

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan Koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö
2013

Suvi Barrow

VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ VOIMAVAROJA YKSIN ODOTTAVILLE ÄIDEILLE

– opas vertaistukiryhmän ohjaajalle Turun
Kriisikeskuksessa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

Syksy 2013 | 76+54

Anssi Lähde

Suvi Barrow

VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ VOIMAVAROJA YKSIN ODOTTAVILLE ÄIDEILLE - OPAS VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAJALLE TURUN KRIISIKESKUKSESSA

Suomen lapsiperheistä jo noin 20 % on yhden vanhemman perheitä. Turun Kriisikeskus on ollut kehittämässä toimintaa yhden vanhemman perheille, jossa tukimuotona on ollut yksin odottavien äitien vertaistukiryhmä. Yksinodottajan elämäntilanne kohdistuu yhteen elämän kehityskriiseistä eli lapsen syntymään. Yksin odottaminen voi saada alkunsa esimerkiksi lapsen isästä eroamisen tai keinohedelmöityksen kautta. Vertaistukiryhmässä yksinodottaja saa jakaa omia kokemuksiaan muiden samassa tilanteessa olevien äitien kanssa omista lähtökohdistaan käsin.

Toiminnallisena opinnäytetyönä laadittiin yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän toimintamalli Turun Kriisikeskukselle. Vertaistukiryhmän aiheena oli käsitellä äidin kokemusta yksin odotuksesta, tukea häntä muuttuvassa elämäntilanteessaan ja ohjata muiden palveluiden piiriin. Kehittämistoiminnan tavoitteena oli selvittää ryhmään tulevien äitien näkemys ja tarve vertaistukiryhmän toiminnan sisällöstä. Varsinaisessa toimintamallissa tuli huomioida ryhmäkertojen teemojen soveltuvuus kohderyhmälle ja mallin toimivuus keväällä järjestettävässä vertaistukiryhmässä. Kehittämistoiminnan tuloksena syntyi yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän ohjaajan opas.

Kehittämismenetelminä käytetyt asiantuntijoiden konsultaatiot, aikaisimmista yksinodottajien ryhmistä tuotetut dokumentit, ryhmään tulevien äitien haastattelut ja kevään vertaistukiryhmän palautteet sekä omat muistiinpanoni olivat tärkeä osa koko kehittämisprosessin kulkua. Konsultaatioiden, dokumenttien ja haastatteluiden avulla mallinnettiin toimintamalli, jonka toimivuutta testattiin käytännössä keväällä järjestettävässä vertaistukiryhmässä. Vertaistukiryhmän aikana äideiltä pyydettiin palautetta kyselylomakkeella, jossa oli käytetty hyödyksi sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista kysymysten asettelua. Kyselyssä selvitettiin ryhmäkertojen aiheiden ja tehtävien soveltuvuutta ryhmälle sekä ryhmässä olevien äitien tuen tarvetta ja ohjaajan roolia. Näiden tulosten perusteella toimintamallia muokattiin vielä toimivammaksi sekä ohjaajan tehtävien esille tuominen oppaassa korostui. Ohjaajan opas otettiin käyttöön uudessa vertaistukiryhmässä syksyllä 2013.

ASIASANAT:

Toimintamalli, Yhden vanhemman perheet, Vertaistukiryhmä, Äitiys

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Social Services| Social Services

Autumn 2013| 76+54

Anssi Lähde

Suvi Barrow

RESOURCES FROM A PEER SUPPORT GROUP TO PREGNANT SINGLE MOTHERS - A GUIDE TO A PEER SUPPORT GROUP INSTRUCTOR IN THE CRISIS CENTER OF TURKU

About 20 % of Finnish families with children are single-parent families. The Crisis Center of Turku has been developing activities for single-parent families in which the form of support has been pregnant single mothers' peer support group. A pregnant single mother's life relates to one of the life crises, in other words birth of a child. Being pregnant and single can be resignation of the father or artificial insemination. In a peer support group, a pregnant single mother can share her own experiences with other mothers, who are in the same situation, but from her own starting points.

As part of the functional thesis pregnant single mothers' peer support group's operational model was created for the Crisis Center of Turku. The peer support groups' subject was the mother's alone pregnancy and her experience of it, as well as supporting her in a changing life situation and counseling her to other services. The aim of this development work was to investigate the mothers' opinions and needs related to the content of the operational model. The themes of group sessions' suitability for the target group and the functionality of the model at the training in the spring needed to be considered in the operational model. The result of the development process was the operational model for pregnant single mothers' peer support group's instructor's guide.

As development methods were used consultations with experts, earlier produced documents, the mothers' interviews and the feedback forms from the pregnant single mothers' groups and my own notes, which were an important part of the entire development process. The operational model for a peer support group was modeled based on the consultations, documents and interviews, which were tested in practice at the pregnant single mothers' peer support group in the spring. During of the peer support group, the mothers were given a survey with both qualitative and quantitative questions. The aim of the survey was to study the group sessions' topics, tasks and suitability as well as the mothers' needs and the role of the instructor. Based on these results the group model was modified more functional as well as the instructor's tasks were highlighted more. In the autumn 2013 the instructor's guide was introduced in the new peer support group.

KEYWORDS:

Operational Model, Single-Parent Families, Peer Support Group, Motherhood

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 ELÄMÄ YHDEN VANHEMMAN PERHEESSÄ	9
2.1 Yhden vanhemman perhe	9
2.2 Yhden vanhemman perheet yhteiskunnallisena ilmiönä	10
2.2.1 Yhden vanhemman perheen taloudellinen toimeentulo	12
2.2.2 Lapsen elatus, huolto ja isyyden tunnustus	13
2.3 Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry	15
3 YKSINODOTTAJAN TUKEMINEN	17
3.1 Turun Kriisikeskus	17
3.1.1 Kriisityö vertaistukiryhmässä	18
3.2 Äitiys	18
3.2.1 Sosiaalinen tuki äitiydessä	21
3.2.2 Sosiaalisen tukiverkon merkitys	22
3.2.3 Vertaistuki tukimuotona	23
3.3 Vertaistukiryhmä yksinodottajan tukena	24
3.3.1 Vertaistukiryhmän ohjaus	26
3.3.2 Ryhmän ohjaajan taidot	27
3.3.3 Ryhmänohjaajan tehtävät	29
4 OHJAAJAN OPPAAN VALMISTUMINEN	31
4.1 Prosessi kokonaisuudessaan	31
4.2 Aineiston hankinta	41
4.3 Kyselyiden teettäminen ja analysointi	47
4.4 Kyselyiden tulokset	51
4.5 Ohjaajan opas	57
4.5.1 Toimintamallin luominen	57
4.5.2 Toimintamallin käytännön testaus	60
4.5.3 Ohjaajan oppaan toteutus	66
4.6 Ohjaajan oppaan lopullinen muoto	67
5 ARVIOINTI JA POHDINTA	69

5.1 Oman toiminnan arviointi	69
5.2 Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen ja ohjaajan oppaan julkaiseminen	70
LÄHTEET	73

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu	
Liite 2. Lupa-anomus vertaistukiryhmän äideille	
Liite 3. Kyselylomake 1.	
Liite 4. Kyselylomake 2.	
Liite 5. Ohjaajan opas	

KUVAT

Kuva 1. Lehdistötiedote Turun Sanomissa 19.2.2013.	45
--	----

KUVIOT

Kuvio 1. Mind map apuna kehittämistyön organisoinnissa (mukaillen Malmberg 2007).	34
Kuvio 2. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen 2011, 11).	37
Kuvio 3. Kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin toteutuminen omassa opinnäytetyössäni (mukaillen Salonen 2012).	39
Kuvio 4. Vertaistukiryhmän sosiaalisen tuen ja yhden vanhemman perheen pohtimisen malli (mukaillen Viljamaa 2003, 28).	56
Kuvio 5. Prosessin kuvaus toimintamallin luomisesta.	59

TAULUKOT

Taulukko 1. Yksinhuoltajaperheet % kaikista lapsiperheistä vuosina 2009–2012 (THL 2013).	11
Taulukko 2. Yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän aiheet vuosien 2007–2012 aikana.	42
Taulukko 3. Konsultointien perusteella esiin nousseita aiheita.	44
Taulukko 4. Yksinodottajien haastatteluista esiin nousseet aiheet ja odotukset ryhmätoiminnalle.	47
Taulukko 5. Yksinodottajien kokemus ryhmän tavoitteiden täyttymisestä.	54

KÄYTETYT LYHENTEET (TAI SANASTO)

SMS	Suomen Mielenterveysseura ry
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
SVT	Suomen virallinen tilasto
THL	Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos
YVPL	Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry

1 JOHDANTO

Tiivis yhteistyö Turun Kriisikeskuksen kanssa opinnäytetyön parissa alkoi vuoden 2013 helmikuussa. Opinnäytetyökseni muodostui toiminnallinen opinnäytetyö, jolla haluttiin kehittää yhden vanhemman perheiden tueksi tehtyä vertaistukiryhmän toimintamallia, jossa kohderyhmänä olivat yksin odottavat äidit. Kehittämistehtäväni idea lähti toimeksiantajan tarpeesta, koska vertaistukiryhmän ohjaajan haasteeksi oli koettu ryhmäläisten rekrytointi, toimintamallin puuttuminen ja sen rakentaminen järkeväksi kokonaisuudeksi.

Turun Kriisikeskuksessa auttamisen lähtökohtana on asiakkaan kokema kriisi, jossa häntä pyritään tukemaan niin, että hän selviytyisi siitä (Turun Kriisikeskus 2013a). Yksin lastaan odottavan äidin kokema kriisi on yksi elämän kehityskriiseistä eli lapsen syntymä (Heiskanen, Salonen & Sassi 2011, 36). Turun Kriisikeskuksessa tätä yhtä elämän suurinta muutoskohtaa tukemaan luotiin vertaistukiryhmä vuonna 2007. Hyvin organisoitu ja tavoitteellinen vertaistukiryhmä tarjoaa ryhmänsä jäsenelle mahdollisuuden, jossa hän voi jakaa omia tunteitaan ja kokemuksiaan muiden kanssa sekä parhaimmillaan saada uusia näkökulmia ja toimintatapoja selviytyä omasta elämäntilanteestaan (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11).

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää vertaistukiryhmän toimintaa, laatimalla Turun Kriisikeskukselle yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän toimintamalli ryhmänohjauksen helpottumista varten (jatkossa ohjaajan opas) ja testata toimintamalli kevään 2013 vertaistukiryhmässä. Ennen ohjaajan oppaan laatimista oli selvitettävä toimeksiantajan näkemys siitä, mikä itse ryhmätoiminnassa ja oppaassa oli olennaista ja tärkeää. Jotta toivottuun tulokseen päästäisiin aikataulun mukaisesti, opinnäytetyön tekijänä kävin aluksi läpi aikaisempina vuosina toteutuneiden ryhmien tapaamiskertojen teemat ja toiminnan sekä tutustuin teoriakirjallisuuteen itse kohderyhmästä. Näiden avulla laadin ensimmäisen rungon toimintamallille, jonka toimivuutta pohdittiin toimeksiantajan, ystävien sekä alan asiantuntijoiden avustuksella.

Asiantuntijoiden konsultoinnin avulla sain ajankohtaista tietoa itse kohderyhmästä, josta oli olemassa hyvin vähän kirjoitettua tutkimustietoa. Toiminnan suunnan tarkastamiseksi haastattelin vielä kevään 2013 ryhmään tulevat yksinodottajat ja kartoitin heidän toiveensa tapaamiskertojen teemoista ja ryhmätoiminnasta sekä tuen tarpeesta. Haastatteluiden avulla sain tukea omille ajatuksilleni ryhmätoiminnasta ja tapaamiskertojen teemat todennettiin tarpeellisiksi. Harjoittelun aikana tein koko ajan muistiinpanoja omista ajatuksistani ja ideoista, joiden avulla muokkasin toimintamallia toimivammaksi.

Seuraavaksi testattiin toimintamallin toimivuus kevään vertaistukiryhmässä. Vertaistukiryhmässä olleilta yksinodottajilta pyydettiin palautetta kahden kyselylomakkeen muodossa ryhmän lopussa ja sen keskivaiheilla. Joka ryhmäkerralla tein myös suullisen kyselyn ryhmätapaamisesta ja sen sisällöstä. Ryhmästä saadun palautteen ja omien ryhmänohjaajan kokemusten perusteella, rakentui alustava versio ohjaajan oppaasta kesän 2013 aikana. Ohjaajan oppaan lopullisessa muodossa keskeisin tavoite oli toimintamallin ja sen harjoitteiden auki kirjoittaminen ja oppaan sovellettavuus. Ryhmänohjaajan tehtävien ja roolin esiin nostaminen korostui ryhmältä saadun palautteen sekä omien kokemusteni jälkeen, minkä takia ryhmänohjaus tuli merkittäväksi osaksi lopullista opasta. Uusi ohjaajan opas otettiin käyttöön syyskuussa 2013 alkaneessa vertaistukiryhmässä. Lokakuussa kävin esittelemässä vertaistukiryhmän toimintamallia Turun alueen äitiysneuvoloiden yhteisessä kuukausipalaverissa.

Opinnäytetyö on raportti, jossa avataan lukijalle edellä kuvattua toimintaa. Toiminnan tukena matkassa ovat kulkeneet omat muistiinpanot ja kokemukset äitiydestä, ryhmän äitien antama palaute, konsultaatiot ja tietoperusta. Oman äitiyden kokemuksen pohjalta oli helpompaa työstää ryhmän toimintamallia ja käsittää äidiksi tulevan tarpeita. Ohjaajan oppaan toimintamallissa on huomioitu yksinodottajien tuen tarve, jonka lisäksi on annettu arvoa myös ohjaajan tarpeille. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään yhden vanhemman perheiden elämää yhteiskunnassamme sekä yksinodottajan tuen tarvetta. Opinnäytetyön toiminnan kuvauksessa käydään läpi, miten ohjaajan opas on saanut lopullisen muotonsa. Ohjaajan opas on opinnäytetyön liitteenä.

2 ELÄMÄ YHDEN VANHEMMAN PERHEESSÄ

2.1 Yhden vanhemman perhe

Käsitteellä yhden vanhemman perhe tarkoitetaan perhettä, jossa lapsi asuu pääasiallisesti toisen vanhemman luona vanhempien huoltomuodosta riippumatta (Suomalainen lapsi 2007, 48). Pietiläisen ja Nikanderin (2011) mukaan yhden vanhemman perheistä käytettiin aikaisemmin nimitystä yksinhuoltajaperheet, mutta yhteiskunnan muutosten ja huoltajuusnäkökohtien vuoksi tilastossa on siirrytty puhumaan yhden vanhemman perheistä. Esimerkiksi vanhempien erotilanteissa yhteishuoltajuutta ei pystytä ottamaan lainkaan tilastoissa huomioon. (Pietiläinen & Nikander 2011.)

Yksinhuoltaja -käsite taas pitää sisällään yksinhuoltajavanhemman, joka on päätynyt lapsensa huoltajaksi eri syistä kuten leskeyden, avo- tai avioeron kautta tai aviottoman äitiyden kautta ja hänellä on huollossaan alle 18-vuotiaita lapsia. (Forssen, Haataja & Hakovirta 2009, 11.) Nykyisin yksinhuoltajaksi päädytään useimmiten avioeron kautta, mutta yhä useammin yksinhuoltajaksi tullaan myös tietoisien valinnan kautta. Koska yksinhuoltaja -termiin liitetään useimmiten ero lapsen isästä, koetaan se leimaavaksi ja sen koetaan herättävän sääliä ihmisissä. (May 2001, 47, 61)

Suomen kielessä yksinhuoltaja -käsite viittaa kuitenkin enemmän laissa määriteltyihin virallisiin tehtäviin sekä vastuuseen, jotka yksinhuoltajan tulisi täyttää. Tämän vuoksi yksinhuoltaja -käsite on ongelmallinen ja se rajaa lapsen näkökulmasta pois kokonaan vanhemman, joka on niin sanottu etävanhempi. (Forssen ym. 2009, 11.) Kun vanhemmat ovat edelleen avioliitossa, mutta asuvat erillään, tilastollisesti heitä ei katsota yksinhuoltajaperheeksi. Toisaalta taas yksinhuoltajaperheeksi katsotaan samaa sukupuolta olevat vanhemmat, joiden suhdetta ei ole rekisteröity. (Krok 2009, 106.)

Englannin ja ruotsinkielessä ei esiinny vastaavasti käsitteissä huoltajuuteen viitattavia termejä. Ruotsin kielen käsite *ensamförälder* viittaa suomennettuna yksin

olevaan vanhempaan. (Forssen ym. 2009, 11.) Englannin kielessä taas käytetään käsitteitä *solo mother* ja *lone parent* käsitteen *single mother* rinnalla (McKay & Rowlingson 2002, 3.) *Single mother* käsite on Iso-Britanniassa ja Yhdysvalloissa negatiivisesti leimaantunut ja sen avulla luodaan mediassa mielikuvia stereotyyppisestä aviottomasta äidistä, joka on köyhä, teini-ikäinen ja kuuluu etniseen vähemmistöryhmään (May 2001, 46).

Kröger (2009, 171) on kääntänyt englanninkielisen sanan *solo parenting* suomeksi kuvaamaan tietoista yksinhuoltajuutta eli soolovanhemmuutta. Soolovanhemmuudesta käytetään myös termiä totaaliyksinhuoltajuus. Vuosittain Suomessa saa arviolta 4500 äitiä lapsen totaaliyksinhuoltajuuden kautta. Tällä tarkoitetaan tilannetta, jossa äiti on tehnyt tietoisin valinnan yksinhuoltajuudelle (adoptio, keinohedelmöitys) tai kantaa äitiyden alusta asti yksin ilman lapsen isää. (Tuominen 2013.) Totaaliyksinhuoltajuus käsite on vaikea, koska sillä voidaan myös viitata edellisestä määrittelystä poiketen tarkoittamaan esimerkiksi vanhempien eron jälkeen sitä, että lapset eivät asu toisen vanhempansa luona edes viikonloppuisin tai lomillaan, vaan lähivanhempi on heistä vastuussa koko ajan yksin (Mänttari 2013).

2.2 Yhden vanhemman perheet yhteiskunnallisena ilmiönä

Suomessa oli vuoden 2012 loppuun mennessä 578 000 lapsiperhettä. Lapsiperheistä 149 143 oli äidin ja lapsen/lapset käsittäviä yhden vanhemman perheitä. Yhden vanhemman perheet käsittävät kokonaisuudessaan jo 20 % koko Suomen lapsiperheistä. Vielä vuonna 1990 lapsiperheistä vain 12 % oli yhden vanhemman perheitä. (SVT 2012.)

Yhden vanhemman perheiden kasvu on ollut havainnoitavissa tilastollisesti viimeisten vuosikymmenien ajan. Kun yhden vanhemman perheiden kasvua tarkastellaan Suomen kuuden suurimman kaupungin mittakaavassa, voidaan taulukosta 1. havaita, että yhden vanhempain perheet keskittyvät Suomen suurimpiin kaupunkeihin. Suomen kuudesta suurimmasta kaupungista eniten yhden vanhemman perheitä asuu Turussa ja Helsingissä (SVT 2013). Tämä itsessään

kertoo sen, että yhden vanhemman perheiden tukimuodoille on tarvetta myös Turussa.

Taulukko 1. Yksinhuoltajaperheet % kaikista lapsiperheistä vuosina 2009–2012 (THL 2013).

			2009	2010	2011	2012
Koko maa	358	yhteensä	20,1	20,2	20,3	20,4
Turku	853	yhteensä	27,5	27,1	27,5	27,7
Helsinki	091	yhteensä	28,8	28,7	28,5	28,3
Oulu	564	yhteensä	18,8	19,1	19,4	19,6
Espoo	049	yhteensä	19,6	19,6	19,5	19,7
Tampere	837	yhteensä	24,9	25,3	25,2	25,3
Vantaa	092	yhteensä	23,1	23,4	23,3	23,5

Yhden vanhemman perheissä vanhemman sosioekonominen asema, eli koulutustaso, taloudellinen tilanne ja sosiaalinen asema, on huomattavasti heikompi kuin kahden huoltajan ydinperheissä (Haataja 2009, 95–110). Perheen ainoana vanhempana oleminen asettaa kasvattajana toimimiselle, perheiden hyvinvoinnille ja arjelle lisähaasteita. Totaaliyksinhuoltajat ja muut lähivanhemmat, joiden perheessä toinen vanhempi ei ole lainkaan läsnä, ovat erityisen suuressa vaarassa uupua. Tämän vuoksi kuntien tulisi resursoida enemmän ennaltaehkäisevään lastensuojelutyöhön, joka on lopulta koko yhteiskunnalle kannattavaa. Ennaltaehkäisevä työ, kuten lapsiperheiden kotipalvelu, vähentää kalliita lastensuojelun korjaavia toimenpiteitä, kuten huostaanottoja ja sijoituksia. (YVPL 2012.)

Neuvolan rooli varhaisen tuen tarjoajana lapsiperheille on merkityksellinen ja useimmiten neuvolassa myös tunnistetaan perheen tuen tarve kuten vanhemman voimavarojen uupuminen. Nykyisillä menetelmillä ja henkilöstörakenteella neuvola ei kuitenkaan yksin pysty vastaamaan perheiden muuttuneisiin psykososiaalisiin tuen tarpeisiin. (Laihonen 2009, 11.) Ennaltaehkäisevän työn kannalta perheiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää (Lastensuojelulaki 417/2007). Oulun Yhden Vanhemman Perheiden Liiton aluekoordinaattori Sauvolan (sähköpostiviesti 20.1.2013) mukaan yhden vanhemman perheet ovat kaikkein haavoittuvaisin kotitaloustyyppi.

Sauvola (2013) kertoi taloudellisten haasteiden, perheen ja työn yhteensovittamisen, vastuun kantamisen yksin, vapaa-ajan vähäisyyden, uupumuksen sekä yksinäisyyden olevan raskasta, kun perheessä on vain yksi vanhempi.

Yhden vanhemman perheet määritellään myös helposti yhteen kategoriaan, jolloin heidän koko elämänsä katsotaan yksinhuoltajuuden läpi. Yhteiskunnallisesti perheen ongelmat voidaan kokea johtuvan esimerkiksi siitä, että perheen ainut aikuinen on yksinhuoltaja. (Krok 2009, 89). Yhden vanhemman perheiden ongelmina yleensä ovatkin ajan ja rahan puute sekä ympäristön asettamat kielteiset leimat perheiden lapsille sekä myös vanhemmille (YVPL 2013a). Tämä voi perustua siihen, että esimerkiksi äiti ainoana perheen huoltajana toimii vastoin naissukupuolelle asetettuja normeja ja arvostuksia, jossa ydinperhe (kaksi aikuista ja lapsi) on ihanne. Perhemuotoja, jotka poikkeavat perinteisestä ydinperhemallista, kuten yhden vanhemman perheet, on pidetty riskinä lapsen hyvälle kasvatukselle ja hyvälle elämälle. Määrittely yksinhuoltajaäiti onkin äidille ulkoapäin annettu identiteetti omasta elämäntilanteestaan, minkä vuoksi määrittely äitiys kuvaa parhaiten kertomaan naisen omaa kokemusta ja suhdetta lapsiinsa. (May 2001, 21–22, 26, 42, 47, 275.)

Useimmat yhden vanhemman perheiden vanhemmat elävät kuitenkin täysipainoista elämää ja kantavat vastuuta lapsistaan yhteiskunnan ennakkoluuloista huolimatta. Yksin lapsesta huolehtiminen kasvattaa vanhemman järjestelykykyä, joustavuutta ja määrätietoisuutta sekä myös perheiden jäsenten vuorovaikutus on yleensä vahvaa. Lapset ovat vanhempiensa voimavara ja kaiken vaikean arvoisia, jolloin ylpeys ja ilo lapsista korostuvat yhden vanhemman perheiden arjessa. (YVPL 2012.)

2.2.1 Yhden vanhemman perheen taloudellinen toimeentulo

Toimeentulossa yhden vanhemman perhe otetaan huomioon elatusmaksujen, toimeentulotuen yksinhuoltajakorotuksena sekä lapsilisän yksinhuoltajakorotuksena. Minimiäitiyspäivärahassa ei ole otettu mitenkään huomioon sitä, että kaikissa perheissä tulot eivät koostu kahden vanhemman tuloista (Krok 2009, 96).

Monessa muussakaan etuudessa yhden vanhemman perhettä ei huomioida. Yle Uutiset uutisoi (2012) verkkosivuillaan, että räätälöidyt perhe-etuudet jäävät usein yhden vanhemman perheiltä käyttämättä. Kotihoidontuen mahdollinen vähentäminen vuodella ei juuri kosketa työssäkäyvää yksinhuoltajaa. Yhden vanhemman perheen äideillä on yleensä mahdollisuus jäädä kotihoidon tuelle säästöjen turvin vain muutamaksi kuukaudeksi. Samoin on muiden perhe-etuuksien, kuten vuorotteluvapaan ja leskeneläkkeen kanssa. Neljännes yhden vanhemman perheistä on toimeentulotuella eläviä, jotka ovat usein nuoria, eronneet avioliitosta ja heillä on matala koulutus eikä työpaikkaa, johon palata. Tuomisen (2012) sanoin ”Köyhä yksinhuoltaja tulee olemaan köyhä eläkkeelläkin, kun on ollut pienissä tuloissa”. (Yle Uutiset 5.4.2012).

Köyhyysriskiin ja sen muutoksiin vaikuttaakin olennaisesti ihmisen työmarkkina-asema. Esimerkiksi asumistuki, joka on tärkeä erä myös pienituloisen yhden vanhemman perheen budjetissa, ei seuraa yleistä hintakehitystä, eivätkä tuen myöntämisperusteet seuraa yleistä palkkakehitystä. Vaikka työ parantaakin monen perheen taloudellista asemaa, niin silti yhden ansaitsijan varassa oleminen, monta elätettävää ja matala palkka lisäävät köyhyysriskiä. Köyhyydestä voi tulla loukku, josta ei aina työtä tekemälläkään pääse ylös. Yhden vanhemman perheissä on myös ajankäyttörajoitteita, jotka työn teon taloudellisen kannattomuuden lisäksi, voivat olla todellinen este työelämään pääsyssä. (Pylkkänen 2009, 94–95.) Suomen virallisen tilaston (2011) mukaan kotitalouden toimeentulovaikkeudet ovatkin yleisiä yhden huoltajan kotitalouksissa. Lähes joka toisella (47,5 %) yhden huoltajan kotitaloudella oli jonkinasteisia vaikeuksia ja joka viidennellä (20,3 %) yhden huoltajan kotitaloudella oli suurempia vaikeuksia katata tavanomaiset menonsa omilla tuloillaan vuonna 2011. (SVT 2011.)

2.2.2 Lapsen elatus, huolto ja isyyden tunnustus

Molemmilla lapsen vanhemmilla on elatusvelvollisuus, vaikka lapsella olisikin vain yksi huoltaja (Laki lapsen elatuksesta 5.9.1975/704). Jos elatusvelvollinen ei maksa, on vähävarainen, lapsi on syntynyt avioliiton ulkopuolella eikä isyyttä

ole tunnustettu tai lapsi on adoptoitu ilman kumppania, Kela maksaa elatustukea. Elatustuen saaminen edellyttää, että vanhemmilla on kunnan sosiaalihuollon vahvistama elatussopimus tai tuomioistuimen päätös elatusavusta. (Kela 2013.) Täysimääräisen elatustuen määrä on 1.1.2013 lukien 151,85 euroa kuukaudessa lasta kohden (STM 2013).

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983) määrittelee lapsen huoltoa koskevat säännökset. Lapsen huolto on joko yhteisesti lapsen vanhemmilla tai yksin toisella vanhemmalla. Huolto määräytyy avioliiton, tuomioistuimen päätöksen tai vanhempien välisen sopimuksen mukaan. Huoltajia ovat henkilöt, joille lapsen huolto on uskottu. Huoltajien tehtävänä on vastata yhdessä lapsen huollosta, esim. koulutuksesta, asuinpaikasta ja elatuksesta. Vanhemmat voivat keskenään sopia yhteishuoltajuudesta tai että lapsen huolto kuuluu yksin jommallekummalle heistä. Jos vanhemmat eivät pääse yhteisymmärrykseen lapsen huollosta, riita ratkaistaan tuomioistuimessa. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361.)

Yksin lapsensa saavan äidin isyyden selvittäminen hoidetaan lastenvalvojan luona. Lastenvalvoja lähettää äidille kutsun isyysasian hoitamista varten saatuun väestörekisterin ilmoituksen lapsen syntymästä. Lastenvalvoja selvittää isyyden ja ottaa vastaan isyyden tunnustamisen. Ellei mies vapaaehtoisesti tunnusta lasta, vie lastenvalvoja äidin aloitteesta asian käräjäoikeuteen, jossa käynnistyy isyys oikeudenkäynti. Isyyden ollessa epävarma esitetään tehtäväksi isyystutkimus (DNA-tutkimus). Lastenvalvojalta saa lähetteet maksuttomiin tutkimuksiin. (Turku 2013.) Jos yksinodottaja ei halua selvittää lapsen isyyttä, hän voi kieltäytyä isyyden selvityksestä. Tällöin äiti on oikeutettu saamaan Kelan myöntämää elatustukea. Jos yksinodottaja käy lastenvalvojalla ja lapsen isyyttä ei tunnisteta tai vahvisteta, lapsen äiti on oikeutettu saamaan myös Kelan elatustukea. Jos isä vaatii äidiltä lapsen isyyden tunnustamista, äiti ei voi estää isää tunnustamasta lapsensa isyyttä. (Hallbäck-Vainikka neuvonanto 25.4.2013.)

2.3 Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry (YVPL) on lastensuojelujärjestö, joka tuottaa erilaisia palveluita yhden vanhemman perheille. YVPL: n toiminnan tavoitteena on parantaa yhden vanhemman perheiden sosiaalista, taloudellista ja oikeudellista asemaa. Liitto tekee myös edunvalvontatyötä sekä edistää ja järjestää yhden vanhemman perheiden keskinäistä vertaistukea. (YVPL 2012).

YVPL: n periaateohjelman (2012) mukaan yhden vanhemman perheiden:

1. Taloudellisen tuen on oltava riittävää, elatustuen määrää tulisi nostaa, lapsilisää ja sen yksinhuoltajakorotusta tai elatustukea ei saisi huomioida perheen tulona toimeentulotukea laskettaessa.
2. Lapsen hyvinvointi tulee ottaa ensisijaiseksi päämääräksi vanhempien eron jälkeen (eroneuvottelu, perhe- ja kasvatuseuvolatoiminnan lisääminen)
3. Lapsiperheiden palveluita tulee olla tarpeen mukaan (ennaltaehkäisevän työn merkitys, lapsiperheiden kotipalvelu takaisin)
4. Perheen ja työn yhteensovittamisessa yhteiskunnan tulee auttaa enemmän (lisäresursseja päivähoitoon, opiskelutuen nosto)
5. On oikeus turvalliseen perhe-elämään (perheväkivalta, lähestymiskiellon pidentäminen ajallisesti)
6. Molempien vanhempien pitää sitoutua lapsensa hoitamiseen (vanhempainvapaamallin muutos, eroinfoa etukäteen)
7. Yhden vanhemman perheiden imagoa tulee parantaa (ennakkoluulojen poistaminen yhteiskunnassa).

YVPL: ssä on huomattu yhden huoltajan perheiden tarpeet tuelle, joita on lähdetty kehittämään Leija-hankkeen (2012- 2014) turvin. Yhden vanhemman perheessä kasvattajan tehtävät eivät aina ole mutkattomia, samoin kun lapsen eläminen tällaisessa perheessä. Näiden asioiden ajamana Leija-hankkeessa kehitetään vertaisryhmämalli tukea kaipaaville ja lastaan yksin kasvattaville vanhemmille, heidän lapsilleen sekä ryhmänohjaajan opas ammattilaisille. (Janhunen & Pauni 2012.)

Kun kotona ei ole toista vanhempaa jakamassa arkisia asioita kuten lapsen kasvatusta ja iloja ja suruja, voi vanhempi tuntea olevansa melko yksin kaiken kanssa. (Janhunen & Pauni 2012). Vanhempien vertaisryhmässä alle kouluikäisten lasten vanhemmat saavat tukea omaan jaksamiseensa sekä elämäntilanteensa läpikäymiseen ja käsittelyyn. Vertaisryhmässä vanhemmat jakavat

kokemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan muiden kanssa. Samankaltaisia asioita kokeneet vanhemmat ymmärtävät ja pystyvät tukemaan toinen toisiaan. Tällaiseen toimintaan osallistuminen edistää vanhempien hyvinvointia ja mahdollistaa uusien ihmissuhteiden rakentumisen. (YVPL 2013b.)

Lasten vertaisryhmä taas antaa lapselle mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan sekä tunteen siitä, että hän ja hänen perheensä on hyväksytty ja riittävä. Lastenryhmän tavoitteena on auttaa lasta jäsentämään ja käsittelemään perhemuodon herättämiä ajatuksia ja tunteita. Vertaisryhmä vahvistaa ja auttaa lasta löytämään uusia voimavaroja itsestään ja rakentaa perustaa lapsen itsetunnolle, itsensä hyväksymiselle sekä terveelle kasvulle. (Janhunen & Pauni 2012.)

Käytän omassa työssäni käsitettä *yhden vanhemman perhe* kuvaamaan yksinodottajien perhemallia. Perusteluina sille voidaan katsoa, että vertaistukiryhmään tulevien äitien yksin odotuksen lähtökohdat ovat hyvin erilaiset. Ryhmään haetaan äitejä, jotka kokevat tarvitsevansa tukea muuttuneessa elämäntilanteessaan. Lapsen odotuksen taustalla voi olla ero lapsen isästä ennen raskautta tai raskauden aikana. Osalla ryhmään tulevista äideistä lapsen isä voi olla yhä ”kuvioissa mukana”, mutta tärkeintä on yksinodottajan oma määritelmä itsestään eli odotanko lastani yksin vai yhdessä perheenä. Näissä tapauksissa lapsen vanhemmat eivät ole enää yhdessä, vaan kyseessä on enemmän käytännön järjestelyistä kuten lapsen elatukseen ja huoltoon liittyvistä asioista, kun lapsi syntyy. Osa ryhmään tulevista äideistä ovat soolovanhempia tai totaaliyksinhuoltajia, mutta itse lapsen odotus ei ole aina silti ollut äidille tietoinen valinta, koska lapsi on voinut saada alkunsa myös yhden illan suhteen seurauksena. Opinnäytetyön tekijänä koen, että helpoin tapa määritellä kohderyhmä eli yksinodottajat on käyttää heistä puhuttaessa myös tilastollisesti käytettyä määritelmää *yhden vanhemman perhe*, riippumatta siitä mikä lapsen odotuksen lähtökohta äidille on ollut. Opinnäytetyössäni käytän termiä *yksinodottaja* kuvaamaan vertaistukiryhmän äitejä.

3 YKSINODOTTAJAN TUKEMINEN

3.1 Turun Kriisikeskus

Kolmannen sektorin toimijat kuten yhdistykset toimivat kunnan palvelujärjestelmää täydentävinä palveluina, joiden avulla voidaan kattaa julkisten palveluiden katvealueita (Sirola 2009, 34). Lounais-Suomen Mielenterveysseura ry on Turun alueella toimiva Suomen Mielenterveysseuran jäsenyhdistys. Yhdistys on toiminut vuodesta 1991 asti ja sen toiminnan tarkoituksena on Turun alueen asukkaiden psykososiaalisen hyvinvoinnin edistäminen. Tämä tapahtuu ylläpitämällä Turun kriisikeskusta, joka tuottaa ja kehittää kansalaisjärjestölähtöisesti ammatillista auttamistoimintaa. Tärkeänä osana yhdistyksen toimintaa on myös edistää vapaaehtoisuuteen pohjautuvaa mielenterveystyötä. Tähän työhön yhdistys saa taloudellista tukea Raha-automaattiyhdistykseltä ja toimintaa avustaa myös muun muassa Turun kaupunki. (Turun Kriisikeskus 2013b.)

Turun Kriisikeskus tarjoaa apua ja tukea ihmisille, jotka ovat joutuneet vaikeisiin elämäntilanteisiin (Turun Kriisikeskus 2013b). Kun ihminen on kriisissä, hän ei selviydy aiempien kokemustensa avulla vaan joutuu etsimään uusia selviytymiskeinoja tilanteeseen sopeutuakseen. Kriisin voi laukaista yksittäinen, äkillinen ja järkyttävä kokemus, tai kriisi voi syntyä hitaammin, erilaisten elämäntilanteiden haasteiden, kehityskriisien ja kasautuvan stressin myötä. (Turun Kriisikeskus 2013c.) Tällaisia tilanteita voi olla esimerkiksi läheisen kuolema, parisuhdekriisi tai onnettomuus (Turun Kriisikeskus 2013c). Turun Kriisikeskus tarjoaa yksilöllistä keskusteluapua akuuteissa kriisitilanteissa (Turun Kriisikeskus 2013d). Kriisityöhön kuuluu myös asiakkaan neuvominen ja ohjaus oikeaan palvelukanavaan jatkossa ja lisäpalveluiden hakemisessa, jos hän sitä tarvitsee (Turun Kriisikeskus 2013a). Kriisityöntekijöinä toimivat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset (Turun Kriisikeskus 2013d). Turun Kriisikeskuksen kriisiapu ja järjestölähtöinen ryhmätoiminta ovat Turun seudulla asuville asiakkaille maksuttomia (Turun Kriisikeskus 2013a).

3.1.1 Kriisityö vertaistukiryhmässä

Kriisityö on pääsääntöisesti lyhytkestoista, suunnitelmallista ja tavoitteellista auttamista. Kriisityö voi sisältää asiakastyötä, palveluista tiedottamista, hoivaa ja asiakkaan monialaista tukemista. Kriisityön tekeminen edellyttää erityisosaamista, kykyä arvioida ja ymmärtää kriisissä olevan henkilön yksilöllistä tilannetta sekä rakentaa riittävää tukiverkostoa kriisin keskelle joutuneen yksilön tueksi. Kriisityö ei kuitenkaan ole terapiaa, vaan sen tavoitteena on auttaa ihmistä selviytymään tilanteesta. Kriisityössä pyritään estämään kriisin vaiheisiin takertuminen ja ohjaamaan kriisiin joutunut ihminen tarvittaessa saamaan terapeutista tai muuta jatkohoitoa. (THL 2012.)

Ihmisen elämänkaareen kuuluu luonnollisia muutosvaiheita, jolloin tietty vaihe elämästä päättyy ja siirrytään uuteen elämänvaiheeseen. Tällöin puhutaan kehityskriiseistä, millaisia ovat esimerkiksi perheen perustaminen ja äidiksi tulo. Ihmiset kokevat nämä kehitysvaiheet hyvin eri tavalla ja myös reagoivat niihin eri tavoin. Tieto siitä, että asiat kuuluvat tiettyyn elämänvaiheeseen, voi auttaa hyväksymään asian ja muutoksen omassa elämässään, jonka kautta elämä voi jatkua eteenpäin yhtä kokemusta vahvempana. (Heiskanen ym. 2011, 36.)

Turun Kriisikeskus kehittää ja toteuttaa ryhmätoimintaa Suomen Mielenterveysseura ry:n linjausten mukaisesti. Ryhmätoimintojen tavoitteena on edistää mielenterveyttä ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia. Ryhmässä käytettävät menetelmät ja sisällöt räätälöidään osallistujien tarpeiden ja ryhmän tavoitteen mukaisesti. Ryhmien lähtökohtana on voimavara- ja tulevaisuussuuntautuneisuus ja selviytymisen tukeminen. (SMS 2013, 33.) Vertaistukitoiminta on tyypillinen kolmannen sektorin toimintamuoto, jollainen myös yksin odottavien äitien ryhmä on. (Sirola 2009, 35).

3.2 Äitiys

Yksi suurimmista muutoksista naisen elämässä on äitiys. Äitiyteen kasvaa sen yhdeksän kuukauden ajan, jolloin lapsi on kohdussa. Muutos tämän yhdeksän

kuukauden aikana naisen kehossa on hyvin fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen tapahtuma. Nainen valmistautuu henkisesti ja fyysisesti synnytykseen sekä kasvuun vanhempana ja äitinä. (Haapio ym. 2009, 87–88.) Kasvussa äidiksi naisen identiteetti muuntuu ja käsitys omasta itsestä laajenee kattamaan myös lapsen. Raskauden kuluessa naisen täytyy löytää sisältään yhä enemmän tilaa niin vauvalleen kuin omalle äitiydelleen. Naisen omat mielikuvat itsestä äitinä ja omasta lapsestaan kasvattavat häntä tulevaan äitiyteensä. (Sarkkinen & Savonlahti 2007, 105.)

Raskauden aikana nainen valmistautuukin monin tavoin tulevaan äitiyteen esimerkiksi suunnittelemalla ja toteuttamalla hankintoja, joita syntyvä lapsi tarvitsee. Nainen alkaa totutella ajatukseen lapsen tulosta ja kuvittelee millaista on olla äiti. On tavallista, että nainen epäröi ja pelkää tulevaa äitiyttä sekä vastuunottoa lapsesta, joka voidaan tulkita vastuuntunteen heräämiseksi naisessa. Äidiksi tulossa omat mielialat vaihtelevatkin useasti kiukusta haikeuteen ja omaa elämää tulee pohdittua tavallista enemmän. Tämä kaikki valmistaa naista muutoksessa äitiyteen. (Niemelä 2003, 238.)

Naisen ensimmäinen raskaus on yksi elämän suurimmista muutoksista, joka kasvattaa naisen äidiksi. Raskausaikana tuleva äiti myös työstää suhdettaan omiin vanhempiinsa ja erityisesti omaan äitiinsä. Hän miettii, miten häntä hoidettiin ja kasvatettiin. (Haapio ym. 2009, 87–88.) Vauvaa ja omaa äitiyttä koskevat mielikuvat ovatkin yhteydessä naisen käsityksiin ja kokemuksiin omista vanhemmistaan. Naisen mielikuvien sisältö ja rakenne kertovat siitä, miten nainen on sopeutunut raskauden psykologisiin haasteisiin. Naisen raskauden ajan mielikuvien laadulla on vaikutusta myös jatkossa äidin ja lapsen kiintymyssuhteelle. (Sarkkinen & Savonlahti 2007, 108.)

Äidiksi ja vanhemmaksi tuleminen on suuri muutos, johon vaikuttaa se alkaako äitiys suunnitellusti vai ennakoimattomana. Myös omat lapsuuden ajan kokemukset vaikuttavat siihen, miltä ajatus lapsen saamisesta vaikuttaa tulevassa äidissä. Äidin lapsuusiän oma kiintymyssuhdemalli (ks. Bowlby 1979, 1988) vaikuttaaakin lopulta siihen, miten aikuinen kohtaa syntyneen lapsensa. Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriassa käsitetään se, miten lapsen kehitystä voi uhata oman

äidin rakkauden menetys tai lapsen kokema äidinriisto. Omat lapsuuden kokemukset ja muistikuvat siitä, miten omat vanhemmat ovat luoneet turvaa ja hyvää oloa äidille, helpottavat myös käsittämään ja vastaamaan oman lapsen tarpeisiin. Lapsen kokemus psyykkisestä turvallisuudesta rakentuu siitä, että äiti osaa olla sensitiivinen oman lapsensa tarpeille eli osaa vastata lapsensa tarpeisiin niin, että lapsi kokee olevansa rakastettu, elossa ja turvassa. (Tapio ym. 2010, 103, 126–127.)

Lapsen syntymä vaatii naiselta uudenlaista sopeutumista elämään. Arjen käytännöt menevät uusiksi ja harva tuleva äiti osaa ajatella, kuinka sidottu oikeasti on omaan pienokaiseensa. Vastasyntyneen avuttomuus ja hoitamisen määrä on suuri haaste, joka yhden vanhemman perheessä vielä korostuu, koska kukaan ei ole jakamassa arkisia asioita kuten vaipanvaihtoa. Alussa pienellä vauvalla ei ole lainkaan päivärytmiä ja äidin kannattaa totutella vauvan nukkumis- ja syömisrytmiin. Äitiys on antoisaa ja luo merkitystä naisen elämään. Hyvinvoiva äiti jaksaa pitää vanhempana kiinni johdonmukaisuudesta ja selkeistä ohjeista lapsen kanssa. Vastuullinen vanhempi uskaltaa myös myöntää, kun ei jaksaa tai pärjää jossakin tilanteessa ja pyytää apua muilta. (Tapio ym. 2010, 126–131; Toivanen ym. 2010 192.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa verrattiin ensisynnyttäjien stressin tasoa yhden vanhemman perheen ja ydinperheen äitien välillä. Yhden vanhemman perheiden äideillä koettiin olevan suurempi mahdollisuus altistua stressille, koska heidän ympäristössään oli erilaisia tekijöitä suhteessa ydinperheen äiteihin. Tutkimukseen osallistuneiden äitien stressin tasoa tutkittiin sairaalajakson aikana sekä kuusi tai kahdeksan viikkoa sairaalajakson jälkeen. Tutkimusten tulosten perusteella yhden vanhemman perheen äidit saivat selkeästi korkeammat yhteen lasketut pisteet lapsensa kasvattamisesta aiheutuvasta stressistä. Tutkimuksen myötä todettiin, että on tärkeää ymmärtää stressintekijöitä ja yrittää kehittää hoitotyötä yhden vanhemman perheiden äitien kanssa, jotta he eivät kokisi niin suurta stressiä omasta vanhemmuudestaan. (Copeland & Harbaugh 2005, 139–152.)

3.2.1 Sosiaalinen tuki äitiydessä

Nykyään vanhemmilla ei ole välttämättä ketään, joka tukisi heitä omassa vanhemmuudessaan, koska lastenhoito- ja kasvatuskäytännöt eivät enää siirry sukupolvelta toiselle kuten aikaisemmin (Viljamaa 2003, 24). Myös urbaani elämäntapa on vähentänyt ihmisten yhteisöllisyyttä ja luontaisia sosiaalisia verkostoja (suku, kyläyhteisö). Nykyään näitä korvaavat muun muassa internetpalstat, yhdistykset ja harrastusryhmät (Haapio ym. 2009, 103.) Tämän vuoksi lapsiperheet jäävät usein yksin vanhemmuutensa kanssa. Sosiaalisen tuen merkitys vanhemmuudessa ja suhteessa äitiyteen on havaittu vaikuttavan vanhemmuuden laatuun. Sosiaalisesti tueksi määritellään ihminen, joka kuuluu johonkin sosiaaliseen verkostoon kuten ystäväpiiriin, perheeseen tai vertaisryhmään. Sosiaalisella tuella on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia äidin sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Jotta sosiaalisen tuen hyvät vaikutukset toteutuisivat, äidin sosiaalisessa verkostossa tulee olla tarpeeksi ihmisiä joiden puoleen hän voi kääntyä tarpeen tullen. Lisäksi sosiaalisen tuen tulee olla hänen kannalta tarpeellista ja tyydyttävää. (Viljamaa 2003, 24–25.)

Sosiaalinen tuki voidaan Viljamaan (2003, 25) mukaan jakaa neljään alaluokkaan:

1. Emotionaalinen tuki (pitäminen, empatia ja rakkaus)
2. Käytännön apu (suoranainen apu tarvittaessa esim. palvelut, raha, tavara)
3. Informatiivinen eli tiedollinen tuki (neuvot, tieto, apu ongelmien ratkaisemisessa)
4. Vertailutuki (itsearviointin ja –arvostuksen kannalta tarpeellinen tietotuki)

Parhaiten sosiaalisen tuen määrittely täyttyy, kun tuettavan ja tukijan elämäntilanteet ovat samanlaiset ja he pystyvät lähtökohtaisesti asettumaan toistensa asemaan. Yksin odottavien vertaistukiryhmässä sosiaalisen tuen määrittely toteutuu ja sen voi kokea toimivan hyvänä sosiaalisena verkkona, jossa yksinodottaja saa itselleen edellä mainitun kaltaista tukea. (Viljamaa 2003, 25.)

3.2.2 Sosiaalisen tukiverkon merkitys

Sosiaalinen verkosto voi tarjota äidille sosiaalista tukea tai olla antamatta sitä ja pahimmillaan se voi jopa kuluttaa voimavaroja. Sosiaalinen tuki on lastaan odottavan äidin ulkoinen voimavara, jolla on suuri merkitys muuttuvassa elämäntilanteessa. Yhden vanhemman perheen äidillä sosiaalisen tuen merkitys korostuu entisestään, koska hän on tilanteessaan yksin. (Haapio ym. 2009, 103–104.) Äidin toimiva sosiaalinen tukiverkko parantaa hänen mahdollisuuksiaan vastata vanhemmuuden haasteisiin. Sosiaalisen verkoston tuen vaikutus ilmenee parhaimmillaan luottavaisempana ja positiivisempana suhtautumisena omaan äitiyteen sekä lapsen hoitoon. (Viljamaa 2003, 26.) Turun äitiysneuvolan terveydenhoitaja Anttilan tiedonannon (15.3.2013) mukaan myös äitiysneuvolassa kannustetaan yksinodottajia rakentamaan ja pitämään yllä sosiaalista tukiverkosta. (Tiedonanto Anttila 15.3.2013.)

Useat yhden vanhemman perheen vanhemmat kokevat väsymystä, koska he joutuvat kannattelemaan vanhemman vastuuta ja velvollisuuksia kaikista arjen toiminnoista yksin. Myös Krokin (2009) tutkimuksessa tuli esiin, että väsymys voi välillä käydä yhden vanhemman perheessä ylivoimaiseksi, kun esimerkiksi lapsi sairastaa paljon (Krok 2009, 77–78). Luonnolliset sosiaaliset verkostot ovatkin usein tärkeä voimavara yhden vanhemman perheille. Perhepiiri tarjoaa usein materiaalista apua ja henkistä tukea, sukulaiset antavat seuraa ja ystävät apua henkilökohtaisissa paineissa. Yhden vanhemman perheillä tämä sosiaalinen tukiverkosto on huomattavasti suppeampi, vaikka he ovatkin keskimääräistä riippuvaisempia verkostonsa tarjoamasta avusta. (Roivainen ym. 2011, 17–18.)

Yksinodottajan kannattaa kartoittaa itselleen tärkeitä ihmisiä eli omaa sosiaalista verkostoaan. Mantu kehottaa (2006) yksinodottajia rakentamaan ympärilleen oman perheen ihmisistä, jotka antavat voimaa itselle muuttuvassa elämäntilanteessa. Lapsi tarvitseekin muutaman tärkeän aikuisen lähelleen äidin lisäksi esimerkiksi kummit. Perheeseen voikin laajasti katsottuna kuulua omat ystävät ja vanhemmat. (Mantu 2006, 63–64; Krok 2009, 113.) Lähipiirin tarjoaman sosi-

aalisen tuen lisäksi yhden vanhemman perheet kaipaisivat enemmän virallisen palvelujärjestelmän tarjoamaa apua ja tukea. Kokemukset yhden vanhemman perheiden äideillä sosiaali- ja terveystieteiden palveluista olivat kuitenkin huonoja. He olivat voineet kokea tulevansa leimatuksi huonoina vanhempina ja kokivat, että palveluiden piiriin oli myös hyvin vaikeaa päästä. (Roivainen ym. 2011, 18.)

Krokin (2009) tutkimuksessa tuli myös esiin sosiaalisten verkostojen merkitys, kun yhden vanhemman perheen äiti kertoi netin keskustelupalstan kautta löytyneestä verkostosta, jossa hän kirjoittaa muiden äitien kanssa omasta äitiydestään ja siihen liittyvistä kokemuksista. Virtuaaliympäristön kautta äiti koki saaneensa henkistä ja psyykkistä tukea, vaikka konkreettista tukea se ei voinutkaan hänelle tuoda. Äitiyden kautta voi luodakin uusia ihmissuhteita sekä saada vertaistukea samassa tilanteessa olevilta. Äitiys on tietynlainen elämäntapa, joka vaikuttaa olennaisesti naisen elämään kuten elämäntavoihin ja jopa ystäväpiiriin. (Krok 2009, 74–76.)

3.2.3 Vertaistuki tukimuotona

Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muotoja, jossa kokemuksellisella asiantuntijuudella on suuri merkitys. Kokemuksellinen tieto ja eletyn elämän tuoma asiantuntijuus tuovat vertaistoimintaan inhimillisyyttä sekä erilaista uskottavuutta. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11.) Vertaistukitoiminnan perusajatuksena on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka voidaan saada käyttöön vertaistukitoiminnan avulla. Vertaistukitoimintaan osallistuminen edellyttää omaa oivallusta ja aktiivista valintaa sekä usein myös toivetta hyvinvoinnin lisääntymisestä. Vertaistukitoiminnalla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, mutta on muistettava, että sen ei ole tarkoitus olla terapiaa. (Laimio & Karnell 2010, 11–12.)

Vertaistuella on oma merkityksensä vanhemmuuden vahvistajana yksin odottavalla äidillä. Vertaistuki parantaa äidin selviytymiskeinoja omassa arjessaan, antaa käytännön tukea ja apua sekä edistää omaa elämäntilannetta. Kun saa jakaa kokemuksiaan ja käsityksiään vanhemmuudesta ja omasta elämäntilannestaan.

teestaan käsin, voi muodostaa mielikuvia siitä, millaisia äitejä he ovat ja työstää käsityksiään itsenäisesti ryhmässä saaduista tiedoista. Vertaistuen kautta äidit saavat kokemuksen, joka auttaa heitä selviytymään tulevassa kasvatustehtävässään. (Haapio ym. 2009, 44–45.)

Turun äitiysneuvolan terveydenhoitaja Anttilan (15.3.2013) mukaan yksinodottajat tarvitsevat vertaistukea ja ystävän tai ystäviä, joille voivat purkaa ajatuksiinsa. He myös tarvitsevat toista aikuista jakamaan arjen ajatuksia mielellään hieman liian usein, kuin liian harvoin. (Tiedonanto Anttila 15.3.2013.)

3.3 Vertaistukiryhmä yksinodottajan tukena

Vertaistukiryhmä muodostuu ihmisistä, joilla ei yleensä ole yhteistä elämänhistoriaa. Ryhmään tulo on valinta, jonka taustalla on sekä tarve päästä yhteyteen samanlaisia kokemuksia omaavien ihmisten kanssa, että toive voida liittyä yhteisöön, joka ryhmästä syntyy. Ryhmän syntyyn vaikuttavat eniten mukaan tulevien ihmisten yksilölliset elämäkokemukset. Suurin osa vertaistukiryhmistä on alle kymmenen hengen pienryhmiä. Tällaisessa pienryhmässä jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmänsä jäsenien kanssa. (Jyrkämä 2010, 25.) Organisoitu ja tavoitteellinen vertaistukiryhmä voikin tarjota mahdollisuuden, jossa ihminen voi jakaa omia tunteitaan ja kokemuksiaan muiden kanssa. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11.) Jotta ryhmän jäsenet saisivat uskoa itseensä ja omiin vahvuuksiinsa tulevina äiteinä, on ryhmän toiminnassa hyvä olla tiettyjä elementtejä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 276.)

Vilénin ym. (2008, 276) mukaan näitä elementtejä ovat:

- 1. Tiedon jakaminen:** Kokemusperäisen tiedon jakaminen ryhmässä, jokaisella on oma lähtökohta, ajatus, tieto ja näkemys asioista. Ohjaajan on hyvä olla perehtynyt aiheeseen, mutta hänen ei tarvitse olla asiantuntija, koska ryhmäläiset tuovat omaa asiantuntijuuttaan aiheesta.
- 2. Ryhmään kuuluminen:** Kuuluminen osaksi jotain sosiaalista verkostoa, jossa tulee kuulluksi ja saa jakaa omia kokemuksia.

3. **Avautuminen ja hyväksyntä:** Turvallisessa ryhmässä ihminen voi vapautua jakamaan henkilökohtaisia asioita, joita ei muuten uskaltaisi kertoa. Muiden ryhmän jäsenten hyväksyntä ja ymmärrys voivat vapauttaa tällöin syyllisyydestä ja häpeästä.
4. **Toivon herättäminen ja löytyminen:** Ryhmässä on yleensä aina erivaiheissa raskautta olevia äitejä, jotka ovat voineet jo ratkaista tai käydä läpi tietyn vaiheen yksin odotukseen liittyen, jota joku muu ryhmäläinen pohtii tällä hetkellä. Muiden kokemukset tilanteiden ylipääsemisestä tai keinot niiden hyväksymiseen auttavat muita ryhmän jäseniä omalla esimerkillään.
5. **Samankaltaisuuden kokeminen:** Kun jokaista ryhmän jäsentä koskee sama asia yksin odotus, oma elämäntilanne usein normalisoituu. Yksin odottajan kokemus siitä, että hän ei ole ainut, joka yrittää selvittää oman tilanteensa kanssa ja hän tulee ymmärretyksi asian tiimoilta.
6. **Toisen auttamisen kokemus:** Ryhmän jäsenen itsetunto voi kohota, kun hän voi auttaa toista vastaavanlaisessa tilanteessa kuin itsellä on ollut. Muuttuminen autettavasta auttajaksi voi myös lisätä kokemusta omasta elämänhallinnasta hetkellisesti.
7. **Ihmissuhdetaitojen ja sosiaalisten taitojen oppiminen:** Ryhmässä ihminen voi peilata omia näkemyksiään itsestä ja vuorovaikutustaidoistaan. Hän voi oppia esimerkiksi miten muut näkevät hänet ryhmän jäsenenä ja hänen tavastaan toimia osana sitä.
8. **Sosiaalinen tuki:** Ryhmän kiinteys ja sen kannustava ilmapiiri voivat olla oleellisia asioita pyrittäessä muutoksen. Tieto ryhmän olemassaolosta ja seuraavasta tapaamisesta voivat kannustaa yksin odottajaa jaksamaan omassa arjessa. Keneltäkään ryhmän jäseneltä ei kuitenkaan voi vaatia liikaa tai painostaa, jotta mielekkyyys ryhmän toiminnassa pysyisi yllä.

Vertaistukitoimintaan osallistutaan, koska ryhmiin osallistuvat ihmiset kokevat tulleensa kuulluiksi, ymmärretyiksi ja monesti myös hyväksytyiksi vertaistensa parissa paremmin kuin missään muualla. Vertaistukiryhmä voi olla myös ainut paikka, jossa on oikeutettua puhua ja näyttää kaikenlaisia tunteita ja ajatuksia omaan elämäntilanteeseensa liittyen. Riittävästi samanlainen elämäntilanne takaa sen, että osanottajat tietävät omasta kokemuksestaan jotakin toistensa tunteista ja pystyvät näin kokemaan empatiaa toisiansa kohtaan. Kaikille ihmisille on tärkeää tuntea itsensä merkitykselliseksi, joka toteutuu tasa-arvoisessa vertaistukiryhmässä. Sitoutuakseen ryhmän toimintaan osallistujien tulee voida tuntea saavansa ryhmän toiminnasta jotain hyötyä itselleen, kuten ihmissuhteita

tai arvostusta. Myös osallistujalle itselleen tärkeät arvot ja toiminnan päämäärät lisäävät sitoutumista ryhmän toimintaan. (Laimio & Karnell 2010, 18.)

Vertaistukitoiminnassa tarkoituksena on, että ihminen löytää omat voimavaransa, ottaa vastuuta omasta elämästään ja ohjaa sitä haluamaansa suuntaan. Tuen avulla ihminen saa liikkeelle sen prosessin, joka johtaa passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. (Laimio & Karnell 2010, 13.) Vertaistuksessa myös toisen esimerkki selviytymisestä on merkittävä, joka voi vaikuttaa myös muihin ryhmäläisiin. Uusien näkökulmien ja toimintatapojen löytyminen vuorovaikutuksessa muiden kanssa edistääkin jokaisen henkilökohtaista kasvua ja laajentaa samalla myös ihmissuhdeverkostoa. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11.)

3.3.1 Vertaistukiryhmän ohjaus

Tukea antavassa vertaistukiryhmässä keskitytään ihmisen elämäntilanteen vaikeuteen ja siitä selviytymiseen. Toiminnan keskiössä on tällöin ryhmän osallistujien tuntemusten peilaaminen omasta tilanteestaan käsin, jossa ei keskitytä kuitenkaan liiaksi kenenkään ryhmäläisen omaan henkilöhistoriaan. (Vilén ym. 2008, 273.) Ohjaajan roolia ja tehtäviä tällaisessa vertaistukiryhmässä voidaan katsoa ryhmän toiminnalle asetettujen tavoitteiden kautta. Ammatillisessa vertaistukiryhmässä ohjaajan on hyvä pitää koko prosessin ajan mielessä ryhmän perustehtävä ja sen työskentelyn tavoitteet. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 36.)

Vertaistukiryhmän ohjaajan tulee olla perehtynyt ryhmän aiheena olevaan asiaan eli yksin odotukseen ja sen taustalla oleviin tekijöihin. Ohjaajan tehtävänä on myös huolehtia ulkoisista olosuhteista, käytännön järjestelyistä sekä ohjata ryhmän työskentelyä. Ryhmän työskentelyssä tulee ottaa huomioon erityisesti ryhmäprosessin eteneminen turvallisesti, jossa kaikki ryhmän jäsenet huomioidaan tasapuolisesti. Tällöin ryhmässä mahdollistuu uusien näkökulmien ja toimintamallien löytyminen. Ohjaajan on myös hyvä ottaa huomioon ryhmätoimintaan liittyvien ulkoisten rakenteiden pysyvyys kuten tapaamispaikka, ajankohta

ja ryhmän kesto. Pysyvyys ja toistuvuus ryhmätoiminnassa lisäävät ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta ja vapauttavat voimavaroja itse työskentelyyn. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 37.)

Ryhmäprosessissa on useita eri vaiheita, joista ohjaajan on hyvä olla tietoinen. Ryhmän dynamiikkaan kuuluu, että ryhmän sisäiset rakenteet muuttuvat ja elävät, joka taas mahdollistaa ryhmän kehityksen. (Vilén ym. 2008, 274.) Nämä vertaistukiryhmän kehitysvaiheet on lueteltuna tarkemmin yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän- ohjaajan oppaassa (katso liite 5., s. 4). Ryhmädynamiikalla taas tarkoitetaan ryhmässä vallitsevia sisäisiä voimia, jotka syntyvät ryhmän jäsenten vuorovaikutuksen mukana. (Vilén ym. 2008, 276.)

3.3.2 Ryhmänohjaajan taidot

Jokainen ryhmänohjaaja on erilainen, jolla on oman kokemuksensa kautta tulleita tietoja ja taitoja. On hyvä tunnustaa itselleen se, että ryhmänohjauksessa kehittyä aina ja siinä ei koskaan tule olemaan valmis. Ryhmänohjaukseen ei olekaan olemassa yhtä oikeaa tapaa, vaan jokainen tekee sitä omalla persoonallaan. Kaikilla ryhmänohjaajilla on siis heidän omat heikkoutensa ja vahvuutensa, joita kannattaa kehittää ja käyttää hyödykseen ryhmänohjauksessa. Ryhmänohjaaja on aina siis oma persoonansa, mutta on tiettyjä taitoja, joita tulisi omata ryhmänohjaajana. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 58.)

Ryhmänohjaajan taidot voidaan jakaa reaktio-, vuorovaikutus-, ja toimintataitoihin. Reaktiotaidot ovat tärkeä osa yksilöiden ja ryhmän tarpeiden ja toiminnan ymmärtämisessä, joihin lukeutuu muun muassa toistaminen, aktiivinen kuunteleminen, selventäminen, empatia, kokoaminen ja tiedon jakaminen. Vuorovaikutustaitojen avulla ohjaaja tukee ryhmäläisiä vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Näitä taitoja ovat tasapuolisuus, yhdistäminen, tukeminen, estäminen, rajoittaminen sekä yksimielisyyden ja työyhteyden rakentaminen. Toimintataitojen avulla ohjaaja taas rohkaisee ryhmäläisiä ilmaisemaan itseään ja auttaa heitä hankalissa tilanteissa kuten vaikeiden tunteiden ja kokemusten käsittelyn kanssa. Näitä taitoja ovat kysyminen, empatia, vahvuuksien esiin nostaminen, välittömyys,

omien kokemusten mukaan tuominen, mallin antaminen, prosessin havainnointi ja tavoitteiden asettaminen sekä sitoutuminen niihin. (Vilén ym. 2008, 280–281.)

On tärkeää, että ryhmänohjaaja pystyy eläytymään toisen ihmisen tilanteeseen empaattisesti ja aistinvaraisesti. Ryhmänohjaus näin sensitiivisessä ryhmässä voikin nostaa esiin myös ohjaajassa joitain tunnelukkoja, jotka voivat estää aitoa kohtaamista ryhmätilanteissa. Tämän vuoksi ryhmänohjaajan tulisi olla sinut oman elämänsä kanssa ja pitää tuntosarvet herkkinä myös omille tunteilleen. Ryhmänohjaajan on myös hyvä olla avoin ja aito. Ryhmäläiset huomaavat helposti, jos ohjaajan sanat ja tunteet ovat ristiriidassa keskenään. Avoimuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ohjaaja jakaa kaiken itsestään ja elämästään. Ryhmäprosessin myötä jokainen ohjaaja kasvaa yhä enemmän itsekseen ja tietää, mikä on itselle omin tapa toimia ohjaajana. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 59–60.)

Ryhmänohjaajan on tärkeää myös uskoa ryhmän kykyyn ratkaista ongelmia ilman, että hän itse yrittää niitä ratkaista. Jos ryhmänohjaaja ottaa liian suuren vastuun kaikesta, ei ryhmä voi toimia hyvin. Ryhmänohjaajan tulee luottaa aidosti ryhmänsä voimavaroihin ja kasvuun ryhmänä. Tärkeää on kuitenkin huomata tilanteita, joissa ilman ohjaajaa ei ryhmä välttämättä selviä kuten esimerkiksi ryhmän jäsenten keskinäiset pahat konfliktit tai selän takana toisesta pahaa puhumista, jotka vaativat ulkopuolisen puuttumista tilanteeseen. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 60.)

Ryhmänohjaajan on kunnioitettava kaikkia ryhmän jäseniä tasapuolisesti. Kunnioittaminen tarkoittaa ryhmätilanteissa yksityisyyden kunnioittamista ja vastavuoroisuuden hyväksymistä. Ohjaaja antaa ryhmäläisten itse määrittää omat yksityisyyden rajansa ja antaa heidän myös tarvittaessa olla hiljaa. Ryhmänohjaajalla tulee olla taito käsitellä vaikeita asioita. Ryhmänohjauksessa tulee varmasti eteen tilanteita, joissa ei tiedä, miten toimia tai mitä sanoa. Tärkeää onkin muistaa, että ohjaajan hyväksyvä asenne auttaa hankalien asioiden ja tilanteiden kohtaamista. Ryhmänohjaajaa auttaa taito havainnoida ja analysoida ryhmäprosessia ja sen dynamiikkaa. Tätä tehdessään ohjaaja pyrkii selvittämään, mitä ryhmässä tapahtuu ja mistä asiat johtuvat. Ryhmänohjaajan tulee viestittää

ryhmäläisille selkeästi ja käytännönläheisesti, jotta ohjaajan havainnoista olisi hyötyä ryhmän kannalta. Ohjaajan tulee myös välittää ryhmäläisille toivoa ilman turhia lupauksia, realistisesti. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 60–62.)

3.3.3 Ryhmänohjaajan tehtävät

Jokainen ryhmä on erilainen ja ainutlaatuinen, joka kasvattaa ryhmänohjaaja omalla tavallaan. Ryhmänohjaukseen ei voi ketään opettaa, vaan siihen kasvaa omien ohjauskokemustensa myötä. Ryhmänohjaajan roolit muuttuvat ja painottuvat eri tavoin ryhmäprosessin eri vaiheissa. Vain käytännön myötä jokainen ryhmänohjaaja oppii sen, milloin on tartuttava tiukasti ohjaksiin ja milloin niitä voi löysätä. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 63.)

Ryhmän alussa ryhmänohjaajan rooli on selkeästi suurempi ja hänen tarkoituksena on innostaa ryhmäläisiä toimimaan. Tällöin ryhmänohjaaja on enemmän innostunut ja motivoitunut ryhmään kuin sen jäsenet. Tämän vuoksi ryhmän keskinäiseen tutustumiseen ja ryhmäytymiseen kannattaa ensimmäisellä tapaamiskerralla panostaa. Tarvittaessa sitä voi jatkaa myös toisella tapaamiskerralla ja varsinkin, jos joku on ryhmästä ensimmäisellä kerralla pois. Ryhmäkerrojen lisääntyessä ryhmäläisten osuus ja osallistuminen ryhmän prosessiin voimistuu ja ohjaajan rooli pienenee automaattisesti. Ohjaajan tehtävä on tällöin pitää koko paketti kasassa, jossa yhteistyö sujuu ja ryhmän tavoitteet täyttyy. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 63–64.)

Vertaistukiryhmässä työskentely ei välttämättä toteudu aina toivotulla tavalla, vaikka ohjaaja on hoitanut tehtävänsä hyvin. Tähän voi olla syynä esimerkiksi, että osalla ryhmäläisistä ryhmän toiminnan tavoite sekä toimintaperiaatteet ovat jääneet alusta asti epäselväksi. Tällaisessa tilanteessa ryhmän jäsenet mieltävät ryhmän tarkoituksen eri tavalla ja erilaiset odotukset toiminnasta voivat aiheuttaa turhautumista sekä vastarintaa. Myös ryhmän sisällä voi muodostua jännitteitä esimerkiksi ryhmässä voi olla dominoiva jäsen, joka ei sovellu ryhmämuotoiseen työskentelyyn tai ryhmän jäsenten erilaiset kyvyt ratkaista ongelmia voivat nostaa esiin kateutta, häpeää, riittämättömyyttä ja epäonnistumi-

sen kokemuksia. Myös yksittäisen asiakkaan tilanne voi olla niin haastava, että koko muun ryhmän toiminta on vaarassa muodostua vain hänen auttamiseen ja tukemiseen. Ohjaajan asema, rooli ja toimintatavat voivat myös aiheuttaa ongelmia ryhmässä. Tämän vuoksi on tärkeää, että ohjaaja on tietoinen omista rajoistaan ja toimii niiden sisällä. Ohjaajan on myös muistettava huolehtia omasta tuestaan ryhmäprosessin ajan, mahdollisuus työnohjaukseen tai konsultaatioon on hyvä varmistaa jo ennen ryhmän alkamista. (Mykkänen-Hänninen & Kääräinen 2009, 30.)

Kriisityö yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän toiminnassa kohdistuu yhteen elämän kehityskriiseistä eli perheen perustamiseen. Yksin lastaan odottava äiti voi olla uudessa elämäntilanteessaan aivan yksin, ilman tukiverkkoa. Yksinodottaja on voinut muuttaa kauas omasta lapsuuden perheestään esimerkiksi työn perässä. Tällaisessa tilanteessa lastaan yksin odottava äiti voi jäädä mahdollisesti kokonaan ilman tukea ja apua uudessa elämäntilanteessaan. Jotta äiti ei olisi tilanteessaan niin yksin, vertaistukiryhmä voi tukea ja auttaa häntä uuden sosiaalisen verkoston kautta. Lapsen odotus on ryhmään tuleville ensisijaisesti iloinen asia, mutta taustalla voi olla myös huolta ja pelkoa omasta pärjäämisestä ja jaksamisesta omassa tilanteessaan. Vertaistukiryhmässä yksin odotuksen normalisoiminen ja omien kokemusten sekä ajatusten käsitteleminen, auttaa äitiä saamaan uskoa omaan pärjäämiseensä lapsensa kanssa. Yksin odottavien äitien vertaistukiryhmä on ammatillisesti ohjattu ryhmä, jonka tavoitteena on tukea ja ohjata äitejä, jotta heidän omat voimavarat lisääntyisivät muuttuneessa elämäntilanteessa.

4 OHJAAJAN OPPAAN VALMISTUMINEN

4.1 Prosessi kokonaisuudessaan

Opinnäytetyössä kehitetään ammattikäytäntöjä sekä opiskelijan taitoja oppia tutkivaa työtettä. Opinnäytetyö on kehittämisoaamisen näyttö, joka on osa opiskelijan ammatillista kasvua ja osaamista sekä työelämäyhteyksien rakentamista. (Turun ammattikorkeakoulu 2013, 2.)

Vilkan ja Airaksisen (2004, 17) mukaan työelämälähtöinen opinnäytetyö lisää opiskelijan vastuunantoa ja opettaa projektinhallintaan, johon kuuluu suunnitelman tekeminen, tietyt toimintaehdot ja -tavoitteet sekä aikataulutus ja hyvät yhteistyötaidot. Työelämälähtöisessä opinnäytetyössä opinnäytetyön tekijä pääsee myös peilaamaan omia tietoja ja taitoja työelämän tämän hetkisiin tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2004, 17.) Opinnäytetyöni oli työelämälähtöinen, jonka toteutin toiminnallisena opinnäytetyönä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tuottaa konkreettisen tuotoksen esimerkiksi tapahtuman tai kehittää jo olemassa olevaa tuotetta, ja kirjoittaa raportin liittyen prosessin kulkuun ja arviointiin. Raportin laatimisessa tulee ottaa huomioon se, että osaa kertoa lukijalleen, miten tuotos on syntynyt sekä perustella omia valintojaan prosessin eri vaiheissa. (Turun ammattikorkeakoulu 2013, 5.)

Tutkimuskirjallisuudessa kehittämistyön toiminnan kulku kuvataan jakautuvaksi tiettyihin päävaiheisiin: aiheen valinta, aineiston keruu ja analysointi, tulosten tulkinta ja pohdinta sekä kehittämistyön raportin kirjoittaminen (Pihlaja 2001, 26). Opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on tärkeä osa prosessin kulun kannalta eli opinnäytetyön aiheanalyysi, jota kutsutaan myös aiheen ideoinniksi. Opinnäytetyön tavoitteena on, että opiskelija pystyy näyttämään oman opinnäytteen kautta parhaimmat ammatilliset osaamisalueensa. Opiskelijan sitoutuminen opinnäytetyön tekemiseen kertoo, kuinka motivoiva sen aihe on tekijälleen. (Vilka & Airaksinen 2004, 23–24.)

Opinnäytetyön aihe voi joskus löytyä helposti ja joskus sen eteen on nähtävä hieman enemmän vaivaa. Ideointivaiheessa opiskelijat käyttävät yleensä hyödykseen jo olemassa olevia työelämäkontaktejaan ja saavat tätä kautta hyviä ideoita opinnäytetyön aiheiksi. (Vilka & Airaksinen 2004, 23.) Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sai alkunsa lokakuussa 2012, kun kävin haastattelussa kevään 2013 yhteisöllisen työn työharjoittelujaksoa varten Turun Kriisikeskuksessa. Turun Kriisikeskuksessa kehittämiskohteeksi muodostui yksin odottavien äitien vertaistukiryhmämallin luominen ja mallin testaus kevään 2013 aikana sekä kyseisen ryhmänohjaajan oppaan suunnittelu.

Kehittämistyön tarve työyhteisössä

Toikon ja Rantasen (2009, 57) mukaan kehittämistyö pitää nojautua aina siihen lähtökohtaan, että jotain pitää kehittää juuri tällä hetkellä. Lähtökohtana voi olla tällöin esimerkiksi, että kehitettävä toiminta ei ole tällä hetkellä työyhteisön toiveiden mukaista tai se ei palvele itse toimintaa kauaskantoisesti. Kehittämistoiminnan kannalta on eduksi, jos kehittämistyön tavoitteet on perusteltu mahdollisimman konkreettisesti. (Toikko & Rantanen 2009, 57.) Turun Kriisikeskuksessa tarvetta kehittämistyölle oli ja toimeksiantaja lähettikin asiasta sähköpostia minulle marraskuussa:

- - Otin tänään puheeksi tuon opinnäytetyösi viikkopalaverissamme. Koska asiakasryhmä tulisi olla alle kouluikäiset/heidän vanhemmat, - - Ainoa vaihtoehto on Yksin odottavien äitien ryhmä. Ryhmä on erään vanhan työntekijän ideasta lähtenyt - - opinnäytetyön saisi kytettyä niin, että tekisi ryhmäkerroista selkeän mallin 1. kerta, 2. kerta...jne, joka on kaikkien käytettävissä ja jokainen pystyisi tämän mallin mukaan ohjaamaan ryhmää - - Toinen tärkeä osuus voisi olla ryhmän markkinointia esim. neuvoloihin jne. jotta tämä ryhmä ns. löisi itsensä läpi. - -

Sähköpostista käy esille kehittämistyön todellinen tarve työyhteisössä (Toikko & Rantanen 2009, 57). Työyhteisössä yksin odottavien äitien vertaistukiryhmä nähtiin tärkeänä asiana, mutta siihen kohdistuvat resurssit olivat olemattomat. Aiemmat ryhmänohjaajat olivat kokeneet haasteeksi ryhmätoiminnan organisoimisen sekä sen sisällön, koska siihen ei ollut olemassa mitään konkreettista ja valmista materiaalia. Tieto ryhmätoiminnasta siirtyi vain jokaisen ryhmänohjaajan kirjoittaman lyhyen kuvauksen pohjalta, mitä ryhmässä oli tehty edellisellä

toimintakerralla. Ryhmänohjaaja joutui toisin sanoen aina aloittamaan kaiken alusta – puhtaalta pöydältä.

Myös toimeksiantajan toivoma ryhmän markkinointi Turun äitiysneuvolaan oli ryhmän toiminnan jatkuvuuden kannalta ensiarvoisen tärkeää. Toikon ja Rantasen (2009, 57) mukaan kehittämistoiminnan tarpeen perusteluissa onkin tärkeää ottaa huomioon, aiheen yleinen merkittävyys. Tähän vaikuttaa olennaisesti aiheen ajankohtaisuus, joka tässä kehittämistyössä on yhden vanhemman perhe ja sen yleisyys Turussa. (Toikko & Rantanen 2009, 57.)

Ensimmäinen tapaaminen ja työharjoittelun aloitus

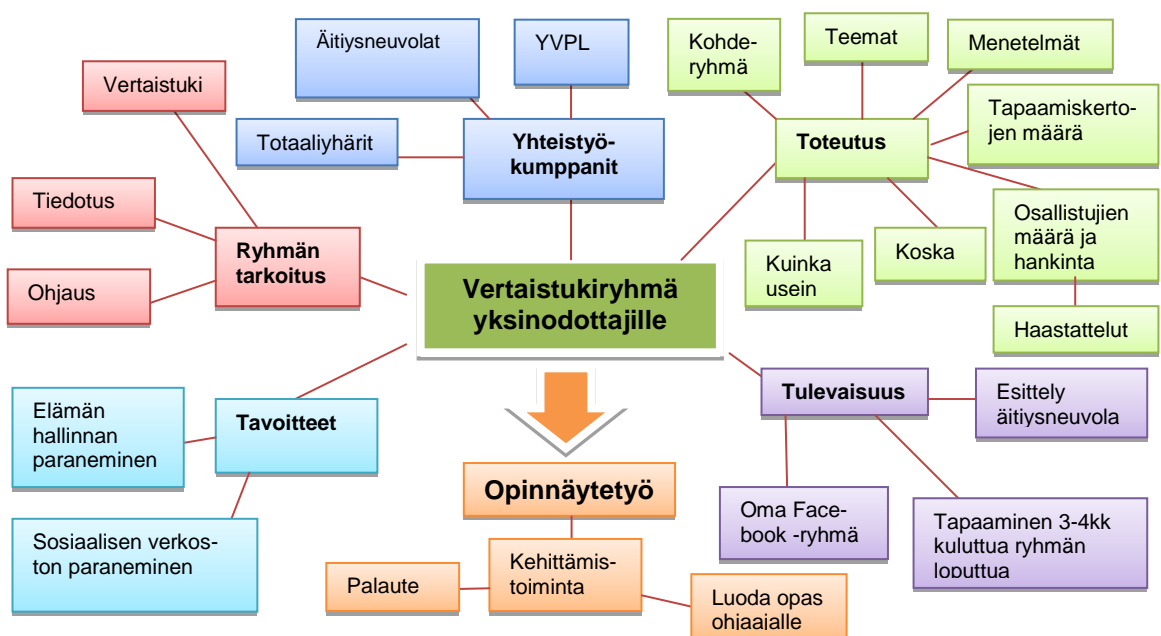
Tapasimme toimeksiantajan kanssa joulukuussa, jolloin selvitimme yhteistyötä tulevien harjoitteluiden sekä opinnäytetyön tiimoilta. Tällöin sovimme, että opinnäytetyö sijoittuu ajallisesti keväälle 2013. Opinnäytetyöprosessi Turun Kriisikeskuksen kanssa alkoi joulukuun lopulla 2012.

Ensimmäinen tapaaminen sovittiin tammikuulle 2013, jolloin sovittiin yhteistyön kannalta tärkeistä asioista kuten opinnäytetyön yhteistyösopimuksista ja toimeksiannosta. Toimeksiantajalla oli selvä kuva siitä, mitä he toivoivat opinnäytetyön tekijältä: ryhmän markkinointia ja suunnittelua sekä ryhmänohjauksen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyisi ohjaajan opas. Tapaamisen yhteydessä sovittiin myös tulevan työharjoittelujaksoni kestosta, joka oli helmikuun alusta kestäkuun loppuun asti. Tässä pidemmässä harjoittelujaksossa yhdistin yhteisöllisen työn (7op) ja suuntaavien (15op) harjoittelut yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Pidempikestoinen harjoittelujakso mahdollisti itselleni opinnäytetyön tekijänä paneutumisen ryhmään ja sen suunnitteluun työajalla sekä ryhmän itsenäisen ohjaamisen osana yhteisöllisen työn harjoittelua.

Koska opinnäytetyön aiheeksi muodostui yksin odottavien äitien vertaistukiryhmämallin, tutkiminen ja kehittäminen, voitiin se lukea toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Toiminnalliselle opinnäytetyölle, jota tässä yhteydessä voidaan sanoa myös kehittämistyöksi, on tavallista osallistaa siihen liittyviä toimijoita kuten asiakkaita, työntekijöitä ja sidosryhmiä. Kehittämistoiminta onkin sosiaalinen pro-

sessi, joka edellyttää ihmisten aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Tämän kehittämistyön keskiössä olivat kevään 2013 ryhmään tulevat äidit, jotka vaikuttivat eniten ryhmätoimintaan ja sen arviointiin. (Toikko & Rantanen 2009, 89–90).

Ensimmäisen tapaamisen aikana moni asia konkretisoitui opinnäytetyön tekijänä itselleni ja toin esille omia alustavia ideoitani ryhmätoiminnasta sekä itse tuotoksesta. Opinnäytetyön tekijänä ehdotin, että ryhmän äidit toimisivat kehityksen ja ryhmän tarpeen määrittäjinä, jolloin tarvetta lähdetäisiin selvittämään haastattelun ja ryhmässä tapahtuvan havainnoinnin avulla. Äidit toimisivat ryhmätoiminnan sisällön (teemat) asettajina ja minä opinnäytetyön tekijänä niiden tuottajana. Toimeksiantaja ehdotti, että voisin käyttää hyödyksi myös asiantuntijapua esimerkiksi YVPL: n taholta sekä konsultoida aikaisempia ryhmänohjaajia. Toimeksiantaja toi myös omalta osaltaan ideoita oppaasta ja tärkeää informaatioita ryhmästä ja sen toteutuksesta, jota ryhmänohjaajana ja opinnäytetyön tekijänä minun tulisi ottaa huomioon kuten aikataulus.



Kuvio 1. Mind map apuna kehittämistyön organisoinnissa (mukaillen Malmberg 2007).

Omaa toimintaani opinnäytetyön tekijänä konkretisoimaan tein itselleni Mind mapin eli miellekartan (Åhlberg 2001, 60). Kuvion 1. Mind mapin avulla voit hahmottaa oman kehittämistyöni ideointia.

Aiheen rajausta ja lähtökohdat toiminnalle

Ensimmäisessä tapaamisessa toimeksiantajan kanssa sovittujen yhteistyölinjausten avulla tein ideapaperin kahdelle Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä ohjaaville opettajille. Ensimmäinen konkreettinen palaute ohjaavien opettajien suunnalta tuli helmikuun alussa, kun toinen opettajista esitti opinnäytetyön tekijän kannalta tärkeitä havaintoja ideapaperin sisällöstä. Tällöin minua kehoitettiin kiinnittämään huomiota seuraaviin seikkoihin: selkeämpi aiheen rajausta, kehittämiskohteen määrittely, toimeksiannon täsmentäminen ja teorian tiedon jäsentäminen. Seuraava vaihe aiheen ideoinnin jälkeen onkin aiheen rajausta, jolloin tarkennetaan ajatusta siitä mitä halutaan tietää itse tutkimuksen aiheesta (Hirsjärvi ym. 2009, 81).

Opettajaltani saamani palautteen pohjalta tarkistin opinnäytetyön tekijänä toiminnan suuntaani ja määrittelin tarkemmin opinnäytetyön aiheen rajausta ja kehittämiskohteita. Koska kehittämisen tarpeita tuntui olevan ryhmätoiminnassa paljon, oli toteutusta pakko rajata ja kohdentaa tarkemmaksi. Kehittämistoiminnan toteutuksen kannalta on myös perusteltua, jos toiminnan tavoitteet voidaan perustella mahdollisimman konkreettisesti yhteen tai kahteen päätavoitteeseen. Toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta tarkensin omia kehittämistehtäviäni, jotta itse kokeilutoiminta voisi alkaa. (Toikko & Rantanen 2009, 57, 60.) Tarkennetuiksi kehittämistehtävikseni muodostuivat seuraavat kohdat:

- 1. Vertaistukiryhmän sisällön tarve:** Tehtävänä oli selvittää mitä teemoja ryhmässä tulisi käsitellä ja mitä tukea yksin odottavat äidit kaipaavat ryhmästä. Mitkä ovat vertaistukiryhmän tavoitteet ja käytännön tarkoitus.
- 2. Yksinodottajien erilaiset lähtökohdat:** Teemoissa ja niiden sisällöissä tulee huomioida erilaiset odottajat, jolloin kaikki hyötyvät ryhmän toiminnasta.

3. **Ohjaajan oppaan käytettävyys:** Oppaan tulisi sisältää konkreettista teoriaa ohjaajalle ja olla rakenteeltaan selkeä sekä käyttäjäystävällinen. Opas tulee olla sovellettavissa ohjaajan omien tarpeiden mukaan ja sisältää esimerkkejä toiminnallisista harjoitteista.
4. **Ohjaajan opas käytössä:** Keväällä testataan oppaan sisällön runko, jolloin mallin toimivuus ja mahdolliset korjaustoimenpiteet tulevat esille.

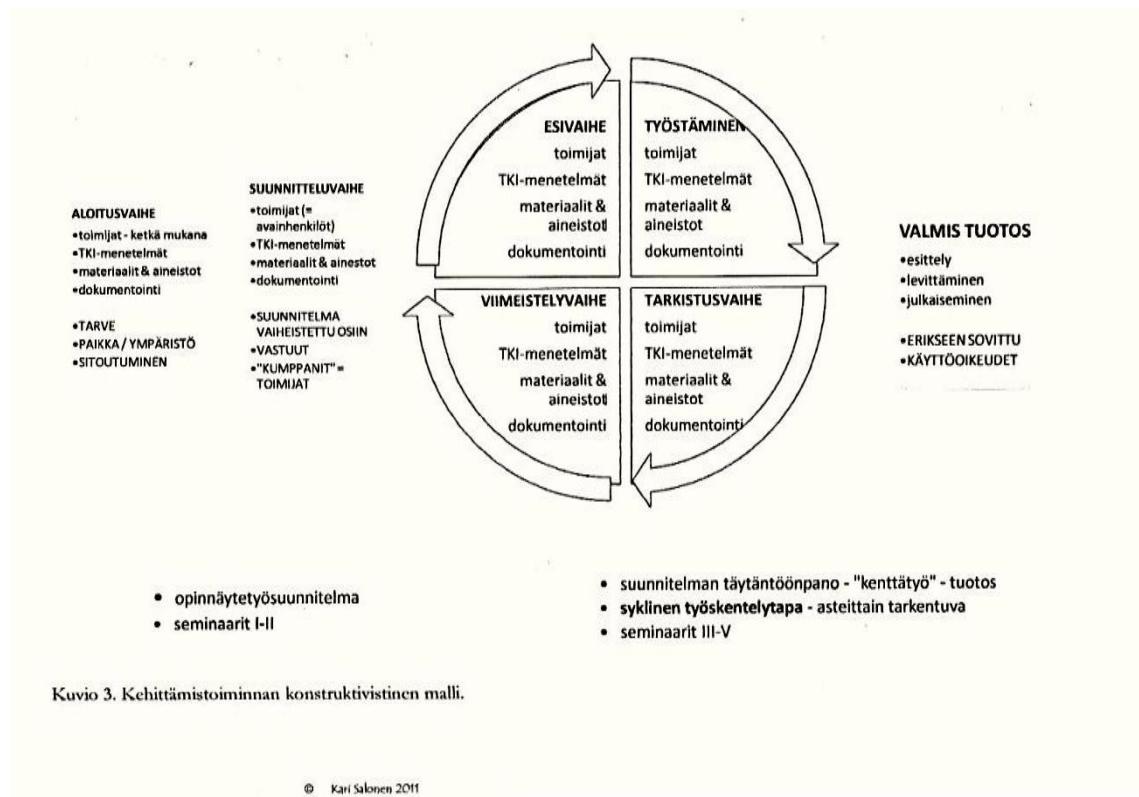
Kehittämistyön kannalta oli myös tarpeen mukaista määritellä, millaisesta kehittämistyöstä oli kyse. Tämän avulla opinnäytetyön tekijänä itse ymmärsin, miten kehittäminen palvelee omaa toimintaani sekä mihin lähtökohtiin toimintani perustuu. Opinnäytetyön tekijänä oma toiminnallinen opinnäytetyöni oli tutkimusavusteista kehittämistä, jossa itse kehittäminen on ensisijainen asia ja tutkimus vasta toissijainen. Tutkimusavusteisessa kehittämistoiminnassa ei ole tarkoin määriteltyjä teoreettisia oletuksia tai menetelmiä. Sen tarkoituksena on paremmin saavuttaa yleistettävää ja käyttökelpoista tietoa kehittämistoiminnan tueksi esimerkiksi toimijoiden verkostoitumisena, jota omassa opinnäytetyössäni esiintyy yhteistyönä äitiysneuvolan sekä YVPL:n kanssa. (Toikko & Rantanen 2009, 33–34.)

Itse toiminnallinen kehittämisprosessi kuvataan usein kuviona, jossa toistuvat havainnoinnin, reflektoinnin ja oman toiminnan vuorovaikutus. (McNiff & Whitehead 2006, 9.) Ohjaavan opettajani kanssa käymäni keskustelun pohjalta ja oman opinnäytetyön toiminnan rajauksen myötä tarkensin toimintaani opinnäytetyön tekijänä ja samalla luovuin havainnoinnista tutkimusmenetelmänä. Koin havainnoinnin olevan itselleni liian haasteellista toteuttavaksi yksin ohjaajana ryhmätoiminnassa. Havainnoinnin sijaan päädyin pyytämään palautetta ryhmään tulevilta yksinodottajilta suullisen kyselyn muodossa jokaisen ryhmätaapaamisen lopussa sekä kyselylomakkeella ryhmätoiminnan keskivaiheilla ja lopussa. Kahden kyselylomakkeen turvin varmensin sen, että kaikki yksinodottajat ehtivät antaa palautetta ryhmätoiminnasta.

Näiden tarkentavien toimintojen pohjalta päädyin käyttämään opinnäytetyön tekijänä Salosen (2011, 11) konstruktivistista prosessimallia. Konstruktivistisessa mallissa korostuu kehittämistoiminnan yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä kehittämistoiminnan pedagoginen ote, jossa on kyse yhdessä tekemis-

tä. Toimintaa arvioidaan koko prosessin ajan eli kehittämistyön äärelle pysähdytään, arvioidaan ja käydään keskustelua toiminnan jatkon suuntaamisessa sekä siinä otetaan huomioon prosessiin vaikuttavat inhimilliset tekijät. (Salonen 2011, 8.)

Kuviossa 2. esitetty kehittämistoiminnan kulku kuvaa myös omaa toimintaani kehittämistyön tekijänä. Aloitustaiheen myötä puhuin opinnäytetyön tekijänä toimeksiantajan kanssa niistä merkittävistä asioista, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisessa (Salonen 2011, 8).



Kuvio 2. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen 2011, 11).

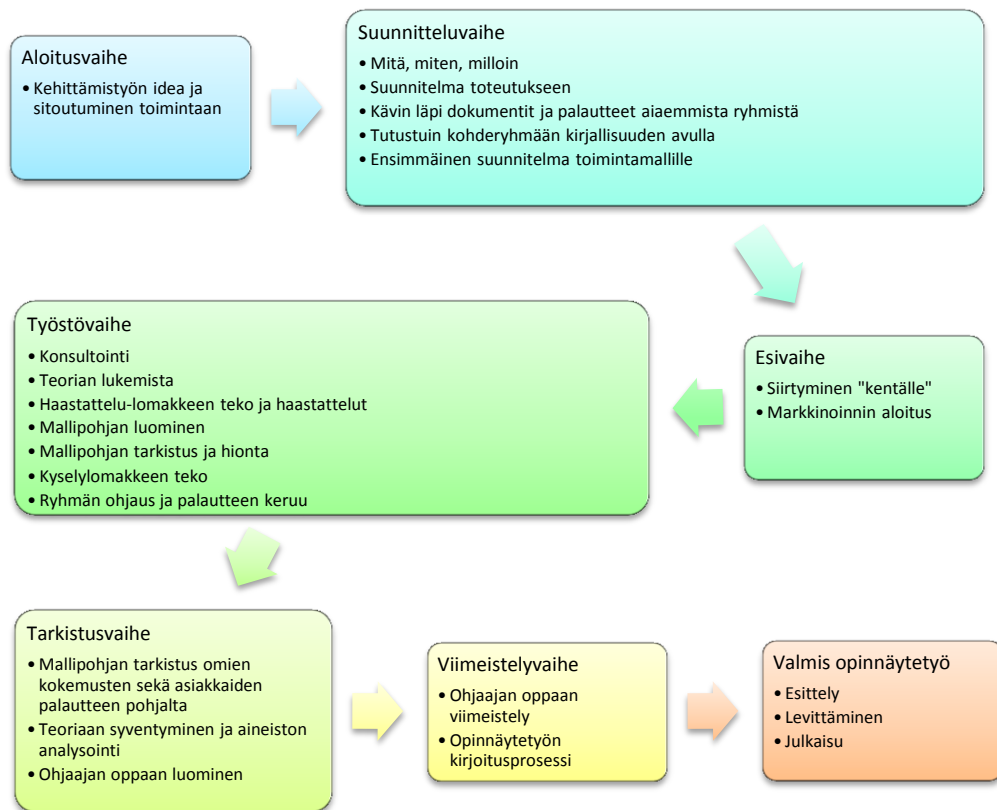
Yksi toimeksiantajan esittämistä huomioista oli ryhmään tulevien äitien löytäminen toisin sanoen markkinointi ja sen merkitys. Markkinointi oli ollut vastaavassa ryhmässä aikaisemmin erityisesti haasteena ja itselleni opinnäytetyön tekijänä ilmeisen tärkeä asia, koska ilman ryhmää ei syntyisi myös omaa opinnäytetyötäni. Opinnäytetyön tekijänä itselleni oli siis sanomatta selvää, että markkinointisuunnitelmaa oli kehitettävä toisenlaiseksi. Näiden lisäksi oli tärkeää pu-

hua sitoutumisesta, ohjauksen tuesta sekä aiheen realistisesta rajauksesta ja sen kirkastamisesta (Salonen 2011, 8). Opinnäytetyön rajauksen ja toiminnan tarkennuksen koin itse erityisen tärkeäksi opinnäytetyön tekijänä, jotta voisin tuottaa toimeksiantajalle mahdollisimman hyvän opinnäytetyön.

Kehittämishankkeen suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, josta käy esiin kaikki olennainen kehittämistyön kannalta. (Salonen 2011, 8.) Opinnäytetyösuunnitelman merkitys on tärkeä, koska se määrittelee kokonaisuudessaan kuinka opinnäytetyön tekijä kehittää itse toiminnan kohdetta, tässä tapauksessa siis yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän toimintamallia ja ohjaajan opasta (McNiff & Whitehead 2006, 90). Opinnäytetyösuunnitelman tehtävänä on myös ohjata opinnäytetyön tekijää itse opinnäytetyössä. Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen opiskelija voi siirtyä vasta ”kentälle” tekemään konkreettisesti opinnäytetyötä.

Opinnäytetyösuunnitelmaan on hyvä lisätä aikataulu, joka kertoo muille osapuolille, toimeksiantajalle ja ohjaavalle opettajalle, mitä opinnäytetyön tekijänä aiot tehdä ja millaisella aikataululla (Vilkkä & Airaksinen 2004, 36). Liitteessä 1. on nähtävissä oma opinnäytetyöni aikataulu, joka on tukenut omaa työskentelyäni matkan varrella. Suunnitteluvaiheessa kävin myös läpi aikaisemmista yksin odottavien äitien vertaistukiryhmistä dokumentoidut materiaalit sekä tutustuin teoriakirjallisuuteen kohderyhmästä. Seuraavan sivun kuviossa 3. on nähtävillä oma opinnäytetyöprosessini Salosen (2011, 11) konstruktivistista mallia mukailen, joka on määritellyt oman opinnäytetyöprosessini kulkua.

Kehittämishankkeen suunnitteluvaiheen jälkeen opinnäytetyön tekijä siirtyy siihen ympäristöön ”kentälle”, jossa varsinainen työskentely toteutuu. Tätä vaihetta kutsutaan esivaiheeksi. (Salonen 2011, 9.) Itse olen siirtynyt opinnäytetyön tekijänä kentälle helmikuussa, jolloin kehittämistoiminnan käynnistäjänä toimi vertaistukiryhmän markkinoinnin aloitus Turun alueen äitiysneuvoloihin ja muihin tärkeisiin tahoihin (ks. ohjaajan opas, liite 15.).



Kuvio 3. Kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin toteutuminen omassa opinnäytetyössäni (mukailien Salonen 2012).

Työstövaihe on kehittämishankkeessa tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen. Tässä vaiheessa työskennellään käytännössä jopa päivittäin kohti yhdessä sovitua tuotosta, joka omassa kehittämistyössäni oli yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän toimintamalli ja siitä luotu ohjaajan opas. Vaiheena työstämisen voidaan ajatella olevan kaikkein pisin ja vaativin. Siinä konkretisoituvat ja realisoituvat kaikki kehittämistoiminnan osatekijät: toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä aineiston dokumentointitavat. (Salonen 2011, 9.)

Tässä vaiheessa kehittämistoimintaani pyysin konsultaatioapua alan asiantuntijoilta yksinodotuksesta, luin teoretietoa sekä tein esitieto- ja haastattelulomakkeen ryhmään hakeville yksinodottajille, että haastattelin ryhmään tulijat. Haastatteluiden avulla keräsin yksinodottajien omia toiveita tapaamiskertojen teemoista, tuen tarpeesta sekä ryhmätoiminnasta. Haastattelujen ja asiantuntijoiden konsultaation kautta tarkistin useampaan kertaan toimintamallia ja hioin sitä

paremmaksi. Työstövaiheessa toteutin myös ryhmänohjauksen osana omaa yhteisöllisen työn harjoittelujaksoani.

Toimintamallista sekä teemojen soveltuvuudesta itse kohderyhmälle, pyysin ryhmässä olevilta yksinodottajilta palautetta niin kirjallisesti kuin suullisesti. Jokaisen tapaamiskerran lopussa teetin suullisen kyselyn ryhmätapaamisesta ja sen sisällöstä ryhmässä olevilta yksinodottajilta. Tämän lisäksi pyysin kirjallista palautetta kyselylomakkeiden avulla ryhmän keskivaiheille sekä ryhmän lopussa. Kyselylomakkeissa käytin avuksi kvalitatiivista ja kvantitatiivista kysymysten asettelua. Kyselyiden tavoitteena oli hankkia tietoa toiminnan toteutuksesta, vertaistukiryhmän antamasta tuesta, ryhmäkertojen aiheista, ryhmänohjauksesta, ryhmäläisten tuen tarpeesta ja ryhmän kehittämis ehdotuksista. Kyselylomakkeista saamani palautteet analysoin teemoittelun avulla (katso luku 4.3.).

Tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat yhdessä syntyneitä tuotoksia ja palauttavat sen tarvittaessa takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät sen suoraan viimeistelyvaiheeseen. Tarkistusvaihe voi olla ajallisesti lyhyt ja kertaluonteinen. (Salonen 2011, 10.) Tarkistusvaiheessa syvennyin lisää teoriakirjallisuuteen sekä analysoin ryhmäläisiltä saadun palautteen. Kyselyiden tulosten ja omien ryhmänohjaajan kokemusten perusteella, rakentui alustava versio ohjaajan oppaasta kesän 2013 aikana. Ohjaajan oppaan työstämisessä omat, ystävien, konsultoivan tahon sekä toimeksiantaja puolen näkemykset ja arviointi itse tuotoksesta toimivat oppaan lopullisen muodon saamisessa (katso luku 4.5.3.). Näitä apuna käyttämällä itse oppaasta muodostui käytännöllinen ja toimiva kokonaisuus, jota opinnäytetyön teoriaosuus täydentää. Ohjaajan oppaan sisällön laadinnasta sekä visuaalisesta ilmeestä vastasin itse opinnäytetyön tekijänä.

Kun ohjaajan opas oli melkein valmis, se otettiin käyttöön syyskuussa 2013 alkaneessa yksin odottavien äitien vertaistukiryhmässä. Tämän jälkeen opasta vielä hiottiin sekä vertaistukiryhmän toimintamallia käytiin esittelemässä Turun alueen äitiysneuvoloiden yhteisessä kuukausipalaverissa lokakuun alussa. Kun lopullinen opas oli kokonaisuudessaan valmis ja todettu toimivaksi sekä kaikki olivat siihen tyytyväisiä, niin tekijä itse kuin toimeksiantajan puoli, tehtiin oppaasta kansiomallinen kokonaisuus, johon lisättiin muistitikku. Muistitikun tarkoi-

tuksena oli toimia lisämuistina itse ohjaajan oppaalle, johon tulevat ryhmänohjaajat voisivat tallentaa hyväksi havaitsemiaan tehtäviä tai muuta informaatiota. Muistitikulle tallensin saatekirjeen, joka toimii johdatteluna itse ryhmänohjaukseen sekä muistitikun käyttötarkoitukseen.

4.2 Aineiston hankinta

Vaikka opinnäytetyön tekijänä sain lopullisen hyväksynnän ohjaavalta opettajaltani ”kentälle” siirtymisestä vasta helmikuun lopussa, olin aloittanut opinnäytetyöprosessini jo Turun Kriisikeskuksessa. Itselleni tässä vaiheessa opinnäytetyöprosessia oli tärkeää se, miten hankin tietoa toimintani tueksi ja mitä se tieto on. Vain tällä tavoin voisin saada vastauksia omiin kehittämistehtäviini. (Vilka 2005, 84.) Kevään aikana minun tuli opinnäytetyön tekijänä luoda alustava toimintamalli yksin odottavien äitien vertaistukiryhmään sekä todentaa heidän tuen tarpeistaan nousevat tapaamiskertojen aiheet. Alustavan toimintamallin luominen tuli tapahtumaan asiantuntijoiden konsultointien avulla, aikaisemmista vertaistukiryhmistä luotujen dokumenttien läpi käymisellä sekä ryhmään tulevien yksinodottajien haastatteluiden avulla.

Toiminnallisissa opinnäytetöissä ei ole aina tarpeen käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, koska opinnäytetyön laajuus voi kasvaa kohtuuttomasti itse selvityksen tekemisen myötä. Selvitystä käytetään kuitenkin usein avuksi, jos itse kohderyhmästä on vähän julkaistua tietoa tai kohderyhmän tarpeita ei tunnusteta. (Vilka & Airaksinen 2004, 56–57.) Opinnäytetyön tekijänä itselläni oli vastaavanlainen tilanne, koska kohderyhmän tarpeita oli vaikea tunnistaa ja yksinodotuksesta, yhden vanhemman perheistä sekä yksinhuoltajuudesta on olemassa hyvin vähän julkaistua tietoa. Selvityksen avulla voidaan myös varmistaa toiminnallisen työn lopullinen muoto (Vilka & Airaksinen 2004, 57).

Toimintamallin luomisessa minua opinnäytetyön tekijänä auttoi opinnäytetyöpäiväkirjan pitäminen, joka on henkilökohtainen sanallisessa muodossa oleva dokumentointiväline (Vilka & Airaksinen 2004, 19). Opinnäytetyöpäiväkirjaani kirjoitin opinnäytetyöprosessini varrelta omia kokemuksiani ja ajatuksiani opin-

näytetyöstä ja itse toimintamallin luomisesta sekä siihen vaikuttavista muuttuvista tekijöistä. Opinnäytetyöpäiväkirjan omat tunnelmat ja kokemukset luovatkin toisenlaista vakuuttavaa näkökulmaa kehittämistoiminnan rinnalle (Toikko & Rantanen 2009, 81).

Dokumentoidun materiaalin läpikäyminen

Opinnäytetyön tekijänä aloitin tiedon hankinnan aikaisempien ryhmien dokumentoidun materiaalin läpikäymisestä. Dokumentoidun materiaalin läpikäymisellä saisin tietoa siitä, mitä aiheita vertaistukiryhmissä oli aikaisemmilla toteutuskertoilla käsitelty eli mitkä voisivat olla tärkeitä aiheita itse kohderyhmälle. Tutkimusavusteiselle kehittämiselle on tyypillistä, että kehittämistoiminnassa hyödynnetään jo olemassa olevia malleja, jotka perustuvat aiempaan tutkimustai kokemustietoon (Toikko & Rantanen 2009, 33).

Koska ryhmän toiminta on aina perustunut ryhmään tulevien äitien omiin tarpeisiin, oli hyvä myös todentaa poikkeaisivatko tapaamiskertojen aiheet vuosien 2007–2012 toteutumiskerroilla toisistaan. Taulukosta 2. voidaan nähdä, että vertaistukiryhmien aihealueet olivat eri toteutumiskerroilla käsitelleet melko samoja asioita kuten tukiverkko, oma jaksaminen, talous, tukiasiat, juridiset asiat, miehen malli, ympäristön suhtautuminen ja raskausaika.

Taulukko 2. Yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän aiheet vuosien 2007–2012 aikana.

Vuosi	2007	2010	2011	2012
Aiheet	<ul style="list-style-type: none"> Raskausaika (omat tunteet) Lapsen kehitys Elämänhallinta Rentoutuminen Tukiverkot Talous Tukiasiat Juridiset asiat 	<ul style="list-style-type: none"> Ympäristön suhtautuminen Oma jaksaminen Lähipiiri Miehen malli Talous Tulevaisuus 	<ul style="list-style-type: none"> Juridiset asiat Tukiasiat Tukiverkko 	<ul style="list-style-type: none"> Lapsen isä Ympäristön suhtautuminen Raskaus ja synnytys Uusi parisuhde Tukiasiat Lakiasiat Tukiverkosto Synnytyksen jälkeen Yksin kasvataminen (miehen malli)

Asiantuntijoiden konsultointi

Vilka ja Airaksinen (2004, 27) toteavat, että toimintasuunnitelman kannalta on tärkeää pohtia, millä tavoin oman idean tavoitteet ovat saavutettavissa. Tämän vuoksi itse opinnäytetyön tekijänä koin tärkeäksi puhua vertaistukiryhmästä Turun Kriisikeskuksen projektityöntekijän kanssa, joka on ohjannut vuonna 2011 yksin odottavien äitien vertaistukiryhmää. Projektityöntekijän omat havainnot ryhmään liittyvistä asioista kuten yhteistyötahojen merkitys (YVPL, äitiysneuvola), äitien erilaiset odotukset ryhmästä sekä toiminnallisten menetelmien merkitys ryhmätoiminnassa, loivat itselleni opinnäytetyön tekijänä sekä tulevana ryhmänohjaajana mielikuvaa siitä, mitä tarpeita ryhmäläisillä voisi olla.

Helmikuun lopulla lähetin sähköpostitse konsultointipyyntöjä yhden vanhemman perheiden ja yksinhuoltaja asioiden tiimoilta useammalle eri taholle. Sähköpostiviesteissä pyysin alan asiantuntijoilta heidän omia näkemyksiään ja kokemuksiaan kohderyhmästä eli yksinodottajista sekä heidän tuen tarpeistaan. Konsultoinnin avulla koin saavani ajankohtaista tietoa kohderyhmästä ja saatoin todentaa vertaistukiryhmän toimintamalliin suunniteltujen aihealueiden soveltuvuutta yksinodottajille (Vilka & Airaksinen 2004, 54).

YVPL: n Etelä-Suomen aluekoordinaattori Hallbäck-Vainikan (tapaaminen 27.2.2013) mukaan Turun alueella ei ole kohdennettua toimintaa yksinodottajille, vaikka tarvetta toiminnalle todella on. Äitiysneuvolan terveydenhoitaja Anttilan (tiedonanto 15.3.2013) mukaan yksinodottajille voimaannuttavat harjoitukset ovat hyviä, koska ne luovat uskoa siihen, että äidit pärjäävät ja osaavat tehdä päätöksiä muuttuvassa elämäntilanteessaan. Taulukosta 3. voidaan nähdä konsultoitavien tahojen käsitykset yksinodottajille merkittävistä aihealueista.

Taulukko 3. Konsultointien perusteella esiin nousseita aiheita.

Konsultoitavat tahot	YVPL	Turun äitiysneuvola	Totaaliyhärit ry
Aiheet	<ul style="list-style-type: none"> • Käytännön asiat • Doula • Oma identiteetti • Miehen malli • Arki ja käytäntö vauvan kanssa • Rentoutuminen • Tukiverkko • Oma jaksaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Voimaannuttavat harjoitukset • Tietoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Oma jaksaminen • Vanhemmuus • Tukiverkko • Oma identiteetti • Seksuaalisuus • Tulevaisuus

Konsultointien avulla sai alkunsa myös yhteistyökuvio Leija- hankkeen projektityöntekijän kanssa maaliskuussa 2013. Projektityöntekijä ehdotti yhteistyötä, jossa hän voisi toimia koko opinnäytetyöprosessin ajan konsultoivana tahona opinnäytetyöhöni liittyen sekä osia työstäni voisi tulla esille Leija- hankkeen omille verkkosivuille. Leija- hankkeen projektityöntekijän tiedonannot läpi koko opinnäytetyöprosessin sekä tapaaminen Helsingissä heinäkuussa, toivat hyvää tietoa ja uudenlaista lähestymistapaa omaan työskentelyyni. Konsultaatiot ovatkin vapaamuotoisia tiedonhankinnan tapoja. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 64).

Haastatteluiden tekeminen

Ennen haastatteluihin ryhtymistä olin tehnyt helmikuun aikana huolellisen esityön markkinoinnin saralla. Esityö sisälsi puhelimitse annettua tietoa yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän toiminnasta, Turun seudun äitiysneuvoloiden vastaaville ylihoitajille. Koska kaikkia en tavoittanut puhelimitse, lähestyin osaa myös sähköpostitse. Tämän lisäksi lähetin lehdistötiedotteen Turun seudun sanoma- ja aikakauslehdille. Lehdistötiedotteen avulla, kuva 1. vertaistukiryhmää markkinoitiin kohderyhmälle ja toiminta sai näkyvyyttä ainakin seuraavissa sanoma- ja aikakauslehdissä: Turun Sanomat, Turkulainen, Aamuset, Kulmakunta ja Kaarina- lehti. Markkinointi tuotti hyvää tulosta, koska vertaistukiryhmään ilmoittautui sähköpostitse ja puhelimitse huhtikuun alkuun mennessä yhdeksän

yksinodottajaa. Kysyntää toiminnasta oli yli tarjonnan, koska ryhmään mahtui vain kahdeksan äitiä.



Kuva 1. Lehdistötiedote Turun Sanomissa 19.2.2013.

Maalis-huhtikuun aikana tein haastattelut ryhmään tuleville kahdeksalle yksinodottajalle. Toiminnallisissa opinnäytetöissä laadullinen tutkimusasetelma palvelee kehittämistyötä, kun tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin nojautuva idea. (Vilkka & Airaksinen 2004, 63). Haastatteluiden avulla pystyin opinnäytetyön tekijänä todentamaan, vastasiko alustava toimintamalli käyttäjien tarpeita. Ymmärrys yksinodottajien eli toimijoiden kokemuksista ja tarpeista ohjasi itseäni opinnäytetyöntöön tekijänä tässä vaiheessa kehittämistoimintaani. (Toikko & Rantanen 2009, 96.)

Esihaastattelin yksinodottajat puhelimitse, jonka tarkoituksena oli todentaa heidän elämäntilanne sekä antaa lisätietoa ryhmän tavoitteista, tehtävistä ja toimintaan sitoutumisesta. Kerroin myös, että äidillä oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmässä käsiteltäviin aiheisiin ja pyysin häntä miettimään omia toiveitaan ja odotuksiaan ryhmätoiminnasta, ennen varsinaiseen haastatteluun tuloa. Esihaastattelun yhteydessä sovin varsinaisen haastattelun ajankohdan jokaisen äidin kanssa erikseen. Kaikkien äitien haastattelut sijoituivat maalis-huhtikuun ajalle ennen vertaistukiryhmän alkamista 11.4.2013.

Ennen haastatteluihin ryhtymistä olin työstänyt haastattelulomakkeen haastatelluja varten. Hyväksytin haastattelulomakkeen niin toimeksiantajalla kuin ohjaa-

valla opettajallani ennen ryhtymistä itse haastatteluihin. Haastattelulomakkeen työstämisessä käytin apuna Turun Kriisikeskuksessa toimivan vertaistukiryhmän (lastensa menettäneiden sururyhmä) haastattelulomakkeen mallia. Mallipohjan avulla loin oman haastattelulomakkeen (katso ohjaajan opas, liite 17). Kysymykset on hyvä muotoilla alkaviksi sanoilla mitä, miksi ja miten, jotta vastaajan on helpompi kuvailla ja selittää omia ajatuksiaan (Vilka & Airaksinen 2004, 63). Opinnäytetyöni kannalta tärkeitä kysymyksiä olivat:

1. Mitä tukea toivoisit saavasi?
2. Mitä odotat vertaistukiryhmän toiminnalta?
3. Mitä aiheita toivoisit meidän käsittelevän tapaamiskerroilla?

Yksilöhaastattelussa suositeltavia aineiston keräämisen tapoja ovat lomake- tai teemahaastattelu. (Vilka & Airaksinen 2004, 63). Itse opinnäytetyön tekijänä päädyin puolistrukturoituun haastatteluun, joka on lomakehaastattelun ja teemahaastattelun välimuoto. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on ennalta päätettyjä ja harkittuja kuten lomakehaastattelussakin. (Eskola & Suoranta 2005, 86.) Tällöin tutkija päättää etukäteen ja harkitusti avoimien kysymysten muodon ja järjestyksen (Vilka 2005, 101). Puolistrukturoidussa haastattelussa vastaaja saa kuitenkin vastata kysymyksiin omin sanoin, jolloin kysymysten merkitys voi olla vastaajille muuttuva (Eskola & Suoranta 2005, 86).

Haastattelut toteutin Turun Kriisikeskuksen tiloissa, pääasiallisesti omassa työhuoneessani. Haastatteluista neljä tein yhdessä toimeksiantajan ohjaajan kanssa ja loput neljä yksin. Haastatteluista kirjoitin ylös muistiinpanoja itselleni. Vilkan ja Airaksisen (2004, 63–64) mukaan toiminnallisissa opinnäytetöissä riittääkin niin sanottu suuntaa antava tieto, jolloin itse haastatteluista ei ole tarpeen nauhoittaa ja kirjoittaa puhtaaksi eli litteroida.

Koska haastattelut eivät olleet itselleni varsinainen tutkimusaineisto, en analysoinut niitä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida, vaan sitä voidaan käyttää lähteenä kuten konsultaatioitakin. (Vilka & Airaksinen 2004, 64.) Haastattelut antoivat kuitenkin itselleni kehittämistyön tekijänä arvokasta tietoa siitä, mitä odotuksia ja toiveita ryhmään tulijoilla on ryhmän toiminnan kannalta. Alla ole-

vasta taulukosta 4. voit nähdä, mitä yksinodottajat toivat esiin ryhmäkertojen aiheista ja toiveista itse toiminnalle.

Taulukko 4. Yksinodottajien haastatteluista esiin nousseet aiheet ja odotukset ryhmätoiminnalle.

Haastattelut	Odotukset	Aiheet
Yksinodottajat	<ul style="list-style-type: none"> • Yksin odotus tilanteena • Oma pärjääminen arjessa • Ulkopuolisten suhtautuminen • Tuki • Keskustelu • Palvelut • Tieto • Uudet ihmissuhteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Tukiasiat • Isyyden tunnustus • Huoltajuus- ja tapaamisasiat • Käytännön asiat • Oma tilanne ja kokemus siitä

Haastatteluissa yksinodottajat toivat esille myös millaista tukea he kaipaisivat itselleen omassa tilanteessaan. Vastauksissa korostuivat vertaistuen, tiedon ja sosiaalisen verkoston merkitys sekä oman kokemuksen jakaminen ja tuen saaminen muilta samassa tilanteessa olevilta. Kuten Viljamaa (2003, 24–25) tutkimuksessaan totesi, sosiaalisen tuen merkitys kasvussa vanhemmuuteen on merkittävä. Sosiaalisella tuella onkin todettu olevan myönteisiä vaikutuksia äidin hyvinvointiin raskausaikana. (Viljamaa 2003, 24–25.)

4.3 Kyselyiden teettäminen ja analysointi

Kysely on hyvä aineiston keruumenetelmä, kun havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat mielipiteet ja asenteet. Kyselyssä on tärkeää, ottaa huomioon sen ajoitus, jotta vastausprosentti ei jää alhaiseksi. (Vilkkä 2007, 28.) Itse opinäytetyön tekijänä tein kyselyn yksinodottajille ryhmätoiminnan keskivaiheille sekä sen lopussa, jonka avulla varmistin kaikilta yksinodottajilta edes yhden palautelomakkeen saamisen. Ryhmässä palautteen saamisen haasteena oli yksinodottajien laskettujen aikojen sijoittuminen ryhmätoiminnan ajalle.

Harjoitteluni aikana olin laatinut hahmotelman ensimmäisestä kyselylomakkeesta omien ajatusteni ja ohjaavalta opettajalta saamien vinkkien pohjalta. Kyselylomakkeen suunnittelussa on hyvä tietää mihin asioihin etsii opinäytetyön teki-

jänä vastauksia (Vilkka 2005, 84). Kyselylomakkeen avulla oli tarkoitus todentaa yksinodottajien tuen tarve ja aiheiden soveltuvuus heille. Hahmotelmassa käytin hyväkseni Internetin asiakastytyväisyys lomakkeista saamiani ideoita sekä omaa näkemystäni ryhmän toimintaan vaikuttavista asioista. Kyselypohjan kysymysten asettelussa käytettiin avuksi teemoittelua, kuten toiminnan toteutus ja yksinodottajan henkilökohtaiset kokemukset vertaistukiryhmän; tuesta, ryhmän toiminnasta, aiheista, harjoitteista, ohjauksesta, ja kehittämis ehdotuksista (Eskola & Suoranta 2005, 174).

Kysymykset laadittiin sekä monivalintakysymyksillä (strukturoitu), jossa vastausvaihtoehdot ovat ennalta määrättyjä, että avoimilla kysymyksillä (strukturoimaton), joissa vastaaja voi kirjoittaa vapaasti sanallisen vastauksen. (Vilkka 2007, 62, 67–68.) Kyselylomakkeen laadinnassa on hyvä myös huomioida lomakkeen pituus, ulkoasu, vastausohjeet ja kysymysten looginen eteneminen. Teemoittelun avulla kyselylomakkeen ulkoasusta tuli selkeä, koska olin jakanut sen jo teemoittain osiin. Myös kysymysten purkua eli analysointia kannattaa miettiä jo suunnitteluvaiheessa eli, miten kyselylomakkeiden tulosten purku koneelle toimii nopeimmin. (Valli 2001, 100.)

Kyselyyn vastattiin anonyymisti eli yksinodottaja ei kirjoittanut kyselyyn nimeään eikä muita taustamuuttujia, kuten ikää. Koska otanta oli pieni, kahdeksan yksinodottajaa ja kyselyihin vastattiin vertaistukiryhmässä, koin itse opinnäytetyön tekijänä, että taustamuuttujat oli hyvä jättää pois anonyymiteetin säilyttämisen takia. Anonyymit vastaukset mahdollistivat myös itselleni suorien lainausten käytön avoimista kysymyksistä itse raportissani (Vilkka 2005, 84; Vilkka 2007, 51, 95–96.)

Ennen vertaistukiryhmän alkamista kävin toimeksiantajan, ohjaavan opettajan sekä Leija-hankkeen projektityöntekijän kanssa läpi hahmotelmasta muodostunutta lopullista kyselylomaketta (katso liitteet 3. ja 4.). Koska olin käyttänyt kyselylomakkeissa hyväkseni viisi portaista Likertin asteikkoa, jossa on esitettynä kysymyksiä ja vastaaja arvioi niistä itselleen parhaiten sopivan vastauksen väittämistä: *täysin eri mieltä, melko eri mieltä, en osaa sanoa, melko samaa mieltä* tai *täysin samaa mieltä* avulla (Vilkka 2007, 46). Ohjaava opettajani huomautti,

että en osaa sanoa – vastausvaihtoehto, voi houkutella yksinodottajia valitsemaan kyseisen vastausvaihtoehdon. Perustelin kuitenkin valintani sillä, että kaikki ryhmän yksinodottajat eivät välttämättä ole jokaisella tapaamiskerralla paikalla (synnytys), jolloin he eivät osaa sanoa omaa mielipidettään toiminnasta, jota eivät ole itse kokeneet.

Toimeksiantaja sekä työkaverini Kriisikeskuksessa katsoivat kyselylomakkeen läpi testimielessä, jonka avulla varmistettiin kyselylomakkeen ymmärrettävyys (Vilkkä 2007, 78). Itse kyselyt toteutettiin vertaistukiryhmän viidennellä sekä viimeisellä tapaamiskerralla. Lisäksi lähetin kahdelle ryhmätapaamisista poissaolleelle yksinodottajalle kirjeitse kyselylomakkeet, jonka mukana oli palautuskuori, jossa oli valmiiksi maksettu postimaksu (Vilkkä 2007, 66). Kyselylomakkeiden tekemisen yhteydessä, olin ohjeistanut yksinodottajia käyttämään, en osaa sanoa -väittämä kohtaa, jos he eivät osanneet sanoa kysyttävästä asiasta mielipidettään tai he olivat olleet pois kyseiseltä tapaamiskerralta. Molempiin kyselyihin vastasi lopulta seitsemän yksinodottajaa kahdeksasta.

Suullisen kyselyn teettäminen

Koska käyttäjien ja toimijoiden on todettu olevan keskeinen tekijä kehittämistoiminnan onnistumisen kannalta, teetin suullisen kyselyn vertaistukiryhmän yksinodottajilta ryhmätoiminnasta. (Toikko & Rantanen 2009, 96). Jokaisen tapaamiskerran lopussa kysyin yksinodottajilta kolme kysymystä, joiden aiheet koskivat ryhmäkerralla käsiteltyä sisältöä (teemat) ja sen tuen merkitystä itselle. Kysymysten esittämisessä kokeilin erilaisia tapoja kuten vapaata ryhmäkeskustelua ja vuorotellen ryhmässä mielipiteen sanomista. Kysymykset olin kirjoittanut etukäteen fläppitaululle, jotka näytin yksinodottajille tapaamiskerran lopussa palautekierroksen alkamisen yhteydessä. Näin kaikki pystyivät tarkistamaan kysymyksen tarvittaessa, eikä kysymysten toistamiseen mennyt turhaa aikaa.

Suullisen kyselyn teettämisessä kuuntelin ryhmäni toiveita sekä itseäni, siitä mikä kysymysten esittämistapa toimi parhaiten kyseisen ryhmän kanssa. Koska opinnäytetyöprosessi oli myös itselleni oppimiskokemus, on tällöin ohjaavan

opettajani mukaan (puhelinkeskustelu Lähde 9.4.2013) mahdollista kokeilla eri tapoja tuottaa tai saada aineistoa kasaan suullisessa kyselyssä.

Kyselyiden analysointi

Laadullisen analysoinnin tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta sekä luoda aineistoon selkeyttä (Eskola & Suoranta 2005, 137). Kesäelokuun aikana kävin läpi kaikki palautteet, joita olin saanut vertaistukiryhmästä.

Kvalitatiivisen aineiston eli suullisen kyselyn sekä kyselylomakkeiden avoimet kysymykset kävin läpi aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, jossa käytin apuna teemoittelua. Teemoittelussa vastaukset tuotetusta materiaalista analysoidaan niin, että ensin aineistoa jäsennetään, jonka jälkeen sitä pelkistetään. Tällöin tutkimusongelman kannalta merkittävät aiheet on pyrittävä löytämään sekä erittelemään tutkimusmateriaalista. Näin aineistosta voi nousta esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. (Valli 2001, 41; Eskola & Suoranta 2005, 174.)

Avoimien kysymysten sekä suullisen kyselyiden purussa käytin apuna teemoittelun värikoodaamista, jonka oli tarkoitus helpottaa omaa työskentelyäni. Alla voit nähdä omasta aineistosta esiin nousseet teemat sekä värikoodauksen.

- Ryhmän vaikutus omaan elämään **RV**
- Tuen tarve **TI**
- Ryhmätoiminta **RT**
- Ryhmän ohjauksen merkitys **RO**
- Aiheiden soveltuvuus **AH**
- Kehittämisehdotukset **KE**

Avoimissa kysymyksissä vastaajat vastaavat usein asian vierestä, epätarkasti tai jättävät vastaamatta kokonaan (Vilkkä 2007, 115). Suurin osa yksinodottajista kuitenkin vastasi avoimiin kysymyksiin ja toivat esille hyvää tietoa. Joukossa oli kuitenkin myös niitä vastaajia, joita avoimet kysymykset eivät houkuttelleet vastaamaan. Tämä oli merkittävin tekijä siihen, että valitsin omaan kyselylomakkeeseen pääasiallisesti monivalintakysymyksiä. Ne ovat nopeita täyttää sekä helpommin myös analysoitavissa kuin avoimet kysymykset.

Kvantitatiivisen eli kyselylomakkeiden monivalintakysymysten analyysissä kävin ensin koko aineiston läpi, jonka jälkeen purin sen tietokoneelle. Teemoittelun avulla olin lähestynyt jo tutkittavaa aihetta teorian kautta. Tämä helpotti omaa työskentelyäni itse analyysivaiheessa ja sen syöttämisessä koneelle. (Eskola & Suoranta 2005, 150–152.)

Ennen ryhtymistä itse analysointiin, merkitsin jokaisen kyselylomakkeen yläkulmaan merkinnän H1, H2 jne. sekä erotin kahden eri vaiheen kyselylomakkeet vielä pikkukirjaimin eli H1a, H2a ja H1b, H2b jne. Lomakkeiden numeroinnista päättäminen on tärkeää, koska näin pystyin opinnäytetyöntekijänä palaamaan ja tarkistamaan tiedot, joita olin tallentanut. Kysymykset purin tietokoneelle Excel-taulukointi järjestelmän taulukkoon eli havaintomatriisiin. Kyselylomakkeen tekovaiheessa, olin kuitenkin tehnyt sen virheen, että en ollut numeroinut kyselylomakkeen kysymyksiä. Kuten Vallikin toteaa (2001,100), että kysymysten numerointi ja looginen järjestys lomakkeessa helpottaa opinnäytetyön tekijän purkuvaihetta. Tämän vuoksi tässä vaiheessa kyselyiden purkuun meni itselläni oletettua pidempi aika.

Tietojen syöttämisen jälkeen tarkistin syöttämäni tiedot, että en ollut tehnyt virheitä. Koska yksikin virhe, voisi muuttaa kokonaan mitattavan asian tulosta. (Vilkkä 2007, 111, 114.) Virheiden tarkastus oli oleellinen osio työssäni, koska ilman sitä olisin tulkinnut tuloksia väärin. Olin nimittäin epähuomiossa syöttänyt yhdessä kohdassa kokonaan väärät tiedot havaintomatriisiin, jotka olisivat voineet muuttaa kyselylomakkeiden tuloksia.

4.4 Kyselyiden tulokset

Vertaistukiryhmän aikana olin pyytänyt yksinodottajilta palautetta niin kyselylomakkeen kuin suullisen kyselyn muodossa. Yksinodottajien palautteissa korostui sosiaalisen tuen merkitys yksin odotuksessa. Viljamaan (2003) tutkimuksessa sosiaalisen tuen merkitystä vanhemmuuden tukemisessa tutkittiin neuvolatyön näkökulmasta. Viljamaan tutkimuksessa sosiaalinen tuki jaettiin emotio-

naaliseksi tueksi, käytännön avuksi, tiedolliseksi tueksi ja vertailutueksi. (Viljamaa 2003, 25.)

Teemoittelun avulla myös oman kehittämistyöni palautteista nousi esiin vastaavat määritelmät, sillä yksinodottajat korostivat vertaistuen, tiedon, käytännön tuen ja emotionaalisen tuen merkitystä itse ryhmätoiminnassa. Vastaavat asiat nousivat esiin myös omissa haastatteluissani siitä, mitä yksinodottajat odottivat ryhmätoiminnalta ja millaista tukea he kaipasivat itselleen. Kyselylomakkeiden vastauksista välittyi varsinkin vertaistuen kautta jaettu tieto, kokemus ja näkemys.

H6a: Vastaavassa tilanteessa olevien äitien jaetut voimavarat ja tietämys.

H7a: Yhteenkuuluvuus ja asioiden jakaminen ja se ettei yksinodottaminen olekaan niin vaikeaa enää...

Vertaistukitoiminnasta yksinodottaja saakin parhaimmillaan voimavaroja, joka vaikuttaa omaan elämäntilanteeseen. Vertaistuen kautta he voivat muuttua aktiivisiksi toimijoiksi, jota muiden ryhmäläisten tuki ja esimerkit selviytymisestä vastaavassa elämäntilanteessa kannustaa. Uusien näkökulmien ja toimintatapojen löytyminen vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa edistääkin jokaisen henkilökohtaista kasvua ja laajentaa samalla myös ihmissuhdeverkostoa (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11). Yksinodottajien vastauksissa tuli myös esiin uuden sosiaalisen verkoston merkitys ryhmän kautta ja sen tuoma mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin, jotka ovat samassa elämäntilanteessa.

Palautteiden mukaan vertaistukiryhmän toiminta toi yksinodottajille henkistä kasvua, tietoa sekä voimavaroja omaan elämäntilanteeseen. Palautteista välittyi myös kokemus siitä, että oma elämäntilanne yksinodottajana on muuttunut sallituksi ja hyväksytyksi. Vertaistukiryhmän vaikutusta omaan elämään oli kuvattu monella tavalla.

H2b: Tukenut omia ajatuksia. Luonut olon, että yksin odottaminen on normaalia. Tullut paljon käytännön vinkkejä.

H3b: Kyllä olen hyötynyt monella tavalla. Jaksaminen arjessa on helpompaa.

H4a: On ollut parempi mieli ja itsetunto on noussut.

H5b: Saanut voimia ja tietoa sekä tukea ja tietää paikosta mistä saa apua.

Yhden vanhemman perheet voidaan toisinaan leimata yhteiskunnan taholta, joka kävi myös esiin Krokin (2009, 89) tutkimuksessa yksinhuoltajaäideistä. Tämän vuoksi yksinodottajat voivatkin kokea paineita omasta vanhemmuudestaan. Myös Copelandin ja Harbaughin Yhdysvalloissa toteuttaman tutkimuksen (2005, 139–152.) mukaan yksin odottavat äidit kokevat enemmän paineita omasta vanhemmuudestaan, kuin ydinperheen äidit. Tutkimuksen kautta itseleni kiteytyi hyvin ajatus siitä, miten yksinodottajat näkevät itsensä osana omaa yhteiskuntaa ja miten he kokevat muiden ihmisten arvostavan heitä vanhempina. Yksin lastaan odottavat äidit saattavat kokea tämän vuoksi itsensä huonompina vanhempina kuin ydinperheen äidit ja kokevat myös stressiä helpommin yksin kasvattamisen vastuusta.

Ryhmän aikana yksinodottajat joutuivat pohtimaan monia asioita omasta elämäntilanteestaan käsin tapaamiskertojen aiheiden pohjalta, joka omalta osaltaan kasvatti heitä omaan vanhemmuuteensa yhden vanhemman perheenä. Tämä nousi esiin myös palautteissa.

H1a: - - Uskoa omaan pärjäämiseen on tullut enemmän. Oma ja lapsen hyvinvointi on tullut tärkeämmäksi asiaksi.

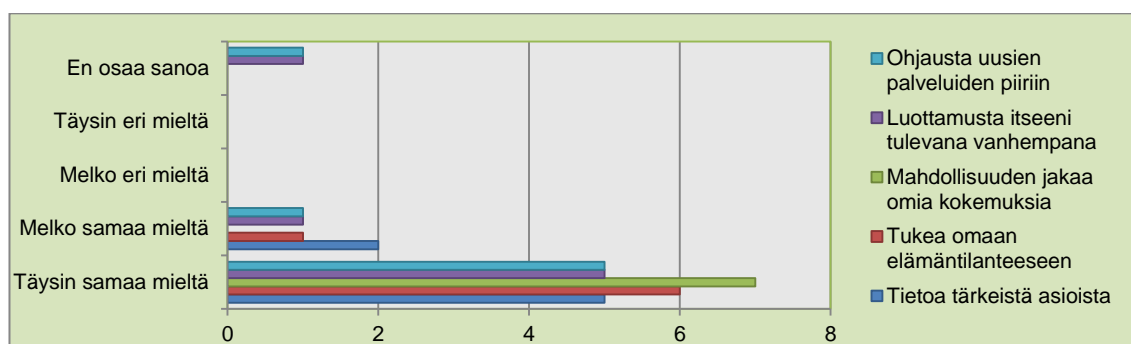
H6b: Kyllä. Olen paljon valmiimpi lapsen tuloon kaikin puolin, henkinen puoli, tiedon määrä.

Palautteista kävi esille, että yksinodottajat toivoivat enemmän ryhmäkertoja ja tapaamisten kesto ei ollut kaikkien mielestä riittävä. Itse ohjaajana kuitenkin koin, että aika sekä ryhmän kesto olivat sopivat. Ryhmän toiminta antoi puitteet sosiaaliselle tuelle ja verkostolle. Ryhmän yksinodottajat perustivatkin ryhmän alkuvaiheissa oman Facebook – ryhmän sekä tapasivat myös ryhmän loppumisen jälkeen. Ryhmän tarkoitus eli sosiaalisen tuen kasvu ja uusien ihmissuhteiden luominen onnistui hyvin, jonka apuna itse vertaistukiryhmän toiminta toimi.

Taulukosta 5. voi myös nähdä konkreettisesti, mitä yksinodottajat olivat omasta mielestään saaneet vertaistukiryhmästä itselleen. Palaute on kerätty yksinodottajilta viidennen tapaamiskerran jälkeen eli ryhmän keskivaiheilla. Monivalintakysymykseen olin valinnut asioita, jotka olivat ryhmän tavoitteita itselleni ohjaa-

jana ennen ryhmätoiminnan alkamista eli omien kokemusten jakaminen, tiedon antaminen ja ohjaus palveluihin sekä vanhemmuuden ja elämäntilanteen tukeminen. Taulukosta 5. voi nähdä, että kyseiset tavoitteet ovat ryhmän toiminnan kannalta täyttyneet hyvin.

Taulukko 5. Yksinodottajien kokemus ryhmän tavoitteiden täytymisestä.



Ryhmänohjauksen myötä itselleni myös ohjaajana kävi selväksi se, miten merkittävää ohjauksessa oli ollut esimerkiksi ryhmäläisten haastattelut ennakkoon. Myös yksinodottajien mielestä se oli merkittävää ja sillä on koettu olevan merkitystä sitoutumisessa ryhmän toimintaan. Aikaisempina vuosina ryhmään tulevat äidit oli haastateltu vain puhelimitse, saamani palautteen kautta aion jatkossa suositella ohjaajille henkilökohtaisia haastatteluita. Niistä sain myös itse ohjaajana merkittäviä tietoja äidin taustoista, jotka vaikuttivat oleellisesti ryhmän toimintaan. Ymmärrys ryhmän jäsenten elämäntilanteista loivat tietoa, esimerkiksi millaisia harjoitteita ryhmälle kannattaa teettää ja mitä kipeitä asioita voi nousta ryhmäkeskusteluissa esiin.

Ryhmän palautteiden kautta nousi esiin myös puheen rajaamisen merkitys, jonka myös itse koin ryhmän toiminnan kannalta merkittävänä asiana. Jokainen ryhmän jäsen määrittelee omat rajansa, mutta ohjaajan on kuitenkin hyvä tuoda asia esille aika ajoin keskusteluissa. Koska ryhmäläisillä voi olla hyvin erilainen käsitys omasta yksityisyydestään sekä asioiden jakamisen tarpeesta ryhmän toiminnassa, voi ohjaajan olla välillä vaikea rajata toimintaa. Ryhmänohjauksessa onkin haasteena miellyttää erilaisia ryhmän jäseniä.

H6a: - - joskus ”vapaa” keskustelu on tärkeää! Ryhmähengenkin kannalta.

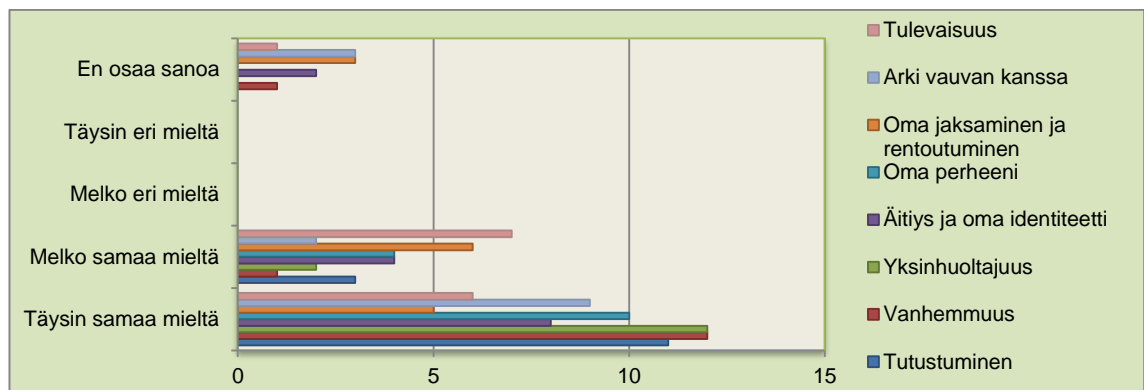
H3b: Voi olla jämäkämpi, kun jutustelu karkaa käsistä.

Koska jokainen ryhmän jäsen on omanlainen persoona, kaikkia on vaikea miellyttää. Tärkeintä ohjauksessa on kuitenkin muistaa se, että ohjaajana kehittyä koko ajan ja siinä ei ole koskaan valmis. Myös itselleen kannattaa olla armollinen. Yksikin hyvä palaute voi pelastaa päivän.

H5b: Todella positiivinen kokemus. On ns. kanssakulkijoita sekä positiivinen ja kannustava ohjaaja.

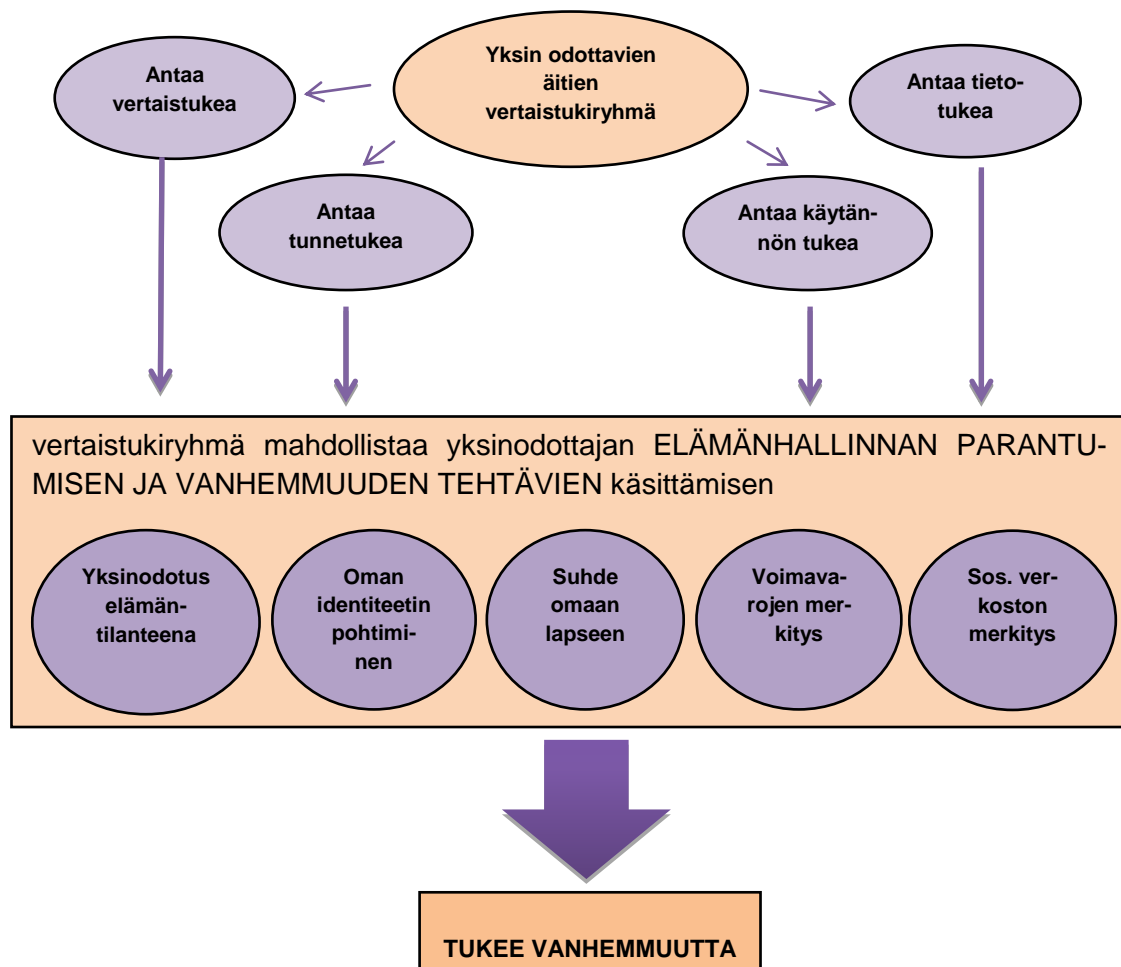
Yhtenä kehittämistehtävistäni oli määrittää, mitkä aiheet palvelevat vertaistukiryhmässä yksinodottajia. Taulukosta 6. voit nähdä, miten ryhmän yksinodottajat ovat arvioineet ryhmäkertojen aiheiden soveltuvan itselleen. Aiheiden osalta ei tullut esiin mitään yllättävää, koska aiheiden soveltuvuutta oli varmistettu jo haastatteluiden avulla. Ryhmän loppuvaiheilla yksinodottajilla oli paljon poissaoloja synnytysten takia, joka näkyi tuloksissa selkeästi suurempana osuutena, en osaa sanoa – väittämien kohdalla.

Taulukko 6. Ryhmäkertojen aiheiden merkittävyys yksinodottajille.



Kaiken saamani palautteiden pohjalta loin yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän sosiaalisen tuen ja yhden vanhemman perheen pohtimisen mallin, kuvio 4., joka kuvastaa yksinodottajien näkemyksiä ryhmän toiminnan merkityksestä yksin odotukseen sekä heidän tarvitsemastaan tuesta. Mallin mukaan yksin odottavien äitien vertaistukiryhmä antaa heille: tietotukea, tunnetukea, vertaistukea ja käytännön tukea. Nämä tuen muodot mahdollistavat yksinodottajille elämänhallinnan sekä vanhemmuuden tehtävien käsittämisen osana ver-

taistukiryhmän toimintaa. Vertaistukiryhmässä pohditaan omaa identiteettiä, yksinodotusta elämäntilanteena, suhdetta omaan lapseen ja sosiaalisen verkoston sekä omien voimavarojen merkitystä muuttuvassa elämäntilanteessa. Nämä kaikki yhdessä tukevat yksin odottavan äidin vanhemmuutta odotusaikana.



Kuvio 4. Vertaistukiryhmän sosiaalisen tuen ja yhden vanhemman perheen pohittamisen malli (mukaillen Viljamaa 2003, 28).

Kuvion 4. mallin avulla ryhmänohjaajan on jatkossa helpompi ymmärtää yksinodottajien tarpeita ja kehittää toimintaa ryhmäläisten tarpeiden mukaan tarvittaessa. Malli toimi myös apuna ohjaajan oppaan luomisessa.

4.5 Ohjaajan opas

Oppaan lähtöideana on ollut se, että yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän toiminta pyritään vakiinnuttamaan osaksi Turun Kriisikeskuksen pysyviä palveluita yksi tai kaksi kertaa toimintakaudessa. Samalla ohjaajan oppaan luomisen myötä madaltuu jatkossa ryhmäohjaajan tehtävään ryhtyminen, joka on aikaisemmin koettu melko työlääksi.

Ohjaajan oppaan luomisessa ovat auttaneet kehittämistyön rinnalla kulkeneet omat muistiinpanot sekä kokemukseni äitiydestä. Myös ryhmään osallistuvien yksinodottajien palautteet ja haastattelut, ovat olleet ryhmän toiminnan kannalta merkittäviä. Omalta osaltaan myös hyvä tietoperusta ja sitä täydentämässä ollut konsultaatio alan asiantuntijoilta, ovat saaneet aikaiseksi sen, mikä ohjaajan oppaasta on lopulta tullut.

4.5.1 Toimintamallin luominen

Ennen ryhmätoiminnan alkamista oli hyvä määrittää toiminnalle tavoitteet, joiden mukaan sitä luodaan. Vertaistukiryhmän toiminnan tavoitteiksi olin asettanut yksinodottajien omien kokemusten jakamisen, uusien ihmissuhteiden luomisen, tiedon antamisen ja ohjauksen palveluihin sekä vanhemmuuden ja uuden elämäntilanteen tukemisen. Toiminnan tavoitteet vaikuttivat toimintamallin luomiseen sekä ryhmätoimintaa tukevien toiminnallisten harjoitteiden valitsemiseen.

Toimintamallia luodessani minun tuli myös ottaa huomioon sosionomin (AMK) ja kriisityöntekijöiden kvalifikaatiot ryhmäohjauksen aihealueissa. Koska esimerkiksi synnytys ja seksuaalisuus aihealueina menivät omasta mielestäni terveydenhuollon osaamisalueelle, jätin aiheet pois suosiolla ryhmätoiminnasta. Koin myös, että synnytys aiheena on haastava, koska yksinodottajilla voi olla taustalla esimerkiksi synnytyspelkoa. Koska ryhmän tarkoituksena oli olla (ja tulee olla myös jatkossa) Turun äitiysneuvoloiden perhevalmennusta tukevaa, se myös osaltaan vaikutti ryhmän aihealueiden valintoihin. Turun äitiysneuvoloiden per-

hevalmennukseen sisältyy Anttilan (tiedonanto 15.3.2013) mukaan neljä ryhmätilaisuutta, joissa aiheena ovat:

- Vanhemmuus, parisuhde, varhainen vuorovaikutus ja loppuraskauden hyvinvointi
- Synnytys (sairaalaan lähtö, vaiheet, kivunlievitys, toimenpiteet) ja lapsivuodeaika (fyysiset ja psyykkiset muutokset, seksi ja ehkäisy)
- Vauvan hoito ja imetys
- ”Perheenä eteenpäin” tietoa alueen vauvaharrastusmahdollisuuksia ja keskustellaan päivähoitoon liittyvistä asioista.

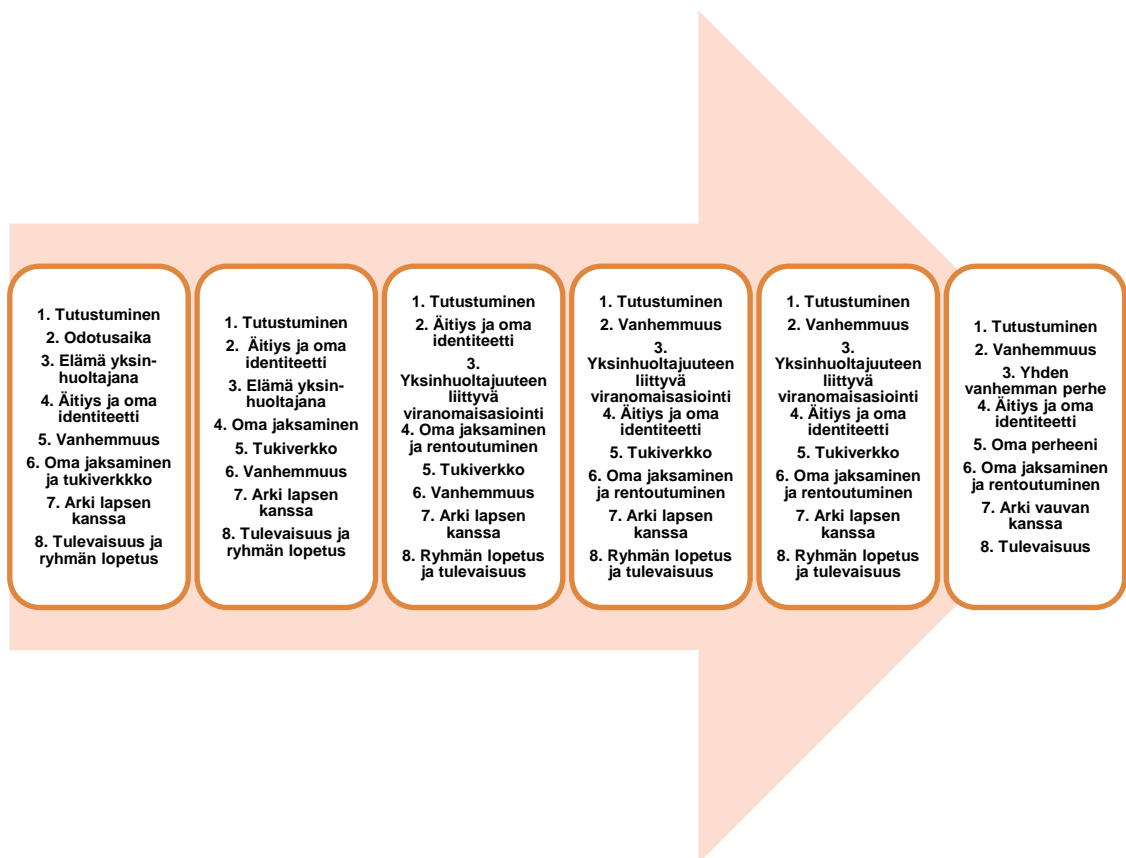
Helmikuun alussa lähdin hahmottelemaan toimintamallia omista ajatuksistani käsin eli mitkä aiheet odottavaa äitiä voisivat kiinnostaa. Loin ajatusteni pohjalta suurempia aihealueita, joita ryhmässä voisi mahdollisesti käsitellä. Nämä aihealueet olivat: äitiys ja raskausaika, käytännön asiat, vanhemmuus, toimeentulo, tukiverkko ja oma jaksaminen, synnytys ja tukihenkilön/kättilön vierailu sekä tulevaisuus ja pikkulapsiaika. Ensimmäisen virallisen version toimintamallista loin helmikuun lopussa (katso kuvio 5, laatikko 1.), jonka pohja luotiin aikaisempien ryhmien dokumenteista esiin nousseiden aiheiden, aikaisemman ryhmänohjaajan huomioista, Hallbäck-Vainikan tapaamisen (27.2.2013), omien ajatusteni sekä teorian pohjalta. Vilkan ja Airaksisen (2004, 43) mukaan hyvä tietoperusta luokin hyvän pohjan toiminnalle ja on opinnäytetyön tekijän apuväline itse tuotoksen luomisessa.

Koska lopullisen toimintamallin oli tarkoitus vastata yksinodottajien tarpeita heidän erilaisista lähtökohdistaan käsin, ryhmän aiheet oli tärkeää valita huolella. Koska yksin odotuksen syyt ovat erilaisia (keinohedelmöitys, ero raskauden vuoksi) loi se omat haasteensa siihen, miten kaikkia ryhmäläisiä voisi tukea ryhmässä käsiteltävistä aiheista käsin. Tämä lähtökohta määritteli esimerkiksi isyyden käsittelemistä aiheena ryhmän toiminnassa. Tämän vuoksi koin, että oli parempi puhua ”miehen mallista” kuin isästä, jotta kaikki ryhmän jäsenet voisivat samaistua siihen eri lähtökohdistaan käsin.

Ennen vertaistukiryhmän alkamista huhtikuun alussa olin tarkistanut toimintamallin runkoa yhteensä viisi kertaa. Yksinodottajien haastatteluista ja konsultatioista esiin nousseet asiat määrittelivät lisää toimintamallin aihealueita. Myös

ohjaava opettaja, toimeksiantaja, ystävät ja oma pohdintani edes autoivat toimintamallin luomista parempaan muotoon. Toimintamallin runko pysyi ensimmäisestä versiosta melko samanlaisena loppuun asti. Ainoat selkeät muutokset ensimmäisestä versiosta toiseen sekä testattavaan versioon olivat odotusajan (kuvio 5, laatikko 1. ja 2.) putoaminen pois kokonaan omana aihealueena sekä oma jaksaminen ja tukiverkko (kuvio 5, laatikko 1. ja 2.) aihealueen jakaminen kahdeksi kokonaan omaksi kokonaisuudeksi.

Selkeästi eniten toimintamallissa muokkaantuivat ryhmän tarpeiden mukaan toiminnalliset harjoitteet, joita en aio sen enempää avata tässä opinnäytetyössä. Lopulliseen toimintamalliin tulleet toiminnalliset harjoitteet voit katsoa ohjaajan oppaasta, joka on opinnäytetyön liitteenä. Lopullista toimintamallia (kuvio 5, laatikko 5.) testasin kevään 2013 yksin odottavien äitien vertaistukiryhmässä. Keskällä ohjaajan oppaan luomisen aikaan, muokkasin toimintamallin tapaamiskertojen sisältöä hieman sekä muutin aihealueiden nimiä (kuvio 5, laatikko 6.).



Kuvio 5. Prosessin kuvaus toimintamallin luomisesta.

4.5.2 Toimintamallin käytännön testaus

Vertaistukiryhmä koostui kahdeksasta yksinodottajasta, jotka olivat valikoituneet ryhmään haastatteluiden pohjalta. Haastatteluiden yhteydessä yksinodottajat lupautuivat olla osana kehittämistyöni tekemistä osallistumalla ryhmän toimintaan. Pyysin heiltä kirjallista suostumusta liite 2, jotta voin käyttää haastattelussa esille tulleita asioita (tuki, toiveet ja aiheet) sekä ryhmätapaamisten suullisia ja kirjallisia palautteita hyväksi opinnäytetyötä tehdessäni kuitenkin huomioimalla sen, että heidän anonymiteettinsä säilyy. Eettisesti on tärkeää sopia pelisäännöt suhteessa niihin, jotka kehittämistyöhön osallistuvat (Vilkkä 2007, 30).

Toimintaani vertaistukiryhmän kanssa määrittä Suomen Mielenterveysseuran eettiset ohjeet. Eettisiä asioita, joita ryhmänohjaajan tulee miettiä, ennen ryhmän toiminnan alkua ovat ryhmän säännöt ja niiden painottaminen ryhmäläisille: vaitiolovelvollisuus, toisten kunnioitus sekä valinnan vapaus puhumisessa. Nämä määrittivät myös omaa toimintaani ryhmänohjaajana. (SMS 2013, 41–42.)

Vertaistukiryhmän toiminnalle oli hyvä luoda tarkennetut tavoitteet, jotka nousivat esiin vertaistukiryhmän sosiaalisen tuen ja yhden vanhemman perheen pohittamisen mallista. Tämän lisäksi loin jokaiselle tapaamiskerralle erikseen toiminnan tavoitteet, jotka omalta osaltaan määrittivät ryhmän toimintaa. Jokainen tapaamiskerta oli myös hyvä aloittaa ja lopettaa samalla tavalla, koska se toi turvallisuuden tunnetta ryhmäläisille. Tässä vertaistukiryhmässä se toteutui jokaisella tapaamiskerralla alun kuulumiskierroksen ja lopun loppuringin muodossa.

Tapaamiskerta 1.: Tutustuminen

Ensimmäisen tapaamiskerran aiheena oli tutustuminen, jonka tarkoituksena oli ryhmän toiminnan tarkentaminen ja sitoutuminen siihen sekä tutustuminen ja ryhmäytyminen. Tapaamiskerta oli jaettu aihealueisiin tutustuminen, toiminnan esittely ja tutustuminen, yhteisten tavoitteiden ja pelisääntöjen luominen sekä

loppurinki. Tapaamiskerralla oli tärkeää luoda ryhmän omat pelisäännöt, johon kaikki sitoutuivat omalla toiminnallaan. Tapaamiskerralla tehtiin tutustumisharjoitteita ja käytiin läpi jokaisen elämäntilanne yksin odotuksen taustalla.

Ryhmäläiset saivat itse määrittää, mitä kertoivat ryhmässä itsestään. Yhteiseksi ohjenuoraksi kaikille kuitenkin annoin, että ammatista tai koulutuksesta ei puhuta, jotta kukaan ei määrittele yksinodottajaa siitä käsin. Koska ryhmän jäsenet voivat olla mukana toiminnassa eri elämän lähtökohdista, kuten mielenterveyskuntoutuja tai korkeasti koulutettu, koin ”tittleiden” määrittelevän liikaa mielikuvia toisista ryhmän jäsenistä. Tässä vaiheessa ryhmä oli vielä melko riippuvainen ohjaajasta, joka näkyi myös itse toiminnassa esimerkiksi hiljaisimpina hetkinä ja tukeutumisenä ohjaajaan (Kaukkila & Lehtonen 2011, 24).

Tapaamiskerta 2.: Vanhemmuus

Toisen tapaamiskerran aiheena oli vanhemmuus, jonka tarkoituksena oli käydä läpi yksinodottajien vanhemmuuden käsityksiä sekä oman lapsuuden perheen perhemalleja. Tapaamiskerta oli jaettu aihealueisiin vanhemmuus, vanhemmuuden roolikartta sekä loppurinki. Tapaamiskerralla syvennettiin valokuvamuistelun avulla lapsuuden perheen merkitystä omassa vanhemmuudessa sekä tehtiin näkyväksi vanhemmuuden rooleja roolikartan avulla.

Tässä vaiheessa ryhmä oli vielä myös melko riippuvainen ohjaajasta, vaikka osa sen jäsenistä oli jo selvästi vapautuneempia kuin ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläiset hakivat yhä omaa rooliaan ryhmän jäsenenä sekä tarkkailivat muita sen jäseniä. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 24.)

Tapaamiskerta 3.: Yhden vanhemman perhe

Kolmannen tapaamiskerran aiheena oli yhden vanhemman perhe, jonka tarkoituksena on tuoda esille YVPL:n toimintaa Turussa sekä valtakunnallisesti, että kertoa perhemalliin liittyvistä käytännön asioista kuten isyyden tunnustamisesta, yksinhuoltajan tuista ja huolto- ja tapaamisasioista. Tapaamiskerralla oli ulko-

puolinen vierailija Hallbäck-Vainikka YVPL: stä, joka kertoi kyseisistä asioista ryhmälle.

Aihealueen paikka toimintamallin rungossa määrittyy jatkossa sen mukaan, miten vierailija pääsee ryhmään kertomaan asioista eli se voi olla muuttuva. Tällä kerralla ohjaajan rooli oli pienempi, koska vierailija oli enemmän vastuussa omasta osuudestaan. Ryhmänohjaajan rooli oli olla enemmän organisoivana tahona YVPL: n kanssa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että ohjaaja sopii vierailijan kanssa vierailun ajankohdan, toiminnan kulun, kysyy tarvittavista tarvikkeista sekä varmistaa lähempänä ajankohtaa vierailun toteutumisen ja toivottaa hänet tervetulleeksi ryhmään.

Tapaamiskerta 4.: Äitiys ja oma identiteetti

Neljännän tapaamiskerran aiheena oli äitiys ja oma identiteetti, jonka tarkoituksena oli herätellä keskustelua äitiydestä sekä muuttuvasta elämäntilanteesta ja sen vaikutuksesta omaan näkemykseen itsestä. Tapaamiskerta oli jaettu aihealueisiin elämänmuutos, äitiys ja oma identiteetti sekä loppurinki. Tapaamiskerralla käytiin läpi elämänmuutosta ”elämä ennen ja nyt” – kaavion kautta, joka herätti yksinodottajia pohtimaan omaa elämää sekä miten lapsen syntyminen siihen vaikuttaa. Ryhmäkerralla tehtiin myös vahvuuskorttien avulla harjoitus äidin omasta identiteetistä ja siitä miten hän haluaisi muiden näkevän itsensä tulevana äitinä.

Tässä vaiheessa ryhmä oli jo muotoutunut omanlaisekseen ja ryhmäläiset osallistuivat avoimemmin keskusteluun (Kaukkila & Lehtonen 2011, 25). Äitiys ja oma identiteetti voi aiheena nostaa esiin paljon tunteita, joka ryhmänohjaajan on hyvä tunnistaa jo etukäteen. Ryhmänohjaajan on myös hyvä ottaa huomioon, että tietyt henkilökohtaisemmat aiheet, eivät sovi käsiteltäviksi ryhmän alkutaipaleella, kun ryhmä on vielä tuntemattomampi. Ohjaajan on hyvä muistaa sääntö tapaamiskertojen aiheiden soveltuvuudessa ryhmän eri vaiheissa eli yleisestä yksityiseen, ja tarvittaessa muuttaa sen mukaan aihealueiden paikkoja. Viime kädessä ohjaaja itse kuitenkin määrittelee oman ryhmänsä toiminnan

ja ottaa vastuun sen toimimisesta ja omat ohjeeni ovat vain suosituksia ja omia näkemyksiäni ryhmän toiminnasta.

Tapaamiskerta 5.: Oma perheeni

Viidennen tapaamiskerran aiheena oli oma perheeni, jonka tarkoituksena oli käsittää oma sosiaalinen verkosto ja sen kautta saatava apu ja tuki sekä vahvistaa yksinodottajan käsitystä itsestä pärjäävänä vanhempana. Ryhmäkerralla voidaan puhua myös miehen mallista (roolimalli), jos sille koetaan ryhmässä tarvetta. Tapaamiskerta oli jaettu aihealueisiin oma muuttuva perheeni, verkostoni ja miehen malli sekä loppurinki. Tapaamiskerralla käytiin läpi verkostokartan avulla yksinodottajan omaa tukiverkkoa sekä palveluverkostoa, että lähipiirin suhtautumista omaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

Tässä vaiheessa ryhmätoimintaa voi tulla esiin eriäviä mielipiteitä ryhmäläisten keskuudessa, jotka saattavat nostaa esiin konflikteja. Ryhmässä voi syntyä myös lähempiä ystävyysuhteita ("kuppikuntia"), jotka voivat vaikuttaa oleellisesti ryhmän toimintaan. Ryhmänohjaajan onkin tärkeää tarkastella ryhmädynamiikkaa sekä käsitellä kaikki erimielisyydet rohkeasti ryhmän kanssa, jotta ryhmän toiminta jatkuisi parempana. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 25.)

Tapaamiskerta 6.: Oma jaksaminen ja rentoutuminen

Kuudennen tapaamiskerran aiheena oli oma jaksaminen ja rentoutuminen, jonka tarkoituksena oli tunnistaa omat voimavarat, rentoutumistavat sekä niiden merkitys omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tapaamiskerta oli jaettu aihealueisiin minä ja voimavarani, rentoutumiskeinoni sekä loppurinki. Tapaamiskerralla käytiin läpi jaksamisen merkitystä vanhemmuudessa sekä omia keinoja rentoutua sekä miten ylläpitää niitä tulevana vanhempana. Asioita käsiteltiin käyttämällä avuksi vahvuuskortteja sekä tekemällä minä ja minun voimavarani harjoitus, jossa tehtiin oma vahvuuskortti. Vahvuuskortin teossa käytettiin apuna positiivisen palautteen harjoitusta.

Ryhmänohjaajana voi joskus joutua tilanteeseen, jossa jokin oppaassa koettu toiminnallinen harjoitus ei sovellu omalle ryhmälle tai se ei vain toimi ryhmätilanteessa. Tämän vuoksi ohjaajalla on hyvä olla ”takataskussa” jotain omia harjoitteita ryhmän kanssa tehtäväksi. Tällä ryhmäkerralla loin harjoitteen ryhmäläisten tarpeesta käsin itse ohjaustilanteessa. Positiivisen palautteen harjoitus (ohjaajan opas, liite 8) syntyi esimerkiksi, kun yksinodottajat kokivat omaa vahvuuskorttia tehdessään, että oli vaikea keksiä positiivisia asioita itsestään.

Tässä vaiheessa ryhmätoimintaa ryhmäläiset olivat taas innostuneita ja sitoutuneita ryhmän toimintaan. Viestintä sujui ja ryhmäläiset uskalsivat antaa kritiikkiä sekä myös vastaanottaa sitä. Ryhmän energia suuntautui yhdessä tekemiseen ja jokainen sen jäsenistä oli löytänyt oman roolinsa ryhmässä. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 26.)

Tapaamiskerta 7.: Arki vauvan kanssa

Seitsemännen tapaamiskerran aiheena oli arki vauvan kanssa, jonka tarkoituksena oli havainnollistaa miten vauvan tulo muuttaa omaa arkea ja sen rytmitystä sekä käsittää, että vauvan tulosta huolimatta elämä jatkuu. Tärkeää oli myös puhua, mikä merkitys vauvan kanssa kodista ulos lähtemisellä on omalle hyvinvoinnille. Tapaamiskerta oli jaettu aihealueisiin vauvan tulo ja oma hyvinvointi, sosiaalinen elämä ja vauva sekä loppurinki.

Tapaamiskerralla käytiin läpi millaista arki on pienen vauvan kanssa, mitkä asiat pelottavat tai jännittävät sekä missä vauvan kanssa voi liikkua tai käydä. Ryhmäkerralla kävimme myös läpi Turun alueen palveluita lapsiperheille sekä mitä hankkia kotiin valmiiksi itselle ja vauvalle. Erityisesti tällä ryhmäkerralla kokemus omasta äitiydestä sekä käytännön vinkeistä olivat hyödyksi ryhmänohjauksessa. Myös ryhmäläiset kokivat käytännönläheisyyden ryhmäkerran toiminnassa olevan hyödyllistä.

Tapaamiskerta 8.: Tulevaisuus

Kahdeksannen tapaamiskerran aiheena oli tulevaisuus, jonka tarkoituksena oli kartoittaa omia tulevaisuuden näkemyksiä ja mielikuvia siitä vauvan kanssa. Tärkeää on myös käydä läpi ryhmästä luopumisen merkitys sekä käydä läpi yhteinen kuljettu matka. Tapaamiskerta oli jaettu aihealueisiin minun tulevaisuuteni, kakkukahvit, muistelua ja tulevaisuuden suunnittelua sekä ryhmän toiminnan arviointi ja lopetus.

Viimeinen tapaamiskerta oli ryhmässä melko erilainen kerta, koska osalla yksinodottajista oli vauva mukana. Tämä vuoksi emme ehtineet käymään kaikkea suunniteltua toimintaa läpi. Ryhmänohjaajan onkin hyvä kuunnella ryhmän tarpeita ja eläytyä tilanteeseen aina sen vaatimalla tavalla. Aina kaikki ei myös mene, kuten paperilla on suunniteltu. Tämän takia ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ovat epävarmuuden sietokyky sekä mukautuminen muuttuviin tilanteisiin.

Tapaamiskerralla oli tarkoituksena käydä läpi näkemyksiä omasta tulevaisuudesta, muistella mennyttä ja nykyistä sekä käydä läpi arviointi ryhmätoiminnasta. Tulevaisuuden näkymiä oli tarkoituksena käydä läpi kirjoittamalla itselle kirje tulevaisuuteen sekä toiminnan arviointia käydä läpi kuvakorttien avulla. Nämä eivät kuitenkaan toteutuneet ryhmäkerralla, monien muuttuvien tekijöiden johdosta. Osassa tapaamiskerran tavoitteissa kuitenkin pysyttiin, kuten käytiin läpi tulevaisuutta sekä täytettiin kyselylomake.

Tässä vaiheessa ryhmän toimintaa tuli esille luopuminen ryhmästä, joka voi olla osalla ryhmän jäsenistä niin tunteellinen kokemus, että he eivät saavu viimeiselle kerralle lainkaan paikalle. Eroahdistusta voi helpottaa yhteisten tapaamisten suunnittelulla, kuten myös tässä ryhmässä tehtiin. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 26.) Useammalla yksinodottajalla voi olla vauva jo syntynyt tässä vaiheessa ryhmän toimintaa. Jokainen ryhmänohjaajan määrittelee aina itse, kokeeko hän vauvan/vauvojen tulon ryhmään toimintaa häiritseväksi ja miten se voi vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. Itse koin, että se voi sekoittaa toimintaa melkoisesti, joten suosittelen käyttämään asiassa harkintaa sekä pysymään omassa linjassaan.

Asiaa kannattaa miettiä jo hyvissä ajoin, koska se voi nousta esiin jo yksinodottajien haastatteluvaiheessa.

4.5.3 Ohjaajan oppaan toteutus

Ohjaajan oppaan tekemisen aloitin kesäkuussa luomalla ensin tapaamiskertojen sisällön kuvauksen. Kimmokkeena oppaan ulkoasun syntyyn, sain lukemalla jo tehtyjä ohjaajan oppaita. Halusin oman tuotokseni olevan helppolukuinen sekä selkeä. Luomassani oppaassa korostuukin visuaalinen ilme, koska koin sen helpottavan oppaan kokonaisuuksien hahmottamista. Oppaan visuaalisen ilmeen toteutin itse. Ensimmäinen valmis versio tapaamiskertojen sisällön kuvauksesta oli valmiina kesäkuun loppupuolella. Ohjaajan oppaan sekä opinnäytetyön tiimoilta tapasin kesäkuun lopussa myös Leija – hankkeen projektityöntekijää Helsingissä, joka toi esiin omia havaintojaan oppaasta ja sen tapaamiskertojen sisällöstä. Palaute oppaasta oli hyvää, jonka vuoksi korjailin lähinnä oppaan kirjoitusvirheitä ja kiinnitin huomiota lauseiden ymmärrettävyyteen. Heinäkuun alkuvaiheessa ohjaajan opas oli tapaamiskertojen kirjoittamisen osalta valmis.

Tapaamiskertojen sisällön kuvauksen kirjoittamisen jälkeen tuli miettiä muuta rakennetta oppaassa. Tarkennetuissa kehittämistehtävissäni tuli esiin ohjaajan oppaan sovellettavuus ohjaajan tarpeiden mukaan sekä sen selkeys, että käytäjäystävällisyys. Sen toivottiin myös sisältävän teoriaa sekä esimerkkejä harjoitteista. Näiden kehittämistehtävieni kautta lähdin jatkamaan oppaan luomista yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän ohjaajalle.

Heinäkuun alussa loin vielä liitteeksi tulevat harjoitteet osaksi opasta. Harjoitteet olin kerännyt kokoon keväällä, ennen ryhmän alkamista sekä sen aikana. Itse harjoitteiden kirjoittamisessa ei mennyt paljon aikaa, koska olin dokumentoinut harjoitteet huolellisesti muistitikulle jo harjoitteluni aikana. Tämän jälkeen pidin työskentelyssä taukoa noin viiden viikon ajan.

Elokuun puolessa välissä jatkoin työskentelyä ohjaajan oppaan parissa. Ryhmältä saadun palautteen sekä omien kokemusteni kautta koin tärkeäksi saada oppaaseen teoriaa vertaistuesta, ryhmän kehitysvaiheista sekä ryhmänohjaajan

taidoista ja tehtävistä. Alun perin toimeksiantajan toiveena oli saada oppaaseen teoriaa tapaamiskertojen aiheista. Koin kuitenkin itse vertaistukeen ja ohjaukseen liittyvien asioiden korostuvan ryhmän toiminnassa, jonka takia toin ne osaksi lopullista opasta. Ryhmänohjaajan oli mielestäni myös tärkeää ymmärtää vertaistukiryhmän tarkoitus ja tavoitteet sekä käsittää ryhmänohjaukseen liittyviä asioita kuten ryhmäprosessi. Tämän vuoksi loin myös osaksi opasta vertaistukiryhmän prosessin kuvauksen, jossa käy esille ohjaajan kaikki tehtävät koko prosessin ajan (katso ohjaajan opas, s. 9).

Elokuun aikana lähetin ohjaajan oppaan uudelle ryhmänohjaajalle, jotta hän voisi tutustua rauhassa oppaaseen ennen uuden ryhmätoiminnan alkamista (17.9.2013) sekä tarkentaa tarvittaessa ryhmään liittyviä asioita. Syyskuun alkupuolella tapasin toimeksiantajan kanssa, joka ehdotti omalta osaltaan kehittämissuhteita oppaaseen kuten oman pohdinnan lisääminen osaksi opasta sekä harjoitteille varattavien aikojen lisäämistä osaksi harjoitteiden kuvausta. Toimeksiantajan toiveesta tein lisäykset oppaaseen syyskuun aikana. Tämän lisäksi koin oppaassa tarpeelliseksi sisällysluettelon sekä johdannon (lukijalle osuus oppaassa) oppaan käyttöön. Vaikka näistä osioista ei puhuttu toimeksiantajan puolelta, koin ne hyvänä lisäarvona oppaan luettavuudelle.

Koska oppaasta haluttiin tehdä käyttäjäystävällinen, oli tarpeen huomioida sen helppolukuisuus. Tämä tarkoitti käytännössä oppaan teoriaosuudessa lyhyttä johdatusta itse aiheisiin, jota täydentämässä on laajempi teoriakokonaisuus itse opinnäytetyössä. Myös tapaamiskertojen sisällön kuvauksessa helppolukuisuus otettiin huomioon, jakamalla ryhmäkerrat osakokonaisuuksiin, joille tehtiin omat tavoitteet. Ryhmänohjaajaa huomioitiin myös toiminnan kuvauksessa kirjoittamalla auki hänen keskeiset tehtäväalueensa sekä tapaamisilla tarvittavat tarvikkeet, jotta toiminta voisi onnistua tapaamisilla.

4.6 Ohjaajan oppaan lopullinen muoto

Lopullinen opas koostuu selkeistä osakokonaisuuksista, joita ovat: sisällysluettelo, lukijalle, vertaistukiryhmä, vertaistukiryhmän ohjaus, vertaistukiryhmän

toiminta, tapaamiskertojen 1-8 sisältö, lukuvinkkejä ja liitteenä olevat ryhmäkertojen tehtävät. Opas alkaa koko oppaan johdannolla, jossa esitellään mitä on tehty, miten ja miksi sekä oppaan rakenne. Tämän jälkeen oppaassa on teoriaosuus, ryhmän toiminnan tavoitteet ja prosessin kuvaus, sekä tapaamiskertojen sisällönkuvaus. Oppaan lopussa on lukuvinkkejä ryhmänohjaajalle harjoitteiden sekä teoriakirjallisuuden osalta. Tämän lisäksi olen lisännyt loppuun oman pohdinnan, jonka avulla toivon välittäväni edes osan siitä tiedosta, jota omasta ohjaukokemuksestani olen oppinut. Oppaan liitteenä ovat kaikki tapaamiskerroilla tehtävien harjoitteiden ohjeet sekä ohjeistus ohjaan tehtävistä harjoitteiden osalta.

Oppaan teon sivussa syntyi muistitikku, joka tuli täydentämään oppaan käytettävyyttä. Muistitikulle olen luonut omat kansionsa infolle, lomakkeille, mainoksille ja tehtäville. Tämän lisäksi olen tallentanut muistitikulle PowerPoint esittelyn toimintamallista, jota käytin äitiysneuvolan esittelytilaisuudessa. Myös ohjaajan opas löytyy muistitikulta, jos alkuperäinen esimerkiksi jostain syystä tuhoutuu tai häviää. Muistitikulla on myös oma kansionsa uusille ohjaajille, jossa on saatekirje minulta eli oppaan tekijältä. Jatkossa myös muut ohjaajat voivat tallentaa omaa kokemustietoaan ryhmästä ja sen toiminnasta saatekirjeiden, uusien harjoitteiden tai muun informaation kautta tuomalla tietoa muistitikulle niille varattuihin kansioihin.

Ohjaajan opas otettiin käyttöön syyskuussa 2013 alkaneessa yksin odottavien äitien vertaistukiryhmässä. Uusi ryhmänohjaaja on kokenut oppaan toimivaksi kokonaisuudeksi ja soveltanut sitä oman ryhmänsä tarpeiden mukaan esimerkiksi vaihtamalla tapaamiskertojen aihealueita.

5 ARVIOINTI JA POHDINTA

5.1 Oman toiminnan arviointi

Kun aloitin kehittämistyöni tekemisen helmikuussa, tiesin tekeväni laajan työn, mutta loppujen lopuksi sen todellinen laajuus ja siihen käytetty aika on yllättänyt myös minut itseni. Koen kuitenkin, että kaikki käyttämäni aika kehittämistyön eteen on ollut tarpeellista ja se on edistänyt omaa ammatillista kasvuani. Ryhmänohjausprosessin myötä olen saanut itsevarmuutta sekä huomannut miten kehityn sekä uskallan olla rohkeampi itse ohjaustilanteissa. Olen päässyt myös kokeilemaan omia rajojani ja testaamaan uusia ammatillisia osaamisalueita kuten verkostoitumista muiden ammattilaisten kanssa. Kokonaisuudessaan opin- näytetyöprosessi on ollut itselleni ammatillisuuden kehittymistä ja kasvua. Kehittämistyöni tulosten siirtäminen konkreettisesti itse työelämään sekä oman työni tulosten levittäminen ja asian tärkeäksi kokeminen myös muiden toimijoiden taholta, osoittavat kehittämistyöni tarpeellisuuden.

Koska opinnäytetyöprosessi on kestänyt lähes vuoden, on se itselleni kehittämistyön tekijänä antanut mahdollisuuden paneutua tehtävään kehittämistyöhön aivan eri tavalla. Kehittämistyöni alkutaivalta kuvaa parhaiten kiire, jossa kaikki ratkaisut tehtiin melkoisessa kiireessä, koska ylimääräistä aikaa ei ollut yhtään hukattavaksi. Kehittämistyössä oma kärsivällisyys sekä koko ajan muuttuvat tekijät laittoivat välillä oman stressinsietokyvyn melko tiukoille. Koska aloitin opinnäytetyöprosessin muita ryhmäni opiskelijoita aiemmin, pystyin loppuvaiheen työskentelyssä tarkistamaan vielä toiminnan suuntaa itse työskentelyn tavoitteissa. Tämä mahdollisti muun muassa vapaamman pohdinnan kehittämistyön kyselyiden tuloksista sekä asioiden merkityksistä itse tuotoksen kannalta.

Alkuvaiheessa opinnäytetyöprosessia toiminnan haasteeksi nousi myös Turun ammattikorkeakoulun puolelta ohjaavan opettajan puuttuminen kokonaan yhteistyökuviosta. Opinnäytetyön tekijänä omat käteni olivat sidotut niin kauan,

kunnes sain alustavan toimiluvan kaiken pyydetyn toteuttamiselle omalta ohjaajalta opettajaltani. Tämän vuoksi en opinnäytetyön tekijänä pystynyt konkreettisesti aloittamaan mitään tekemistä, mitä koulun taholta ei hyväksyttäisi. Tilanne aiheutti turhaa stressiä niin opinnäytetyön tekijässä kuin toimeksiantajassakin, koska haasteeksi koettiin ryhmätoiminnan tiukka aloitus aikataulu (huhtikuun alku) ja toimintamallin luominen kyseiseen ajankohtaan mennessä.

Kehittämistyön kautta olen saanut kokemusta myös kyselyiden laadinnasta ja niiden teettämisestä. Kyselyitä laatiessani huomasin, kuinka tärkeää on määrittellä selkeästi, mihin kysymykseen haluaa saada vastauksen. Koin, että tämän vuoksi omat vastaukseni kyselyistä olivat melko perusteellisia ja vastasivat omiin kehittämistehtäviini. Koska teetin kaksi kyselyä, pystyin kehittämään kyselyiden laadinnassa sekä niiden teettämisessä. Ensimmäisellä kerralla annoin esimerkiksi liian epäselvät ohjeet monivalintakysymysten vastaamiseen tilanteissa, jossa ryhmän jäsen oli ollut poissa ryhmästä. Tämä näkyi vastauksissa omina merkintöinä kyselylomakkeissa, jotka olisivat voineet tehdä kyselyiden tuloksista tulkinnanvaraisia. Loppukyselyssä olin ottanut tästä opikseni ja ohjeistin vastaajat perusteellisemmin, miten toimia vastausten annossa, jos on ollut poissa joltain ryhmäkerralta.

5.2 Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen ja ohjaajan oppaan julkaiseminen

Kehittämisen prosessin tavoitteena oli yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän ohjaajan oppaan luominen. Ennen oppaan laadintaa oli selvitettävä, mitä ohjaajan opas tuli sisältää. Tärkein osuus oppaassa oli ryhmätapaamisten toimintamallin luominen, jossa tuli huomioida yksinodottajien erilaiset lähtökohdat sekä heidän tuen tarve aihealueiden valinnoissa. Tämän lisäksi opas tuli sisältää teoriaa sekä harjoitteita, jotka palvelisivat myös jatkossa uusia ryhmäohjaajia. Oppaan tuli olla sovellettavissa ohjaajan tarpeiden mukaan sekä olla selkeä ja käyttäjäystävällinen, jonka avulla voitiin turvata myös jatkossa oppaan käyttö. Ohjaajan opas otettiin käyttöön syksyn 2013 ryhmässä, jonka ohjaaja koki oppaan olevan selkeä ja ryhmän tarpeisiin hyvin sovellettavissa.

Ohjaajan oppaan olen laatinut käyttäen omaa osaamistani sekä ryhmästä saatua palautetta. Myös keskustelut toimeksiantajan ja konsultoivien tahojen kanssa sekä omat kokemukseni ohjausprosessista ovat vaikuttaneet itse lopulliseen ohjaajan oppaan lopputulokseen. Ohjaajan oppaan laadinnassa olen onnistunut mielestäni hyvin ja sain luotua siitä selkeän kokonaisuuden. Oppaan sisällön merkitys muuttui toimeksiantajan alkuperäisestä ajatuksesta teorian kannalta, koska palautteiden ja omien kokemusten pohjalta vertaistuen ja ohjauksen merkitys itse oppaan laatimisessa korostui eikä niinkään tapaamiskertojen aihealueet kuten alussa oli puhetta.

Myös vertaistukiryhmän toiminnan esittely ja markkinointi onnistui yli odotusten, koska kevään ryhmään ilmoittautui yksinodottajia täyden ryhmän verran. Myös syksyn ryhmä on saanut hyvän vastaanoton ja kyselyjä ryhmästä tuli jo kesän aikana, kun olin harjoittelussa Turun Kriisikeskuksessa. Merkittävä asia ryhmän toiminnan jatkuvuuden kannalta on ollut se, että Turun alueen äitiysneuvolat ovat kokeneet vertaistukiryhmän toiminnan hyväksi lisäksi heidän tarjoamille palveluilleen ja ovat mainostaneet ryhmän toimintaa aktiivisesti yksinodottajille. Kävin myös esittelemässä vertaistukiryhmän toimintaa lokakuun alussa Turun alueen äitiysneuvoloiden kuukausipalaverissa, jossa ryhmän toiminta koettiin tarpeelliseksi lisäksi neuvolatyöhön. Palaverissa pääsin kertomaan ryhmän toiminnasta äitiysneuvoloiden työntekijöille, jotta he pystyvät jatkossa ohjaamaan yksinodottajia paremmin ryhmään sekä kertomaan heille ryhmän toiminnan sisällöstä.

Kehittämistyön tekemisessä olen mielestäni saavuttanut kaikki asetetut tavoitteet, jotka loimme yhdessä toimeksiantajan kanssa. Ohjaajan oppaan ”raakaversio” toimitettiin toimeksiantajalle ennen syksyn vertaistukiryhmän aloitusta eli syyskuun alussa, sekä vertaistukiryhmän toiminta saatiin juurrutettua osaksi Turun Kriisikeskuksen toimintaa. Myös ohjaajan oppaan käytettävyys muille ohjaajille vastaavanlaisissa vertaistukiryhmissä esimerkiksi neuvolan tai perheyön puolella tulee mahdolliseksi, koska toimeksiantaja antoi julkaisemisluvan oppaasta oman opinnäytetyöni liitteenä. Myös yhteistyökuvio Leija – hankkeen projektityöntekijän kanssa oli mahdollista, koska toimeksiantaja oli joustava ja

koki yhteistyön merkittäväksi omalta osaltani opinnäytetyön tulosten levittämisen suhteen.

LÄHTEET

Copeland, D. & Harbaugh, B.L. 2005. Differences in parenting stress between married and single first time mothers at six to eight weeks after birth. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*. University of Southern Mississippi School of Nursing. Vol. 28, No. 3, 139–152.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. 7. painos. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Forssén, K.; Haataja, A. & Hakovirta, M. 2009. Yksinhuoltajien asema suomalaisessa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Forssén, K.; Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) *Yksinhuoltajuus Suomessa*. Väestöntutkimuslaitos Tutkimuksia D 50/2009. 9-18.

Haataja, A. 2009. Yksinhuoltajaäitien sosioekonominen asema ja toimeentulo. Teoksessa Forssén, K.; Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) *Yksinhuoltajuus Suomessa*. Väestöntutkimuslaitos Tutkimuksia D 50/2009. 95–114.

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

Heiskanen, T.; Salonen, K. & Sassi, P. 2011. 4.painos. *Mielenterveyden ensiapukirja*. Helsinki: SMS- Tuotanto Oy.

Hirsjärvi, R.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. 15. painos. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Janhunen, T. & Pauni, R. 2012. *Leija-hankkeesta tukea. Alusta asti lastaan yksin kasvattaneille vanhemmille ja ilman toista vanhempaa kasvaneille lapsille*. Viitattu 12.9.2013. <http://www.yvpl.fi/leija/leija-hanke/>

Jyrkämä, O. 2010. Vertaisryhmä käyntiin! Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA. 25–49.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2011. 3. Painos. *Ryhmästä enemmän*. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto.

Kela 2013. Elatustuki. Viitattu 20.1.2013 <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/301208100116HL?OpenDocument>

Krok, S. 2009. *Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä. Yksinhuoltajia marginaalissa*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Kröger, T. 2009. *Hoivaköyhyys yksinhuoltajaperheissä: kenelle lastenhoito-ongelmat kasautuvat?* Teoksessa Takala, P. (toim.) *Onko meillä malttia sijoittaa lapsiin?* Helsinki: Edita, 206–232.

Laihonon, P. 2009. *Neuvolan moniammatillinen perhetyö perheiden varhaisena tukena*. Teoksessa Rouhiainen-Valo, T. & Sirola, K. (toim.) *Avautuvien mahdollisuuksien perhetyö neuvolas- sa*. Lapsiperheiden peruspalvelut ja psykososiaalinen tuki. LAPSOS-hanke. Sarja D. Muut julkaisut 4/2009. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 11–19.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. *Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta*. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9-20.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417

Laki lapsen elatuksesta 5.9.1975/704

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361

Malmberg, S. 2007. Yksin odottavien naisten ryhmätoiminnan ideointi mind map –kaavion avulla.

May, V. 2001. Lone motherhood in Finnish women's life stories. Creative meaning in a narrative context. Turku: Åbo akademis förlag – Åbo akademi University Press.

Mantu, E. 2006. Musta tulee perhe. Voimakirja yksin odottaville. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

McNiff, J. & Whitehead, J. 2006. All you need to know about Action Research. London: SAGE Publications.

McKay, S. & Rowlingson, K. 2002. Lone parent families: gender, class and state. Harlow: Prentice Hall.

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto/ Neuvo-projekti.

Mänttari, A-K. 2013. Aina yksin lasten kanssa. Helsingin Sanomat 29.8.2013.

Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. 237–251.

Pietiläinen, M. & Nikander, T. 2011. Lapsiperheiden määrä pienin vuosikymmeniin. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 19.10.2013. http://www.stat.fi/tup/vl2010/art_2011-08-16_001.html

Pihlaja, J. 2001. Tutkielmaa tekemään. Lahti: SOCEDA.

Pylkkänen, E. 2009. Yksinhuoltajaperheiden rankempi taakka. Teoksessa Lammitaskula, J.; Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino. 94–103.

Roivainen, I.; Heinonen, J. & Ylinen, S. 2011. Köyhä byrokratian rattaissa. KAKS- kunnallisan kehittämissäätiö. Kunnallisan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisu, nro 64. Helsinki: Pole-Kuntatieto Oy.

Salonen, K. 2011. Kehittäminen opinnäytetyönä. Näkökulmia toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön samankaltaisuuksiin ja eroihin. Opas & opintomoniste opiskelijoille, opettajille, TKI –henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu.

Sarkkinen, M & Savonlahti, E. 2007. Raskausajan vuorovaikutuspsykologiaa. Teoksessa Armento, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi. 105–110.

Sirola, K. 2009. Kolmas sektori ja seurakunnat lapsiperheitä tukemassa. Teoksessa Rouhiainen-Valo, T. & Sirola, K. (toim.) Avautuvien mahdollisuuksien perhetyö neuvolassa. Lapsiperheiden peruspalvelut ja psykososiaalinen tuki. LAPSOS-hanke. Sarja D. Muut julkaisut 4/2009. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 34–39.

SMS 2013. Kriisiauttamisen linjaukset Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostossa. Viitattu 7.11.2013 http://www.mielenterveysseura.fi/files/2156/kriisilinjaukset_2013.pdf

STM 2013 Elatusapujen ja elatustukien määrät nousevat 1.1.2013. Viitattu 20.10.2013. <http://www.stm.fi/tiedotteet/kuntainfot/kuntainfo/-/view/1846511>

Suomalainen lapsi 2007. Helsinki: Tilastokeskus.

SVT 2011. Tulonjakotilasto. Subjektiiivinen Toimeentulo 2011. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 24.1.2013. http://www.stat.fi/til/tjt/2011/01/tjt_2011_01_2012-12-28_kat_004_fi.html

- SVT 2013. Väestö. Suurimmat kunnat. Helsinki: tilastokeskus. Viitattu 20.10.2013. http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html
- SVT 2012. Perheet. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 19.10.2013. http://www.stat.fi/til/perh/2012/perh_2012_2013-05-24_tie_001_fi.html
- Tapio, N.; Seppänen, P.; Hyppönen, T.; Janhunen, T.; Prusila, L.; Toivanen, R. & Vilén, R. 2010. Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa Vilén, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja. 101–167.
- THL 2012. Lastensuojelun käsikirja. Kriisityö. Viitattu 9.3.2013. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/kriisityo/>
- THL 2013. Yksinhuoltajaperheet % kaikista lapsiperheistä vuosina 2009–2012. Viitattu 20.10.2013. <http://uusi.sotkanet.fi>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes print.
- Toivanen, R; Jouhki, T.; Lipponen, A.; Markkanen, R.; Prusila, L. & Salo, S. 2010. Perhetyö vauvaperheessä. Teoksessa Vilen, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja. 169–205.
- Turku 2013. Isyyden selvittäminen ja vahvistaminen. Viitattu 9.3.2013. <http://www.turku.fi/public/default.aspx?uielementsiz=2&nodeid=9432>
- Tuominen, E. 2013. Kadonneiden isien maa? Seminaari isättömien lasten tukemisesta. Viitattu 17.3.2013. http://www.yvpl.fi/fileadmin/tiedostot/2013_01_tuominen_kadonneiden_isien_maa_C_ompatibility_Mode.pdf
- Turun ammattikorkeakoulu 2013. Opinnäytetyön ohjeet (sosionomi amk).
- Turun kriisikeskus 2013a. Turun kriisikeskus- esite.
- Turun Kriisikeskus 2013b. Turun kriisikeskus. Viitattu 7.2.2013. <http://www.turunkriisikeskus.fi/>
- Turun kriisikeskus 2013c. Mikä kriisi? Viitattu 8.2.2013. <http://www.turunkriisikeskus.fi/mikakriisi>
- Turun kriisikeskus 2013d. Yksilökriisityö. Viitattu 8.2.2013. <http://www.turunkriisikeskus.fi/kriisiapua/yksiloekriisityoe>
- YVPL 2013a. Taustaa ja tilastoja. Viitattu 17.3.2013. <http://www.yvpl.fi/leija/taustaa-ja-tilastoja/>
- YVPL 2013b. Leija-hanke vanhempien ryhmä. Viitattu 20.10.2013. <http://www.yvpl.fi/leija/vanhempien-ryhma/>
- YVPL 2012. Periaateohjelma. Viitattu 20.10.2013. <http://www.yvpl.fi/liitto/periaateohjelma/>
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. 3. uudistettu painos. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 212. Jyväskylä: Jyväskylän University Printing House.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. 1.-2. painos. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Yle Uutiset 5.4.2012. Yksinhuoltajat usein perhe-etuuksien ulkopuolella. Viitattu 20.10.2013. http://yle.fi/uutiset/yksinhuoltajat_usein_perhe-etuuksien_ulkopuolella/5079280

Åhlberg, M. 2001. Käsitekartat tutkimusmenetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus. 59–68.

Muut lähteet

Neuvonanto Hallbäck-Vainikka 25.4.2013.

Puhelinkeskustelu Lähde 9.4.2013.

Sähköpostiviesti Sauvola 20.1.2013

Tiedonanto Anttila 15.3.2013.

Tapaaminen Hallbäck-Vainikka 27.2.2013.

Liite 1: Opinnäytetyöprosessin aikataulu

AIKATAULU	KEHITTÄMISTYÖ	TOIMIJAT	MENETELMÄT	TUOTETUT MATERIAALIT	
TAMMIKUU 2013	Kehittämistyön aiheen valinta & toimeksiannon sopiminen, seminaari I	Turun Kriisikeskuksen vastaava ohjaaja/toimeksiantaja	Opinnäytetyö-päiväkirjan aloitus, kirjallisuuden lukeminen	Ideapaperi	SUUNNITTELU & ALOITUS
HELMIKUU 2013	Harjoittelun aloitus ja aiheen rajaaminen, oppaan sisällön suunnittelua ja ryhmän markkinointi, opinnäytetyösuunnitelman hyväksyntä	Ohjaavat opettajat, toimeksiantaja, Turun seudun äitiysneuvolat ja lehdet, konsultaatiot (aikaisempi ryhmänohjaaja ja YVPL)	Aikaisempien ryhmien dokumentoidun materiaalin purku, kirjallisuuden lukeminen, konsultaatiot	Vertaistukiryhmän mainos ja tiedote, Esihaastattelu- ja kyselylomakkeet, 1.toimintamalli, opinnäytetyösuunnitelma, omat muistiinpanot	
MAALISKUU 2013	Oppaan toimintamallin suunnittelua ja tarkistamista, ohjauskeskustelu kehittämistyöstä	Yksinodottajat, Totaa-liyhärit ry, Leija-hanke, Turun äitiysneuvola, ohjaava opettaja, toimeksiantaja	Haastattelut, konsultaatiot (puhelin, sähköposti, tapaamiset), kirjallisuuden lukeminen	Lupa-anomus, haastattelujen muistiinpanot, konsultaatioiden muistiinpanot, toimintamallit 2-5, omat muistiinpanot	
HUHTIKUU 2013	Toimintamallin testaus käytännössä ja ryhmänohjauskokemukset, 1.kyselylomakkeen laatiminen ja testaus	Yksinodottajat, YVPL, Leija-hanke, toimeksiantaja	Suullisen kyselyiden teettäminen	1.kyselylomake, suulliset palautteet, omat muistiinpanot ryhmäkerroista	TOTEUTUS
TOUKOKUU 2013	Toimintamallin testaus käytännössä ja ryhmänohjauskokemukset, 2 kyselylomakkeen laatiminen ja testaus, seminaari II	Yksinodottajat, toimeksiantaja, ohjaava opettaja, Leija-hanke	Kyselylomakkeiden ja suullisen kyselyiden teettäminen	2.kyselylomake, suulliset palautteet, kyselyiden vastaukset, omat muistiinpanot	
KESÄ-HEINÄKUUN 2013	Työharjoittelun loppuminen, kyselyiden analysointi ja oppaan tekeminen, konsultointi	Toimeksiantaja, Leija-hanke, ohjaava opettaja	Teemoittelu ja Exceltaulukointijärjestelmä, keskustelu	Toimintamalli, 1.versio oppaasta ja ulkoasun suunnittelu	
ELOKUUN 2013	Palaveri työn etenemisestä, oppaan ja raportin teorian kirjoitusta	Toimeksiantaja, ohjaava opettaja, Leija-hanke	Keskustelu, sähköposti, oma reflektio, kirjoittaminen	Oppaan osat valmiina ja raakaversio valmis	VIIMEISTELY & VALMIS
SYYSKUU 2013	Opas valmis, raportin kirjoittamista, seminaari III	Toimeksiantaja, ohjaava opettaja, uusi ryhmänohjaaja	Keskustelu ja oma reflektio, kirjoittaminen, päiväkirjan läpikäyminen	Oppaan kokonainen lopulliseksi kokonaisuudeksi	
LOKAKUUN 2013	Raportin kirjoittamisesta, toimintamallin esittely, seminaari IV	Ohjaava opettaja, toimeksiantaja, äitiysneuvola	Keskustelu, oma reflektio ja kirjoittaminen, päiväkirjan läpikäyminen	Opas valmis	
MARRASKUUN 2013	Kehittämistyön lopullinen tuotos valmis & raportin lopetus ja esitys	Ohjaavat opettajat, toimeksiantaja	Kirjoittaminen ja esittely	Valmis tuotos: opas, muistitikku ja raportti	

Yksin odottavien äitien vertaistukiryhmä

Suoritan nyt keväällä 2013 täällä Turun kriisikeskuksessa opintoihini liittyvää kokonaisuutta, johon kuuluu opinnäytetyön tekeminen.

Teen opinnäytetyöni liittyen yksin odottavien äitien vertaistukiryhmään. Tarkoitukseni on kehittää vertaistukiryhmän toimintaa paremmaksi ja osaksi Turun kriisikeskuksen pysyviä palveluita. Ryhmän toiminnan kehittämisen kannalta olennaisena osana ovat tapaamiskertojen sisältö ja tieto siitä mitä aiheita ryhmässä olisi olennaista käsitellä. Tämän vuoksi ryhmässä kiinnitetään erityishuomiota palautteen antoon jokaisella ryhmäkerralla sekä ryhmän loputtua. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sinulta saamani suullisen ja kirjallisen palautteen ansiosta pystyn kehittämään ryhmän toimintaa vielä toimivammaksi ja tulevaisuudessa paremmin yksin lastaan odottavia tukevaksi toiminnaksi.

Kaikki opinnäytetyöhöni liittyvä palaute käsitellään nimettömästi ja opinnäytetyössä ei myöskään tuoda esiin mitään ryhmiin osallistuvista henkilöistä. Kaikki opinnäytetyöhöni liittyvä materiaali liittyy siihen, mitkä aiheet tukevat ryhmän toimintaa jatkoa ajatellen.

Koska vertaistukiryhmän tulisi palvella mahdollisimman hyvin yksin lastaan odottavien tarpeita, toivon, että haluat olla osana tätä kehittämistoimintaa.

Olen saanut tiedon Turussa 1.4.2013.

Allekirjoitus

Allekirjoitus

VERTAISTUKIRYHMÄN PALAUTELOMAKE

RYHMÄN TOIMINNAN TO- TEUTUS	Täysin sa- maa mieltä	Melko samaa mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Ryhmätilat olivat mielestäni viihtyisät	1	2	3	4	5
Ryhmässä tapahtuva toiminta vastasi omia odotuksiani	1	2	3	4	5
Sain mielestäni vaikuttaa käsiteltäviin aiheisiin	1	2	3	4	5
Koin itseni tervetulleeksi ryhmään	1	2	3	4	5
Koin ryhmän ilmapiirin hyväksi	1	2	3	4	5
Ryhmäkoko oli mielestäni sopiva	1	2	3	4	5
Ryhmäkertojen kesto 2,5h oli sopiva	1	2	3	4	5
Ryhmäkerrat alkoivat itselleni sopivaan aikaan	1	2	3	4	5

Jos vastasit johonkin kysymykseen melko eri mieltä tai täysin eri mieltä, kerro miksi olet sitä mieltä asiasta? Ja miten tilannetta voisi sinusta muuttaa kyseessä olevaan asiaan liittyen?

VERTAISTUKIRYHMÄ ON ANTANUT ITSELLENI	Täysin sa- maa mieltä	Melko sa- maa mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tietoa itselleni tärkeistä asiois- ta	1	2	3	4	5
Tukea omaan elämäntilantee- seen	1	2	3	4	5
Mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiani	1	2	3	4	5
Luottamusta itseeni tulevana yksinhuoltajana	1	2	3	4	5
Ohjausta uusien palvelujen piiriin	1	2	3	4	5

Miten vertaistukiryhmä on omasta mielestäsi vaikuttanut elämääsi tähän mennessä ja miten se on tullut esiin omalla kohdallasi?

Seuraavissa osioissa kysyn ryhmäkertojen 1-5 sisältöihin liittyviä kysymyksiä.

RYHMÄKERTOJEN AIHEET	Täysin sama mieltä	Melko sama mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Ensimmäisen kerran jälkeen koin, että olen yksi ryhmän jäsenistä	1	2	3	4	5
Ensimmäisen kerran jälkeen pystyin puhumaan avoimesti ja luottamuksellisesti omista asioistani ryhmässä	1	2	3	4	5
Vanhemmuus aiheena oli itselleni tärkeä	1	2	3	4	5
Vanhemmuudesta oli mielestäni tärkeää puhua ryhmässä	1	2	3	4	5
Yksinhuoltajuuteen liittyvä viranomaisasiointi oli itselleni tärkeä aihe	1	2	3	4	5
Isyyden tunnustamisesta oli mielestäni tärkeää puhua ryhmässä	1	2	3	4	5
Huolto- ja tapaamisasioista oli mielestäni tärkeää puhua ryhmässä	1	2	3	4	5
Yksinhuoltajien tukiasioista oli mielestäni tärkeää puhua ryhmässä	1	2	3	4	5
Yksinhuoltajan omien kokemusten kuuleminen oli mielestäni tärkeää	1	2	3	4	5
Äitiys ja oma identiteetti aiheena oli itselleni tärkeä	1	2	3	4	5
Äitiydestä oli mielestäni tärkeää puhua ryhmässä	1	2	3	4	5
Omasta identiteetistä puhuminen vahvisti käsitystä omasta itsestäni	1	2	3	4	5
Tukiverkko aiheena oli itselleni tärkeä	1	2	3	4	5
Tukiverkosta oli mielestäni tärkeää puhua ryhmässä	1	2	3	4	5

Mikä mielestäsi oli itsellesi vähiten merkityksellinen kerta? Miksi?

Seuraavassa osiossa kysyn ryhmäkertojen 1-5 toiminnallisiin menetelmiin liittyviä kysymyksiä.

RYHMÄKERROILLA KÄYTETYT TOIMINNALLISET MENETELMÄT	Täysin sama mieltä	Melko sama mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Valokuvamuistelu auttoi itseäni ajattelemaan, millainen vanhempi haluan olla lapselleni	1	2	3	4	5
Vanhemmuuden roolikartta auttoi selvittämään vanhemmuuden merkitystä lapselle	1	2	3	4	5
Kartoitustehtävän teko auttoi itseäni käsittämään miten äitiys vaikuttaa elämään	1	2	3	4	5
Voimauttava valokuva oli itselleni hyvä kokemus	1	2	3	4	5
Kuvakortit auttoivat itseäni tuomaan esiin ajatuksiani äitiydestä	1	2	3	4	5
Verkostokartta auttoi itseäni hahmottamaan oman verkostoni	1	2	3	4	5

Mikä on ollut tähän mennessä parasta, jota olet ryhmässä kokenut?

Mitä toivoisit lisää ryhmäkerroille, jos saisit vaikuttaa siihen?

KIITOS VASTAUKSESTASI! ☺

VERTAISTUKIRYHMÄN PALAUTELOMAKE

Tämän lomakkeen kautta pääset antamaan palautetta sekä kertomaan mielipiteesi yksin odottavien äitien vertaistukiryhmästä. Vastauksesi ovat arvokkaita, sillä niiden avulla voin kehittää ryhmää vielä paremmaksi ja toimivammaksi. Täyttämällä tämän lomakkeen huolella voit auttaa minua kehittämään vertaistukiryhmää sellaiseksi, mikä palvelee jatkossa myös muita samaan ryhmään tulevia yksin odottavia äitejä.

RYHMÄN OHJAUS	Täysin sama mieltä	Melko sama mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Alkuhaastattelu ennen ryhmään tuloa oli mielestäni tärkeää	1	2	3	4	5
Ohjaajan tapaaminen ennen ryhmää sai itseni sitoutumaan paremmin ryhmän toimintaan	1	2	3	4	5
Ryhmän ohjaaja loi minulle oikean kuvan ryhmästä ennen sen aloitusta	1	2	3	4	5
Ryhmän ohjaus oli mielestäni asiantuntevaa	1	2	3	4	5
Ryhmän ohjaaja antoi tilaa kaikille ryhmäläisille kertoa oman asiansa ryhmässä	1	2	3	4	5
Ryhmän ohjaaja kohteli kaikkia ryhmän jäseniä tasavertaisesti	1	2	3	4	5

Mitä asioita sinusta ryhmän ohjaajan on tärkeintä ottaa huomioon vertaistukiryhmää ohjatessa? Miksi?

Minkälainen kokemus yksin odottavien äitien vertaistukiryhmä on ollut sinulle? Miksi?

Seuraavassa osiossa kysyn ryhmäkertojen 6-8 sisältöihin liittyviä kysymyksiä.

RYHMÄKERTOJEN AIHEET	Täysin sa- maa mieltä	Melko sa- maa mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Oma jaksaminen ja rentoutuminen aiheena olivat itselleni tärkeitä	1	2	3	4	5
Omasta jaksamisesta oli mielestäni tärkeää puhua ryhmässä	1	2	3	4	5
Rentoutumisesta oli mielestäni tärkeää puhua ryhmässä	1	2	3	4	5
Arki vauvan kanssa oli itselleni tärkeä aihe	1	2	3	4	5
Arjesta vauvan kanssa oli mielestäni tärkeä puhua ryhmässä	1	2	3	4	5
Ryhmän loppuminen ja tulevaisuus oli itselleni tärkeä aihe	1	2	3	4	5
Omasta tulevaisuudesta oli mielestäni tärkeää puhua ryhmässä	1	2	3	4	5

Mikä mielestäsi on ollut itsellesi vähiten merkityksellisin kaikista tapaamiskerroista (1-8)? Miksi?

Seuraavassa osiossa kysyn ryhmäkertojen 6-8 toiminnallisiin menetelmiin liittyviä kysymyksiä.

RYHMÄKERROILLA KÄYTETYT TOIMINNALLISET MENETELMÄT	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Omista vahvuuksista puhuminen korttien avulla auttoi itseäni hahmottamaan omia voimavarojani	1	2	3	4	5
Erialaisten rentoutumiskeinojen kuuleminen auttoi itseäni hahmottamaan itselleni sopivia tapoja toteuttaa rentoutumista myös jatkossa vauvarjessa	1	2	3	4	5
Rentoutumisharjoitusta olisi mielestäni ollut hyvä kokeilla käytännössä ryhmässä	1	2	3	4	5
Turun kartta- harjoitteen avulla hahmotin paremmin Turun palveluita lapsiperheille	1	2	3	4	5
Mitä hankkia kotiin ennen vauvan syntymää - listan teko auttoi itseäni käsittämään, mitä todella tarvitsen vauvalla	1	2	3	4	5
Kirjeen kirjoittaminen itselleni selvensi omia toiveitani tulevaisuudesta vauvan kanssa	1	2	3	4	5

Mihin asioihin olen saanut erityisesti tukea ryhmässä? Miksi?

Mitä asioita ryhmässä tulisi ottaa vielä paremmin huomioon? Miksi?

Kiitos palautteestasi! 😊

**Yksin odottavien äitien
vertaistukiryhmä**

Ohjaajan opas

Suvi Barrow

Lounais- Suomen Mielenterveysseura ry

Turun Kriisikeskus

2013

SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE	3
VERTAISTUKIRYHMÄ.....	4
VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAUS.....	6
VERTAISTUKIRYHMÄN TOIMINTA	8
TAPAAMISKERTOJEN 1-8 SISÄLTÖ	11
LUKUVINKKEJÄ	19
TEHTÄVÄT	22

LUKIJALLE

Tämä opas on tuotettu Turun Ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä Lounais-Suomen Mielenveysseura Ry:n ylläpitämään Turun Kriisikeskukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ja luoda toimiva malli yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän ohjaajalle. Keskeisenä ideana oli yhdistää ryhmässä äitiyden tuomat erilaiset lähtökohdat ja heidän hyvinvointinsa ja omien voimavarojensa tukeminen sekä vertaisten kohtaaminen muuttuvassa elämäntilanteessa. Opinnäytetyön tuloksena on kehitetty vertaistukiryhmän toimintamalli Turun Kriisikeskuksessa. Oppaan pohjalta toteutettu vertaistukiryhmä on toiminut Turun Kriisikeskuksessa keväällä 2013. Ohjaajana vertaistukiryhmässä toimi Suvi Barrow.

Tämä opas kuvaa ryhmän toteuttamisen liittyviä teoreettisia asioita, ryhmän toimintaa sekä ohjaajan roolia. Ohjaajan opas sisältää mallin ryhmäkertojen sisällöistä, jotka ovat sovellettavissa jokaisen ryhmän tarpeiden mukaan. Oppaassa on myös lukuvinkkejä, joiden avulla ryhmänohjaaja voi syventää omaa osaamistaan. Oppaan lopussa on liitteenä kaikkien ryhmässä tehtävien harjoitusten ohjeet sekä muuta hyödyllistä materiaalia ryhmän ohjaajalle. Oppaan mukana tulee muistitikku, johon on tallennettu ohjaajalle tärkeitä dokumentteja. Muistitikulle ohjaaja voi tallentaa jatkoa varten omia hyväksi havaitsemiaan tehtäviä tai muuta materiaalia, joka voi hyödyttää uusia tulevia ryhmänohjaajia.

Oppaan avulla voit syventää osaamistasi ryhmän ohjaajana ja saat tukea yksin odottavien äitien vertaistukiryhmän ohjaukseen. Opas on luotu kyseiseen vertaistukiryhmään, mutta on sovellettavissa myös muihin vastaavanlaisiin ryhmiin. Oppaan kautta myös muut voivat saada vinkkejä omiin vertaistukiryhmiinsä sekä niiden suunnitteluun ja toteutukseen. Toivon, että oppaasta on sinulle hyötyä ja iloa, olet sitten uusi tai kokenut ryhmänohjaaja. Onnea ja innostusta ohjaukseen oman vertaistukiryhmäsi parissa!

Suvi Barrow

Sosionomi, AMK



VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muotoja, jossa kokemuksellisella asiantuntijuudella on suuri merkitys. Kokemuksellinen tieto ja eletyn elämän tuoma asiantuntijuus tuovat vertaistukitoimintaan inhimillisyyttä sekä erilaista uskottavuutta. Vertaistukitoiminnan perusajatuksena on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka voidaan saada käyttöön esimerkiksi vertaistukitoiminnan avulla. Vertaistukitoimintaan osallistuminen edellyttää omaa oivallusta ja aktiivista valintaa sekä usein myös toivetta hyvinvoinnin lisääntymisestä. Vertaistukitoiminnalla on vahva ennaltaehkäisevä merkitys, mutta on muistettava, että sen ei ole tarkoitus olla terapiaa.

Vertaistukiryhmä muodostuu ihmisistä, joilla ei yleensä ole yhteistä elämänhistoriaa. Ryhmään tulo on valinta, jonka taustalla on sekä tarve päästä yhteyteen samanlaisia kokemuksia omaavien ihmisten kanssa, että toive voida liittyä yhteisöön, joka ryhmästä syntyy. Ryhmän syntyyn eniten vaikuttavat, mukaan tulevien ihmisten yksilölliset elämäkokemukset. Suurin osa vertaistukiryhmistä on alle kymmenen hengen pienryhmiä. Tällaisessa pienryhmässä jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmänsä jäsenien kanssa. Organisoitu ja tavoitteellinen vertaistukiryhmä voikin tarjota mahdollisuuden, jossa ihminen voi jakaa omia tunteitaan ja kokemuksiaan muiden kanssa. Vertaistukitoiminnassa tarkoituksena on, että ihminen löytää omat voimavaransa, ottaa vastuuta omasta elämästään ja ohjaa sitä haluamansa suuntaan. Tuen avulla ihminen saa liikkeelle sen prosessin, joka johtaa passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Vertaistuessa myös toisen esimerkki selviytymisestä on merkittävä, joka voi vaikuttaa myös muihin ryhmäläisiin. Uusien näkökulmien ja toimintatapojen löytyminen vuorovaikutuksessa muiden kanssa edistääkin jokaisen henkilökohtaista kasvua ja laajentaa samalla myös ihmissuhdeverkostoa.

Hyvin toimivan ryhmän ominaisuuksia:

- Ryhmäläisten kesken vallitsee luottamus
- Tuen antaminen
- Avoin vuorovaikutus
- Tavoitteet ovat selvät ja yhdessä ryhmäläisten kanssa asetetut
- Ryhmän sisäisten ongelmien kohtaaminen ja läpikäyminen
- Voimavarat (kyvyt, tiedot ja kokemus) osataan käyttää hyödyksi
- Toiminnan valvominen
- Päätöksentekotavat ovat selvät ja pohditut
- Ryhmän ilmapiiri on vapaa ja yksilöllisyyttä arvostava

VERTAISTUKIRYHMÄN KEHITYSVAIHEET:

Kaikilla ryhmillä on oma elinkaarensa, jota kutsutaan ryhmäprosessiksi. Ryhmäprosessiin vaikuttaa olennaisesti ryhmädynamiikka. Ryhmädynamiikka muodostuu ryhmän jäsenten välisistä jännitteistä, kiinnostuksista ja tunteista. Se, mitä kukin ryhmän jäsen toivoo, pelkää, tai odottaa ryhmältä, vaikuttaa olennaisesti siihen, miten ryhmän sisäinen dynamiikka toimii. Ryhmädynamiikka näkyy ryhmässä siinä, miten ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ryhmäprosessiin kuuluu monta eri vaihetta, joissa ryhmän ohjaajan rooli sekä tehtävät vaihtelevat. Joissain ryhmissä osa ryhmäprosessin vaihteista voi jäädä pois, jos ryhmäkertoja on vähän. Ryhmäprosessin vaiheet ovat:



RYHMÄNOHJAAJAN TAI DOT

Jokainen ryhmänohjaaja on erilainen, jolla on oman kokemuksensa kautta tulleita tietoja ja taitoja. On hyvä tunnustaa itselleen se, että ryhmän ohjauksessa kehittyä aina ja siinä ei koskaan tule olemaan valmis. Ryhmänohjaukseen ei olekaan olemassa yhtä oikeaa tapaa, vaan jokainen tekee sitä omalla persoonallaan. Kaikilla ryhmänohjaajilla on siis omat heikkoutensa ja vahvuutensa, joita kannattaa kehittää ja käyttää hyödykseen ryhmän ohjauksessa.

Ryhmänohjaaja on aina siis oma persoonansa, mutta on tiettyjä taitoja, joita tulisi omata ryhmänohjaajana. On tärkeää, että ryhmänohjaaja pystyy eläytymään toisen ihmisen tilanteeseen empaattisesti ja aistinvaraisesti. Ryhmänohjaus näin sensitiivisessä ryhmässä voikin nostaa esiin myös ohjaajassa joitain tunnelukkoja. Tämä vuoksi ryhmänohjaajan tulisi olla sinut oman elämänsä kanssa ja pitää tuntosarvet herkkinä myös omille tunteilleen. Ryhmänohjaajan on myös hyvä olla avoin ja aito. Ryhmäläiset huomaavat helposti, jos ohjaajan sanat ja tunteet ovat ristiriidassa keskenään. Avoimuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että sinä jakaisit kaiken ohjaajana itsestäsi ja elämästäsi. Ryhmäprosessin myötä jokainen ohjaaja kasvaa yhä enemmän itseksensä ja tietää, mikä on itselle ominainen tapa toimia ohjaajana. Ryhmänohjaajan on tärkeää myös uskoa ryhmän kykyyn ratkaista ongelmia ilman, että hän itse yrittää niitä ratkaista. Jos ryhmänohjaaja ottaa liian suuren vastuun kaikesta, ei ryhmä voi toimia hyvin.

Ryhmänohjaajan tulee luottaa aidosti ryhmänsä voimavaroihin ja kasvuun ryhmänä. Tärkeää on kuitenkin huomata tilanteita, joissa ilman ohjaajaa ei ryhmä välttämättä selviä kuten esimerkiksi ryhmän jäsenten keskinäiset pahat konfliktit tai selän takana toisesta puolesta puhumista, jotka vaativat ulkopuolisen puuttumista tilanteeseen. Ryhmänohjaajan on myös kunnioitettava kaikkia ryhmän jäseniä tasapuolisesti. Kunnioittaminen tarkoittaa ryhmätilanteissa yksityisyyden kunnioittamista ja vastavuoroisuuden hyväksymistä. Ohjaaja antaa ryhmäläisten itse määrittää omat yksityisyyden rajansa ja antaa heidän myös tarvittaessa olla hiljaa. Ryhmänohjaajalla tulee olla taito käsitellä vaikeita asioita. Ryhmän ohjauksessa tulee varmasti eteen tilanteita, joissa ei tiedä miten toimia tai mitä sanoa. Tärkeää onkin muistaa, että ohjaajan hyväksyvä asenne auttaa hankalien asioiden ja tilanteiden kohtaamista.

Ryhmänohjaajaa auttaa taito havainnoida ja analysoida ryhmäprosessia ja sen dynamiikkaa. Tätä tehdessään ohjaaja pyrkii selvittämään, mitä ryhmässä tapahtuu ja mistä asiat johtuvat. Ryhmänohjaajan tulee viestittää ryhmäläisille selkeästi ja käytännönläheisesti, jotta ohjaajan havainnoista olisi hyötyä ryhmän kannalta. Ohjaajan tulee myös välittää ryhmäläisille toivoa ilman turhia lupauksia, realistisesti.

RYHMÄNOHJAAJAN TEHTÄVÄT

Jokainen ryhmä on erilainen ja ainutlaatuinen, joka kasvattaa ryhmänohjaaja omalla tavallaan. Ryhmänohjaukseen ei voi ketään opettaa, vaan siihen kasvaa omien ohjaus kokemustensa myötä. Ryhmänohjaajan roolit muuttuvat ja painottuvat eri tavoin ryhmäprosessin eri vaiheissa. Vain käytännön myötä jokainen ryhmänohjaaja oppii sen, milloin on taruttava tiukasti ohjaksiin ja milloin niitä voi löysätä.

Ryhmän alussa ryhmänohjaajan rooli on selkeästi suurempi ja hänen tarkoituksena on innostaa ryhmäläisiä toimimaan. Tällöin ryhmänohjaaja on enemmän innostunut ja motivoitunut ryhmään kuin sen jäsenet. Tämän vuoksi ryhmän keskinäiseen tutustumiseen ja ryhmäytymiseen kannattaa ensimmäisellä tapaamiskerralla panostaa. Tarvittaessa sitä voi jatkaa myös toisella tapaamiskerralla ja varsinkin, jos joku on ryhmästä ensimmäisellä kerralla pois. Ryhmäkertojen lisääntyessä ryhmäläisten osuus ja osallistuminen ryhmän prosessiin voimistuu ja ohjaajan rooli pienenee automaattisesti. Ohjaajan tehtävä on tällöin pitää koko paketti kasassa, jossa yhteistyö sujuu ja ryhmän tavoitteet täyttyy.

Ryhmänohjaajan tehtävät:

- Antaa aikaa tavoitteille ja tutustumiseen
- Herättää luottamuksen ja turvallisuuden tunne
- Havainnoi ja hyväksyy tunteita
- Antaa tilaa ryhmän sisäisille prosesseille
- Toimii ”kapellimestarina”
- Ennakoi ja käsittelee pulmatilanteita
- Suunnittelee ja ohjaa ryhmäharjoituksia
- Hyväksyy epävarmuuden itsessään ohjaajana
- Vastaanottaa, käsittelee ja palauttaa ryhmästä saadun tiedon jäsennellysti ryhmälleen

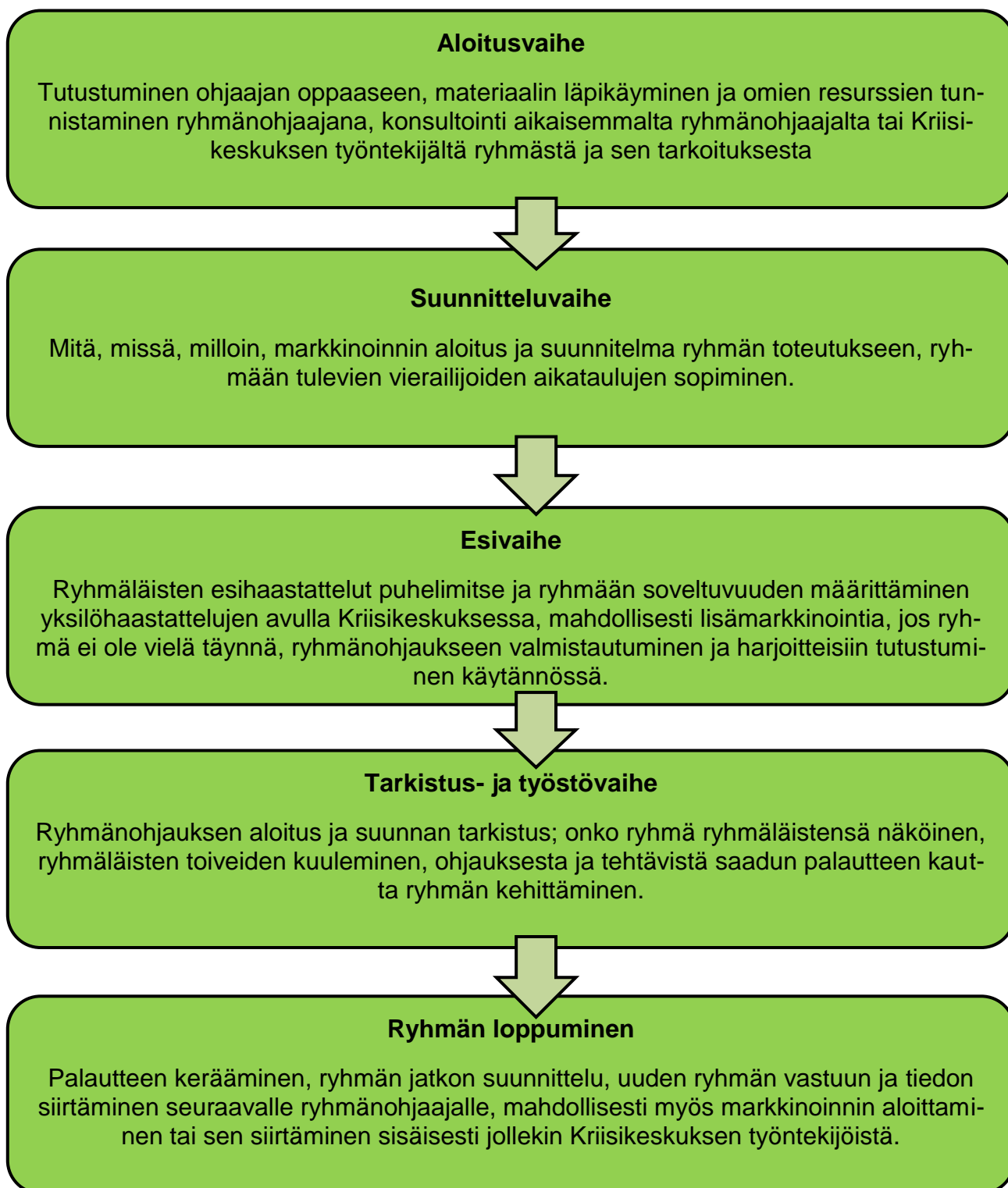
VERTAISTUKIRYHMÄN TOIMINNAN KUVAUS

Vertaistukiryhmä toteutettiin kevään 2013 aikana Turun Kriisikeskuksen tiloissa. Seuraavilla oppaan sivuilla olen kuvannut yksinkertaistetusti, miten ryhmämalli toimii. Yksin odottavien äitien vertaistukiryhmä toimi suljettuna pienryhmänä. Pienryhmä käsitti 8 äitiä, jotka olivat 20–45-vuotiaita. Ryhmä kokoontui 8 kertaa Turun Kriisikeskuksessa Serene-hankkeen tiloissa. Tapaamispaikaksi valikoitu Serene-hankkeen tilat, koska se oli sopivan intiimi, rauhallinen ja hyvänkokoinen tapaamisille. Tapaamispaikan valintaan tuleekin kiinnittää huomiota, jotta se on viihtyisä ja tilan tulisi myös olla rauhallinen. Tapaamispaikka on hyvä pysyä aina samana, sillä uuteen tilaan tottuminen vie oman aikansa ja voi vaikuttaa ryhmäläisiin. Tapaamispaikassa on myös hyvä olla tarpeeksi tilaa, jotta toiminnallisten harjoitteiden teko on mahdollista.

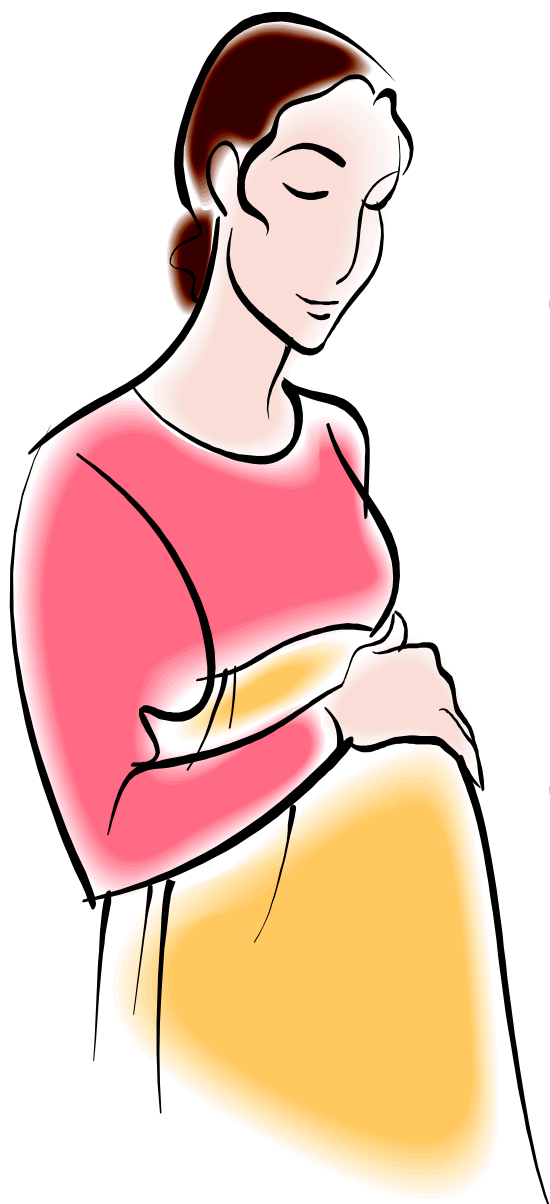
Ryhmätoiminnan kuvaus aloitetaan esittämällä koko prosessi alusta loppuun. Tämän jälkeen käyn läpi ryhmäkertojen rungon aloituksesta lopetukseen. Ryhmäkertojen rungossa on joka tapaamiskerran toiminta ja sen tavoitteet. Tämän lisäksi olen sisällyttänyt jokaisen tapaamiskerran yhteyteen kuvauksen ohjaajan tehtävistä sekä ohjaustyössä tarvittavista tarvikkeista. Toiminnan kuvauksen lopusta löydät lukuvinkkejä, josta voit käydä etsimässä vaihtoehtoisia harjoitteita ryhmällesi tai käydä tutustumassa ryhmänohjaukseen, yksinhuoltajuuteen ja vanhemmuuteen liittyviin teoksiin. Kaiken tämän loppuuni olen koonnut yhteen omia pohdintojani ryhmänohjaajana ryhmäprosessin varrelta nousseista asioista, joista toivon olevan hyötyä jatkossa tuleville ryhmänohjaajille.

VERTAISTUKIRYHMÄN PROSESSIN KUVAUS

Vertaistukiryhmän ohjaajan on hyvä olla tietoinen siitä, kuinka paljon työtä ryhmänohjaus teettää. Tämän vuoksi olen koonnut vertaistukiryhmän prosessin kuvauksen, josta tuleva ryhmänohjaaja käsittää mitä hänen tulee tehdä, milloin ja miten. Tämä on vain yhdenlainen ohjenuora, jota jokainen ohjaaja voi soveltaa omien tarpeidensa mukaan.



VERTAISTUKIRYHMÄN TAVOITTEET



Omien voimavarojen lisääntyminen

Uusien ihmissuhteiden luominen

Yksinhuoltajuuteen liittyvistä asioista tiedottaminen

Vahvistaa uskoa itseensä ja arjessa jaksamiseen

Omien kokemusten jakaminen

Ohjausta muiden palveluiden piiriin

1. TAPAAMISKERTA: Tutustuminen

TUTUSTUMINEN

Ohjaajan esittely. Tehdään fiiliskierros, liite 1.
Käytännön asiat (wc, tauot, kännykät)
Ryhmän jäsenten esittely ”lempijuoma ja ruoka”
leikin avulla, liite 1.

TOIMINNAN TAVOITE:

Tutustuminen ja vuorovaikutuk-
sen virittäminen.

TOIMINNAN ESITTELY JA TUTUSTUMINEN

Toiminnan esittely ja tarkoitus.
Ryhmän kokoontumisajankohdat ja teemat,
liite 1. Käydään läpi ryhmän kesto ja sovitaan
poissaoloista .Tutustuminen pareittain, liite 1.

TOIMINNAN TAVOITE:

Ryhmän toiminnan tarkentami-
nen ja sitouttaminen siihen. Tu-
tustuminen ja ryhmäytyminen.

YHTEISET TAVOITTEET JA PELISÄÄNNÖT

Käydään läpi omat tavoitteet toiminnalle sekä
luodaan ryhmän pelisäännöt, liite 2.

TOIMINNAN TAVOITE:

Ryhmän turvallisuus ja ryhmän
pelisäännöt. Vuorovaikutuksen
virittäminen. Sitoutuminen ja
ryhmäytyminen.

LOPPURINKI

TOIMINNAN TAVOITE:

Ryhmäkerran arviointi, tunneti-
lan, sitoutumisen ja ilmapiirin
kartoitus.

Ohjaajan tehtävät:

Avoimen, turvallisen ja innostavan ilmapiirin luominen. Rohkaista ja kannustaa ryhmäläisiä osalli-
suuteen ja vuorovaikutukseen. Alkuahdistuksen ja jännityksen lieventäminen. Ryhmän hallinta,
rajaus ja aikataulussa pysyminen. Sääntöjen tarkentaminen ja ryhmän toiminnan kuvauksen tar-
kennus. Korostaa, että jokainen rajaa itse, minkä verran haluaa kertoa itsestään ryhmässä. Lopus-
sa ohjeistus seuraavaa kertaa varten. Ryhmä on alussa riippuvainen ohjaajasta.

Tarvikkeet:

Aikataulut tulostettuna, tussit ja fläppitaulu, kansiot ja kynät ryhmäläisille, paperia, Kriisikeskus-
esitteet, nenäliinoja, kahvia, teetä, mehua, vettä, hedelmiä ja leipää/pasteijoita, lautasliinat, astiat ja
termarit.

2. TAPAAMISKERTA: Vanhemmuus

KUULUMISKIERROS

Mitä kuuluu?

Millä mielellä tulit tänään ryhmään?

Jäikö jokin mietityttämään viime kerrasta?

TOIMINNAN TAVOITE:

Keskustelun avaus, syventäminen ja vertaisuus. Tunnetilan kartoitus. Asioiden puheeksi ottaminen.

VANHEMMUUS

Alustus aiheeseen vanhemmuus. Puhutaan vanhemmuudesta yleisesti ja syvennetään aiheesta puhumista valokuvamuistelun avulla, liite 2.

TOIMINNAN TAVOITE:

Aktivoida puhumaan vanhemmuudesta. Käsittää omien kokemusten vaikutus omaan vanhemmuuteen.

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA

Jaetaan vanhemmuuden roolikartta ja tarkastellaan sitä yhdessä. Puhutaan vanhemmuuden rooleista kartan avulla, liite 3. Puhutaan mitä on riittävä vanhemmuus ja miten sitä toteutetaan.

TOIMINNAN TAVOITE:

Ymmärtää vanhemmuuden rooleja lapsen eri ikävaiheissa. Miten toteuttaa riittävää vanhemmuutta.

LOPPURINKI

TOIMINNAN TAVOITE:

Ryhmäkerran arviointi, tunnetilan, sitoutumisen ja ilmapiirin kartoitus.

Ohjaajan tehtävät:

Ryhmän keskustelun ohjaus ja rajaaminen sekä ryhmän ohjaus. Rohkaista, motivoida ja kannustaa vuorovaikutukseen. Huomioida myös ryhmän hiljaisimmat jäsenet ja antaa kaikille tilaa tulla kuuluksi. Olla puolueeton ja tasapuolinen ja muistaa antaa positiivista palautetta ryhmän jäsenille. Aihe voi nostaa esiin arkoja asioita. Muistuttaa tarvittaessa, että jokainen rajaa itse, minkä verran haluaa kertoa itsestään ryhmässä.

Tarvikkeet:

Vanhemmuuden roolikartat tulostettuna, tussit ja fläppitaulu, nenäliinoja, kahvia, teetä, mehua, vettä, hedelmiä ja leipää/pasteijoita, lautasliinat, astiat ja termarit.

3. TAPAAMISKERTA: Yhden vanhemman perhe

KUULUMISKIEROS

Mitä kuuluu?

Millä mielellä tulit tänään ryhmään?

Jäikö jokin mietityttämään viime kerrasta?

TOIMINNAN TAVOITE:

Keskustelun avaus, syventäminen ja vertaisuus. Tunnetilan ja ryhmädynamiikan kartoitus. Asioiden puheeksiottaminen.

YHDEN VANHEMMAN PERHEIDEN LIITTO RY (YVPL)

Esitellään vierailija. YVPL:n Etelä-Suomen aluekoordinaattori kertoo liiton toiminnasta Turussa sekä yleisesti.

TOIMINNAN TAVOITE:

Saada lisätietoa palveluista sekä vertaistuesta.

YKSINHUOLTAJUUS

Aluekoordinaattori kertoo isyyden tunnustamisesta, huolto- ja tapaamisasioista sekä yksinhuoltajalle kuuluvista tukiasioista. Hän jakaa myös omaa kokemustietoaan työstään käsin yksinodotuksesta. Lapsitamentti, liite 4

TOIMINNAN TAVOITE:

Tiedotus asioista käytännön tasolla. Ryhmäläisten aktivointi sekä vertaisuuden toteutuminen.

LOPPURINKI

TOIMINNAN TAVOITE:

Ryhmäkerran arviointi, tunnetilan, sitoutumisen ja ilmapiirin kartoitus.

Ohjaajan tehtävät:

Avoimen, turvallisen ja innostavan ilmapiirin luominen vierailijasta huolimatta. Ryhmän toiminnan ohjaus, antaa vierailijalle tilaa sekä aktivoida ryhmäläisiä keskusteluun. Myös ohjaaja voi kysyä vierailijalta asioita, josta voisi olla hyötyä koko ryhmälle. Huomioida myös ryhmän hiljaisimmat jäsenet ja antaa kaikille tilaa tulla kuulluksi. Olla puolueeton ja tasapuolinen ja muistaa antaa positiivista palautetta.

Tarvikkeet:

Tussit ja fläppitaulu, nenäliinoja, kahvia, teetä, mehua, vettä, hedelmiä ja leipää/pasteijoita, lautasiinat, astiat ja termarit.

4. TAPAAMISKERTA: Äitiys ja oma identiteetti

KUULUMISKIERROS

Mitä kuuluu?
Millä mielellä tulit tänään ryhmään?
Jäikö jokin mietityttämään viime kerrasta?

TOIMINNAN TAVOITE:

Keskustelun avaus, syventäminen ja vertaisuus. Tunnetilan ja ryhmädynamiikan kartoitus. Asioiden puheeksi ottaminen.

ELÄMÄNMUUTOS

Alustus aiheeseen äitiys. Herätellään keskustelua äitiydestä. Tehdään kaavio, liite 5.
Puhutaan tunteista, peloista ja muuttuvasta elämästä. Miten lapsi muuttaa elämän ja mitä haluan siltä?

TOIMINNAN TAVOITE:

Sisäistää elämänmuutos. Aktivoidaan puhumaan tunteista, peloista ja omasta valmiudesta äitiyteen.

ÄITIYS JA OMA IDENTITEETTI

Käsitellään äitiyttä vahvuuskorttien avulla. Tehtävän kuvaus liite 6. Puhutaan yhteisesti ryhmän kanssa äitiydestä ja sen vaikutuksesta omaan identiteettiin. Ohjaaja ottaa lopuksi jokaisesta raskausmaha- kuvan. Kuvauksen ohjeistus liite 6.

TOIMINNAN TAVOITE:

Sisäistää elämänmuutos ja havainnollistaa konkreettinen muutos. Luoda itsevarmuutta äitiyteen.

LOPPURINKI

TOIMINNAN TAVOITE:

Ryhmäkerran arviointi, tunnetilan, sitoutumisen ja ilmapiirin kartoitus.

Ohjaajan tehtävät:

Havainnoida ryhmädynamiikkaa ja sen ilmapiiriä. Ryhmän toiminnan ja keskustelun ohjaus sekä sen rajaaminen. Rohkaista, motivoida ja kannustaa vuorovaikutukseen. Huomioida myös ryhmän hiljaisimmat jäsenet ja antaa kaikille tilaa tulla kuuluksi. Olla puolueeton ja tasapuolinen ja muistaa antaa positiivista palautetta ryhmän jäsenille. Aihe voi nostaa esiin arkoja asioita. Muistuttaa tarvittaessa, että jokainen rajaa itse, minkä verran haluaa kertoa itsestään ryhmässä.

Tarvikkeet:

Vahvuuskortit, kaaviot tulostettuna, kamera, tussit ja fläppitaulu, nenäliinoja, kahvia, teetä, mehua, vettä, hedelmiä ja leipää/pasteijoita, lautasliinat, astiat ja termarit.

5. TAPAAMISKERTA: Oma perheeni

KUULUMISKIERROS

Mitä kuuluu?

Millä mielellä tulit tänään ryhmään?

Jäikö jokin mietityttämään viime kerrasta?

TOIMINNAN TAVOITE:

Keskustelun avaus ja kuulluksi tuleminen. Vertaisuuden jakaminen. Tunnetilan ja ryhmädynamiikan kartoitus.

OMA MUUTTUVA PERHEENI

Miten oma perhe, ystävät, läheiset ovat suhtautuneet vauvan tuloon? Mitä itse ajattelen itsestäni ja tilanteestani? Mikä on oma "perheeni" tällä hetkellä? Tehdään verkostokartta, liite 7.

TOIMINNAN TAVOITE:

Yksinodotuksen normalisoiminen. Tunnistaa oma lähipiiri ja sieltä saatava apu ja tuki.

VERKOSTONI JA MIEHEN MALLI

Käydään läpi omaa verkostoa ja palveluita. Puhutaan mm. Miten yksinhuoltajana pärjää? Kuka voi olla miehen malli, jos kumppania ei ole? Onko pelkkä äiti lapselle tarpeeksi? Puhutaan aiheesta.

TOIMINNAN TAVOITE:

Löytää jokaisen omat tukirakenteet elämässä. Vahvistaa äidin uskoa pärjäämiseen lapsen kanssa.

LOPPURINKI

TOIMINNAN TAVOITE:

Ryhmäkerran arviointi, tunnetilan, sitoutumisen ja ilmapiirin kartoitus.

Ohjaajan tehtävät:

Aktivoida toimintaa ja luoda rento ilmapiiri. Olla aidosti läsnä ja koko ajan tilanteen tasalla. Ryhmän toiminnan ja keskustelun ohjaus sekä sen rajaaminen. Rohkaista ryhmää jakamaan asioita sekä luoda yhteishenkeä.. Havainnoida ilmapiiriä ja ryhmädynamiikkaa.

Tarvikkeet:

Verkostokartat tulostettuna, tussit ja fläppitaulu, nenäliinoja, kahvia, teetä, mehua, vettä, hedelmiä ja leipää/pasteijoita, lautasliinat, astiat ja termarit.

6. TAPAAMISKERTA: Oma jaksaminen ja rentoutuminen

KUULUMISKIERROS

Mitä kuuluu?
Millä mielellä tulit tänään ryhmään?
Jäikö jokin mietityttämään viime kerrasta?

TOIMINNAN TAVOITE:

Keskustelun avaus ja kuulluksi tuleminen. Vertaisuuden jakaminen. Tunnetilan ja ryhmädynamiikan kartoitus.

MINÄ JA VOIMAVARANI

Puhutaan jaksamisen merkityksestä vanhemmuudessa. Harjoituksen avulla käydään läpi millainen olen, liite 8. Käydään läpi, miten muut näkevät minut ryhmässä. Annetaan positiivista palautetta muista, liite 8. Vahvuuskorttien avulla tuodaan esiin omia vahvuuksia, liite 8.

TOIMINNAN TAVOITE:

Tunnistaa omat voimavarat ja niiden merkitys omassa jaksamisessa. Saada tukea ja positiivista palautetta muilta.

RENTOUTUMISKEINONI

Mikä merkitys rentoutumisella on minulle?
Miten se näkyy omassa jaksamisessa? Mitkä asiat antavat minulle voimaa jaksaa arjessa? Miten jaksan lapsen kanssa yksin ja mitkä ovat selviytymiskeinoni tilanteessa? Miten takaan itselleni aikaa rentoutumiselle?

TOIMINNAN TAVOITE:

Ymmärtää rentoutumisen merkitys omalle hyvinvoinnille sekä miten pitää sitä yllä lapsen synnyttyä.

RENTOUTUMINEN

Rentoutusharjoitus 5-15 min., liite 9.

TOIMINNAN TAVOITE:

Rentoutuminen ja hyvän olon tunne. Virkeä mieli.

Ohjaajan tehtävät:

Ryhmän toiminnan ja keskustelun ohjaus sekä sen rajaaminen. Rohkaista ryhmää jakamaan asioita sekä luoda yhteishenkeä. Aktivoida toimintaa ja luoda rento ilmapiiri. Olla aidosti läsnä ja koko ajan tilanteen tasalla. Havainnoida ilmapiiriä ja ryhmädynamiikkaa.

Tarvikkeet:

Vahvuuskortit, masukuvat, kartonkia, sakset, cd-soitin tai läppäri, rentoutus-cd, tussit ja fläppitaulu, nenäliinoja, kahvia, teetä, mehua, vettä, hedelmiä ja leipää/pasteijoita, lautasliinat, astiat ja termarit.

7. TAPAAMISKERTA: Arki vauvan kanssa

KUULUMISKIERROS

Mitä kuuluu?
Millä mielellä tulit tänään ryhmään?
Jäikö jokin mietityttämään viime kerrasta?

TOIMINNAN TAVOITE:

Keskustelun avaus ja kuulluksi tuleminen. Vertaisuuden jakaminen. Tunnetilan ja ryhmädynamiikan kartoitus.

VAUVAN TULO JA OMA VOINTI

Millaista arki on pienen vauvan kanssa? Mitkä asiat jännittävät tai pelottavat.
Tehdään tehtävä ”mitä hankkia kotiin valmiiksi itselleni ja vauvalle”, liite 10.

TOIMINNAN TAVOITE:

Havainnollistaa miten vauvan tulo muuttaa omaa arkea ja sen rytmitystä

SOSIAALINEN ELÄMÄ JA VAUVA

Missä pienen vauvan kanssa voi käydä? Miten toimin näissä tilanteissa? Mitä asioita tulee ottaa huomioon, jos vauvan kanssa matkustaa?
Miten liikun julkisilla?
Käydään myös läpi Turun alueen palveluita lapsiperheille, liite 11.

TOIMINNAN TAVOITE:

Sisäistää, että myös vauvan kanssa voi tehdä asioita. Ulos kodista lähtemisen merkitys omalle hyvinvoinnille.

LOPPURINKI

TOIMINNAN TAVOITE:

Ryhmäkerran arviointi, ryhmän loppumisen käsittely ja ilmapiirin sekä tunteiden kartoittaminen.

Ohjaajan tehtävät:

Valmistautuminen ryhmän loppumiseen. Ryhmän toiminnan ja keskustelun ohjaus sekä rajaaminen. Rohkaista ryhmää jakamaan asioita sekä luoda yhteishenkeä. Aktivoida toimintaa ja luoda rento ilmapiiri. Olla aidosti läsnä ja koko ajan tilanteen tasalla. Havainnoida ilmapiiriä ja ryhmädynamiikkaa.

Tarvikkeet:

Palvelukartastot tulostettuna, paperia ja kyniä, tussit ja fläppitaulu, nenäliinoja, kahvia, teetä, mehua, vettä, hedelmiä ja leipää/pasteijoita, lautasliinat, astiat ja termarit.

8. TAPAAMISKERTA: Tulevaisuus

KUULUMISKIERROS

Mitä kuuluu?
Millä mielellä tulit tänään ryhmään?
Jäikö jokin mietityttämään viime kerrasta?
Miltä tuntuu, kun ryhmä loppuu?

TOIMINNAN TAVOITE:

Keskustelun avaus ja kuulluksi tuleminen. Vertaisuuden jakaminen. Ryhmän loppumisen vaikutus ryhmään.

MINUN TULEVAISUUTENI

Miten näen oman tulevaisuuteni?
Kirjoitetaan kirje itselle, liite 12.
Puhutaan omista
tulevaisuuden toiveista ja unelmista.

TOIMINNAN TAVOITE:

Tulevaisuuden kartoitus ja omat mielikuvat siitä lapsen kanssa. Ryhmästä luopuminen.

KAKKUKAHVIT, MUISTELUA JA TULEVAISUUDEN SUUNNITTELUA

Pysähtyminen tähän hetkeen sekä menneeseen. Parhaat muistot matkan varrelta. Ryhmäläiset suunnittelevat, miten jatkossa pitävät yhteyttä toisiinsa.

TOIMINNAN TAVOITE:

Jatkon varmistaminen ohjaajan avustuksella. Yhteisen matkan läpikäyminen. Ryhmästä luopuminen.

RYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI JA LOPETUS

Käydään kuvakorttien avulla läpi ryhmän arviointi ja ryhmään loppumiseen liittyviä tunteita ja ajatuksia, liite 12. Palautelomakkeen täyttäminen, liite 18.

TOIMINNAN TAVOITE:

Oma ja ryhmän toiminnan arviointi sekä ryhmästä luopuminen.

Ohjaajan tehtävät:

Ryhmän päättäminen, rohkaista puhumaan siihen liittyvistä tunteista. Antaa ryhmälle aikaa tilanteen purkuun. Luoda ryhmän äideille positiivinen kuva heidän tulevaisuudestaan. Ryhmän arviointi ja kannustus ryhmäläisten yhteydenpitoon myös jatkossa. Ryhmän toiminnan ja keskustelun ohjaus sekä sen rajaaminen. Olla aidosti läsnä ja koko ajan tilanteen tasalla.

Tarvikkeet:

Kirjepaperia ja kirjekuoret, palautelomakkeet, kuvakortit, tussit ja fläppitaulu, nenäliinoja, kahvia, teetä, mehua, vettä, hedelmiä ja kakkua, lautasliinat, astiat ja termarit.

LUKUVINKKEJÄ RYHMÄHARJOITTEISIIN

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä; My Generation Oy.

Hyppönen, M.; Linnossuo, O. (toim.) 2004. 2.painos. Zip, zap ja boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: Lasten keskus.

Hyppönen, M.; Linnossuo, O. (toim.) 2008. Intohimosalaatti. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: Lasten keskus.

Järvinen, R. & Taajamo, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Kataja, J. 2003: Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kataja, J. & Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoitteita ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Klen, I.; Lindqvist, U.; Manninen, S.& Mäkinen, A. (toim.). Vanhemmaksi työkirja. Helsinki: Helsingin kaupunki, Terveyskeskus ja Sosiaalivirasto, Lapaset -perheverkosto hanke.

Nummi, P. 2007. Fasilitaattorin käsikirja. Tarina siitä miten Ykä Hirvi vie ryhmän tuskasta tulokseen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Käyttäjän opas 2. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, Varsinais- Suomen Lastensuojelukuntayhtymä.

LUKUVINKKEJÄ TEORIAKIRJALLISUUTEEN

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

Forssén,K.; Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Helsinki: Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos Tutkimuksia D 50/2009.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Klen, I.; Lindqvist, U.; Manninen, S.& Mäkinen, A. (toim.). Vanhemmaksi työkirja. Helsinki: Helsingin kaupunki, Terveyskeskus ja Sosiaalivirasto, Lapaset -perheverkosto hanke.

Laatikainen, T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Mantu, E. 2006. Musta tulee perhe, Voimakirja yksin odottavalle. Jyväskylä: Helmi-kustannus.6

Mykkänen-Hänninen, R.& Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto/ Neuvo-projekti.

Viljamaa, M.-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Yliopistopaino.

RYHMÄNOHJAAJAN OMA POHDINTA

Ryhmänohjaajan on hyvä tuoda selkeästi esiin puhelimitse tehtävässä esihaastattelussa, miksi toivot äidin tulevan alkuhaastatteluun. Puhelimesta kannattaa painottaa positiivisia asioita kuten tutustumista sinuun sekä toimipaikkaan, tapaamisen merkitystä äidille eli hän voi kysellä lisää ryhmästä ja samalla tuoda esiin omia toiveitaan ryhmätoiminnasta. Ryhmään tulevan äidin alkuhaastattelu on merkittävä osa koko ryhmäprosessia, koska se osallistuttaa hänet jo osaksi olemassa olevaa toimintaa. Alkuhaastattelun kautta äiti sitoutuu ryhmän toimintaan paremmin ja loppuhetken peruutukset ryhmän kannalta minimoidaan. Alkuhaastattelussa ryhmänohjaaja saa myös tärkeitä lisätietoja äidistä, jotka auttavat häntä ymmärtämään paremmin äitiä sekä hänen toimintaansa ryhmässä ja sen jäsenenä. Alkuhaastattelussa kannattaa myös painottaa, että olet ryhmänohjaajana vaitiolovelvollinen kaikesta mistä alkuhaastattelussa puhutaan, eikä niitä tuoda mitenkään ryhmään. Ryhmänohjaajana kannattaa myös muistuttaa, että äiti itse vastaa siitä, mitä tuo esille itsensä ja omasta elämästään ryhmässä.

Ryhmänohjaajana voit soveltaa tässä oppaassa olevaa runkomallia itsellesi parhaiten sopivalla tavalla. Ryhmäkertojen teemojen järjestys voi tarvittaessa vaihdella, suosittelen kuitenkin, että etenette ryhmässä aiheiden parissa yleisestä erityiseen. Tällä tarkoitan sitä, että esimerkiksi teemana äitiys ja oma identiteetti ei kannata olla heti ensimmäisen kerran jälkeen, koska luottamus ryhmän jäsenten välillä ei ole vielä tarpeeksi suuri. Tällöin henkilökohtaisempia asioita voi olla vaikeampaa jakaa, jos ryhmä on vielä tuntematon. Itse koin, että teemojen järjestys oli hyvä ja toimiva myös raskauden erivaiheissa olevilla äideillä. Kannattaa kuitenkin muistaa, että eri ryhmillä on erilaiset tarpeet ja odotukset, jonka takia sinä ryhmänohjaajana määrittelet, miten omassa ryhmässäsi toimitaan.

Ryhmänohjaajana saat ja voit tuoda esiin omia tunteitasi, kunhan se ei loukkaa ketään. Esimerkiksi ensimmäisellä kerralla voi hyvin sanoa, että minua jännittää. Se voi jopa laukaista jännitystä ryhmässä ja tuo esiin myös ohjaajasta inhimillisen puolen. Huumorin käyttö ryhmässä on myös sallittua ja parhaimmillaan se keventää tunnelmaa. Aina näin ei kuitenkaan käy ja tämän takia kannattaakin harkiten miettiä, mistä asioista voi vitsailla ja mistä ei. Ryhmäläiset varmasti myös haluavat kuulla sinusta kaiken. Tämän vuoksi sinun itse täytyy määritellä ohjaajana, missä yksityisyytesi raja menee ja mitä haluat oman ryhmäsi kanssa jakaa omasta elämästäsi.

Ryhmänohjaajana sinun ei aina välttämättä tarvitse sanoa mitään, ja joihinkin tilanteisiin voi palata myös myöhemmin uudestaan. Myös ryhmänohjaaja on ihminen, jolla ei ole vastauksia kaikkeen, mutta asioita pystyy selvittämään tai voi sanoa rehellisesti, että en tiedä. Ohjaajana voi myös tukeutua ryhmän muihin jäseniin ja kysyä heidän mielipidettään johonkin vaikeaan asiaan.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla ja tarvittaessa myös sen jälkeenkin ryhmänohjaajan on hyvä muistuttaa äitejä, oman yksityisyyden rajaamisesta. Vaikka ryhmätyöskentelyn lähtökohta on avoimuus, eivät kaikki asiat kuitenkaan sovellu tämän luontoiseen ryhmätyöskentelyyn. Kaikkea henkilökohtaista ei tarvitse eikä tulekaan jakaa ryhmässä, koska ryhmä ei ole terapialuontoista. Välillä tämä raja voi olla kyllä hieman häilyvä. Seuraavassa esitän havainnollistavan esimerkin tällaisesta tilanteesta:

Äiti kertoo hyvin vuolaasti lapsuudestaan, jossa on ollut traumaattisia kokemuksia. Kertomansa jälkeen hän pahoittelee, että puhui niin vuolaasti. Ryhmä tukee häntä ja sanoo, että ei se haitannut. Ohjaajana koin vastuuta asiasta ja otin tilanteen puheeksi seuraavalla tapaamiskerralla. Kysyin tapaamiskierroksen yhteydessä äidiltä, miltä hänestä tuntui, kun hän kertoi viime kerralla niin

henkilökohtaisia asioita itsestään. Hän sanoi, että oli miettinyt, että ei enää tule ryhmään ja häntä hävetti asian kertominen. Tässä tilanteessa kysyin ryhmältä, mitä tunteita ja ajatuksia tämä tilanne oli heissä herättänyt. Ryhmä tuki taas äitiä ja sanoi, että hän oli rohkea ja, että omalle menneisyydelle ei voinut mitään.

Asia oli hyvä ottaa puheeksi ryhmässä, koska näin äiti sai mielenrauhan tilanteesta ja sitoutui uudestaan ryhmän toimintaan. Tässä ryhmänohjaajana myös itse opin omista virheistäni ja korjasin tilanteen seuraavalla kerralla. Pahimmillaan oma puutteellinen toimintani ryhmänohjaajana olisi voinut saada äidin lopettamaan ryhmässä käymisen. Tällaiset virheet ovat kuitenkin inhimillisiä ja matkan varrella oppii yhtä ja toista. Tämän vuoksi kannattaakin olla itselleen armollinen, koska kukaan ei ole ryhmänohjaaja syntyessään.

Ryhmänohjaajana sinun kannattaa olla ajoissa yhteydessä YVPL: n, jotta saat varmasti omaan ryhmääsi yhden vanhemman perheiden asioista kertovan asiantuntijan. Yhteystiedot löytyvät oppaan lopusta liite 15. Tämän ryhmäkerran paikka määrittyy pitkälti YVPL: n toiveiden mukaan, en kuitenkaan suosittele kyseisen asiantuntijan tulemistä ryhmäkerroille 1 tai 8. Jos ryhmätoiminnan ajankohta on jo etukäteen tiedossa, voi YVPL: n olla yhteydessä hyvissä ajoin. Itse esimerkiksi varasin syksyn 2013 ohjaajalle YVPL: stä asiantuntijan ennen oman harjoitteluni loppumista.

Ryhmänohjaajana sinun kannattaa myös varata ryhmätila hyvissä ajoin ryhmäsi käyttöön sen koko toiminnan ajaksi. Koska ryhmätapaamisia on kerran viikossa, asettaa se haasteita ryhmätilojen saamiselle. Ryhmätapaamisten kestoksi kannattaa suunnitella 2-2,5 tuntia, riippuen osallistujien määrästä. Ensimmäinen ryhmäkerta määrittää melko pitkälti sen, minkä pituinen aika on soveltuvin omalle ryhmällesi.

TUTUSTUMISHARJOITUS**FIILISKIERROS:**

Istutaan ringissä niin, että kaikki näkevät toisensa. Vuorotellen jokainen ryhmän jäsen sanoo nimensä ja omat tunnelmansa tällä hetkellä.

Ohjaaja: Voi keventää tunnelmaa kertomalla omasta jännityksestä. Toivottaa kaikki vuorotellen tervetulleeksi ja antaa positiivista palautetta. Auttaa lisäkysymyksillä, jos ryhmän jäsen on todella jännittynyt. Tehtävän kesto n.5min.

TUTUSTUMISHARJOITUS**LEMPIRUOKA JA -JUOMA:**

Istutaan ringissä, niin, että kaikki näkevät toisensa. **Myös ohjaaja osallistuu.** Ohjaaja aloittaa kertomalla oman nimensä sekä lempiruuan ja -juoman. Seuraava jatkaa kertoen ensin ohjaajan nimen ja hänen lempiruuan ja – juoman. Sen lisäksi hän kertoo oman nimen, lempiruuan ja – juoman. Seuraava jatkaa kertoen ohjaajan, edellisen henkilön ja oman nimensä, lempiruuan ja – juoman. Tätä jatketaan kunnes koko ryhmä on käyty läpi. Ryhmäläiset auttavat ja tsemppaavat toisiaan muistamisessa. Tehtävän tarkoituksena on rentouttaa ilmapiiriä. Tehtävän kesto n.5-10 min.

TUTUSTUMISHARJOITUS**TUTUSTUMINEN PAREITTAIN:**

Valitaan vierustoveri pariksi. Jakaannutaan eri tiloihin, jos mahdollista.

Puhukaa pareittain n.15–20 min. aiheesta: kuka olet, koska on laskettu aika, millainen olo on nyt, miksi olet täällä, mitä odotuksia sinulla on ryhmästä jne.

Lopuksi jokainen jakaa itsestään ringissä sen, mitä haluaa muille kertoa.

Ohjaaja: Ainoa sääntö on, että kukaan ei tuo esiin omaa työtään, tittelään tai koulustaustaansa. Tämän tarkoitus on nähdä jokainen ihmisenä ilman ennakkoluuloja, koska ryhmä voi koostua hyvin erilaisista ihmisistä. Tehtävän kesto n.30–45 min. Purku ryhmässä 2-3 min/per henkilö.

AIKATAULU**TEEMAT:**

1. Tutustuminen
2. Vanhemmuus
3. Yhden vanhemman perhe
4. Äitiys ja oma identiteetti
5. Oma perheeni
6. Oma jaksaminen ja rentoutuminen
7. Arki vauvan kanssa
8. Tulevaisuus

Ohjaaja: 3.kerraksi on ajateltu ulkopuolinen vierailija, jonka vuoksi sen paikka voi siirtyä ohjelmassa vierailijan aikatauluista riippuen. Kannattaa siis olla ajoissa yhteydessä häneen.

RYHMÄN PELISÄÄNNÖT JA TAVOITTEET:

Ensin jokainen voi miettiä hetken itsekseen tai pareittain seuraavia kysymyksiä:

- Mitä tavoitteita asetan ryhmän toiminnalle?
- Mitä toiveita minulla on ryhmän toiminnalle?
- Mitä pelisääntöjä ryhmän tulisi noudattaa?

Tämän jälkeen käydään asioita läpi yhdessä ryhmän kanssa.

Ohjaaja: Aktivoi ryhmän jäseniä keskusteluun ja tuo esiin huomion arvoisia asioita esim. yhteisissä säännöissä. Tehtävän kesto n.15–20 min.

RYHMÄN PELISÄÄNNÖT:

- Ryhmän ja muiden ryhmäläisten asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella!
- Muiden ryhmän jäsenten kunnioittaminen (esim. erilaiset mielipiteet ja taustat)!
- Ei puhuta selän takana pahaa muista
- Jokainen noudattaa ryhmän tapaamisaikoja
- Jos ei pääse tapaamiseen tai myöhästyy, ilmoittaa siitä ryhmänohjaajalle
- Jokainen sitoutuu ryhmän toimintaan
- Kännykät äänettömälle ja niitä ei myös käytetä ryhmäkertojen aikana
- Jokainen antaa ja myös saa jotain ryhmästä
- Ryhmässä kaikki ovat tasavertaisia toisilleen
- Jos joku on poissa, poissaolon syytä ei kerrota muille ryhmän jäsenille ilman asianomaisen jäsenen lupaa

LAPSUUDEN PERHE HARJOITUS**VALOKUVAMUISTELU:**

Jokainen ottaa esiin kuvan tai esineen omasta lapsuudesta, johon liittyy hyviä muistoja. Puhutaan pareittain siitä n. 15 min., mitä muistoja kunkin kuva/esine tuo esiin omasta lapsuudesta. Puhutaan lisäksi pareittain, millaista omassa lapsuuden perheessäni on ollut? Mitä asioita kuten traditioita tai arvoja haluaisin siirtää sieltä omaan tulevaan perheeseeni? Lopuksi puhutaan asioista yhteisesti ryhmässä.

Ohjaaja: Ohjaaja on ohjeistanut jo edellisellä ryhmäkerralla, että jokainen ottaa mukaan yhden muiston lapsuudesta kuvan tai esineen muodossa. Ohjaajan tulee antaa selkeät toiminta-ohjeet, mitä tehtävässä tehdään. Ohjaajan tulee seurata ryhmäläisten reaktioita ja tukea tarvittaessa. Huomioi, että aihe voi olla joillekin arka. Tehtävän kesto n.30–45 min.

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA TEHTÄVÄ

VANHEMMUUDEN ROOLIT LAPSEN ERI IKÄVAIHEISSA:

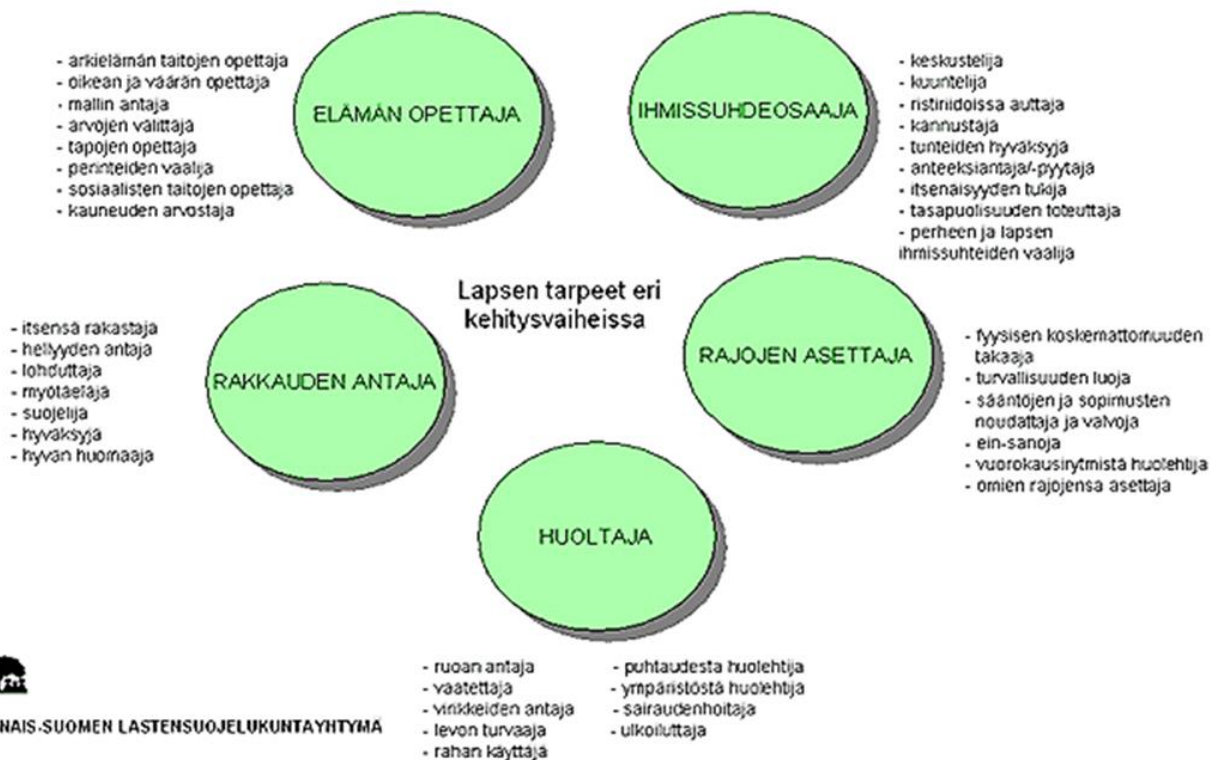
Jaetaan kaikille ryhmän jäsenille vanhemmuuden roolikartta. Käydään läpi yhteisesti:

Mitkä roolit teistä korostuvat erityisesti pienen lapsen hoidossa? Miten ne näkyvät siinä?
Mitä rooleja pidän itse tärkeimpinä omalle tulevalle lapselleni? Missä koen olevani hyvä ja mitä koen itselleni haasteellisena? Millainen vanhemmuus on riittävää?

Ohjaaja: Aktivoi keskustelemaan. Vanhemmuuden roolikartta on melko laaja ja siihen kannattaa tutustua hyvin etukäteen. Tehtävää tukemaan kannattaa tutustua vanhemmuuden roolikartan pohjalta tehtyihin kirjoihin. Karttaa tukemaan voi käyttää myös sen nettiversiota ja herätellä ryhmässä keskustelua myös sen pohjalta. Jos roolikartta ei ole entuudestaan tuttu väline, sitä voi olla helpompi käsitellä nettiversion avulla. Nettiversion vanhemmuuden roolikartasta löydät: www.vslk.fi -> roolikartat -> vanhemmuuden roolikartan internetversio. Tehtävän kesto n.30 min.

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta



LAPSEN HUOLTAJUUS

LAPSITESTAMENTTI:

Ohjaaja: Voit tulostaa äideille tämän mallin, jos he niin haluavat. Tämän kerran vierailija osaa kertoa enemmän lapsitestamentista käytännössä ja miksi se on hyvä tehdä.

OHJEELLINEN OHJEISTUS LAPSENI /LASTENI HUOLLOSTA SAIRAUDEN/ KUOLEMANI VARALTA

Minä allekirjoittanut XX haluan, että alaikäisten lasteni YY:n ja ZZ:n huolto heidän täys-ikäisyyteen saakka tulee järjestää niin, että YY:n huoltajaksi tulee (esim.) äitini AA ja ZZ:n huoltajaksi (esim.) veljeni BB

AA ja BB ovat ilmoittaneet suostumuksensa mainittuun tehtävään.

Haluan, että lasteni huolto annetaan näille sukulaisille, koska käsitykseni mukaan entinen puolisoni CC (lapsen biologinen toinen vanhempi) ei kykene huolehtimaan asianmukaisesti lapsistamme. (tähän hyvät ja perustellut syyt)

Turussa X kuun X. päivänä XXXX

XX

Ammatti, Turku

Osoite

Varta vasten paikalle kutsuttuna ja yhtä aikaa läsnä olevien todistajina vakuutamme, että XX, jonka henkilöllisyyden olemme todenneet / jonka henkilökohtaisesti tunnemme, on omakätisesti allekirjoittanut yllä olevan määräyksen ja selittänyt sen olevan hänen viimeinen tahtonsa. Olemme myös voineet todeta, että XX on tehnyt määräyksen vapaasta tahdostaan ja terveessä sekä täydessä ymmärryksessä.

Aika ja paikka edellä mainitut

Todistajat:

Nimi

Ammatti

Osoite

Nimi

Ammatti

Osoite

(P.S on erittäin tärkeää tehdä tämä paperi tosi tarkasti, vaikka tämä ei ole lainvoimainen vaan osviittaa antava paperi. Täytä myös huolellisesti todistajien tiedot)

ELÄMÄNMUUTOS

ELÄMÄ ENNEN JA NYT – KARTOITUSTEHTÄVÄ

Elämäntilanne ennen raskautta ja tällä hetkellä. Tavoitteena on havainnollistaa miten elämä on muuttunut ja miten tästä eteenpäin. Jokainen tekee kaavion ensin itsenäisesti noin 10 min., jonka jälkeen puhutaan omista peloista, tunteista ja omasta valmiudesta äitiyteen yhteisesti ryhmässä. Jokaiseen ruutuun tulee yksi asia, mutta täyttämistavalla ei ole merkitystä vaan sillä, että tehtävä herättää äidit ajattelemaan omaa itseään. Merkitse jokaisen muutoksen perään, mistä muutoksista pidät, mistä et pidä ja mitkä muutokset tuntuvat neutraaleilta tai ristiriitaisilta (+, – ja +/-). Jos ehdit, voit myös hieman pohtia, mitä ajatuksia ja tunteita sinulla liittyy kuhunkin muutokseen?

Ohjaaja: Herättää yhteistä keskustelua ryhmässä. Myös ohjaaja voi tehdä kaavion ja miettiä omia tunteitaan ko. tilanteessa. Näin on helpompi samaistua, jos itsellä ei ole kokemusta äitiydestä. Kaavion voi korvata myös pelkillä kysymyksillä, joihin äidit vastaavat tyhjälle paperille. Kesto n. 30 min.

Elämä ennen raskautta	Elämä nyt yksinodottajana	Ajatukseni ja tunteeni ko. tilanteessa	Miten koen elämäni muuttuneen?	Miten haluan sen muuttuvan?

VAHVUUSKORTTI HARJOITUS

MINÄ ÄITINÄ

Jokainen ryhmän jäsen käy ottamassa itselleen kaksi vahvuuskorttia pöydältä. Ensimmäinen kortti kuvastaa sitä, millaisena äitinä haluaisin muiden näkevän minut. Toinen kortti kuvastaa sitä millainen äiti haluaisin olla lapselleni. Kun kaikki ovat valinneet itselleen kortit, käydään ne läpi yhteisesti ryhmässä. Jokainen vuorollaan kertoo miksi valitsi oman korttinsa ja mitä se kertoo hänestä. Ryhmän jäsenet voivat valita myös saman kortin, jos kokevat, että juuri toisella oleva kortti kuvastaa parhaiten itseä tehtävänannon mukaisesti.

Ohjaaja: Ryhmänohjaaja on laittanut valmiiksi esille pöydän päälle vahvuuskortit (Pesäpuu Ry). Voit käyttää myös muita kortteja tehtävässä. Kesto n. 15 min.

VALOKUVAUS

OMA MASUKUVANI

Jokaisesta äidistä otetaan kuva oman masunsa kanssa. Kuvaustilanne tulisi olla erillisessä huoneessa, johon jokainen tulee vuorollaan. Ohjaajan kannattaa valita kuvauspaikka etukäteen sekä luoda tila harmoniseksi. Valokuvaa käytetään hyödyksi ryhmäkerralla 6, ks. liite 8. Valokuvauksen voi toteuttaa myös jollain muulla kerralla, jos tällä kerralla ei ole aikaa tai äitien lasketut ajat ovat jo aikaisemmin.

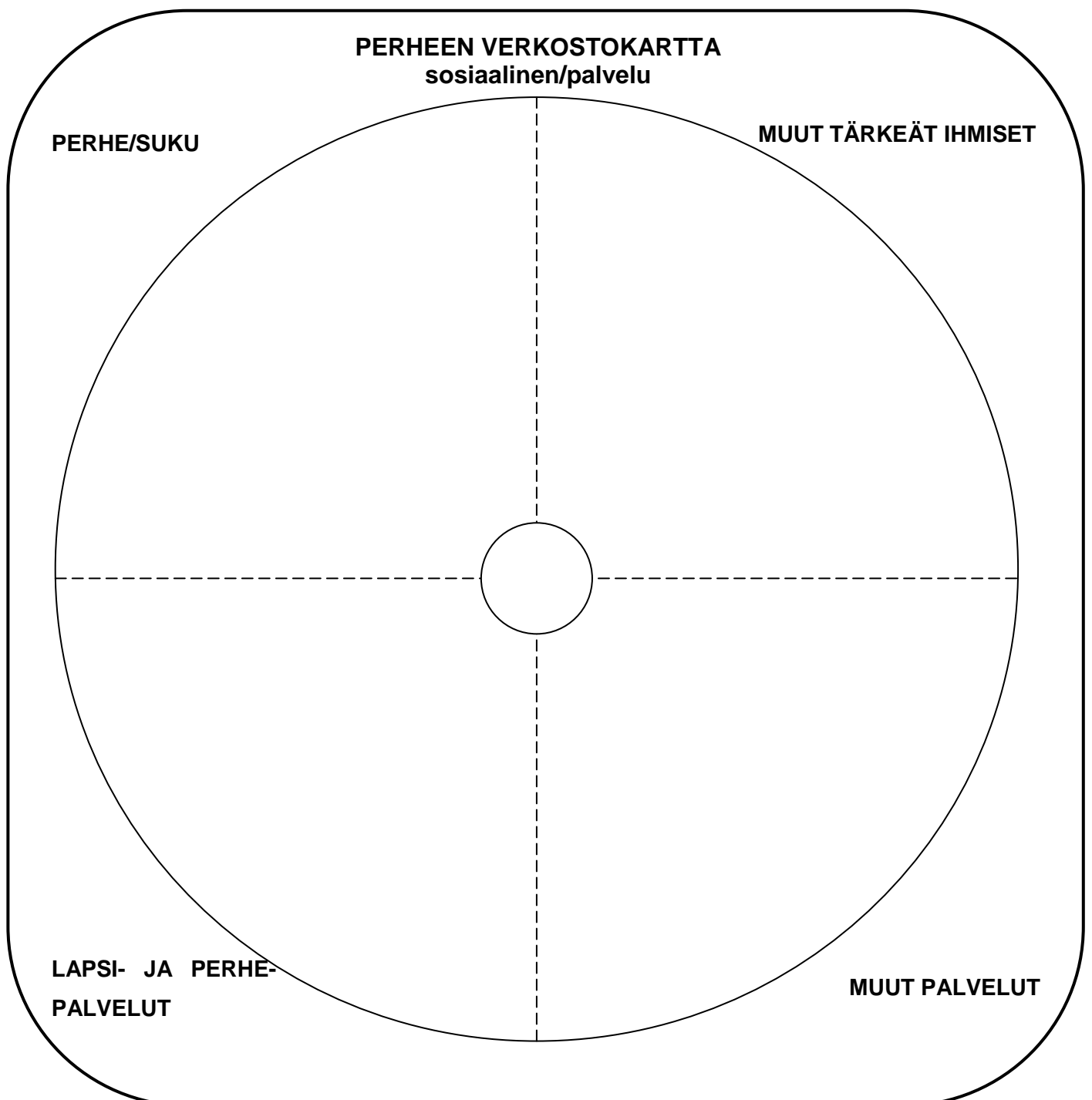
Ohjaaja: Kerro ryhmäkerralla 3 ryhmäläisille kuvauksesta, jos joku haluaa esim. pukeutua paremmin. Kaikki eivät välttämättä koe oloansa miellyttäväksi kameran edessä, varsinkin tilanteessa, jossa oma keho muuttunut kovasti. Tämän vuoksi on tärkeää, että ohjaaja ei pakota ketään kuvaukseen. Hän voi kuitenkin motivoida kaikkia osallistumaan masukuvaan. Kertomalla esim. että siitä jää mukava muisto itselle ryhmästä ja kuva voi olla ainut kuva koko raskausajastasi, ja jos kuvia raskausajasta ei ole se voi jäädä myöhemmin harmittamaan häntä. Kuvauksen aikana kuvattavaa kannattaa tsemjata ja kehua. Kannattaa ottaa useampi kuva, josta äiti voi valita mieluisamman. Ohjaaja käy teettämässä kuvat valokuvaamossa tai tulostaa värikopioina. Kuvat tulee olla käyttövalmiita ryhmäkerralla 6. Jos joku on poissa tältä kerralta, hänen voi pyytää tuomaan oma masukuvansa kotoa, lähettää sähköpostitse tai kuvan voi ottaa seuraavalla kerralla. Jos joku ei halua olla kuvattavana, hänen voi pyytää tuomaan kuva kotoa. Kesto n. 10–15 min.

VERKOSTOKARTTA HARJOITUS

OMA MUUTTUVA PERHEENI JA PERHEPALVELUT

Kartan keskellä olette te - perhe. Kun joku ihminen tai palvelu on teille tärkeä, merkitkää se lähelle keskipistettä ja itseänne. Ulkokehälle tulevat ne ihmiset, joita ette koe niin merkitykselliseksi tai palvelut joita käytätte harvemmin. Vertailkaa ryhmässä karttojanne ja täydentäkää niitä palvelujen ja ihmisten osalta. Keneltä saan apua tarvittaessa? Kuka auttaa lapsen hoidossa? Kuka hakee minut kotiin sairaalasta? Mitkä ihmissuhteet ovat korostuneet ja mitkä taas jääneet raskauden myötä? Mitä uusia palveluita on tullut? Onko jollain tietoa palveluista, joita voisi suositella muille?

Ohjaaja: Antaa selkeät ohjeet ja korostaa läheisten merkitystä. Palveluihin palataan ryhmäkerralla 7. Tehtävän kesto n.30–45 min.



POSITIIVINEN PALAUTE HARJOITUS

MINÄ RYHMÄN JÄSENEENÄ

Seisotaan yhdessä ringissä. Vuorotellen jokainen ryhmän jäsen astuu yhden askeleen ringin sisälle, kun kokee olevansa valmis siihen. Tällöin muut ryhmän jäsenet antavat positiivisia kehuja kyseisestä ihmisestä esim. iloinen, rauhallinen, pohdiskeleva. Kun ringin sisällä oleva kokee saaneensa riittävästi kehuja, hän astuu takaisin omalle paikalleen. Tämän jälkeen seuraava astuu rinkiin jne. Harjoitus loppuu, kun kaikki ovat olleet ringin keskellä.

Ohjaaja: Myös ohjaaja osallistuu sekä aktivoi muita ryhmäläisiä sanomaan kehuja niin, että kaikista ryhmän jäsenistä sanotaan jotain positiivista. Jos tämä harjoite tuntuu vaikealta sitä voi soveltaa esim. laittamalla paperilappuja kiertämään yhtä monta kuin on ryhmän jäsentä. Aina yhdessä lapussa on yhden ryhmäläisen nimi. Lappuun kirjoitetaan positiivisia kehuja siitä henkilöstä kenen nimi siinä on. Kaikki laput kiertävät yhtä aikaa myötäpäivään niin, että jokaisella on yksi lappu kerrallaan omalla kohdallaan. Harjoitus loppuu, kun jokainen saa oman lappunsa takaisin. Tehtävän kesto 5-10 min.

MINÄ JA MINUN VOIMAVARANI HARJOITUS

OMA VAHVUUSKORTTINI

Jokainen kirjoittaa adjektiivien avulla oman masukortinsa taakse: Millainen olen ihmisenä ja mitä ominaisuuksia minulla on? Kortin avulla tuodaan esiin nousseita ajatuksia itsestä ja niistä voidaan puhua ryhmässä. Kortti jää jokaiselle itselle ja sen sisältöä ei tarvitse tuoda esiin muille, jos ei halua.

Ohjaaja: On tehnyt korttipohjat valmiiksi ja liimannut jokaiseen korttiin valmiiksi äidin masukuvan, joka otettiin ryhmäkerralla 4. Kannustaa äitejä pohtimaan monipuolisesti itseään ja omia vahvuuksiaan. Tehtävän kesto n.15–20 min.

VAHVUUSKORTTI HARJOITUS

MINÄ JA VAHVUUTENI

Jokainen ryhmän jäsen käy ottamassa itselleen kaksi vahvuuskorttia pöydältä. Korttien tulee kuvastaa sitä, mitkä ovat omat vahvuuteni? Kun kaikki ovat valinneet itselleen kortit, käydään ne läpi yhteisesti ryhmässä. Jokainen vuorollaan kertoo miksi valitsi oman korttinsa ja mitä se kertoo hänen vahvuuksistaan. Puhutaan yhdessä koko ryhmän kanssa miten nämä vahvuudet ovat auttaneet minua selviämään aikaisemmin esim. elämän haasteissa.

Ohjaaja: Ryhmänohjaaja on laittanut valmiiksi esille pöydän päälle vahvuuskortit (Pesäpuu Ry). Voit käyttää myös muita tehtävään soveltuvia kortteja. Tehtävän kesto n. 15–20 min.

RENTOUTUSHARJOITUS

LEVÄHTÄMINEN AJATUKSEN AVULLA

Ota hyvä asento tuolilla, anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten ja yläselkä selkänojaa vasten. Aseta molemmat kädet syliin ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja käden selkä reisiä vasten. Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas. Sisään ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet vaikeaksi keskittyä.

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Anna kasvojesi levähtää. Saat päästää irti otsan jännityksestä ja antaa poskien ilmeiden sulaa. Voit tuntea kuinka kasvojen ilme muuttuu levolliseksi. Kiinnitä nyt huomiota yläniskaan ja hartianseutuun. Anna hartioiden laskeutua uloshengityksen aikana. Sinun ei tarvitse kannatella hartioita ja voit tuntea kuinka ne painuvat alas raskaina ja levollisina. Myös yläniska rentoutuu ja tunnet jännityksen laukeavan takaraivolla. Lämmön ja pehmeiden tunne voi levitä yläniskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Vie huomio olkavarsiin, jotka lepäävät sylissäsi. Ne tuntuvat raskailta ja levollisilta sylissäsi. Tämä tunne leviää aina olkavarsien takaosista sen etupuolelle ja kyynärvarsiin asti. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta sylissä, levollisuuden tunne leviää hitaasti aina yläselästä sormiin asti.

Hengitys kulkee vapaasti sisään ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen jos ajatuksesi alkavat vaeltaa. Tunne nyt kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Tunnet kuinka samaan aikaan yläselkään leviää levollisuuden ja raskauden tunne, mutta samaan aikaan rintakehä kohoaa rauhallisesti hengityksen tahtiin ja tuntuu kevyeltä. Hengitys ei vaadi työtä, tauot hengityksen aikana tuntuvat luonnolliselta. Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaoosiin asti. Tunne kuinka istut tuolilla tukevasti ja alaselästä reisiin asti tuntuu levolliselta ja painavalta. Voi olla, että tunnet lämmöntunteen verenkierron parantuessa jännityksen poistuessa.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin ja tunne kuinka painon tunne pohkeissa lisääntyy. Tunne leviää aina nilkkoihin ja sieltä jalkapohjiin asti. Jalat lepäävät alustalla ja pohkeista jalkaterään asti on raskas ja levollinen tunne. Saat nyt luvan levähtää hetken, saat päästää irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä...

Ohjaaja: Tämä on vain yksi rentoutusharjoitus, jota voit käyttää. Jos käytät tätä ja puhut itse, muista puhua rauhallisella ja miellyttävällä äänellä. Himmennä valaistusta ja taustalla voit soittaa rauhoittavaa musiikkia. Lisää rentoutusharjoituksia löydät helposti netistä. Kirjastosta voi lainata erilaisia rentoutus- cd:tä ja kriisikeskuksen työntekijöillä voi myös olla omia rentoutus cd:tä. Kannattaa kysyä lainaan. Rentoutuksessa kannattaa huomioida, että makuulla olo voi olla joillekin äideille epämiellyttävää loppuraskaudessa. Tämän vuoksi suosittelen rentoutusta, jonka voi tehdä istuen omalla paikalla. Vaihtoehtoisena harjoitteena voi käyttää esim. hartiahierontarinkiä. Istutaan/ seisoetaan peräkkäin ringissä ja jokainen hieroo toistensa hartioita samanaikaisesti. Myös tämä rentouttaa. Tehtävän kesto n.5-10 min

TOP10 - LISTA HARJOITUS

MITÄ HANKKIA ITSELLE JA VAUVALLE VALMIIKSI KOTIIN

Äidille

- Terveysseiteet (jälkivuoto)
- Särkyläkkeitä (kannattaa tarkistaa, mitä voi käyttää jos imettää)
- Ruokaa (pakasteeseen valmiiksi, säilykkeitä tms.)
- Imetyслиivit (TYKS :stä saa pyydettäessä imetyслиivit, mutta niiden varaan ei kannata pelkästään laskea.)
- Rintasuojia (imetyksen välissä maitoa voi tihkua rinnoista)
- Rintapumppu (maidon lypsämiseen. Ei välttämätön hankinta)

Vauvalle

- Äidinmaidonkorviketta (valmiiksi kaappiin. Kannattaa testata, mikä soveltuu omalle vauvalle parhaiten)
- Tutti (kaikki vauvat eivät välttämättä syö tuttia. Näitä on myös monia eri malleja ja kaikki eivät pidä samoista malleista)
- Tuttipullo
- Vaatteita lapselle (äitiyspakkauksella selviää hyvin alussa)
- Sideharsoja
- Vaippoja
- Vaunut
- Hytysverkko vaunuihin (ei välttämätön)
- Lämpöpussi vaunuihin (ei välttämätön)
- Turvaistuin (ei välttämätön, jos ei käytä autoa)
- Hoitopöytä tai taso (ei välttämätön)
- Itkuhälytin (ei välttämätön)
- Kosteuspyyhkeitä (pepun puhdistukseen)
- Kantoliina/kantoreppu (ei välttämätön. Kaikki vauvat eivät myös viihdy näissä)
- Vanupuikkoja (napatyngän puhdistukseen)
- Pumpulia tai vanulappuja (vauvan kasvojen, kaulan, korvantaustojen ja ihopoimujen puhdistukseen)
- Amme (vauvan kylvetykseen)
- Nenäfriida tms. limaimu (vauvan tukkeutuneen nenän avaamiseen)
- Suolatippoja (NaCl, saa apteekista)
- Särkyläkkeitä (**esim. Panadol peräpuikot, saa antaa vain yli 3kk vauvalle.** Jos lääkäri määrää alle 3kk vauvalle silloin voi käyttää!)
- D- vitamiini (saa apteekista)

Ohjaaja: Jokainen tekee oman listan, jonka jälkeen listat käydään läpi yhdessä. Tästä listasta voi ohjaaja antaa lisävinkkejä! Huom! nämä ovat suuntaa antavia. Kaikkea mahdollista ei tarvitse vauvalle hankkia. Monia tavaroita saa edullisesti kirpputoreilta ja kaikkea ei kannata ostaa uutena. Esim. lastenvaatekirppis pikkusiili (Manhattanin talo) tai tori.fi sivustolta. Tehtävän kesto n. 20–30 min.

SOSIAALINEN ELÄMÄ VAUVAN KANSSA**LAPSIPERHEIDEN TURKU****PUUHAPIRTTI**

Puuhapirtti on mukava puuhapaikka yli 1-vuotiaille. Puuhapirttiä pyörittävät lähihoitajaohjaaja ja varhaiskasvatuksenopettaja sekä lähihoitajaopiskelijat. Lapsille on tarjolla erilaista opettavaista toimintaa, kuten satuhetkiä, kädentaitoja, teatteria, liikuntaa ja musiikkia. Teemasyntymäpäiviä järjestetään varauksesta. 6€ / kerta. Puuhapirtti toimii Candolinien palvelutalon tiloissa. Puuhapirtti, Nahkurinkatu 5, 20100 Turku. Lisätietoja: Kirsi Hellman- Suominen Puh: 044 907 3977

Lisätietoja: www.turkuai.fi > asiakastyöt ja palvelut > Puuhapirtti

PERHEKESKUS MARAKATTI (MLL)

Perhekeskuksessa mm. vauvakahvila, perhekahvilat, Tuike (avoin perhekahvila yksinodottaville ja arkea eläville yhdenvanhemman perheille), iltaperhekahvila, vauva- ja perhemuskarit, isä-lapsikahvila, Arjen Arkkitehdit, Tanssitan Vauvaa - liikunnallinen vertaisryhmä ja kansainvälisyyskahvila. Perhekeskus Marakatti, Sepänkatu 3, Turku. Puh. 040 551 9637.

PERHEKESKUS TOUHULA (MLL)

Perhekeskuksessa toimii perhekahvila, pienten lasten kerho, lapsiparkki ja Tanssitan vauvaa - ryhmä. Keskuksessa järjestetään erilaisia tapahtumia. Perhekeskus Touhula, Pelttarinkatu 4 A, Turku. Puh. 045 118 7957

M LL PERHEKAHVILAT (MLL)

Perhekahviloita järjestetään eri puolilla Turkuu. Tällä hetkellä perhekahviloita on Halisissa, Kohmossa, Hirvensalossa, Koivulassa, Paattisissa, Moisiossa, Runosmäessä ja Varissuolla. Ajankohtaisimmat tiedot saat MLL:n kotisivuilta.

SEURAKUNNAN PERHEKERHOT

Seurakunta järjestää aktiivisesti perhekerhotoimintaa sekä vauva- ja perhekahviloita. Oman tai lähialueesi palveluista saat ajankohtaisimmat tiedot www.turunseurakunnat.fi

LEPPÄKERTTUPERHEKAHVILA (SRK)

Leppäkertunperhekahvilaan on helppo tulla. Kahvilassa tapaat muita perheitä ja lapset voivat leikkiä. Kahvilaan voit tulla oman aikataulusi mukaan ja halutessasi voit pakata mukaan myös omat eväät, kahvilassa tarjolla kahvia ja mehua. Leppiksessä on aina ohjattu musiikkihetki ja askartelupiste. SRK Nuortentalo, Eerikinkatu 1, 20100 Turku

Lisätietoja: www.kirkonrotta.fi

MAMMAKEIDAS

Järjestämme toimintaa ja tapahtumia vauva- ja lapsiperheille, joille tarjoamme myös vertaistukea ja neuvontaa eri elämäntilanteissa. Mammakeitaan toiminnan perustana on lapsentahtisuus, joka tarkoittaa sitä, että vauvaa pidetään alusta asti yksilönä, jolla on omat tunteet ja tarpeet. Toimintaamme on mm. imetystuki, kestovaippa ja kantoliina infot, synnytysvalmennus ja perhekahvilatoiminta. Tiloissamme on mahdollisuus lämmittää omat eväät, tarjolla myös pientä maksua vastaan kahvia, teetä ja syötävää. Eteiseen mahtuvat useammat rattaat ja parvekkeelta löytyy tilaa rattaisa nukuttamiseen. Lapsille leluja, piirustustarvikkeita ym.

Lisätietoja: www.mammakeidas.net

FINNKINON VAUVAKINO

Finnkino Vauvakino on äideille ja isille tarkoitettu vauvaystävällinen elokuvanäytös. Erikoistapah-tuma järjestetään arkipäivänä aamupäivällä, useimmiten torstaisin. Vauvakino toimii myös Turus-sa. Vauvakino-näytöksen ajaksi on teatterin aulatiloihin järjestetty vaunuparkki, johon lastenvaunut voi jättää. Voit ottaa mukaan saliin kantokassin tai turvaistuimen, jossa vauvasi voi nukkua leffan aikana. Salissa on hoitopöytä sekä mikroaaltouuni vauvanruokien ja maidon lämmittämistä varten. Vauvakino-elokuva esitetään aina puolivalossa ja normaalia pienemmällä äänenvoimakkuudella. Salissa vauvaa voi pitää sylissä, voi liikusella ympäriinsä, ja salista voi myös halutessaan välillä poistua.

Lisätietoja: www.finnkino.fi

MEHUKATTI LASTENMAAILMA (Leaf areena)

Mehukatti lastenmaailmassa on erityisesti huomioitu alle 3-vuotiaat lapset tilasuunnittelussa ja lait-teissamme. Pienimmille lapsille 0–3-vuotiaille on varattu oma leikkialue pallomerineen, liukumäki-neen ja kiipeilymahdollisuuksineen. Kaiken kruunaa upea pomppulinna, jossa pienet eivät jää isompien jalkoihin. Lasten valvomisvastuu on huoltajilla, eikä lapsia saa jättää yksin. Alle 1- vuoti-aat ja aikuiset pääsevät ilmaiseksi sisälle. Leaf areena, Kärsämäentie 35, 20360 Turku

Lisätietoja: www.leafareena.fi

SEIKKAILUPIISTO

Seikkailupuisto on lasten ja perheiden toimintakeskus puistoalueineen, jossa toimintaa ympäri vuoden. Puisto sijaitsee Turussa Kupittaaan puistossa. Seikkailupuiston toiminnan lähtökohtia ovat luova toiminta ja mielikuvitus; yhdessä keksiminen ja kokeminen sekä kädentaidot ja monipuolinen taideharrastus. Pääasiallisena kohderyhmänä ovat 3-10-vuotiaat. Järjestetään myös ohjelmaa 0-3 -vuotiaille mm. vauvojen värikylpyjä. Talvikaudella sisätiloissa järjestetään ohjattua avointa toiminta ja säännöllisesti kokoontuvia harrasteryhmiä, aloina teatteri, musiikki ja kädentaidot. Lisäksi Seikkailupuiston teattereissa Timantissa ja Taikatuvassa on paljon erilaisia teatteriesityksiä. Seik-kailupuisto, Kupittaaankatu 2, Turku.

Lisätietoja: www.seikkailupuisto.fi

MUSIIKKILEIKKIKOULU (Konservatorio)

Musiikkileikkikoulun voi aloittaa jo n. 3 kk iässä ja jatkaa kouluikänsä saakka. 0–3 -vuotiaat käyvät musiikkileikkikoulussa vanhempiensa tai hoitajansa kanssa. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa 45 min ajan. Tavoitteena on musiikista nauttiminen ja elämysten kokeminen sekä vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen tukeminen. Toiminnalla pyritään tukemaan lapsen kehitystä monipuolisesti eri ikävaiheissa, siksi ryhmät pyritään muodostamaan mahdollisimman samanikäisistä lapsista. Perheryhmissä mm. körötellään, tanssitaan, soitetaan rytmisoittimia, leikitään laululeikkejä ja kuunnellaan musiikkia. Tarkoituksena on antaa perheille eväitä myös kotimusiisointiin yhdessä lasten kanssa. Turun konservatorio, Linnankatu 60, 20100 Turku. Puh. (02) 250 7600. Lisätietoja: www.turunkonservatorio.fi

Myös Turun- ja Kaarinan seurakuntayhtymä järjestää muskareita. Ks. lisää www.kirkonrotta.fi

ÄITI-VAUVA -RYHMÄ (Kasvatus- ja perheneuvola)

Vauvaperhetyöhön voi hakeutua jo odotusaikana. Vauvaperhepalvelut on tarkoitettu perheille silloin, kun peruspalvelujen antama tuki ei riitä. Palvelun työmuotoja on mm. äiti-vauva-ryhmä, jossa on mahdollisuus keskustella ja vaihtaa kokemuksia toisten vastaavassa tilanteessa olevien äitien kanssa. Ryhmä on psykoterapeuttisiin menetelmiin perustuvaa hoidollista työtä. Ryhmän lisäksi tarjolla on myös yksilö- ja perhekeskusteluja.

Keskeisenä tavoitteena on tukea vauvan ja vanhempien myönteistä vuorovaikutusta lapsen suotuisaa kehitystä edistävän ja turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseksi.

Ryhmään voi hakeutua jos

- äiti on väsynyt, masentunut ja huolien täyttämä eikä jaksakaan nauttia olostaan vauvan kanssa
- vauva itkee paljon, syö huonosti ja nukkuu levottomasti
- äitinä on tunne, ettei saa riittävästi tukea lähellä olevilta ihmisiltä tai tuntee olevansa liian yksin vauvan kanssa
- on pettynyt itseensä äitinä
- suhde puolisoon tuntuu rakoilevan vauvan hoidon vuoksi
- vauvasta huolehtiminen tuntuu raskaalta ja arkiasiat ylivoimaisilta.

Lisätietoa ryhmästä saa äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajilta ja

Kasvatus- ja perheneuvolasta p. 02 2626853 tai 02 2626 820 tai 02 2626 862.

Lähetettä ei tarvita. Ryhmä on maksuton.

www.turku.fi > perhe- ja sosiaalipalvelut > perhepalvelut > kasvatus- ja perheneuvonta

NEUVOLAN PSYKOLOGI JA NEUVOLAN PERHETYÖ

Kysy tarkemmin neuvolasta omalta terveydenhoitajaltasi. Apua saa näiltä tahoilta ennen synnytystä sekä synnytyksen jälkeen.

LAPSIPERHEIDEN SOSIAALITYÖ (Turun kaupunki)

Lapsiperhesosiaalityö on pitkäjänteistä sosiaalityötä niiden perheiden kanssa, joissa asuu alaikäisiä lapsia. Lapsen etu on aina ensisijainen. Lapsiperheiden sosiaalityötä tehdään alueellisissa sosiaali-toimistoissa, erityissosiaalityötoimistossa ja ulkomaalaistoimissa. Palveluihin pääsee ottamalla yhteyttä asiakasneuvontaan ja etuuskäsittelyyn puh: (02) 2625 001

Lapsiperheiden sosiaalityön sosiaalityöntekijään voi ottaa yhteyttä:

- perheessä on taloudellisia vaikeuksia
- päihteiden käyttö vaikeuttaa omaa ja läheisten elämää
- perheessä on lasten ja nuorten hoitoon ja kasvatukseen liittyviä vaikeuksia
- perheessä on väkivaltaa
- perheessä on muita kriisejä
- tarvitset muuta ohjausta ja neuvontaa.

Lisätietoja: www.turku.fi > perhe- ja sosiaalipalvelut > perhepalvelut > lapsiperheiden sosiaalityö

LASTEN PÄIVÄHOITO (Turun kaupunki)

Vanhemmilla on oikeus saada lapselleen päivähoitopaikka perheen tarpeiden mukaisesti kokopäivähoitona, osapäivähoitona tai esiopetusta täydentävänä päivähoitona. Päivähoitoa järjestetään suomen ja ruotsin kielellä päiväkodissa, perhepäivähoidossa ja kolmiperhepäivähoidossa.

Kunnallisten päiväkotien sijainti löytyy Turun seudun karttapalvelusta. Perhepäivähoitopaikkoja perhe voi tiedustella asuinalueen perhepäivähoidon esimieheltä. Perhe voi tutustua hoitomuotoihin jo harkitessaan päivähoiton eri vaihtoehtoja. Hoitopaikan selvittyä on tärkeää tutustua siihen lapsen kanssa jo ennen päivähoiton aloittamista. Leikkipuistotoimintaa ei katsota päivähoitoksi, joten myös kotihoidontuella hoidettu lapsi voi osallistua leikkipaikkojen toimintaan. www.turku.fi > kasvat- tus ja opetus > lasten päivähoito, esiopetus ja leikkitoiminta > lasten päivähoito

LEIKKIPUISTOTOIMINTA

Toimintaan voi osallistua 1,5 - 6-vuotias lapsi maanantaista perjantaihin klo 9.00 - 12.30. Mukaan pääsee ilmoittautumalla suoraan leikkipuistoon puistotädeille. Leikkipuistossa lapsi voi ulkoilla turvallisesti puistotädin seurassa sekä kokea leikin ja liikunnan iloa yhdessä toisten lasten kanssa. Perusmaksu 27 euroa kuukaudessa koskee perheen nuorinta puistotoimintaan osallistuvaa lasta. Vanhemmilta sisaruksilta maksu on 23 euroa kuukaudessa. Myös puistoaikana järjestettävään kerhotoimintaan osallistuvalla lapsella maksu on 23 euroa kuukaudessa (seurakunnan päiväkerho tai vastaava). Myös ulkopaikkakuntalaiset voivat osallistua toimintaan. Maksu on 33 euroa kuukau- dessa.

Lisätietoja: www.turku.fi > kasvat- tus ja opetus > lasten päivähoito, esiopetus ja leikkitoiminta >leik- kipuisto- ja iltapäivätoiminta

VARHAISKASVATUS MONITORISSA

Turun kaupungin varhaiskasvatus on avannut palvelupisteen Skanssin Monitorissa. Palvelupisteestä saat neuvontaa ja ohjausta liittyen lapsesi päivähoitoasioihin.

Lisätietoja: www.turku.fi > kasvatus ja opetus > lasten päivähoito, esiopetus ja leikkitoiminta > pienten lasten hoidon tukeminen > Kotihoidon tuki/ yksityisen hoidon tuki

LEIKKIKOULUT JA AVOIMET PÄIVÄKODIT

Avoimeen päiväkotiin lapset tulevat yhdessä vanhempiensa kanssa. Avointa päiväkotitoimintaa on Rahjepolun päiväkodissa Härkämäessä, seikkailupuistossa sekä Lausteen ja Pernon perheryhmissä.

Lausteen perhetupa, Raadinkatu 7, 20750 Turku. Puh: 040 135 4859

Pernon perhetelakka, Pernontie 31, 20240 Turku. Puh: 044 907 4768

Seikkailupuisto (Taikatupa), Kupittaankatu 2, 20520 Turku. Puh: 040 512 9732

LASTEN LIIKUNNAN IHMEMAA

Lasten liikunnan ihmemaalla tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet 1–12-vuotiaiden lasten liikunnalliseen leikkiin ja temmellykseen. Ihmemaalla on maksuton. Tarjolla on mitä erilaisimpia välineitä ja vempaimia, joiden kanssa lapset pääsevät toteuttamaan luonnollista liikkumisen tarvettaan valvotusti mutta ilman ohjausta. Aikaisemmin toimintaa on järjestetty: Aunelan palloiluhallissa, Haarlan koululla, Ilpoisten palloiluhallissa, Kupittaaan urheiluhallissa, Lausteen koululla, Moisio liikuntahallilla, Nummen koululla, Turun normaalikoululla ja Turun lyseossa.

Lisätietoja: www.turku.fi > Liikunta ja ulkoilu > Liikuntapalvelut > Lapsille ja perheille

HUOM! myös päiväkotien pihat ja leikkipuistot ovat hyviä ja aidattuja paikkoja lasten kanssa leikkimiseen ulkona. Tarkemmat tiedot näistä paikoista löytyvät

www.turku.fi > kasvatus ja opetus > lasten päivähoito, esiopetus ja leikkitoiminta > lasten päivähoito > päiväkotitoiminta

Ohjaaja: Käydään läpi lapsiperheille suunnattuja palveluita yhdessä. Tätä palvelukartastoa voi hyödyntää myös verkostokartan yhteydessä. Tiedottaa erilaisista palveluista. Tiedot on syytä päivittää aika ajoin, koska ne voivat muuttua. Ohjaajan ei tarvitse tietää kaikista palveluista. On hyvä myös aktivoida ryhmän äitejä etsimään itse tietoa eri palveluista lapsiperheille. Ryhmäläisille voi antaa esimerkiksi tehtävän 6. kerralla, että jokainen kartoittaa lapsiperheiden palveluita omalta asuinalueelta. Tehtävän kesto 30–45 min.

KIRJEEN KIRJOITUS

MINUN TULEVAISUUTENI

Jokainen ryhmän jäsen kirjoittaa itselleen kirjeen 2-5 vuoden päähän. Kirjeen kirjoittamisessa käytetään apuna seuraavia ajatuksia:

- Ajatuksia ja toivomuksia siitä, millaisen toivot elämäsi olevan 2-5 vuoden kuluttua
- Millaisena näet oman elämäsi (perhe, harrastukset, ystävät jne.)
- Unelmasi – mitä haluat elämältäsi tämän ajan kuluessa
- Miten aiot toteuttaa omat unelmasi

Laita kirje kuoreen, sulje se ja kirjoita kuoren päälle oma nimesi sekä päiväys 2-5 vuoden päähän tästä päivästä. Laita kirje hyvään talteen tai pyydä jotain läheistäsi lähettämään/antamaan kirje sinulle kirjeen päälle merkattuna päivänä.

Ohjaaja: Motivoida jokaista kirjoittamaan kirje, vaikka se voi tuntua oudolta ajatukselta. Antaa tarpeeksi aikaa kirjoittamistyöhön. Ohjaajan tulee myös täsmentää, että kirjeen sisältöä ei tarvitse kertoa ryhmässä. Tehtävän kesto 15–20 min.

RYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI

KUVAKORTTIEN AVULLA

Jokainen ryhmän jäsen valitsee kaksi kuvakorttia. Kuvakortit kuvastavat niitä tunteita, kokemuksia ja uusia asioita ja oivalluksia, joita ryhmän jäsen on saanut itselleen kaikkien ryhmätapaamisten aikana. Ensimmäinen kortti kuvastaa sitä, mitä kukin on saanut itselleen ryhmästä. Toinen kortti kuvastaa taa sitä, miltä itsestä tuntuu nyt, kun ryhmä tapaamiset on päättymässä.

Ohjaaja: Voit käyttää avuksi Pieces (Suomen Mielenterveysseura ry) kuvakortteja. Joillekin ryhmän jäsenille ryhmän loppuminen voi olla kova paikka ja se saattaa nostattaa suuria tunteita. Ohjaajan tulee antaa kaikille aikaa purkuun, mutta kannustaa myös siinä, että ryhmä voi nähdä myös itsenäisesti ilman ohjaajaa. Tehtävän kesto n.15–20 min.



OLETKO RASKAANA?

ODOTATKO YKSIN?

Lounais-Suomen Mielenterveysseura järjestää
YKSIN ODOTTAVIEN ÄITIEN VERTAISTUKIRYHMÄN

Jos odotat yksin ja kaipaat tukea tai haluat vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa, ryhmä on juuri sinua varten.
Saat myös tietoa yksinhuoltajuuteen liittyvistä käytännön asioista.

Ryhmä kokoontuu Turun kriisikeskuksen tiloissa osoitteessa
Yliopistonkatu 12 a B (6. kerros).
Ryhmä pidetään 11.4–30.5.2013 välisenä aikana
joka torstai klo17-19.

Tule mukaan!
Osallistuminen on maksutonta.
Voit myös soittaa ja kysellä lisää!

Ilmoittautumiset 22.3. mennessä:
02-2333 442 Turun kriisikeskus
toimisto@turunkriisikeskus.fi



Lounais-Suomen
Mielenterveysseura
Turun kriisikeskus

LEHDISTÖTIEDOTE 18.2.2013
Vapaa julkaistavaksi heti. Saa muokata!

LOUNAIS-SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA TIEDOTTAA

Yksin odottaville äideille vertaistukiryhmätoimintaa Turussa

Lounais-Suomen Mielenterveysseura järjestää yksin odottaville äideille vertaistukiryhmätoimintaa tänä keväänä. Ryhmä aloittaa 11.4.2013 ja kokoontuu Turun kriisikeskuksen tiloissa kerran viikossa torstai- iltaisoin klo17-19. Ryhmän tarkoitus on antaa raskaana oleville, yksin odottaville naisille tukea ja tietoa. Ryhmässä voit vaihtaa myös ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmässä käsitellään myös tulevaan yksinhuoltajuuteen liittyviä käytännön asioita. Ryhmä on ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä, jossa tärkeässä roolissa ovat osallistujien omat mietteet ja ky-symykset. Ryhmä on tarkoitettu Turun seudulla asuville ja ryhmä on osallistujille maksuton.

Ryhmään liittyvät tiedustelut ja ilmoittautumiset (22.3. mennessä):

Puh. (02) 2333 442 Turun kriisikeskus,

tai toimisto@turunkriisikeskus.fi

Lounais-Suomen Mielenterveysseura ry:n perustehtävä on edistää monipuolista ennaltaehkäisevää ja korjaavaa mielenterveystyötä Turun alueella. Se on Suomen Mielenterveysseuran jäsenyhdistys ja sitoutumaton kansalaisjärjestö. Lounais-Suomen Mielenterveysseura ylläpitää Turun kriisikeskusta.



Lounais-Suomen
Mielenterveysseura
Turun kriisikeskus

MARKKINOINTI: YHTEYSTIETOJA**Äitiysneuvolat:**

- jaana.h.saarinen@turku.fi (vs. vuoden 2013 loppuun) puh: (02) 266 2731 tuula.cornu@turku.fi (Turun kaupungin äitiysneuvolan ylihoitaja)
- riitta.malmivaara@soteakseli.fi (Masku, Mynämäki, Nousiainen äitiysneuvola) puh: (02) 447 7000
- anne.valtonen@kaarina.fi (Kaarinan kaupungin äitiysneuvola) puh: (02) 588 4000 (Kaarinan kaupungin vaihde)
- mirva.laine@naantali.fi (Naantalin kaupungin äitiysneuvola) puh: 02 434 5111 (vaihde) tai (02) 436 2677 (suora, huom! vain puhelinaikana tavoittaa)
- sirpa.vahtera@raisio.fi (Raision kaupungin neuvolan vastaava terveydenhoitaja) puh: 044 797 1903 tai (02) 434 3111 (Raision kaupungin vaihde)
- merja.valindas@paimio.fi (Paimion kaupungin sosiaali- ja terveystohtaja) puh: (02) 474 5462
- nana.luoma@turku.fi (Turun kaupungin neuvolan perhetyö)

Muut yhteistyötahot:

- teija.hallback-vainikka@yvpl.fi (Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n aluekoordinaattori) puh. 040 541 5294
- johanna.franska@mll.fi (perhekeskus marakatti)
- ava.turku@avaclinic.com (keinohedelmöityshoitola)
- mammakeidasry@gmail.com (mammakeidas)

Media

- ts.uutiset@turunsanomat.fi (Turun sanomat)
- tku.toimitus@lehtiyhtyma.fi (Turkulainen)
- aamuset@ts-group.fi (Aamuset)
- toimitus@rannikkoseudunsanomat.fi (Rannikkoseudun sanomat)
- tyl@utu.fi (Turun ylioppilaslehti)
- toimitus@kulmis.fi (Kulmakunta Itä- Turku. Lieto, Kaarina)
- toimitus@turuntienoo.fi (Liedon seudun paikallislehti)
- toimitus@kunnallislehti.fi (Paimio-Piikkiö-Sauvo alueen oma lehti)
- toimitus@kaarina-lehti.fi (Kaarina lehti)
- teemu.puhakka@tervemedia.fi (päätoimittaja terve media ent. helistin)
- hanna.kangasniemi@sanomamagazines.fi (päätoimittaja vauva-lehti)
- annina.pennonen@otavamedia.fi (vs. päätoimittajalle kaks plus-lehti)
- tytti.kontula@sanomamagazines.fi (päätoimittaja meidän perhe-lehti)

Ohjaaja: Tärkein markkinointikanava on ehdottomasti äitiysneuvolat, johon kannattaa panostaa. Sanomalehdille voi myös pistää tiedotetta. paikallislehdistä, radioista ja tv:stä ajankohtaisempaa tietoa Annelta toimistosta! Kannattaa myös markkinoida sosiaalisessa mediassa (kriisikeskuksen omat sivut, vauva-, kaks plus-, meidän perhe- lehdet), keskustelupalstoilla (vauva.fi jne.), suora markkinointi (kauppojen ja kirpputorien ilmoitustaulut).

Esitietolomake Yksin odottavien äitien vertaistukiryhmään

Nimi:

Yhteystiedot:

Voisitko kertoa lyhyesti sinun elämäntilanteestasi ja miten koet, että tämä ryhmä voisi sopia juuri sinulle?

(Kerro ryhmästä, aikataulusta ja kestosta)

Pystytkö sitoutumaan tähän toimintaan tälle kyseiselle ajalle?

Haluatko itse kysyä jotain tästä ryhmästä?

(Meillä on ollut tapana haastatella ryhmän jäsenet etukäteen ja myös esitellä toimitilaa, jossa ryhmä pidetään.)

Haastattelua varten voit mieltä etukäteen millaisia odotuksia ja toiveita sinulla on tämän ryhmän suhteen?

Lopuksi sovi haastattelu-aika ja kerro missä Turun kriisikeskus sijaitsee.

HAASTATTELURUNKO YKSIN ODOTTAVIEN ÄITIEN VERTAISTUKI- RYHMÄÄN

Haastateltavan tiedot:

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Ikä: _____

LA: _____

Mistä sait tietää yksin odottavien äitien vertaistukiryhmästä?

Millainen sinun elämäntilanne on tällä hetkellä (töissä/sairaslomalla/ työtön)?

Miten sinusta on tullut yksinodottaja?

Miten itse koet oman elämän tilanteesi (tunteet)?

Miten ulkopuoliset ovat suhtautuneet sinun uuteen elämäntilanteeseen?

Millaista/mitä tukea olet saanut raskausaikana lapsen isältä/ vanhemmiltasi/ ystäviltä/ neuvolasta?

Millaista tukea toivoisit saavasi?

Mitä odotat vertaistukiryhmän toiminnalta?

Mitä aiheita toivoisit meidän käsittelevän tapaamiskerroilla?

Mitä koet, että vertaistukiryhmätoiminta voisi antaa sinulle?

Haluatko kysyä vielä jotain ryhmän toiminnasta?

Onko sinulla jotain allergioita, jota tulisi ottaa huomioon ryhmän tarjoiluja mietittäessä?

Koetko, että pystyt sitoutumaan vertaistukiryhmän toimintaan sen ajaksi sille määrättyinä aikoina?

VERTAISTUKIRYHMÄN PALAUTELOMAKE

Tämän lomakkeen kautta pääset antamaan palautetta sekä kertomaan mielipiteesi yksin odottavien äitien vertaistukiryhmästä. Vastauksesi ovat arvokkaita, sillä niiden avulla voimme kehittää ryhmää vielä paremmaksi ja toimivammaksi. Täyttämällä tämän lomakkeen huolella voit auttaa meitä kehittämään vertaistukiryhmää sellaiseksi, mikä palvelee jatkossa myös muita samaan ryhmään tulevia.

RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Ryhmässä tapahtuva toiminta vastasi omia odotuksiani	1	2	3	4	5
Sain mielestäni vaikuttaa ryhmässä käsiteltäviin aiheisiin	1	2	3	4	5
Koin itseni tervetulleeksi ryhmään	1	2	3	4	5
Koin ryhmän ilmapiirin hyväksi	1	2	3	4	5
Ryhmäkoko oli mielestäni sopiva	1	2	3	4	5
Ryhmäkerrat alkoivat itselleni sopivaan aikaan	1	2	3	4	5
Ryhmäkertojen kesto oli sopiva	1	2	3	4	5

Minkälainen kokemus yksin odottavien äitien vertaistukiryhmä on ollut sinulle? Mikä siinä on ollut parasta?

RYHMÄNOHJAUS	Täysin sama mieltä	Melko sama mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Alkuhaastattelu ennen ryhmään tuloa oli mielestäni tärkeää	1	2	3	4	5
Ohjaajan tapaaminen ennen ryhmää sai itseni sitoutumaan paremmin ryhmän toimintaan	1	2	3	4	5
Ryhmänohjaaja loi minulle oikean kuvan ryhmästä ennen sen aloitusta	1	2	3	4	5
Ryhmänohjaus oli mielestäni asiantuntevaa	1	2	3	4	5
Ryhmänohjaaja antoi tilaa kaikille ryhmäläisille kertoa oman asiansa ryhmässä	1	2	3	4	5
Ryhmänohjaaja kohteli kaikkia ryhmän jäseniä tasavertaisesti	1	2	3	4	5

Koetko hyötynesi ryhmän toiminnasta ja millä tavalla se on tullut esiin omalla kohdallasi?

Mitä asioita sinusta ryhmän kannalta tulisi vielä kehittää?

KIITOS PALAUTTEESTASI! 😊