumista ja sopeutumista uuteen maahan. On syytä laajentaa käsitystä siitä, ketä ovat nykyiset suomalaiset. On myös aihetta pohtia, millaisiin ajan haasteisiin sosionomien tulisi osata työssään vastata. (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 6.)

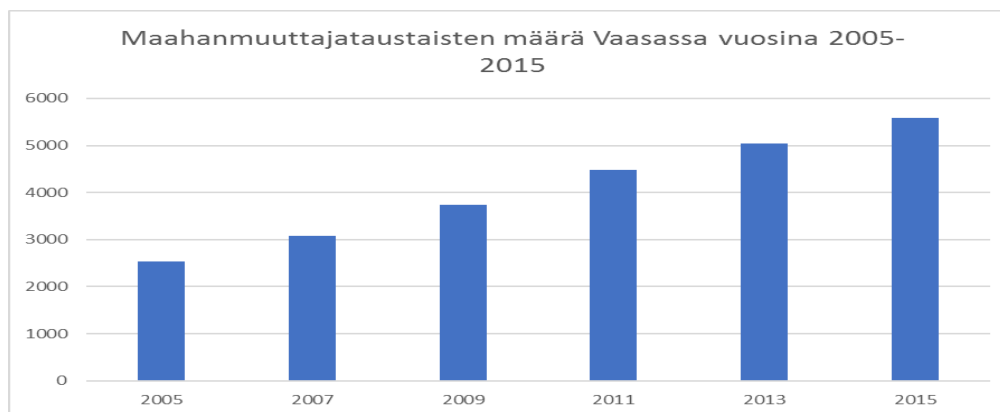
Maahanmuuttaja äidiltä vaaditaan sopeutumista, kun äiti hoitaa lapsiaan uudessa kulttuurissa sekä pyörittää arkea erilaisessa ympäristössä. Kuittinen ja Isosävi (2013, 80) käyttävät määritelmää kulttuurinen vanhemmuuden logiikka tarkoittamaan vanhemmuuteen liittyvien uskomusten ja tapojen mukautumista ympäristön

vaatimuksiin. Maahanmuuttajaäidille kotimaasta tutut tavat voivat olla uudessa maassa outoja ja erilaisia (Kuittinen & Isosävi 2013, 85). Esimerkiksi ruuan laitto on erilaista kehitysmaassa kuin teollisuusmaassa ja se vaatii erilaisia taitoja.

Laki velvoittaa kuntia kotoutumista edistävien toimenpiteiden järjestämiseen osana muita kunnan palveluja (L 30.12.2010/1386). Kotoutuminen on maahanmuuttajien integroitumista ympäröivään yhteiskuntaan. Kotoutumisen aikana maahanmuuttaja oppii tietoja ja taitoja sekä sisäistää toimintatapoja, joita tarvitsee ympäröivässä yhteiskunnassa kuitenkin omaa kieltä ja kulttuuria unohtamatta. Lisäksi maahanmuuttaja luo uusia sosiaalisia verkostoja ja tulee näin osalliseksi uutta yhteiskuntaa. Väestöliiton julkaiseman teoksen mukaan parhaiten kotoutuminen onnistuu, kun yhteiskunnassa viranomaiset, poliittiset päättäjät ja valtaväestö mahdollistavat myös maahan muuttaneille edellytykset toimia yhteiskunnassa tasa-arvoisesti. Valtaväestön asenteilla ja toimintatavoilla on kotoutumisen mahdollistava vaikutus. (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7.)

2.1 Maahanmuutto Suomeen ja Vaasaan lukuina

Suomeen on tullut kahden viime vuoden aikana paljon maahanmuuttajia ja erityisesti turvapaikanhakijoiden määrä on kasvanut. Maahanmuuttoviraston tilastojen mukaan vuonna 2015 turvapaikanhakijoita oli 32 476 (2017 b) ja vuonna 2016 turvapaikkaa haki 5651 henkilöä (2017 c). Viime vuoden aikana on tehty 28 208 turvapaikkahakemuspäätöstä, joista 7746 on ollut myönteisiä, 14 282 kielteisiä ja 6181 hakemusta on rauennut tai jätetty muista syistä tutkimatta (Maahanmuuttovirasto 2017 d). Myönteisen päätöksen saaneet saavat turvapaikan eli pakolaisstatuksen tai oleskeluluvan toissijaisen suojelun perusteella. Myönteisen päätöksen myötä turvapaikanhakijasta tulee kuntalainen ja hänellä on myös oikeus kotoutumista edistäviin palveluihin (Maahanmuuttovirasto 2017 e; Pajunurmi 2017).

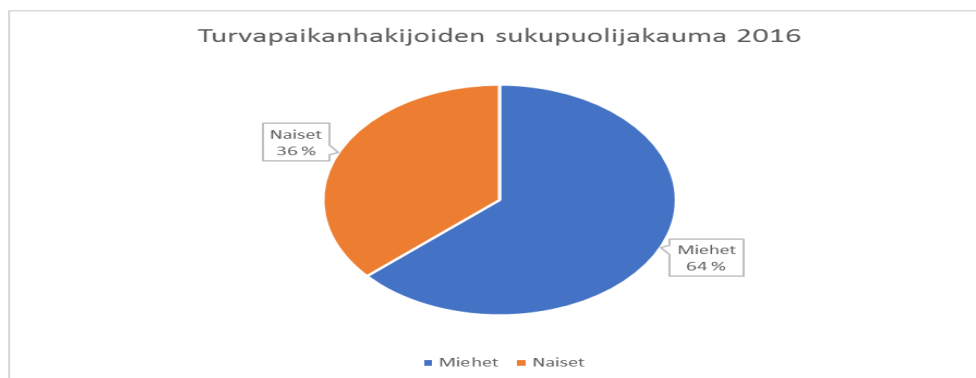


Kuvio 1. Maahanmuuttajataustaisten määrä Vaasassa 2005–2015 (Tilastokeskus 2016).

Tilastokeskuksen tietojen mukaan Vaasassa vuonna 2005 ulkomaalaistaustaisia oli 2538 ja 2015 vuonna oli 5585 eli 3047 henkeä enemmän kuin kymmen vuotta aikaisemmin. Maahanmuuttajien osuus koko Vaasan asukasluvusta on ollut vuonna 2005 4,1 % ja vuonna 2015 jo 8,3 % eli 4,2 prosenttiyksikköä enemmän. Viime vuosien aikana Suomeen muuttavien ulkomaalaisten määrä on kasvanut merkittävästi ja sosiaali- ja palvelutarpeiden kirjo on myös laajentunut, sillä maahanmuuttajien elämäntilanteet Suomessa ovat hyvin erilaiset ja kotimaasta muuton syihin liittyy usein perhettä stressaavia tekijöitä. (Tilastokeskus 2016). (Ks. Kuvio 1.)

2.2 Maahanmuuttajanaiset

Turvapaikanhakijoista suurin osa on keski-ikäisiä miehiä. Yhden erityisen ryhmän turvapaikanhakijoista ja -saajista muodostaa maahanmuuttajanaiset vähemmistönä. Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena ovat maahanmuuttajaäidit, joilla on alle kouluikäisiä lapsia. Osa haastateltavista on käynyt elämänsä aikana läpi turvapaikanhakuprosessin. Kaikilla haastateltavilla on kokemusta äitiydestä Suomessa sekä muualla maailmassa. Tällä hetkellä haastateltavilla on henkilötunnus sekä kotikunta Vaasassa. Heillä on siis oikeus Suomen sosiaalipalveluihin ja vaasalaisina voivat käyttää Vaasan kaupungin sosiaalipalveluja.



Kuvio 2. Turvapaikkahakijoiden sukupuolijakauma 2016 (Maahanmuuttovirasto 2017 f).

Turvapaikanhakijoista 36 % on naisia ja 64 % miehiä Maahanmuuttoviraston (2017 f) julkaisemien tilastojen mukaan (Ks. Kuvio 2). Ulkomaalaistaustaiset tulevat äidiksi suomalaisensyntyisiä nuorempana, mutta synnyttäjien keski-iässä ei ole paljoa eroja. Ulkomaalaistaustaiset myös synnyttävät keskimäärin enemmän lapsia (2,1 lasta) kuin suomalaisensyntyiset (1,8 lasta). (Tilastokeskus 2013.)

2.3 Maahanmuuttajaäitien tukipalvelut

Maahanmuuttajan statuksen mukaan määräytyy, millaisiin sosiaalipalveluihin ja - etuuksiin hän on Suomessa oikeutettu. Turvapaikanhakija on vastaanottokeskuk- sen palvelujen piirissä ja ilman sosiaaliturvatunnusta hänen mahdollisuutensa osallistua yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin ovat rajatut. (Miettinen, Jokinen & Mikkonen 2013, 175, 177.) Lainsäädäntö määrittää turvapaikanhakijan toiminta- mahdollisuuksia ulkomaalaislailla (L 30.3.2004/301) ja kansainvälistäsuojelua hakevan vastaanottolailla (L 17.6.2011/746). Turvapaikkahakuprosessin aikana vastaanottokeskukset ovat vastuussa lain vaatimista palveluista. Vaasan Vastaan- ottokeskuksen johtaja Pia Pajunurmen mukaan Vaasassa tarjotaan mm. hajasijoi- tussmallin tilapäisen majoitus, vastaanottoraha, oikeusapu, suomen kielen opintoja sekä yhteiskuntakursseja. Vaasassa turvapaikanhakijaäideillä on mahdollisuus osallistua myös Helmen toimintaan, joka on Vaasan Perhekeskuksen alaista avointa toimintaa kaikille naisille. Muita turvapaikanhakijalle suunnattuja palvelu- ja tuottavat vapaaehtoisten järjestämät tahot kuten kirkot ja SPR. Vaasassa toimii

myös yksityinen palveluntuottaja, joka mm. EHJÄ RY toiminnan avulla tukee nuoria turvapaikanhakijoita elämässään. (Pajunurmi 2017.)

Oleskeluluvan tai pakolaisstatuksen saaneella on oikeus samoihin palveluihin kuin valtaväestölläkin ja esimerkiksi sosiaalipalveluiden piiriin he hakeutuvat samanaisten ongelmien edessä. Maahanmuuttajat kuitenkin tarvitsevat valtaväestöön verrattuna enemmän tietoa yhteiskunnan toiminnoista sekä palvelu- ja etuustarjonnasta (Kuittinen & Isosävi 2013, 85). Laki kotoutumisen edistämisestä velvoittaa kunnat maahanmuuttajan kotoutumista edistäviin palveluihin kuten alkukartoitukseen, henkilökohtaisen kotouttamissuunnitelmaan, kotoutumistukeen ja -koulutukseen. Kokonaisille perheille laaditaan kotouttamissuunnitelma tilanteen vaatiessa ja siinä erityistä huomiota kiinnitetään lasten kehitystä tukevan ja vanhemmuuden ohjaamiseen liittyvien tuen tarpeisiin. (L 30.12.2010/1386.)

Jo vuosikymmeniä sitten tehdyissä tutkimuksissa on huomattu, että usein maahanmuuttajataustaisten vanhempien sopeutumisvaikeudet ja muuhun väestöön keskimäärin heikompi koulutustausta tai työttömyysaste ovat riskitekijöitä myös lasten tasapainoiselle kehitykselle (Olsson 1999, 101). Sama on huomattu nykypäivänä, kun maahanmuuttajien määrä on kasvanut sosiaalipalveluiden asiakkaisissa. Lapsi-, nuoriso ja perhetyö maahanmuuttajien parissa on yksi panostuksen paikka. Esimerkiksi monet Suomeen muuttaneet vanhemmat tulevat kulttuureista, joissa lasten kasvatukseen on keskeisesti osallistunut lähisuku ja arjen askareista on huolehdittu yhdessä. (Kuittinen & Isosävi 2013, 86–87.) Arjen sujuminen suomalaisessa kulttuurissa ja olosuhteissa on erilaista.

Vuonna 2014 Henna Erkintalo on tehnyt pro gradu -tutkielman Suomeen muuttaneiden äitien kokemuksista. Kokemusten tarkastelun kohteena ovat olleet maahanmuutto, äitiys ja tukimuodot. Tutkimuksen perusteella naisten todettiin olevan hyvin Suomeen sopeutuneita. Haastateltavat ovat tuen piirissä ja heillä on kyky mukautua tämän hetken tilanteeseen asettaen lapset ensisijaiseksi. Tutkimuksessa nousi esiin, että naisten kohtaamat haasteet olivat kieliongelmat sekä sosiaalisen verkoston kapeus. Äidit myös kokivat epävarmuutta äitiydessään, sillä he eivät vastanneet suomalaisen äitiyden kulttuuriin odotuksiin. Äidin oma käsitys hy-

västä äitiydestä on koetuksella uudessa kulttuurissa. (Erkintalo 2014, 1–2 67, 70.) Haastateltavien kokemuksista nousee esiin myös psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin merkitys jaksamisessa. Esimerkiksi arjen sujumiseen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olivat omien intressien toteutuminen, lepo, hyvin syöminen ja ystävien kanssa oleminen (Erkintalo 2014, 49).

Pohjoismaisen hyvinvointimallin mukaan yhteiskunta tukee lapsiperheitä etuuk-sien ja palveluiden kautta. Peruspalveluita ovat mm. neuvola, päivähoito ja koti-palvelu. Lapsiperheille kuuluvia etuuksia ovat mm. vanhempainraha, lapsilisä, äitiyspakkaus, kotihoidon tuki ja yksityisen hoidon tuki (Kela 2016). Suomessa keskeisin perhepalvelu on neuvolatoiminta, joka on asiakkaille vapaaehtoista ja maksutonta. Perusterveydenhuollon palveluna neuvolatyön järjestämisestä on kunnilla lain asettamat velvoitteet (L 6.4.2011/338). Suomessa neuvola tavoittaa lähes kaikki (99,7 %) odottavat äidit ja alle kouluikäiset lapset (THL 2014). Tur-vapaikan tai pakolaisstatuksen saaneella on kuntalaisena luonnollisesti mahdolli-suus myös neuvolapalveluihin.

Perhetyö on sosiaalihuoltolain mukaista palvelua perheiden hyvinvoinnin tuke-miseksi. Se voi olla joko ennaltaehkäisevää tai korjaavaa työtä ja keskeisimmät palveluiden järjestäjät ovat sosiaalitoimi, neuvolat, päiväkodit ja koulut. Perhe-työhön liittyy vanhemmuuden tukeminen, lasten hoidossa ja kasvatuksessa oh-jaaminen, arjen rutiinien hallinnassa tukeminen, toimintakyvyn edistäminen, per-heen vuorovaikutuksen vahvistaminen sekä sosiaalisten verkostojen laajentami-nen. (L 30.12.2014/1301; THL 2017.) Perhetyön tarkoitus on tukea perheitä eri-laisissa elämäntilanteissa ylläpitäen ja korjaten perheiden hyvinvointia. Yhteis-kunnan muutokset heijastuvat lisääntyneeseen perhetyöntarpeeseen. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä, Virolainen 2012, 12–14.)

Maahanmuuton lisääntyessä, myös erilaiset arjen toimintakulttuurit ovat laajentu-neet ja moninaistuneet. Suomalaisen kulttuurin arkiset tavat voivat olla jopa risti-riidassa muiden kulttuurien arjen toimintatapojen kanssa. Vaasassa maahanmuut-tajaperheiden arjen sujumista pyritään tukemaan Perhekeskuksen Helmessä ja Set-lementtiyhdistys ry:n Arkipajalla. Helmi-ryhmän toimintaan saavat osallistua

kaikki naiset alle kouluikäisten lastensa kanssa eli se on avointa matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää perhetyötä. Arkipajalla ryhmät ovat suljettuja ja toiminta on kohderyhmälle suunnattua ennaltaehkäisevää perhetyötä. Helmi ja Arkipaja ovat sosiaalihuoltolain mukaisia perhepalveluja, joiden päätarkoituksena on tukea perheiden hyvinvointia.

2.3.1 Vaasan Perhekeskus ja Helmi

Vaasan Perhekeskus järjestää perheiden hyvinvointia tukevaa toimintaa vaasalaisille perheille yhteistyössä kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden, kasvatus- ja opetusviraston sekä vapaa-aikaviraston ja nuorisotoimiston kanssa. Perhekeskustoiminta perustuu perheiden osallisuuteen, vertaistukeen, perhelähtöisyyteen, moniammatilliseen toimintaan ja kumppanuuteen. Tavoitteena on kehittää Vaasan eri asuinalueiden yhteisöllisyyttä ja sitä kautta lisätä viihtyvyyttä, sosiaalisia verkostoja ja hyvinvointia. Erilaiset kerhot, ryhmät ja tapahtumat ovat nyt käytössä olevia toimintamuotoja. (Vaasan kaupunki 2016.)

Helmi on Perhekeskuksen alaisuudessa toimiva avoin naisten ja lasten kohtaamispaikka. Helmi on avoinna jokaisena arkipäivänä ja toiminta perustuu naisten tarpeisiin kuten arjen sujumista helpottavien toimintamallien oppimiseen ja suomen kielen kehittämiseen. Toiminta on osa kotouttamistoimintaa eli tarkoituksena on integroida maahanmuuttajanaaisia suomalaiseen yhteiskuntaan. Helmen henkilökunta, asiantuntijavierailijat ja vapaaehtoiset opettajat ovat naisten tukena. (Reimari 2016; Perehdytyskansio 2016.)

Helmessä kokoontuvat naiset ovat pääasiassa turvapaikanhakijoina Suomeen tulleita äitejä. Turvapaikanhakijoilla ei ole vielä henkilötunnuista, mikä rajoittaa heidän saamista monia muita suomalaisia peruspalveluja. Helmen toiminta on avointa ja matalan kynnyksen toimintaa eli sinne ovat kaikki naiset tervetulleita eikä kävijöiltä kysytä henkilötunnusta tai statusta Suomessa. (Mäkinen 2016; Perehdytyskansio 2016.)

2.3.2 Vaasan Setlementtiyhdistys ja Arkipaja

Setlementtiliike on saanut alkunsa Englannissa, jossa nuoret perustivat kansalaiskeskuksia eli setlementtejä sosiaalisten ongelmien kanssa kamppaileville. Lähtökohdaksi oli luottamus ihmisten ja yhteisöjen kykyyn ratkaista ongelmansa. (Setlementtiliito 2016 a.) Suomen Setlementtiyhdistys on yli sadan vuoden jatkuneella toiminnallaan osoittanut merkittävyytensä valtakunnallisissa sivistys- ja sosiaalisen työn tekijänä. Tavoite on yksilön kunnioitus lapsuudesta vanhuuteen, moninaisuuden arvostaminen ja heikoimpien tukeminen yhä edelleen uskoen ihmisten ja yhteisöjen kykyyn ratkaista ongelmansa. (Setlementtiliito 2016 b.) Vaasan Setlementtiyhdistys on perustettu 1948. Kantavana ajatuksena on, että jokainen ihminen on elämänsä paras asiantuntija ja voimavarojen löytäminen auttaa ihmisiä ja yhteisöjä voimaan paremmin. (Vaasan Setlementtiyhdistys ry 2016.)

Vaasan Setlementtiyhdistys tekee perhetyötä, jonka yksi toimintamuoto on Arkipaja. Toiminta on alkanut vuonna 2000 ja jatkunut tähän päivään saakka. Arkipajalle kokoontuu erilaisissa elämäntilanteissa olevia vaasalaisilla alle kouluikäisten lasten äitejä alle kouluikäisten lastensa kanssa. Kiinteät äiti-lapsi –ryhmät koontuvat 2 kertaa viikossa. Toiminnan tavoitteena on vanhemmuuden tukeminen sekä äidin voimavaraistaminen eli auttaa äitejä tunnistamaan ja käyttämään vahvuuksiaan. Tukea antavat vertaisryhmät, ohjaajat ja vaasalainen perhepalveluverkosto kuten avoimet päiväkodit. Arkipajan asiakkaat tulevat esimerkiksi neuvolan tai sosiaalitoimen kautta. (Vaasan setlementtiyhdistys 2016.) Useimmilla Arkipajan asiakkailla on maahanmuuttotausta, sillä joko koko perhe tai toinen vanhemmista on tullut Suomeen maahanmuuttajana.

Arkipajalla on aikaisemmin selvitetty äitien ajatuksia siitä, miten perheitä voitaisiin auttaa nykyistä paremmin. On huomattu, että äitejä kohtaamalla saadaan monia käyttökelpoisia toimintaideoita. Äideillä näyttäisi olevan selvä halu osallistua toimintamallien kehittämiseen tulemalla kuulluksi ja kohdatuksi. Syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen alkaa lapsiperheistä matalan kynnyksen palveluilla ja avoimessa toiminnassa parantamalla toimintaedellytyksiä ja kuuntelemalla, mitä perheet tarvitsevat tuekseen. (Kalliokoski 2012, 114.)

3 HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Hyvinvointia ja perheitä on tutkittu paljon ja esimerkiksi Suomessa Perheparometria tekee Väestöliitto vuorittain vaihtuvista ajankohtaisista teemoista. Vuonna 2008 Anu Raijas on kehittänyt menetelmää arjen hyvinvoinnin mittaamiseen, mistä Kuluttajatutkimuskeskus on julkaissut raportin. Raijaksen mukaan kotona ihmisen autonomia on suurimmillaan ja siksi arjen hyvinvoinnin tutkimuksen voisi keskittää kotona hyvinvointia tuottavien toimintojen ympärille. Kotona muun muassa ruokaillaan, hoivataan, tehdään kotitöitä ja vietetään vapaa-aikaa. Raijaksen mukaan kodeissa on myös runsaasti tilastojen ulkopuolella olevia hyvinvointia tuottavia osatekijöitä, jotka perustuvat ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin. Hyvinvointi konkretisoituu eniten ihmisten tavallisessa arjessa. Kuitenkaan vielä ei ole tutkimustietoa, miten ihmisten arki sujuu ja miten he sen kokevat toimiessaan erilaisissa toimintaympäristöissä. (Raijas 2008, 13.) Arjen hyvinvoinnilla on yhteys ihmisen kokonaisvaltaiseen jaksamiseen ja mielenhyvinvointiin. Kun elämässä on perusasiat kunnossa, arki sujuu ilman suuria ponnisteluja. (Suomen mielenterveysseura 2017 a.)

3.1 Suomen mielenterveysseuran arjen perusteet

Suomen mielenterveysseura määrittelee arjen perusteeksi viisi pääkohtaa: uni, ravinto, liikunta, arjen mielekäs tekeminen sekä sosiaaliset suhteet. Arjen sujuminen saa aikaan hyvinvointia ja vastaavasti myös toisinpäin hyvinvointi tukee arjen sujumista. (Suomen mielenterveysseura 2017 a.) Tärkeää on pysähtyä miettimään, miten kunkin lapsiperheen arjen kulkua voitaisiin sujuvoittaa ja näin lisätä hyvinvointia. Näiden viiden arjen perustekijän sujuminen vaihtelee ja pienet arjen valinnat vaikuttavat, joten tiedostamalla muutokset nukkumisessa, ruokailussa, liikkunnassa, mielekkäässä tekemisessä sekä sosiaalisissa suhteissa ovat suhteellisen helposti mahdollisia.

Uni. Suomen mielenterveysseuran (2017 a) mukaan ihmisen luontainen unentarve vaihtelee yksilöllisesti. Aikuinen tarvitsee unta keskimäärin 7–8 tuntia ja pienet lapset 13 tuntia vuorokaudessa. Unen laadulla on myös merkityksensä. Unen mää-

rä ja laatu vaikuttavat suoraan ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen sekä voimavaroihin. (Suomen mielenterveysseura 2017 a.)

Ravinto. Ravitseva ja oikea-aikainen ruoka auttaa jaksamaan ja tukee hyvinvointia. Arkiset valinnat ovat avain asemassa terveellisessä ja hyvässä ruokatottumuksessa. Lisäksi keskeistä on ateriarytmi, joka varmistaa tasaisen energian saannin päivän aikana. Suositeltavaa on aterioida 4–6 kertaa päivässä. Syömällä hyvin ja säännöllisesti mahdollistaa aivojen ja kehon tasaisen jaksamisen päivän ajaksi. Syömällä hyvin voi parantaa mm. mielialaa, keskittymiskykyä, motivaatioita muistia ja stressin sietoa. Syömiseen liittyy usein myös perheen yhteen kokoontuminen. (Suomen mielenterveysseura 2017 b.)

Liikunta. Liikunta on kehon huoltamista ja signaalien kuuntelemista. Vauhdikas liike ja venyttely sopivat eri ihmisille eri aikaan. Onkin tärkeää miettiä, millainen liikunta on kussakin tilanteessa toimivin. Myönteisiä kokemuksia tuottava liikkuminen, joka on sopivasti kuormittavaa, edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. UKK-instituutin suositusten mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi liikkua viikoittain kestävyyskuntoa parantaen yhteensä ainakin 2,5 tuntia viikossa jakaen usealle päivälle. Lisäksi UKK-instituutin suosituksen mukaan tulisi lihaskuntoa kohentaa ja liikehallintaa kehittää vähintään 2 kertaa viikossa. (Suomen mielenterveysseura 2017 c.)

Mielekäs tekeminen. Arjen mielekäs tekeminen voi olla toiminnallisuutta tai rauhallista olemista, joka tukee arjen hyvinvointia. Arjen perusasiatkin kuten ruuanlaitto, ulkoilu ja siivoaminen voivat olla tuomassa mielihyvää. Toisaalta omat yksilölliset harrastukset voivat tuoda vaihtelua ja rytmiä arkeen. Parhaimmillaan mielekkään tekemiseen pariin heittäytyy niin, että ajatukset irtautuvat kiireestä ja huolista. Tämän jälkeen voi taas ajatella virkistyneenä. (Suomen mielenterveysseura 2017 d.)

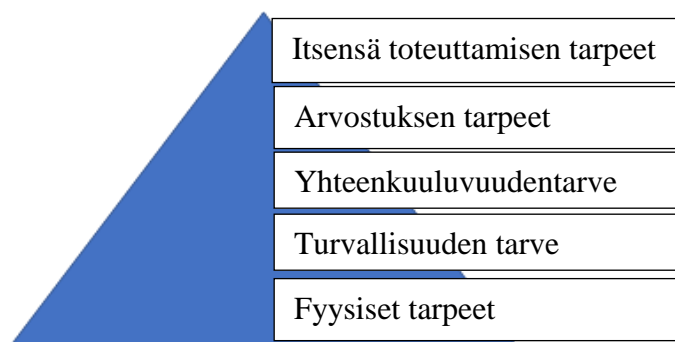
Sosiaaliset suhteet. Jokainen ihminen elää vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaaliset suhteet voivat vaihdella elämän aikana ja erilaiset ihmiset nauttivat erilaisesta vuorovaikutuksesta. Tärkeää on pitää huolta sosiaalisista suhteista. Toisten ihmisten läsnäolo ja kontakti tuovat hyvinvointia mm. puhumisen ja yh-

dessä tekemisen myöstä. (Suomen mielenterveysseura 2017 e.) Perheenjäsenten väliset suhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne voivat olla keskinen perheen sisäinen voimavara (Suomen mielenterveysseura 2017 f). Myös sukulaiset ja ystävät ovat tärkeä osa sosiaalista verkostoa, jolta saa esimerkiksi vertaistukea.

Suomen mielenterveysseura on laatinut arjen perusteita kuvaavan mielenterveyden käden, jonka viisi sormea muodostavat perustan päivärytmiin: uni, ruokailu, liikkuminen, mielekäs tekeminen ja ihmissuhteet (ks. Liite 1). Kämmenellä keskellä ovat arvot, joiden pohjalta tehdään arjenvalintoja. Pohtimalla, miten arki sujuu ja mitä tarvitsisi muuttaa, jotta arki sujuisi paremmin, voi kalibroida kompassia niin, että omat tärkeät arvot pääsevät toteutumaan ja hyvinvointi lisääntyy. (Suomen mielenterveysseura 2017.)

3.2 Abraham Maslowin tarvehierarkia

Abraham Maslowin tarvehierarkian mukaan ihmisen tarpeet voidaan jakaa eri tasoihin, joiden toteutuminen tukee yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia.



Kuva 1. Abraham Maslowin tarvehierarkia (Maslow 1943, 91–92).

Alimmalla tasolla on fysiologiset tarpeet kuten vesi, ravinto ja lepo. Seuraavalla tasolla on turvallisuuden tarve. Tähän liittyy lapsella rutiinit eli ennustettavuus sekä suoja ja rajat. Kolmantena on tarve ihmissuhteisiin ja rakkauteen. Esimerkiksi ystävät ja yhteisöt ovat tässä erityisen tärkeässä roolissa. Arvostus on Maslowin tarvehierarkiassa neljäs taso, johon liittyy itsen ja muiden kunnioittaminen sekä oman arvon tunto. Viimeisenä viidentenä tasona on itsensä toteuttamisen taso eli

elämän tarkoituksen löytäminen. Alemman tason tarpeiden tulee olla tyydytettynä, jotta ylemmän tason tarpeita voidaan tyydyttää. (Maslow 1943, 91–92.) (Ks. Kuva 1.)

Välttämättömien perustarpeiden tyydytys on hyvinvointivaltioissa kuten Suomessa hoidettu pääsääntöisesti hyvin. Siksi yhteiskunnan tarjoamissa palveluissa keskitytäänkin ylempien tarpeiden tyydyttämiseen kuten yhteenkuuluvuuden, sosiaalisen arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeisiin. (Raijas 2008, 1, 16.) Maslowin tarvehierarkian mukaan juuri alemmalta tasolta lähtevä tarpeiden tyydyttäminen on mahdollista ja kestävä (Maslow 1943, 91–92).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Sosiaalipalveluiden tarkoitus on vastata yksilön, perheiden ja yhteisöjen tarpeisiin edistämällä toimintakykyä, hyvinvointia, turvallisuutta sekä osallisuutta (L 30.12.2014/1301; STM, 2016). Jotta voidaan vastata tarpeisiin, täytyy tietää, mitä asiakkaalle kuuluu ja mitkä ovat tarpeet. Lisäksi on hyvä tietää, mitä apua asiakas jo saa, miten hän kokee saamansa tuen sekä mitä hän kokee tarvitsevansa.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin maahanmuuttajaäitien kokemuksia arjen sujumisesta ja heidän tarvitsemastaan tuesta. Tutkimusaihe saatiin Vaasan kaupungin Perhekeskuksen kautta Sosiaali- ja terveystieteiden piiristä. Neuvolassa oli ilmennyt tarvetta neuvoille arjen askareisiin kuten ruuanlaittoon. Aiheen tiimoilta kävimme keskusteluita Vaasan Perhekeskuskoordinaattori Karita Mäkisen ja Vaasan Setlementtiyhdistyksen perhetyön vastaava ohjaaja Salme Kalliokosken kanssa. Pohdinnassa oli mm. aiheen rajaus, haastateltavien valinta sekä tutkimusmenetelmät.

Maahanmuuttajaäitien kuulumisia selvitettiin perehtymällä perheiden arjen sujumiseen Suomen mielenterveysseuran määrittelemien viiden perustekijän: unen, ruokailun, liikunnan, mielekkään tekemisen ja sosiaalisten suhteiden kautta. Näiden viiden elämän perustekijän pohjalta voidaan rakentaa myös Helmen ja Arkipajan toimintaa mahdollisimman hyvin arjen sujumista tukevaksi toiminnaksi ja näihin äidit voivat suhteellisen helposti arjessaan vaikuttaa.

4.1 Tutkimusongelma

Tutkimusaiheesta muotoutui yksi pää- ja alatutkimusongelma.

Päätutkimusongelma:

1. Millaisia kokemuksia maahanmuuttajaäideillä on arjen sujumisesta?

Alatutkimusongelma:

1.2. Millaista tukea äidit kokevat tarvitsevansa entistä sujuvamman arjen saavuttamiseksi?

Päätutkimusongelma muotoutui kysymykseksi, millaisia kokemuksia Arkipajan maahanmuuttaja äideillä on arjen sujumisesta. Kysymyksen saatujen vastausten pohjalta, saadaan käsitys siitä, miten maahanmuuttajaäideille kuuluu ja miten heidän arkensa sujuu. Tietoa refleктоimalla kartoitetaan tilanne unen, ruokailun, liikunnan, sosiaalisten suhteiden ja mielekkään tekemisen näkökulmasta. Näihin tekijöihin äiti pystyy suhteellisen helposti vaikuttamaan ja ennaltaehkäisevällä perheyöllä on mahdollisuus tukea äitejä ohjaavalla työllä näillä osa-alueilla. Viiden arjen perustarpeen pohjana on Suomen mielenterveysseuran laatiman mielenterveyden käsi (ks. 3.1). Osa-alueet ovat Maslowin tarvehierarkian alimpien tasojen perustarpeita, joiden toteutuminen edellytetään muiden tarvehierarkian tasojen mahdollistumiseen (ks. 3.2).

Arjen hyvinvoinnin kokonaisuus on todella laaja ja laadullisena tutkimuksena halutaan syvällistä tietoa aiheesta, joten aihetta on rajattava. Tutkimuksessa keskitytään kotitalouden kannalta keskeisiin konkreettisiin arjen toimintoihin, jotka vaikuttavat arjen sujumiseen. Ihmisen elämästä suurin osa on arkea, mutta tässä tutkimuksessa rajataan se koskemaan kodin toimintoja.

Alatutkimusongelmaa lähestytään kysymyksellä, millaista tukea maahanmuuttajaäidit kokevat tarvitsevansa pärjätäkseen paremmin arjessa. Pohjatiedoksi tarvitaan, millaista apua ja palveluja äiti on jo saanut ja miten hän on kokenut nämä palvelut. Kokemukset aikaisemmasta palvelusta antavat työntekijöille tietoa tehdyn työn hyvistä ja huonoista piirteistä. Lisäksi alatutkimuskysymyksen vastaukset antavat perustan tulevien palveluiden kehittämisen pohjaksi. Tietoja sovelletaan Arkipajan ja Helmen toiminnassa.

4.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, sillä tarkoituksena oli ymmärtää maahanmuuttaja äitien kokemusten laatua ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Merkityksiä ymmärtämällä päästään kehittämään Arkipajan ja Helmen toimintaa entistä paremmin maahanmuuttajaäitien arjen sujumista tukevaksi. Myös ennalta tutkimattoman ilmiön tutkimusotteeksi sopi kvalitatiivinen

tutkimus, joka toimii esitutkimuksen roolissa mahdollisten jatkotutkimusten pohjana. (Kananen 2008, 32.)

Teoksessa Kvalitatiivisen tutkimuksen teoriat ja käytänteet tulee esiin, että kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on tulkita ja ymmärtää subjektiivisen toimijan näkökulmaa (Kananen 2008, 28). Tässä tutkimuksessa huomio kiinnitettiin haastatteluvien kertomiin subjektiivisiin kokemuksiin tutkittavasta aiheesta. Tutkijan rooli oli olla haastattelutilanteessa mukanaolija ja antaa puheenvuoro mahdollisimman paljon haastateltavalle. Ennakko-oletuksena oli, että tuloksiin vaikuttavat muuttujat ovat monimutkaisia, toisiinsa kytkeytyviä ja vaikeasti mitattavia. (Kananen 2008, 27; Liamputtong 2010, 11.) Äitien arjessa on monia muuttujia, jotka vaikuttavat toisina päivinä enemmän esimerkiksi nukkumiseen. Kuitenkin äidit voivat muodostaa subjektiivisen kuvauksen kokemuksestaan.

Ihmisten kokemuksia tutkittaessa on otettava huomioon monia seikkoja. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I ja II nostetaan esiin, että kokemusmaailman ymmärtäminen ei ole kaavamaisista aineiston keräämistä, vaan aina kiinteästi sidoksissa tulkintoihin ja ympäristön vaikutuksiin. Fenomenologia on tieteellinen tutkimusmuoto, jossa tutkitaan kokemuksia suhteessa ympäröivään todellisuuteen eli haastattelutilanteessa otetaan huomioon haastateltavan ympärillä oleva maailma. (Laine 2010, 28–29). Tässä tutkimuksessa on huomioitu, että maahanmuuttaja äideillä voi olla kulttuurin johdosta hyvin erilainen suhde elämäntodellisuuden kokemisesta, kuin tutkijalla. Siksi haastatteluja teki haastattellessa tarkentavia kysymyksiä uteliaasti sekä tulkintoja tehdessä selitti kokijan antamia merkityksiä.

4.3 Aineiston kerääminen

Aineistonkeräämiseen käytettiin haastattelumenetelmää. Haastatteluun osallistui neljä maahanmuuttajaäitiä, jolla on alle kouluikäinen lapsi tai lapsia, kokemuksia äitiydestä Suomessa ja muualla maailmalla, kohtalainen suomen kielen taito sekä nykyinen tai entinen Arkipajan asiakkuus. Haastateltavilla on sosiaalitunnus ja kotikuntana Vaasa, joten heillä on myös oikeus sosiaaliturvaan ja -palveluihin Vaasassa. Käytettävissä ei ollut tulkkia, joten haastattelu oli aineistonkeruumenetelmänä kyselyä varmempi. Haastattelussa haastattelijä voi olla sensitiivinen

kuuntelija sekä pystyy tekemään havaintoja kielihaasteista ja selittämään tarvittaessa sanoja. Arkipajan työntekijät auttoivat haastateltavien valinnassa.

Haastattelumuodoksi valikoitui teemahaastattelu, jossa haastattelijalla on suunniteltuna joukko keskustelun teemoja (Eskola & Vastamäki 2015, 29). Pääteemoja haastattelulle saatiin seitsemän: taustatiedot, uni, ruokailu, liikunta, mielekäs tekeminen, sosiaaliset suhteet sekä palvelut (ks. Liite 2). Pääteemojen tärkeimmäksi kysymykseksi muotoutui, miten äiti kokee arkensa sujuvan näillä osa-alueilla. Teemojen alle valmiiksi laadittujen alakysymysten tarkoitus oli olla apuna tilanteessa, joissa keskustelu ei lähde sujumaan. Haastatteluissa oli kahden tasoisia teemoja, joista ensimmäisellä tasolla ovat laajat teemat ja toisella tasolla teemaa tarkentavat apukysymykset. Laajat teemat ovat tutkimuksen kannalta oleellisemmat kuin alakysymykset. (Eskola & Vastamäki 2015, 35, 37.)

Teemojen ja kysymysten ymmärrettävyyttä sekä tulkinnanvaraisuutta kokeiltiin Helmen ryhmässä käyville maahanmuuttaja naisille, joiden suomen kielen taito on keskimäärin huonompi kuin Arkipajalla käyvien. Kokeilussa juteltiin naisten kanssa kyseisistä aiheista. Kokeilun seurauksena kysymyksiä yksinkertaisiin sekä hiottiin tutkijan haastattelukäytäntöjä luonteviksi, minkä tarkoituksena oli parantaa tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Vastamäki 2015, 40). Tutkimusongelmasta ja teoriaan pohjalta laadittujen analyttisten kysymysten tarkoitus oli tuottaa avoimia vastauksia. Kyllä tai ei -kysymyksissä on aina mukana ennakkoletus (Ruusuvuori, Nikander, Hyvärinen 2010, 16). Teemat ja niihin kuuluvat alakysymykset numeroitiin analysoinnin ja raportoinnin helpottamiseksi.

Ennen haastattelua mahdollisilta haastateltavilta kysyttiin, haluaisivatko he osallistua opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen, jossa haastatellaan Arkipajan asiakkaita arjen kokemuksista ja sosiaalipalveluista. Vaikka osa suunnitelluista haastateltavista epäroï pärjäämistään suomen kielellä, he suostuivat haastatteluun. Kolmea haastateltavaa kysyttiin haastatteluun Arkipajalla ja yhdelle Settlementiyhdistyksen vastaava ohjaaja Salme Kalliokoski soitti. Yksi suunnitelluista haastateltavista jäi yllättäen pitkälle sairauslomalle, joten hänen tilalleen valittu haastateltava osallistui haastatteluun lyhyellä varoitusajalla. Kahdelle annettiin haastat-

telun runko (Liite 2) viikkoa ennen haastattelua luettavaksi ja heille myös selitettiin sanoja ja kysymyksiä etukäteen. Tavoitteena oli, että haastateltavalla olisi aikaa miettiä aiheita. Kahden muun haastateltavan kanssa käytiin haastattelun runkoa läpi haastattelupäivänä, mikä johtui käytännönsyistä. Toinen haastateltava tuli mukaan sairastuneen tilalle ja toinen oli vanha Arkipajan asiakas ja tuli vierailemaan vain haastattelun ajaksi Arkipajalle.

Haastattelun alussa haastateltavalle kerrottiin haastattelun tarkoitus eli tutkimuksen tekeminen Vaasan ammattikoulun opinnäytetyöhön sekä tarve kuulla äitien kokemuksista arjesta sekä palveluista tulevan toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi kerrottiin, että haastateltavan henkilöllisyys pysyy salassa. Haastateltavan kanssa käytiin läpi keskustelun teemat lyhyesti ja kysyttiin vielä tahtoa osallistua haastatteluun. Tarkoituksena oli saada haastateltava luottavaiselle mielelle ja motivoida hänet vastaamaan kysymyksiin.

Teemahaastattelun riskinä otettiin huomioon, että haastattelussa korostuu haastattelijan vahvimmat ennakkokäsitykset. Kun intuitio on yksi haastattelijan kysymyksiä ohjaavista tekijöistä, riski on suuri. (Eskola & Vastamäki 2015, 35.) Riskiä minimoitiin perehtymällä tutkittavaan aiheeseen sekä haastateltaviin äiteihin ennen haastattelun toteuttamista. Osa haastattelun teemoista ja kysymyksistä nousi kirjallisuuden ja nettimateriaalin pohjalta yhdistelemällä jo aikaisemmin tutkittuja teemoja.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluna haastateltaville tutussa paikassa Arkipajalla. Haastattelupaikalla on olennainen osa keskustelun luontevuuden ja haastattelun onnistumisen kannalta (Eskola & Vastamäki 2001, 29). Arkipajan tilat ovat tutut sekä haastateltavalle että haastattelijalle. Kaksi haastattelua käytiin rauhallisessa ilmapiirissä erillisessä huoneessa muiden äitien, lasten ja ohjaajien touthutessa suljetun oven toisella puolella. Kaksi haastattelu käytiin, kun muu ryhmä oli ulkoilemassa. Toisessa näistä haastatteluista oli paikalla myös haastateltavan lapsi, joka haastattelun aikana leikki ja vaati haastateltavan ja haastattelijan huomiota muutaman kerran. Kolmelle haastattelu oli rauhallinen hetki ilman lapsia ja muiden ihmisten korvia. Haastateltavien kotona pidetty haastattelu olisi mahdol-

listanut ympäristön havainnoinnin, mutta todennäköiset kodin häiriötekijät huomioiden Arkipaja oli ensisijainen paikka haastatteluille.

4.4 Aineiston analysointi sekä tulosten hyödyntäminen

Aineisto säilytettiin nauhoittamalla haastattelut ja muutettiin analysoitavaan muotoon litteroimalla nauhoitettu aineisto luettavaan muotoon sanasta sanaan. Haastattelujen litterointi on perusteltua, sillä se mahdollistaa aineiston käsiteltävyyden (Ruusuvoori 2010, 427). Analyysin tehtävänä on tulkita kirjoitettua aineistoa systemaattisesti, mikä on mahdollista litteroidun aineiston tarkastelulla (Eskola & Vastamäki 2015, 42). Nauhoitetut haastattelut poistettiin litteroinnin jälkeen nauhurilta ja näin varmistettiin, etteivät kerätyt aineistot pääse muuhun käyttöön. Haastattelussa esiin tulleet nimet ja maat korvattiin anonyymeiksi jo litterointivaiheessa aineistosta. Litteroitu aineisto tulostettiin paperiversioksi, jota säilytettiin analysoinnin ajan tutkijan hallussa. Opinnäytetyöprosessin jälkeen paperiversio tuhottiin silppuriromalla.

Aineisto käytiin läpi aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Ruusuvooren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010, 9) mukaan haastattelun analyysivaiheita ovat aineiston luokittelu, analysointi ja tulkinta. Litteroitu aineisto käytiin läpi järjestelmällisesti haastattelujen teema kerrallaan. Sisällön mukaan aineisto jaettiin kategorioihin, minkä tarkoituksena löytää hyödyllistä tietoa tutkimusongelmasta. Aineiston pohjalta muotoutui analyttisiä kysymyksiä kuten, millaisen arjen äiti kokee hyväksi ja miten äidit rakentavat arkeaan, jotta se sujuisi hyvin. Näin käytiin vuoropuhelua aineiston ja tutkimusongelman kanssa.

Tutkimustulokset jaettiin haastattelun teemojen mukaisiin aihealueisiin: taustatiedot, uni, ruokailu, liikunta, mielekäs tekeminen, sosiaaliset suhteet sekä palvelut. Jokaisesta aiheesta keskusteltiin jokaisen haastateltavan kanssa. Kysymysten muoto ja niiden selittäminen vaihtelivat kunkin haastateltavan kohdalla. Osalle haastateltavista riitti pieni kysymys, kuten ”miten ruokailu?”, tuottamaan monisanaisia vastauksia tutkittavasta aiheesta ilman apukysymyksiä. Osalle sanojen merkityksiä tuli selittää ja teeman kaikki apukysymykset tuli kysyä erikseen, jotta saataisiin laajempia vastauksia. Yhden haastateltavan kohdalla oli kielihaasteita ja

häneltä jouduttiin kysymään myös kyllä- ei kysymyksiä, jotta varmistuttiin asian ymmärtämisestä. Jokaisen teeman keskusteluista on poimittu ilmaisia, jotka on luokiteltu pää- ja alaluokkiin. Yksi haastateltava saattoi tuottaa useamman samaan luokkaan kuuluvan ilmaisun. Haastateltavien puhetta luokitellessa ilmaisia on pelkistetty ja saman tapaisia yhdistelty. Luokkia on kuvattu taulukoissa asian selkeyttämiseksi. Alkuperäisiä ilmaisia on useita lainattu suoraan, jotta kokemusten kuvaaminen olisi mahdollisimman totuudenmukaista luotettavuutta edistäen.

Analyysin edetessä lajiteltua aineistoa koottiin yhteen ja vertailtiin. Kukin teema käytiin systemaattisesti läpi sekä kokemuksia kuvattiin tarkasti. Tutkimustuloksia analysoidessa käytiin ”keskustelua” käytännön havaintojen sekä teorian kanssa. Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010, 29) nostavat toimitetussa teoksessaan esiin, että analyyttisiin johtopäätöksiin päättynyt tutkimus on vielä kesken, sillä vasta tulosten liittäminen teorioihin ja käytäntöön avaa tutkimusta. Tutkimusaineiston analyysivaiheessa tehtiinkin paljon miksi -kysymyksiä, jotta muodostuisi uusi kuva maahanmuuttajaaitien arjen sujumisen kokemuksesta sekä miten sujumista voitaisiin helpottaa. Aina uudelleen palattiin tutkimusongelmaan ja verrattiin sitä saatuun aineistoon. Tutkija teki myös muistiinpanoja haastattelujen jälkeen omista kokemuksista: mikä yllätti ja miksi sekä mikä oli antoisinta ja miksi. Näitä havaintoja hyödynnettiin myöhemmin tulkinnoissa ja näistä saatiin syvällisempää ymmärrystä (Ruusuvuori ym. 2010, 13).

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti tarkoittavat käsitteiden, kuvausten ja tulkintojen luotettavuutta (Kananen 2008, 123). Reliabiliteetin kannalta on tärkeää kuvata ne olosuhteet, joissa tutkimus on toteutettu, jotta samoissa olosuhteissa tutkimus voidaan toistaa ja sen tuloksia voidaan hyödyntää. Validiteetin kannalta on tärkeää pätevät ja perustellut menetelmät tutkimusprosessin aikana. Myös tietopohjan tulee olla hyvä, jotta määrittelyt ja tulkinnat tehdään oikein sekä prosessin eri vaiheet voidaan kuvata perustellusti ja selkeästi. (Kananen 2008, 123–124.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat tutkimusaineiston koko ja sen pohjalta tehdyt yleistykset. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto on tavallisesti pieni, jol-

loin yleistyksiä ei voida tehdä. (Kananen 2008, 32.) Uuden tiedon ja yksityiskoh- tien löytäminen maahanmuuttajaäitien kokemuksista antavat mahdollisuuden ymmärtää syvemmin maahanmuuttajaäitien arjen kokonaisuutta ja sen vaikutusta hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa haastateltavien määrä on sellainen, ettei ai- neiston perusteella voida tehdä kattavia yleistyksiä maahanmuuttajaäitien arjen sujumisesta. Tarkoituksen mukaisesti äitien kokemuksia sekä eriteltiin että tulkit- tiin ja yksittäistapausten pohjalta tehtiin johtopäätöksiä.

Aineistoa ja siitä tehtyjä johtopäätöksiä on tärkeä arvioida kriittisesti (Laine 2010, 34), mutta yhden tutkijan tekemänä laadullisten kokemusten tutkimisessa totaali- nen subjektiivisuus ja objektiivisuus ovat mahdottomuus. Luotettavuuden kannal- ta analysoidessa on tärkeä ottaa huomioon jokainen ihminen. Haastateltavat ja haastattelija, ovat yksilöitä, mutta kuitenkin osana ympäröivää yhteisöä. Haasta- teltava kuvailee kokemuksiaan perustaen sen hetken käsitykseen, johon vaikuttaa menneisyys, ympäröivä yhteisö, opetukset ja socialisaatio (Laine, 2010, 38). Yksi- löinä kaikki ovat erilaisia, minkä takia yksittäistapausten yleistäminen tai sään- nönmukaisuuksien löytäminen ei ole tärkein tavoite. Ympäröivät yhteisöt vaikut- tavat jäseniinsä ja luovat asioille yhteisiä merkityksiä ja piirteitä, minkä takia yk- silön kokemuksen tutkimisesta paljastuu myös jotain yleistä. (Laine 2001, 28.) Myös puhdas aineistoanalyysi on mahdotonta, sillä aina tutkijan tekemät kuvauk- set ovat tutkijan omien kokemusten ja teorioiden jälkeen muotoutuneita (Ruusu- vuori ym. 2010, 19).

Tutkimuksen luotettavuutta on pyritty varmistamaan tarkalla ja loogisella selittä- misellä. Ennen tutkimuksen tekemistä, perehdyttiin teoriaan ja aikaisempiin tut- kimuksiin tutkimusaiheesta. Lisäksi harjoittelun kautta tutustuttiin haastateltaviin ja heidän tilanteisiinsa. Nämä asiat helpottivat haastattelurungon tekemisessä sekä itse haastattelutilanteessa. Riskien tiedostaminen ja hallinta olivat helpompaa. Teoriaan ja tutkimuskohteeseen perehtymällä myös varmistettiin, että saadaan tutkimusongelman kannalta keskeistä tietoa. Raportointiin on kiinnitetty erityistä huomioita, joten tutkimusmenetelmien valinta ja käyttö, haastattelun olosuhteet sekä analysointi on kuvattu seikkaperäisesti. Tämä parantaa tutkimuksen toistetta- vuuden mahdollisuutta. Jotta todellinen haastateltavien ääni kuuluisi mahdoli-

simman paljon aineisto litteroitiin sanasta sanaan. Lisäksi tutkimustuloksissa on tuotu esiin suorat lainauksia aineistosta.

4.6 Tutkimuksen eettisyys

Suomessa Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta on laatinut ohjeet, jotka antavat mallin hyvän tieteellisen tutkimuksen tekemiseen. Ohjeiden mukaan tärkeää on rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus tutkimusprojektin kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen aikana tulee käyttää eettisesti kestäviä menetelmiä ja niistä ollaan avoimia tuloksia julkaistessa. Muiden tutkijoiden ja tutkimusten tietoja kunnioitetaan antamalla arvo ja viittaamalla asiaankuuluvalla tavalla. Asiaan kuuluvat tutkimusluvut tulee hankkia ja hyväksytyistä sopimuksista tulee pitää kiinni. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012, 6.) Sosiaali- ja terveysalalla on myös alan ominaispiirteisiin ja yksityiskohtiin omat sääntönsä ja normistonsa, jotka on laatinut valtakunnallinen eettinen neuvottelukunta ETENE. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012, 5.) Näissä ohjeistuksissa keskeistä on esimerkiksi tutkimuskohteen eettisesti kestävä kohtelu. Vaasan ammattikorkeakoulun ohjeistukset pohjautuvat näille valtakunnallisille ohjeille ja koululle on laadittu myös oma opinnäytetyön ohje. Lisäksi opinnäytetyön ohjaaja sekä viestinnän ohjeet ovat varmistamassa tutkimusprosessin eettisyyttä, kun esimerkiksi aihe ja tutkimussuunnitelma tulee hyväksyttävä ohjaajalla ja viittaukset on toteutettava viestinnän ohjeistuksella.

Tutkimusaihe saatiin tarkennettua Karita Mäkisen kanssa syyskuussa ja se hyväksyttiin Vaasan ammattikorkeakoulun opettajalla. Tutkimussuunnitelman tekemisen pohjana käytiin koulun mallipohjaa ja monia työtunteja sekä sisällön aikaansaamiseksi käytiin neuvotteluja Helmen ja Arkipajan työntekijöiden kanssa. Tutkimuslupa saatiin 22.3.2017 yhdellä korjausvaatimuksella. Kaikki suunnitellut haastateltavat eivät olleet välttämättä turvapaikanhakijoina Suomeen tulleita vaan joukossa saattoi olla myös muulla syyllä maahan muuttaneita. Korjauksen jälkeen valmisteltiin haastattelutilanteet ja suoritettiin haastattelut.

Pranee Liamputtong (2010, 31, 39) nostaa teoksessaan esiin monia etiikkaan ja moraaliin liittyviä pohdinnan aiheita sekä antaa näkökulmia myös arkaluontoisiin

ja kulttuurillisiin asioihin. Esimerkiksi tutkimuskohteen asemaa yhteiskunnassa on hyvä pohtia ja niitä seurauksia, joita tutkimuksesta aiheutuu tutkimuksen aikana tai sen jälkeen. Ison turvapaikanhakijoiden joukon saavuttua Suomeen, myös keskustelut maahanmuutosta ovat lämmenneet. Keskusteluja on käyty monenlaisilla äänensävyillä ja nämä haastatellut äidit ovat osa laajaa maahanmuuttajien joukkoa, josta tehdään paljon yleistyksiä. Haastateltava saattaa kokea psyykkistä kuormitusta esimerkiksi kielen haastavuuden takia tai epäillessään osaamistaan osallistua tutkimukseen. Paineita on pyritty madaltamaan sillä, että haastattelija ja haastateltavat tutustuivat toisiinsa muutaman viikon ajan. Haastateltaville myös kerrottiin, ettei kieliasulla ole merkitystä ja haastatteluissa anonyyminä saa kertoa omista kokemuksista, joiden paras asiantuntija on hän itse. Koko opinnäytetyöprosessin aikana on kiinnitetty huomiota eettisesti vastuulliseen toimintaan. Haastateltavan tilannetta on pyritty kuvaamaan totuuden mukaisesti ja inhimillisesti niin, ettei erilaisia ihmisiä, kulttuureja ja käytäntöjä arvoteta.

Ruusuvuori nostaa esiin etiikan näkökulman, jonka mukaan aineiston käytön yksinoikeus yhdellä tutkijalla on kyseenalaista (2010, 428). Tämä edellyttää prosessilta läpinäkyvyyttä ja tutkijan rehellisyyttä. Tärkeää on tutkijan omien ennakoitusten tunnistaminen ja tulkintojen reflektointi. Jo litterointi on tulkintaa, jossa näkyy tutkijan kädenjälki. Haastattelutilanteessa informaatiomäärä on huima, minkä seurauksena tutkijalta jää väistämättä jotain huomiotta ja hän tekee nopeitakin huomioita tutkimuksen kannalta relevanteista asioista kuten naurahduksista. Samaa tapahtuu analyysi- ja tulkintavaiheissa. (Ruusuvuori ym. 2010, 29; Ruusuvuori 2010, 428.)

Myös Kananen (2008, 133) nostaa esiin eettisten kysymysten pohtimisen tärkeyden tutkimusprosessin aikana sekä sen seurausten näkökulmasta. Tutkimusprosessin aikana tulee pohtia aihetta, menetelmiä ja tavoitteita. Tutkimusaiheen tulisi olla merkityksellinen yhteiskunnalle sekä edistämässä hyvinvointia ja kehitystä. Tutkimusmenetelmäksi tulisi valita sellaiset keinot, jotka vastaavat tutkimusongelmaa ja jotka esimerkiksi toteuttavat tutkimuskohteen yksityisyydensuojan. (Kananen 2008, 133–135.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

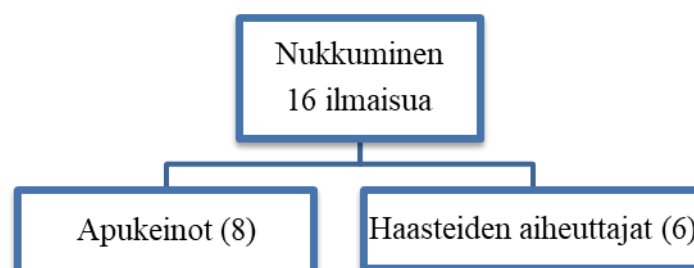
Tutkimustulokset on jaettu teemojen mukaisesti taustatietoihin, uneen, ruokailuun, liikuntaan, mielekkääseen tekemiseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä palveluihin.

Haastattelun aluksi kysyttiin taustatietoja. Haastateltavat äidit olivat 24–32-vuotiaita. He olivat olleet Suomessa 9–2 vuotta. Lasten lukumäärä vaihteli kolmesta yhteen. Äidit olivat alle kouluikäinen lastensa kanssa päivät kotona. Kotona olemiseen sisältyy arjen toiminnot kodin sisällä sekä ulkoilu ja esimerkiksi kaupassa, Helmessä ja Arkipajalla käyminen.

Kolme äideistä oli ollut asiakkaana Arkipajalla noin puoli vuotta. Yksi äideistä oli entinen Arkipajan asiakas ja hänen asiakkuutensa oli kestänyt noin puoli toista vuotta. Haastatelluista äideistä kolme oli käynyt Helmessä. Yksi kävi melko aktiivisesti nykyisin, toinen oli käynyt tiiviisti aikaisemmin ja kolmas oli käynyt Helmessä vain ensimmäisen Suomessa vietetyn vuoden aikana. Yksi äideistä oli kuulunut Helimestä ystävältä, mutta ei ollut käynyt siellä.

5.1 Nukkuminen

Kysymykseen, miten perheessä nukutaan, vastasivat kaikki haastateltavat monisanaisesti (ks. Kuvio 3).



Kuvio 3. Nukkuminen (ilmaisut)

Apukeinot. Luokkaan apukeinot luettiin ilmaisut rutiineista ja käytännön toiminnoista, jotka haastateltavat kertoivat helpottaneen nukkumista. Näitä ilmaisuja oli alkuperäisessä muodossa esimerkiksi:

”Mää otan lapset aina kello yhdeksän. Nyt mennään huoneeseen sänkyyn. Kaikki nukahti itse.”

”Lapset tietää, helppo. Kun hän (kello) tasan kahdeksan, hän niin aaaa väynyt ja itkee, että nyt hän nukkuu. - - kun toinen nukahti tämä ensimmäinen nukahti huoneessa minä kuulen isompi lapsi tulee sanoo ”äiti maito maito”. Halua maitoa, hän tietää nyt nukkua. Sitten hän nukahti. Ei kiinnostu että pelata, - - koska hän niin väsynyt. Hän tietää kello nyt.”

”Ennen minä tuolit tämä keinutuoli minä laittaa lapset ja nukahti (nukuttin), mutta mä oppii nyt ei tuoli. Oma sänky. Lapsi oppii ja osaa. Parempi vähän.”

”Jos mää en pakotan hänen nukkumaa, hän leikkisi vain. Vaikka kello kymmeneen asti. Ja aamulla hän ei herää sitten aikaisin, vaan herää puoli yhdeksän tai kymmenen. Hän nukkuu myöhään. Jos hän menee sänkyyn, niin heti hän nukahtaa. Mutta jos hän ei mene sänkyyn hän ei nuku, vaan leikkii vaan.”

Haastatteluissa tuli ilmi, että joskus lapsi on ”pakotettava” nukkumaan, muuten lapsi leikkisi vain. Näissä tilanteissa noudatettiin kellonaikoja. Haastateltavat kertoivat myös tavoista, joista on tullut rutiini ja joista lapset tietävät, että seuraavaksi on aika mennä nukkumaan. Näitä tapoja oli esimerkiksi maitopullo ja omaan sänkyyn laittaminen.

Haasteiden aiheuttajat. Haastattelujen pohjalta haasteita aiheutuu, kun päivät poikkeavat toisistaan pakollisia menojen takia. Esimerkiksi Arkipaja- ja kotipäivät ovat erilaisia, mistä johtuen päiväuniaika vaihtelee. Sairastelut ja lapsen kiukutte- lut tai halu jatkaa leikkejä myös muuttavat rytmiä. Lisäksi haastateltavat toivat esiin lapsen kasvun ja kehityksen tuomat muutokset. Lapsen tarve unelle muuttuu ja sitä täytyy uudelleen miettiä, esimerkiksi päiväunien pituutta. Alkuperäisiä ilmaisuja oli muun muassa:

”koska hampaat tulee, vähän kipeä, ei (nuku) hyvin”

”nyt kun vähän kasvanut ja pelaa, ei halua (nukkua) ei.”

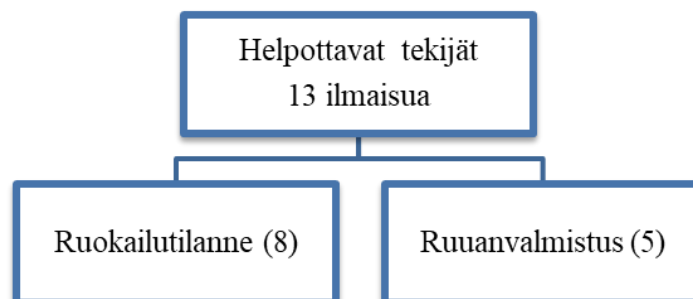
Nukkumisen koettiin sujuvan tällä hetkellä hyvin, mutta äidit toivat esiin kokemuksia, kun nukkuminen ei ole perheessä sujunut sekä kuvasivat tilanteita arjesta, kun perheenjäsenten unen määrä on tuntunut riittämättömältä. Yksi äiti kertoi olevansa nyt väsynyt ja ettei ole saanut riittävästi nukuttua. Äidit kertoivat vähäisen unen aiheuttavan arkeen muita ongelmia: lapsi on itkuinen ja kiukkuinen, aikuisella on väsynyt olo, nukahtelua opiskellessa tai lapsen päiväuniaikaan, jolloin jää kotityöt tekemättä. Lapsen valvominen tai vanhemman omat tekemiset lyhensivät aikuisten unenmäärää. Näissä tilanteissa oli muotoutunut käytännön apukeinoja, kuten kellonajat ja rutiinit sekä lapsen nukuttaminen omaan sänkyyn. Aikuiselle oli tärkeää rauhoittua hetki esimerkiksi juomaan teetä lasten mentyä nukkumaan. Äidit myös kertoivat pyrkivänsä toteuttamaan hyviksi havaittuja toimintatapoja, sillä he huomasivat riittävän unen vaikutukset (ks. 3.1).

5.2 Ruokailu

Keskustellessa ruokailusta kotona saatiin ilmaisuja sitä helpottavista tekijöistä 13 (ks. Kuvio 4) ja vaikeuttavista tekijöistä 7 (ks. Kuvio 5). Jokainen haastateltava kuvasi syömistä kotona monisanaisesti.

5.2.1 Helpottavat

Haastateltavat toivat esiin ruokailutilannetta ja ruuanvalmistusta helpottavia tekijöitä (ks. Kuvio 4).



Kuvio 4. Ruokailutilannetta ja ruuanvalmistusta helpottavat tekijät (ilmaisut).

Ruokailutilannetta helpottavat tekijät. Ruokailutilannetta helpottavia ilmaisuja olivat aikataulut ja rutiinit. Äidit kertoivat kokemuksesta, että rytmit auttoivat lapsia ja aikuisia. Esimerkiksi syömisestä oli tullut tapa päiväunia ennen ja niiden jälkeen.

”Aina mää laita rytmi lapselle. Sitten aamulla kello kahdeksan, hän herää, syö puuroa. Sitten pelaa pelaa noin. - - Hän haluaa heti nukahtaa, koska juo maitoa ennen. Hän juo maitoa ja sitten nukahti 11. Kun hän herää, hän syötti.”

”koska jos menee (rytmi) sekaisin, niin ainakaan hän ei syö.”

Haastateltavat kertoivat, että aikuisten ja lasten ruokailu ovat erilaisia. Yksi äiti kertoi, etteivät aikuiset syö välipalaa, mutta lapset syövät. Toinen haastateltava kertoi, että he syövät usein pääruokaa suvun kanssa, mutta lapsi ei ole aina mukana suvun ruokailutilanteessa. Myös kotona ruokaillessa järjestettiin aikuiselle rahallinen ruokailuhetki.

”Joskus me jättää lapset istu tai pelaamaa ja minä syön. Joskus minä nukahti (nukutin) lapsi kello kymmenen minä syön yöllä, koska lapset itkee ja noin me ei pysty.”

Lapsille saatettiin tehdä myös erilaista ruokaa, sillä lapset söivät paremmin joitain tiettyjä ruokalajeja.

”Aina mä teen nyt me tehdään yöllä (illalla) kanaa että mä syön päivällä kanaa ja perunaa mutta siellä on riisi ja kastike jos lapset ei tykkää tämmösestä. - - Joo, mitä ne haluavat syödä. Pitää olla erilaisia, noin.”

Aikataulujen ja rutiinin lisäksi ruokailutilannetta helpotettiin tekemällä ruokaa, josta lapset pitävät. Joskus aikuiset söivät eri aikaan kuin lapset, sillä se auttoi aikuista keskittymään omaan syömiseen. Siis yhdessä perheen tai yhteisön kanssa syöminen ei ollut niin tärkeää kuin ruokarauha (ks. 3.1).

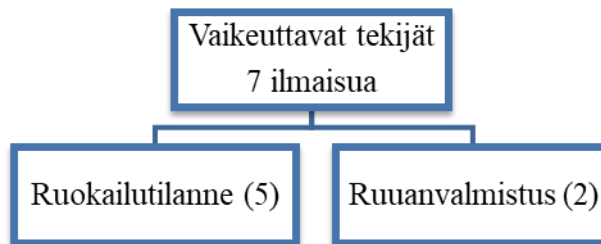
Ruuanvalmistusta helpottavat tekijät. Ruuanvalmistusta helpottavia ilmaisuja olivat aikataulutus, raaka-aineet ja ruokalajin valinta sekä reseptit. Alkuperäisessä muodossaan kokemus reseptien vaikutuksesta:

”Mää muistan vaan, mitä hän (äiti) on tehnyt. Suomessa vähän helpompi tehdä ruokaa, koska ne on reseptejä, mitkä voi yrittää tehdä.”

Ruuanvalmistuksessa käytettäviä raaka-aineita oli saatavilla, vaikka haastateltavat tekivätkin oman kulttuurinsa mukaisia ruokia. He olivat myös opetelleet tekemään suomalaisia ruokia, joita tekevät lisäksi tai joskus. Suomalaisten ruokien tekemisessä reseptit auttavat.

5.2.2 Vaikeuttavat

Haastateltavat toivat esiin ruokailutilannetta ja ruuanvalmistusta vaikeuttavia tekijöitä (ks. Kuvio 5).



Kuvio 5. Ruokailutilannetta ja ruuanvalmistusta vaikeuttavat tekijät (ilmaisut).

Ruokailutilannetta vaikeuttavat tekijät. Luokan ruokailutilannetta vaikeuttavat tekijät ilmaisuisissa korostui lasten valikoiva syöminen. Asiaa kuvailtiin seuraavasti:

”Lapsi ei syö hyvin, hän vain syö leipä.”

”Hän ei syö hyvin tai paljon. Hän paljon syö vadelma (hedelmä).”

”Hänellä on vähä hankala syöminen. Kun hän täytti kaksi vuotta, on vähän hankala syömistä. Hän maistaa ja sitten ”ei äiti, ei”.”

Ruokailutilanteen haasteisiin ei ollut äideiltä löytynyt ratkaisuja. Vain yksi äiti kertoi lastensa syövän hyvin. Hyvin syömisen selitykseksi haastateltava kertoi, että he syövät harvoin ja paljon kerralla. Muut äidit harmittelivat, kun lapset eivät halua syödä tai eivät tykkää syömisestä.

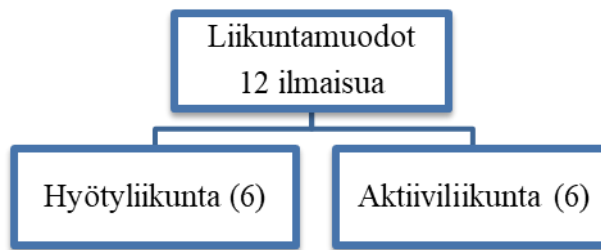
Ruuanvalmistusta vaikeuttavat tekijät. Haasteita ruuanlaitossa oli ollut lampaan lihan vaikea saatavuus sekä ruuanlaittomallien puute. Ruuanvarmistukseen liittyviin haasteisiin oli löytynyt ratkaisu sosiaalisten kontaktien kautta. Keskusteluissa ilmeni tarvittavien raaka-aineiden löytyvän yleensä kaupoista, kuitenkin mm. lampaan lihan saaminen oli vaatinut aluksi vaivaa kontaktin löytämiseksi.

Keskeisin ruokailua vaikeuttava asia oli lasten haluttomuus syödä. Tämä sai äidit tekemään lisätyötä ja valmistamaan lapsille erilaista ruokaa. Ruuan valmistukseen liittyvissä haasteissa korostui suhteiden muodostumisen tärkeys. Suhteiden kautta tilanteet olivat helpottaneet.

Aikataulut ja rutiinit korostuivat äitien kertoessa ruokailusta. Lasten syömistä helpotti, kun se tapahtui päivästä toiseen samaan aikaan ja tietyllä tavalla. Verensokeri saadaan pysymään tasaisena ja lapset oppivat rutiinit (ks. 3.1). Rutiinit myös ylläpitävät lapsen turvallisuuden tunnetta, kun elinehdot täyttyvät säännöllisesti (ks. 3.2). Äidit ajattelivat lasten mielihalujen kuuntelemisen olevan tärkeää, kun mietitään ruokalajeja. Suomessa erilaisten raaka-aineiden saaminen vaikutti olevan kohtalaisen helppoa ja äidit pystyivät tekemään sellaista ruokaa kuin halusivat. Suomalaisten reseptien käyttö nähtiin mahdollisuutena ja arkea helpottavana. Ruoka on perustarve (ks. 3.2) ja äideillä on nopeasti huoli lapsesta, joka ei syö kunnolla. Ateriakertoja oli päivässä 4–6, kuten suositellaan ja äidit kokivat tarjoavansa ravitsevaa ruokaa. Käsitykset ravitsevasta ruuasta eivät aina ole kaikille samat. Pääruoka-aineet nousevat usein kulttuurin kautta ja tärkeää on syödä riittävän monipuolisesti.

5.3 Liikunta

Kysyttäessä arjen liikunnasta saatiin ilmaisia sekä hyöty- että aktiiviliikunnasta (ks. Kuvio 6).



Kuvio 6. Liikuntamuodot (ilmaisut).

Hyötyliikunta. Äidit kertoivat ulkoilevansa ja käyvänsä leikkipuistossa lasten kanssa ainakin joskus. Yksi äiti kertoi viettävänsä kesäpäiviä kiertämällä eri leikkipuistoja Vaasassa. Esteistä arkisille liikuntamuodoille ja lasten kanssa ulkoilemiselle nousi kuitenkin useita esille. Näitä olivat huono sää eli vesisade tai kylmyys, runsas kotitöiden määrä sekä yleisesti sanottuna ajan riittämättömyys. Alkuperäisessä muodossa arkipäivän liikuntaa kuvattiin seuraavilla tavoilla:

”Viime kesänä niin paljon ulkona ulkoile. Tosi paljon, koko ajan. Puisto, monta puisto menen. Joka päivä menee eri puistoon lapsen kaa.”

”Me mennään ulkona aamulla. Kun mä vien lapsi päiväkotiin, mä otan pienemmän lapsen ja menen kauppaan. Joskus emme jaksa, kun mulla on siivoan tai mulla on jotain kotona. Mutta joskus otan lapset mennään syömään Hesburger tai jotain nyt mennään kävelyllä kun on aurinko (naurua). Mutta eilen oli satanut vettä ja pienempi lapsi halua mennä ulkona. MENNÄÄN, MENNÄÄN, se itki ovin takana. Nyt en pysty, kato sataa. Eiii, Minä haluan mennä, se itkee. - - Okei laittaa vaatteita, mä otan hänestä puistoon aamulla. Ja hän tällä vähä. Noniin lapsi menn..., Eiii, en mä halua mennä kotiin.”

”Jos mulla on aikaa, mä ottaa (lapset ulos). Jos ei ole aikaa, ei ehdi he, olla kotona.”

”Minä haluan, mies sanoo, ulkona hyvä sää. Sitten kävelee”

Haastatteluissa ilmeni, että lapsella olisi halu lähteä ulos ja lapset eivät haluaisi palata sisälle. Äitien kertomien mukaan lasta eivät sade ja kylmä sää häiritse. Äidillä sen sijaan on kiireitä, paljon tekemistä sisällä tai esimerkiksi sään takia haluttomuutta ulkoilemaan.

Äidit vertasivat liikkumista kotimaassa ja Suomessa. Eräs haastateltava kertoi, että kotimaassa hyötyliikuntaa oli vähemmän, sillä kotimaassa ajan vei istumatyö ja liikkuminen tapahtui aina autoilla tai bussilla. Nyt Suomessa hän käy paljon kävelyllä ja hoitaa arkiset asiansa kävellen. Toinen äiti kertoi, että tilanne oli muuttunut Suomeen tulon jälkeen toisinpäin. Hän kertoi, että kotimaassa päivän aikana hyötyliikuntaa tuli runsaasti asioita hoitaessa kävellen kaupungilla pitkiäkin matkoja. Suomessa hän taas käyttää aina bussia eikä liiku kävellen paikallisia kauppareissuja enempää. Arkiliikunnan sijaan hän käy kuntosalilla ja uimahallissa, jollaisia harrastuksia kotimaassa ei ollut ollut.

Aktiiviliikunta. Aktiiviliikuntaa kaksi äideistä kertoi harrastavansa säännöllisesti kävelyn, jumpan ja uinnin muodossa. Ulkomaalaisille tarkoitettu naisten uinti mahdollisti uintiharrastuksen. Äiti harmitteli, kun lapsi oli vielä liian pieni tulemaan mukaan uintiin. Haastattelussa tuli esille, että Arkipajan järjestämä keilailminen ja Hoplop oli ollut mukavaa. Eräs äiti toi esiin, että lapsen kasvettua, he voisivat pelata pallopelejä yleisillä kentillä. Kuitenkin ilmeni, ettei äiti tiennyt mahdollisuuksista käyttää esimerkiksi koulun pihaa iltapäivällä tai yleisiä pallokenttiä, jos ne ovat vapaana vuorokäytöltä. Toinen haastateltava kertoi, että tykkäisi koripallosta, jota oli harrastanut kotimaassa, mutta ei ehdi nyt pelata lapsen ollessa pieni.

”Koripallo (Naurua), tykkään paljo kotimaassa mennään paljon pelamaan ja otetaan tämmönen, öö, pelaa erilaisia paikkoja. Jooo, Mää tykkään tämmönen pelaa. - - Minä en ehdi kun on lapsi siellä noin. En mä pysty mennä ei.”

Aktiiviliikunnan harrastaminen äideille ei vaikuttanut olevan niin luontevaa ja helppoa, kun lapsi oli vielä liian pieni. Toisaalta myöskään lasten aktiiviliikunta-paikassa ei käyty itsenäisesti. Kuitenkin ulkoilua ja liikuntaa äidit halusivat ar-

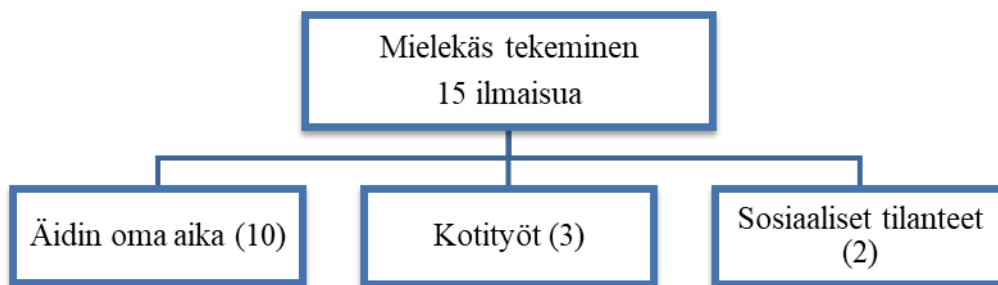
keen, koska siitä äiti itse ja/tai lapsi tykkää. Yhdessä liikkuminen oli mukavaa ja ulkoilun koettiin piristävän, jos oli ollut pitkään sisällä.

Haastateltavien arkeen kuului hyöty- sekä aktiiviliikuntaa. Hyötyliikunta oli osa arkea ja helposti toteutettavaa. Siihen lapsi pystyi aktiiviliikuntaa helpommin osallistumaan ja äideillä oli käytettävissä leikkipuistoja ja kävelyreittejä. Haastattelussa ilmeni, että liikuntamuodot olivat radikaalisti muuttuneet Suomeen muuton jälkeen. Kun kotimaassa oli joutunut kävelemään pitkiä välimatkoja, Suomessa halusi hyödyntää busseja ja harrastaa salilla käyntiä sekä uintia. Toisaalta, kun kotimaassa ei ollut aikaa eikä turvallista liikkua kävellen, Suomessa mielellään käveli päivittäin lenkkeillen sekä hyötyliikuntana Arkipajalle ja kouluun.

Äidit toivat esiin, omia liikuntamieltymyksiään ja kertoivat, mistä lapset tykkävät. Selvästikin liikunta ja ulkoilu tuotti iloa lapsille, sillä ulkoilua ei jätetty välistä sateellakaan. Aktiivisuus liikuntaharrastuksessa ja into lenkkeilystä kertovat liikunnan antavan hyvinvointia (ks. 3.1) myös äideille. Haastattelujen pohjalta voidaan sanoa, että liikunnan määrä vaihtelee. Äidit elävät hetkessä tilanteen mukaan, mutta esimerkiksi hyötyliikunta on usein järjestelykysymys. Omia mieltymyksiä, mahdollisuuksia sekä UKK-instituutin suositusmäärää olisi hyvä verrata jokaisen omaan arkeensa (ks. 3.1). Äideille olisi hyvä antaa ideoita arkiliikuntaan ja perheen äidin mahdollisuuksiin sopivia vaihtoehtoja.

5.4 Mielekäs tekeminen

Kysymykset mielekkästä tekemisestä tuotti vähiten keskustelua. Kuitenkin ilmaisuja tähän teemaan saatiin haastattelun aikana, kun keskusteltiin liikunnasta ja sosiaalisista suhteista (ks. Kuvio 7).



Kuvio 7. Mielekäs tekeminen (ilmaisut)

Äidin oma aika. Luokkaan äidin oma aika luettiin ilmaisut äidin harrastuksista yksin. Näitä olivat liikunnan lisäksi lukeminen, opiskelu, tv:n katselu, puhelimella olo, ompelu, askartelu, matkustelu. Yksi äiti kertoi, että vapaa-aikana on mielellään tekemättä mitään tai hän katsoo vain televisiota.

”Kotona minä tykkään katsoa tietokone, kuuntele puhu suomi”

Kotityöt. Äidit kertoivat kokemuksesta, että arjessa aikaa kuluu kotitöihin ja osa äideistä sanoivat tykkäävänsä siitä.

”Tykkään paljo keittiö, leipää, kakku. Leipoa kotona.”

Sosiaaliset tilanteet. Eräs äiti mainitsi erikseen myös tykkäävänsä olla lapsen kanssa. Myös Arkipajalla muiden naisten tapaaminen koettiin mielekkääksi.

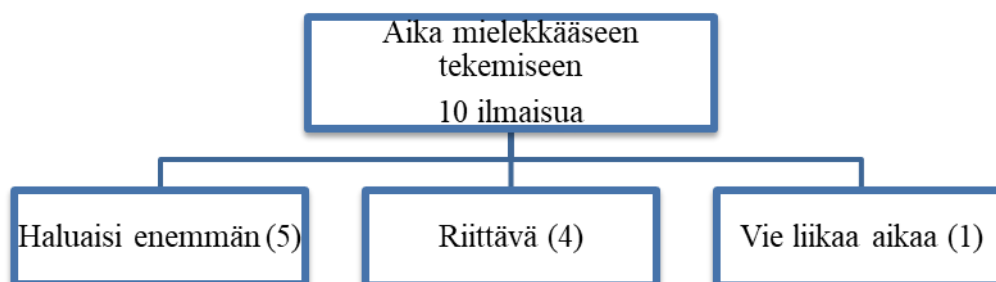
”Tykkään lapsi, tykkään olla lapsen kanssa.”

”Minä iloinen, paljon naiset.”

Äidit kuvasivat haastattelun aikana niitä hetkiä, kun kokivat tekevänsä tärkeitä asioita tai olivat iloisia. Näitä hetkiä koettiin mm. kotiaskareiden parissa, omissa harrastuksissa sekä voimaannuttavista ihmissuhteista. Kuten Suomen mielenterveysseuran kuvauksissa tulee ilmi (ks. 3.1) kukin voi omata erilaisen mielekkään tekemisen. Tämän asian syvällisempi pohdinta ja arvoista tietoiseksi tuleminen auttaa hektisessäkin arjessa tekemään todellisten arvojen mukaisia päätöksiä.

5.4.1 Aika mielekkääseen tekemiseen

Haastateltavien kertomista koottiin ilmaisuja kokemuksesta ajan riittämisestä mielekkääseen tekemiseen (ks. Kuvio 8).



Kuvio 8. Aika mielekkääseen tekemiseen (ilmaisut).

Haluaisi enemmän. Äidit luettelivat asioita kuten lukeminen ja opiskelu, joita haluaisivat arjessa tehdä enemmän. Esteiksi kuvailtiin tilanteita, kun lapset eivät antaneet äidille rauhaa lukea tai äiti nukahti kesken lukemisen. Äidit kuvasivat myös tekemisiä, jotka jäivät liian vähälle rahan, välineiden tai riittämättömän suomen kielen takia. Näitä harrastuksia olivat mm. matkustelu ja ompelu.

Riittävä. Kokemukset riittävästä ajasta mielekkääseen tekemiseen olivat tyytyväisyyden kokemuksia. Esimerkiksi eräs äiti kuvasi, miten hänellä oli aikaa käydä usein ulkoilemassa ja lenkillä. Perusarjen rytmiin kului nukkuminen, syöminen ja ulkoilu, jota hän rakasti. Ajan riittämisen teki helpoksi se, kun hän koki mielekkääksi lapsen kanssa olemisen ja kotitöiden tekemisen. Eräs äiti kuvasi tyytyväisyyttä näin:

”Mää oon (nimi poistetu) kuntosalissa. Niin kauan siellä kolme kertaa viikossa. Kaksi kertaa mää käyn (nimi postettu) uimahallissa. - - Kaikki haluat tossa noin. Kaikki paikki on säännölliset.”

Vie liikaa aikaa. Yksi äiti kertoi kokemuksesta, että puhelimella sarjojen katsominen vie liikaa aikaa. Yöllä hän havahtuu, kun mukava tekeminen on tempaissut mukaansa ja aika kulunut liian nopeasti ja yöunille ei ole riittävästi aikaa.

”Eilen minä katson yöllä, mä istun puhelimessa ääressä, ma katson sarja, mä katson kello kaksi yöllä. Noni, mitä kello, kaksi yöllä. En mä halua, puhelin kiinni (Naurua)”

Aika on päivässä rajallinen, joten valintoja ajankäytön suhteen on tehtävä. Tämä tuli esiin, kun äidit kertoivat toiveista, joita haluavat tai haluaisivat tehdä enemmän. Vain yksi ilmaisu liiallisesta ajan käytöstä puhelimen tv-sarjojen parissa ker-
too siitä, etteivät hetken mielihalut ohjaa kovinkaan paljon haastateltavien arkea.

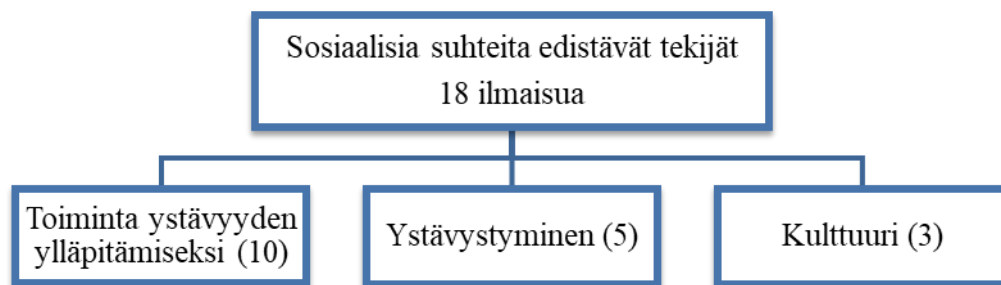
Kun kysyttiin mielekkästä tekemisestä, saatiin suhteellisen lyhyitä vastauksia. Kuitenkin haastattelun aikana kokonaisuudessaan ilmeni niitä haastateltavalle tärkeitä ja mielekkäältä tuntuja asioita, joiden tekeminen ei olisi ollut välttämätöntä, mutta siihen käytettiin aikaa. Arjen mielekkääseen tekemiseen haastateltavien arjesta löytyi toiminnallista tekemistä sekä jouten olemista. Suomen mielenterveysseuran mukaan (2017 d) on hyvä välillä irtautua arjesta eteenkin huolita ja kiireestä, sillä se antaa virkistäviä näkökulmia. Haastattelujen aikana ilmeni monia äitien arkea virkistäviä ilmaisuja, mutta ehkä ne olivat niin osa arkea ja äitien luontaista tapaa toteuttaa arkeaan, ettei niitä tunnistettu. Toisaalta voidaan miettiä, kuinka täyteen arki tulee suunnitellusta harrastuksista, huomaamatta, että silloin käytetään aikaa mielekkääseen tekemiseen. Arvot ovat vaakalaudalla, kun mietitään, mihin päivän tunnit käytetään. Sopii hienosti lapsiperheen arkeen, että äiti nauttii esimerkiksi kotitöistä. Aina mielekkään tekemisen ei tarvitse olla mukavaa tai helppoa, mutta arvojen kautta mielekästä ja arjen askareetkin ovat tärkeitä.

5.5 Sosiaaliset suhteet

Sosiaalisista suhteista kysyttäessä jouduttiin kuvailemaan sanaa ”sosiaaliset suhteet” sanoilla ystävät, kaverit ja vuorovaikutus. Haastatteluista saatiin ilmaisuja suhteita edistäviä tekijöitä 18 ilmaisua (ks. Kuvio 9) sekä suhteiden haasteista 9 ilmaisua (ks. Kuvio 10). Nämä jaettiin vielä alaluokkiin.

5.5.1 Edistävät tekijät

Haastateltavat nostivat esiin sosiaalisia suhteita edistäviä tekijöitä (ks. Kuvio 9).



Kuvio 9. Sosiaalisia suhteita edistävät tekijät (ilmaisut).

Toiminta ystävyyden ylläpitämiseksi. Haastateltavat toivat esiin asioita, jotka mahdollistivat heidän sosiaalista vuorovaikutusta ja ystävyyden ylläpitämistä arjessa. Näitä olivat kyläily, yhteinen tekeminen kuten ulkoilu, käynti järjestetyissä tilaisuuksissa, työntekijän kanssa jutteleminen ja internet. Alkuperäisessä muodossa arjen vuorovaikutusta edistäviä tekijöitä kuvattiin seuraavasti:

”Minun ystävä tulee koto.”

”Voin soittaa (sukulaisille) internet, skype.”

”Kun mun mies meni Helsinkiin ja minä sanon (ystävälle) ”Nyt tulkaa minun kotiin”. Si hän nyt on melkein kaksi viikkoa mun koti. Mennään aina ulkona yhdessä.”

”Kotona vain minä ja lapsi, minä tulen Arkipajalle, koska iloinen kaikki nainen puhuu.”

”Sitten meemme äitin luona - - kun kaikki on tullut koulusta syömme pääruoka esimerkiksi.”

Äidit toivat myös esiin kokemuksia kotimaastaan, jossa tilanne oli ollut sosiaalisten suhteiden kannalta vaikeampi. He kuvasivat kokemusta:

”Täällä Suomessa eri. Minä ei huoli. Minun ystävä iloinen.”

”Minä kotimaassa ei rauhassa, paljon sota. Ei paljon ystävä. Ei voi mennä ulos.”

Yksi äiti kertoi, että kotona käy perhehoitaja, jonka kanssa hän on yhteydessä myös viesteillä. Äiti nosti esiin huolensa, että lapsi ei leiki muiden lasten kanssa. Hän kertoi kokevansa hyväksi perhehoitajan käynnit kotona sekä Arkipajalla muiden lasten mallin.

”Hän (lapsi) ei voi kanssa toisen lapselle, koska hän paljon hän ei puhu, laula. Hän ei voi toisen lapsen kanssa leikkiä. Hän katsoo toiset leikki, ei toisten kanssa taputa. Paljon tykkää yksin leikkiä, minä tykkään kaikki lapset. - - Hän (perhetyöntekijä) hyvä, auttaa paljon. Eilen hän tulee, auttaa paljon. Arkipaja auttaa lapsi.”

Ystävystyminen. Ilmaisut ystävystymisestä olivat paikkoja, joissa ystävystymistä on tapahtunut tai joissa sitä voisi tapahtua. Näitä olivat koulu, kielikurssit, työpaikka, Helmi ja Arkipaja. Kolme haastateltavista kertoi halusta ystävyyttä.

Kulttuuri. Luokkaan Kulttuuri saatiin ilmaisia, joissa haastateltava kertoi läheisestä ystävyys-suhteesta ja yhdistävänä tekijänä oli kulttuuri. Alkuperäisessä muodossa:

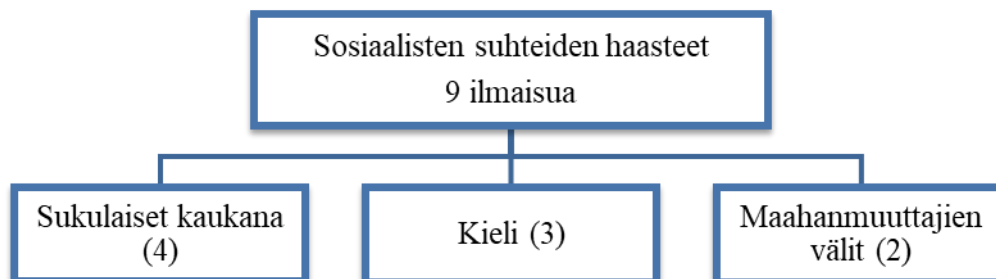
”On hyvä ystävä, samasta maasta.”

”Se on sama mun mieli, sama mitä minä ajattelen - - On samasta maasta”

Äidit kuvasivat monenlaisia toimintoja, jotka pitävät yllä ystävyyttä. He myös toivat esiin, ettei heille ystävyyden ylläpitoon liittyvät seikat ole itsestään selvyyksiä. Suomessa on rauhallista ja se mahdollistaa ystävyyttä ylläpitäviä toimintoja. Äideillä oli oman kulttuurin ystäviä, mutta he myös ilmaisivat halua ystävyyttä kantaväestön kanssa. Samasta kulttuurista tulevan kanssa voi jakaa ajatuksia parhaiten. Toisaalta koettiin tärkeäksi myös vuorovaikutus työntekijän kanssa sekä Arkipajan tuoma mahdollisuus aikuisten juttelulle ja lasten leikille.

5.5.2 Haasteet

Haastateltavat nostivat esiin sosiaalisten suhteiden haasteita (ks. Kuvio 10).



Kuvio 10. Sosiaalisten suhteiden haasteet (ilmaisut).

Sukulaiset kaukana. Kaikilla haastateltavilla on Suomessa oma tai miehen sukulainen, jonka kanssa he ovat tekemisissä. Haastattelujen aikana ilmeni, että monet sukulaiset ovat kuitenkin liian kaukana. Kun sukulaiset olivat lähellä, hieltä saatiin arkeen monenlaista apua kuten ruokailuseuraa ja lastenhoitoapua tentin ajaksi.

Kieli. Vaikka haastateltavat kertoivat halustaan ystäväystyä ja tunsivat paikkoja, joissa ystäväystyminen olisi mahdollista, he kokivat ystäväystymisen olevan arjessa haastavaa.

”paljon tykkään (uusi ystävä). Suomessa ei, koska paljon en osaa. Ei helpo. Minä en puhu”

”Se (ystäväystyminen) on vaikeaa vähän. Vaikea löytää sama pää, mitä saa haluat.”

Maahanmuuttajien välit. Haastatteluissa ilmeni maahanmuuttajien ja eri heimojen välillä olevan myös haastavia suhteita. Eräs kertoi, että samasta maasta tulevien välilläkin voi olla ongelmia, eikä aina kaikki tule toimeen.

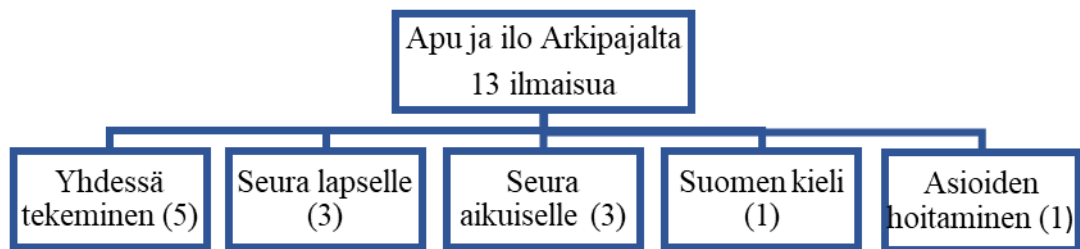
”paljon saman maan ihmisiä, mutta ei sama kulttuuri. Ei oo hyvä. - - Jos se puhuu sun edessä, se menee toisen naisen se puhum ”ei ole hyvä tytö”.”

Lähellä asuvilta sukulaisilta saatiin seuraa ja apua arkeen, mutta haastateltavat kertoivat myös sukulaisista, jotka asuivat kaukana ja välimatka oli esteenä kokonaisvaltaiselle kanssakäymiselle. Tämä kaventaa luonnollista sosiaalista verkostoa, mikä on todettu aikaisemmissakin tutkimuksissa (ks. 2.3) ja vaikutukset nähty sopeutumisessa (ks. 2). Myös suomen kielen heikkouden on todettu hidastavan tutustumista, jota haastateltavat harmittelivat. Tuntemattoman kanssa jutteleminen muodostuu helposti kynnyksen, jos on epävarma yhteisestä kielestä. Haastattelussa tuli esiin myös maahanmuuttajien välillä olevat ristiriidat. Heimojen välisiä eroja ei ole välttämättä suomalaisen helppo huomata ja tärkeää olisi esimerkiksi palveluiden piirissä myös pystyä keskustelemaan näistä ristiriidoista avoimesti.

Haastatteluissa ilmeni, että maahanmuuttajaäidit kokivat tarvitsevänsä sosiaalisia kontakteja. Maslow kuvaa tätä hierarkian kolmannella tasolla tarpeeseen ihmis-suhteisiin ja rakkauteen (ks. 3.2). Arki voi olla sosiaalisesti hiljaista, sillä kotona ei ole montaa ihmistä päiväsaikaan. Arki voidaan myös kokea hiljaiseksi, kun kotimaassa on totuttu sukuun ja yhteisöllisempään elämään. Maahanmuuttajalla nykyisin sukulaiset voivat olla kaukana ja yhteyden pito on tärkeää. Haastatteluissa tuli ilmi, että suomen kielisistä ystävistä olisi hyötyä kielen kannalta. Toisaalta läheisiksi koettiin saman kulttuurin ihmiset. Erilaisiin ihmisiin tutustuminen vie aikansa, mutta vuorovaikutus ympärillä olevien kanssa antaa voimavaroja (ks. 3.1) ja tyydyttää tarpeita (ks. 3.2). Arkipajan kokoontumiset antoivat konkreettista apua, kun naiset saivat nähdä toisiaan ja jutella. Myös yhdessä tekeminen koettiin tärkeäksi. Lapset saivat mahdollisuuden tutustua toisiinsa ja opetella leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa. Erään äidin huoli lapsen epäsosiaalisuudesta helpotti ja tämä vähensi stressiä omasta ja lapsen pärjäämisestä yhteiskunnassa.

5.6 Palvelut

Arkipajan antamasta avusta ja ilosta haastateltavat puhuivat monisanaisesti (ks. Kuvio 11).



Kuvio 11. Apu ja ilo Arkipajalta (ilmaisut).

Yhdessä tekeminen. Iloa haastateltavien arkeen antoi yhteinen tekeminen kuten ulkoilu, retket ja käsityöt Arkipajalla. Yhteinen ruuanlaitto sekä lähiympäristöön tutustuminen auttoivat lisäämällä tietoa ja antamalla uusia ideoita.

”Arkipaja ainakin auttaa ihmisiä, jotka ei osaa mitään. Näyttää paikkoja. Lapset leikkimään puistoja. - - Ruokajutut, matkustaa kauppareissuja IKEA, mikä oli viimekerralla.”

Seuraa lapselle. Äidit kertoivat kokevansa hyväksi, että lapset saavat olla muiden lasten seurassa. Äitien huoli lasten epäsosiaalisuudesta väheni.

” lapsi leikkii, kaikki hyvin.”

*”Minä halua, minä tule tänne, lapsi oppii ihmisten kanssa ja jos hän lait-
taa hän päiväkotia ei oo niin vaikea hänelle”*

Seura aikuiselle. Yhdessä tekemisen ohella aikuiset saavat seuraa toisistaan. Äidit sanoivat iloitsevansa muiden naisten seurasta. Myös työntekijöiden kanssa juttelu oli koettu antoisaksi.

*”Minä iloinen, paljon naiset.- - Kotona ei (muita päivällä), minä lapsi.
Minä tulen arkipaja, koska iloinen kaikki nainen puhuu.”*

*”Joskus mä olin keskustelemassa työntekijän kanssa niin paljonkin: mitä
mun sydämessä, mä kerto hänelle ja hän hyvä kun hän kuuntelee mulla.”*

Suomen kieli. Suomen kieli on pääkieli Arkipajalla ja yhteinen tekeminen sekä vuorovaikutus opettavat arjen käyttökieltä. Arkipajalla on myös kirjallisuutta, josta lapset ja aikuiset voivat opiskella suomea.

”Arkipaja auttaa, puhua suomi.”

Asioiden hoitaminen. Arkipajan työntekijät ovat avuksi äideille papereiden täyttösä ja muiden asioiden hoitamisessa.

”mulla on tärkeä aika ja mulla ei oo ketään. Pienempi lapsi on heidän (työntekijän) kanssa vähän aikaa ja me mennään tehtävät (täytetään paperit).”

Arkipajan kerrottiin auttavan kotiarkea, kun äiti ja lapsi saivat seuraa. Huoli lapsen vuorovaikutuksesta helpotti äidillä, kun lapsen sai tuoda muiden lasten joukkoon. Äidit saivat muiden äitien kanssa juttelemisestä itselleen iloa. Jutellessa oppii suomea ja Arkipajalla on myös kirjallisuutta, josta voi opiskella. Yhdessä ulkoilu saa äidit ja lapset liikkeelle. Tutustumalla leikkipuistoihin sekä lähiympäristön tarjontaan äidit kotiutuvat ja voivat käydä paikoissa myöhemmin itsenäisesti. Arkipajalta myös järjestetään reissuja, jotka eivät äideillä muuten olisi mahdollisia. Näitä ovat esimerkiksi IKEAN:n kauppareissu. Haasteita arkeen Arkipajan toiminta toi, kun päiväuni- ja ruokarytmit eivät pysyneet aivan samoina koti- ja Arkipajapäivinä.

Haastateltavat kertoivat käyttävänsä Arkipajan lisäksi neuvolan palveluita. Muita äitien luettelemia palveluja olivat Sosiaalitoimi, Kotomaja, Helmi, Perhehoitaja sekä Kela. Haastateltavilta kysyttäessä, miten he kokevat saamiensa palveluiden riittävyyden, saatiin vastauksia nykyisen tilanteen olevan hyvä: he saavat tarvittavan avun ja heillä on riittävästi palveluja käytettävissä.

”Minä pärjään itse”

”Kaikki hyvin, ei tarvitse.”

Yksi haastateltava kertoi, että hänelle oli tarjottu neuvolasta perhetyöntekijää kotiin, mutta hän oli kokenut, ettei nyt tarvitse. Hän kertoi jo saaneensa apua akuuttiin hätään. Kun suomen kieli oli parantunut, asioiden hoitaminen oli alkanut sujua paremmin ja hän koki pärjäävänsä tulevaisuudessakin eteen tulevien ongelmien kanssa itsenäisesti.

”Nyt ei mulla mitään onkelma, mutta jos tulee, minä itse. Minä itse auttaa itse. Koska jos on iso ongelma, minä itse mennä, että nyt määhäluan mennä eri asunto. Koska minä osaa puhu. Ennen ku minä en osaa puhu hyvin tarvi tulkki aina mun kanssa. Mutta nyt ei. Kaikki ookoo.”

Toinen haastateltava kertoi auttavansa nyt muita. Hänen nykyinen elämäntilanteensa mahdollistaa, että hän usein voi auttaa muita. Jos hänen tilanteensa muuttuu, hän tarvitsee lapselleen päiväkotipaikan.

”Määh auttaa, jos tarttee auttaa arjessa. Monet määh auttaa, jotka tarvitsee apua. Joskus määh vien lapsi äitiin luona ja määh auttaa toisia, joka tarvitsee apua esimerkiksi tulkki tai laittaa jotain ruokaa tai jos hän ei pysty, kun lapsi itkee ja ei oo ketään muuta hoitamaan.”

Yksi äiti kertoi, että hänellä on juuri nyt lapsen kanssa vaikeaa ja tarvitsee apua. Lapsi ei syö hyvin ja hänen on vaikea leikkiä muiden lasten kanssa kielihaasteiden takia. Haastateltava kuitenkin koki saavansa hyviä palveluja ja apua ongelmiinsa perhetyöntekijältä sekä Arkipajalta.

”Hän (perhetyöntekijä) hyvä, auttaa paljon. Lapsi ei syö, eikä hän paljo. Eilen hän (perhetyöntekijä) tulee, auttaa paljon, antaa ruokaa. Arkipaja auttaa lapsi. Minä on ongelma lapsella, hän vaikea syödä ruoka, hän ei voi kassa lapselle koska hän paljo hän ei puhu, laula. Hän ei voi toisen lapsen kanssa leikkiä.”

Yksi haastateltavista kertoi, kuinka kulttuurin tavat ovat vaikeuttaneet avun saamista.

”Minä ei, en mä voi, että mä soita poliisi, koska mun kulttuuri. Ei saa. Sitten sukulainen auttaa paljon.”

Sukulaiselta saadun avun lisäksi haastateltava oli saanut paljon apua sosiaalitoimen työntekijältä puhuttuaan ongelmasta. Haastattelussa tuli ilmi, että yksi työntekijä voi auttaa paljon. Haastateltava koki tärkeäksi, että työntekijä tuntee hänet.

”Se on sama työntekijä ennen (ja) nyt on mun kanssa. Monta vuotta. Niin tykkään hänen. Hän tietää, mitä maailma minä olen. Hän tietää, ei tarvitse uudestaan selittää - - Sosiaali niin paljon auttaa mulla.

Haastateltavat kuvasivat useita kokemuksia palveluista, jotka olivat auttaneet tai auttoivat yhä. Merkittävää oli kokemus palvelutarpeen vähenemisestä, kun suomen kieli parani ja sosiaaliset verkostot muotoutuivat. Vaikutti siltä, että kun on itse sopeutunut, pystyy myös auttamaan muita olemalla tulkkina ja apuna arjessa. Toisaalta tämä voi käydä raskaaksi, jos joutuu toimimaan tulkkina monelle. Jatkuva tulkkiin turvautuminen hidastaa myös autettavan kielen kehittymistä. Kuitenkin on selvää, että jo tieto mahdollisesta avusta tukee hyvinvointia ja turvallisuutta. Kuten haastateltavat toivat esiin, palvelutarve muuttuu. Erilaisten kulttuurien kanssa on tärkeä muistaa, ettei kaikilla ole samanlaista mahdollisuutta turvautua virkavaltaan tai ammattiapuun kulttuurin tuomien ehtojen takia. Näistä asioista pitäisi puhua ja erilaisiin kulttuureihin pitäisi tutustua, mikä ymmärtäisi oman ja muiden kulttuurin ymmärtämistä. Haastateltava toikin esiin, että häntä on pystytty auttamaan paljon, kun häntä ja hänen maailmaansa on ymmärretty.

5.6.1 Kehitysideat

Äidit tarvitsevat muiden äitien seuraa, sillä he saavat siitä iloa ja piristystä arkeen sekä oppivat suomen kieltä. Tällaisia kohtaamispaikkoja tarvittaisiin lisää. Helmi on välillä liian ahdas. Eräs äiti sanoi, ettei nyt käy siellä, koska se on aina täynnä ihmisiä.

”Ennen oli me kävimme Helmessä joka päivä, mutta se kun on niin täynnä ihmisiä niin mä lopetti. Joskus ei pääse sisälle.”

Useita kertoja keskustelujen aikana tuli esiin, että Arkipajan toiminta on tärkeää, kun äidit näkevät vertaisiaan ja lapset saavat ikäistään seuraa. Arkipajan toiminta on kuitenkin yhden perheen tukena hetken. Arkipaja-jakson jälkeen ja lisäksi olisi hyvä olla esimerkiksi ystävätoimintaa. Sukulaisten ollessa kaukana ja kielihaasteiden takia sosiaaliset verkostot jäävät helposti kapeaksi (ks. 2.3).

Arkipajalla tutustutaan Vaasan palveluihin ja esimerkiksi käydään kirpputorilla, leikkipuistossa ja avoimissa kerhoissa. Kun nämä paikat tulevat tutuiksi, äidit osaavat hyödyntää mahdollisuuksia myöhemmin itsenäisesti. Haastatteluissa tuli kuitenkin ilmi, että äideille voisi antaa myös tietoa, että urheilukenttiä saa käyttää esimerkiksi koulun pihoissa iltapäivisin vapaasti. Myös muita konkreettisia neuvoja äidit olisivat kaivanneet Suomeen tulon alkuvaiheessa. Esimerkiksi miten saavat ostettua lampaan lihaa sekä neuvot ompeluharrastukseen liittyvissä hankinnoissa olisivat tarpeen. Nämä ovat haastateltavien yksilöllisiä tarpeita, joihin mm. sosiaalisten suhteiden kautta on löytynyt vastaus. On siis tärkeää, että sosiaalisia verkostoja on jokaisella.

Kukaan ei suoraan sanonut, mutta rivien välistä voi päätellä, että lapselle tarvitaan hoitajaa silloin tällöin esimerkiksi tentin suorittamisen tai paperiasioiden hoitamisen ajaksi. Haastateltavat kertoivat saaneensa sukulaisilta apua, mutta lähellä olevaa sukua on vähän. Myös Arkipajalla on pienten paperiasioiden hoitamisen ajan hoidettu lasta.

”Äiti on koulussa ja kaikki on koulussa. Ei ketään hoitajaa, jos mää saan jonneki opiskelupaikka. Lapsen pakko mennä hoitopaikkaan. Ei oo ketään hoitajaa.”

”Mulla on lauantai testi 8 viiva 14 ja hän (sukulainen) lasten kanssa. - - Koska hän (lapsi) ei halua ketään. ”Äiti, äiti, missä äiti”, etsii, missä minä olen.”

Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa ja perhetyön arkea käsittelevässä teoksessa (Järvinen ym. 2012) todetaan, yhteiskunnan muutokset näkyvät perhetyössä (ks. 2.3). Maahanmuuttajaperheiden osuus kasvaa ja erilaisten kulttuurien huomioimi-

nen on tärkeää. Vanhemmat ja usein äidit hoitavat kotona alle kouluikäisiä lapsia, mutta heille pitäisi mahdollistaa myös opiskelu ja hyvä kotoutuminen. Viime aikoina uutisissa on usein noussut esiin syntyvyyden lasku Suomessa (MTV 2017). Sosiaalihuollon palveluilla ja erityisesti perhetyöllä on mahdollisuuksia reagoida yhteiskunnan muutoksiin ja tukea perheitä esimerkiksi niin, että vanhemmat yhä haluavat lapsia, eikä lapsia nähdä yhteiskunnan mukana pysymisen hidasteena. Erilaiset arjen toimintatapojen on moninaistuttava mahdollistaen yhä useamman mukana olon sekä suunnittelussa että toteutuksessa.

Äitien kokemusten pohjalta voidaan todeta, että äidit olivat hyvien palvelujen piirissä. Osa äidistä kertoi ajoista, jolloin olivat tarvinneet enemmän apua ja kertoivat oppineensa niistä ajoista ja mm. löytävät ratkaisuja itsenäisesti. Äidit myös kertoivat, että jos heidän elämäntilanteensa muuttuu, heillä voi olla erilainen palvelutarve, mutta he vaikuttivat luottavaisilta. Maslowin tarvehierarkian ylin taso eli itsensä toteuttaminen mahdollistuu, kun ihmisen on hyvä olla fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti ja ihmisen eläessä arvojen mukaisesti. Fyysinen hyvinvointi koostuu arjessa mm. unesta, ravinnosta ja liikunnasta. Psyykkistä hyvinvointia tukee mielekäs elämä, turvallisuus ja hyvät ihmissuhteet, joista myös sosiaalinen hyvinvointi ja yhteiskunnassa pärjääminen kumpuavat. (Ks. 3.1) Tämän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin pitäisi olla mahdollista uuteen kulttuuriin sopeutumassa olevalle äidille, joka kasvattaa kotona lapsia.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastateltavat kokivat arkensa sujuvan pääsääntöisesti hyvin, mikä kertoo siitä, että he kokivat hallitsevansa arkeaan ja voivat luottaa huomiseen eli Maslowin hierarkian fyysiset tarpeet ja turvallisuuden tarpeet tyydyttyvät. Vaikeaksi koettuja aikoja oli ollut, mutta niihin oli saatu apua. Jokapäiväisessä arjessa äidit kokivat hankaluuksia, kun lapsi söi huonosti ja sosiaaliset tilanteet olivat hankalia lapselle tai äidille itselleen. Arjen sujumisen helpottamiseen äidit olivat löytäneet käytännöllisiä ratkaisuja. Rutiinit eli kellonajat ja totutut toimintatavat helpottivat lasten nukkumisessa sekä syömisessä, reseptit auttoivat ruuanlaitossa sekä muiden seuraan liittyminen ja suomen kielen oppiminen paransi kokemusta pärjäämisestä.

Kysyttäessä, miten kotona menee, haastateltavat nostivat esiin aikataulut, mitä he tekevät päivän aikana. Arki menee heräämisestä syömisten kautta kotihommiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja harrastuksiin. Keskusteluissa korostuivat aamupäivät, jolloin äidit olivat lasten kanssa. Perheiden arjessa on rutiineja, joihin äidit pyrkivät. Kun rutiinit eivät pidä ja esimerkiksi lapsi ei nuku tai syö, äidin kokemus oli, ettei kotona mene hyvin. Tuli esiin, että lasten mielihalut otettiin monesti huomioon ruuanlaitossa. Lasten ikä huomioitiin, kun mietittiin äidin mahdollisuutta harrastaa esimerkiksi liikuntaa. Äiti sanoi, ettei hänellä olen mahdollista harrastaa koripalloa, kun lapset ovat pieniä. Vaikutti siltä, etteivät äidit olleen katkerana vaan hyväksyivät tilanteen. Yksi hyvinvoinnin tärkeistä osatekijöistä on tilanteen hyväksyminen ja silloin voidaan keskittää voimavaroja asioihin, joihin on mahdollista vaikuttaa.

Liikuntaa ja mielekästä tekemistä löytyi haastateltavien perusarjesta, mutta niille on järjestettävä resurssit. Esimerkiksi Arkipajan järjestämät retket ja toimintapäivät (Hoplop ja keilaus) on koettu hyväksi arjen keskelle. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen vaatii mahdollisuutta olla muiden seurassa ja energiaa opetella suomen kieltä. Merkittävä kokemus oli, kun tunne pärjäämisestä oli parantunut suomen kielen oppimisen myötä. Tämä lisäsi tunnetta siitä, että myös tulevuuudessa eteen tulevien haasteiden kanssa pärjää. Tutkimuksen mukaan haastateltavien arkeen kuuluu monenlaista toimintaa ja arvot ovat yksi keskeinen toimintaan käyte-

tyn ajan määrittäjä. Äidin kannattaisi huolestua, jos omat yöunet jäävät tv-sarjojen kouruttavan vaikutuksen takia usein liian lyhyeksi. Äiti kyllä huomaa väsymyksen negatiiviset seuraukset, mutta tiedostamalla arvoja, pystyisi ehkä arjessa toimimaan toisin sekä säästyisi harmittelulta.

Arki ja rutiinit muuttuvat perheissä elämäntilanteen mukaan. Tietyt asiat kuten syöminen, nukkuminen ja vuorovaikutus hoidetaan kuitenkin jollakin tavalla elämäntilanteesta riippumatta. Arjen hallinta ja yhteiskunnan toiminnassa mukana oleminen ovat ominaisuuksia, joihin kasvetaan ja näitä taitoja voidaan opetella. Yleisesti sosiaalialan asiakastyössä autetaan ihmisiä tiedostamaan arjen ehtoja sekä niitä mahdollisuuksia, joilla voidaan vaikuttaa asioihin. Äitien kokemus ajan riittämisestä itselle tärkeisiin asioihin kuvaa arjen sujumista ja arvojen toteutumisesta. Myös miksi -selitysten kuvailu ja tilanteen ymmärtäminen esimerkiksi hetkelliseksi lasten ollessa pieniä antavat enemmän voimaa, kuin katkera olisipa - ajattelu. Haastateltavat toivat haastattelun aikana esiin monia iloa arkeen tuovia asioita kuten ulkoilu, keskustelut aikuisten kanssa, aika lapsen kanssa, leipominen ja ruuanlaitto. Itselle tärkeistä ja iloa tuottavista asioista kannattaa pitää kiinni ja on hienoa, jos ne sopivat hyvin perheen arkeen.

Arkipajalla ja Helmessä tehdään arvokasta työtä, joka auttaa maahanmuuttajaäitejä monin tavoin. Äideillä on paikka, jossa voi olla muiden äitien seurassa sekä kysyä neuvoa ja keskustella. Kun kotimaasta tutut sukulaiset ja ystävät eivät ole lähellä, on tärkeää saada arvostusta ja hyväksyntää myös ennestään tuntemattomilta ihmisiltä. Arkipajan toiminta ja keskustelut haastavat tiedostamaan arjen merkityksellisiä asioita sekä saavat pohtimaan elämää muiden äitien kanssa. Samalla tutustutaan omaan ja muiden kulttuureihin sekä Suomeen. Yhteispeliin tarvitaan jokaista ja sopeutumiseen kaksisuuntaista hyväksyntää. Jotta Maslowin tarvehierarkian korkein taso, itsensä toteuttaminen, toteutuisi, tarvitaan itsen ja muiden kunnioitusta. Siinä auttavat keskustelut muiden kanssa sekä pohdinnat omasta hyvinvoinnista. Tutkimuksessa tuli esiin arkaluontoisiakin asioita, joista olisi hyvä puhua. Näitä olivat esimerkiksi kulttuurien tai heimojen välillä olevat ristiriidat sekä avun hakemisen esteeksi nousevat kulttuurilliset seikat.

Laki kotouttamisen edistämisestä vaatii kantaväestön ja maahanmuuttajien välistä vuorovaikutusta, sillä kotoutumisen edellytyksenä on yhteistoiminta. Kotoutumisen kaksisuuntaisuutta on edistettävä luomalla kantaväestön ja muuttajien välille siltoja. Uuteen maahan muutto aiheuttaa sosiokulttuurisen muutoksen sekä sopeutumisen haasteen myös perhe-elämään. Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajaäidit kokivat vaikeaksi ystäväystymisen kantasuomalaisien kanssa. Halua ystäväystymiselle oli, mutta silti hyvän ystävän saaminen koettiin vaikeaksi. Jokaisella on oikeus ylläpitää omaa kulttuuria, mutta yhteistoimintaan voidaan joutua tekemään kompromisseja totuttuihin tapoihin. Nämä tutkimustulokset tukevat jo aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia, joissa maahanmuuttaja äideillä on huomattu epävarmuutta suomalaisen äitiyden kulttuurin odotusten suhteen, kielihaasteita sekä verkostojen kapeutta.

Kotoutumisen tulisi tapahtua mahdollisimman yhtäaikaaisesti äidin, isän ja lasten kesken, jotta ihanteellinen perheen yhtenäisyys säilyisi. Perusturvallisuuden säilyttämiseksi lapset tarvitsevat riittävää vanhemmuutta. Kotouttamistoimenpiteitä pitäisi siis kehittää vastaamaan myös kotona lapsiaan hoitavien äitien tarpeisiin. Arjen sujuminen edistäminen, kielen oppiminen ja sosiaalisten suhteiden hoitaminen onnistuisi hyvin vertaisryhmissä ja vuorovaikutuksessa muiden äitien kanssa. Helmen avoin ryhmä on suosittu ja tutkimuksessa ilmeni, että sinne ei mennä, koska se on joskus ihan täynnä. Suljetut ryhmät ovat myös tarpeellisia ja sinne ohjautuvilla on todelliset tarpeet palvelulle. Tutkimuksessa tuli ilmi, että maahanmuuttajaäidit ovat tietoteknisin laittein yhteyksissä kaukanakin asuviin sukulaisiinsa. Valmius käyttää laitteita antaa mahdollisuuden verkostoitua netin välityksellä myös lähempänä asuvien kanssa. Tätä kautta äidit voisivat saada tietoa paikallisista tapahtumista sekä neuvoja muilta äideiltä. He myös kokisivat oleva mukana ympäröivää yhteiskuntaa. Tutkimuksessa tuli esiin, että palvelutarve muuttuu kotoutumisen vaiheiden ja elämäntilanteen mukaan. Aluksi annettu tiivis tuki sekä kestävien verkostojen luominen auttavat suomen kielen oppimisessa ja itsenäisessä ongelmien ratkomisessa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessini sai alkunsa Vaasan Perhekeskuskoordinaattorin havainnosta, että äidit tarvitsisivat ohjeita arkeen ja kotiruhanlaittoon. Keskustelimme tutkimusaiheesta ja saimme mukaan Setlementtiyhdistyksen toimijan, jonka kautta löytyivät haastateltavat Arkipajalta. Suoritettujen haastattelujen pohjalta tavoiteltiin kokemuksia, miten haastateltavien arki sujuu. Näiden kokemusten valossa parannetaan palveluja ja annetaan jatkossakin äideille tarpeellisia ohjeita ja tukea arkeen.

Suoritin suuntaavaan harjoittelun Perhekeskuksen Helmi ryhmässä. Harjoittelun aikana tutustuin myös Arkipajan toimintaan ja sen asiakkaisiin. Tieto ja kokemukseni karttuivat, kun tutustuin palveluihin ja maahanmuuttajaäiteihin. Opinnäytetyön teoriaosaan on kattava esittely Helmestä ja Arkipajasta sekä tietoa Vaasan vastaanottopalveluista. Lisäksi määrittelin maahanmuuttoon liittyviä käsitteitä sekä kokosin yleistietoa maahanmuutosta Suomessa ja Vaasassa.

Teoriaan perehtyessä selkeni tutkimusaiheen rajaaminen nukkumiseen, syömiseen, liikuntaan, mielekkääseen tekemiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Nämä ovat joka päivä arjessa läsnä ja niihin äiti voi suhteellisen helposti vaikuttaa toimintamuutoksella. Arjen sujuminen on laaja asia ja rajauksen sisältämät osiot on tässä tutkimuksessa käsitelty vain pintapuolisesti, mutta kuitenkin niin että saatiin esiin arkea helpottavia tekijöitä. Arjen sujuminen voi vaihdella suuresti päivien ja viikkojen sisällä. Tämän haastateltavat toivatkin esille ja muutoskohdista saatiin hyviä kokemuksia. Äidit huomasivat pienten totuttujen asioiden tekemisen vaikuttavan tietyllä tavalla ja toisaalta muutoksen olevan mahdollista.

Arjen sujuminen vaikuttaa äidin ja koko perheen hyvinvointiin ja maahanmuuttajan sopeutumiseen. Kotoutumista edistävien palvelujen rakentamisessa ja kehittämisessä on aina tärkeä huomioida vuorovaikutuksellisuus. Maahanmuuttajaäidit ovat halukkaita kertomaan kokemuksistaan. Heräsi kysymys, ovatko työntekijät halukkaita kuuntelemaan kokemuksia ja toimimaan niistä tehtyjen johtopäätösten mukaan. Jatkotutkimuskysymykseksi muotoutui, millainen on kantäväestön motivaatio tutustua maahanmuuttajiin ja monikulttuuriseen vuorovaikutukseen. Koh-

taavatko maahanmuuttajien ja kantaväestön halu ystäväystyä ja olla vuorovaikutuksessa?

Ajattelen, että someverkostoja ja -yhteisöjä voisi hyödyntää nykyistä paremmin äitien verkostoitumisessa. Netin kautta äidit löytävät ajantasaista tietoa Vaasan tapahtumista ja palveluista, mikä tukee nykyajan yhteiskunnan mukana pysymistä. Netissä myös tekstien kääntäminen käy helposti ja kuvat helpottavat ymmärrystä. Myös jatkotutkimusideani tuloksia kantaväestön ja maahanmuuttajaäitien kohtaamisesta voisi hyödyntää tekoälyn avulla sopivan ryhmän ja ystävän löytämisessä. Haastateltavilla maahanmuuttajaäideillä oli käytössään välineitä sekä taitoa käyttää sosiaalista mediaa.

Haastattelutilanteista pyrittiin tekemään mahdollisimman keskustelunomainen ja haastateltaville suomen kielen kannalta onnistumiskokemus. Oli ilo huomata, kuinka haastateltavat kertoivat arjesta monisanaisesti kuvaillen hyviä ja huonoja hetkiä. Kehuin haastateltavien suomen kielen käyttöä ja kannustin keskusteluihin suomeksi jatkossakin. Äidit epäilivät osaamistaan ja tutkimuksen eettistä puolta tukeakseni halusin varmistaa haastateltaville hyvän kokemuksen. Lisäksi kaikissa tutkimuksen vaiheissa on pyritty rehellisyyteen ja tarkkuuteen.

Tutkimuksessa käytetyt menetelmät ovat eettisesti kestäviä sekä perusteltuja, mikä tukee validiteettia. Teemat haastattelussa rajasivat täysin vapaata keskustelua, mutta auttoivat pysymään tutkittavassa aiheessa. Tutkimustulokseksi saatiin tavoiteltuja kokemuksia arjen sujumisesta sekä palvelutarpeista. Haastattelu tuotti vastauksia, joista aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta löytyi yhtäläisyyksiä ja joita kategorisoitiin sekä tiivistettiin selkeään esitysmuotoon. Tutkimustuloksissa toin esiin paljon suoria lainauksia, jotta tarkkuus säilyisi ja haastateltavan kokemus välittyisi oikein. Pidin tärkeänä, että haastateltavat tietävät pysyvänsä anonyminä koko tutkimuksen ajan ja tästä on pidetty kiinni.

Koin, ettei tutkimuksen tekeminen ollut turhaa ja saatu tieto oli tarpeellista ennen kaikkea alkuperäisesti suunnitelluille palveluiden kehittämistarpeeseen, mutta myös muualla. Tutkimusprosessin aikana sain kuulla useamman kerran aiheen ja tavoitteen olevan ajankohtainen ja tarpeellinen. Työkaverini kiinnostuivat tulok-

sista sekä perhetyöhön sovellettavissa olevista arjen sujumisen selvittämisen osatekijöistä. Lisäksi ystävätoimintaa maahanmuuttajille aloittava vapaaehtoisjärjestö kiinnostui maahanmuuttajien kokemuksesta vuorovaikutuksesta sekä siihen liittyvästä teoriasta. Reliabiliteetin kannalta oleellista oli kuvata tarkasti tutkimuksen olosuhteet. Laadullisessa tutkimuksessa on tuotu esiin yksittäisiä kokemuksia arjen sujumisesta ja palveluista. Toisten kokemusten pohjalta muut voivat oppia ja ottaa omaan arkeensa neuvoja, mutta tarkoituksena ei ollut tehdä yleistyksiä. Myös palveluiden kehittämisessä yksittäisillä kokemuksilla on merkityksensä, kun pohditaan, mitä asiakkaalle kuuluu ja millaista tukea hän tarvitsee. Reliabiliteetin kannalta on vaikea sanoa, kuinka samanlaisia tuloksia saataisiin toistamalla tutkimus, sillä haastateltavan kuvaama kokemus on aina kuvaus sen hetken tilanteesta.

Jatkuva miksi -kysymysten kysyminen oli työlästä, mutta sen kautta päästiin tutkimuksessa syvemmälle aiheeseen sekä samalla kyseenalaistin omia ensisijaisia tulkintoja. Huomioin, etten voi täysin ymmärtää tutkittavan kuvaamaa kokemusta. Tunsin haastateltavat, mikä varmasti vaikutti haastattelutilanteen luontevuuteen sekä ymmärtämiseen. Toisaalta haastateltavien tunteminen oli riski johdattelemiseen ja ylitulkittamiseen. Tutkijan omia ennako-oletuksia ei täysin voida rajata pois, mutta ne tiedostamalla ja reflektoinnin kautta vaikutusta minimoitiin. Erityisesti haastattelutilanteissa kielihaasteiden vaikeuttaessa vastaamista huomasin tekeväni johdattelevia lisäkysymyksiä tai selittäväni sanoja, jotka voisivat vaikuttaa vastaamiseen. Työyhteisön toiminnassa mukanaolo, vaikutti varmasti siihen, etten ollut täysin ulkopuolinen tutkija. Tätä seikkaa pohdin erityisesti, kun keskustelimme Arkipajan ja Helmen toiminnasta ja kun positiivinen palaute oli keskiössä. Tutkimuksen tekemiseen yksin liittyy myös eettisiä riskitekijöitä. Alkuperäinen äänitetty aineisto oli vain tutkijan käytössä, mutta jo litterointi vaiheessa on pyritty rehellisyyteen ja järjestelmällisyyteen.

Koko prosessin aikana opin paljon ja koin saavani arvokkaita kokemuksia kohtaamisista. Yllättävää oli, kuinka mielellään haastateltavat osallistui tutkimukseen. Ajattelen haastateltavien ymmärtäneen, että tutkimuksessa haetaan heidän etuaan ja tämä motivoi. Mielenkiintoista oli huomata, kuinka haastateltavat pysyivät suomeksikin pohtimaan arkensa sujumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. He

huomioivat yllättävän konkreettiset ja yksinkertaisetkin asiat, mikä tukee aikaisempiäkin tutkimuksia siitä, että arkeen voidaan suhteellisen helposti vaikuttaa tiedostamalla ja muuttamalla käytäntöjä. Haastateltavat vaikuttivat tyytyväisiltä saamiinsa palveluihin, mutta he toivat esiin tilanteita, joissa olivat tarvinneet enemmän apua. Toisaalta kehitysideoita olisin kaivannut lisää, mutta niiden ideointiin olisi varmasti tarvittu enemmän etukäteispohdintaa.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa, ja tutkimustulokset annetaan Arkipajan ja Helmen työntekijöille tiedoksi. Vaasan ammattikorkeakoulun Tutkimuksen soveltamisen kurssiin liittyen kootaan tuloksista maahanmuuttajaätien kokemuksia sosiaalisista suhteista infopaketti, jonka on tarkoitus tehdä näkyväksi ystävätoiminnan ja vertaistuen merkitys.

LÄHTEET

- Alitolppa-Niitamo, A. & Säävälä, M. 2013. Johdattelua kirjan teemoihin. Teoksessa Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, 5–12. Toim. Alitolppa-Niitamo, A., Fåkel, S. & Säävälä, M. Helsinki. Väestöliitto.
- Erkintalo, H. 2014. Suomeen muuttaneiden äitien kokemuksia maahanamuutosta, äitiydestä ja tuesta. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, 26–44. Toim. Aaltola, J & Valli, R. Jyväskylä. Juva.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki. Edita.
- Kalliokoski, S. 2012. Arkipaja-toiminnan arviointia. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma, ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.
- Kalliokoski, S. 2016. Vastaava ohjaaja. Perhetyö. Vaasan Setlementtiyhdistys ry. Haastattelu 5.10.2016.
- Kananen, J. 2008. Kvali – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.
- Kela. 2016. Lapsiperheet. Viitattu: 23.9.2016. <http://www.kela.fi/lapsiperheet>
- Kuittinen, S. & Isosävi, S. 2013. Vanhemmuus ja pienten lasten hoiva eri kulttuureissa. Teoksessa Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, 78–95. Toim. Alitolppa-Niitamo, A., Fåkel, S. & Säävälä, M. Helsinki. Väestöliitto.
- L 17.6.2011/746. Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu: 21.2.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110746>
- L 30.12.2010/1386. Laki kotoutumisen edistämisestä. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu: 21.2.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101386#Pidm1599216>
- L 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu: 26.9.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- L 30.3.2004/301. Ulkomaalaislaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu: 21.2.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040301>

- L 6.4.2011/338. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelu-terveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu: 26.9.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338>
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma 28-45. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Liamputtong, P. 2010. Performing qualitative cross-cultural research. The United States of America by Cambridge University Press. New York.
- Maahanmuuttovirasto 2017 a. Turvapaikan hakeminen. Viitattu 12.1.2017
http://www.migri.fi/turvapaikka_suomesta/turvapaikan_hakeminen
- Maahanmuuttovirasto 2017 b. 2017. Tilastot. Viitattu: 31.1.2016.
http://www.migri.fi/download/64990_Tp-hakijat_2015.pdf?f5aabedbe845d488
- Maahanmuuttovirasto 2017 c. Tilastot. Viitattu: 31.1.2017.
http://www.migri.fi/download/65764_tp-hakijat_2016.pdf?b10ea2dbe845d488
- Maahanmuuttovirasto 2017 d. Tilastot. Viitattu 31.1.2017.
http://www.migri.fi/download/65768_Tp-paatokset_2016.pdf?c82feadde845d488
- Maahanmuuttovirasto 2017 e. Turvapaikka Suomesta. Viitattu 31.1.2017.
http://www.migri.fi/turvapaikka_suomesta
- Maahanmuuttovirasto 2017 f. Tilastot. Päätökset 1/2016-12/2016. Viitattu 16.1.2017. <http://tilastot.migri.fi/#decisions>
- Maslow, A. H. 1943. Teoksessa Preface to Motivation Theory, 85–91. Toim. Lippincott, Williams & Wilkins. Wolters Kluwer. Lähdeviite/lisätietoa:
https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Citation/1943/01000/Preface_to_Motivation_Theory.12.aspx
- Miettinen, J., Jokinen, R. & Mikkonen M. 2013. Monikulttuurinen ohjaus turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskuksessa – työskentelyä välitilassa. Teoksessa Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö, 174–190. Toim. Korhonen, P & Puukkari, S. Jyväskylä. Juva.
- MTV. 2017. 12.12.2017. Verkkolehti. Viitattu 17.4.2018.
<https://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/syntyvyys-laskee-jo-seitsematta-vuotta-lapsiperheen-arki-ei-houkuta-nuoria-aikuisia/6692966#gs.T8PqzHs>
- Mäkinen, K. 2016. Perhekeskuskoordinaattori. Vaasan kaupunki. Haastattelu 5.10.2016.
- Olsson, E. 1999. Internationell migration och etniska relationer i socialt arbete – svenska diskurs. Teoksessa Socialt arbete med etniska minoriteter: en litteraturo-

versikt, 83–124. Toim. Soydan, H., Jergeby, U., Olsson, E. & Harms- Ringdahl, M. Stockholm.

Parjunurmi, P. 2017. Johtaja. Vaasan vastaanottokeskus. Haastattelu 10.1.2017.

Perehdytyskansio. 2016. Naisten kohtaamispaikka Helmi. Vaasan kaupungin perhekeskus.

Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Työselosteita ja esitelmää 110•2008. Kuluttajatutkimuskeskus. Viitattu 28.2.2017.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152397/Arjen_hyvinvointi_ja_mahdollisuudet_sen_mittaamiseen.pdf?sequence=1

Reimari. 2016. Vaasan kaupungin perhekeskus. Helmi. Viitattu 7.10.2016.
<http://www.reimari.info/vaasa/vaasan-kaupungin-perhekeskus/helmi/>

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Haastattelun analyysi, 424–431. Toim. Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. Tampere. Vastapaino.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet (9–36). Teoksessa Haastattelun analyysi. Toim. Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. Tampere. Vastapaino.

Setlementtiliitto 2016 a. Historia. Sata vuotta yhteiskunnan sillan rakentajana. Viitattu 7.10. 2016. <https://setlementti-fi.directo.fi/setlementtiliitto/setlementtiliitto/historia/>

Setlementtiliitto 2016 b. Suomalainen Setlementtiliike. Viitattu: 7.10.2016.
<https://setlementti-fi.directo.fi/setlementtiliitto/suomalainen-setlementtiliike/>

STM. 2016. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Sosiaalipalvelut. Viitattu: 26.9.2016.
 Nettilähde: <http://stm.fi/sosiaalipalvelut>

Suomen mielenterveysseura 2017 a. Unen merkitys. Viitattu 3.1.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Suomen mielenterveysseura 2017 b. Millainen ruoka on hyväksi. Viitattu 3.1.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/millainen-ruoka-hyv%C3%A4ksi>

Suomen mielenterveysseura 2017 c. Liikunta - kehon kuunteleminen. Viitattu 3.1.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>

Suomen mielenterveysseura 2017 d. Vapaa-aika virkistää. Viitattu 3.1.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/vapaa-aika-virkist%C3%A4%C3%A4>

Suomen mielenterveysseura 2017 e. Elämme suhteessa muihin. Viitattu 4.1.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4mme-suhteessa-muihin>

Suomen mielenterveysseura 2017 f. Perheitä on monenlaisia. Viitattu 4.1.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/perheit%C3%A4-monenlaisia>

Suomen mielenterveysseura 2017 g. Mielenterveyden käsi. Viitattu 21.2.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>

Suomen mielenterveysseura. 2016. Hus. Viitattu: 12.12.2016. Arjen perusteet.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx Kalliokoski, S. 2012. Arkipaja-toiminnan arviointia. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma, ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Söderling, I. 2013. Maahanmuutto ja suomalaisten asenteet. Teoksessa Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, 15–31. Toim. Alitolppa-Niitamo, A., Fåkel, S. & Säävälä, M. Helsinki. Väestöliitto.

THL. 2014. Historia. Lastenneuvolajärjestelmä. Lastenneuvolatyön perusteet. Lastenneuvolakäsikirja. Viitattu: 27.9.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/lastenneuvolatyon-perusteet/lastenneuvolajarjestelma/historia>

THL. 2017. Perhetyö. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>

Tilastokeskus. 2013. Helminen, M-L. Ulkomaalaistaustaiset äidiksi nuorempana Julkaistu: 4.6.2013. Viitattu: 28.2.2017. http://www.stat.fi/tup/v12010/art_2013-06-04_001.html

Tilastokeskus. 2017. Viitattu: 16.1.2017.
http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen/Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen__Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen/007_ulkom_osuudet.px/table/tableViewLayout1/?rxid=dc815f51-a7d0-4aec-a81a-49b8ce399d18

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 3.4.2017.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vaasan kaupunki. 2016. Perhekeskus. Viitattu: 7.10.2016.
<https://www.vaasa.fi/palvelut/perhekeskus>

Vaasan setlementtiyhdistys 2016. Opas. Yhdessä olemme enemmän. Perhetyö.
Setlementti Vaasa.

Vaasan Setlementtiyhdistys ry. 2016. Viitattu: 7.10.2016.
<http://www.vaasansetlementti.ne>

LIITE 1

Suomen mielenterveysseuran mielenterveyden käsi (Suomen mielenterveysseura 2017).

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Näihin voit itse vaikuttaa



IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliiko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikuitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunistaa?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Millaisia hyviä mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

© Mielenterveyskeskus -säätiö, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveyskeskus.fi



LIITE 2

Teemahaastattelu

1. TAUSTATIEDOT:

1.1. Ikä

1.2. Kauanko Suomessa?

1.3. Montako lasta (iät)?

1.4. Kauanko Arkipajalla?

1.5. Helmessä?

2. UNI/ LEPO:

2.1. Miten nukut?

2.2. Onko nukkumanmenoajat? Miten ne auttavat/ auttaisivat?

2.3. Mikä nukkumisessa on muuttunut Suomeen tulon jälkeen?

3. RUOKAILU:

3.1. Miten syötte?

3.2. Mikä auttaa ruokailun sujumisessa? Mikä vaikeuttaa?

3.3 Miten koet ruokarytmit?

3.4. Mikä ruokailussa on muuttunut Suomeen tulon jälkeen?

4. LIIKUNTA:

4.1. Miten liikut arkisin?

4.2. Miten koet liikunnan säännöllisyyden ja määrän?

4.3. Miten liikkuminen on muuttunut Suomeen tulon jälkeen?

5. MIELEKÄS TEKEMINEN:

5.1. Mikä arjessasi on mielekästä tekemistä?

5.2. Mitä sinä haluaisit tehdä enemmän?

5.3. Mitä sinä haluaisit tehdä vähemmän?

6. SOSIAALISET SUHTEET:

6.1. Millaisia ovat ihmissuhteesi?

6.2. Miten ihmissuhteesi ovat muuttuneet Suomeen tulon jälkeen?

6.3. Kaipaako uusia ihmissuhteita? Voitko niitä saada? Miten?

7. PALVELUT:

7.1. Mitä palveluja saat Vaasassa?

7.2. Millainen apu / millaiset palvelut mielestäsi parantaisivat arjen sujumista?

7.3. Miten Arkipaja voisi mielestäsi auttaa arjen sujumista kotona?