

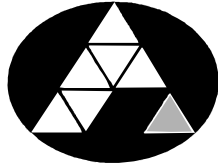
POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Anne Koponen

”PARASTA JA RASKAINA ON OLLA OMAN LAPSEN KANSSA”

Tuotoksena vauvaperheille suunnattu opas vertaistuesta ja vertaisryhmistä  
Joensuun alueella

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2012



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2012**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 260 600

Tekijä  
Anne Koponen

Nimeke  
”PARASTA JA RASKAINA ON OLLA OMAN LAPSEN KANSSA”  
Tuotoksena vauvaperheille suunnattu opas vertaistuesta ja vertaisryhmistä Joensuun alueella  
Toimeksiantaja  
Pelastakaa Lapset ry Itä-Suomen aluetoimisto

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa vertaistukiopas vauvaperheille. Tavoitteena oli oppaan avulla tiedottaa, tukea ja antaa vaihtoehtoja arjessa jaksamiseen. Oppaan laadintaprosessi mukaili tuotekehitysprosessin vaiheita.

Idea vanhemmuuden tukemiseen ja vertaistukeen liittyvästä opinnäytetyöstä syntyi aiheen ajankohtaisuudesta, toimeksiantajan tarpeista sekä omasta halusta tukea vauvaperheitä arjen jaksamisessa. On olemassa kaikenlaista vauvaperheille suunnattua toimintaa, mutta tietoa niistä on vaikea löytää. Olisi tärkeää, että kaikilla vauvaperheillä olisi yhtäläiset mahdollisuudet kuulla erilaisista ryhmistä ja muista arjen jaksamista tukevista palveluista.

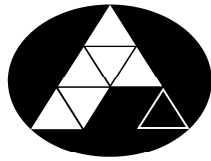
Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ” PARASTA JA RASKAINA ON OLLA OMAN LAPSEN KANSSA” Vauvaperheille suunnattu opas vertaistuesta ja vertaisryhmistä Joensuun alueella. Oppaasta löytyy tietoa vertaistuesta ja sen merkityksestä arjen jaksamisessa sekä vauvaperheiden arjen tarinoita ja kokemuksia erilaisista vertaisryhmistä. Oppaaseen on myös koottu yhteystietoja Joensuun alueen vertaisryhmistä, kohtaamispaikoista sekä muista arjen jaksamista tukevista palveluista. Opas on tarkoitettu tulla jaettavaksi ainakin Pelastakaa Lapset ry:n Itä-Suomen aluetoimistoon, Joensuun neuvoloihin sekä Perheentaloon.

Jatkokehittämissideana voisi olla, että opasta päivitetäisiin esimerkiksi opiskelijoiden toimesta tietyin väliajoin. Samanlaiselle oppaalle voisi olla tarvetta myös muissa kohderyhmissä.

Kieli  
suomi

Sivuja 41  
Liitteet 5  
Liitesivumäärä 51

Asiasanat  
vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen, sosiaalinen tuki, vertaistuki



NORTH KARELIA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## THESIS

### Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. 358 (0)13 260 600

#### Authors

Anne Koponen

#### Title

“THE BEST AND THE HEAVIEST IS TO BE WITH A BABY”

Baby Families guide for peer support and peer groups in the Joensuu area.

Commissioned by

Save the Children Joensuu

The purpose of this thesis was to produce a peer support brochure to families with babies. The aim of the thesis was report, support and provide alternatives to provide options for coping in everyday life with a guide. The making process of the peer-support brochure adapted the stages of the product development process.

The idea to support parenting and peer support related to this thesis as the appropriate topic for the topicality, the client needs as well as his own desire to support the baby well-being of families in everyday life. There is any kind of activity directed to families with babies but information on them is hard to find. It would be very important that all families with a baby would have equal opportunities to hear the different groups, and other services in support of everyday coping.

Output of this thesis was born in “THE BEST AND THE HEAVIEST IS TO BE WITH A BABY” Baby Families guide for peer support and peer groups in the Joensuu area. Guide provides information about peer and its importance to everyday well-being of families with babies, and everyday life stories and experiences in different peer groups. End contacts are summarized in the Joensuu region peer groups, meeting places and other services in support of everyday coping. The guide is intended to be distributed at least in Save the Children's eastern regional office in Finland, the Joensuu area clinics and the family's house.

Further development idea guide could be updated by the students at specific intervals. The same kind of tour guide could also be a need for other target groups.

#### Language

finnish

Pages 41

Appendices 5

Pages of Appendices 51

#### Keywords

parenthood, parenting support, social support, peer support

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ ABSTRACT

1	Johdanto .....	5
2	Vanhemmuus .....	7
2.1	Vanhemmuus ja siihen kuuluvat roolit .....	7
2.2	Vanhemmuuden haasteet .....	11
3	Vanhemmuuden tukeminen .....	12
3.1	Yhteiskunnan palvelut lapsiperheiden tukena.....	14
3.1.1	Kunnallinen palvelujärjestelmä .....	14
3.1.2	Kolmas sektori ja seurakunnat.....	16
3.2	Sosiaalinen verkosto sosiaalisen tuen mahdollistajana .....	16
3.3	Vertaistuesta tukiverkoksi .....	19
3.4	Vertaisryhmä arjen voimaannuttajana.....	21
4	Opinnäytetyön tehtävä ja tarkoitus .....	23
5	Opinnäytetyön toteutus .....	25
5.1	Opinnäytetyöprosessi ja menetelmälliset valinnat .....	25
5.1.1	Määrittelyvaihe .....	26
5.1.2	Suunnitteluvaihe .....	27
5.1.3	Toteutusvaihe .....	28
5.1.4	Prosessin päättäminen .....	32
5.2	Opinnäytetyön arviointi .....	32
5.2.1	Tuotoksen esittely ja arviointi .....	32
5.2.2	Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	34
6	Pohdinta .....	35
6.1	Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen tavoitteiden saavuttaminen.....	35
6.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	38
6.3	Jatkokehitysideoita .....	39
	Lähteet.....	40

## Liitteet

Liite 1 Toimeksiantosopimus

Liite 2 Vanhemmuuden roolikartta

Liite 3 Verkostokartta

Liite 4 Tiedote vauvaperheille

Liite 5 ”PARASTA JA RASKAINTA ON OLLA OMAN LAPSEN KANSSA” Vauvaperheille suunnattu opas vertaistuesta ja vertaisryhmistä Joensuun alueella

## 1 Johdanto

Jokainen vanhempi tuntee joskus riittämättömyyttä. Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassakaan, vaan siinä on mahdollista kasvaa ja kehittyä jatkuvasti. Muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa mietteitään ja kokemuksiaan jakamalla voi huomata, ettei ole yksin vanhemmuuden tuomien haasteiden kanssa. (Malmi, Pulliainen & J.J. Sirkka 2008, 121.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä oli tehdä vauvaperheille suunnattu vertaistukiopas. Oppaasta löytyy tietoa vertaistuesta ja sen merkityksestä arjen jaksamisessa sekä yhteystietoja erilaisista vertaisryhmistä, kohtaamispaikoista ja arjen jaksamista tukevista palveluista Joensuun alueella. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea oppaan avulla vanhemmuutta antamalla tietoa ja vaihtoehtoja arjessa jaksamiseen. Opas on suunnattu ensisijaisesti vauvaperheille, mutta toki siitä voi olla hyötyä myös muille. Oppaan toimeksiantaja on Pelastakaa Lapset ry:n Itä-Suomen aluetoimisto, jonne opas tulee jaettavaksi (liite 1).

Idea vanhemmuuden tukemiseen ja vertaistukeen liittyvästä opinnäytetyöstä syntyi aiheen ajankohtaisuudesta, toimeksiantajan tarpeista sekä omasta halusta tukea vauvaperheitä arjen jaksamisessa. Aihe on ollut itselleni ajankohtainen pienen pojan äitinä, mutta myös monen vauvaperheen arkea läheltä seuranneena olen huomannut vertaistuen merkityksen arjen tukijana.

Joensuun alueella on paljon vauvaperheille suunnattua toimintaa, mutta tietoa toiminoista on vaikea löytää. Mielestäni olisi tärkeää, että kaikilla perheillä olisi yhtäläiset mahdollisuudet kuulla erilaisista ryhmistä ja muista arjen jaksamista tukevista palveluista. Luulen, että monelle juuri vauva-aika on rankkaa ja väsyttävää aikaa, eikä vanhemmilla ole välttämättä voimavaroja lähteä etsimään eri paikoista tietoa erilaisista toiminoista. Toisilla ei myöskään ole ympärillään tukiverkostoa tai ketään, jolta saisi tietoa erilaisista ryhmistä. Tähän tarpeeseen syntyi tämä opas, josta löytyy useiden ryhmien tiedot samojen kansien välistä.

Julkisuudessa lapsiperheiden tuen tarve on ollut viime aikoina paljon esillä muun muassa perhesurmien myötä. Lapsiperheiden ongelmat ovat lisääntyneet, eikä julkisilla palveluilla yksin pystytä vastaamaan riittävästi perheiden kasvavaan tuen tarpeeseen. Julkisen ja kolmannen sektorin tulisi yhdistää voimansa ja tehdä yhteistyötä, jotta perheiden hyvinvointi pystyttäisiin turvaamaan ja ongelmiin voitaisiin puuttua ennaltaehkäisevästi. Myös perheiden omia verkostoja tulisi pystyä vahvistamaan. On tutkittu, että vanhempien keskinäisellä verkostoitumisella vertaisryhmissä saavutetaan myös taloudellista etua. Ajoissa tavoitettu apu on paljon tehokkaampaa kuin korjaavat tukitoimet. Ammattilaisten tarjoama apu tavoittaa perheen monesti vasta, kun ongelmat ovat jo ehtineet paisua isoiksi. Muilta vanhemmilta saatu tuki toimii tehokkaana perheiden auttamiskeinona ja ennaltaehkäisee ongelmien vaikeutumista. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 177.)

Vanhemmuuden tukemiseen liittyviä tutkimuksia ja opinnäytetöitä on tehty paljon. Neuvolaan suuntautuneessa tutkimuksessa tarkasteltiin, minkälaisia toiveita vanhemmillä on muun muassa vanhemmuuden sosiaalisesta tukemisesta. Kyselytutkimus toteutettiin neuvolan asiakkaille keskittyen vanhempien kokemuksiin saadusta tuesta, esimerkiksi perhekeskeisyyden ja vertaistuen toteutumisesta. Kyselyssä pääpaino oli neuvolan tarjoamalla tuella, jonka vastaajat katsoivat keskinkertaiseksi. Vanhemmat toivoivat neuvolalta enemmän kaikkia sosiaalisen tuen muotoja: emotionaalista, tiedollista, käytännön tukea sekä vertaistukea. (Viljamaa 2003.)

Opinnäytetyössä ”Ekavauva-ryhmän merkitys äideille” Jyväskylän seudun Perhe -hankkeessa selvitettiin vertaisryhmän merkitystä ensimmäisen lapsensa saaneille. Tuloksista kävi ilmi, että vertaisryhmä ja sieltä saatu tuki olivat vanhemmille ensiarvoisen tärkeitä. Vastaajat kokivat saavansa ryhmästä tukea ja neuvoja arjessa jaksamiseen. (Hiironen & Koivisto 2008.)

Tehdyissä tutkimuksissa nousee esiin vanhemmuuden tukemisen tarve, merkityksellisyys sekä ajankohtaisuus. Tulevana sosiaalialan ammattilaisena koen tärkeäksi osata tukea ja neuvoa ihmisiä tavallisessa arjessa, jo ennen kuin ongelmia ehtii syntyä. Vauvaperheen arjen ei tarvitse olla ahdistavaa tai stressaavaa, jotta perhe voi hakeutua vertaisryhmään.

## 2 Vanhemmuus

Pieni vauva tarvitsee etenkin elämänsä alussa toista ihmistä tarpeidensa tyydyttämiseen, kuten ruuan saamiseen, puhtaana ja lämpimänä pysymiseen. Myös kehittyäkseen kyvyiltään ja tunne-elämältään sekä saadakseen tukea omiin säätelytaitoihinsa vauva tarvitsee suhdetta toiseen ihmiseen, ensisijaisesti häntä hoitavaan aikuiseen. Mitä hankalampi vauvan on rauhoittua tai mitä herkemmin hän reagoi ulkopuolisiin ärsykkeisiin, sitä enemmän vauva tarvitsee avukseen läsnä olevaa aikuista. (Armanto & Koistinen 2007, 130.)

Vanhemmaksi tuleminen on suuri elämän käännekohta, jota pidetään maailman ainutlaatuisimpana asiana. Kasvu vanhemmuuteen käynnistyy jo odotusaikana, kestäen läpi elämän. Vanhemmuutta ei voi ajatella pelkästään ominaisuudeksi, johon kuuluvat tietyt ennalta määritetyt tehtävät, vaan se on ennen muuta lapsen ja aikuisen välinen ihmissuhde. Siihen vaikuttavat monet tekijät kuten perheen elämäntilanne sekä perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Samalla kun vanhempi hoitaa lastaan, hän joutuu myös koko ajan luomaan uudenlaista käsitystä omasta vanhemmuudestaan sekä kehittyvästä lapsestaan. Oman lapsuuden ja vanhemmuuden aikaisemmat kokemukset sekä mielikuva omista kyvyistä toimia vanhemman roolissa tukevat tai estävät vanhemmuuden toteutumista. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 90–91; Tamminen 2004, 69.)

### 2.1 Vanhemmuus ja siihen kuuluvat roolit

Vanhemmuuden käsitettä voidaan tarkastella useista eri lähtökohdista. Biologisessa vanhemmuudessa lapsen ja aikuisen välillä on geeniperimä. Juridinen vanhemmuus määräytyy yhteiskunnan oikeuksien ja velvollisuuksien mukaan. Lähtökohtaisesti biologinen vanhemmuus määrittää juridisen vanhemmuuden, mutta esimerkiksi jos vanhemmat eivät ole naimisissa, tulee isyys tunnustaa tai selvittää. Myös adoptiossa vanhemmat saavat juridisen vanhemmuuden, vaikka eivät olekaan lapsen biologisia vanhempia. Psykkisellä vanhemmuudella tarkoitetaan tunnetasoista vanhemmuutta, jossa lapsi kokee hänestä huolehtivan aikuisen tunnetasolla vanhemmakseen. Sosiaalinen

vanhemmuus on lapsen arjessa elämistä ja lapsesta huolehtimista. Sosiaalinen vanhempi voi olla esimerkiksi isä- tai äitipuoli. (Vilèn, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 10–11.)

Vanhemmuuden tärkeimpiä vastuualueita on turvata lapselle elämänehdot. Vanhemman tulee huolehtia lapsen fyysisistä tarpeista, opettaa ja kasvattaa lasta sosiaalisuuteen sekä yhteiskunnan ja kulttuurin jäseneksi. Vanhemmuuteen ja vanhemman vastuuseen kuuluu myös ohjata lasta löytämään oma maailmankuvansa ja oma tapansa elää tässä maailmassa. Tämän perusedellytyksenä on, että lapsi voi tuntea olonsa turvalliseksi, jolloin hän kokee maailmassa kaiken olevan hyvin. (Järvinen ym. 2007, 90–91.)

Vanhemman on muistettava kohdella lastaan päivittäisessä elämässä kunnioittavasti ja arvostavasti. Lapsen saadessa kohteliasta ja ystävällistä kohtelua hän voi kokea arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemisen tunteita ja näin ollen kasvaa tasapainoiseksi ja luoda tasapainoa myös ympäristöönsä. On tärkeää muistaa, että lapset ovat pienestä saakka ominaisuuksiltaan ja luonteenpiirteiltään hyvin erilaisia, jolloin jokaisen kasvatukseen muovautuu omanlaisekseen. Onnistuneen kasvatuksen lähtökohtana ovat varhaisen vuorovaikutuksen tapahtumat. Vanhempien ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus kehittää elinikäistä ihmissuhdetta, joka toimii pohjana kaikille myöhemmille ihmissuhteille. (Armanto ym. 2007, 236–237.)

Jokaisella ihmisellä on monia eri rooleja, joita jokainen voi työstää ja omaksua läpi elämän. Roolin sisäistäminen on aina henkilökohtaista. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 13.) Yksi keino vanhemmuuden arvioimiseen ja tukemiseen on vanhemmuuden tarkastelu vanhemmuuden roolien kautta. Varsinais-Suomen lastensuojelun kuntayhtymässä on kehitetty Vanhemmuuden roolikartta (liite 2), joka pohjautuu Jacob Levy Morenon (1889–1974) rooliteoriaan. (Helminen 2001, 58; Järvinen ym. 2007, 126.) Teorian mukaan vanhemmuuden roolit muodostuvat eri roolien kokoelmasta, joka jakautuu kolmeen eri tasoon. Motivaatoroolit ovat päärooleja ja ne kuvastavat vanhemmuuden toiminnan perusmotiiveja lapsen tarpeista katsottuna. Päärooleja ovat elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja. Pääroolit jakautuvat ala- eli tavoiterooleihin, jotka kertovat käytännön tasolla roolien sisällön. Kartalla näkymätön, mutta lapsen kannalta merkityksellisin kolmas roolitaso eli tekoroolit osoitta-



vat vanhemman toimintaa ja käyttäytymistä vanhemmuuden roolissa käytännön tasolla. (Armanto ym. 2007, 450–451.)

Vanhemmuuden tärkeimmät roolit kehittyvät vanhemmuuden edetessä. Kaikki vanhemmuuden roolit eivät ole valmiina, vaan ne muovautuvat suhteessa ja vuorovaikutuksessa lapseen. Joku rooli voi jäädä täysin puuttumaan, jotkut roolit ovat luontevia ja joistakin muodostuu ylikehittyneitä. (Helminen ym. 1999, 13.)

Sopivasti kehittynyt rooli on helposti, luontevasti ja tahdonalaisesti käytössä. Ylikehittyneiden roolien toiminta on automaattista ja kaavamaisista tai liiallista ja turhaa, kun taas alikehittyneissä rooleissa käyttäytyään epävarmasti. Roolien mukaiset tunteet ohjaavat ihmisten toimintaa ja esimerkiksi hellyydenantajan roolin ollessa alikehittynyt vanhempi kokee itsensä noloksi ja kömpelöksi halatessaan lastaan. (Niemistö 1998, Helminen ym. 1999, 14 mukaan.) Vanhemmuutta voidaan tarkastella arvioimalla, mitkä rooleista ovat ali-, sopivasti tai ylikehittyneitä. Arvioinnin jälkeen voidaan pohtia, millä tavoin voitaisiin lisätä alikehittyneen roolin suuntaista käyttäytymistä tai vähentää ylikehittyneen roolin mukaista käyttäytymistä. (Helminen ym. 1999, 14.)

Vanhempien roolit ovat kokeneet suuria muutoksia viime vuosikymmenien aikana suomalaisessa yhteiskunnassa. Heti sodan jälkeen vanhemmuudessa korostuivat rajojen asettajan ja elämän opettajan roolit. Nämä roolit olivat usein ylikehittyneitä ja vaikuttivat suoraan rakkauden antajan ja ihmissuhdeosaajan rooleihin jättäen ne alikehittyneiksi. Lapsia ei kehuttu tai kannustettu, vaan tärkeintä oli hyvä käytös. Useilla sodan jälkeisen ajan lapsilla on kokemuksia siitä, ettei heitä oltu kuunneltu tai ymmärretty. Haa-voittavan kokemuksen seurauksena moni sen ajan lapsi päätti tietoisesti toimia itse erilailla vanhempana ja hyvittää omille lapsilleen sen mitä itse oli jäänyt vaille, eli keskittyä pääsääntöisesti rakkauden antajan ja ihmissuhdeosaajan rooleissa toimimiseen. (Helminen 2001, 59.)

Tästä seurasi ylikehittyneitä rakkauden antajan ja ihmissuhdeosaajan rooleja, kun taas rajojen asettajan ja elämäopettajan roolit jäivät usein alikehittyneiksi. Muutos eri sukupolvien kasvatuskulttuurien välillä on siis ollut suuri ja vaikuttaisi siltä, että monesti on menty ääripäästä toiseen. Eroista huolimatta lasten merkitys vanhemmille ei ole kuiten-

kaan juurikaan muuttunut, vaan kysymys on ennen kaikkea taidoista ja osaamisesta. (Helminen 2001, 59–60.)

Erilaisilla kasvatuksellisilla arvoilla ei kuitenkaan kyetä yksistään selittämään isoja muutoksia vanhemmuuden roolien toteuttamisessa. Suomalaisessa yhteiskunnassa viime vuosikymmenien aikana tapahtuneilla suurilla muutoksilla on ollut vaikutusta suoraan perheiden asemaan sekä vanhemmuuteen. Ensinnäkin perherakenteet ovat rikkoutuneet ja muokkaantuneet. Ihmisillä ei ole juurikaan sosiaalisia verkostoja, eikä vanhemmilla ole suvulta ja yhteisöltä saatua tukea kasvatustyölleen. Yksinhuoltajaperheissä yksi vanhempi joutuu ottamaan vastuulleen lapsen kasvatuksen, ja uusperheissä taas aikuisten roolit ovat vielä vakiintumattomia. Toiseksi työelämän muutokset vaikuttavat vanhemmuuteen. Koettu lama, tulevaisuuden näköalattomuus ja aikuisten turvattomuus ovat syöneet vanhemmuuden voimavaroja ja se näkyy edelleen. Nopeasti ympärillä muuttuva maailma lisää epävarmuutta siitä, millaiseen maailmaan lapset kasvavat ja mitä heiltä vaaditaan. (Helminen 2001, 60.)

Vanhemmuuden roolikartta ei anna suoria vastauksia tai ole tarkka vanhemmuuden mittari pisteityksineen. Roolikartan avulla tuetaan ja kannustetaan vanhempia arvioimaan itseään vanhempana, mutta silloin on tärkeää muistaa, että käsitellään vaikeitakin tunteita. (Helminen 2001, 60–62.)

Arvioitaessa vanhemmuuden rooleja, täytyy tarkastella myös roolien hierarkisia tasoja. Rooleja on kolme: toiminta-, teko- sekä operaatiroolit. Kaikkia roolikartan päärooleja ohjaavat motiivit, joten ne ovat toimintarooleja. Vanhemman toiminnan ohjaajana toimii motiivi lapsen hyvinvoinnista, ja vanhempi keskittyykin tekoihin, joilla pystyy tukemaan lapsensa hyvinvointia keskustellen ja kuunnellen lasta. (Helminen ym. 1999, 14.)

Jokainen vanhempi määrittelee itse riittävän vanhemmuuden kriteerit (Armanto ym. 2007, 357). Enimmäkseen riittävä vanhemmuus on kuitenkin sitä, että vanhemmat ovat tietoisia itsestään ja toiminnoistaan ollen riittäviä itselleen. Tämä luo pohjaa turvalliselle ja läsnä olevalle vanhemmuudelle, jossa kyetään vastaanottamaan lapsen tunteet ja vastaamaan hänen tarpeisiinsa sopivalla tavalla. Riittävässä vanhemmuudessa aikuinen pystyy tarjoamaan lapselle turvalliset rajat ja rakkauden. (Kristeri 2002, 23–25.)

## 2.2 Vanhemmuuden haasteet

Riittämättömällä vanhemmuudella tarkoitetaan vieraantuneisuutta omasta itsestä. Riittämättömällä vanhemmilla ei ole tietoa todellisesta minästään. He ovat riippuvaisia muiden mielipiteistä kysellen käytöksellään ja toiminnoillaan, miten heidän tulisi olla kelvataksaan muille. Arvostettu asema, raha, tavarat tai päihteet kuuluvat monen riittämättömän vanhemman elämään ollen välttämättömiä persoonan lisäkkeitä. Näiltä vanhemmilta puuttuu myös läsnäolon taito, sillä se vaatii kosketusta omaan itseen. Tällaisessa perheessä asioista vaietaan ja kuvitellaan, että vaikeat asiat lakkaavat olemasta, kun niitä ei huomata tai niistä ei puhuta. Lasten vanhempiinsa kohdistamat tunteet ja tarpeet jäävät vanhemmilta näkemättä ja kuulematta, ja heidän välilleen muodostuu ikään kuin näkymätön muuri, josta lasten tunteet ja tarpeet kimpoavat takaisin. Lapset jäävät kyvyttöminä tunteidensa ja tarpeidensa käsittelemisessä yksin, kätkien ne syvälle sisimpäänsä. (Kristeri 2002, 25–27.)

Tunteet ovat pinnalla, mutta elämässä on myös onnen ja onnistumisen kokemuksia. Terve vauva antaa niin paljon takaisin, että vanhemmat saavat siitä voimaa, kun taas vauva, joka ei eri syistä kykene antamaan tarpeeksi hyvää palautetta vanhemmilleen, hämmentää ja aiheuttaa neuvottomuuden tunnetta. Ilman ulkopuolista tukea tästä voi seurata epätoivon kierre ja sen seurauksena vanhemmuuden sekä lapsen kasvu ja kehitys saattavat vaarantua. (Järvinen ym. 2007, 148.)

Vanhemmuus voi tuntua välillä raskaalta, ja jokainen saattaa kokea itsensä väsyneeksi ja alakuloiseksi. Masennuksesta voi seurata ongelmia kiintymyssuhteen muodostumisessa, kun vanhemman kyky toimia sensitiivisesti vuorovaikutuksessa vauvan kanssa heikkenee. Vanhemman kyky havainnoida lasta ja vastata hänen tarpeisiinsa vaikuttaa siihen, millaiseksi kiintymyssuhde muodostuu. (Järvinen ym. 2007, 92.)

John Bowlby (1907–1990) kehitti kiintymyssuhdeteorian, jossa korostuu lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus ja sen merkitys myöhäisemmälle kehitykselle. Kiintymyssuhdeteorian mukaan vanhempi voi rakastaa lastaan tarpeeksi, mutta hänellä voi olla siitä huolimatta ongelmia turvallisen tai luotettavan kokemusmaailman luomisessa, jonka avulla lapsi taas pystyy hahmottamaan itseään ja ympäröivää maailmaa. Saadesaan yhä uudelleen kokemuksia vanhemmistaan ja itsestään suhteessa heihin syy-

seuraussuhteet kehittyvät. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi tuntee voivansa olla vanhempiensa kanssa rauhassa oma itsensä. Hän pystyy luottamaan siihen, että saa huomiota ja tarpeensa tiedostetuiksi niin, että niihin vastataan sopivalla tavalla. Tätä voidaan kutsua sensitiivisyydeksi. Vuorovaikutuksen toimiessa vanhempi nauttii vanhemmuudesta ja on emotionaalisesti lapsen saatavilla. Hänellä on kyky vastavuoroisuuteen ja ennustettavuuteen, jolloin lapsi luottaa ympäristöönsä. Turvattomassa kiintymyssuhteessa lapsi tiedostaa vanhempiensa poissaolevuuden. Vanhempi ei osaa tunnistaa lapsensa sisäistä hätää tai huomioi lasta muutenkaan. Välttelevä kiintymyssuhde ei pysty tarjoamaan lapselle tunteita sallivaa kasvuilmapiiriä, ja lapsi tottuu kieltämään ja olemaan näyttämättä tunteensa. Turvattomassa ja ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa vanhemmat eivät osaa olla johdonmukaisia reaktioissaan, jolloin lapsi ei kykene ennustamaan sitä, kuinka hänen tarpeisiinsa vastataan. Lapselle ei synny kuvaa siitä, miten hänen pitäisi käyttäytyä suhteessa toiseen. (Järvinen ym. 2007, 111; Vilèn, Vihunen, Vartiainen, Sivèn, Neuvonen & Kurvinen 2006, 87–91.)

Vanhemmuuden rooliin sopeutumiseen kuuluu epävarmuus ja opetteleminen. Jokaisella on oikeus epävarmuuteensa etsiessään omia toimintatapojaan olla äiti ja isä. Jokainen tekee vanhempana virheitä ja oppii niistä. Vanhemmaksi synnyttään lapsen syntyessä, mutta jokainen tarvitsee harjoittelua vanhemmuuden rooliinsa. Lapsi on usein se, joka opettaa vanhempiaan toimimaan juuri hänen vanhempinaan, huomioimaan hänen tarpeensa. Lapsi opettaa vanhempiaan kehittymään ajan myötä hänen parhaaksi asiantuntijakseen. Jokainen lapsi synnyttää aina uuden ainutlaatuisen vanhemmuuden jokaisen lapsen ollessa erilainen. (Schulman 2001, 18–19.)

Jokainen vanhempi pyrkii kasvattamaan lastaan sen hetkisillä voimavaroillaan, taidollaan, järjellä ja rakkaudella. Jos tuntuu, etteivät omat keinot ja jaksaminen riitä, on hyvä hakea tukea läheisiltä ihmisiltä ja ammattilaisilta. (Armanto ym. 2007, 357.)

### **3 Vanhemmuuden tukeminen**

Tieto siitä, että tukea on tarvittaessa saatavilla, antaa vanhemmuuteen turvallisuudentunteen, jonka varassa arjesta selviytyminen on helpompaa (Armanto ym. 2007, 347).

Useimmat vanhemmat kaipaavat tukea vanhemmuuteensa, sillä he kokevat epävarmuutta ja riittämättömyyttä vanhemmuudessaan. Vanhempien omat ajatukset ja tunteet itsestään vanhempana sekä lapsesta ovat merkityksellisiä monin tavoin. Tukea tarvitsevat erityisesti sellaiset aikuiset, joilla on lapsuudesta sellaisia vanhemmuuden kokemuksia, joita he eivät omille lapsilleen halua. Heille ei ole luonnollista olla rakentavia, läsnä olevia ja rakastavia vanhempia, vaan he kaipaavat tukea omaan vanhemmuuteensa. (Järvinen ym. 2007, 93; Kristeri 1999, 69.)

Vanhemmat haluavat tarjota lapsilleen kaiken sen, mitä heidän omasta lapsuudestaan puuttui, ja jokainen toivoo lapselleen vahvaa itsetuntoa ja uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä. Jotta vanhempana pystyy antamaan lapselleen kaiken tuon, alkaa usein käyttää kasvatuksessaan lapsuudessa hyviksi kokemiaan metodeja ja välttää huonoja. Tässä kaikessa vanhemmat tarvitsevat tukea ja tietoa vanhemmuuden taidoista ja mahdollisuutta jakaa kokemuksiaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa. (Kristeri 1999, 70.)

Lähtökohdat hyvään vanhemmuuteen löytyvät omasta sisimmästä, niistä turvallisuuden, läsnäoloon, lohdutukseen ja rakkauteen liittyvistä oikeista tarpeista ja tunteista. Näitä tarpeita ja tunteita kuuntelemalla vanhemmat pystyvät kohtelemaan itseään oikein, tuomitsematta epäonnistumisia tai vaatimatta jatkuvasti kovempia suorituksia. Sisäisen terveen vanhemmuuden kautta ihminen pystyy muutenkin huolehtimaan itsestään. Vanhemmat, joilla ei tällaista sisäistä vanhemmuutta ole, tarvitsevat tukea ja tietoa siitä, mitä tekevät väärin ja kuinka asiat voidaan korjata. Vanhemmuuden tukemisella pyritään parantamaan yhteyttä lapseen sekä kannustetaan huolehtimaan itsestä sekä rajoistaan, myös suhteessa lapsiin. Sen avulla autetaan myös oman identiteetin löytymistä erillisenä yksilönä ja annetaan lupa arvioida omien vanhempien kykyä toimia vanhempien roolissa. Lopuksi vanhemmuuden tukemisella autetaan löytämään keinoja lapsuudenkodin riittämättömästä vanhemmuudesta toipumiseen. (Kristeri 1999, 61–70.)

Vanhemmuus huolettaa niin asiantuntijoita kuin vanhempiakin. Hyvänä vanhempana toimimiseen on olemassa paljon tietoa, neuvoja ja ohjeita, mutta vanhempien itsensä mielestä sellaiset perustavat käsitteet kuin vanhemmuuden identiteetti, vanhemmuuteen kasvu ja lapsen ja vanhemman välinen tunnesuhde jäävät liian usein käsittelemättä. Vähemmälle huomiolle jäävät myös taloudelliset-yhteiskunnalliset haasteet ja reunaehdot,

joihin vanhemmat törmäävät työn, asumisen ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Vanhemmuutta vahvistettaessa lapsipalvelujen neuvonta- ja tiedonjakokulttuurin rinnalle kaivataan uudenlaista keskustelu- ja kumppanuuskulttuuria, jossa tuetaan ja jaetaan perheiden, vanhempien ja lasten omia kysymyksiä, kokemuksia ja haasteita. Tällaisessa keskustelu- ja kumppanuuskulttuurissa hienotunteisuus, kunnioitus, empatia, jämäkkyys, luotettavuus ja tasa-arvoisuus ovat piirteitä, jotka korostuvat. (Kekkonen 2004, 94.)

### **3.1 Yhteiskunnan palvelut lapsiperheiden tukena**

Hyvinvointi pohjautuu lasten ja perheiden arkeen ja perheissä on erilaisia tuen tarpeita. Perheet tarvitsevat hyvinvointinsa tueksi sosiaalisia verkostoja sekä turvallisen elinympäristön. Yhteiskunnan ja kolmannen sektorin tarjoama tuki ja toiminta tukevat perheitä arjessa selviytymisessä. Valtiolla on vastuu kansalaisten hyvinvoinnista ja sen tavoitteena on taata kaikille samanarvoiset sosiaali- ja terveystalvet. Myös yhteiskunta ja erilaiset (vapaaehtois-)järjestöt ja liitot toimivat edistääkseen ja tukeakseen lapsiperheiden hyvinvointia. (Haapio ym. 2009, 41.)

Kunnilla on vastuu tasa-arvoisten terveys- ja sosiaalipalveluiden järjestämisestä asukkailleen. Perheille suunnatuilla palveluilla pyritään tukemaan perheitä voimavarojen löytämisessä sekä itsenäistymisessä. Kunnissa laaditaan lapsipoliittisia ohjelmia, jotka keskittyvät muun muassa vanhemmuuden tukemiseen. Periaatteena on perheiden syrjäytymisen ja ongelmien syntyminen ennaltaehkäisy. Kunnat pyrkivät tekemään yhteistyötä laaja-alaisesti, verkostoitumalla ja kehittämällä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Tällä tavoin pystytään huomioimaan paremmin erilaisten perheiden tarpeita perheohjelmaa tehdessä. (Haapio ym. 2009, 43.)

#### **3.1.1 Kunnallinen palvelujärjestelmä**

Kuntien vastuulla on lakisääteisten sosiaali- ja terveystalvelujen tuottaminen kuntalaisilleen ja kuntien tulee myös pitää huolta siitä, että asuinpaikasta riippumatta suomalaisilla on oikeus saada lakien edellyttämät talvet. Sosiaalipalvelujen tehtävänä on kun-

talaisten tukeminen arjessa selviytymisessä kaikissa eri elämänvaiheissa. Sosiaalipalveluissa pyritään tunnistamaan ja ennakoimaan hyvinvointia ja terveyttä alentavia sekä sosiaalisia ongelmia lisääviä tekijöitä ja vaikuttamaan niihin. Terveyspalveluiden tehtävänä on muun muassa terveydentilan seuraaminen ja arviointi, terveyskasvatus sekä sairauksien ennaltaehkäisy. Lapsiperheiden peruspalveluiksi voidaan määritellä ne palvelut, jotka ovat kaikkien käytössä ilman erityistarpeita. Kunnat voivat järjestää palvelut haluamallaan tavalla joko tuottaen ne itse, yhdessä yhden tai useamman muun kunnan kanssa (kuntayhtymä) tai ostaen palveluja muilta kunnilta, järjestöiltä tai yksityisiltä palvelujen tuottajilta. Kuntien palvelujärjestelmissä perhetyö sijoittuu eri tavoin ja siksi käytössä oleva terminologiakin saattaa kuntien välillä hiukan vaihdella. (Järvinen ym. 2007, 64–67; Kuntaliitto 2008, 13.)

Joihinkin Suomen kuntiin on perustettu perhepalvelukeskuksia (perhekeskuksia), joissa pyritään tarjoamaan kuntalaisille ennaltaehkäisevästi tukea perheen erilaisiin elämäntilanteisiin. Perhepalvelukeskuksiin on keskitetty perheiden peruspalveluja, kuten neuvola, oppilashuolto, kasvatus- ja perheneuvonta sekä perhetyö. Palvelujärjestelmässä kunnan järjestämiä peruspalveluita lapsiperheille ovat sosiaalipuolella perhekeskukset, perhetyö, tukihenkilöt ja -perheet, sosiaalityöntekijät, ensi- ja turvakodit, kasvatus- ja perheneuvolat, perhekuntoutuskeskukset, sijaisperheet, ammatilliset perhekodit sekä päivähoito. Terveystieteiden puolella peruspalveluja ovat terveyskeskusten vastaanottotoiminta, äitiysneuvola, lastenneuvola, psykologinpalvelut, puhe-, toiminta-, ravitsemus- ja fysioterapia, mielenterveystoimistot, lasten psykiatrian poliklinikat ja osastot. (Järvinen ym. 2007, 64–67.)

Neuvola on yksi niistä tahoista, jota kautta vertaistukiopasta pyritään tuomaan vauva-perheiden saataville. Terveystieteiden puolella neuvolat voivat ohjata ja tukea perheitä erilaisten vertaisryhmien pariin. Neuvolatoiminnalla on keskeinen rooli lasten ja perheiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ja turvaamisessa. Neuvolan tavoitteena on myös toimia lapsiperheiden yhteenkuuluvuutta ja vertaistukea edistävänä tahona ehkäisten samalla ongelmien syntyä. Perheet luovat ensimmäiset kontaktit äitiysneuvolaan jo odotusaikana ja lapsen synnyttyä yhteistyö jatkuu lastenneuvolassa. (Kuntaliitto 2008, 62; Haapio 2009, 43.)

### 3.1.2 Kolmas sektori ja seurakunnat

Järjestöt ovat merkittävässä roolissa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Niiden rooliin kuuluu kolme päätehtävää, joita ovat kansalaisvaikuttaminen, vapaaehtoistyö ja palveluntuottaminen. Kansalaisvaikuttajina järjestöt (esimerkiksi erityisesti lapsiperheiden etua edistävinä järjestöinä Pelastakaa Lapset ry ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto) puhuvat jonkin edustamansa erityisryhmän puolesta yhteiskunnallisessa keskustelussa. Vapaaehtoistyötä tekevien järjestöjen kautta kansalaisilla on mahdollisuus saada itselleen mielekästä toimintaa ollen samanaikaisesti hyödyksi muille, auttaen haluamallaan tavalla tai osallistuen järjestön muuhun toimintaan. Palveluntuottajajärjestöjen (esimerkiksi Suomen Ensi- ja turvakotien liitto ry) tehtävänä on tuottaa voittoa tavoittelematta palveluja määritellylle kohderyhmälle palkatun henkilöstön avulla. Suurin osa isoista järjestöistä toimii aktiivisesti kaikissa kolmessa tehtävässä. Järjestöillä on vahva rooli myös kunnallisen perhetyön yhteistyökumppanina ja voimavarana vapaaehtoistoiminnan ja vaikuttamistyön kautta. (Järvinen ym. 2007, 69.)

Tärkeässä roolissa perhetyön yhteistyökumppanina kolmanneksi sektoriksi kutsuttujen toimijoiden lisäksi ovat myös seurakunnat. Varsinkin seurakuntien lapsi- ja perhetyö sekä diakoniatyö työskentelevät yhdessä perhetyön kanssa varhaisen puuttumisen ja ehkäisevän perhetyön toteuttamiseksi. Ne tarjoavat yhdessä erilaisia perheitä tukevia toimintoja, esimerkiksi perhekerhoja, perheleirejä sekä perheasiain neuvottelukeskusten palveluja. (Järvinen ym. 2007, 70.) Yhteiskunta ja kolmas sektori ovat osa ihmisen sosiaalista verkostoa ja toimivat näin ollen myös sosiaalisen tuen antajina (Kumpusalo 1991, 14–15).

### 3.2 Sosiaalinen verkosto sosiaalisen tuen mahdollistajana

Verkostoitumisen kautta ihminen saa voimia aikuisuuteen ja vanhemmuuteen. Sen avulla turvallisuuden tunne lisääntyy ja oma kontaktipinta laajenee. (Sihvola 2002, 174.) Käsitteellä sosiaalinen voidaan tarkoittaa jotakin yhteiskunnallista tai yhteisöllistä, yhteiskuntaan tai yhteisöihin mukautuvaa tai ihmisen ja yhteisön vuorovaikutussuhteisiin kytkeytyvää. Sosiaalisen työn näkökulmasta sosiaalinen tarkoittaa myös yhteiskunnallisten epäkohtien ennaltaehkäisyyn ja korjaamiseen liittyvää, varsinkin heikommassa



asemassa olevien tukemiseen suuntaavaa sekä heidän elämänhallinnan kykyihinsä liittyvää. (Stakes 2003.)

Sosiaalisen verkoston (social network) muodostavat henkilön ihmissuhteet. Elämäntavan myötä vähentynyt yhteisöllisyys sekä luontaiset sosiaaliset verkostot ovat kaventu-  
neet. Tänä päivänä sosiaalisen verkoston korvaajana toimivat usein täsmäverkostot, joi-  
hin kuuluvat esimerkiksi harrasteryhmät, internetsivujen keskustelupalstat sekä erilaiset  
järjestöt ja yhdistykset. Myös neuvolalla on oma roolinsa sosiaalisten verkostojen luo-  
misessa. (Haapio ym. 2009, 103.) Sosiaalinen verkosto on jokaiselle vanhemmalle en-  
siarvoisen tärkeänä tukena. On tärkeää saada jakaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksi-  
aan vanhemmuuden roolista ja usein helpottaa tietää, että muissakin perheissä on sa-  
manlaisia arjen ongelmia. Tämän huomattuaan on helpompi sanoa itselleen olevansa  
ihan hyvä vanhempi. Jokaisella on oikeus onnelliseen vanhemmuuden kokemukseen,  
johon luonnollisesti kuuluvat myös ristiriidat ja kasvutilanteet. (Juvakka 2000, 13.)

Sosiaalinen verkosto muodostuu ihmisen kaikista sosiaalisista suhteista. Perheen yhtei-  
sen verkoston lisäksi jokaisella perheenjäsenellä on oma verkostonsa. Lapselle ensim-  
mäisenä ja usein tärkeimpänä sosiaalisena verkostona on perhe. Seuraavaksi verkostoon  
liittyvät sukulaiset, ystävät, päivähoito, koulu ja harrastusten myötä kasvavat verkostot.  
Tämä sosiaalisten suhteiden systeemi tukee ihmistä erilaisissa tilanteissa, ja vuorovaiku-  
tussuhteiden kautta ihminen saa henkistä, psyykkistä ja fyysistä apua sekä palveluita,  
tietoa ja uusia ihmissuhteita. (Järvinen ym. 2007, 112.)

Yksilöllisillä tekijöillä (luonteenpiirteet ja sosiaalisuus), vuorovaikutukseen liittyvillä  
tekijöillä (varhaiset erokokemukset ja vaillinainen huolenpito) sekä yhteisöllisillä teki-  
jöillä (kasvuympäristö) on vaikutusta perheenjäsenten kykyyn koota ja ylläpitää sosiaa-  
listia verkostoaan. Myös ihmisen elämänvaiheisiin kytkeytyvät tekijät kuten sosioeko-  
nominen asema, ammatti, työpaikka, parisuhde, perhe, sukulaiset ja ystävät ovat suures-  
sa roolissa sosiaalisen verkoston rakentumisessa. (Järvinen ym. 2007, 112.)

Perheenjäsenten sopeutuessa eri elämänvaiheiden murroskohtiin on perheen sosiaalisel-  
ta verkostolta saamalla tuella iso merkitys. Yksilölle tärkeät henkilöt voivat tukea häntä  
voimavarojen käyttämisessä sekä selviytymisessä uudesta tilanteesta. Sosiaalinen tuki  
vaikuttaa myös henkilön kokemukseen terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Vahva ja tu-

kea antava sosiaalinen verkosto auttaa ihmistä kokemaan oman hyvinvointinsakin paremmaksi. Oman hyvinvoinnin kokemus vaikuttaa stressinsietokykyyn ja näin myös terveydentilaan. Toistuvat yhteydenotot ja usein myös vahvojen tunteiden läsnäolo ovat tyypillisiä sosiaaliselle verkostolle ja sosiaalisen tuen määrä voi olla runsas, vähäinen tai sitä ei ole ollenkaan. Sosiaalisella verkostolla voi joskus olla myös negatiivista vaikutusta voimavaroja kuluttavana tekijänä. Tällaiset sosiaaliset verkostot eivät yleensä ole henkilön vapaaehtoisesti valitsemia, vaan esimerkiksi sukulaissuhteita tai työyhteisöjä. Sosiaalisen verkoston puuttuessa negatiiviset tuntemukset usein vahvistuvat ja halu sekä kyky vaikuttaa oman elämän kulkuun vähenevät. (Järvinen ym. 2007, 113.)

Vanhempi tarvitsee sosiaalisen tuen eri muotoja arjessa selviytymiseen ja jaksamiseen. Tuella (support) tarkoitetaan toista auttavaa, helpottavaa tai ylläpitävää toimintaa. Sosiaalinen tuki voidaan määritellä ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa he saavat ja antavat erilaista tukea. Sosiaalisen tuen muodot voidaan jakaa viiteen eri luokkaan, joita ovat aineellinen tuki (raha, lääke, tavara, apuväline), toiminnallinen tuki (palvelu, kuntoutus), tiedollinen tuki (neuvo, opetus), emotionaalinen tuki (empatia, rakkaus) ja henkinen tuki (yhteinen aate, usko). (Kumpusalo 1991, 13–14.)

Cassel (1976, Kumpusalo 1991, 15 mukaan) erottaa sosiaalisen tuen tasot kolmeen eri tasoon sosiaalisten suhteiden läheisyyden perusteella. Primaaritason tukirakenteeseen kuuluvat oma perhe sekä läheisimmät ihmiset, sekundaaritasoon ystävät, sukulaiset, naapurit sekä työkaverit ja tertiaaritasoon tuttavat ja viranomaiset. Sosiaalinen tuki voi näin ollen muodostua maallikon tai ammatti-ihmisen antamasta tuesta. Primaari- ja sekundaaritason tuki muodostuu suurimmaksi osaksi maallikkoavusta, mutta tertiaaritason tukihenkilöt ovat tavallisesti sosiaalialan, terveydenhuollon tai muun erityiskoulutuksen saaneita ammattilaisia. (Kumpusalo 1991, 16.)

Tuen eri muodoista pystyy erottamaan ainakin joltakin kohdin tuen määrän ja laadun sekä tuen subjektiivisen ja objektiivisen luonteen. Aineellisen tuen kohdalla määrä on ratkaisevampi tekijä, kun taas muun tuen kohdalla laadullisuus ja oikea-aikaisuus ovat ratkaisevampia. Pieni mutta toimiva tukiverkosto on monesti laajaa mutta passiivista tukiverkostoa tehokkaampi. (Kumpusalo 1991, 15.)

On tutkittu, että sosiaalisella elinympäristöllä on suuri merkitys ihmisen, yhteisön, yhteiskunnan ja ihmiskunnan kasvamiselle, kehittymiselle, terveydelle sekä hyvinvoinnille. Sillä on osoitettu olevan myös parantavia vaikutuksia sekä fyysiseen, sosiaaliseen, että emotionaaliseen toipumiseen. (Kumpusalo 1991, 9, 20.) Yhteiskunnan tarjoama sosiaaliturva pystyy tyydyttämään vain väestön välttämättömät aineelliset perustarpeet ja palvelut. Aineellisen tuenlisäksi ihminen tarvitsee kuitenkin myös lähiyhteisönsä tukea, yhteisöturvaa, pystyäkseen tuntemaan olevansa hyväksyty ja arvostettu. (Kumpusalo 1991, 14.)

### **3.3 Vertaistuesta tukiverkoksi**

Tukiverkostolla tarkoitetaan niitä ihmisiä, joilta vanhemmat tuntevat saavansa tukea ja apua. Sillä on tärkeä merkitys arjessa jaksamiselle, vaikka erityisiä huolia ei olisikaan. Tukiverkoston tärkeys kuitenkin korostuu varsinkin silloin, jos vanhemmuudessa esiintyy ongelmia, esimerkiksi väsymystä tai masentuneisuutta. (Vilèn ym. 2006, 120–121.) Nykyaikana perheiden tukiverkot eivät ole enää samanlaisia kuin ennen. Monet ovat joutuneet muuttamaan tutuista kotikaupungeistaan, ja aiemmat tukiverkostot ovat jääneet sinne. Tuen tarve vanhemmuudessa ja lasten kasvatuksessa on kuitenkin olemassa. (Malmi ym. 2008, 118.) Aikuiskontakteilla on tärkeä merkitys kotona olevalle vanhemmalle, sillä jokainen tarvitsee ja kaipaa toisten aikuisten seuraa ja tukea selviytyäkseen vauvan kanssa (Schulman 2001, 18).

Tukiverkostojen rakennetta pystytään arvioimaan esimerkiksi verkostokarttaa (liite 3) hyödyntäen. Verkostokartta on erilainen eri elämänvaiheisiin ja se antaa tietoa sosiaalisen tuen määrästä ja sisällöstä. Verkostokartan avulla voi selvittää myös sitä, miten ihmissuhteet tukevat sekä antavat ja vievät voimia. Hyödyllistä on havaita myös siitä puuttuvia henkilöitä. Jos verkostokartasta ilmenee, että luonnollisia tukiverkostoja ei ole tarpeeksi, olisi tärkeää pohtia esimerkiksi viranomaisverkostojen tai vertaistuen mahdollisuutta tukea ja auttaa. (Vilèn ym. 2006, 121.)

Vertaistuki kolmanteen sektoriin liitettynä kansalaistoimintona on yksi sosiaalisen tuen muodoista, ja se voi toimia näin ollen myös tukiverkostona (Mikkonen 2011, 204). Vertaistuen muodostavat samanlaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset ja toiminta pohjau-

tuu kokemukseen ja sen keskinäiseen jakamiseen. Vertaistuki on yksinkertaisuudessaan yhteisten kokemusten jakamista, jota tapahtuu huomaamattamme jokapäiväisessä elämässä ja kanssakäymisessä. Vertaistoiminta pohjautuu arjen arvostukseen. (Kuuskoski 2003, 30–31.) Toista on usein helpompaa ymmärtää ja tukea, kun on itse samanlaisessa elämäntilanteessa. Vertaistuesta ihminen voi saada vahvistusta vanhemmuuteen sekä selviytymiskeinoja perheen arkeen ja elämänhallintaan. (Haapio ym. 2009, 44–45.)

Vertaistoiminta antaa tilaa kokemusten vaihtamiselle sekä identiteettiä ja tapoja toteuttaa itseään vahvistaen samalla ihmisen sosiaalista pääomaa. Ammatilliselta voi kyllä saada terapiaa, leikkauksia, kuntoutusta ja lääkitystä, tarpeellista tietoa ja neuvoja, mutta pohjimmiltaan riittävää ja aitoa tukea ja yhteisten kokemusten vaihtoa voi saada vain toiselta saman kokeneelta. Vuorovaikutuksen avulla ihminen pystyy näkemään omia valintojaan ja tekojaan. Vertaistuki antaa ihmiselle varmuutta tietoihin ja harkittuihin valintoihin elämässään. Epävarmuus elämässä on lisännyt vertaistoiminnan tarpeellisuutta ja kysyntää. (Kuuskoski 2003, 35–36.)

Vertaistuen antamia mahdollisuuksia hyödynnetään vielä aivan liian vähän sosiaali- ja terveystaloudissa, eikä sitä joissakin ammattiryhmissä oteta edes tosissaan. On tärkeää tiedostaa, etteivät ammattiapu ja vertaistuki kilpaile keskenään, vaan toimivat toistensa tukijoina. Vertaisryhmistä ihminen voi löytää konkreettisia keinoja ongelmiinsa, saaden ennaltaehkäisevää tukea ja kannustusta hakea ammatillista apua. Ammatilliset sen sijaan voivat rohkaista ihmisiä hakeutumaan erilaisiin vertaisryhmiin. Vertaistuki antaa tilaa tasa-arvoisuudelle, tilanneherkkyydelle, myötäelämiselle sekä ymmärtämiselle. Siinä jokainen voi olla tasavertaisesti oman arkensa ja elämänsä asiantuntija auttaen muita ja itseään koulutustasosta ja ammattinimikkeestä riippumatta. (Kuuskoski 2003, 34.)

Vertaistukea voi saada arjen kanssakäymisen lisäksi vertaisryhmistä, vertaistukiryhmistä sekä tukihenkilötoiminnasta. Vertaisryhmiä voidaan kutsua kerhoiksi, läheisryhmiksi, piireiksi ja jäsenryhmiksi. Ryhmät ovat avoimempia ja niihin voi yhteisen päätöksen mukaan osallistua myös esimerkiksi läheisiä ja avustajia. Vertaistukiryhmistä puhuttaessa tarkoitetaan usein viiteryhmään kuuluvien tapaamisia, jotka ovat usein ulkopuolisilta suljettuja, esimerkiksi erilaiset kriisiryhmät. Tarkasti rajattujen ryhmien kesto on usein määräaikainen. Tukihenkilöltä sen sijaan voi saada vertaistukea yksilöllisellä ta-

solla. Moni sairastunut kokee usein tämän tyyppisen tuen muodon tarpeelliseksi ennen vertaistukiryhmään liittymistä. (Mikkonen 2011, 206–207.)

Myös internetin toimintaympäristöt ovat vakiinnuttaneet paikkansa tiedonlähteenä, sosiaalisen tuen mahdollistajana sekä sosiaalisen kanssakäymisen keskustelukenttinä. Internetistä löytyy paljon erilaisia keskustelupalstoja, jotka toimivat eräänlaisina vertaisryhminä. Netissä tapahtuvan vertaistuen hyödyntäminen saattaa olla monelle helpompaa kuin konkreettisesti ryhmään tai tukihenkilön luo meneminen. Internetin välityksellä saattaa rohkaistua ottamaan yhteyttä aremmassakin asiassa, mutta loppujen lopuksi tuen saaminen on irrallisempaa kuin vertaisryhmissä. (Mikkonen 2011, 208–209; Malmi ym. 2008, 118.)

### **3.4 Vertaisryhmä arjen voimaannuttajana**

Vertaisryhmätoiminnan tunnusmerkkejä ovat samanlaisuus, yhteenkuuluvuus ja kokemuksellisuus sekä tuen ja tiedon saanti, osallistuminen, yhdessä toimiminen sekä osallisuus (Mikkonen 2011, 206). Vertaistoiminnan perusajatuksena on, ettei kukaan jäisi tunteidensa kanssa yksin. Vertaisryhmän jäsenistä muodostuu ihmisen lähelle elämäkokemuksia vaihtava yhteisö, jonka avulla ihmisellä on mahdollisuus kasvaa ja oppia uutta. Vertaistoiminnalla on erityisen suuri merkitys elämäntilanteen muuttuessa merkittävästi aiemmasta tai ihmisen joutuessa rakentamaan uutta identiteettiä esimerkiksi vanhemmuuteen kasvamisessa. Tuen avulla muutoksesta ja siihen liittyvästä stressistä selviytyminen voi helpottua. Vertaistoiminnan keskeisiä ja sen toiminnan kannalta ehdottomia arvoja ovat tasa-arvoisuus, avoimuus sekä toisen ihmisen kunnioitus. Vertaistoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vastavuoroisuuteen ja siinä on näkyvissä aina ryhmäläisten omat intressit. Vertaisryhmän jäsenillä on halukkuutta toimia yhteistyössä, ottaen ja jakaen omasta kokemuksestaan. Ryhmissä voi olla suuria eroavaisuuksia toimintojen, tapojen, tavoitteiden, kokoonpanojen ja toiminnan keston suhteen. Vertaisryhmiä on olemassa tiedollisia ja toiminnallisia sekä pelkästään keskustelevia ja tukea antavia. (Kuuskoski 2003, 31; Mikkonen 2011, 206.)

Vertaistuen järjestäminen on yhteiskunnallisesti tehokas ja taloudellinen keino tukea vanhempia kasvatustehtävässä selviytymisestä (Haapio ym. 2009, 44–45). Vanhemmille

suunnatut vertaisryhmät on tarkoitettu niille, jotka haluavat puhua ja jakaa vanhempana olemisen kokemuksia sekä saada tukea itsetunnon ja voimia arjessa jaksamiseensa (Malmi ym. 2008, 118). Vanhempien kuullessa vertaisryhmissä toistensa käsityksiä vanhemmuudesta ja heidän jakaessaan kokemuksiaan he pystyvät muodostamaan mielikuvaa omasta vanhemmuudestaan. Näin he pystyvät työstämään tietoistaan konkreettisia käsityksiä saaden sitä kautta voimia arjessa jaksamiseen. (Haapio ym. 2009, 44–45.)

Voimaantumisella (empowerment) tarkoitetaan ihmisen omien voimavarojen vahvistamista ja sitä kautta mahdollisuuksia selviytyä uusista ja erilaisista tilanteista (Haapio ym. 2009, 56). Voimaantumisessa tai sisältä kumpuavassa voiman tunteessa on jotakin samaa kuin itsensä johtamisessa ja motivoitumisessa. Voimaantumista ei voi kuitenkaan pitää pysyvänä olotilana, vaan sen seurauksena syntyvä sisäinen voiman tunne saattaa vaihtua ja muuttua ajasta ja paikasta riippuen. Voimaantunut ihminen ei ole kaikkeen kykenevä, vaan hän ymmärtää omat haasteensa, puutteensa sekä kehittämiskohteensa. Voisi sanoa, että voimaantunut ihminen hyväksyy itsensä sillä hetkellä sellaisena kuin on. (Karvonen 2011, 122.) Jokaiseen vanhemmuuteen liittyy paljon haasteita, mutta jokaisella perheellä on myös omia voimavaroja, joiden avulla perhe pystyy parantamaan omaa elämänlaatuaan ja tukemaan ja auttamaan muita perheitä. Vertaisryhmässä vanhemmat voivat saada voimaantumisen kokemuksia jakaessaan omia voimaantumisen keinojaan. Ryhmä itsessään voi myös toimia joillekin voiman lähteenä. (Haapio ym. 2009, 176–177.)

Valitettavan moni jättää vertaistuen mahdollisuuden hyödyntämättä. Toisilla ei välttämättä ole tietoa vertaistuen sisällöstä ja merkityksestä, jolloin heillä voi olla mielikuva siitä, ettei vertaistuki ole heitä varten. Joillekin esteenä voi olla tiedon puute olemassa olevista vertaisryhmistä. Osalle matka vertaisryhmiin on liian pitkä ja toisille ei löydy sopivaa ryhmää. On olemassa myös niitä, jotka eivät yksinkertaisesti kaipaa yhtään uutta sosiaalista suhdetta. (Mikkonen 2011, 216.)

Järjestöjen, jotka vaikuttavat vertaistoimintaan ja ylläpitävät sitä, pitäisi olla rohkeita ja taistelutahtoisia toimiakseen vertaistuen puolesta. Vertaistuen voidaan katsoa olevan yksi hyvinvointipoliittinen voimavara toisten voimavarojen joukossa, koska se vastaa ihmisten hyvinvoinnin vaatimukseen. Sitä ei kuitenkaan pystytä mittaamaan samanlaisilla mittareilla kuin julkista tukea eikä julkinen tuki kykene korvaamaan vertaistukea.

Molemmat ovat tarpeellisia. Vertaistuellalla on rooli julkisen tuen rinnalla ja se on kuin mikä tahansa tuki, mutta se ei ole vielä saavuttanut asemaa julkisen sosiaaliturvan piirissä. Vertaistuellalla pitäisi kuitenkin olla kuntoutuksen kaltainen asema tukijärjestelmässä. Tietoa vertaistuesta ja sen mahdollisuuksista olisi pystyttävä välittämään kaikille tarvitsijoille ja siitä kiinnostuneille. (Mikkonen 2011, 219.)

#### **4 Opinnäytetyön tehtävä ja tarkoitus**

Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä oli tehdä vauvaperheille suunnattu vertaistukiopas, jonka tarkoituksena on antaa tietoa, tukea ja vaihtoehtoja arjessa jaksamiseen. Oppaasta löytyy tietoa vertaistuesta ja sen merkityksestä arjen jaksamisessa sekä vauvaperheiden arjen tarinoita ja kokemuksia erilaisista vertaisryhmistä. Oppaaseen on myös koottu yhteystietoja Joensuun alueen vertaisryhmistä, kohtaamispaikoista sekä muista arjen jaksamista tukevista palveluista.

Idea vanhemmuuden tukemiseen ja vertaistukeen liittyvästä opinnäytetyöstä syntyi aiheen ajankohtaisuudesta, toimeksiantajan tarpeista sekä omasta halusta tukea vauvaperheitä arjen jaksamisessa. Aihe on ollut itselleni ajankohtainen pienen pojan äitinä, mutta myös monen vauvaperheen arkea läheltä seuranneena olen huomannut vertaistuen merkityksen arjen tukijana.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea oppaan avulla vauvaperheiden arjessa jaksamista antamalla heille tietoa vertaistuesta ja erilaisista vertaistuen mahdollisuuksista Joensuun alueella. Ajatus oppaan roolista voimaannuttajana lähti ideasta kerätä vauvaperheiden omia arjen tarinoita sekä kokemuksia vertaistukiryhmistä. Arjen tarinat ja kokemukset saattavat toimia voimaa antavana lähteenä ja auttaa lukijaa huomaamaan, ettei hän ole yksin arjen haasteiden kanssa, vaan muillakin perheillä on samanlaisia ongelmia. Tätä kautta lukija voi saada voimia arkeensa ja uskallusta hakeutua johonkin vertaisryhmään. Voimaannuttaa on sanana vahva, mutta toisaalta koen kuitenkin, että oppaan sisällöstä lukija voi saada jonkinlaista voimaa ja halua lähteä tutustumaan vertaisryhmiin. Vertaisryhmä taas antaa monelle voimia jaksaa arjessa, joten sitä kautta opas voi toimia eräänlaisena arjen voimaannuttajana.

Teen oppaan toimeksiantona Pelastakaa Lapset ry:n Itä-Suomen aluetoimistolle, jonka kautta vertaistukiopasta tullaan jakamaan. Pelastakaa Lapset ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, vuonna 1922 perustettu suomalainen kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on edistää lapsen asemaa ja lapsen oikeuksien toteutumista Suomessa ja maailmalla. Pelastakaa Lapset ry pyrkii parantamaan lasten elämää välittömästi ja pysyvästi eri puolilla maailmaa ammatillisen työn, lapsipoliittisen vaikuttamisen sekä auttamisen keinoin. Pelastakaa Lapset ry kuuluu maailmanlaajuiseen Save the Children -liikkeeseen, jonka tavoitteena on luoda maailmaa, jossa kaikilla lapsilla olisi oikeus turvalliseen elämään, koulutukseen ja suojeluun. (Pelastakaa Lapset 2012a.)

Pelastakaa Lapset ry:n toiminta rahoitetaan muun muassa oman varainhankinnan (keräys- ja myyntitoiminta), lahjoitusten ja yritysyhteistyön kautta, jäsenmaksuista, Raha-automaattiyhdistykseltä saatujen varojen avulla sekä kuntien palvelutoiminnan tuotoista. Järjestöllä on muun muassa vapaaehtoistoimintaa, kotimaista ja kansainvälistä adoptiotoimintaa, kummitoimintaa, lasten hätäaputoimintaa, erilaisia lähialue- ja kehitysyhteistyöhankkeita sekä lasten lomakoti-, tukiperhe-, sijaiskoti- ja lastenkotitoimintaa ympäri Suomea. (Pelastakaa Lapset 2012a.)

Pelastakaa Lapset ry hallinnoi Joensuuhun vuoden 2012 aikana avattavaa Perheentaloa. Perheentalo on Joensuun Taitokorttelin yhteyteen tuleva lapsiperheiden kohtaamispaikka, jonka päämääränä on tukea lapsiperheiden arkea. Perheentalosta toivotaan paikkaa, jossa tehtäisiin arvopohjaista, ennaltaehkäisevää matalan kynnyksen ja varhaisen tuen työtä lapsiperheiden, lasten ja nuorten hyväksi. Tiloihin tulee muun muassa erilaista lasten hyvinvointia vahvistavaa toimintaa sekä erilaisia vertaisryhmiä vanhemmille. Talon toiminta on pääsääntöisesti kolmannen sektorin toimintaa, jota toteutetaan vahvassa yhteistyössä julkisen sektorin kanssa. Perheentalo on yksi niistä tahoista, johon vertaistukiopas tulee jaettavaksi. (Pelastakaa Lapset 2012b.)



## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Opinnäytetyöprosessi ja menetelmälliset valinnat

Toiminnallisen opinnäytetyöni etenemistä voisi kuvailla projektiprosessin vaihein. Projekti tarkoittaa kertaluontoista hanketta tai toimenpidettä, jossa tietyn organisaation ja resurssien avulla pyritään toteuttamaan jotakin ennalta sovittua tehtävää tiettyjen kehitysvaiheiden mukaisesti riippuen hankkeelle määritellystä tehtävästä (Virtanen 2000, 35). Projektille tulee olla selkeä tarve ja sen yksi olemassaolon syy on myös se, että osalliset, kuten organisaatiot, hyödyntävät projektin aikaansaannosta. Projektin tulisi tuottaa lisäarvoa, oltava hyödyllinen sekä käyttäjälähtöinen. (Virtanen 2000, 93–94.)

Projektien yhteisiä tunnuspiirteitä ovat selkeän tavoitteen lisäksi toiminnan suunnitelmallinen ohjaus, projektia varten perustettu ryhmä, ihmisten välinen yhteistoiminta, asetettu aikataulu ja päättymisajankohta, taloudelliset resurssiehdot, projektin etenemisen ja tulosten seuranta ja tarkkailu sekä tärkeimpänä ainutlaatuisuus (Kettunen 2003, 15–16). Oppaan tekeminen on eräänlainen tuotekehitysprojekti, jonka tavoitteena on uuden tuotteen kehittäminen ja tuottaminen valmiiksi. Tuotekehitysprojektilla on usein tarkka tavoite, ideoita kerätään suunnitellusti ja toiminta on prosessoitua. (Kettunen 2003, 26–27.)

Vertaistukiopas sovittiin toimeksiantajan kanssa toteutettavaksi tietyn ennalta sovitun ajanjakson aikana. Toimeksiantajan rooli oli toimia ohjaajana tarvittaessa ja minä sitouduin tekemään oppaan tiettyyn ennalta sovittuun ajankohtaan mennessä. Toimeksiantaja hyötyy oppaasta saamalla sen osaksi toimintaansa.

Sosiaali- ja terveysalalle kehitettävä tuote poikkeaa muiden alojen tuotteista siinä, että onpa kyseessä aineellinen tai aineeton tuoteidean tuotteistaminen, sen tavoitteena on asiakkaan terveyden, hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistäminen. Sosiaali- ja terveysalan palvelutuote kytkeytyy melkein aina ammattilaisen ja asiakkaan väliseen vuorovaikutukseen. (Jämsä & Manninen 2000, 24.) Tämän opinnäytetyön tavoite kytkeytyy vanhemmuuden tukemiseen. Oppaan avulla pyritään tukemaan arjen jaksamista ja näin ollen edistämään vauvaperheiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänhallintaa.

Projektit käynnistyvät eri tavoin. Projekti voi lähteä liikkeelle asiakkaan tilauksen pohjalta, sisäisen idean tai sisäisen kehitystarpeen pohjalta. (Kettunen 2003, 46–47.) Idea vanhemmuuden tukemiseen ja vertaistukeen liittyvästä opinnäytetyöstä syntyi aiheen ajankohtaisuudesta, toimeksiantajan tarpeista sekä omasta halusta tukea vauvaperheitä arjen jaksamisessa. Jokaisesta projektista tulisi tunnistaa viisi vaihetta: tarpeen tunnistus ja määrittelyvaihe, varsinainen suunnittelutyö, toteutusvaihe, arviointi sekä projektin päättäminen. Vaiheesta toiseen siirtyminen ei edellytä edellisen vaiheen päättymistä. (Kettunen 2003, 48–49.)

Oppaan tekemisessä olen hyödyntänyt erilaisia tiedonkeruumenetelmiä. Vauvaperheitä arjen tarinoiden ja kokemusten keräämistä hyödynsin saadakseni kohderyhmän, tässä tapauksessa vauvaperheiden, omaa ääntä kuuluviin. Sähköpostikyselyn avulla kartoitin määrittelyvaiheessa vertaistukeen liittyvän oppaan tai perustettavan vertaisryhmän tarvetta Joensuun alueella neuvolasta, kahdesta yhdistyksestä sekä Pelastakaa Lapset ry:ltä. Toteutusvaiheessa pyysin vertaistukea järjestäviltä tahoilta tietoja heidän tarjoamistaan palveluista sekä arviointivaiheessa arjen tarinoita lähettäneiltä vanhemmilta palautetta valmiista oppaasta. Olemassa olevaa aineistoa, eli tässä tapauksessa aikaisempia vanhemmuudesta kertovia oppaita sekä vanhemmuuteen ja vertaistukeen liittyvää kirjallisuutta arvioin ja jäsentelin saadakseni vertaistukioppaaseen teoreettista tietoa aiheeseen liittyen. Koko prosessin ajan yksin ja toimeksiantajan kanssa reflektoimalla työstin opasta tavoitteiden mukaisesti muokaten sisältöä arvioinnin pohjalta.

### **5.1.1 Määrittelyvaihe**

Projektin alussa on määrittelyvaihe, jossa arvioidaan tarve kyseisen projektin toteuttamiselle. Siinä pyritään vastaamaan kysymyksiin, mitä tehdään ja miksi, kenelle tehdään ja mikä on lopputulos. (Kettunen 2003, 48–49.) Opinnäytetyön määrittelyvaihe eli alustava suunnittelu ja kartoitus alkoivat alkusyksystä 2011, jolloin lähdin miettimään opinnäytetyön aihetta ja kohderyhmää. Jo aika alkuvaiheessa tiesin työn liittyvän joillain tavalla vertaistukeen ja lapsiperheisiin. Mielenkiinto aiheeseen syntyi oman elämäntilanteen sekä varsinkin muilta lapsiperheitä saatujen kommenttien pohjalta. Monia vauvaperheitä kiinnostaisi tutustua vertaisryhmiin, mutta tietoja erilaisista ryhmistä on välillä todella vaikeaa löytää. Lähdin kartoittamaan sähköpostitse jonkunlaisen vertaistu-

keen liittyvän oppaan tai perustettavan vertaisryhmän tarvetta ja sitä löytyykö vastaavanlaista Joensuun alueelta. Olin yhteydessä neuvolaan, kahteen yhdistykseen (Liekkury ja MLL) sekä Pelastakaa Lapset ry:n aluetoimistoon.

Kartoituskyselyssä selvisi, ettei vertaistukeen liittyvä opasta ollut, mutta neuvoloiden ja yhdistysten mukaan tarvetta ja mielenkiintoa tämän tyyppiselle oppaalle olisi. Vertaisryhmiä Joensuun alueelta löytyy useita, joten opas tuntui uutta vertaisryhmää paremmalta ja hyödynnettävämmältä toiminnallisen opinnäytetyön aiheelta. Olin yhteydessä Pelastakaa Lapset ry:n Itä-Suomen aluetoimiston tukihenkilö- ja tukiperhetyön koordinaattoriin, joka on mukana Joensuuhun vuoden 2012 aikana avattavan Perheentalo -hankkeen suunnittelussa. Hän osoitti kiinnostusta tämän tyyppistä opasta kohtaan, ja teimme hänen kanssaan toimeksiantosopimuksen. Sovimme heti alussa, että valmis opas kannattaa hyödyntää mahdollisimman monelle taholle, joten Pelastakaa Lapset ry:n sekä Perheen talon lisäksi se jaetaan halukkaille tahoille esimerkiksi neuvolaan.

### **5.1.2 Suunnitteluvaihe**

Varsinainen suunnitteluvaihe on yksi tärkeimmistä projektin vaiheista. Siinä pitäisi pysyä kartoittamaan ja pohtimaan erilaisia keinoja ja tapoja projektin toteuttamiseksi. Suunnitteluvaiheessa aiemmin asetetut tavoitteet tarkennetaan ja varmistetaan, että projektin toteuttaja ja toimeksiantaja ovat ymmärtäneet tavoitteet ja tavoitellun lopputuloksen samalla tavalla. (Virtanen 2000, 77; Kettunen 2003, 49–50.) Varsinaisessa suunnitteluvaiheessa pohdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa oppaan sisältöä ja kohderyhmää. Oppaan selkeyden ja kohdennettavuuden kannalta tulimme siihen tulokseen, että oppaan varsinainen kohderyhmä kannattaa rajata. Niin kuin jo aiemmin viitekehyksessä tuli esille, vauvaikäisten perheissä tarve vertaistuelle ja erilaisille ryhmille on suuri, joten lähdin suunnittelemaan oppaan sisältöä vauvaperheitä ajatellen.

Pääsisällöiksi valikoituivat vertaistuki sekä vertaisryhmät Joensuun alueella. Neuvolasta toivottiin, että oppaassa esiteltäisiin vertaisryhmiä Joensuun lisäksi myös Pyhäselän, Enon ja Kiihtelysvaaran alueelta, joten rajasin oppaan käsittämään tietoja näiltä alueilta. Suunnitteluvaiheessa sovimme toimeksiantajan kanssa, että opas tehdään sähköiseen muotoon. Näin sen saa helposti eri tahojen internetsivuille, josta käyttäjien on helppo

sitä lukea ja tulostaa omaan käyttöön. Opas on tarkoitus tehdä oppaan muotoon, jolloin sen voi helposti tulostaa myös paperiversiona ja jakaa esimerkiksi neuvolassa vauvaperheille.

Toiminnallisissa opinnäytetöissä yhteisenä piirteenä on se, että viestinnällisin ja visuaalisin keinoin pyritään luomaan kokonaisilme. Siitä pystyy tunnistamaan tavoitellut päämäärät, olipa kysymyksessä sitten painotuotteen tuottaminen tai tapahtuman tai näyttelyn järjestäminen. Tuotoksen tekstejä suunniteltaessa ja työstettäessä on otettava huomioon, että ne sopivat sisällöllisesti kohderyhmälle ja täyttävät työlle asetetut tavoitteet. Toteutustavan on palveltava kohderyhmän tarpeita mahdollisimman hyvin. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.)

Suunnitteluvaiheessa pohdin oppaan sisältöä ja sitä, millä tavoin siitä saisi lukijaa kiinnostavan. Tutustuin muutamiin vanhemmuuden tukemiseen liittyviin oppaisiin sekä Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoimintaa esittelevään materiaaliin, joista sain vinkkejä oman oppaani suunnitteluun. Oppaaseen tarvittiin vertaisryhmätietojen lisäksi myös jotain muuta sisältöä, joten lähdin suunnittelemaan opasta siltä pohjalta, että alkuun tulisi jonkinlaista tietoa siitä, mitä vertaistuki ylipäättään tarkoittaa.

Olen itse huomannut, että muiden elämäntarinoita lukiessa voi saada uusia oivalluksia omaan elämään. Tästä heräsi idea kerätä vauvaperheiltä arjen tarinoita sekä kokemuksia vertaisryhmistä. Toimeksiantajan kanssa tulimme siihen lopputulokseen, että arjen tarinat toisivat oppaaseen kaivattua ihmisläheisyyttä sekä saattaisivat toimia myös eräänlaisena vertaistuen muotona.

### **5.1.3 Toteutusvaihe**

Näkyvin vaihe projektissa on itse toteutusvaihe, jossa varsinainen tuotoksen teko tapahtuu (Virtanen 2000, 78). Oppaan toteutusvaihe alkoi vuoden 2011 loppupuolella. Aloin etsiä valmiiden aineistojen pohjalta lähdemateriaalia opasta varten. Etsin vertaistukeen ja vanhemmuuteen liittyvää kirjallisuutta sekä tutustuin tehtyihin tutkimuksiin (esimerkiksi ”Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki.”) (Viljamaa, M-L. 2003). Lähdin etsimään kirjallisuutta vertaistukeen liitty-

vien asiasanojen kautta sekä tutustumalla aiheeseen liittyvien opinnäytetöiden lähde-  
luetteloihin. Löysin tätä kautta kirjallisuutta sekä useita vanhemmille suunnattuja oppai-  
ta, joista suurin osa käsitteli yleisesti vanhemmaksi tulemistä. Näitä olemassa olevia op-  
paita ja aineistoa arvioimalla ja niistä vanhemmuuteen liittyviä käsitteitä etsien lähdin  
luonnostelevaan oppaan sisällysluetteloa ja oppaassa käsiteltäviä asioita. Tarkoituksena  
oli alusta asti tehdä jossain määrin tunteita herättävä opas, joten kappaleiden otsikotkin  
pyrin muokkaamaan samaan tyyliin. Poimin aiemmista oppaista ja kirjallisuudesta asia-  
sanoiksi vertaistuen, vertaisryhmän, voimaantumisen, sosiaalisen tuen sekä tukiverkos-  
ton, joiden pohjalta koetin soveltaa vertaistuen ympärille sopivia otsikoita. Pyrin alusta  
asti pitämään asiasanojen määrän suhteellisen suppeana, jotta oppaasta tulisi mahdolli-  
simman selkeä ja sopivan pituinen.

Alkuvuodesta sain oppaan sisällysluettelon valmiiksi ja lähdin etsimään löytämistäni  
valmiista lähdeaineistoista materiaalia tekstiosuuksiin. Kirjallisuutta löytyi suhteellisen  
paljon, mutta juuri oppaaseen tarvitsemaani tietoa ei ollut ihan niin helppo löytää. Tär-  
keää oli, että oppaaseen valikoitu tieto olisi tarpeeksi selkeää ja käyttäjäläheistä ilman  
vaikeita ammatillisia termejä. Tietoja eri vertaisryhmistä lähdin etsimään eri yhdistysten  
ja palveluntarjoajien omien internetsivustojen kautta. Oman kokemuspohjan perusteella  
tiesin ennestään joitain ryhmiä, mutta paljon löytyi myös uusia. Alusta asti oli selvää,  
että kokoan oppaaseen keskusteluryhmiä, toiminnallisia ryhmiä sekä kohtaamispaikko-  
ja. Tietoa etsiessäni löysin myös muita arjen tukemiseen liittyviä palveluita, jotka sopi-  
vat myös oppaaseen.

Arjen tarinoita ja kokemuksia lähdin keräämään lähettämällä tammi- /helmikuun aikana  
esitteen (liite 4) tehtävästä pariin Joensuun alueen neuvolaan, erään yhdistyksen jäsen-  
foorumille sekä sähköpostitse yhden olemassa olevan vertaisryhmän jäsenille. Ajatuk-  
sena oli myös käydä kertomassa jossain ryhmässä oppaasta ja keräämässä tarinoita.  
Käynti jäi kuitenkin aikataulullisista syistä pois. Alussa vaikutti, ettei vastauksia tule,  
mutta lopulta sain sähköpostitse viideltä vauvaperheeltä arjen tarinoita sekä kokemuksia  
vertaisryhmistä. Näitä vastauksia minulla oli lupa oppaassa käyttää. Koska kyseessä  
ovat perheiden omakohtaiset kokemukset, liitin niitä oppaaseen sitaatteina eli suorina  
lainauksina.

Lähetin tammikuussa ensimmäisen version oppaasta arvioitavaksi toimeksiantajalleni ja sain seuraavalla tapaamisellamme häneltä ja hänen opiskelijaltaan palautetta sen sisällöstä. Toimeksiantajallani on kokemusta vanhemmuudesta, kun taas palautetta antavalla opiskelijalla ei, joten koin todella hyödylliseksi sen, että pystyin saamaan palautetta eri näkökulmista. Positiivista palautetta sain tekstiosuuden selkeydestä sekä aiherajauksesta ja otsikoista. Itsekin olin alusta saakka tyytyväinen otsikoihin. Positiivista oli kuulemma myös, että oppaasta näkyi oma vanhemmuuden kokemukseni. Sain kuitenkin palautetta, että oppaassa voisi tuoda vielä selkeämmin esille sen, että kirjoittaja on itsekin vanhempi. Sain myös hyödyllisiä neuvoja oppaan loppuosan muokkaamiseen selkeämmäksi. Yhdessä reflektoimalla sain paljon ideoita ja neuvoja oppaan työstämiseen sekä sisällölliseen osuuteen. Sain myös neuvoja muutamista uusista yhdistyksistä, joista kannattaisi selvittää mahdolliset vertaisryhmät ja muut palvelut. Ensimmäisen arvioinnin pohjalta pyrin muokkaamaan oppaan sisältöä ja ulkoasua.

Helmikuun alussa lähetin kaikille internetin kautta löytämilleni vertaisryhmille sekä muuta arjen tukemista järjestäville tahoille sähköpostitse tietoa opinnäytetyöstäni ja sen tarkoituksesta sekä työstämistäni oppaasta. Pyysin lähettämään lyhyen tiedon heidän järjestämistään vauvaperheiden vertaistukiryhmistä sekä mahdollisista muista arjen jakamista tukevista palveluista, jotta oppaaseen tulevat tiedot olisivat mahdollisimman ajankohtaiset. Näin eri tahoilla oli mahdollisuus halutessaan vaikuttaa oppaan sisältöön oman yhdistyksensä / järjestönsä osalta. Sain määräaikaan mennessä osalta vastauksia ja hyödynsinkin niitä oppaaseen. Lähetin vielä helmikuun lopussa joillekin uusille tahoille samanlaisen viestin ja sain heiltä vastaukset.

Helmikuussa aloin pohtia tarkemmin oppaan nimeä. Oppaan työnimenä oli ”Vertaistukea ja virikkeitä vauvaperheen arkeen”. Koin kuitenkin, ettei se täysin vastannut oppaan sisältöä. Vauvaperheiltä saamistani arjen tarinoista silmiini osui lause ”Parasta ja raskainta on olla oman lapsen kanssa”. Kyseinen lause oli aika tunteita herättävä ja mielestäni kuvaa aika hyvin oppaassa käsiteltäviä asioita. Päätin vaihtaa lauseen oppaan nimeksi.

Helmikuun lopussa tapasimme toimeksiantajan ja hänen opiskelijansa kanssa uudestaan, jolloin kävimme läpi oppaan toisen, melko valmiin version. Sain heiltä positiivista palautetta eikä korjattavaa juurikaan ollut. Pohdimme yhdessä oppaan nimeä ja se herätti-

kin jonkin verran keskustelua. Nimeä kuvattiin hieman ristiriitaiseksi ja rajuksikin, mutta loppujen lopuksi päädyimme siihen, että nimi on oikein osuva. Se, että kyseessä on vanhemman oma arjen kokemus tiivistettynä yhteen lauseeseen, tuo siihen hieman erilaista kosketuspintaa.

Oppaan arvioittaminen ulkopuolisella antaa varsinkin yksin opinnäytetyötä tekeväälle paljon hyödyllisiä neuvoja ja tukea prosessin työstämisessä. On erittäin tärkeää päästä refleктоimaan prosessin kulkua jonkun toisen kanssa, jolloin pystyy saamaan vahvistusta omille ideoinneilleen tai aivan uusia oivalluksia. Reflektion tarkoittaa oman toiminnan analysointia, toiminnan perustelujen tarkastelua sekä työskentelytapojen uudelleen arviointia. Oman mietiskelyn sekä avoimen keskustelun myötä saattaa herätä tarve muuttaa omaa ammatillista toimintaa. Reflektion saattaa auttaa työntekijää muuttamaan käsityksiään sekä näkemään itsensä tilanteen toimijana, minkä seurauksena työntekijä pystyy ymmärtämään tilanteita uusin tavoin ja saattaa löytää vaihtoehtoisia toimintatapoja. Ammatillisen kasvun kannalta on tärkeää ja hyödyllistä saada ymmärrys siitä, ettei aina ole olemassa valmiita oikeita ratkaisuja vaan tärkeää olisi pyrkiä tarkastelemaan omaa toimintaansa joskus jopa kriittisestikin, löytäen siten tilanteisiin sopivat toimintatavat ja ratkaisut. (Järvinen ym. 2007, 185.)

Prosessin alusta saakka on ollut selvää, että oppaaseen tulee myös jotain kuvitusta. Pohdimme yhdessä toimeksiantajani kanssa oppaan ulkoasua ja kuvien tarpeellisuutta ja olimme yhtä mieltä kuvien tärkeydestä. Mielestämme kuvat tuovat tekstiosuuksiin piristystä ja tekevät oppaasta ulkoasultaan houkuttelevamman. Tiedustelin erään oppilaitoksen opiskelijalta oppaan kuvituksen liittämistä johonkin heidän kurssiinsa, mutta kuvittaminen sitä kautta olisi tullut niin kalliiksi, ettei se onnistunut. Koska mitä tahansa kuvia ei voi oppaassa tekijänoikeussuojan vuoksi käyttää, päädyin aluksi omiin valokuviiin. Niiden valitseminen osoittautui aika hankalaksi, sillä en halunnut kenenkään omia kasvokuvia oppaaseen. Huhtikuussa opinnäytetyön loppuvaiheessa sain idean kysyä tuttavaltani Kristiina Mänttäriltä hänen halukkuuttaan kuvituksen tekemiseen. Aikaa ei ollut paljon, mutta hän innostui ja piirsi muutamassa päivässä oppaaseen hauskan ja piiristävän kuvituksen.

### **5.1.4 Prosessin päättäminen**

Oppaan tekemistä ja muokkaamista voisi periaatteessa jatkaa vaikka kuinka pitkälle, mutta yhtä tärkeää kuin prosessin aloittaminen on myös sen päättäminen. Valmiin oppaan luovuttaminen eteenpäin tarkoittaa prosessin konkreettisen päättämisen lisäksi myös henkisellä tasolla sen päättämistä. Usein prosessi jättää jälkeensä erilaisia jatkokehitysideoita ja -tarpeita, joita on hyvä kirjata ylös. Jos haluaa varmistua työn hyödynnettävyydestä jatkossa, voi tekijä olla yhteydessä toimeksiantajaan tai muihin tahoihin myöhemmässä vaiheessa. Tällöin voi selvittää, onko prosessin tuotos ollut hyödyllinen. (Kettunen 2003, 169–170.)

Valmiin oppaan luovuttaminen toimeksiantajalle tarkoittaa opinnäytetyöprosessin päättymistä produktin eli tuotoksen tuottamisen osalta. Tässä prosessissa oppaan valmistuksen määrittivät tavoitteisiin pääseminen sekä aikataulu. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä vauvaperheille suunnattu vertaistukiopas, jonka tavoitteena oli olla tiedottava ja antaa tukea sekä vaihtoehtoja arjessa jaksamiseen. Olen tehnyt omalta osaltani oppaan valmiiksi työstäen prosessia alusta loppuun tavoitteiden mukaisesti. Prosessin päätteeksi luovutin valmiin oppaan sähköisen version sekä paperiversion toimeksiantajani käyttöön, mitä kautta opas tulee jaettavaksi Pelastakaa Lapset ry:n Itä-Suomen aluetoimistoon sekä tulevaan Perheentaloon. Muita tahoja oppaan jakamiseen tulee olemaan ainakin neuvola.

## **5.2 Opinnäytetyön arviointi**

### **5.2.1 Tuotoksen esittely ja arviointi**

Toiminnallisen opinnäytetyöprosessini tuotoksena syntyi vertaistukiopas. Oppaan nimeksi tuli ”Parasta ja raskainta on olla oman lapsen kanssa”, Vauvaperheille suunnattu opas vertaistuesta ja vertaisryhmistä Joensuun alueella (liite 5). Oppaassa on kaiken kaikkiaan 44 sivua (A5 kokoinen).



Opas alkaa johdanto kappaleella 1. Mikä, miksi, kenelle?, jossa kerrotaan mihin tarkoitukseen opas on tehty, mitä se sisältää ja kenelle se on suunnattu. Toisin sanoen, että oppaan tarkoituksena on antaa tietoa, tukea ja vaihtoehtoja arjessa jaksamiseen. Opas on suunnattu vauvaperheille ja sisältää tietoa vertaistuesta, sen merkityksestä arjen jaksamisessa sekä vertaisryhmien yhteystietoja. Teoriaosuudesta löytyvät seuraavanlaiset kappaleet: 2. Ihana kamala vanhemmuus, 1.2. Vanhemmuuden vuoristorata, 1.3. Sallitut tunteet, 3. Mikä ihmeen sosiaalinen tuki?, 4. Tukiverkostoa vailla, 5. Vertaistuesta tukiverkoksi sekä 6. Vertaisryhmä voimaannuttajana. Teoriaosuudessa kerrotaan vanhemmuuden mukanaan tuomista tunteista, sosiaalisen tuen ja tukiverkoston tärkeydestä, vertaistuesta sekä vertaisryhmistä. Oppaan loppuosaan on koottu sisältökuvaukset ja yhteystiedot Joensuun alueella tällä hetkellä kokoontuvista vertaisryhmistä sekä muista arjen jaksamista tukevista palveluista. Oppaasta löytyy myös eri kohdista vauvaperheiden omia arjen tarinoita sekä kokemuksia erilaisista vertaisryhmistä. Piristystä tekstiosuuksiin on luotu piirroskuvien avulla, joita löytyy oppaan eri kohdista.

Oppaan tekemisessä hyödynnettiin eri menetelmiä ja sisällössä näkyy eri näkökulmia. Teoriaosuus muokkautui valmiin teoria-aineiston, olemassa olevien oppaiden, omien kokemusten sekä arvioinnin pohjalta. Vauvaperheiden ja vanhempien näkökulma näkyy arjen tarinoissa sekä vertaisryhmäkokemuksissa ja eri järjestäjätahojen näkökulmaa on otettu huomioon pyydettyä heiltä tietoa, joita he haluavat oppaaseen tulevan.

Arvioin itse opasta ja tavoitteisiin pääsyä lukemalla prosessin alussa tekemääni suunnitelmaa ja siihen kirjattuja tavoitteita. Vertasin valmista opasta ensimmäiseen raakaversioon, jolloin pystyin tarkastelemaan lähtötilanteeseen tehtyjä muutoksia. Valmista opasta lukiessa pyrin keskittymään siihen, kuinka hyvin opas sille asetettuihin tavoitteisiin vastaa. Myös kappaleiden otsikoita arvioin suhteessa niiden sisältöön.

Lähetin valmiin oppaan myös sähköpostitse toimeksiantajani arvioitavaksi ja sain häneltä hyvää palautetta. Opasta arvioitiin selkeälukuiseksi ja informatiiviseksi. Kuvia kuvailtiin hyväntuulisiksi ja oikein hyväksi valinnaksi oppaaseen. Samoilla adjektiiveilla voisi toimeksiantajani mukaan kuvata myös tekstiä, jota oli mukava ja joutuisa lukea.

Saadakseni ulkopuolista arviointia lähetin valmiin oppaan niille vauvaperheille, joilta sain arjen kokemuksia. Pyysin heitä lukemaan oppaan läpi ja antamaan vapaamuotoista

palautetta sisällöstä, selkeydestä sekä kiinnostavuudesta. Sain palautetta kahdelta perheeltä. Vertaistukiopasta arvioitiin tarpeelliseksi sekä sisällöltään ajankohtaiseksi. Teksti oli lukijoiden mielestä selkeää ja ymmärrettävää. Oppaassa käsiteltävät asiat olivat lukijoille osittain entuudestaan tuttuja, mutta niitä ei arjen keskellä tule useinkaan pohdittuiksi. Lukijat yllättyivät erilaisten vertaisryhmien monipuolisuudesta Joensuun alueella.

### **5.2.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi**

Kaikki projektit loppuvat joskus, ja sen jälkeen voi keskittyä uusiin haasteisiin. Projektin loppumiseen liittyy yleensä jonkinlaisen loppuraportin kirjoittaminen, mikä tässä tapauksessa on opinnäytetyöraportti. (Kettunen 2003, 169.) Omalla kohdallani toiminnallisen opinnäytetyön prosessi on ollut läsnä keväästä 2011 alkaen.

Opinnäytetyöprosessin alku tuntui hieman hankalalta ja kesti jonkun aikaa, että prosessi lähti kunnolla etenemään. Saatuaani suunnitelman valmiiksi tiesin aikataulun ja toteutettavat asiat. Olin asettanut itselleni prosessin eri vaiheisiin aikataulut ja merkinnyt kalenteriin milloin mikäkin asia olisi oltava valmis. Aikataulu oli kokonaisuudessaan suhteellisen kiireinen, kun lopullinen suunnitelma oli valmis joulukuun 2011 puolessa välissä ja palautus jo huhtikuun 2012 lopussa.

Reflektiivisellä työotteella tarkoitetaan käytännössä ihmettelyä, kysymistä, pysähtymistä, kohtaamista ja uudelleen orientoitumista. Omaa työskentelytapaa havainnoidaan ja sen kautta voi avautua uudenlaisia käsityksiä ja ajatuksia, jotka voivat johtaa uusiin ennalta arvaamattomiin ajatuksiin ja tekoihin. (Järvinen ym. 2007, 185.) Pysin kaikessa työskentelyssä pohtimaan eri tapoja toteuttaa prosessin eri vaiheita ja muuttamaan toimintaa tarvittaessa tavoitteiden mukaisesti. Yhteistyö eri tahojen kanssa sujui hyvin ja varsinkin toimeksiantajan kanssa sovitut asiat ja tapaamiset tukivat opinnäytetyöprosessia.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen tavoitteiden saavuttaminen

Viitekehyksessä vanhemmuus näyttäytyi monimuotoisena roolina, johon kuuluu luonnollisena osana myös epävarmuus ja vanhemmuuteen opetteleminen. Jokaisella on oikeus etsiä omaa tapaansa toimia vanhempana omalle lapselleen. Virheitä saa tehdä, ja niistä oppii aina uutta. (Schulman 2001, 18–19.) Olemme ihmisinä ja vanhempina erilaisia ja toinen selviytyy vanhemmuuden karikoista helpommin kuin toinen. Mielestäni jokaisella pitäisi olla mahdollisuus jakaa näitä vanhemmuuden ylä- ja alamäkiä toisen ihmisen kanssa. Myös mahdollisuus saada tukea sitä tarvitessaan pitäisi olla jokaisen etuoikeus.

Yhteiskunta ja palvelujärjestelmä tukevat vanhemmuutta monin tavoin, mutta ne eivät loppujen lopuksi korvaa tukiverkostolta tai samassa elämäntilanteessa olevilta saatua sosiaalista tukea. Kaikilla ei kuitenkaan ole lähellään tukiverkostoa, jolloin vertaistuki voi olla tärkeässä roolissa sosiaalisen tuen antajana ja arjen voimaannuttajana.

Vertaistuki ja vertaisryhmät ovat omalta osaltaan ennaltaehkäisemässä ongelmia sekä tukemassa vanhempia arjen jaksamisessa. Jakamalla arjen kokemuksia sekä tukemalla ja tukea saamalla vanhempi voi saada voimaannuttavia kokemuksia, joiden avulla jakaa arjen keskellä. Kaikille omien asioiden jakaminen ei ole itsestään selvää, jolloin saattaa riittää pelkkä muiden kuunteleminen tai ihan vain samassa elämäntilanteessa olevien seura.

Mielestäni liian moni vanhempi jää yksin neljän seinän sisälle, jolloin arki alkaa helposti ahdistaa, vaikka lapsen kanssa sujuisikin hyvin. Ahdistus lisää pahaa oloa ja masentuneisuutta, ja se taas kasvattaa riskiä perheväkivaltaan. Luulen, että monelle vanhemmalle muiden samanvertaisten pariin hakeutuminen voi olla iso kynnyksen, varsinkin jos ei ole tarpeeksi tietoa vertaistuen vaikutuksista ja toiminnasta yleensä.

Vertaisryhmätoiminnan voidaan katsoa olevan vanhemmuuden tukemista ja syrjäytymisen ehkäisyä, minkä avulla voidaan mahdollisesti ennaltaehkäistä masennusta ja muita

vakavampia seurauksia. Vanhemman saadessa tarpeeksi ajoissa tietoa vertaistuesta ja sen mahdollisuuksista arjen voimaannuttajana voidaan perheiden jaksamista ja hyvinvointia yrittää tukea niinkin pienellä asialla kuin vertaistukiopas.

Vertaistukiopas on toivottavasti hyödyllinen kohderyhmän lisäksi myös toimeksiantajalle sekä muille tahoille, joiden kautta opas tulee jaettavaksi. Koen, että on ammatillisesti tärkeää kerätä ajankohtaista tietoa ja tutustua esimerkiksi erilaisiin arjen jaksamista tukeviin palveluihin. Tällä tavoin pystyy jakamaan kohdennettua tietoa asiakkaille sekä ohjaamaan heitä oikeanlaisten palveluiden pariin.

Varsinkin lapsiperheille suunnatuissa palveluissa tulisi olla konkreettista tietoa eri palveluista. Väsyneelle vanhemmalle ei välttämättä riitä neuvolasta saatu suullinen neuvo hakeutua vertaisryhmään. Omien voimavarojen ollessa vähissä ihminen kaipaa konkreettista tukea ja tietoa siitä millaisia vertaisryhmiä on olemassa, ja kuinka niihin hakeudutaan. Mielestäni vertaistukiopas palvelee juuri tällaista tarvetta.

Koin toiminnallisen opinnäytetyön prosessin mielekkäänä ja haasteellisena. Suhteellisen yksinkertaiselta kuulostavan oppaan suunnittelu ja työstäminen vaati kuitenkin paljon aikaa ja työtä. Lisähaasteensa prosessiin toi muiden koulutöiden, opintojen sekä oman perheen vaatima aika. Tunsin myös yksin tekemisen osittain haasteelliseksi. Itselle asetetut määräajat saattoivat välillä siirtyä, kun ei ollut työparin kanssa asetettuja tavoitteita. Yksin työstäessä monet prosessin kulkuun vaikuttavat valinnat ja mielipideasiat tuntuivat välillä haasteellisilta, kun ei pystynyt vaihtamaan mielipiteitä tai jakamaan ideoita yhdessä. Tästä syystä koin opinnäytetyön lukupiirit sekä toimeksiantajan kanssa käydyt palaverit erittäin tärkeiksi. Niissä pystyi jakamaan mieltä askarruttavia asioita ja saamaan tukea valinnoilleen.

Konkreettisena haasteena oli muun muassa vertaisryhmien, kohtaamispaikkojen ja muiden arkea tukevien palveluiden yhteystietojen kokoaminen. Mielestäni käyttäjiä olisi parhaiten palvellut opas, josta olisi löytynyt tarkat yhteystiedot ajankohtineen. Tämä ei kuitenkaan olisi ollut käyttökelpoisuuden kannalta järkevää, sillä ajankohdat saattavat muuttua usein eikä opas olisi sitten enää ajan tasalla. Päädyin siis laittamaan suurimpaan osaan pelkät yhteystiedot, sisältökuvaukset sekä internet-osoitteet, josta tarkemmat

tiedot voi käydä katsomassa. Joihinkin merkitsin myös tarkempia tietoja, mutta niiden osalta järjestäjätahot katsoivat tietojen pysyvän melko muuttumattomina.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan oli myös tarkoitus, että olisin käynyt prosessin aikana jossakin vertaisryhmässä kertomassa oppaasta ja keräämässä samalla vauvaperheiden arjen tarinoita. Tämä jäi kuitenkin aikataulullisista syistä pois.

Perehdyin prosessin aikana useisiin kirjallisuuslähteisiin, joista löytyi paljon omaan ammatillisuuteen liittyvää materiaalia. Näitä opinnäytetyöprosessin aikana käytettyjä lähdeaineistoja pystyn hyödyntämään jatkossa myös moniin muihin ammatillisuutta vahvistaviin töihin.

Voisin kuvailla omaa rooliani opinnäytetyöprosessissa eräänlaiseksi hajanaisen tiedon kokoojaksi. Prosessin aikana etsin ja kokosin yhteen eri lähteistä tietoa olemassa olevista vertaisryhmistä ja muista arjen jaksamista tukevista palveluista. Vaikka oppaan tekijänä olen ollut minä, olen kuitenkin saanut mielestäni useita erilaisia näkökulmia oppaan sisälle. Itsekin vanhempana olisin periaatteessa voinut kirjoittaa oppaan teoriaosuuden pelkästään omiin kokemuksiini pohjautuen. Koen kuitenkin tärkeäksi, että tieto on ainakin suurimmalta osin lähdepohjaista, jolloin lukija voi tulkita oppaan tiedot faktatiedoiksi. Vastapainoa teoritiedolle antavat mielestäni vauvaperheiden omat kokemukset sekä hauskat kuvat. Kaiken kaikkiaan sain mielestäni oppaaseen tavoitteiden mukaisen sisällön.

Kiireellisestä aikataulusta huolimatta olen kokonaisuudessaan tyytyväinen opinnäytetyöprosessiin ja sen tuotoksena syntyneeseen vertaistukioppaaseen. Prosessin tehtävänä oli tehdä vauvaperheille suunnattu vertaistukiopas, jonka tarkoituksena oli antaa tietoa, tukea ja vaihtoehtoja arjessa jaksamiseen. Tavoitteena oppaan avulla on tukea vauvaperheiden arjessa jaksamista antamalla heille tietoa vertaistuesta ja erilaisista vertaistuen mahdollisuuksista Joensuun alueella. Mielestäni pysyin aikataulussa ja sain aikaiseksi projektiproessin vaiheiden edenneen opinnäytetyön. Prosessin aikana määritin eri tahojen kautta työn tarkoituksen ja tavoitteen, suunnittelin prosessin etenemistä ja toteutusta, perehdyin aiheeseen ja toteutin toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena vertaistukioppaan. Sitä kuinka hyvin opas sille asettamani tavoitteet tulee käytännössä täyttämään, pystyy arvioimaan vasta, kun opas on konkreettisesti kohderyhmän saatavilla.

## 6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuden saavuttamiseksi pyrin käyttämään opinnäytetyössäni monipuolisesti ja mahdollisimman uusia kirjallisuuslähteitä teoriaosuutta varten. Internetistä olisi löytynyt aiheesta paljon tietoa, mutta pyrin käyttämään internetlähteitä mahdollisimman vähän. Vertaisryhmiä koskevat tiedot pyrin etsimään mahdollisimman luotettavista lähteistä ja luotettavuuden sekä eettisyyden takaamiseksi informoin kaikkia tahoja oppaasta ja annoin mahdollisuuden itse vaikuttaa oppaan sisältöön kunkin tahon omien tietojen kohdalla.

Ihmisten itsemääräämisoikeutta pitää pyrkiä kunnioittamaan antamalla heidän itse päättää osallistumisestaan toimintaan. Tämän onnistumiseksi heitä on tiedotettava tarpeeksi. On tärkeää kertoa toiminnasta / tuotoksesta, toteuttajatahosta sekä kerättävien tietojen käyttötarkoituksesta. (Kuula 2006, 61–62.) Pyrin tiedottamaan perheitä sekä muita tahoja opinnäytetyöni tarkoituksesta ja tavoitteista. Kerroin selvästi, että esimerkiksi vanhempien arjen tarinat tulevat oppaaseen nimettöminä.

Työn luotettavuuden kannalta on tärkeää pitää itsensä sekä muut projektiin liittyvät tahot ajan tasalla projektin etenemisestä. On hyvä tehdä itselleen alustava aikataulukko tulevista tehtävistä ja sovitusta tapaamisista. Erittäin toimiva oman työn johtamisen väline on keskeneräisten asioiden lista ja sen päivittäminen. Ilman, että tehtäviä töitä kirjoittaa mihinkään ylös, niitä on vaikea muistaa ja kokonaisuutta hahmottaa. Myös jokaiselle päivälle tehty oma suunnitelmansa auttaa tehtävien tekemisessä. (Kettunen 2003, 143–145.)

Prosessin jatkuva dokumentointi ja opinnäytetyöpäiväkirjan pitäminen olivat tärkeitä työn luotettavuuden kannalta sekä itselle että lukijoille. Niiden avulla pystyn seuraamaan työni kulkua sekä palaamaan tarvittaessa menneisiin vaiheisiin. Myös lukijalle on tärkeää dokumentoinnin avulla pystyä osoittamaan kuinka ja minkälaisien vaiheiden kautta lopputulokseen on päädytty. Näin pystyn todistamaan, että olen oikeasti tehnyt työtä tavoitteellisesti.

Informoin toimeksiantajaani säännöllisin väliajoin ja annoin hänelle mahdollisuuden vaikuttaa mielipiteillään oppaan sisältöön ja rakenteeseen. Opas tulee jaettavaksi toimeksiantajan taholta, joten koen eettisesti tärkeäksi, että hänellä on oikeus vaikuttaa.

### **6.3 Jatkokehitysideoita**

Tällainen opas voisi olla hyödyllinen myös monelle muulle kohderyhmälle. Aika ajoin olisi hyvä kartoittaa, millaisia oppaita on tarjolla, ja pohtia, ovatko oppaat ajan tasalla ja kohderyhmän saatavilla. Eri tahoilla ja organisaatioilla ei valitettavasti ole juurikaan ylimääräisiä resursseja tämän tyyppisiin projekteihin, vaikka tarvetta olisikin. Koenkin tärkeäksi, että opiskelijana pystyn hyödyntämään oppimaani niin, että siitä olisi oikeasti hyötyä jollekin. Nyt kun vertaistukiopas vauvaperheille on olemassa, sitä voisi mahdollisesti päivittää tietyn väliajoin esimerkiksi Pelastakaa Lapset ry:n tai Perheentalon opiskelijoiden tai harjoittelijoiden taholta.

Lopuksi voisin yhteenvedona todeta, että vanhemmuuden tukeminen, sosiaalinen verkosto, tukiverkosto ja vertaistuki ovat avainsanoja, jotka kaikki kulkevat rinnakkain vanhemmuuden arjessa. Kaikkia näitä käsitteitä tarvitaan vanhemmuuden arjessa jakamisessa. Ne ovat mielestäni olleet tiiviissä yhteydessä myös toiminnallisen opinnäytetyöni prosessissa alusta saakka. Vanhemmuus herätti minussa halun tukea muiden vanhemmuutta ja avata ihmisille uusia väyliä sosiaalisen verkoston löytämiseen. Koen, että vertaistuki voi olla monelle tärkeä tukiverkoston osa. Vertaistukioppaan avulla vanhemmilla on toivottavasti entistä kattavampi kuva vertaistuen merkityksestä sekä vertaistukea tarjoavista palveluista.

## Lähteet

- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
- Helminen, M-L. 2001. Vanhemmuuden roolikartan käyttökokeuksia. Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. 58–62.
- Helminen, M-L. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Hiironen, H. & Koivisto, S. 2008. Ekavauva-ryhmän merkitys äideille Jyväskylän seudun Perhe -hankkeessa. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Prima.
- Juvakka, E. 2000. Omalla tavallani äiti. Juva: WSOY.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) 2011. Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus. 122.
- Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Saarijärvi: Gummerus Oy.
- Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kristeri, I. 1999. Näe minut. Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen. Hämeenlinna: Karasana Oy.
- Kristeri, I. 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kuntaliitto. 2008. Kunnalliset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Jyväskylä: PS-kustannus. 30–31, 34–36.
- Malmi, M., Pulliainen, S. & J.J. Sirkka, S. 2008. Uuden äidin selviytymisopas. Helsinki-Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Mikkonen, I. 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Lundbom, P. & Herranen, J. (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Jyväskylä: Bookwell Oy. 204, 206–207, 208–209, 216, 219.
- Pelastakaa Lapset ry. 2012a. Keitä me olemme.  
<http://www.pelastakaalapset.fi/jarjesto/keita-me-olemmme/08.03.2012>.
- Pelastakaa Lapset ry. 2012b. Joensuun Perheentalo.  
<http://www.pelastakaalapset.fi/toiminta/joensuun-perheentalo/05.03.2012>.
- Schulman, M. 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus (0-2 vuotta). Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. 18–19.



- Sihvola, S. 2002. Voimaa vanhemmuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Stakes. 2003. Sosiaalityön sanasto. [http://sty.stakes.fi/NR/rdonlyres/0C799961-C977-45DEB0F67C92DA1D38B9/4014/http\\_\\_\\_wwwstakesfi\\_oske\\_terminologia\\_sanastot\\_sost.pdf](http://sty.stakes.fi/NR/rdonlyres/0C799961-C977-45DEB0F67C92DA1D38B9/4014/http___wwwstakesfi_oske_terminologia_sanastot_sost.pdf). 20.04.2012.
- Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.
- Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2012. [http://www.vslk.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10&Itemid=11](http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=11). 03.04.2012.
- Vilèn, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) 2010. Helsinki: Osakeyhtiö Kotimaa.
- Vilèn, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivèn, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.
- Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virtanen, P. 2000. Projektityö. Porvoo: WS Bookwell Oy.

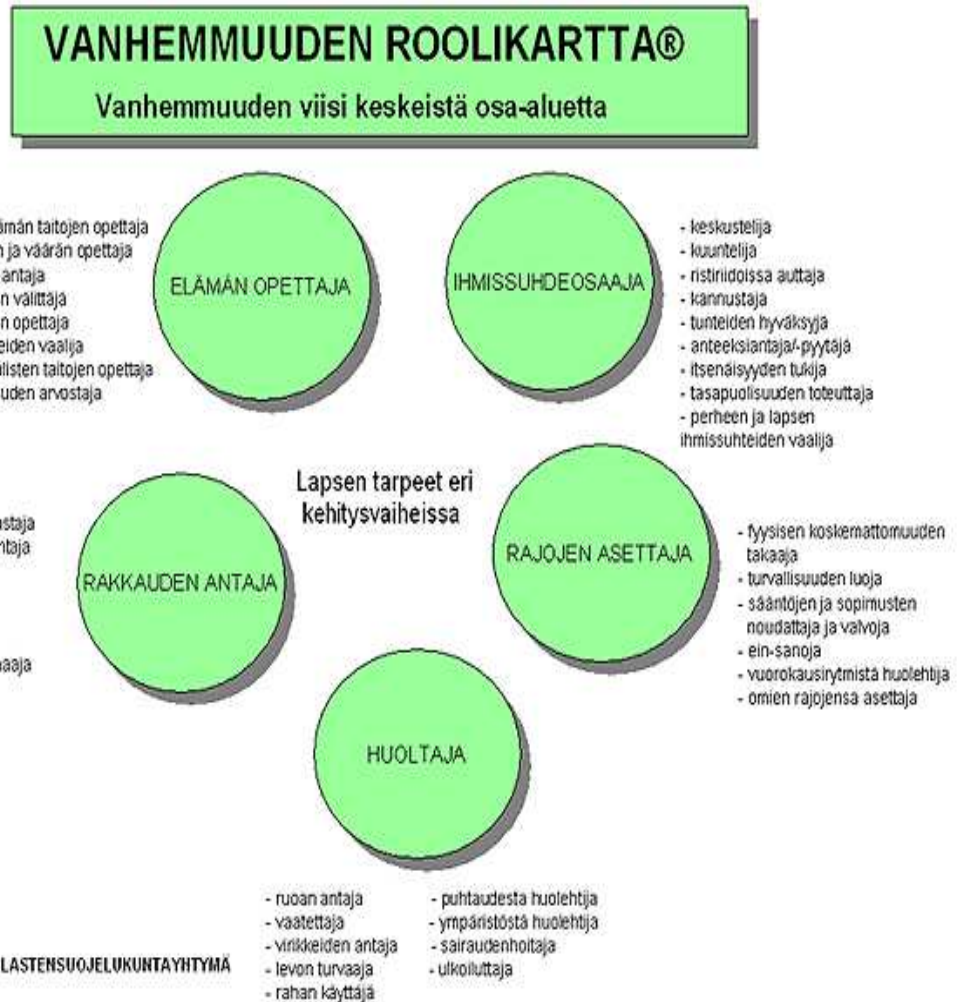
## Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

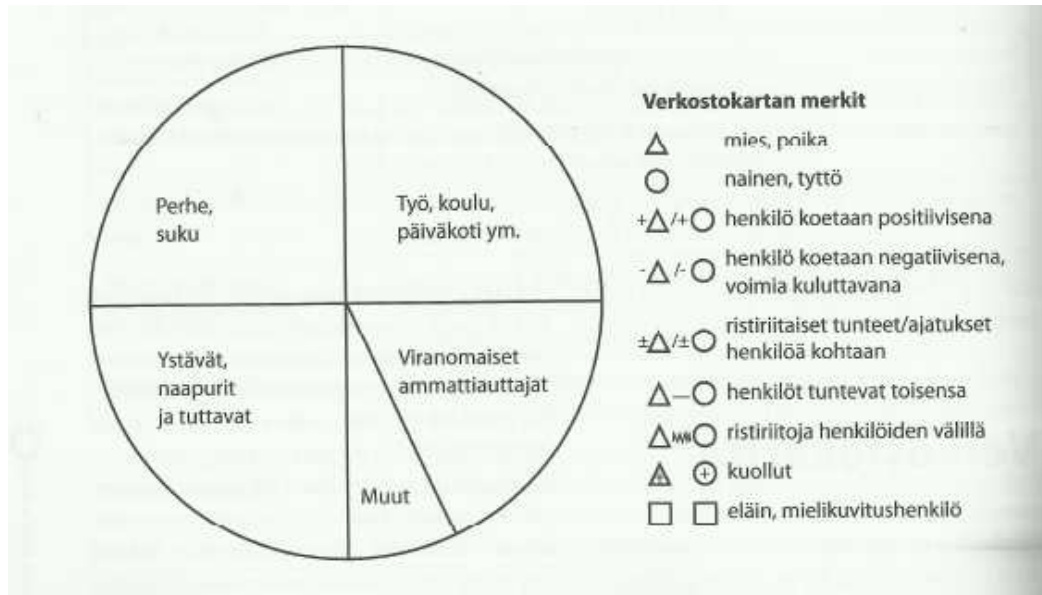
<b>Toimeksiantaja</b>	
Organisaation nimi:	Palastalon lapset ry / Oti - Suomen aluetoimisto
Toimeksiantajan edustaja:	Eeva-Liisa Wallius
Osoite:	Sivautokatu 2, 80100 JOENSUU
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	eeva-liisa.wallius@palastalonalapset.fi
<b>Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot</b>	
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	0801299 Koponen Anne Katarina
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	annekoponen@edu.pkamk.fi
<b>Toimeksiantajan sitoumukset</b>	
- opiskelijan ohjaaminen e oppaan levittäminen verkostojemme kautta	
<b>Opiskelijan sitoumukset</b>	
- oppaan tuottaminen ja palautus määräajassa	
<b>Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa</b>	
Ohjaaja(t):	Mira Pasanen Heli Makkonen
<b>Opinnäytetyön julkisuus</b>	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
<b>Allekirjoitukset</b>	
Päiväys Joensuussa 10.2.12	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys  Anne Koponen
Päiväys Joensuussa 12.3.12	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Eeva-Liisa Wallius Eeva-Liisa Wallius

## Vanhemmuuden roolikartta



(Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2012)

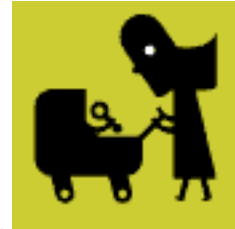
## Verkostokartta



(Vilèn ym. 2010, 222.)

## Tiedote vauvaperheille

### HEI SINÄ VAUVAPERHEEN ÄITI TAI ISÄ



Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyönä vauvaperheille suunnatun vertaistukioppaan. Opas tulee sisältämään tietoa vertaistuesta ja sen merkityksestä vauvaperheen arjen jaksamisessa sekä tietoa olemassa olevista vertaistukiryhmistä Joensuun alueella. Opas tulee saataville neuvoloihin ja muutamille yhdistyksille.

Jotta oppaaseen saisi myös vanhempien ääntä kuuluviin, kerään vauvaperheiltä pieniä arjen tarinoita sekä kokemuksia vertaistukiryhmistä (muutama lausekin riittää). Arjen tarinat voivat olla lyhyitä kuvauksia jostain tietystä hetkestä tai ajanjaksosta, jolloin elämä tuntui vauvan kanssa haastavalta ja tuntui, että voimat loppuvat kesken. Tarinoita lukiessaan lukija voi huomata, ettei olekaan yksin oman jaksamisensa ja ongelmiansa kanssa, vaan muillakin vanhemmilla on samoja tunteita.

Lisäksi oppaaseen olisi tarkoitus tulla vanhempien kokemuksia erilaisista vertaistukiryhmistä arjen voimaannuttajina (mitä vertaistukiryhmä (esim. muskari, perhekerho, perhekahvila, vauvanvanhempi jumppa) on antanut teidän arkeen ja siinä jaksamiseen) Oppaaseen päätyvät arjen tarinat ja vertaistukiryhmäkokemukset julkaistaan nimettöminä.

Voit lähettää tarinasi tai kokemuksesi (25.2.12 mennessä) sähköpostiosoitteeseen: [anne.k.koponen@edu.pkamk.fi](mailto:anne.k.koponen@edu.pkamk.fi) Kiitos vaivannäöstäsi!

Terveisin, Sosionomiopiskelija Anne Koponen

Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu

# **”PARASTA JA RASKAINA ON OLLA OMAN LAPSEN KANSSA”**

Vauvaperheille suunnattu opas vertaistuesta ja  
vertaisryhmistä Joensuun alueella



Tekijä Anne Koponen  
Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu 2012  
Kuvitus Kristiina Mänttari

## SISÄLLYS

1	MIKÄ? MIKSI? KENELLE?.....	3
2	IHANA KAMALA VANHEMMUUS .....	5
2.1	Vanhemmuuden vuoristorata .....	5
2.2	Sallitut tunteet.....	7
3	MIKÄ IHMEEN SOSIAALINEN TUKI? .....	11
4	TUKIVERKOSTOA VAILLA?.....	12
5	VERTAISTUESTA TUKIVERKOKSI .....	15
6	VERTAISRYHMÄ VOIMAANNUTTAJANA .....	16
7	VERTAISRYHMIÄ JA MUITA ARJEN JAKSAMISTA TUKEVIA PALVELUITA JOENSUUN ALUEELLA .....	20
7.1	Keskusteluryhmät .....	20
7.1.1	Perhekerho .....	20
7.1.2	Perhekahvila.....	27
7.1.3	Vertaisryhmät (Liekku).....	29
7.2	Toiminnalliset ryhmät.....	31
7.2.1	Vanhempi-vauvajumppa .....	31
7.2.2	Jumppaa vastasyntyneille.....	32
7.2.3	Kansalaisopiston vauvamuskari.....	32
7.2.4	Seurakunnan vauvamuskari .....	33
7.2.5	Vauvauinti.....	35
7.2.6	Musiikkileikkikoulun perheryhmät.....	36
7.3	Kohtaamispaikat .....	38
7.3.1	Perheentalo.....	38
7.3.2	Lähiötalo .....	38
7.3.3	Mukulakatu .....	39
7.4	Muut arjen jaksamista tukevat palvelut .....	40
7.4.1	Tukihenkilötoiminta.....	40
7.4.2	Perhenetti .....	41
7.4.3	Vanhempainpuhelin ja vanhempainnetin kirjepalvelu .....	42
7.4.4	Lastenhoitoapu.....	43
	LÄHTEET .....	45

## 1 MIKÄ? MIKSI? KENELLE?

*”Parasta ja raskainta on olla oman lapsen kanssa, koska arki on yksitoikkoista ja tylsää välillä, mutta samalla se on palkitsevinta ja antoisinta, koska voi tehdä juuri sitä mitä haluaa ja silloin kun haluaa ja näkee koko ajan lapsensa kehittymisen.”*

Olet juuri saanut käsiisi vertaistukioppaan. Oppaasta löydät tietoa vertaistuesta ja sen merkityksestä arjen jaksamisessa. Vauvaperheiden pienistä arjen tarinoista voit huomata, ettet ole yksin arjen haasteiden kanssa ja lukea, miten muut perheet ovat vertaisryhmät kokeneet. Lisäksi oppaassa on vinkkejä erilaisista Joensuun alueen vertaisryhmistä sekä siitä, kuinka hakeutua niihin. Opas on kohdennettu ensisijaisesti vauvaperheille, mutta toki siitä voi olla hyötyä myös muille.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa, tukea ja vaihtoehtoja arjessa jaksamiseen. Vertaisryhmätoiminnan voidaan katsoa olevan vanhemmuuden tukemista ja eräänlaista varhaista tukea, jonka avulla voidaan mahdollisesti ennaltaehkäistä masennusta ja muita vakavampiakin seurauksia. Vanhemman saadessa tarpeeksi ajoissa tietoa vertaistuesta ja sen mahdollisuuksista arjen voimaannuttajana voidaan perheiden jaksamista ja hyvinvointia pitää yllä näinkin pienillä asioilla kuin tämä opas.



Tarve tämän oppaan laatimiseen on syntynyt oman äitiyden kautta sekä monien muiden vauvaperheiden kokemuksista. On olemassa kaikenlaista vauvaperheille suunnattua toimintaa, mutta tietoa siitä on vaikea löytää. Olisi tärkeää, että kaikilla vauvaperheillä olisi yhtäläiset mahdollisuudet kuulla erilaisista ryhmistä. Tähän oppaaseen vinkit ovat koottuna yksien kansien väliin ja toivottavasti mahdollisimman moni saa oppaan käsiinsä neuvolasta tai yhdistysten kautta.

Toivottavasti tutustut oppaaseen ja löydät itsellesi tai läheisillesi uusia tutustumisen arvoisia vinkkejä erilaisista ryhmistä.



## 2 IHANA KAMALA VANHEMMUUS

*”Joskus kun hyppää 15. kerran aamukahvikupin ja lehden äärestä lapsen perään, pullahtaa päähän itsekäs haave omasta vapaasta ajasta ja tuokio entisestä elämästä, jossa kahvin sai juoda lämpimänä ja asiat tehdä oman mielen ja aikataulun mukaan. Aika nopeasti iskee kuitenkin huono omatunto ja todellisuus ja sen ihanuus voittaa mielen.”*



### 2.1 Vanhemmuuden vuoristorata

**Olenko lapselleni tarpeeksi hyvä vanhempi? Onko minulla muuta tarkoitusta elämässä kuin olla vanhempi? Saanko ajatella välillä itseänikin vai olenko silloin liian itsekäs?**

Kaikkialta hehkutetaan vanhemmaksi tulemisen ihanuutta ja tokihan se on monelle meistä maailman ainutkertaisin asia. Vanhemmuuden prosessi käynnistyy jo odotusaikana jatkuen läpi koko elämän. (Malmi, Pulliainen & Sirkka 2008, 48; Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 83.)

Vanhemmuus antaa elämäämme uudenlaisia ilon ja onnen tunteita, mutta samalla se voi olla monelle stressin ja kriisin paikka. Naiset ja miehet kokevat vanhemmuuden eri lailla. Nainen tuntee ja näkee kehostaan vanhemmuuden jo raskausaikana, kun taas miehelle asia usein konkretisoituu vasta lapsen synnyttyä. (Väestöliitto 2012a.)

Lapsen myötä elämä muuttuu väistämättä. Lapsen ollessa pieni elämä pyörii enimmäkseen hänen ympärillään. Vauva on avuton ja jatkuvasti vanhemmistaan riippuvainen. Vauvan myötä tuen tarve on erityisen suuri. Ajankäyttö muuttuu, ja se voi aiheuttaa monelle mielialan vaihteluita sekä väsymystä. (Vanhempainnetti 2012; Väestöliitto 2012a.)

On hyvä muistaa, että vaikka vanhemmuus onkin tärkeä osa elämäämme, sen ei kuitenkaan tulisi olla koko elämä. Vanhempana olemme muutakin kuin pelkkiä vanhempia. Olemme edelleen niitä samoja vanhempiemme lapsia, joilla on omat lapsuuden- ja nuoruudenkokemukset sekä tehdyt valinnat takanamme. Olemme elämänkumppaneita, siskoja tai veljiä, ystäviä ja opiskelu- tai työkavereita. On erittäin tärkeää huolehtia myös omasta itsestä ja hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti. (Vanhempainnetti 2012.)

## 2.2 Sallitut tunteet

**Onko sinusta ihana herätä vauvan iloiseen jokelteluun? Koetko joskus olevasi maailman onnekkain saadessasi olla vanhempi? Haluaisitko jäädä joku aamu sänkyyn jatkamaan unia vauvan itkusta huolimatta? Tekisikö mielesi joskus paiskata ovi perässäsi kiinni ja laittaa kädet korvillesi?**

Niinpä! Vauvaperheen arki on aivan varmasti täynnä edellä mainittuja tunteita, niin ihania kuin ahdistaviakin. Yhdessä hetkessä olemme onnemme kukkuloilla, toisessa hetkessä joka asia ahdistaa. Voin vakuuttaa sinulle, että olet oikeutettu tunteisiisi etkä todellakaan ole ainut tunteidesi kanssa.

*”Hermosta kiristäviä hetkiä koetaan ainakin meillä ulos lähtiessä kun pitäisi saada monta kerrosta vaatetta päälle, ja pukemisrumba alkaa kilpajuoksulla ja maanittelulla, missä testataan jo äidin hermoja ihan tosissaan. pukeminen on kamalaa venkoilua ja hästäämistä. Mutta miten kivaa ja palkitsevaa on sitten lopulta päästä ulos ja nähdä toinen ihan riemuissaan keinussa ja ihastella roska-autoa, linja-autoa ja kuunnella lintujen ääniä.”*

Jokainen vanhempi tuntee varmasti välillä vaikeitakin tunteita, kuten katkeruutta, pelkoa, surua, raivoa ...Monet ovatkin sitä mieltä, että vasta vanhemmaksi tultuaan voi kokea koko tunneskaalan laidasta laitaan: ihanimmasta onnen tunteesta ja tyydytyksestä ahdistavaan raivoon tai ylitsepääsemättömään väsymykseen. Vanhemmuuden synnyttämät

negatiiviset tunteet voivat tulla vanhemmille yllätyksenä ja säikäyttää. Vanhempaa saattaa pelottaa vihan ja rakkauden tunteiden voimakkuus. Väsynyt vanhempi voi ahdistua omista negatiivisista tunteistaan siinä määrin, että miettii, uskaltaako viedä lastaan edes kylpyyn ettei vain satuta tätä. Vanhemman vauvaansa kohtaan tuntemat vihan tunteet nostavat syyllisyyden ja huonommuuden tunteita herkästi esiin. Parisuhteessa tulisikin kyetä jakamaan myös niitä vaikeimpia asioita ja tunteita toista syyllistämättä. (Schulman 2001, 21.)

Vauvavaiheen parisuhdetta saattavat kuormittaa monet asiat, esimerkiksi taloudellinen tilanne sekä epätasa-arvon tunne. Kotona vauvaa hoitavan yhteydenpito muihin aikuisiin saattaa vähentyä ja hän saattaa tuntoa jäävänsä ulkopuoliseksi. Myös kodin hoitamiseen liittyvät asiat saatetaan kokea epäoikeudenmukaisiksi. Olisikin erittäin tärkeää keskustella kaikista asioista avoimesti yhdessä. On hyvä muistaa, etteivät parisuhteen ongelmat ratkea kääntymällä kumppanista ja suhteesta pois päin. Kumppaneiden välillä olevan tunneyhteyden ylläpitämiseksi sekä sen lujittamiseksi on tärkeää muistaa huomioida ja kuunnella toista läpi jokaisen elämänvaiheen. Ongelmiin pitäisi puuttua yhdessä eikä vain etsiä syytä kumppanin käytöksestä. Mikäli parisuhteen vaikeudet tai ristiriidat tuntuvat ylitsepääsemättömiltä, kannattaa hakea apua ammattilaiselta hyvissä ajoin, ennen kuin suhteeseen muodostuu puhumattomia tunteita tai riitelemättä jääneitä riitoja. (Armanto & Koistinen 2007, 358.)

Parisuhteen tilaa pystyy jokainen vaalimaan ja parantamaan omalla käytöksellään. Tärkeää on myönteisen ilmapiirin aikaansaaminen. Tämä ei

merkitse ikävien tai vaikeiden asioiden käsittelemättä jättämistä. Riitely merkitsee usein sitä, että suhteessa pystyy turvallisesti ilmaisemaan kaikkia tunteitaan. Ristiriidat pitää kuitenkin päättää molempia osapuolia tyydyttävästi. Läpikäydyt ja jo sovitut asiat tulee unohtaa eikä nostaa niitä esiin enää myöhemmissä vaiheissa. Myönteisyydellä tarkoitetaan kumppanin arvostusta ja tukemista. Myönteistä ilmapiiriä pidetään yllä anteeksipyyttämisellä, ristiriitatilanteita rakentavasti ratkaisemalla sekä sovinnon teolla. (Kumpula & Malinen 2005, Armanto ym. 2005, 358 mukaan.)

Erilaisten tunteiden kokeminen on täysin sallittua ja on hyvä muistaa, että jokainen ihminen on oma yksilönsä ajatuksineen ja kokemuksineen. Ristiriitaisia tuntemuksia ja päässä pyöriviä kysymyksiä ei tarvitse pelätä. Jokainen voi olla samanaikaisesti lastaan rakastava, kelpo vanhempi ja kypsytön, kehittyvä ihminen. (Vanhempainnetti 2012.)

Vanhemmuus on uudenlainen ja ainutkertainen kokemus, joka muuttaa elämää merkittävästi. Oikean suuntaisista odotuksista huolimatta muutos ja sen myötä tulleet haasteet saattavat yllättää. Elämä pienen vauvan kanssa on täynnä rutiineja ja päivät kulkevat enimmäkseen vauvan ehdoilla edellyttäen kokonaisvaltaista läsnäoloa, huomiota ja vastuuta. Tämä pakottaa vanhempia luopumaan ainakin joltain osin omista menoistaan. Tämä saattaa joskus tuntua meistä vanhemmista ylivoimaiselta ja ahdistavalta. Vauvan kanssa kotona oleminen saattaa tuntua välillä tosi yksinäiseltä, ja olo voi olla alakuloinen ja masentunut. Pahentuessaan masennus voi aiheuttaa ongelmia kiintymyssuhteen muodostumisessa, kun vanhemman kyky toimia

sensitiivisesti vuorovaikutuksessa vauvan kanssa heikkenee. (Järvinen ym. 2007, 92.)

Valmista vanhemmuutta ei olekaan. Aikuisina tunnemme vanhempina toimiessamme usein syyllisyyttä tietämättömydestämme uusien asioiden edessä. Emme luota siihen, että osaisimme toimia oikein omia vaistoja ja kykyjä käyttäen, vaan mietimme oikeita ja vääriä toimintatapoja. Vaikka aiemman osaamattomuuden tunnistaminen on edellytys uuden oppimiselle, tulisi vanhemmuudessakin pysyä päällimmäisenä mietteenä oppimisen ilo. (Tamminen 2004, 69-70; Kristeri 2002, 53.)



Jokaisella vanhemmalla on pyrkimys kasvattaa lastaan niiden voimavarojen, taitojen, järjen ja rakkauden avulla, jotka hänellä on hallussaan sillä hetkellä. Jokainen vanhempi määrittelee itse riittävän hyvän vanhemmuuden kriteerit. Itseen ei pidä kohdella liian ankarasti. Kasvatusoppaat ovat täynnä erilaisia hyviä ja huonojakin neuvoja, mutta välillä pitää luottaa myös omiin käytännön kokemuksiin. Omien keinojen ja jaksamisen ollessa koetuksella on hyvä tukeutua läheisiin ihmisiin ja tarvittaessa ammattilaisiin. (Armanto ym. 2005, 357.)

### 3 MIKÄ IHMEEN SOSIAALINEN TUKI?

*”Samassa elämäntilanteessa olevat ystävät/kaverit ovat kultaakin kalliimpia tässä vaiheessa, koska heidän kanssaan voi jutella kaikesta maan ja taivaan välillä. Ryhmissä minusta ainakin keskustelu jää aina jotenkin pinnalliseksi (ei toki ole turhaa sekään), mutta tuttujen ihmisten kanssa voi vatvoa ja jauhaa juttuja asioiden oikeilla nimillä ja tietää että toisiin voi luottaa. Tietysti heidän mielipidettäänkin kuuntelee eri tavoin kuin ulkopuolisten.”*

Ihminen tarvitsee sosiaalista tukea varsinkin lapsen odotusaikana sekä varhaisessa vanhemmuuden vaiheessa. On tutkittu, että naiset pienten lasten äiteinä elävät elämänkaarensa yksinäisintä aikaa. Äidit tarvitsevat yhteisön tukea ja neuvoja äitiydessä, isät isyydessä ja kummatkin muutosvaiheen läpikäymisessä. Sosiaalinen tuki voi ilmetä emotionaalisena, aineellisena tai tiedollisena tukena. Se tukee vanhemmuuden tehtävissä selviytymisessä, esimerkiksi huolenpidon, luottamuksen, vastavuoroisuuden sekä selvän materiaalsen tuen muodoissa. Sosiaalista tukea voimme saada omalta kumppaniltamme, muilta läheisiltä, samassa elämäntilanteessa olevilta sekä ammattihenkilöstöltä. Sosiaalisella tuella on myönteisiä vaikutuksia vanhemmuuteen ja terveyteen, kun taas sen puuttuminen voi edesauttaa ongelmien syntymistä. (Haapio ym. 2009, 103-104; Järvinen ym. 2007, 113.)



Useimmat vanhemmista kaipaavat tukea epävarmuuden ja riittämättömyyden tunteisiin vanhemmuudessaan. Omat ajatuksemme ja tuntemuksemme itsestämme vanhempina sekä lapsistamme ovat merkityksellisiä monin tavoin. Tukea tarvitsevat erityisesti sellaiset aikuiset, joilla on lapsuudesta sellaisia vanhemmuuden kokemuksia, joita he eivät omille lapsilleen halua. Heille ei ole luonnollista olla rakentavia, läsnä olevia ja rakastavia vanhempia, vaan he tarvitsevat tukea opetellessaan olemaan hyviä äitejä ja isiä. (Järvinen ym. 2007, 92-94; Kristeri 1999, 61-71.)

#### 4 TUKIVERKOSTOA VAILLA?

**Pystyttekö puhumaan kumppanisi kanssa arjen haasteista? Koetko, että sinulla on ympärilläsi ihmisiä, joihin voit tukeutua, kun vauva-arki ahdistaa, väsyttää, huolettaa tai suututtaa? Onko lähelläsi ihmistä, jolle voit soittaa ja purkaa tuntojasi?**

**Kuuluuko lähipiiriisi ihmisiä, joita tapaat viikoittain ja koet saavasi tapaamisista voimaa?**

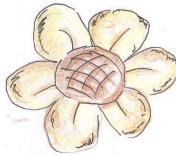


Verkostoituminen voi antaa lisää voimia vanhempana jaksamiseen. Yhteys muihin aikuisiin opettaa meitä ymmärtämään omaa käyttäytymistämme ja tarjoaa helpotusta ja tukea useassa asiassa. Verkostoituminen kuulostaa teoriassa helpolta, mutta asia ei kuitenkaan ole niin yksinkertainen. Usein

on kuljettava monta polkua ennen kuin olemme löytäneet itsellemme tiiviin ja turvallisen verkostoläheisten ryhmän. Monet järjestöt toimivat organisaattoreina vapaaehtoisille vanhempain- tai perheryhmille. Luonnollisinta on kuitenkin pyrkiä luomaan toimiva tukijoukko ensin omista ja kumppanin läheisistä. (Sihvola 2002, 174-175.)

Tukiverkosto on jokaiselle vanhemmalle ensiarvoisen tärkeänä tukena. On tärkeää saada jakaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan vanhemmuuden roolista ja usein helpottaa tietää, että muissakin perheissä on samanlaisia arjen ongelmia. Huomattuaan sen on helpompi sanoa itselleen olevansa ihan hyvä vanhempi. Jokaisella meistä on oikeus onnelliseen vanhemmuuden kokemukseen, johon luonnollisesti kuuluvat myös ristiriidat ja kasvutilanteet. (Juvakka 2000, 13.)

Vanhemmille sekä lapsille on tärkeää, että vanhemmilla on voimia vanhempana jaksamiseen. Tukiverkostoilla on tärkeä merkitys vanhemmuudessa. Työn ja harrastusten ylläpitämisen lisäksi omilla sosiaalisilla suhteilla muihin läheisiin ihmisiin on merkitystä vanhempana jaksamisessa. Haastavassa tilanteessa ihmiset ja suhteet määrittävät uudestaan. Selviytymällä yhdessä jonkin vaativan tilanteen läpi me koemme jonkinlaista voimaantumisen tunnetta. Samalla tavalla parisuhteessa voimme voimaantua vanhemmuuden haasteiden ratkomisesta. (Väestöliitto 2012a.)



Lapsen syntymä muuttaa elämää monin tavoin, mutta aina ei tarvitse kuitenkaan toimia lasten ehdoilla. Vanhemmuudesta huolimatta naisen ja miehen roolit tulisi säilyttää. On hyvä muistaa, että toimiva parisuhde on koko perheen tärkeä tukipilari ja hyvinvoinnin perusta, joten meidän vanhempien on muistettava olla myös kumppaneita toisillemme. On oikeutettua olla välillä myönteisesti itsekäs ja unohtaa hetkeksi vanhemmuuden roolit omistautuen kumppanille ja parisuhteelle. Hyvin toimiva kumppanuus on tukena toimivalle vanhemmuudelle. (Juvakka 2000, 14-15; Väestöliitto 2012a.)

Vanhempina haluamme tarjota lapsillemme kaiken sen, mitä omasta lapsuudestamme puuttui, ja jokainen meistä toivoo lapselleen vahvaa itsetuntoa ja uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä. Jotta pystymme vanhempina antamaan lapsillemme kaiken tuon, alamme usein käyttämään kasvatuksessamme lapsuudessa hyväksi kokemiamme metodeja ja välttämään huonoja. Tässä kaikessa me vanhemmat tarvitsemme tukea ja tietoa vanhemmuuden taidoista ja mahdollisuutta jakaa kokemuksiamme samanlaisessa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa. (Kristeri 1999, 61-71.)

## 5 VERTAISTUESTA TUKIVERKOKSI

**Olenko ainoa, joka tuntee itsensä välillä voimattomaksi? Ymmärtäisiköhän joku toinen äiti tai isä ajatuksiani? Voisinkohan löytää itselleni tukiverkostoa muista vanhemmista?**

Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassakaan, vaan siinä on mahdollista kasvaa ja kehittyä jatkuvasti. Muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa tuntemuksiamme jakamalla voimme huomata, että muillakin on samanlaisia haasteita. (Malmi ym. 2008, 121.)

Tänä päivänä perheiden tukiverkot eivät ole enää samanlaisia kuin ennen. Monet ovat muuttaneet opiskelujen tai töiden perässä eri paikkakunnille, ja aiemmat tukiverkostot on jouduttu jättämään taakse. Tuen tarve vanhemmuudessa ja lasten kasvatuksessa on kuitenkin olemassa. (Malmi ym. 2008, 118.)

Vertaistuen muodostavat samanlaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset, ja toiminta pohjautuu kokemusten vaihtamiseen tukea antaen ja tukea saaden. Vertaistuki on yksinkertaisuudessaan yhteisten kokemusten jakamista, jota tapahtuu huomaamattamme jokapäiväisessä elämässä. (Kuuskoski 2003, 30-31.)

Ammattilaiset pystyvät tarjoamaan terapiaa ja leikkauksia sekä tarpeellista tietoa ja neuvoja, mutta pohjimmiltaan he eivät ole ystäviämme eivätkä näin ollen pysty jakamaan yhteisiä kokemuksia. Pohjimmiltaan voimme saada riittävää tukea vain toiselta ihmiseltä. Vertaistuesta saatu vuorovaikutus antaa meille pohjaa peilata omia valintojamme, pieniä ja suuria tekoja. Voimme saada myös varmuutta uusien valintojen edessä. (Kuuskoski 2003, 35-36.)

Vertaistuella tarkoitetaan joko vapaamuotoista tai järjestettyä keskinäistä tukea ja apua, jossa ihminen saa toiselta samanlaisessa elämäntilanteessa olevalta sosiaalista tukea. Samassa elämänvaiheessa elävät tai samanlaisia elämäkokemuksia kokeneet tukevat toisiaan ja ratkovat elämäntilannettaan. Toisen ymmärtäminen ja tukeminen on useimmiten helpompaa silloin, kun elää itse samanlaista elämänvaihetta. (Haapio ym. 2009, 44-45; Järvinen ym. 2007, 166.) Vertaistukea voi saada arjen kanssakäymisen lisäksi vertaisryhmistä, vertaistukiryhmistä sekä tukihenkilötoiminnasta (Mikkonen 2011, 206).

## 6 VERTAISRYHMÄ VOIMAANNUTTAJANA

**Uskaltaisinkohan lähteä vauvan kanssa neljän seinän sisältä?  
Olisikohan piristävää nähdä muita vanhempia? Kehtaisinko puhua vieraille omista tuntemuksistani?**

*”Aika usein lähteminen ja paikkoihin ehtiminen ajoissa on se kaikkein raskain ja haastavin osa, ainakin minusta, koska sitten kun paikalle pääsee niin on mukava olla muiden seurassa, vaikka ei mitään sen kummempaa tekisikään tai juttelisikaan. Helposti jämähtää kotiin sen helppouden takia, mikä ei kyllä aina muuten ole kovinkaan hyvä asia. Joskus päivän saattaa pelastaa jo yhdet tutut kasvot leikkikentällä ja moikkaus tutulle.”*

Vanhemmille suunnatuissa vertaisryhmissä keskustellaan ja jaetaan vanhemmuuden kokemuksia. Jotkut haluavat ryhmistä tukea itsetunnolle sekä voimia arjen jaksamiseen. Vanhemmat voivat sopia tapaamisia myös ryhmien ulkopuolella. (Malmi ym. 2008, 118.) Kuullessamme vertaisryhmissä toistemme käsityksiä vanhemmuudesta ja jakaessamme kokemuksiamme voimme muodostaa kuvaa siitä, millaisia vanhempia olemme, ja työstää tiedoista konkreettisia käsityksiä ja sitä kautta saada voimia arjessa jaksamiseen (Haapio ym. 2009, 45).

Jaettu nauru ja ilo ovat yhtä voimaannuttavia kuin jaettu suru. Ihminen haluaa uskoa, että häntä tuetaan silloinkin, kun hän tuntee itsensä heikoksi eikä kykene antamaan tukeaan muille samalla tavalla kuin toiset hänelle. Vertaisryhmästä saatu tuki saattaa olla äärimmäisen merkityksellistä jaksamisen ja elämänilon säilyttämiseksi. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 66-67.)

Voimaantuminen tarkoittaa ihmisen omien voimavarojen vahvistumista ja sitä kautta mahdollisuuksia selviytyä uusista ja erilaisista tilanteista (Haapio

ym. 2009, 56). Jokaiseen vanhemmuuteen liittyy paljon haasteita, mutta jokaisella perheellä on myös omia voimavaroja, joiden avulla perhe pystyy parantamaan omaa elämänlaatuaan ja tukemaan ja auttamaan muita perheitä. Vertaisryhmässä vanhemmat voivat saada voimaantumisen kokemuksia jakaessaan omia voimaantumisen keinojaan. Myös ryhmä itsessään saattaa olla toisille voiman lähde. (Haapio ym. 2009, 176-177.)

***”Vertaistuki ja muut vanhemmat tukevat myös parisuhdetta, kun asioita voi jakaa jonkun muunkin kuin vain sen oman puolison kanssa.”***

Internetistä löytyy myös paljon erilaisia keskustelupalstoja, jotka toimivat eräänlaisina vertaisryhminä. Ne ovatkin toki oivallinen keino jakaa kokemuksia, mutta kannattaa kuitenkin pitää mielessä, että siellä liikkuu myös paljon epämääräistä tietoa, johon kannattaa suhtautua välillä aika kriittisesti. Internetistä löytyvät vertaistuen muodot ovat helposti useampien saavutettavissa, ja netissä tapahtuvan vertaistuen hyödyntäminen saattaa olla monelle helpompaa kuin kasvokkain tapahtuvaan ryhmään osallistuminen tai tukihenkilön luokse meneminen. Internetin välityksellä saattaa rohkaistua ottamaan yhteyttä aremmassakin asiassa, mutta toisaalta toiminta on irrallisempaa kuin vertaisryhmästä saatu tuki. Netin kautta esitettyihin kysymyksiin voi periaatteessa vastata kuka tahansa tai sitten vastausta ei saa ollenkaan. (Mikkonen 208-209; Malmi ym. 2008, 118.)

Se, mitä vertaisryhmä meille antaa voi olla ihan tavanomaiselta tuntuva asia, esimerkiksi pieni tunne, käytännön vinkki tai jonkun asian oivaltaminen. Aina kannattaa muistaa, että pienistä ja suurista elämän

asioista selviytyminen on arjen sankaruutta ja niiden kokemusten jakaminen voi tuoda voimaa elämään. (Kuuskoski 2003, 30.)

Vertaistoiminnassa lähdetään siitä, ettei kukaan jää tunteidensa kanssa yksin. Vertaisryhmä muodostaa ihmisen lähelle elämäkokemuksia jakavan yhteisön, joka antaa mahdollisuuden kasvamiseen ja uuden sekä hyödyllisen oppimiseen. Vertaistoiminta voi tuntua erittäin merkittävältä silloin, kun elämäntilanteeseen tulee muutoksia tai joudutaan rakentamaan uutta olemusta, kuten esimerkiksi vanhemmaksi kasvamisessa. Vertaistuki voi auttaa muutoksesta ja siihen liittyvästä stressistä selviytymisessä. Vertaisryhmän jäsenet ovat halukkaita yhteistyöhön, ottamaan ja jakamaan omasta kokemuksestaan. Ryhmät voivat vaihdella suuresti toimintojensa, tapojensa, tavoitteidensa, kokoonpanojensa ja toimintojensa keston suhteen. On olemassa tiedollisia ja toiminnallisia tai pelkästään keskustelevia ja tukea antavia vertaisryhmiä. (Kuuskoski 2003, 31; Mikkonen 2011, 206.)

Valitettavan moni jättää vertaistuen mahdollisuuden hyödyntämättä. Osa ei välttämättä tiedä mitä vertaistuki on, jolloin he luulevat, ettei vertaistuki sovi heille. Osalle esteenä voi olla tietämättömyys olemassa olevista ryhmistä. Joillekin välimatkat vertaisryhmiin ovat liian pitkiä ja toisille ei yksinkertaisesti löydy sopivaa ryhmää. Jotkut taas eivät yksinkertaisesti halua solmia yhtään uutta sosiaalista suhdetta. (Mikkonen 2011, 216.)



## **7 VERTAISRYHMIÄ JA MUITA ARJEN JAKSAMISTA TUKEVIA PALVELUITA JOENSUUN ALUEELLA**

Perhekerho, muskari, perhekahvila, vauvauinti... Erilaisia vertaisryhmiä ja muita arjen jaksamista tukevia kohtaamispaikkoja löytyy Joensuun alueelta useita. Osa ryhmistä on maksullisia ja vaatii ennakkoon ilmoittautumisen, mutta esimerkiksi perhekahvilat ja -kerhot ovat maksuttomia ja niihin voi mennä ilman ilmoittautumista. Alta löytyy tietoa eri tahojen järjestämistä vertaisryhmistä sekä muista arjen jaksamista tukevista mahdollisuuksista, siitä kuinka niihin hakeudutaan sekä tarkempia yhteystietoja, joista voi tiedustella lisää tarjolla olevista palveluista. Oppaaseen on päivitetty tämänhetkiset yhteystiedot ryhmistä ja palveluista, joten kannattaa tarkistaa mahdolliset muutokset nettisivuilta tai puhelimitse.

### **7.1 Keskusteluryhmät**



#### **7.1.1 Perhekerho**

Perhekerhoja järjestävät Joensuun alueella seurakunnat. Perhekerhoon voivat osallistua kotona olevat vanhemmat lapsineen, isovanhemmat tai vaikka perhepäivähoitajat. Perhekerhossa vietetään aikaa yhdessä. Kerhoon kuuluu yleensä pieni hartaushetki sekä kahvittelua vapaamuotoisen keskustelun ohessa. Ohjelmassa saattaa olla myös askartelua, leikkejä, lauluja ja joskus eri alojen asiantuntijoiden vierailuja.

*”Minä kävin lasten kanssa seurakunnan kerhoissa monesta syystä. Ensinnäkin, oli jotenkin nostalgista, käydä kerhossa, jossa on itsekin käynyt pienenä. Pidän myös siitä, että lapsille on tarjolla vaihtuvaa ohjattua toimintaa. Kerhossa saadaan pieni, mutta merkityksellinen välipala. Lapset saavat leikkiä toisten lasten kanssa ja minä vastaavasti saan jutella toisten äitien kanssa. Joihinkin ns. matalan kynnyksen paikkoihin ei aina ole kovinkaan helppoa nimestä huolimatta mennä, mutta seurakunnan kerhossa olen tuntenut oloni lämpimästi tervetulleeksi ja tulee olo, että ohjaajat ihan oikeasti välittävät myös siitä, kuinka äideillä ja koko perheellä menee ja miten he jaksavat.”*

#### Joensuun seurakunta

Joensuun seurakunnassa kokoontuu 4 perhekerhoa.

perhekerhot;

- Marjala, Syyskatu 2. To klo 9-10.30
- Noljakankirkko, Noljakantie 81. Pe klo 9.30-11
- Nuotta, Nuottaniementie2. To klo 9.30-11
- Srk.keskus, Kirkkokatu 28. To klo 9.30-11

#### **Lisätietoja:**

<http://www.joensuunevl.fi/main.site?action=siteupdate/view&id=173>

Lapsityön toimisto

Kirkkokatu 28, 80100 Joensuu

puh. (013) 2635317

Lapsityönohjaaja Kristiina Nissinen

puh. 050-5508330

### Pielisensuu

Pielisensuun seurakunnalla on kolme perhekerhoa, joihin ovat tervetulleita kaikki lapsiperheet. Kerhoon ei tarvitse etukäteen ilmottautua, vaan se on avoin kaikille. Perhekerhot ovat toimineet Pielisensuussa yli 30 vuotta, ensin äiti-lapsi piirin nimellä ja myöhemmin perhekerhona, kun isää ja isovanhempia alkoi tulla mukaan lasten kanssa.

Vauvaperheitä tuetaan myös diakonian puolella. Parisuhde -koulutusta annetaan vuosittain esim. Parisuhteen palikat tai Rikasta minua -kursseilla. Myös perheleirit ovat tukena perheille.

### **Lisätietoja:**

<http://www.joensuunevl.fi/main.site?action=siteupdate/view&id=181>

Pielisensuun seurakunnan lapsityön toimisto

Tikkamäentie 15, 80200 Joensuu

puh. (013) 2635424

Lapsityönohjaaja Pirjo Kuikka

puh. (013) 2635424 tai 050-3002055

*”Se oli kivaa kun ohjelma oli monipuolista (laulua, askartelua, vapaataleikkiä ja seurustelua, kahvittelua) ja oli mahdollisuus jutella muiden äitien kanssa.”*

## Rantakylä

Ekavauvaryhmä kokoontuu Rantakylän kirkolla to klo 9.30-11. Ryhmä on ensimmäistä vauvaansa hoitavien kohtaamispaikka ja vertaistukiryhmä. Tarjolla on vauvojen köllöttely- ja leikkipaikka, aikuisille juttuseuraa, aamupäiväkahvit sekä ohjelma- ja teematuokioita. Älä jää vauvan kanssa tupaan yksin, tule mukaan!

Omat sivut Facebookissa.

Perhekerhot kokoontuvat seuraavasti:

-Talastupa, Talastie 2. Ma klo 9.30-11

-Rantakylän kirkko, Rantakylänkatu 2 A. Ke klo 9.30-11

-Mutalan kirkko, Mutalantie 12. To klo 9-10.30

Perhekerhoihin ovat tervetulleita eri-ikäiset lapset yhdessä vanhempien kanssa.

Vauvakirkko on vauvaperheiden oma kirkkohetki kaksi kertaa vuodessa kirkkokahveineen ja vauvasoseineen. Tervetuloa myös isovanhemmat ja kummit mukaan! Ajankohdista ilmoitetaan nettisivuilla ja Kirkkotie-lehdessä.

### **Lisätietoja:**

<http://www.joensuunevl.fi/main.site?action=siteupdate/view&id=60>

Rantakylän seurakunnan lapsityön toimisto

Rantakylän kirkko

Rantakylänkatu 2 A, 80160 Joensuu

puh.(013) 2635524 tai 050-5858729.

### Pyhäselkä

Perhekerhot:

- Reijolan seurakuntatalo (Santerintie 11)

Ke klo 9.-10.30 (ke kerho vain perhepäivähoidolle)

To klo 14–15.30

Pe klo 9.30–11

- Pyhäselän seurakuntatalo (Hammaslahdentie 76)

Ma klo 9.30–11

Ti klo 14–15.30

### **Lisätietoja:**

<http://www.joensuunevl.fi/main.site?action=siteupdate/view&id=407>

Perhe- ja diakoniatyöntekijä

Marianne Rönkkö-Miinalainen

puh. 050-3407382

marianne.ronkko@evl.fi

Ohjaajat:

Heli Vänskä

puh. 044-3235293

heli.vänskä@evl.fi

Teija Eronen

puh. 050-3600835

tuija.eronen@joensuunevl.fi

### Kiihtelysvaara

Perhekerhot kokoontuvat

- Tuupovaarassa perjantaisin kirkonkylällä

- Kiihtelysvaarassa maanantaisin vuoroviikoin kirkonkylällä ja

Heinävaarassa, jossa kokoontuu myös Uudet Äidit -ryhmä.

### **Lisätietoja:**

<http://www.joensuunevl.fi/main.site?action=siteupdate/view&id=75>

Lapsityöntekijä Marjatta Eskelinen

puh. 050-3249291

Nuorisotyöntekijä Janna Jalovaara

puh. 050-5393404

Perhe- ja diakoniatyöntekijä Suvi Luopakka

puh. 050-3775607

## Eno



Perhekerhot kokoontuvat kerran viikossa

- Enon perhekerho ti klo 9-11 Enon seurakunnan lapsityön tiloissa.

- Uimaharjun perhekerho ti klo 9.30-11.30 Uimaharjun seurakunnan lapsityön tiloissa.

Perhekahvila kokoontuu Hyvänmielen tuvalla (Niskantie 17) pe klo 10-12 yhteistyössä MLL:n kanssa.

### **Lisätietoja:**

<http://www.joensuunevl.fi/main.site?action=siteupdate/view&id=460>

Lastenhojaaja

Virpi Malvalehto

puh. 040-8304722

Päiväkerhuhuone

Rauni Airaksinen

puh. 050-4317441

Yläpappilantie 1

81200 Eno

*” siellä tuli juteltua enemmän toisten äitien kanssa ja "vertailtua" lapsia. Oli kiva kuulla myös muiden kokemuksia ja näkemyksiä esim. kasvatushommista, sai vähän vastapainoa neuvolan papatuksillekin. Tällaisissa ryhmissä, tai ryhmissä ylipäättään jossa ihmiset ei tunne (vielä) toisiaan korostuu mielestäni ohjaajan merkitys ja asenne.”*

**Järjestäjä: Joensuun Ev.lut.seurakunta**

### **7.1.2 Perhekahvila**

Perhekahvilat toimivat lapsiperheiden kohtaamispaikkoina, joissa on erilaista toimintaa sekä mahdollisuus kahvitteluun. Kahvilat ovat auki kerran viikossa muutaman tunnin ajan. Toimintaa pyritään suunnittelemaan ja toteuttamaan kävijöiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Kaikki kahvilat ovat poliittisesti ja pääosa myös uskonnollisesti sitoutumattomia.

Perhekahvilassa vanhemmat pääsevät tapaamaan toisiaan ja jakamaan kokemuksiaan ja kuulumisiaan toisten samanlaisessa elämäntilanteessa elävien vanhempien kanssa. Perhekahvilan tarkoituksena on edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä toimia perheiden yhteisen toiminnan ja vertaistuen paikkana. Perhekahviloiden vetäjät ovat useimmiten vapaaehtoisia vanhempia.



Lähes kaikki perhekahvilat ovat suljettuna kesänajan ja avaavat ovensa jälleen syksyn kuluessa. Perhekahviloita toimii Joensuussa (Karsikko, Noljakka, Rantakylä, Keskusta), Enossa ja Reijolassa.

### **Lisätietoja:**

#### Joensuu

<http://joensuu.mll.fi/perhekahvilat/>

MLL:n Joensuun yhdistys ry

Torikatu 17, 80100 Joensuu

puh. (013) 313618, 050-5148079

[mll.joensuu@mll.inet.fi](mailto:mll.joensuu@mll.inet.fi)



#### Eno

<http://www.mll.fi/paikallisyhdistykset/eno--?x13716167=14676426>

[mll.enojoensuu@gmail.com](mailto:mll.enojoensuu@gmail.com)

#### Reijola

<http://www.mll.fi/paikallisyhdistykset/reijola--?x13716167=14676441>

Jenni Martikainen, puh. 050-4324131

*”Oli mukavaa käydä kerran viikossa paikassa, jossa lapset saivat leikkiä vapaasti toisten kanssa ja itse sai kerrata viikon kuulumiset sellaisten kanssa, joille puhuessa ei tarvitse miettiä, ”voinko vielä puhua lapsista vai pitäisikö nyt tietää jotain maailman politiikasta”. Kun on kotiäitinä, ja koko päivä pyöri lasten ympärillä, niin miten ihmeessä minun pitäisi yhtä*

*äkkiä sitten osata puhua jostain muusta kuin lapsista. On harmillista, että kaikki lapsettomat eivät ymmärrä sitä. Mielestäni se on verrattavissa inttiin: kun pojat tulevat vapaille, he puhuvat silti vain intistä. Jos elämä muodostuu siitä sillä hetkellä, niin miten pitäisikään osata puhua jostain muusta. On luonnollista puhua asioista, jotka ovat itselle ajankohtaisia sillä hetkellä.”*

### **Järjestäjä: Mannerheimin Lastensuojeluliitto**

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö, joka korostaa vahvaa ja vastuullista vanhemmuuden ja yhteisvastuun merkitystä lapsen kasvun sekä kehityksen turvaamisessa. Se myös tukee aktiivista kansalaisuutta tarjoamalla väylän osallistua ja vaikuttaa oman alueensa asioihin ja palveluihin. MLL:n perhetoimintaan kuuluu yhteistyö julkisen sektorin ja muiden perhehankkeiden kanssa. Perhekahviloiden lisäksi MLL järjestää vauvakinoja sekä on mukana järjestämässä erilaisia tapahtumia.

#### **7.1.3 Vertaisryhmät (Lieku)**

Vertaistukiyhdistys Lieku ry järjestää vertaistukiryhmiä, jotka ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Ryhmiin voivat tulla vanhemmat yksin, yhdessä tai lasten kanssa. Tilassa on leluja, leikkipaikka ja mikroaaltouuni saatavilla tarvittaessa. Ryhmät kokoontuvat Joensuun keskustan neuvolassa (Kauppakatu 11, sisäpiha).

### Vertaisryhmät:

Kuormikkaat – keskustelua odotuksen ja syntymän ihmeestä

Maitomammat - tietoa ja tukea imetykseen

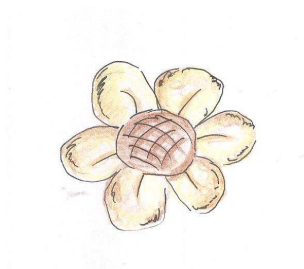
Maamot – puhetta vanhemmuudesta ja lapsiperheen elämästä

Lietsut - vanhempien ja lasten kohtaustapa (tutustumista, jutustelua, jäsenkirppiksiä)

### **Lisätietoja:**

[http://www.liekku.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=24&Itemid=55](http://www.liekku.net/index.php?option=com_content&view=article&id=24&Itemid=55)

liekku@gmail.com.



### **Järjestäjä: Liekku ry**

Liekku ry on Joensuun seudulla toimiva vuonna 2005 perustettu vertaistukiyhdistys, jonka tarkoituksena on jakaa vanhemmille tietoa vauvojen ja pienten lasten hoidosta ja pyrkiä näin vahvistamaan lasten ja perheiden asemaa sekä hyvinvointia.

## 7.2 Toiminnalliset ryhmät

### 7.2.1 Vanhempi-vauvajumppa

Vajaan tunnin mittaisessa jumppahetkessä liikutaan, loruillaan ja lauletaan yhdessä vauvan kanssa. Jumppaamisen ohessa tutustuu muihin vanhempiin ja tulee vaihdettua arjen kuulumisia.

#### **Lisätietoja:**

<http://www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi/mod/resource/view.php?id=118>

Opintopalvelu, puh. (013) 2675929

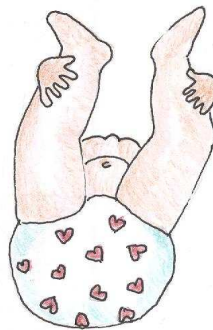
ma - to klo 10-18

pe klo 9-12

#### **Järjestäjä: Joensuun Seudun Kansalaisopisto**

Kansalaisopisto on Joensuun seudun (Joensuu, Kontiolahti, Liperi, Outokumpu ja Polvijärvi) oma paikallinen palvelu. Se tarjoaa

erilaisia harrastusmahdollisuuksia sekä eri alan opetusta. Ryhmät täyttyvät tosi nopeasti, joten niihin kannattaa ilmoittautua välittömästi ilmoittautumisajan alettua. Ryhmiin ilmoittaudutaan joko puhelimitse tai



internetin kautta. Lisätietoja Kansalaisopiston kurssitarjonnasta sekä ryhmiin ilmoittautumisesta löytyy sen omilta internet sivuilta sekä kaksi kertaa vuodessa koteihin jaettavaa kurssioppaasta.

### **7.2.2 Jumppaa vastasyntyneille**

Jumppa on suunnattu melko vasta synnyttäneille ja jumpan sisältö koostuu paljolti kevyestä lihaskunto-osuudesta sekä venyttelyistä. Jumppaan voi ottaa vauvan mukaan.

#### **Lisätietoja:**

<http://www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi/mod/resource/view.php?id=118>

Opintopalvelu, puh. (013) 2675929

ma - to klo 10-18

pe klo 9-12

#### **Järjestäjä: Joensuun Seudun Kansalaisopisto**

### **7.2.3 Kansalaisopiston vauvamuskarit**

Vauvamuskarissa lauletaan, leikitään ja loruillaan yhdessä vauvan kanssa.

*”Meidän lapsi oli osannut kävellä jo kolmatta kuukautta. Hän kuitenkin käveli vain silloin, kun häntä oli houkuteltu ja kannustettu valtavasti ja aina jommankumman vanhemmat luo. Hiihtolomaviikon jälkeisenä kertana muskarissa hän katsoi, kun muut lapset menivät kävelleen piiriin ja hoplaa! Hänkin alkoi kävellä tuosta noin vain, ihan itse, ilman kannustusta ja käveli aina siitä lähtien.”*

**Lisätietoja:**

<http://www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi/mod/resource/view.php?id=118>

Opintopalvelu, puh. (013) 267 5929

ma - to klo 10-18

pe klo 9-12

**Järjestäjä: Joensuun Seudun Kansalaisopisto**

**7.2.4 Seurakunnan vauvamuskari**

Noljakka

Muskari; (Nuottaniementie 2)

Ke alle 3v ja yli 3v ryhmät ( haku keväällä )



**Lisätietoja:**

<http://www.joensuunevl.fi/main.site?action=siteupdate/view&id=173>

Lapsityön toimisto  
Kirkkokatu 28, 80100 Joensuu  
puh. (013) 2635317

Lapsityönohjaaja Kristiina Nissinen  
puh. 050-5508330

### Rantakylä

Vauvamuskari kokoontuu noin kaksi kertaa kuukaudessa Rantakylän kirkolla. Ilmoittautuminen elokuussa nettisivuilla ja Kirkkotie-lehdessä olevien ohjeiden mukaisesti. Myös kesken kerhokauden voi kysyä mahdollisia vapaita paikkoja lapsityön toimistosta.

### **Lisätietoja:**

<http://www.joensuunevl.fi/main.site?action=siteupdate/view&id=60>

Rantakylän seurakunnan lapsityön toimisto  
Rantakylän kirkko, Rantakylänkatu 2 A, 80160 Joensuu  
puh.(013) 2635524 ja 050-5858729

**Järjestäjä: Joensuun Ev.lut.seurakunnat**

### 7.2.5 Vauvauinti

Vauvauinti on tarkoitettu noin 3 - 6 kuukauden ikäisille vauvoille. Vauvauinnissa lapset pääsevät nauttimaan vedestä yhdessä vanhempiensa kanssa. Vauvauinnin tarkoitus on totuttaa vauvaa veteen ja samalla tukea vauvan motorista kehitystä sekä lisätä vesiturvallisuutta. Vauvauintia järjestetään syys- ja kevätkaudella ja ennakkotiedote julkaistaan yleensä maaliskuussa liikuntatoimen internetsivuilla. Vauvauinnissa mukana olleille perheille on tarjolla myös jatko- ja perheuintiryhmiä.



*”Uinti oli kivaa ja hyödyllistä koko perheen toimintaa; lapsi oppi sukeltamaan ja nautti siitä, vanhemmat sai keskusteltavaa toisista vanhemmista ja lapsista ja toki pukukopissa tuli juteltua muiden vanhempien kanssa aina muutama sananen. Me uitiin kans itse ryhmän lisäksi, joten tuli liikuntaa itsellekin ihan kunnolla.”*

#### **.Lisätietoja:**

<http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-liikunta/terveys-soveltava-liikunta/vauvauinti.htm>

Joensuun liikuntatoimi



Torikatu 21 C 3.krs, 80100 Joensuu

Puh (013) 2675342

Avoinna klo 8-15

**Järjestäjä: Joensuun Kaupunki / Liikuntatoimi**



### **7.2.6 Musiikkileikkikoulun perheryhmät**

Musiikkileikkikoulussa musisoidaan yhdessä laulaen, soittaen, leikkien, liikkuen, kuunnellen, piirtäen ja maalaten sekä monta muuta mukavaa keksien.

#### **Lisätietoja:**

<http://konservatorio.jns.fi/index.php?802>

#### **Eno**

Helena Manninen, puh. 050-5404622, [helena.m.manninen@jns.fi](mailto:helena.m.manninen@jns.fi)

Joensuun keskusta, Niittyalahti ja Naljokka

Anni Pesonen, puh. 050-3850818, anni.m.pesonen@jns.fi

Joensuun keskusta, Niinivaara

Marja Siltanen-Vatanen, puh. 050-3295542, marja.siltanen-vatanen@jns.fi

Utra

Soile Sääksvuori, puh. 050-5906094, soile.saaksvuori@hotmail.com

Joensuun keskusta, Onttola, Lehmo ja Kontiolahti

Kaisa Vokkolainen, puh. 050-3295541, kaisa.vokkolainen@jns.fi

Opintotoimisto, 2 krs

Rantakatu 31, 80100 Joensuu

puh. 050-5751501

**Järjestäjä: Joensuun konservatorio**

Joensuun konservatorion tarjoaa yksilöllistä ja laadukasta musiikin opetusta.

## **7.3 Kohtaamispaikat**

### **7.3.1 Perheentalo**

Perheentalo on Joensuun Taitokorttelin yhteyteen vuoden 2012 aikana avattava lapsiperheiden kohtaamispaikka, jonka päämääränä on tukea lapsiperheiden arkea. Perheentalosta toivotaan paikkaa, jossa tehtäisiin ennaltaehkäisevää matalan kynnyksen ja varhaisen tuen työtä lapsiperheiden, lasten ja nuorten hyväksi. Tiloihin tulee muun muassa erilaista lasten hyvinvointia vahvistavaa toimintaa sekä erilaisia vertaisryhmiä vanhemmille. Talon toiminta on pääsääntöisesti kolmannen sektorin toimintaa, jota toteutetaan vahvassa yhteistyössä julkisen sektorin kanssa

#### **Lisätietoja:**

<http://joensuu.pelastakaalapset.fi/?x103997=118591>

Anne-Maria Saaristo, Perheentalo Joensuu -hankkeen suunnittelija

Pelastakaa Lapset ry, puh. 040-5488838

[anne-maria.saaristo@pelastakaalapset.fi](mailto:anne-maria.saaristo@pelastakaalapset.fi)

### **7.3.2 Lähiöotalo**

Lähiöotalo on lapsiperheiden kohtaamispaikka Riihisärkänkatu 6 B 10. Kohtaamispaikka on avoinna maanantaista perjantaihin klo 10 - 14. Avoimen kohtaamispaikkatoiminnan lisäksi tarjolla on ohjattua

kerhotoimintaa sekä vertaistoimintaa tarkemman viikko-ohjelman mukaisesti. Toiminnan tavoitteena on tukea vanhemmuutta, tukea lasten kasvua ja kehitystä sekä perheiden sosiaalista hyvinvointia. Lämpimästi tervetuloa!

### **Lisätietoja:**

<http://viadiajoensuu.yhdistysavain.fi/lahiotalo/>

lähiötalon toiminnanjohtaja Kirsti Kurki, puh. 050-3681157,

kirsti.kurki@viadia.fi

### **Järjestäjä: ViaDia Joensuu ry**

ViaDia Joensuu ry on Suomen Vapaakirkon diakoniatyön kattojärjestön ViaDia ry:n jäsen, ja sen taustayhteisönä on Joensuun Vapaaseurakunta.

### **7.3.3 Mukulakatu**

Mukulakatu sijaitsee Joensuun Carelicumissa (torin laidalla, osoitteessa Koskikatu 5). Mukulakatu on satukaupunki, joka on täynnä hauskoja asukkaita, pikkupuoteja sekä leikkivälineitä. Leikkimisen lisäksi Mukulakadulla taiteillaan ja askarrellaan, satuillaan ja tehdään nukketeatteria vaihtuvan viikko-ohjelman mukaan.



**Lisätietoja:**

<http://www.majakkaperavaunu.fi/Mukulakatu>

Carelicumin lipunmyynti puh. (013) 2675222 tai lipunmyynti@carelicum.fi.

Työpajoihin voi varata paikan ilmoittautumalla ennakkoon puh. 050-5604044 majakkaperavaunu.pohjois-karjala@mll.fi

**Järjestäjä: Mannerheimin Lastensuojeluliitto****7.4 Muut arjen jaksamista tukevat palvelut****7.4.1 Tukihenkilötoiminta**

Pelastakaa Lapset ry:n tukihenkilötoiminnan tavoitteena on auttaa pienten lasten perheitä vapaaehtoisten tukihenkilöiden avulla. Tukihenkilöt toimivat perheissä hyvin monenlaisissa tehtävissä kuten kuuntelu- ja keskustelukumppanina, apuna lasten hoidossa ja kasvatuksessa, perheen /perheenjäsenen harrastuskaverina, ohjaajana, neuvojana tai opastajana. Annettu tuki on perheille ilmaista.

**Lisätietoja:**

<http://www.pelastakaalapsset.fi/toiminta/lastensuojelutyto/tukihenkilotoiminta/>

Eeva-Liisa Wallius tukihenkilö- ja tukiperhetyön koordinaattori  
puh. (010) 8435181 tai 040-7392323

## **Järjestäjä: Pelastakaa Lapset ry**

Pelastakaa Lapset ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, vuonna 1922 perustettu kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeuksien toteutumista Suomessa ja maailmalla. Sen tavoitteena on edistää lapsen asemaa ja oikeuksien toteutumista Suomessa ja maailmalla. Pelastakaa Lapset ry pyrkii parantamaan lasten elämää välittömästi ja pysyvästi eri puolilla maailmaa ammatillisen työn, lapsipoliittisen vaikuttamisen sekä auttamisen keinoin. Pelastakaa Lapset ry kuuluu maailmanlaajuiseen Save the Children -liikkeeseen, jonka tavoitteena on luoda maailmaa, jossa kaikilla lapsilla olisi oikeus turvalliseen elämään, koulutukseen ja suojeluun.

### **7.4.2 Perhenetti**

Perhenetti on Väestöliiton uusi kehittämishanke, jossa yhdistyvät asiantuntijoiden antama ohjaus, neuvonta ja tiedon jakaminen sekä vertaistuki. Väestöliitto on avannut internetiin verkkopalvelun, joka on suunnattu lasta suunnitteleville, odottaville sekä lapsiperheille. Sivustolta löytyy muun muassa videoita, artikkeleita, keskustelupalsta sekä avoimia ja suljettuja vertaisryhmiä, joissa voi jakaa samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ajatuksia ja kokemuksia.

**Lisätietoja:**

<https://www.perheaikaa.fi/>

Projektikoordinaattori Juulia Ukkonen

juulia.ukkonen@vaestoliitto.fi

**Järjestäjä: Väestöliitto**

Väestöliitto on sosiaali- ja terveysalalla toimiva asiantuntijajärjestö, jonka tavoitteena on perheiden, nuorten ja koko väestön hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden sekä onnellisen ja tasapainoisen elämän edistäminen. Toiminnassa painottuu nuorten ja perheiden hyvinvoinnin lisääminen, suomalaisen yhteiskunnan monikulttuurisuuden vahvistaminen sekä seksuaaliterveyden edistäminen.

**7.4.3 Vanhempainpuhelin ja vanhempainnetin kirjepalvelu**

Vanhempainpuhelimeen ja -netin kirjepalveluun voi soittaa tai kirjoittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Toiminta pohjautuu kahden vertaisen kohtaamiseen puhelimitse tai nettikirjeen välityksellä, jossa tukijana toimii toinen vanhempi, vapaaehtoinen tehtävään koulutettu henkilö. Tuki ei ole ammatillista, vaan auttaminen perustuu kuulluksi tulemiseen sekä arkitiedon ja kokemuksen jakamiseen.

Puh. 0600 12277.

Soittoajat:

ma klo 10-13

ti klo 10-13 ja 17-20

ke klo 10-13

to klo 14-20

Vanhempainnetin kirjepalveluun voi kirjoittaa kysymyksiä ympäri vuorokauden ja vastaus saapuu henkilökohtaisesti kahden viikon sisällä.

**Lisätietoja:**

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Suunnittelija Anna Puusniekka: [anna.puusniekka@mll.fi](mailto:anna.puusniekka@mll.fi), puh. (075) 3245605

Päällikkö Tatjana Pajamäki: [tatjana.pajamaki@mll.fi](mailto:tatjana.pajamaki@mll.fi), puh. (075) 3245616

**Järjestäjä Mannerheimin Lastensuojeluliitto**

**7.4.4 Lastenhoitoapu**

Tilapäistä lastenhoitoapua voi tilata puh. 050-3821891, Ma-pe klo 8-12.

Perhe maksaa lastenhoitajalle ennalta sovitun MLL:n asettaman palkan.

**Lisätietoja:**

<http://www.mll.fi/perheille/lastenhoito/>



MLL Joensuu

MLL Joensuun yhdistys ry:n toimisto Torikatu 17, 80100 Joensuu

p. (013) 313 618 tai puh. 050-5148079

[mll.joensuu@mll.inet](mailto:mll.joensuu@mll.inet).

**Järjestäjä: Mannerheimin Lastensuojeluliitto**

## LÄHTEET

- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja.  
Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus.  
Helsinki: Edita.
- Joensuun Ev.lut. seurakunnat. 2012.  
<http://www.joensuunevl.fi/10.02.2012>.
- Joensuun Kaupunki, Liikuntatoimi. Vauva- ja perheuinti. 2012.  
<http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-liikunta/terveyssoveltava-liikunta/vauvauinti.htx>. 14.02.2012.
- Joensuun Konservatorio. 2012.  
<http://konservatorio.jns.fi/01.02.2012>.
- Joensuun Seudun kansalaisopisto. 2012.  
<http://www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi/> 19.01.2012.
- Juvakka, E. 2000. Omalla tavallani äiti. Juva: WSOY.
- Järvinen, R., Lankinen., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007.  
Perheen parhaaksi, Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Prima.
- Kristeri, I. 1999. Näe minut. Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen.  
Hämeenlinna: Karas-sana Oy.
- Kristeri, I. 2002. Vahva vanhemmuuteen. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituuhannella. Jyväskylä: PS-kustannus. 30-31, 35-36.
- Liekku ry. 2012. Vanhemmuuden kehto.  
<http://www.liekku.net/01.02.2012>.

- Malmi, M., Pulliainen, S. & J.J Sirkka, S. 2008. Uuden äidin selviytymisopas. Helsinki-Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Mikkonen, I. 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Lundbom, P. & Herranen, J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Jyväskylä: Bookwell Oy. 206, 208-209, 216.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2012.  
<http://www.mll.fi/03.02.2012>.
- Pelastakaa Lapset ry. 2012. Tukihenkilötoiminta.  
<http://www.pelastakaalapset.fi/> / 20.01.2012.
- Schulman, M. Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus (0-2 vuotta). Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvänä ja sovelta. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. 21.
- Sihvola, S. 2002. Voimaa vanhemmuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.
- Vanhempainnetti. 2012. Vanhemmuus ja kasvatus.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/vanhemmaksi\\_kasvu](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmaksi_kasvu) 06.01.2012.
- ViaDia Joensuu ry. 2012. Apua arkeen.  
[www.viadiajoensuu.yhdistysavain.fi](http://www.viadiajoensuu.yhdistysavain.fi) 29.02.2012.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Porvoo: WSOY.
- Väestöliitto. 2012a. Tietoa vanhemmille.

[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/  
parista\\_perheeksi/vanhemmuuden\\_vaikeus/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parista_perheeksi/vanhemmuuden_vaikeus/) 03.01.2012

Väestöliitto. 2012b. Perhenetti. <https://www.perheaikaa.fi/> 12.03.2012