

ÄITIEN NÄKEMYKSIÄ HYVÄN PERHE-ELÄMÄN OSA-ALUEISTA

Anniina Niemi ja Kirsi Nordlund

Opinnäytetyö, syksy 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaali- ja kasvatusalan suuntausvaihtoehto

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Niemi, Anniina & Nordlund, Kirsi. Äitien näkemyksiä hyvän perhe-elämän osa-alueista. Diakonia-ammattikorkeakoulu, syksy 2013, 40 s., 2 liitettä. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK) + lastentarhaopettajan kelpoisuus.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on esitellä perhe-elämää tukevia osa-alueita äitien näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa kartoitettiin ulvilalaisten ja porilaisten äitien näkemyksiä hyvän perhe-elämän komponenteista avoimen ryhmähaastattelun avulla. Aineisto koostuu Mannerheimin Lastensuojeluliiton paikallisyhdistysten perhekahviloissa tehtyjen haastattelujen materiaalista.

Toimeksianto tähän opinnäytetyöhön tuli sosiaalialan osaamiskeskus Pikassos Oy:ltä, jolta tuli myös ohjeistus suorittaa haastattelut MLL:n Ulvilan paikallisyhdistyksen perhekahvilassa. Lisäksi opiskelijat päättivät itse suorittaa haastattelun myös Porin perhekahvilassa. Molemmissa perhekahviloissa vierailtiin kerran, ja avoin ryhmähaastattelu toteutettiin paikalle tulleiden äitien kanssa. Informantteja oli kahviloissa paikalla yhteensä 13.

Tässä työssä esitellään haastatteluun osallistuneilta äideiltä kerätystä aineistosta esille nousseita asioita, jotka äidit kokivat perhe-elämää ja hyvinvointia tukeviksi. Haastatteluista esiin nousseet teemat on liitetty jo olemassa olevaan tutkimustietoon ja lähdekirjallisuuteen. Esille nousseet asiat on jaettu psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia tukeviksi. Aineistosta nousi esiin muun muassa toimivan parisuhteen ja muiden ihmissuhteiden tärkeys sekä ajankäytön ja eri roolien välisen tasapainon löytäminen.

Asiasanat: vanhemmuus, äitiys, jaksaminen, perhe-elämä, parisuhde

ABSTRACT

Niemi, Anniina & Nordlund, Kirsi Wellbeing in families with children. 40 p., 2 appendices. Language: Finnish. Pori, Autumn 2013. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this study is to present components that support family life from the mothers' point of view. The data of this qualitative study was gathered with open group interviews. The interviews were made in Mannerheim League for Child Welfare's local associations' family cafés in Ulvila and Pori. The material in this thesis consists of the data collected by the interviews from these cafés.

The assignment for this thesis came from Pikassos LLC, social services' research and development unit in Pori. Pikassos instructed the students to perform an interview in Ulvila's family café, and in addition the students decided themselves to perform another interview in Pori's family café. Both cafés were visited once, and an open group interview was performed with the mothers that were present. The total number of informants was 13.

In this thesis the components that the mothers found supporting when it comes to the wellbeing within the family are presented. The themes raised in the interviews have been combined with the already existing research knowledge, and the source literature. The issues raised were divided into the matters that support psychical wellbeing and physical wellbeing. Amongst the findings such things as the importance of a well-functioning relationship, finding a balance between time usage and the balance between different roles a person has in a family, were brought up.

Key words: parenthood, motherhood, family life, coping, relationship

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 TOIMIJAT	7
2.1 Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilat.....	7
2.2 Tutkimus- ja kehittämiskeskus Pikassos.....	8
3 SUOMALAINEN PERHE	9
4 TUTKIMUKSEN KULKU	11
4.1 Tutkimustehtävä.....	11
4.2 Tiedonkeruu ja kohderyhmä	11
4.3 Aineiston analyysi.....	14
4.4 Luotettavuus ja eettisyys	15
5 TUTKIMUSTULOKSET.....	17
5.1 Psykykinen ja sosiaalinen hyvinvointi	17
5.1.1 Sosiaalisten tukiverkoston merkitys	18
5.1.2 Perhesuhteiden toimivuus ja vanhempien roolit.....	20
5.1.3 Perheen aika	23
5.1.4 Taloudellinen turva	25
5.1.5 Positiivinen elämänsenne.....	27
5.2 Fyysinen hyvinvointi	29
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	32
LÄHTEET	35
LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Saimme aiheen opinnäytetyöhömmä Sosiaalialan osaamiskeskus Pikassokselta Porista. Pikassos on halukas selvittämään yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa, millaisia palveluita ihmiset kaipaavat tukemaan hyvinvointiaan. Opinnäytetyömme on osa laajempaa kokonaisuutta, jossa pyritään tarkastelemaan palvelujärjestelmän vaikutusta perheiden hyvinvointiin. Aineistoa pyritään keräämään eri-ikäisiltä perheenjäseniltä.

Tehtäväksemme valikoitui selvittää, mitkä asiat vanhemmat kokevat tärkeiksi perheen arjessa ja millaisia palveluita he kaipaavat hyvinvointinsa tueksi. Tarkoituksena on esitellä tammikuussa 2014 aineistoa, jota opiskelijat ovat siihen mennessä saaneet kerättyä. Tammikuun foorumissa tulisi tällöin olla materiaalia päiväkotikäisiltä lapsilta, tukiopilailla, äideiltä ja isovanhemmilta.

Keräsimme aineiston tätä opinnäytetyötä varten Mannerheimin Lastensuojeluliiton Satakunnan piirin Porin sekä Ulvilan paikallisyhdistyksen perhekahviloissa. Perhekahvila on kerran viikossa, Porissa keskiviikkoisin ja Ulvilassa tiistaisin. Perhekahvilan toimintaan saavat osallistua isät ja äidit lastensa kanssa. Kahvilassa leikitään, lauletaan ja askarrellaan. Vanhemmat pääsevät myös keskustelemaan keskenään ja saavat näin vertaistukea. Kahvilassa on tarjolla nimensä mukaisesti kahvia ja teetä, sekä jotain pientä syötävää vapaaehtoista maksua vastaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.1.) Koska perhekahvila on kaikille vanhemmille avoin, kävijöiden määrä ja kokoonpano vaihtelee. Paikalle sattui vain äitejä lapsineen niinä päivinä kun keräsimme aineistoa kahviloista. Tämän vuoksi opinnäytetyömme keskittyy äitien näkemyksiin perheen hyvinvointiin tarvittavista asioista.

Myöhemmin keväällä 2014 Pikassos kokoaa yhteistyökumppaneineen perheiden ”hyvinvoinnin ja onnen avaimet” yhteen ja esittelee ne työkokouksessa, jossa keskustelukumppaneina ovat kuntien viranomaiset. Tavoitteena on herättää keskustelua siitä, miten palvelujärjestelmä vastaa perheiden odotuksiin ja tarpeisiin. Tarkoituksena on myös

keskustella siitä, miten palveluista saataisiin muokattua yhä enemmän perheiden odotuksia ja tarpeita vastaavia. (Heli Toroska, henkilökohtainen tiedonanto 17.4.2013.)

Tässä opinnäytetyössämme esittelemme ensimmäiseksi työelämän yhteistyökumppanimme Sosiaalialan osaamiskeskuksen Pikassoksen sekä MLL:n ja sen paikallisyhdistysten toimintaa, josta keräsimme opinnäytetyö aineistomme. Käymme lyhyesti läpi suomalaisen perheen käsitettä, jonka jälkeen esittelemme laadullisessa tutkimuksessamme käyttämämme tutkimus- ja analysointimenetelmät, avoimen ryhmähaastattelun ja sisällönanalyysin. Tämän jälkeen siirrymme tutkimustuloksiin, jotka käymme läpi teoriaan peilaten sisällönanalyysistä nousseiden pää- ja yläluokkien mukaisesti. Pääluokiksemme muodostuivat psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä fyysinen hyvinvointi. Avaamme näitä pääluokkia aineistosta nousseiden yläluokkien kautta. Tässä työssä kursivoidut lainaukset ovat suoria lainauksia keräämästämme ja litteroimastamme aineistosta. Työmme päättyy johtopäätöksiin ja pohdintaan.

2 TOIMIJA

2.1 Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilat

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on ”yhteisö, joka muodostuu keskusjärjestöstä, 10 piirijärjestöstä ja 565 paikallisyhdistyksestä. Paikallisyhdistykset muodostuvat henkilöjäsenistä. Henkilöjäseniä on yhteensä yli 93 000 eri paikallisyhdistyksissä. Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin ja valtakunnallinen kansalaisjärjestö. MLL:n päätehtävänä on edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. MLL on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.” (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.1.)

Paikallisyhdistyksen voivat perustaa MLL:n toiminta-ajatuksen mukaisesta toiminnasta kiinnostuneet henkilöt. Paikallisyhdistys toimii omalla alueellaan MLL:n arvojen, toimintaperiaatteiden ja liittokokouksessa määriteltyjen linjausten mukaan ja edistää jäsentensä valitsemilla tavoilla lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Paikallisyhdistyksen toimintaa ohjaavat myös yhdessä sovitut ja MLL:n keskusjärjestön hyväksymät säännöt. Paikallisyhdistys on MLL:n keskusjärjestön ja oman alueensa piirijärjestön jäsen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.2.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilat ovat alueiden paikallisyhdistysten ylläpitämiä. Suomessa MLL:n paikallisyhdistyksiä on 565 ja niiden toimintaa tukee 10 piirijärjestöä. MLL:a on yli 540 perhekahvilaa ympäri Suomea. Perhekahviloihin on vapaa pääsy, ja tervetulleita ovat kaikki lapsiperheet. Perhekahvilassa vanhemmat saavat mahdollisuuden tutusta paikkakunnan muihin, samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin, samalla kun lapset saavat ikäistään seuraa. Perhekahvilassa jutellaan ja kahvitellaan, leikitään lasten kanssa tai kuullaan eri asiantuntijoiden pitämiä alustuksia. Asiantuntijavierailut suunnitellaan perhekahvilakävijöiden toiveiden mukaisesti. Perhekahvilat syntyvät vanhempien omasta aloitteesta ja toimivat suurimmaksi osaksi vapaaehtoisvoimin. Vuonna 2012 perhekahvilat kokoontuivat lähes 16 000 kertaa ja niissä kävi yli 318 000 aikuista ja lasta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.1.)

Suorittamamme haastattelut tapahtuivat Satakunnan piirijärjestöön kuuluvien Porin ja Uvilan paikallisyhdistysten perhekahviloissa.

2.2 Tutkimus- ja kehittämiskeskus Pikassos

Pikassos on ”osa osaamiskeskusverkostoa. Osaamiskeskusten tehtävänä on toimivan ja pysyvän yhteistyörakenteen luominen tutkimus- ja opetustoiminnan ja kuntien käytännön työn välille. Osaamiskeskukset ovat avoimia, alueellisen yhteistyön tarpeista lähteviä verkostoja. Sosiaalialan osaamiskeskustoiminnan perusrahoituksena on valtionavustus, mutta suuren osan rahoituksesta muodostavat erilaiset hankerahoitukset sekä palvelujen myyntituotot. Sosiaalialan osaamiskeskusten toimintaa säätelee laki sosiaalialan osaamiskeskustoiminnasta. Osaamiskeskusten kehittämistä koordinoi sosiaalialan osaamiskeskustoiminnan neuvottelukunta. Pikassos Oy:n omistavat Hämeenlinnan, Tampereen ja Porin kaupungit sekä Sosiaalikehitys Oy. Yhtiö on perustettu 21.11.2001. Yhtiön hallituksessa on omistajatahojen lisäksi edustus koulutuksen ja tutkimuksen organisaatioista.” (Pikassos i.a.)

Sosiaalialan osaamiskeskusten laissa määritelty tehtävä on kehittää ja välittää sosiaalialan osaamista ja asiantuntemusta, kehittää peruspalveluja sekä erityisosaamista vaativia erityis- ja asiantuntijapalveluja, turvata perus-, jatko- ja täydennyskoulutuksen ja käytännön työn monipuolinen yhteys, toteuttaa tutkimus-, kokeilu- ja kehittämistoimintaa sekä ylläpitää yhteistyötä alueellisten erityis- ja asiantuntijapalveluiden tuottamiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

3 SUOMALAINEN PERHE

Perhe on suomalaisen yhteiskunnan perusyhteisö. Jotta yhteiskuntamme toimisi, tulee siihen kuulua myös toimivia, terveitä perheitä. Perhe tarjoaa luotettavan turva-verkon ja yhteisön, joka ei hylkää jäseniään, vaan pitää aina heidän puoliaan. Perhe on lahja, jonka myötä saamme mahdollisuuden siirtää kulttuurista pääomaamme tuleville polville. Erityisessä asemassa ovat lapsiperheen vanhemmat, jotka pääsevät omalla tavallaan istuttamaan kulttuurimme taas uuteen sukupolveen. (Auvinen 1995, 7–9.)

Suomen Tilastokeskus määrittelee perheeksi ”sekä avio- että avoliitossa ja rekisteröidyssä suhteessa elävät henkilöt ja heidän yhteiset tai toisen puolison lapset tai jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä lapsettomat avio- ja avoparit parit sekä rekisteröidyssä suhteessa elävät parit”. Suomessa oli vuonna 2005 tuon määritelmän mukaisia perheitä 1 426 000 ja perheisiin kuului 76,8 % väestöstä. Perheväestön osuus oli suurimmillaan 86,7 % 1960–1970-luvuilla, mutta on siitä lähtien pienentynyt pikkuhiljaa, vaikkakin perheiden lukumäärä on Suomessa kasvanut väestönkasvun ansioista. Perheiden keskikoko on myös pienentynyt 1960-luvun 3,72 henkilöstä vuoden 2005 2,83 henkilöön. (Paajanen 2007, 9.)

Syntyvyys on laskenut Suomessa sukupolvien myötä. Nykysuomalaiset synnyttävät vähemmän lapsia synnyttäjää kohden, kuin aiemmat sukupolvet. Alhainen syntyvyys aiheuttaa huolen siitä, ettei syntyvien lasten määrä riitä uusintamaan suomalaista väestöä. Valtion harjoittamalla perhepolitiikalla pyritään tukemaan perheitä, ja näin lisäämään syntyvyyttä yhteiskunnallisesti. (Auvinen 1995, 23-24.)

Suomalaiset ovat melko yksimielisiä siitä, keitä perheeseen luetaan kuuluviksi ja ketkä voivat muodostaa perheen. Sekä vuonna 1997 että vuonna 2007 tehdystä barometristä selviää, että lähes 100 % suomalaisista katsoo avioparin lapsineen muodostavan perheen. Vuoden 2007 barometrin mukaan 90 % on myös sitä mieltä, että avopari lapsineen muodostaa perheen. Avioparia, joilla ei ole lapsia, ei lasketa enää vuonna 2007 niin helposti perheeksi kuin vuonna 1997 (yli 60 % vrt. yli 70 %). Yli 70 % suomalaisista oli vuonna 2007 sitä mieltä, että myös äiti tai isä ja lapset, sekä yhdessä asuvat isovanhemmat, vanhemmat ja lapset, ja vanhemmat ja omillaan asuvat aikuiset lapset

muodostavat perheen. Yksin elävää, tai yhdessä asuvia, mutta ei toisilleen sukua olevia, sekä erillään asuvia läheisiä ystäviä oli suomalaisten vaikein (alle 20 %) mieltää perheiksi. (Paajanen 2007, 28.)

Perheessä elämisellä voidaan nähdä olevan terveyttä tukevia vaikutuksia. Perheeseen kuulumisella on myös suojaava vaikutus sosiaalisia riskejä vastaan. Perheen kanssa jaettu koti tarjoaa parhaassa tapauksessa turvapaikan ulkomaailman paineilta ja uhilta, sekä turvaa lapsille tasapainoisen ja turvallisen kasvuympäristön. Kotona opittu perhemalli siirtyy aikuistuvien lasten myötä seuraavalle sukupolvelle. (Auvinen 1995, 29.)

Yhteiskuntamme on muuttunut rakenteeltaan suuntaan, joka arvostaa työntekoa ja uralla etenemistä yhä enenevässä määrin. Tämä sekä taloudellisen tilanteen heikkeneminen ovat johtaneet siihen, että yhä useampi pienen lapsen äiti palaa työelämään varhaisessa vaiheessa. (Auvinen 1995, 37–38.) Suomessa äitien työssäkäynti on yleisempää kuin suuressa osassa Euroopan maita. Meillä äidit tekevät myös yleensä täysiä työpäiviä osaaikatyön sijaan. Suomalainen perhe koostuukin yleensä kahdesta kokopäivätyötä tekevstä vanhemmasta lapsineen. Kotiäitiys on yleistä vain silloin, kun perheen lapset ovat hyvin pieniä. (Miettinen & Rotkirch 2012, 13.)

4 TUTKIMUKSEN KULKU

4.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuskysymyksemme on mistä koostuu perheiden hyvinvointi. Perhekahviloissa oli haastattelupäivinä paikalla vain äitejä, joten tulkintamme pohjautuu äitien näkemyksiin.

Ideana oli toteuttaa avoin ryhmähaastattelu, jossa esitettäisiin vain yksi kysymys: Mitä tarvitaan, että perheessä olisi hyvä olla? Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää myös mitä perheet tarvitsevat palvelujärjestelmältä hyvinvointinsa ja onnensa turvaksi. Haastattelukysymyksellä emme vihjanneet palvelujärjestelmään, vaan odotimme äitien tuovan sosiaalipalvelut itse esille, mikäli he kokisivat sen aiheelliseksi.

4.2 Tiedonkeruu ja kohderyhmä

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan kokonaista joukkoa erilaisia tulkinnallisia, luonnollisissa olosuhteissa toteutettavia tutkimuskäytäntöjä (Metsämuuronen 2008, 9). Kvalitatiivisella tutkimuksella ei ole täysin omia metodeja, mutta keskeiset tutkimusmenetelmät siinä ovat havainnoiminen, tekstianalyysi, haastattelu ja litterointi (Metsämuuronen 2008, 14–15). Toteutimme näistä haastattelun, litteroinnin ja tekstianalyysin.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanimme Pikassos kuuluu lasten, nuorten ja perheiden palvelujen kehittäjäverkostoon. Verkoston kokouksessa on noussut aiemmin esiin muun muassa ajatus perheforumista ja toisaalta myös tarve jonkinlaiseen julkilausumaan perheiden puolesta. Näistä ajatuksista on syntynyt seuraavanlaisia mietteitä: Mistä syntyy perheen hyvinvointi ja onni? Mitä perheet tarvitsevat palvelujärjestelmältä onnensa ja hyvinvointinsa turvaksi? Mitä viranomaiset ja kuntapäätäjät voivat tehdä omalta osaltaan - entäpä järjestöt? (Heli Toroska, henkilökohtainen tiedonanto 17.4.2013.)

Kysymysten selvittämisen suunnitelmaksi heille syntyi, että esimerkiksi bikva-menetelmällä, perheraadilla, keskustelufoorumeilla ja haastatteluilla kerätään perheestä vanhempien, eri-ikäisten lasten ja ehkä myös isovanhempien ajatuksia siitä, mitä tarvitaan perheen hyvinvointiin ja onneen. Haastattelijoina ajateltiin käyttäviä rakenteita, joilla olisi omia asiakkaita, kuten perhekahviloita. Päätettiin, että myös opiskelijoita voidaan tässä hyödyntää. (Heli Toroska, henkilökohtainen tiedonanto 17.4.2013.) Tässä vaiheessa meidän osuutemme tutkimukseen tuli mahdolliseksi.

Aloitimme tutkimuksen tekemisen yhteistyössä Pikassoksen kanssa. Laadimme tehtävästä yhteistyöstä kirjallisen sopimuksen. Laadittuamme opinnäytetyön suunnitelman haimme tutkimusluvan Mannerheimin lastensuojeluliiton Satakunnan piirin toiminnanjohtajalta.

Tutkimusmenetelmäksi Pikassos oli suunnitellut avoimen ryhmähaastattelun, joka toteutettaisiin Mannerheimin lastensuojeluliiton Ulvilan paikallisyhdistyksen perhekahvilassa. Lisäsimme itse haastattelupaikaksi myös MLL:n Porin paikallisyhdistyksen perhekahvilan. Tiedotimme perhekahviloiden kävijöille haastatteluista etukäteen laatimalla mainokset perhekahviloiden oviin sekä MLL:n Satakunnan piirin verkkosivuille ja Facebook-sivuille. Mainonnan ja haastattelujen aikataulut suunnittelimme ja toteutimme yhdessä sekä perhekahviloiden pitäjien että MLL:n Satakunnan piirin työntekijöiden kanssa.

Haastattelulle luonteenomaista on, että se on ennalta suunniteltua, johdettua, motivoitua, tutkijan ja tutkittavan vuorovaikutusta sekä luottamuksellista (Metsämuuronen 2008, 41). Haastattelu oli sopiva aineiston hankinnan metodi meille, koska halusimme kuvaavia esimerkkejä ja tutkimme emotionaalisia asioita. Haastattelumme oli avoin haastattelu, joka voi olla olemukseltaan lähellä keskustelua. Haastatteliija ei välttämättä ohjaile keskustelua, vaan aiheen muutos lähtee haastateltavasta itsestään. Avoin haastattelu on omiaan silloin, kun eri henkilöiden kokemukset vaihtelevat paljon: kun käsitellään huonosti muistettavia asioita, heikosti tiedostettavia seikkoja, tutkittavia on vähän tai kun aihe on arkaluontoinen ja tutkittavan ja tutkijan välillä on positiivinen suhde. (Metsämuuronen 2008, 41.)

Keräsimme aineistoa tätä opinnäytetyötä varten MLL:n Ulvilan ja Porin paikallisyhdistysten perhekahviloiden äideiltä. Kävimme molemmissa perhekahviloissa kerran. Mo-

lemmissä kahviloissa oli paikalla vain äitejä ja lapsia. Perhekahvilan vetäjien mukaan isiäkin käy kahviloissa aina silloin tällöin.

Haastattelukysymyksiä oli vain yksi. Kysymys oli ”mitä tarvitaan, että perheessä olisi hyvä olla?”. Ohjeistimme äitejä keskustelemaan vapaasti kysymyksen tiimoilta. Keskustelut äänitettiin nauhurin avulla. Lisäksi teimme keskustelujen aikana muistiinpanoja, joiden sisältöä hyödynsimme myös opinnäytetyössämme. Äitejä informoitiin ennen haastattelun alkua siitä, mihin kerättyä materiaalia tultaisiin käyttämään, sekä siitä, että keskustelut nauhoitettaisiin.

Haastattelut sujuivat hyvin. Kummassakin kahvilassa haastattelu kesti noin 25 minuuttia ja saimme hyvin materiaalia. Äideiltä kerättiin ennen haastattelua taustatietolomakkeella tietoa heidän iästään, lasten lukumäärästä ja iästä sekä perhemuodosta. Tämä helpotti paitsi opinnäytetyön taustateorian rajaamista, myös tutkimustulosten tulkintaa ja kirjaamista. Taustatietolomake ei vaikuttanut sisällönanalyysin laatimiseen.

Keskustan perhekahvilan ryhmähaastatteluun osallistui neljä äitiä, joista keskusteluun aktiivisesti osallistui kolme äitiä. Ulvilan Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilassa paikalla oli yhdeksän äitiä, jotka kaikki osallistuivat keskusteluun. Ulvilan kahvilan tila oli avara, ja äidit istuivat pitkän pöydän ääressä. Lapset leikkivät viereisessä huoneessa, mutta osa istui pöydässä äitiensä vieressä. Myös leikkihuoneessa olevat lapset tulivat välillä äitiensä luo. Porin perhekahvilan tilat olivat melko pienet. Lasten meteli saattoi välillä olla todella äänekästä.

Yhteensä informantteja oli siis 13. Äidit olivat iältään 25–41-vuotiaita. Heidän lapsensa olivat 3 kk – 19-vuotiaita. Suurimalla osalla äideistä oli kaksi lasta, iältään alle 3-vuotiaita. Yhden lapsen äitejä oli neljä, ja kolmen lapsen äitejä kolme. Mukana oli myös yksi neljän lapsen äiti. Suurin osa äideistä, yhteensä kymmenen, asui yhdessä lasten isän kanssa. Mukana oli yksi yksinhuoltaja sekä kaksi uusioperheen äitiä.

4.3 Aineiston analyysi

Aineiston purku tapahtui sisältöanalyysillä. Tällöin aineistoa tarkastellaan eritellen, etsien yhtäläisyyksiä ja eroja (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105). Pyrkimyksenämme oli muodostaa haastattelujen sisällöstä tiivistetty kuvaus, unohtamatta tutkittavan aiheen kytkemistä laajempaan kokonaisuuteen sekä muihin tutkimustuloksiin. Aineiston analysoinnissa kerätty aineisto hajotetaan käsitteellisiksi osiksi ja synteysin avulla näin saadut osat kootaan uudelleen tieteellisiksi johtopäätöksiksi (Metsämuuronen 2008, 47–48). Aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysin voi jakaa kolmevaiheiseksi prosessiksi. Nämä vaiheet ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Ennen kuin voidaan alkaa tehdä analysointia, on aineisto saatettava sellaiseen muotoon, että analysoiminen on mahdollista. Yleensä haastattelut kirjoitetaan puhtaaksi, eli litteroidaan (Metsämuuronen 2008, 48). Tämä tarkoittaa haastattelujen kuuntelemista ja aukikirjoitusta sana sanalta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Litteroimme perhekahviloissa nauhoittamamme keskustelumateriaalit ennen aineiston analyysiä.

Litteroinnin jälkeen seuraa aineiston redusointi. Tämä sisältää haastattelujen lukemisen ja sisältöön perehtymisen, pelkistettyjen ilmausten etsimisen ja alleviivaamisen sekä pelkistettyjen ilmausten listaamisen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Aloitimme sisällönanalyysin tutustumalla ensin huolella keräämäämme materiaaliin. Tämän jälkeen lähdimme hakemaan tutkimuskysymykseemme vastaavia ajatuskokonaisuuksia. Ajatuskokonaisuus on analyysissämme käytettävä analyysiyksikkö. Analyysiyksikkö voisi olla myös esimerkiksi yksittäinen sana tai lause. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Merkitsimme ajatuskokonaisuudet tietokoneella tekstin värjäys- ja alleviivaustoimintoja hyödyntäen. Näistä löytämistämme ajatuskokonaisuuksista muodostimme pelkistettyjä ilmauksia kertomaan ajatuskokonaisuuden ytimen. Muodostamamme pelkistetyt ilmaukset löytyvät tekemästämme taulukosta, joka on liitteenä opinnäytetyön lopussa. (Liite 1 & Liite 2)

Seuraava vaihe on aineiston klusterointi eli ryhmittely. Aineiston klusteroinnissa aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia.

sia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110.) Klusterointia kiinteästi seuraa abstrahointi eli käsitteellistäminen. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin kauan kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Pelkistetyistä ilmauksista lähdimme jälleen etsimään yhdistäviä tekijöitä, joista muodostuivat alaluokat. Alaluokiksi saimme **lasten fyysisen hyvinvoinnin, konkreettisen avun, henkisen avun, positiivisen elämäntunteen, parisuhteen toimivuuden, vanhemmuuden toimivuuden, perheen kiinteiden, taloudellisen perusturvan ja hyvän talouden luomat mahdollisuudet**. Näistä alaluokista lähdimme muodostamaan yläluokkia. Yläluokiksi muodostuivat **perheenjäsenten fyysinen hyvinvointi, sosiaaliset tukiverkostot, perhesuhteiden toimivuus ja turvallinen talous**. Yläluokista muodostimme vielä pääluokat, jotka ovat **fyysinen hyvinvointi ja psyykinen/sosiaalinen hyvinvointi**. Laadimme sisällönanalyysin vaiheista taulukon, joka löytyy opinnäytetyömme liitteistä. ([Liite 1 & Liite 2](#))

Pääluokkien muodostuttua lähdimme ”ratkaisemaan arvoitusta”, tulkitsemaan tuloksia. Laadullisessa tutkimuksessa arvoituksen ratkaiseminen merkitsee sitä, että tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkitavasta ilmiöstä. Tätä vaihetta voidaan nimittää myös rakennekokonaisuuden muodostamiseksi. Kun tässä vaiheessa pelkistämällä tuotettuja havaintoja tulkitaan johtolankoina, viitataan muihin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. (Alasuutari 2011, 44–48.)

4.4 Luotettavuus ja eettisyys

Tärkeimpänä aineistonamme on perhekahviloiden äitien ryhmäkeskustelusta esiin nousseet asiat. Kyseessä ovat vain pieneltä ihmisryhmältä kerätyt mielipiteet. Emme siis voi yleistää tutkimustuloksiamme millekään tasolle. Emme voi myöskään käsitellä niitä absoluuttisena totuutena. Hankkimamme materiaalin esittelyn ja analysoinnin tulee olla rehellistä ja läpinäkyvää.

Kun lähdimme tekemään haastatteluja perhekahviloihin, kohtasimme äidit kunnioituksella. Emme luonnollisesti voineet alkaa kritisoimaan äitien esille tuomia asioita tai tuomitsemaan heidän mielipiteitään. Kunnioituksen säilyttäminen läpi koko haastattelun

oli ehdottoman tärkeää eettisyyden kannalta. Hyväksyvä ja ystävällinen ilmapiiri rohkaisi äitejä ilmaisemaan mielipiteitään vapaasti.

Haastateltavien on aina tiedettävä mihin heidän haastattelujaan käytetään (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 12). Kerroimme haastateltaville äideille, että materiaali käytetään opinnäytetyöhömmme, joka esitellään Pikassokselle. Samassa lupasimme käyttää aineistoa eettisesti oikein, vain tarkoituksen mukaisesti opinnäytetyöhömmme. Vaikka haastattelut eivät sisältäneetkään mitään arkaluontoista tietoa emmekä edes tiedä haastateltavien nimiä, säilytämme ja käsittelemme silti aineistoa niin, ettei se joudu väärinkäytetyksi.

Eettiseen osa-alueeseen sisältyy myös tarvittavien lupien hankkiminen. Myös tehdyistä sopimuksista on pidettävä kiinni. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 12.) Koska toimeksianto opinnäytetyöhömmme tuli Pikassokselta, täytyi meidän pitää kiinni heidän asettamistaan aikarajoista.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Hyvinvointi samaistetaan useasti elinoloihin. Tutkimuskäytössä hyvinvoinnilla tarkoitetaan elinolojen lisäksi terveyttä, sosiaalisia suhteita, omaa kokemusta hyvinvoinnista ja omanarvontuntoa. Arkikielessä hyvinvoinnilla voidaan nykyään myös tarkoittaa erilaisia hyvää oloa tuottavia elämyksiä tai kokemuksia. (Karvonen, Moisio & Simpura 2009, 20.)

Ihmisen hyvinvointi riippuu pitkälti hänen kyvyistään ja mieltymyksistään, joiden pohjalta hän hyvinvointiaan tuottaa. Ihminen voi olla onnellinen ja hyvinvoiva vaatimattomissakin oloissa, jos hän on terve, nauttii perheestään ja ystävistään ja heidän seurastaan ja kokee olevansa arvostettu jäsen yhteisössään. (Karvonen, Moisio & Simpura 2009, 20.)

”Oisko se vielä tärkeempää se itsestensä huolehtiminen. Sä oot se työkalu mil sitten ootpa sitten se äiti tai isä se työkalu sitte itsestensä pitää huolehtia. Omast niinku fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista niin hyvin ku pystyy, koittaa löytää ne keinot ku ittellensä on paras. ”

Hyvinvoinnista puhuttaessa mittariksi riittää usein onnellisuus. Ihmisen päämääränä elämässä on usein onnellisuuden saavuttaminen. Onnellisuuden määrä ja sen saavuttaminen nähdään olevan ihmisen omissa käsissä. (Kuivakangas 2002, 36.) Onnellisen ihmisen on helppo kokea voivansa hyvin. Kun on onnellinen, eivät pienet vastoinkäymiset masenna samalla tavalla kuin silloin, kun kokee olonsa onnettomaksi. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu kuitenkin onnen ja onnellisuuden jonkinlainen salaaminen. Sen kertoo jo yleinen sananlaskumme; ”Kell’ onni on, se onnen kätkeköön”.

Kandolin, Sallinen & Purola (2007) yhdistävät artikkelissaan psykkinen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet, koska niiden erottaminen tässä yhteydessä on vaikeaa ja keinotekoista. Näin olemme tehneet myös omassa työssämme. Kandolin ym. (2007) jakavat psykkinen ja sosiaalisen hyvinvoinnin työhön, ihmissuhteisiin, harrastuksiin,

joutenoloon ja nauttimiseen. Seuraavaksi esittelemämme aineistosta nousseet tekijät, jotka muodostavat psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, ovat samoilla linjoilla Kandolinin (2007) artikkelin kanssa. Erona on, että meidän työemme ei käsittele ainoastaan yksilön kokemaa hyvinvointia, vaan yksilön kokemaa hyvinvointia omasta ja perheenjäsentensä hyvinvoinnista perheen sisällä.

5.1.1 Sosiaalisten tukiverkoston merkitys

”Ihmisillä on vahva läheisyyden ja yhteyden tarve”, kirjoittaa Kontula (2011,265) parisuhteesta ja seksuaalisesta intimitetistä kertovassa artikkelissaan. Sen mukaan tutkimukset kertovat, että sitoutuminen, hyvät ihmissuhteet, keskinäinen tuki ja sosiaalinen pääoma ovat yhteydessä sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Onnellisuuden kannalta on tärkeää, että itsellä on läheisiä, joille voi uskoutua. Kysymys on vastavuoroisuudesta, jossa on oltava kyvykäs ja halukas antamaan oma panos molempien yhteiseksi hyväksi. (Kontula 2011, 265.)

Haastattelemamme äidit kokivat sosiaaliset verkostot tärkeiksi, sillä ne tarjoavat vertais-tukea, konkreettista apua sekä sosiaalisia suhteita. Kukaan äideistä ei suoranaisesti maininnut, että tarvitsisi sosiaalipalveluita perheen hyvinvoinnin tueksi, mutta keskustelussa kävi kuitenkin ilmi, että sosiaaliset verkostot saattoivat olla pienet eivätkä ne anna sellaista tukea, jota perhe tarvitsisi.

”Ja kyl sosiaaliset verkostot mun mielestä se on ollu tosi ihanaa että on sekä sellasia ihmisiä ketkä on samassa elämän tilanteessa mutta toisaalta sitte myös niitä jotka on erilaisessa elämäntilanteessa [...] ja et on sellasia erilaisia sosiaalisia ryhmiä mukana.”

”[...] et on jotai sukulaisii lähellä ja pystyy välillä vähä hoitaa lapsii tai muuten [...] et on mahdollista ottaa niit pienii irtiottoja [...]”

Äidit toivat moneen kertaan esille avun tärkeyden. Äidit mainitsivat arkisen avun, kuten lastenhoidon ja kyyditysavun esimerkiksi lasten harrastuksiin. Pieneltäkin vaikuttava

apu koettiin suureksi. Äidit olivat yhtä mieltä siitä, että apua täytyy uskaltaa pyytää kun sitä tarvitsee. Avunpyytämisen vaikeus tuotiin kuitenkin esille.

”Se, et uskaltaa sanoa ääneen jos.. Uskaltaa hakee apua jos tarvii, sanoo sen ääneen.”

”[...] sitä ei vaan ees kehtaa kysyä toiselta että ottasiks sää nää hoitoon.”

Myös puhelinkeskustelut kauempana asuvien sukulaisten kanssa, joissa sai purkaa tuntemuksiaan, koettiin tärkeiksi. Tätä äidit nimittivät henkiseksi tueksi.

”Niin kahenlaista tukee erikseen, sitä sellasta henkistä tukee mitä saa niinku niiltä ystäviltä ja [...] sukulaisilta ketkä kaukana asuu, nekin on siellä puhelimen päässä, jotka ymmärtää ja kuuntelee.”

”Mulle on kans just tosi tärkeää et saa välillä soittaa puhelua sukulaisille, jotka asuu kaukana. Saa purkaa asioita. [...] Et saa purkaa sinne, se on sellasta erilaista apua.”

Ainoa julkinen palvelu, jonka keskustelussa mukana olleet äidit mainitsivat perheen hyvinvointia nostattavana palveluna, oli lastenneuvola. Äidit kokivat, että neuvolaan oli helppo ottaa yhteyttä. Näin terveyteen liittyviä asioita ei tarvinnut pohtia yksin.

”[...] varsinki niinku siinä alkuvaiheessa niin suomalainen neuvolajärjestelmä on kyllä semmonen mihin voi luottaa.”

Äidit toivat esiin tukiverkoston tärkeyden, ja keskustelussa ilmeni myös vertaistuen merkitys. Aiheeseen palattiin pitkin keskustelua.

”Me tietään et joka tiistaiamu sitä vertaistukea voi täältä saada [...].”

”Ei netistä saa sitä.. Kyllä sieltäkin saa tukiverkostoryhmiä, mut ei se, ei se oo sama asia.”

Äidit kokivat saavansa vertaistukea juuri MLL:n perhekahvilasta sekä ystäviltä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Myös Internetin keskustelupalstat nostettiin esiin, mutta niistä saatavaa vertaistukea ei koettu riittäväksi. Lisäksi äidit kokivat, ettei tietokoneen äärellä yksinkertaisesti ehdi viettämään paljoa aikaa.

5.1.2 Perhesuhteiden toimivuus ja vanhempien roolit

Perhesuhteita määrittävät biologiset, sosiaaliset, taloudelliset, moraaliset ja emotionaaliset ulottuvuudet. Perhesuhteet ovatkin yksi merkittävimmistä ihmisen elämään vaikuttavista suhteista. Ne eroavat esimerkiksi ystävyyssuhteista perheeseen liittyvien velvoitteiden, lojaaliuden ja vastuiden kautta. Lait ja muut institutionaaliset rakenteet säätelevät perhesuhteita. 2000-luvulla tärkeäksi perhesuhteita koskevaksi teemaksi on noussut hoitovastuu: kuka vastaa lasten ja vanhusten hoidosta. Toinen tärkeä teema on perheiden sisällä käytävät keskustelut sukupuolten ja sukupolvien välisten vastuiden ja velvollisuuksien jakamisesta. (Notko & Sevon 2008, 13–14.) Myös meidän tutkimuksessamme äitien mietteistä nousi esiin pohdintaa isän ja äidin rooleista ja tehtävistä, vastuista ja kunnioittamisesta.

”Se että elää niinkun perheessä mihin kuuluu myös isä niinku yhtä tärkeänä osana lapsille kuin äitikin, niin se on semmonen merkittävä asia.”

Äidit ovat pitkään olleet vastuussa sekä lapsien että kodin hoitamisesta. Lasten kasvatustavastuun lisäksi myös kodinhoidollisia tehtäviä tulisi jakaa. Äitien tulisi kannustaa puolisoitaan kotitöiden tekemiseen. Vaikka ne eivät ihan heti täydellisesti sujuisikaan, on positiivinen ja kannustava asenne tärkeää. Äidin täytyy kyetä myös jakamaan valtaa niin lasten kasvatuksellisista kuin kodinhoidollisistakin päätöksistä. (Rönkä & Rönkä 1994, 63–64.)

”Niin et se menee sillain et kaikilla on siellä hyvä olla. [...] Sovitaan niin kun että kuka tekee mitäkin [...]. Et se ei oo enää, et kaikki niin ku veitsellä puoliksi ihan tasan tarkkaan. Vaan et miten ne asiat jaetaan niin et kaikilla on hyvä olla.”

Jallinojan mukaan (2000, 113) ”äärimmäisissä tapauksissa äidin ja lapsen romanssi vie voiton isän ja äidin romanssista, jolloin isästä tulee ulkopuolinen”. Tämä voi johtua siitä, että äiti on niin keskittynyt lapsen hoivaamiseen ja tarpeisiin vastaamiseen, että unohtaa isän tarpeet ja tämän huomioimisen. Tämä voi taas saada aikaan sen, että isä

vetäytyy yhä enemmän perhe-elämästä. Isä voi myös alkaa etsiä ennen saamaansa huomiota muualta. Voi olla, että isät kokevat jatkuvaa huonommuuden tunnetta, kun äidit ”jyräävät” lastenhoidollisissa asioissa, jolloin kiinnostus asiaan lopahtaa. (Jallinoja 2000, 113.)

Haastattelemamme äidit toivat esille vastuun jakamisen tärkeyden. Äitien mielestä jokaisella perheellä on omat rutiininsa ja tapansa toimia. Se mikä sopii yhdelle perheelle, ei välttämättä sopisi toiselle.

”Mun mielestä varmaan kaikista tärkein on just se [...] perheen kommunikointi keskenään. Ja miten perheessä toimitaan ja tehdään, ne arkirutiinit, ja kaupassakäynnistä lähtien sinne saunomiseen, ja kaikki vastaavat.”

Lapsiperheessä isän ja äidin toimiva parisuhde on keskeistä kaikkien perheenjäsenten hyvinvoinnin kannalta. Parisuhde ja vanhemmuus ovat toisistaan erillään, kuten vanhempien välinen vuorovaikutus on erillään vanhemman ja lapsen suhteesta, mutta silti ne kietoutuvat ja heijastuvat toisiinsa. Lasten saamisen jälkeen arki koetaan usein työllämmäksi ja puolisoilla on vähemmän yhteistä aikaa kuin ennen. Puolisoiden on yhdessä opeteltava jakamaan aika ja voimat tavalla, joka auttaa selviytymään arkirutiineista ja vastaa riittävästä tunne-elämän tarpeisiin. (Lammi-Taskula & Salmi 2009 b, 38–39.)

Kulttuurimme ja niin kutsutut perinteiset sukupuoliroolit ovat määritelleet isän roolia jo vuosikymmenten ajan. Isyyden ja isänä olemisen ”uusi aika” on kuitenkin koittamassa. Yhä useampi isä ei tyydy vain perheen elättäjäksi, vaan haluaa ottaa kokonaisvaltaisesti vastuuta lapsen hoitamisesta ja kasvattamisesta. (Rönkä & Rönkä 1994, 76–77.)

Isyys voi pahimmassa tapauksessa jäädä hyvin rajoittuneeksi, koska mies ei luo lapsen samanlaista sidettä jo odotusaikana kuin äiti. Isän on helppo jäädä osattomaksi koko odotusajaksi. Tämä osattomuus voi jatkua lapsen syntymänkin jälkeen. Isän on rohkeasti tartuttava uuteen rooliinsa ja osallistua lapsen ja perheen elämän kaikkiin osaluksiin. (Rönkä & Rönkä 1994, 78)

Haastattelussa nousi esiin isän osallisuus perheen hyvinvointiin. Jo pelkästään isän ole-massaolo perheessä koettiin hyvinvointia nostattavaksi, mutta erityisesti painotettiin isän osallistumista perheen asioihin.

”Et isä osallistuu ja tekee.”

”Itse koen että just se että elää perheessä mihin kuuluu myös isä niinku yhtä tärkeenä osana lapsille kuin äitikin, niin se on semmonen merkittävä asia ja [...] myös se että isä osallistuu niinku siihen arjen pyörittämi-seen.”

Haastatellut kokivat, että vanhemmuuden jakaminen toisen kanssa on tärkeää, jotta omasta äitiydestään pystyisi nauttimaan.

”Kyllä, se on aika tärkeä et jos ois niinku yksi tekis kaikki niin olis ei tota niin olis kyllä aika paljon stressaantuneempi ja väsyneempi ja sillai et niinku eikä nauttis niin paljon siitä äitinä olost et tää on yhteinen asia.”

Äiti nähdään usein lapsen pääasiallisena hoitajana, kasvattajana jolla äidinvaistot ovat heränneet biologian ansiosta jo raskausaikana. Silti vanhemmuutta tulisi jakaa, jos van-hempia on kaksi. Myös isälle tulee antaa mahdollisuus käyttää oikeutensa vanhemmuu-teen. Jakamalla vastuuta lapsista ja kodista annetaan äidille mahdollisuus säilyttää elä-mässään muutakin sisältöä kuin lapsista ja kodista huolehtiminen. Tulisi muistaa, että äidillä on oikeus olla myös nainen, eikä taukoamatta vain äiti. (Sevón & Huttunen 2002, 93–94.)

Nykyaikana isovanhemmat ja muut sukulaiset voivat olla hyvinkin etäisiä, joko maan-tieteellisesti tai sitten henkisesti ajateltuna. Tällöin kotiäidin ainoaksi, jatkuvasti lähellä olevaksi ”tukihenkilöksi” jää perheen isä. Myös ystävistä ja tutuista voi olla apua, mutta usein nämä ovat samassa elämäntilanteessa. Äidit voivat siis joutua pärjäämään omil-laan pakon sanelemana, eivät niinkään omasta tahdostaan. (Sevón & Huttunen 2002, 95.)

5.1.3 Perheen aika

Lasten syntymisen myötä perheen elämästä tulee ajan jakamista. Aikaa täytyisi löytyä parisuhteelle, lapsille, perheelle, harrastuksille työlle ja vielä itselle. Aikamme on nykypäivänä kuitenkin hyvin rajallista. Ongelmien syitä selitetään usein ajan puutteella. Lapsiperheen vanhemmilla aikoja on erilaisia; on perheen aikaa, parisuhteen aikaa sekä omaa aikaa. Parisuhteen aika ei voi tapahtua perheen ajalla, eikä työaikaa voi oikeastaan laskea omaksi ajaksi. Näille kaikille tulisi löytää oma paikkansa, ja mahdollistaa mukaan vielä aika ansiotyölle. (Jallinoja 2000, 119–127.) Jatkuva kiireen tuntu näyttää myös periytyvän kiireisiltä vanhemmilta näiden lapsille (Kuivakangas 2002, 43).

”Sit vanhemmille tietyst omaa aikaaki, ettei oo vaan sitä koton olemista.”

”[...] saa tasapainoon sekä äidin ja isän oma aika. Et sitä ois niin ku tasapuolisesti.”

”Nii tai sitä pitää olla sekä yhdessä että erikseen.”

Parisuhte on aikuisiän tärkeä ihmissuhde, joka solmitaan läheisyyden tarpeiden tyydyttämiseksi. Siinä yksilö muodostaa kiintymyssuhteen rakastamaansa ihmiseen. Kiintymyssuhde antaa aikuiselle perusturvallisuuden ja mahdollistaa oman persoonallisuuden hyväksymisen. (Anttila ym. 2005, 160–161.) Nykyajan naiset ja miehet odottavat laadukkaan ja tyydyttävän parisuhteen jatkuvan perheenperustamisen ja lastensaannin jälkeenkin. Odotukset parisuhteen osalta ovat korkeat. Puolisot kokevat myös lisääntyneitä paineita toisen osapuolen tyydyttämisestä. (Jallinoja 2000, 106.) Haastatellut äidit kokivat tärkeäksi sen, että vanhemmat saavat välillä omaa aikaa. Omaa aikaa kaivattiin itselle, mutta myös yhdessä puolison kanssa vietettäväksi. Ulos lähteminen joko yksin tai yhdessä puolison kanssa koettiin tärkeänä, joskin sen mahdollistuminen esimerkiksi lastenhoidon järjestämisen vuoksi on joskus vaikeaa. Tärkeänä nähtiin myös se, että isä ja äiti saavat omaa aikaa itselleen tasapuolisesti.

”Aina välillä kaipaa vähä [...] jotai muutaki tekemistä ettei vaa tiskaamista ja pyykin pesuu ja lasten kanssa oloo.”

”Joka viikos täytys saad vähä jotai muutaki.”

”[...] et yhtä hyvi joku kummivanhempi tai joku hyvä hoitaja voisi sitä virkaa toimittaa, eikä ne tarvi olla mitää kauhee isoi hetkii et iha riittää et tunti pari jossai niinku tehdä iha jotai muuta.”

Muutama äiti pohti sitä, kuinka ei osaisi viedä lastaan hoitoon vain sen takia, että saisi aikaa itselleen tai lähtisi itsekseen tekemään jotakin. Tämä nähtiin täysin mahdottomana asiana.

Äidit toivat useaan kertaan esille sitä, kuinka joku oma harrastus tai ”oma juttu” on tärkeä. Ajatukset täytyy saada välillä pois kodin arjen pyörittämisestä. Monet äidit mainitsivat erityisesti liikunnan olevan tärkeä harrastus, joka auttaa jaksamaan sekä fyysisesti että henkisesti.

”Äidillä pitäis olla mahdollisuus keskittyä välillä vähä muuhunkin kun lapsiin et jotai harrastuksii saada.”

Äidit kokivat, että ”palapelin kasassa pitäminen” edellyttää oman henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin huolenpitoa. Omat irtiotot ovat tärkeitä, jotta arjesta pääsee välillä irtaantumaan. Näin pystyy olemaan äitien mukaan parempi vanhempi lapsille.

Suomalaisten mielestä lapsen etu on aina tärkein. Vanhempien tulisi ajaa lastensa puolia oman hyvinvointinsa uhalla. Suomen Gallupin teettämän kyselyn tulokset paljastavat, että jopa 58 % miehistä ja 50 % naisista ovat tätä mieltä. (Jallinoja 2000, 112.)

”Aina välillä kaipaa vähä jotain hetkittäin niinku vähä jotai muutaki tekemistä ettei vaa tiskaamista ja pyykin pesuu ja lasten kanssa oloo pikkusen aikaa.”

”Et pysyis terveenä ja jaksaa olla hyvä vanhempi näille pikkusille.”

Parisuhteen kannalta koettiin tärkeäksi, että pariskunta pääsee välillä viettämään yhteistä aikaa myös ilman lapsia. Pienet irtiotot arjen lomassa yhdessä puolison kanssa auttavat pitämään parisuhdetta kunnossa. Ne antavat vanhemmille mahdollisuuden astua välillä ulos äidin tai isän roolista ja keskittyä puolison rooliin.

”[...] myös siitä et olis aina välillä vähän yhteistäkin aikaa (parisuhteessa).”

”Parisuhteessa niin et muistettas sekin ettei olla pelkästään vaa äiti ja isä vaan ollaan myös niinku edelleen ne samat ihmiset [...]”

Haastattelemamme äidit näkivät myös tärkeänä sen, että kotoa pääsee välillä pois lastenkin kanssa.

”Tarvii niitäki aamuja kun ei lähetä mihinkään, mutta tarvii niitäkin tai sitäkin että on tekemistä ja pääsee pois sieltä neljän seinän sisältä. Sillon kun talvella sairastetaan monta viikkoo niin kyllä sen huomaa miten pää hajoo neljän seinän sisällä.”

” Niin siinä kyllä varmaan hajoo kellä tahansa pää jos on vaan lasten kanssa kotona eikä käy missään.”

Erityisen rankaksi äidit kokivat tilanteet, joissa kotona oli niin kutsutusti pakko olla, esimerkiksi lapsen sairastelun vuoksi. Äidit kaipasivat arkirutiineja rikkovia käyntejä kodin ulkopuolella myös lasten kanssa.

5.1.4 Taloudellinen turva

Ihmisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat työ ja perhe. Ansiotyöllä turvataan toimeentulo ja työstä saadaan mielekästä toimintaa itselle. Työnteko tarjoaa myös mahdollisuuden itsensä toteuttamiselle sekä sosiaalisten suhteiden luomiselle. Lapsiperheissä työttömyys on nykyään harvinaisempaa kuin väestössä keskimäärin, ja työn ja perheen yhteensovittaminen on suuri haaste lapsiperheiden arjessa. (Lammi-Taskula & Salmi 2009a, 38-39.)

Perhe on myös taloudellinen yksikkö. Siinä yhdistellään tuloja ja jaetaan taloudellisia resursseja jälkipolville. Perhe on myös kulutuksen yksikkö. 1990-luvun puolivälistä lähtien tuloerot ovat kasvaneet Suomessa nopeasti ja tulonjaon kehitystä seuraten on tapahtunut muutosta myös lapsiperheiden köyhyudessa. (Kangas & Hämäläinen 2010, 18–19.)

Tulot vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin. Ne ovat universaalinen resurssi, jota käytetään kulutuksen kautta tulevaan hyvinvointiin. Kulutustutkimuksella on oma paikkansa hyvinvointitutkimuksissa. (Kangas & Hämäläinen 2010, 18–19.)

Suomessa yksinhuoltajakotitalouksien lasten köyhyysriski on lähes kaksinkertainen keskimääräiseen köyhyysriskiin verrattuna. Lasten köyhyysriskiin vaikuttavat keskeisesti vanhempien ominaisuudet, joista ratkaisevassa asemassa ovat työssäkäynti ja koulutus. Korkeasti koulutettujen vanhempien lasten köyhyysriski on Suomessa alle puolet kaikkien lasten köyhyysriskistä. Köyhyysriskiin Suomessa eivät juuri vaikuta alueelliset erot eikä vanhempien terveystilanne. (Jäntti 2010, 68–69.)

Lapsiperheiden aseman painuminen alaspäin tulonjaossa selittyy lama-ajoilla ja perheinstituution muutoksella. Perheiden hajoaminen, yksin asumisen yleistyminen ja yksinhuoltajien määrän lisääntyminen ovat heikentäneet perheiden kykyä jakaa hyvinvointia ja toimia puskureina yllättäville ja ikäville taloudellisille tilanteille. Myös perhepoliittiset tulonsiirrot ovat heikentyneet 1990-luvulta lähtien, mikä on heikentänyt lapsiperheiden taloudellista tilannetta. (Moisio 2005, 79-80.)

Haastattelemamme äidit toivat esiin taloudellisen turvan merkityksen. Haastateltavat kokivat, että omat menot tulee budjetoida niin, ettei aja itseään ahdinkoon. Äidit eivät kuitenkaan olleet valmiita tinkimään esimerkiksi ruokaostoksista ja kotiin liittyvistä asioista. Rahalle ei kuitenkaan annettu kovin suurta arvoa, sillä asiasta keskusteltiin vain lyhyesti. Taloudellinen turvallisuus takaa katon päälle ja ruuan jääkaappiin. Näin ollen se vähentää stressiä ja ylläpitää psyykkistä hyvinvointia.

Pienituloisuus näkyy lapsiperheiden talouden hallinnassa ja kulutus päätöksissä. Tutkittaessa pienituloisia yksinhuoltajaäitejä ja näiden kulutusta on havaittu, että äidit tinkivät mieluummin omasta kuin lastensa kulutuksesta. Pienituloisten lapsiperheiden lasten menot ovat osuudeltaan isommat perheen kokonaiskulutuksessa kuin suurituloisimmissa perheissä. (Niemelä & Raijas 2010, 121.)

Taloudellisen perusturvan lisäksi äidit nostivat esiin hyvän talouden tarjoamat mahdollisuudet perheen hyvinvointia nostattavina tekijöinä. Tällaisia mahdollisuuksia olisivat lapsiystävällinen koti puitteineen. Muita rahalla saatavia asioita, jotka olisivat vaikuttaneet perheen onnellisuuteen, äidit eivät maininneet. Niemelän ja Raijaksen tutkimuksen (2010, 137) mukaan kahden huoltajan lapsiperheiden kulutuksen rakenne poikkeaa jonkin verran muista kotitaloustyypeistä. Ruuan ja asumisen lisäksi lapsiperheiden kulusrakenne heijastaa nimenomaan lapsiperheille erityisiä kulutustarpeita.

Äidin työhön palaaminen tai palaamatta jättäminen koettiin myös osittain taloudesta riippuvaiseksi. Lapsikäyhyyden torjumisen tehokkain keino on vanhempien työnteko tulonsiirtojen ohella (Jäntti 2010, 74). Äideillä ei aina ole mahdollisuutta olla lasten kanssa kotona niin pitkään kuin he itse haluaisivat, vaan heidän on palattava töihin. Toisaalta taas töihin palaaminen on tehty vaikeaksi, jos haluaisi esimerkiksi vain osaaikatoihin.

Luotonen (2012, 78–79) kuvaa artikkelissaan Työterveyslaitoksen ja UKK-instituutin tutkimusta, jonka tavoitteena oli selvittää naisten motiiveja palata työelämän perhevaaraan jälkeen sekä niitä strategioita, joita he suunnittelivat työhön paluun onnistumiseksi. Tulosten mukaan taloudelliset syyt palata töihin olivat keskeisiä useimmille äideille. Kyse oli sekä taloudellisesta pakosta palata töihin kuin myös äitien halusta ja velvollisuudesta osallistua perheen elatukseen. Merkittäväksi syyksi palata töihin paljastui myös äitien kaipuu töihin: työ tarjoaa positiivisia kokemuksia ja nautintoa. Äidit olivat maininneet työhön paluuta helpottavina tekijöinä tukeva työyhteisö ja esimies sekä työtehtävien tutuus.

”[...] itse ainakin kokee et ois aikasemminkin valmis jo tekeen jotain töitä [...] [mutta kun se on niin] hankalasti järjestetty ku sun pitäis palata sit joko kokonaan tai [...] ettet voi tehdä muutama tuntia päivässä vaan se on se neljä päivää viikossa.”

Eräs haastattelemistamme äideistä nosti esiin töihin palaamisen vaikeuden. Äiti koki, että töihin voisi palata aikaisemminkin, jos siihen vain annettaisiin paremmat mahdollisuudet.

5.1.5 Positiivinen elämänsenne

”Auringonpaisteessa on omat hyvät ja huonot puolensa samoin kuin sateessakin. Ja jos ihminen selviää molempien puolien kanssa, hän tulee toimeen niin sateessa kuin aurin-gossakin. On myönnettävä, että sateella on tiettyjä vaikeuksia, mutta ne vaikeudet täytyy voittaa.” (Tahkokallio & Vuohelainen 2002, 19.)

Haastateltavat kuvasivat, että positiivinen elämänsenne kantaa, oli elämäntilanne mikä tahansa. Äidit mainitsivat kärsivällisyyden, huumorintajun, elämäntilanteiden hyväksy-

misen, kunnioituksen ja arvostuksen, tyytyväisyyden ja tunteiden osoittamisen tekijöiksi, jotka nostattavat elämänlaatua ja hyvää perhe-elämää.

Äidit kaipasivat kunnioitusta paitsi omalta puolisoiltaan myös sukulaisiltaan, etenkin appivanhemmiltaan. Se, että kaikki tulisivat toimeen keskenään, koettiin lisäävän onnellisuutta perheessä. Äidit toivat esiin, että esimerkiksi appivanhempien kanssa voi esiintyä erimielisyyksiä.

Parisuhteessa pidettiin tärkeänä toistensa kunnioitusta. Myös puolison rooliin ja perheeseen panostamista arvostettiin. Puolisoiden tulisi osata arvostaa ja ymmärtää sekä kotona olevan vanhemman tekemää työtä, että myös työssä käyvän puolison antamaa panosta.

”Ja sit sitä ymmärrystä niinku just siitä et molemmat tietäs et mimmosta se on [...] et saa tietää millast siel päivät on. Ei tuu töistä kotii ja sano et et sää oo imuroinu ja näin päin pois tai muuta vastaavaa. Kunnioittaa niinku sen toisen olemista siellä kotona ja sit se tietää mitä sielä on.”

Haastattelemamme äidit toivat esiin, että kärsivällisyys ja hyvä huumorintaju ovat tekijöitä, jotka auttavat jaksamaan vaikeissakin tilanteissa. Äidit pitivät myös tärkeänä, että hyväksyy oman elämäntilanteensa, oli se sitten millainen tahansa. Haastatellut olivat yhtä mieltä siitä, että nykyinen elämäntilanne pienten lasten vanhempana tulisi hyväksyä ja siitä tulisi myös nauttia, sitä aikaa kun ei kuitenkaan kestä kauaa.

Myös tyytyväisyys perhe-elämäänsä ja ylpeys omista lapsista koettiin tärkeäksi. Haastatellut toivat esille pienistä asioista nauttimisen tärkeyden sekä positiivisten tunteiden näyttämisen perheenjäsenten välillä niin sanallisesti kuin fyysisestikin, esimerkiksi halaillemalla ja ”pusuttelemalla”.

5.2 Fyysinen hyvinvointi

Kandolin ym. (2007) kuvaavat fyysisen hyvinvoinnin sisältävän liikuntaa, terveellisen ja monipuolisen ravinnon sekä riittävästi unta.

Vuoden 2011 Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa –raportin mukaan (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012) suomalaisten terveys on kohentunut vuodesta 2000, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ohella. Tämä myönteinen kehitys on jatkunut jo 1970-luvulta lähtien. Suomen kansan keskuudessa pitkäaikaissairaiden osuus on vähentynyt ja koettu terveys on parantunut tasaiseen tahtiin 1970-luvulta lähtien. Myöskin suomalaisten liikkumiskyky sekä kognitiivinen toimintakyky ovat parantuneet. Terveysten ja fyysisen hyvinvoinnin mahdollistama parempi elämänlaatu on kohentunut etenkin keski-ikäisessä väestössä. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012, 216.)

Eräs haastatteluun osallistunut äiti kertoi itse sairastavansa parantumattomia sairautta, jonka kanssa hänen on ollut pakko opetella elämään. Sairaus lisäsi hänen väsymystään ja asioiden unohtelua. Äiti koki erittäin rankaksi sen, ettei hänen oireitaan otettu vakavasti lähipiirissä, vaan läheiset epäilivät äidin mielenterveyttä. Äiti koki saaneensa ymmärrystä ja tukea muun muassa mieheltään vasta diagnoosin saatuaan.

Myös ne vanhemmat, jotka eivät maininneet pitkäaikaissairauksia, kertoivat pitävänsä terveyttään ja fyysistä hyvinvointiaan tärkeänä. Useampi äideistä korosti, että oma terveys ja hyvinvointi on tärkeää lapsen hoidon ja huolenpidon kannalta.

Lasten terveys ja lasten nukkuminen mainittiin perheen hyvinvointiin, mutta näistä ei noussut keskustelua. Sen sijaan äitien omasta jaksamisesta virisi paljon keskustelua.

Miltei puolet lapsiperheiden vanhemmista on huolissaan jaksamisestaan vanhempana. Vanhempia kuormittavat työelämän vaatimusten lisäksi omaan terveyteen liittyvät pulmat, sekä puolisoiden välinen riitely. Myös omassa lapsuuden perheessä koetut pelot lisäävät huolta jaksamisesta. (Bardy & Lammi-Taskula 2009, 60.) Vanhempien huolta omasta jaksamisestaan eniten lisäävät oma uupumus, väsymys ja masentuneisuus (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 41–50). Parisuhteessa elävät vanhemmat ovat vähemmän huolissaan jaksamisestaan verrattuna yksinhuoltajavanhempiin. Toimivan parisuh-

teen lisäksi myös terveyteen, ammatilliseen ja taloudelliseen asemaan liittyvät tekijät vähentävät huolta jaksamisesta. (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 51.)

Oma jaksaminen tuli esiin haastattelemiemme äitien keskustelussa. Asiaan palattiin useaan kertaan keskustelun aikana. Äidit kokivat, etteivät saaneet tarpeeksi lepoa. Erään äidin puheesta kävi ilmi, että ilmeisesti myös perheen isä oli väsynyt.

”Just saatiin tota noin niin sovittua, että Tyttö ja Poika menee hoitoon perjantaina kun on miehen synttärpäivä. Niin tota noinniin, niin mä sit kans kysyin sitte et on meillä nyt asioita, joita pitäis kaupungillaki hoitaa. Mut sit mä kysyin mitä sä haluaisit tehdä sun synttärpäivänä. Mies sano, nukkua päiväunet.”

Sama äiti palasi aiheeseen uudestaan ja kertoi kuinka väsymys rasittaa myös parisuhdetta ja aiheuttaa riitoja. Muut äidit kokivat voivansa samaistua tähän tunteeseen.

”Siis me ei tapella ikinä [miehen kanssa] mutta jotenkin parin viime viikon aikana niin ku semmosia että, tai tulee tämmösiä että hei rauhotu nyt, että mitä sä niinku kuulit että mä sanoin. Ja sit se on kuullu jotain ihan muuta, ihan vaan sen takia et se on niin väsyny.”

Perhevapaalla olevien suomalaisten äitien hyvinvoinnista ja elintavoista ei ole julkaistu tietoa. NELLI (Neuvonta, elintavat ja liikunta neuvolassa) –tutkimuksessa selvitettiin perhevapaalla olevien äitien masennusoireita, liikuntatottumuksia ja perhevapaata koskevia mielipiteitä kyselytutkimuksella. Tämän tutkimuksen tuloksena oli, että puolet äideistä koki olevansa riittävän hyvinvoivia vuoden kuluttua synnytyksestä yhdistämään työ- ja perhe-elämän. Äideistä 15 % koki vähintään lieviä masennusoireita. Raskauden jälkeisen liikunnan katsottiin olevan yhteydessä raskauden jälkeisen masennuksen oireiden vähenemiseen, ja sitä kautta äidin itsensä, lapsen ja koko perheen hyvinvointiin. (Luoto, Raitanen, Tuisku 2012, 127–128.)

Synnytyksenjälkeiseen masennukseen sairastuu eri tutkimusten mukaan 10–22 % synnyttäneistä, ja alle 18-vuotiaiden osuus sairastuneista on 26 %. Masennus alkaa usein toisella tai kolmannella viikolla synnytyksen jälkeen, mutta se voi puhjeta myös useita kuukausia myöhemmin. Masennus voi myös pitkittyä ilman asianmukaista hoitoa jopa neljäosalla äideistä yli vuoden mittaiseksi. Tyypillisiä oireita ovat mielialan lasku, ilon kokemisen väheneminen, väsymys, yleisen jaksamisen väheneminen, jännittyneisyys,

ahdistuneisuus ja unettomuus. (Haarala 2006, 14–15.) Tukea antava keskustelu ja käytännön tukikeinot helpottavat äidin tilannetta lievissä tapauksissa. Vertaistuki ja toisen, aikuisen tason vuorovaikutus saattavat merkittävästi tukea jaksamista. (Haarala 2006, 18.)

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Voidaan ajatella, että 1960-luvulta lähtien suomalainen perhe on kokenut monenlaisia muutoksia, kun perinteisen ydinperheen rinnalle on tullut uusia perhekäsitteitä avioerojen ja uusien kumppanien myötä. Lisäksi vastuuta perheenjäsenistä on siirretty hiljalleen yhä enenevässä määrin hyvinvointivaltiomme kontolle, entisen perhekeskeisen ajattelumallin sijaan. Myös uran ja perhe-elämän yhdistäminen on luonut omat haasteensa aikakautemme perheille. (Huttunen 2001, 36, 39.)

Instituutiona perhe ja perheellistyminen ovat kuitenkin säilyttäneet suosionsa yhteiskunnassamme. Ihmisillä on yhä suuri halu ja tarve kuulua perheeseen. (Huttunen 2001, 36.) Vaikka perheitä on tänä päivänä hyvin erilaisia, informanttimme edustivat suurimmaksi osaksi perinteistä ydinperhemallia. Kenties tästä syystä haastattelemamme äidit eivät edes lähteneet pohtimaan mitä haastattelukysymyksessä esiintyneellä käsitteellä ”perhe” tarkoitetaan.

Haastattelemamme äidit keskittyivät myös pääosin egosentrisesti siihen, mitä juuri he itse tarvitsevat jaksakseen arjessa, sen sijaan, että olisivat lähteneet miettimään kysymystä eri perheenjäsenten kannalta. Voidaanko tämän kenties nähdä olevan seurausta individualistiseksi sekä egosentrisyyttä tukevaksi ja siihen jopa kannustavaksi muuttuneesta yhteiskunnastamme?

Pikassokselta tulleen toiveen ja ohjeistuksen mukaan emme johdatelleet haastateltavia mihinkään suuntaan, vaan annoimme heidän keskustella vapaasti. Tarkoituksena oli kuitenkin selvittää, nouseeko äitien keskustelusta esille mitään sosiaalipalveluita ja niiden tuomaa apua. Koska ohjeistuksemme mukaan emme saaneet johdatella äitejä mitenkään, ainoaksi mainituksi terveys- ja sosiaalipalveluksi jäi neuvola. Voitaisiinko siis ajatella, että ne perheen äidit ja isät, jotka tarvitsevat sosiaalipalveluiden tukea, eivät käy perhekahviloissa, koska eivät koe saavansa sieltä vertaistukea? Vanhempien maailmat voivat olla hyvin erilaiset ja kaukana toisistaan, jos toinen on sosiaalipalveluiden ”suurkuluttaja” ja toinen ei ole ikinä tarvinnut neuvolan lisäksi mitään palveluita.

Vaikka äidit eivät haastatteluissa nostaneetkaan esiin julkisten palveluiden tarvetta hyvinvointinsa tueksi, voidaan silti aineistosta nostaa muutama kohta, joihin myös sosiaali- ja terveystieteiden tarjoajat voivat kiinnittää huomiota. Konkreettisen avun tarve nousi vahvasti esiin, kuten myös se, että avun pyytäminen läheisiltä koettiin usein hankalaksi. Yksi tärkeä konkreettisen tuen muoto, joka keskusteluissa koettiin merkittäväksi, oli lastenhoitoapu. Sosiaalipalveluissa olisikin mahdollinen aukko täytettävänä, jos haluttaisiin tarjota perheille luotettavaa, pienlapsiperheiden talouteen sopivaa joustavaa lastenhoitoapua. Toinen teema, joka haastatteluistamme nousi, oli henkisen tuen ja vertaistuen tarve. Tähän äidit kokivat saavansa tukea MLL:n paikallisyhdistysten perhekahviloista. Äidit eivät maininneet mitään muuta toista foorumia, jossa saisivat samantyyppistä vertaistukea. Johtopäätöksenä tämän tutkimuksen perusteella voimmekin sanoa, että perhekahviloiden pysyvyys ja toiminnan kehittäminen ovat merkittävässä roolissa alueen äideille. Kolmas tuloksistamme nouseva kehittäminen paikka on äitien töihin paluun helpottaminen. Äideillä tulisi olla mahdollisuus siirtyä työelämään halutessaan portaattain, ja tehdä ensin esimerkiksi osa-aikatöitä äitiyslomalta päästyään.

Karvosen (2008, 96) mukaan työikäisessä (tavallisimmin 25–65-vuotiaat) väestössä hyvinvoinnin voidaan ajatella rakentuvan toimeentulosta, mielekkästä tekemisestä, säädyllyisistä asuinoloista, terveydestä, riittävästä sosiaalisista verkostoista ja sosiaalisesta tuesta. Osana hyvinvointia on tyytyväisyys elämään ja eri elämänalueisiin, kuten parisuhteeseen. (Karvonen 2008, 96–97.) Myös opinnäytetyössämme nämä kaikki osa-alueet nousivat esiin, ja näistä teemoista opinnäytetyömme tulokset koostuvatkin. Näiden lisäksi perheenäidit kokivat tarvitsevansa perheensä hyvinvointiin toimivan parisuhteen, toimivan vanhemmuuden ja ajankäytön tasaisen jakautumisen perheessä. Toisaalta nämäkin voisi luokitella kohdan ”tyytyväisyys elämään ja eri elämänalueisiin” alle.

Aineistostamme nousi vahvasti esille se, kuinka tärkeäksi puolison, lasten isän rooli koetaan. Vanhempien hyvä ja toimiva parisuhde on pohja tasapainoiselle ja hyvälle perhe-elämälle. Haastattelemamme äidit kokivat parisuhteensa ainutlaatuisiksi ihmissuhteiksi, ja ymmärsivät sen ”huoltamisen” tärkeyden. Äideille ei riitä pelkkä äitinä oleminen, välillä on myös saatava olla vain puolison roolissa.

Haastatteluista kokoamamme aineiston perusteella voimme todeta, että perheenäidin kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat asiat vaikuttavat toinen toisiinsa. Fyysinen hyvinvointi tukee osaltaan psyykkistä hyvinvointia, joka mahdollistaa myös sosiaalisen hyvinvoinnin. Hyvinvoiva vanhempi jaksaa taas huolehtia paremmin lapsistaan ja kodistaan, unohtamatta puolisoaan. Tämä taas edistää muiden perheenjäsenten hyvinvointia.

LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Osuuskunta vastapaino, 44-48.
- Anttila, Raija; Eronen, Sanna; Kallio, Minka; Kanninen, Katri; Kauppinen, Laura; Paavilainen, Petri & Salo, Saara 2005. Persoona 2 Kehityopsykologia. Helsinki: Edita
- Auvinen, Riitta 1995. Lapsiperhe Suomessa. Helsinki: Väestöliiton tutkimuslaitos
- Bardy, Marjatta & Lammi-Taskula, Johanna 2009. Vanhemmuuden ilot ja murheet. Teoksessa Johanna Lammi-Taskula, Sakari Karvonen & Salme Ahlström (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 60–69.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. C katsauksia ja aineistoja 17. Tampere: Juvenes Print Oy, 12.
- Haarala, Pia 2006. Vauvan varjo: kokemuksia synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Helsinki: Kirjapaja.
- Huttunen, Jouko 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Juva: Ps-Kustannus, 36
- Jallinoja, Riitta 2000. Perheen aika. Helsinki: Otava
- Jäntti, Markus 2010. Lapsiköyhyydestä Suomessa. Teoksessa Olli Kangas & Ulla Hämmäläinen (toim.) Perhepiirissä. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 62–75.
- Kandolin, Irja; Sallinen, Mikael & Purola, Mari 2007. Fyysinen hyvinvointi. Elämisen rytmi. Duodecim, Terveyskirjasto. Viitattu 18.2.2014. Saatavilla http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004
- Kandolin, Irja; Sallinen, Mikael & Purola, Mari 2007. Psykykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Elämisen rytmi. Duodecim, Terveyskirjasto. Viitattu 18.2.2014. Saatavilla

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004

- Kangas, Olli & Hämäläinen, Ulla 2010. Johdanto: Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin tarkastelua. Teoksessa Olli Kangas & Ulla Hämäläinen (toim.) Perhepiirissä. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 7–27.
- Karvonen, Sakari 2008. Hyvinvointi työikäisten kokemana. Teoksessa Heikkilä, Matti; Karvonen, Sakari; Moisio, Pasi & Simpura, Jussi. 2. painos. Helsinki: STAKES.
- Karvonen, Sakari; Moisio, Pasi & Simpura Jussi 2009. Suomalaisten hyvinvointi ja elinolot 2000-luvulla. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna; Karvonen, Sakari & Ahlström, Salme (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 20–37.
- Kontula, Osmo 2011. Hyvinvoinnin ja onnen tärkeät rakennusaineet: Parisuhde ja seksuaalinen intymiteetti. Teoksessa Kontula, Osmo (toim.) Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: Väestöliitto, 262–273.
- Koskinen, Seppo; Lundqvist, Annmari & Ristiluoma, Noora (toim.) 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 68/2012. Terveys, toimintakyky & hyvinvointi Suomessa 2011. Tampere: Suomen yliopistopaino, 216.
- Kuivakangas, Johanna 2002. Kuuluuko ääni, löytyykö keinot? Lähtökohtia lasten pahoinvoinnin tarkasteluun. Teoksessa Anja Rönkä & Ulla Kinnunen (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otava
- Lammi-Taskula, Johanna & Salmi, Minna 2008. Huoli jaksamisesta vanhempana. Teoksessa Heikkilä, Matti; Karvonen, Sakari; Moisio, Pasi & Simpura, Jussi. 2. painos. Helsinki: STAKES, 38-61.
- Lammi-Taskula, Johanna & Salmi, Minna 2009a. Työ, perhe ja hyvinvointi. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna; Karvonen, Sakari & Ahlström, Salme (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 38–49.

- Lammi-Taskula, Johanna; Salmi, Minna 2009b. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen pikkulapsiperheissä. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna; Karvonen, Sakari; Ahlström, Salme (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 50–59.
- Luoto, Riitta; Raitanen, Jani & Tuisku, Katinka 2012. Masennusoireet vuoden kuluttua synnytyksestä: yhteydet liikuntaan ja kokemuksiin perhevapaasta. Teoksessa Luoto, Kauppinen, Luotonen (toim.) Perhevapaalta takaisin työelämään. Helsinki: Työterveyslaitos, 36, 127–143.
- Luotonen, Aino 2012. Äitien paluu perhevapaalta työhön –motivaatio ja strategiat. Teoksessa Luoto, Riitta; Kauppinen, Kaisa & Luotonen, Aino (toim.) Perhevapaalta takaisin työelämään. Helsinki: Työterveyslaitos, 781–26.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.2. Perhekahvilat. Viitattu 4.7.2013.
<https://mll-fi.directo.fi/perheille/perhekahvilat/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.1. Organisaatio. Viitattu 4.7.2013.
<https://mll-fi.directo.fi/mll/organisaatio/>
- Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4 International Methelp Ky, 41.
- Miettinen, Anneli & Rotkirch, Anna 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Väestöntutkimuslaitos – Katsauksia E 42/2012. Helsinki: Väestöliitto ry, 13.
- Moisio, Pasi 2005. Lapsiperheiden taloudellisen tilanteen kehitys Suomessa 1990–2002. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus
- Niemelä, Mikko; Raijas, Anu 2010. Lapsiperheiden kulutus ja perheen sisäinen päätöksenteko. Teoksessa Olli Kangas & Ulla Hämäläinen (toim.) Perhepiirissä. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 118–143.
- Notko, Marianne & Sevón, Eija 2008. Perhesuhteiden omalakisuus. Teoksessa Sevón, Eija & Notko Marianne (toim.) Perhesuhteet puntarissa. Helsinki: Helsingin Yliopistopaino.

- Paajanen, Pirjo 2007. Perhebarometri 2007. Mikä on minun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E 30/2007. Helsinki: Väestöliitto
- Rönkä , Anne & Rönkä, Toivo 1994. Isän viisaus. Tasapainoon ja eheyteen isänä, äitinä, puolisona ja kasvattajana. Ajatus Kustannus Oy
- Sevón, Eija & Huttunen, Jouko 2002. Teoksessa Rönkä, Anja & Kinnunen, Ulla (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otava, 93–95.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 16.01.2012. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Sosiaalialan osaamiskeskukset. Viitattu 25.11.2013.
http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/vastuutahot/osaamiskeskukset
- Tahkokallio, Keijo & Vuohelainen, Raija 2002. Myönteinen ajattelu. Teoksessa Mattila, Antti & Vuohelainen, Raisa (toim.) Kodin psykologia henkiseen hyvään oloon. Helsinki: WSOY, 19–20.
- Toroska, Heli 2013. Tutkimus- ja kehittämislaitoksen suunnittelija, Pikassos Oy. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 17.04.2013
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 105.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

LIITTEET

Liite 1

Alaluokkiin jako- taulukko

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Tasapainoisuus parisuhteessa	Parisuhteen toimivuus
Puolisolta saatu tuki ja luotto	
Puolisolta saatu arvostus	
Parisuhte säilyy vanhemmuuden ohella	
Hetket arjessa kahden puolison kanssa	
Vanhemmillä omaa aikaa ja harrastuksia	
Perheen yhdessä tekeminen	Perheen kiinteys
Perheen kommunikointi	
Perheen yhteiset suunnitelmat	
Irtiotot arjesta	
Kärsivällisyys	Positiivinen elämänasenne
Huumorintaju	
Elämän tilanteiden hyväksyminen	
Tunteiden osoittaminen	
Jääkaapissa ruokaa	Taloudellinen perusturva
Taloudellinen turvallisuus	
Äidin töihin palaamisen mahdollisuus	Hyvän talouden luomat mahdollisuudet
Taloudellinen panostaminen	
perheystävälliseen kotiin	
Lastenhoitoapu	Konkreettinen apu
Konkreettinen apu arjessa	
Neuvolan tarjoama apu	
Sukulaisten kanssa puhuminen	Henkinen apu
Vertaistuki muilta vanhemmilta	
Sosiaalinen kontakti ystävien kanssa	
Vanhemmillä selvä työnjako	Toimiva yhteinen vanhemmuus
Toisen työtä arvostetaan	
Vanhempien tasa-arvoisuus	
Yhdenmukainen kasvatus	
Selkeät päivärutiinit	
Jaksaminen/riittävät yöunet	Vanhemman fyysinen hyvinvointi
Omasta kunnosta huolehtiminen	
Terveenä pysyminen	

Liite 2

Ylä- ja pääluokkiin jako- taulukko

Alaluokat				Yläluokat			
Vanhemman fyysinen hyvinvointi				Perheenjäsenten fyysinen hyvinvointi			
Lasten fyysinen hyvinvointi							
Konkreettinen apu				Sosiaaliset tukiverkostot			
Henkinen apu							
Positiivinen elämänsäsenne							
Parisuhteen toimivuus				Perhesuhteiden toimivuus			
Toimiva yhteinen vanhemmuus							
Perheen kiinteys							
Taloudellinen perusturva				Turvallinen talous			
Hyvän talouden luomat mahdollisuudet							

Yläluokat				Pääluokat			
Perheenjäsenten fyysinen hyvinvointi				Fyysinen hyvinvointi			
Sosiaaliset tukiverkostot				Psyykinen/sosiaalinen hyvinvointi			
Perhesuhteiden toimivuus							
Turvallinen talous							