

”TÄÄ ON TÄMMÖNEN KOTIÄIDIN ARJEN PELASTUS”

Äiti-vauvaryhmä äitien jaksamista tukemassa

Anni Leppänen ja Anna-Maija Ruusujoki

Opinnäytetyö, kevät 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi

Porin toimipaikka

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Leppänen, Anni & Ruusujoki, Anna-Maija. "TÄÄ ON TÄMMÖNEN KOTIÄIDIN ARJEN PELASTUS". Äiti-vauvaryhmä äitien jaksamista tukemassa. Pori, kevät 2010, 34 s., 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi Pori, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli äiti-vauvaryhmän järjestäminen yhteistyössä Nakkilan neuvolan kanssa. Tarkoituksena oli samassa elämäntilanteessa olevien äitien tutustuttaminen toisiinsa ja näin mahdollistaa heille vertaistukea. Työn tavoitteena olivat myös äitien ja vauvojen omaehtoiset tapaamiset opinnäytetyöntekijöiden käynnistämän ryhmän päättymisen jälkeen. Vertaistukiryhmä oli suunnattu keväällä 2009 synnyttäneille nakkilalaisille äideille vauvoineen.

Äiti-vauvatapaamiset koostuivat neljästä tapaamiskerrasta, johon osallistui 12–16 äitiä vauvoineen. Ryhmä oli avoin, jolloin kaikilla kohderyhmään kuuluvilla oli mahdollisuus osallistua ryhmään haluaminaan ajankohtina. Pääpaino tapaamiskerroilla oli vapaalla keskustelulla. Opinnäytetyöntekijöiden rooli ryhmässä oli havainnoiva ja osallistuva.

Äidit osallistuivat ryhmään aktiivisesti keskustelemalla. Ryhmään osallistuneet äidit kokivat tapaamiskerrat tarpeellisiksi ja toivoivat samankaltaista toimintaa tulevillekin vauvojen äideille. Ryhmän päättymisen jälkeen äidit jatkoivat omaehtoisia tapaamisia.

Asiasanat: vertaistuki, vertaistukiryhmän ohjaus, äitiys, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Leppänen, Anni and Ruusujoki Anna-Maija.
Peer Support Group, Supporting Motherhood.
34 p., 1 appendice. Language : Finnish
Pori, Spring 2010.

Diakonia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services,
Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The study was conducted in Nakkila. The aim of study was to organize a peer support group for mothers who had given birth in spring 2009. The mothers participated in the group with their babies. The meaning of the group was to acquaint the mothers with each others and that way to make peer support possible. The aim was also to start voluntary meetings after the group.

The peer support group gathered four times in autumn 2009 in Nakkila. There were 12-16 mothers with their babies in the meetings. It was not necessary to take part in every meeting. The meaning in the meetings was free communication between the mothers. The students` role was to observe the group. Their role was also to be part of the group and communicate with the mothers and their babies.

The mothers took actively part in the group by discussion. They experienced that the group was important for them and they hoped that kind of group would be arranged also for future mothers. After the peer group meetings the mothers continued voluntary meetings.

Keywords: peer support, motherhood, leading of peer support group, functional thesis

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	5
2 LÄHTÖKOHDAT VERTAISTUKIRYHMÄN KÄYNNISTÄMISEEN	6
2.1 Ryhmätapaamisten mahdolliset riskit	8
2.2 Toimijat ja kohderyhmä	8
2.3 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt	9
2.4 Opinnäytetyön tavoitteet	10
3 VERTAISTUKI ÄITIEN JAKSAMISEN TUKENA	11
3.1 Vertaistuen merkitys vauvojen äideille	12
3.2 Äitiyden synty ja sosiaalinen tuki	14
3.3 Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus	14
4 VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAUS	16
4.1 Ohjaajan rooli	18
4.2 Ohjaajana toimimisen lähtökohdat	19
5 ÄITI-VAUVARYHMÄTAPAAMISTEN TOTEUTUS	21
5.1 Ideasta toteutukseen	21
5.2 Yhdessä liikkeelle	22
5.3 Äitiyttä jakamassa	23
5.4 "Ai, olisiko tää jo viimeinen kerta?"	24
5.5 Oma rooli vertaisryhmän ohjaajana	25
6 ARVIOINTIA ÄITI-VAUVATAPAAMISTEN ONNISTUMISESTA	27
7 POHDINTA	30
LÄHTEET:	32
LIITE 1: Kutsukirje äiti-vauvaryhmään	

1 JOHDANTO

Tutkimusten mukaan kiinnostus pienten lasten äitien jaksamiseen on kasvanut. Vertaistukiryhmiä on alettu perustaa enemmän niin neuvoloiden toimintana kuin omaehtoisestikin pienten vauvojen äitien järjestämänä. Tätä tietoa lähtökohtana käyttäen olemme käynnistäneet opinnäytetyönämme äiti-vauvaryhmän yhteistyössä Nakkilan neuvolan kanssa keväällä 2009. Koska olimme kiinnostuneita toiminnallisesta toteutuksesta, päätimme tehdä työelämälähtöisen opinnäytetyön.

Järjestimme neljä äiti-vauvatapaamista keväällä 2009 synnyttäneille äideille ja heidän vauvoilleen syksyllä 2009. Roolimme oli toimia ryhmän organisoinnissa ja sen ohjaajina. Näkökulmamme työhön on vertaistuen mahdollistaminen pienten vauvojen äideille. Lisäksi tarkastelemme äitiyttä sekä vertaistukiryhmän ohjausta. Tavoitteenamme oli äiti-vauvaryhmän järjestäminen ja sen ohjaus niin, että äidit jatkaisivat omaehtoisia tapaamisia myös ryhmän päätyttyä.

Opinnäytetyöraportissamme tarkastelemme vertaistukiryhmän käynnistämistä ja siihen liittyviä riskejä. Vertaistukea käsittelemme äitien jaksamisen näkökulmasta sekä ryhmän ohjauksen kannalta. Erityisesti pohdimme omaa rooliaamme vertaistukiryhmän ohjaajina. Lopuksi kuvaamme prosessia ja pohdimme sen onnistumista kokonaisuudessaan.

Työmme nimi kertoo erään ryhmään osallistuneen äidin ajatuksen ryhmän tarpeellisuudesta. Työmme on ajankohtainen, koska 2000-luvun jälkeen tehtyjen tutkimusten mukaan pienten vauvojen äidit kaipaavat vertaistukea jaksakseen paremmin arjessa. Mitä paremmin äiti voi, sitä paremmin voi koko perhe.

2 LÄHTÖKOHDAT VERTAISTUKIRYHMÄN KÄYNNISTÄMISEEN

Aloitimme yhdessä opinnäytetyön tekemisen, koska molemmilla on koulutuksen suuntautumisvaihtoehtona lapset ja nuoret. Lisäksi suoritamme lastentarhanopettajan kelpoisuuden, jonka vuoksi opinnäytetyön tulee käsitellä alle kouluikäisiä lapsia ja heidän perheitään. Olimme kiinnostuneita alusta alkaen toteuttamaan toiminnallisen opinnäytteen, jonka vuoksi ryhdyimmekin tekemään opinnäytettä yhdessä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena työelämässä on toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, järjestäminen tai järjeistämisen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.) Työmme aiheen valintaan vaikutti se, että koulutuksessamme ei juurikaan käsitellä ihmisen elinkaaren ensimmäisiä kuukausia, vauvaikää. Tähän liittyen pääpaino työssämme on äitien jaksaminen pienten vauvojen kanssa.

Kummallakaan meistä ei ollut aikaisempaa kokemusta vertaistukiryhmän ohjaamisesta. Valitsimme opinnäytetyön toteuttamispaikkakunnaksi Nakkilan, koska meillä oli olettaamus kyseisen toiminnan tarpeesta paikkakunnalla. Otimme ensimmäistä kertaa yhteyttä Nakkilan terveyskeskuksen osastonhoitajaan tammikuussa 2009. Kerroimme hänelle ideastamme järjestää äiti-vauvaryhmä tapaamisia neuvolassa opinnäytetyönämme ja tiedustelimme toiminnan tarpeellisuutta kunnassa. Hän kertoi, että Nakkilassa on ollut tämän kaltaista toimintaa vaihtelevasti resurssien mukaan. Hänen mukaansa tällaiselle ryhmälle on tarvetta, koska neuvolalla ei ole tarpeeksi työvoimaa järjestääkseen toimintaa itse säännöllisesti ja kattavasti. Osastonhoitajan mukaan on tärkeää, että sosiaalialanopiskelijat haluavat tehdä yhteistyötä neuvolan kanssa. Neuvolassa kaivataan yhä enemmän sosiaalialan asiantuntemusta.

Neuvolan valitseminen opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi oli alusta asti luonnollinen vaihtoehto. Neuvolan vahvuutena äiti-vauvaryhmiä koottaessa on äitien säännöllinen neuvolassa käynti raskauden alusta alkaen. Neuvolasta on helppo kutsua alueen äidit tutustumaan toisiinsa. Neuvolat ovat tiedostaneet

äiti-vauvaryhmien tarpeellisuuden vertaistuen tarjoajana. Äitien kannustaminen järjestämäämme ryhmään jäi suurimmaksi osaksi neuvolan hoidettavaksi, koska heillä on tiivis kontakti äiteihin.

Tutkimusprofessori Matti Rimpelä on tutkinut ja kehittänyt ajatusta hyvinvointineuvolasta. Rimpelän ajatuksen mukaan isä ja äiti tulisivat hyvinvointineuvolaan raskauden alkaessa samalla tavalla kuin nykyisin äiti tulee. Isän rooli olisi alusta asti yhtä keskeinen kuin äidin. Päämääränä olisi tukea heitä kasvussa vanhemmuuteen ja samalla seurattaisiin äidin ja sikiön vointia. Isälle ja äidille kerrottaisiin peruspalvelutiimistä, joka olisi heidän tukena. Neuvolakäynneillä vanhemmat kohtaavat vain tiimin yksittäisiä asiantuntijoita. Vanhemmille ehdotettaisiin, että joku tiimin asiantuntijoista tekee ennen 20. raskausviikkoa yhden tai mahdollisesti useammankin kotikäynnin ja sen jälkeen vanhemmat ja tiimi yhdessä arvioivat ja sopivat perheen mahdollisesta tuen tarpeesta jatkossa. (Rimpelä 2007.)

Perheen ja tiimin yhteisen arvion tuloksena saattaisi olla, että noin seitsemälle kymmenestä perheestä tueksi riittää neuvolan perusohjelma, jota voitaisiin vahvistaa esimerkiksi nettineuvolalla ja vanhempien ohjatuilla vertaisryhmillä. Noin kaksi perhettä kymmenestä tarvitsisi mahdollisesti enemmän tukea, johon tiimistä keskittyisi se, jonka osaamisaluetta lähimpänä perheen avun tarpeet ovat. Joka kymmenennen perheen avuntarve olisi mahdollisesti suuruudeltaan sellainen, että heille suunniteltaisiin ohjelma joka on intensiivisempi tai heidät ohjattaisiin erikoistuneiden palvelujen piiriin, esimerkiksi päihde-, lastensuojelu- ja psykiatriin palveluihin. (Rimpelä 2007.)

Nykyään puhutaan paljon pienten lasten äitien yksinäisyydestä. Äidit saattavat olla suurimman osan ajastaan yksin lapsen kanssa kotona ilman aikuiskontakteja. Aiheemme on ajankohtainen, koska näkökulmamme on äitiyden tukeminen vertaisryhmän avulla. Toisella meistä on omakohtaista kokemusta hieman vastaavanlaisesta ryhmästä ja sen tarpeellisuudesta. Tämä kokemus ja sen tärkeys oli yksi opinnäytetyön idean synnyttäjästä.

2.1 Ryhmätapaamisten mahdolliset riskit

Mahdollisina riskeinä pidimme joko vähäistä tai vastaavasti liian suurta osallistujamäärää. Jos osallistujia on vähän, vertaistuen merkitys voi olla vähäinen. Suuri osallistujamäärä taas saattaa luoda rauhattoman ilmapiirin ja yksittäisten äitien huomioiminen on vaikeaa ja heidän mielipiteensä ei välttämättä kuulu tarpeeksi hyvin. Ihanteellisena osallistujamääränä pidimme neljästä kahdeksaan äitiä vauvoineen. Riskinä pidimme myös sitä, miten markkinoimme ryhmän niin, että se saa äidit kiinnostumaan. Oppilaitoksemme Diakonia-ammattikorkeakoulu sekä ryhmän järjestämisaika seurakuntakeskus saattoivat antaa harhaanjohtavan viestin ryhmän luonteesta. Ryhmämme oli kuitenkin avoin kaikille henkilöille heidän omista uskonnollisista arvoistaan riippumatta, eikä siellä käsitelty uskonnollisia asioita ainakaan ohjaajien aloitteesta.

Arvioimme, että haasteellista olisi suunnitella sisältö sellaiseksi, jotta se kohtaisi äitien tarpeet ja toiveet. Tätä riskiä vähentääksemme jaoimme äideille ensimmäisellä kertaa kynän ja paperia, johon he saivat kirjoittaa toiveensa ryhmän toiminnan sisällöstä tulevia tapaamisia huomioiden. Pidimme alusta asti tärkeänä sitä, että toiminta palvelisi mahdollisimman paljon juuri kyseisen ryhmän tarpeita. Emme halunneet toteuttaa suunnittelemaamme ohjelmaa kuulematta äitejä, vaan lähdimme avoimin mielin ja yhteisin ideoin liikkeelle.

2.2 Toimijat ja kohderyhmä

Yhteistyötä kanssamme tekivät Nakkilan neuvolan terveydenhoitajat. Nakkilan terveyskeskus kuuluu Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymään. Jäsenkuntia ovat Harjavallan ja Kokemäen kaupunki sekä Kiukaisten ja Nakkilan kunta. Nakkilan kunta sijaitsee Kokemäenjoen varrella Harjavallan ja Ulvilan kaupunkien välissä ja asukkaita siellä on noin 6000. (Nakkilan kunta 2010.) Nakkilan väestöstä 0-14-vuotiaiden osuus on noin 17 prosenttia, 15-64-vuotiaiden osuus on 62 prosenttia ja 65 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä on noin 20 prosenttia. (Tilastokeskus 2008.)

Kohderyhmänä opinnäytetyössämme oli keväällä 2009 lapsen saaneet äidit vauvoineen. Kartoitimme henkilökunnan kanssa tilannetta myös mahdollisista isommista sisaruksista, jotka saattaisivat osallistua ryhmään. Huomioimme sisarukset varaamalla heille leluja ja tilaa leikkiä. Pääasiassa ryhmä oli kuitenkin tarkoitettu vauvoille ja heidän äideilleen. Terveystieteiden mukana keväällä 2009 synnyttäneitä äitejä oli yhteensä 31 kappaletta ja he arvioivat ryhmään osallistuvan parhaimmillaan 10 äitiä vauvoineen.

2.3 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Emme löytäneet toiminnallista opinnäytetyötä, joka olisi käsitellyt pienten vauvojen äitien vertaistukiryhmän käynnistämistä. Tutkimuksia ja opinnäytetöitä äitien vertaistuen merkityksestä löysimme niin empiirisinä tutkimuksina kuin toiminnallisesti toteutettuina opinnäytetöinä. Muun muassa Tarja Savolainen on tehnyt pro gradu-tutkielman äitiryhmistä äitiyden tukena. Tutkielmassa selvitetään äitiryhmissä käyvien äitien elämäntilannetta, äitien ryhmiin osallistumista ja äitiryhmien tarjoamaa sosiaalista tukea äitiydelle ja vanhemmuudelle. Tutkielman mukaan äitiryhmien tärkein anti etenkin kotiäitiydelle näyttää olevan mahdollisuus irtautua kotoa ja toisten äitien seura. (Savolainen 1999.)

Diakonia-ammattikorkeakoulusta vuonna 2004 valmistuneessa projektina toteutetussa opinnäytetyössä kuvataan äideistä koostuvan vertaisryhmän toimivuutta luonnehtimalla ryhmätapaamisten sisältöä ja onnistumista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa tukea vanhemmuuteen vertaistukitoiminnan avulla. Tulokset osoittivat, että äidit tarvitsevat tämänkaltaista vertaisryhmän avulla saatua tukea vanhemmuuteensa. Opinnäytetyöntekijät olivat terveydenhoitaja-opiskelijoita, joilla oli opinnäyttyessään myös terveydenhoidon näkökulma. (Oksanen, Peippo & Suhonen 2004.)

Äitien vertaistukea on tutkittu myös vauvaikäisten lasten äitien keskustelupalstalla Internetissä. Heli Kytöharju on tutkinut vuonna 2003 miten ja millaisten asi-

oiden yhteydessä äidit keskustelevat omasta jaksamisestaan ja minkälaista toisilta äideiltä saatu tuki on. (Kytöharju 2003.) Myös Anne Liinamaa on tehnyt pro gradu-tutkielman vuonna 2004, jossa selvitetään minkälaisia ovat sisällöltään äitien käymät keskustelut Vauva-lehden Internet-keskustelupalstalla. Tutkimuksessa selviää myös miten äitien vertaistuki tulee ilmi keskusteluissa. (Liinamaa 2004).

2.4 Opinnäytetyön tavoitteet

Päätavoitteenamme oli äiti-vauvaryhmän järjestäminen. Tarkoituksenamme oli samassa elämäntilanteessa olevien äitien tutustuttaminen toisiinsa ja näin mahdollistaa äideille vertaistukea. Halusimme tarjota äideille vertaistukea tapaamisissa joissa he saivat tavata toisia äitejä ja heidän vauvojaan. Olimme myös valmiita tarjoamaan neuvontaa ja ohjausta mieltä askarruttavissa asioissa. Lyhyen aikavälin tavoitteenamme oli pyrkiä myös ottamaan äitien toiveet ryhmän toiminnasta huomioon ja mahdollisuuksiemme mukaan toteuttamaan niitä sekä luomaan omalla toiminnallamme luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri. Tavoitteenamme olivat myös äitien ja vauvojen omaehtoiset tapaamiset käynnistämämme ryhmän päättymisen jälkeen.

3 VERTAISTUKI ÄITIEN JAKSAMISEN TUKENA

Vertaisryhmätoiminta on samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten tukiverkosto, joissa samoja asioita kokeneet tai samaa elämänvaihetta elävät ihmiset jakavat tuntemuksia, tietoa, emootioita ja kokemuksia saaden näin sosiaalista tukea toisiltaan. Vertaisryhmälle on tärkeää, että jäsenet ovat tasa-arvoisessa asemassa ja ohjaa yhteisön yksilöitä tasavertaiseen aikuisuuteen. Yhteisten kokemusten ja kielen kautta ryhmän jäsenet voivat ymmärtää toisiaan varsinaisia asiantuntijoita paremmin ja auttaa toinen toistaan. Vertaistuki ei välttämättä ole tarkoitushakuista toimintaa, vaan se on lähinnä itse itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi ja lähtökohta oma-aputoiminnalle. Vertaisryhmän koolla on merkitystä. Suositeltava määrä onkin kuudesta kymmeneen jäsentä. Tällöin ryhmässä katsotaan olevan enemmän emotionaalista lämpöä ja tukea, kiinteyttä ja päämäärätietoista toimintaa. (Kinnunen 2006, 35–36.)

Yhteisön antama sosiaalinen tuki on yksi tutkituimmista terveyttä ylläpitävistä tekijöistä. Sosiaalinen tuki tarkoittaa resursseja ja voimia, joita ihminen saa käyttöönsä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sosiaalinen verkosto voi huonosti toimiessaan tai jopa sen puuttuessa olla osaltaan syynä psyykkisten sairauksien puhkeamiseen usein eri tavoin. Luotaessa pitkäkestoisia sosiaalisia suhteita – ja verkostoja tarvitaan sekä konkreettista toimintaa että kohtaamiselle sopivia paikkoja. (Kinnunen 2006, 37–38.)

Vertaistuki on sosiaalisen tuen osa-alue emotionaalisen tuen, tietotuen ja käytännön avun rinnalla. Neuvolan työmuodoista pienryhmissä toteutettu perhevalmennus ja vanhempainryhmät mahdollistavat vertaistuen, koska niissä samankaltaisessa tilanteessa olevat vanhemmat tapaavat toisiaan ja voivat oppia toistensa kokemuksista. Vertaistukea voi saada myös ryhmävastaanotolla, jonne on samanaikaisesti kutsuttu useampia samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia, esimerkiksi äitejä vauvan kanssa. (Viljamaa 2003, 47.)

3.1 Vertaistuen merkitys vauvojen äideille

Vertaistuesta on kotimaisten ja ulkomaisten tutkimusten mukaan kiistatonta hyötyä monille perheille. Kriittisinä siirtymäkausina aikuisiässä, kuten ennen ja jälkeen lapsen syntymän, ryhmämenetelmät, esimerkiksi vertaistukiryhmät, voivat olla yksilömenetelmiä tuloksellisempia. Pienryhmissä vanhemmat voivat saada toisiltaan käyttökelpoista tietoa, joka avaa uusia näkökulmia, auttaa jäsentämään omaa elämäntilannetta ja helpottaa käytännön pulmien ratkaisemista. Tätä vertaisilta saatua tietoa tarvitaan asiantuntijoilta saadun tiedon lisäksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Ryhmissä syntyneet uudet ihmissuhteet lujittavat perheiden sosiaalista verkostoa ja näin lisäävät äitien voimavaroja selvitä arkisista tilanteista. Ryhmät auttavat myös arjen hallinnassa sekä tuovat iloa ja mielihyvää arkeen. Ryhmissä on hyvä tilaisuus ennakoida perheen eri vaiheissa vastaan tulevia muutoksia ja huomata paremmin niiden tavallisuus. Monien perheessä olevien pulmien yleisyys tulee esille ja niille löytyy ratkaisuja, kun niistä uskalletaan puhua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004)

Ryhmissä, joissa on jäsenenä vain äitejä, on kyse tiedosta ja tiedonvaihdosta, omien kokemusten ja äitiyteen liittyvän asiantuntijatiedon välisestä suhteesta. Ryhmässä äiti kokee omakohtaisen äitiyden työstämistä. Jakaminen on ajatusvaihtoa, tunteiden ilmaisua tai erilaisten kokemusten vertailua. Monen vertaisryhmässä mukana olleen äidin mielestä elettyjen kokemusten kertominen antaa enemmän kuin kirjoitetut oppaat. Ryhmä tarjoaa tilaisuuden vertailla omia ja toisten kokemuksia äitiydestä ja äitinä olosta. Puheenaiheena ryhmässä ovat erilaiset ongelmat, joita äidit kohtaavat. Ne voivat olla esimerkiksi yleisiä lastenkasvatuspulmia tai jonkun äidin elämäntilanteeseen liittyviä pohdintoja. Puheenaiheet voivat liittyä myös tavallisiin käytännön tilanteisiin, esimerkiksi lasten ruokaan, syömiseen, lasten sairauksiin tai periaatteellisiin tai muuten vain laajempiin teemoihin kuten äitiyteen, vanhemmuuteen ja ihmissuhteisiin. Pienten lasten kanssa periaatteelliset kysymykset kohdataan konkreettisina ongelmina päivittäisissä tilanteissa. (Kytöharju 2003, 18.)

Marja-Leena Viljamaan Jyväskylän kaupungin neuvoloissa tekemän tutkimuksen mukaan perhekeskeistä palvelua ja vertaistukea oli vähän tarjolla nykyneuvolassa. Tutkimus kuvasi asiakkaiden palvelujen käyttöä, tyytyväisyyttä ja odotuksia vanhemmuuden tukemisen, perhekeskeisyyden ja vertaistuen näkökulmasta. Vertaistukea mahdollistavia palvelumuotoja sai vain 16,5 prosenttia tutkimukseen osallistuvista vanhemmista. Perhekeskeisin neuvolavaihe äideillä ja isillä oli esikoisen ensimmäinen ikävuosi. Esikoisen odotuksen ja hoidon on todettu olevan keskeinen siirtymä, jolloin vanhemmat odottavat enemmän sosiaalista tukea. (Viljamaa 2003, 109.)

Ritva Järvinen on tutkinut äitien kokemuksia lastenneuvolan vanhempainryhmistä ja todennut, että äidit kokivat vanhempainryhmät tärkeiksi, omaa vanhemmuutta tukeviksi systeemeiksi, joissa vallitsi rauhallinen ja positiivinen ilmapiiri. Äidit halusivat tutkimuksen mukaan vaihtaa kokemuksia samassa tilanteessa olevien kanssa ja kokea yhteisyyden tunnetta, joka ryhmässä vallitsi. Vanhempainryhmistä oli muodostunut heille ”henkireikä”, joka auttoi heitä jaksamaan paremmin äitinä ja vanhempana. Äidit kokivat, että vanhempainryhmässä sai olla oma itsensä, väsyneenä ja välillä neuvottomana. Äidit pitivät erittäin tärkeänä myös sitä, että vanhempainryhmät toimivat myös lapsille sosiaalisten taitojen harjoittelupaikkana. (Järvinen 1998, 61–62.)

Järvisen tutkimuksen mukaan vanhempainryhmät antoivat äideille sosiaalista tukea, joka ilmeni tiedollisena, henkisenä ja positiivisena palautteena sekä käytännöllisenä tukena. Henkinen tuki oli äitien kertomusten mukaan kaikkein tärkein ryhmän anti. Myös ryhmätoiminnan seurauksena äitien sosiaalinen verkosto laajeni ja lujittui. Ryhmästä he saivat hyväksyntää, tulivat kuulluiksi ja saivat puhua ja kokivat mielihyvää ja iloa yhdessä. Tutkimuksen mukaan ryhmä vahvisti myös äitien kasvua vanhemmaksi ja äidiksi. (Järvinen 1998, 62–64.)

3.2 Äitiyden synty ja sosiaalinen tuki

Äitiyttä ja äidiksi tulemistä on tutkittu paljon. Äitiys ja äidin rooli alkaa jo odotusaikana, jolloin äitiyteen valmistaudutaan biologisesti ja kokonaisvaltaisesti. Positiivinen minäkuva vaikuttaa äidin roolin omaksumiseen. Tämä puolestaan on yhteydessä äidin myönteiseen suhtautumiseen lapseensa, kun taas äidin depressio ja roolikonfliktit ovat esteenä äidin roolin hyväksymisessä. Myös lapsen terveys ja temperamentti sekä ympäristön sosiaalinen tuki vaikuttavat äidin roolin hyväksymiseen. (Viljamaa 2003, 21–22.)

Sosiaalinen tuki vähentää stressiä, jolloin sillä on myönteiset vaikutukset yksilön sosiaaliseen, psyykkiseen tai fyysiseen hyvinvointiin. Sosiaalista tukea saadaksesen ihmisen tulee kuulua johonkin sosiaaliseen verkostoon, esimerkiksi perheeseen tai ystäväpiiriin. Verkoston olemassaolo on tuen välttämätön edellytys, mutta se ei silti aina takaa tukea eikä toimi puskurina elämän kriisitilanteissa. Hyvin toimiessaan se kuitenkin antaa muun muassa tunnetukea, käytännöllistä apua tai tietotukea. (Viljamaa 2003, 24–25.)

Äiti-vauvatapaamiset mahdollistivat esimerkiksi sen, että muualta Nakkilaan muuttaneet äidit saivat luoda uusia sosiaalisia suhteita muihin äiteihin ryhmän avulla. Kaikilla äideillä ei välttämättä ollut ketään tuttuja ihmisiä uudessa asuinkunnassaan tai jotkut äidit asuivat kaukana kunnan keskustasta, jolloin muiden ihmisten näkeminen fyysisesti oli hankalaa.

3.3 Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus

Äiti-vauvaryhmää ohjatessa tulee olla tietoinen äidin ja vauvan välisestä varhaisesta vuorovaikutuksesta, sen muodostumisesta sekä ylläpitävistä tekijöistä. Siinä on kysymys kehityksellisestä molemminpuolisuudesta, siinä kohtaavat vanhempien ja lapsen kehitysmahdollisuudet. Varhainen vuorovaikutus alkaa jo sikiön ollessa kohdussa raskausaikana. Tällöin puhutaan äidin ja vauvan ruumiillisesta dialogista. Esimerkiksi depressiota sairastavan äidin ja vauvan sikiö-

ajan vuorovaikutus jää usein hyvin ohueksi ja puutteelliseksi. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus koostuu monista eri tunteista, jotka ovat positiivisia, mutta myös toisinaan negatiivisia. Vanhemmuus on asia, johon liittyy voimakas tunteiden kirjo. Syntyessään jokainen lapsi tuo mukanaan ennen kokemattoman vanhemmuustilan, jossa vanhempien mieli on avoin ottamaan vastaan uutta, juuri tämän lapsen kanssa. Yhtä oikeaa luonnonmukaista vuorovaikutusta ei olekaan, vaan jokaiset vanhemmat löytävät oman vauvansa kanssa omanlaisen, heille sopivimman vuorovaikutustavan. Toiset tilanteet vauvan kanssa eivät välttämättä suju oikein hyvin kun taas toiset sujuvat loistavasti. Vaikka vanhemmat olisivat kokeneet kovia omassa varhaisessa vuorovaikutuksessaan, se saattavaa rakentaa kohtuullisen vuorovaikutuksen oman vauvansa kanssa. (Siltala 2003, 16,19.)

Äidin ja vauvan välillä on hyvin herkkä ja helposti haavoittuva systeemi. Haavoittuvuutta lisäävät mahdollisesti esimerkiksi keskosuus, vammaisuus tai vanhempien järkkynyt mielentila vanhemmuudessa. Kun vanhemmat rakentavat suhdetta vauvaansa, heidän omat varhaiset vuorovaikutuskokemuksensa vaikuttavat myös tuohon suhteeseen. Nämä vanhempien varhaiset kokemukset ilmenevät esimerkiksi siinä, miten vanhemmat koskettavat lastansa tai miten he puhuvat lapselleen. Vauva tunnistaa omat vanhempansa heidän liikkeidensä ja puheensa perusteella jo hyvin pienenä, koska vuorovaikutussuhdetta on luotu jo kohdusta käsin raskausaikana. Syntymänsä jälkeen äiti on jo heti vauvalle tuttu ja turvallinen. Äidillä ei mene aikaakaan, kun hän jo tunnistaa vauvan itkuista onko kyse nälästä, ilmavaivoista vai kenties märästä vaipasta. (Siltala 2003, 18–20, 27.)

4 VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAUS

Vertaisryhmää voi periaatteessa ohjata ja organisoida kuka vain aikuinen joka on kiinnostunut aiheesta ja ryhmän ohjaamisesta. On olemassa paljon vertaisryhmiä, joissa ei ole ollut tiettyä nimettyä ohjaajaa, vaan jokainen ryhmän jäsen on ottanut aktiivista vastuuta ryhmän toiminnasta. Kokemus on kuitenkin osoittanut, että vaikka ohjaajaksi periaatteessa voikin ryhtyä kuka tahansa, kaipaavat ryhmät useasti strukturoidumpaa ohjelmaa sekä ryhmätoimintaa tuntevaa ja siihen perehtynyttä ohjaajaa tai ohjaajaparia. Ohjaajat tarvitsevat myös tietoa ryhmäprosessista ja ryhmäohjaamisesta. (Järvinen & Taajamo 2006, 24.)

Vertaistukiryhmän ohjaajan tulee olla siis tietoinen ryhmän eri kehitysvaiheista. Ryhmän kiinteys, normit, statukset ja roolit määrittävät jatkuvasti ryhmän rakennetta ja viestintää ryhmän sisällä sekä ryhmän eri kehitysvaiheita. Sosiaalipsykologit esittävät ryhmän käyvän läpi viisi eri kehitysvaihetta. Nämä vaiheet ovat muodostuminen, kuohunta, normeista sopiminen, suoritusvaihe ja päätösvaihe. Ryhmän muodostumisen vaiheessa jäsenet tutustuvat ja päättävät yhdessä perussäännöistä. Kuohuntavaiheessa erimielisyydet voivat aiheuttaa ristiriitoja ja ryhmässä saatetaan käydä kauppaa, jotta sovitut prioriteetit saataisiin neuvoteltua kohdalleen. Normien syntyessä syntyy myös myönteinen ryhmäidentiteetti kun säännöt ja tavoitteet ryhmän sisällä on saatu luotua. (Pennington 2005, 72–75.)

Suoritusvaiheessa ryhmä tekee yhteistyötä tehtävän suorittamiseksi tai tavoitteiden saavuttamiseksi. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet työskentelevät yksin, pienissä ryhmissä tai yhdessä koko ryhmän kanssa. Keskinäinen riippuvuus ryhmän jäsenten välillä on tässä vaiheessa tärkeää yhteistyön ja sitoutumisen kannalta. Päätösvaiheessa ryhmä voi hajaantua, koska tehtävä on suoritettu tai jäsenet poistuvat. Tämä ryhmäkehityksen viisivaiheinen malli soveltuu ryhmille, joilla on kiinteä elinkaari ja jotka hajaantuvat, kun tehtävä on suoritettu ja toisaalta paljon pitkäaikaisempiin ryhmiin. (Pennington 2005, 72–75.)

Sana ohjaus tuo usein mieleen neuvomisen ja opastamisen. Nykykäsityksessä ohjaus on kuitenkin enemmänkin prosessi, joka perustuu neuvotteluun ja keskusteluun. Kun vertaisryhmää ohjataan, ovat toiminta ja keskustelu se tie, jota ryhmän jäsenet ja ohjaaja yhdessä kulkevat. Yleisenä periaatteena vertaisryhmätoiminnassa on se, että ryhmän jäsenet yhdessä ohjaajan kanssa osallistuvat toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja organisointiin. Vastavuoroisuus kuuluu vahvasti vertaisryhmätoimintaan. Ohjauksen tulee perustua ihmisen kunnioittamiseen ja siihen, että ymmärtää toisen elämän kokonaisuuden. (Järvinen & Taajamo 2006, 34.)

Ihmiset ovat itsensä ja omien asioittensa asiantuntijoita. Vertaistukiryhmissä ajatus lähtee usein siitä, että ihmiset löytävät omat vahvuutensa ja voimaantumisen mahdollisuudet. Samankaltaiset elämäkokemukset voivat yhdistää merkittävästi. Apu, jonka vertaistuki ryhmästä saa voi olla paljon merkitsevämpää kuin tuki, jota antaa esimerkiksi alan ammattilaiset. Ryhmiä perustetaan eri teemojen ympärille ja ne eivät aina ole lähtökohdiltaan ongelmakeskeisiä. Vertaistoiminta saattaa usein olla tuen lisäksi myös puitteiden ja tilan järjestämistä ja näin ollen toiminnan parempaa mahdollistamista. (Kinanen 2009, 69.)

Suunniteltaessa uutta vertaisryhmätoimintaa on mietittävä mitä tavoitteita toiminnalla on. Tärkeä kysymys on esimerkiksi se mitä ryhmätoiminnalla tavoitellaan. Kun ryhmän tavoite on määritelty, voidaan miettiä ketä toimintaan halutaan mukaan. Tapaamispaikalla ei tutkimusten mukaan ole kovinkaan suurta merkitystä. Toimintaa toki helpottaa jos ryhmä kokoontuu paikassa jonne esimerkiksi pienten lasten vanhempien on helppo saapua. Jos paikalle odotetaan myös lapsia, heille tulee olla tarpeeksi leikkitilaa sekä leluja. Ryhmän tavoitteita huomioidaan myös siinä kohdin, kun mietitään tapaamistiheyttä. Kokoontumisia tulee olla riittävän usein, jotta ryhmästä tulee tarpeeksi tiivis. Kokoontumistiheyteen vaikuttavat ryhmän toiveiden lisäksi tietenkin myös ohjaajien resurssit. Tapaamisia suunniteltaessa on tärkeää huomioida myös muut paikkakunnalla olevat toiminnot ja tapahtumat. (Järvinen & Taajamo 2006 25–28.)

4.1 Ohjaajan rooli

Perinteisesti vertaisryhmän ohjaaja on ollut henkilö, joka on itse kokenut samanlaisia kokemuksia kuin ryhmäläisensäkin. Varhaisimpia malleja tämläisestä ohjaamisesta on esimerkiksi AA-ryhmissä. Vuosien varrella vertaisohjaajan rinnalle on tullut ammatillisempi vaihtoehto, joka on hyvä erottaa perinteisestä vertaisryhmästä. (Kinanen 2009, 71–72.)

Ohjauksen tärkeänä lähtökohtana on ajatus siitä, että oman minän kautta tarkastellaan muun muassa ryhmäläisten asenteita, suhtautumista. Ohjauksessa selvitetään ryhmän jäsenien kanssa heidän omia voimavarojaan ja mahdollisuuksiaan. Kokemuksia jaetaan ryhmäläisten kesken, niin toiminnallisesti kuin keskustelemalla. Reipas ja osaava ohjaaja ei kuormita itseään liialla työllä vaan jakaa tehtäviä myös muille. Ryhmän ohjaajalla tulee olla käytössä erilaisia rooleja, koska ryhmän ohjaamiseen sisältyy monia erilaisia tehtäviä. Neljä peruseroolia, joita ryhmän ohjaamisessa tarvitaan, ovat

1. Ryhmän organisaattori, jolloin ohjaaja huolehtii ryhmän ulkoisista toimintaehdoista, tilasta ja aikataulutuksesta. Hän myös vastaa niistä säännöistä ja normeista, jotka ryhmällä on.
2. Ymmärtävänä kuuntelijana ohjaaja huolehtii siitä, että ryhmä on empaattinen ja, että sen jokainen osallistuja tulee kuulluksi. Hän myös pyrkii takaamaan sen, että ryhmässä vallitsee tasa-arvo ja hyvät vuorovaikutussuhteet.
3. Vaikuttajana ohjaaja ajaa ryhmää kohti asetettua tavoitetta. Ohjaajan tulee huolehtia, että ryhmän kaksoistavoite toteutuu. Kaksoistavoite sisältää asiatavoitteen toteutumisen sekä ryhmän kiinteydestä huolehtimisen.
4. Ryhmäprosessin ylläpitäjänä ohjaaja vastaanottaa ryhmäilmiöt ymmärtäen niitä ja tarvittaessa vaikuttaen niihin. Ohjaajana tehtävänä on myös tukea ryhmäläisiä muutoksiin. Ryhmästä riippuen ohjaajalla voi olla myös muita rooleja. Ohjaajan persoonallisuus sekä tilannekohtaiset tekijät vaikuttavat myös ohjaajan rooliin. (Järvinen & Taajamo 2006, 34–35.)

Ryhmä itsessään vaikuttaa myös ohjaajan rooliin. Lähtökohtana pidetään sitä, että ryhmän jäsenet hyväksyvät ohjaajan ja hänen tehtävänsä. Kun näin tapahtuu, ohjaaja voi ottaa ryhmässä oman paikkansa. Olisi hyvä, että ohjaajalla olisi

käsitys ryhmädynamiikasta ja ryhmän eri kehitysvaiheista. Ryhmän ilmapiiri on pitkälti kiinni ryhmänohjaajasta, mutta jokainen ryhmäläinen itsessään vaikuttaa myös ryhmän ilmapiiriin. Ohjaajan ei tule olla ryhmälle auktoriteetti, sillä hallitseminen ei synnytä rentoa ilmapiiriä, jossa jokainen on mukana tasavertaisesti. Jokaisella tulisi olla tilaa olla oma itsensä. (Järvinen & Taajamo 2006, 36–37.)

Ohjaajan tulee löytää omat luontaiset kykynsä ja tunnistaa itselle ja omalle persoonalle sopivimmat roolit. Sitten kun ohjaaja huomaa ja ymmärtää, ettei hänen tarvitse olla kaikkivoipa, ryhmän käynnistämiseen liittyvät pelot usein hälvenevät. Vertaisohjaaja pääsee elämään pienen matkan ryhmän kanssa ja siihen ohjaajalla täytyy olla vahva halu, väkisin ei työhön kannata ryhtyä. Kuuntelemisen taitoa tarvitaan oppiarvoja enemmän. Vertaistukiryhmä on usein myös kulltava ja niinpä jo ryhmän suunnitteluvaiheessa on hyvä varata aikaa asioiden turvalliselle käsittelylle esimerkiksi työparin kanssa aina tapaamisen jälkeen. (Kinanen 2009, 72–73.)

4.2 Ohjaajana toimimisen lähtökohdat

Ohjaajan toiminnan lähtökohtana tulisi olla, että jokainen ryhmäläinen on oman elämänsä asiantuntija. Ohjaajan tulee tukea ryhmäläisiään heidän omalla tiellään. Ohjaajan olisi tärkeää myös kannustaa heitä auttamaan itseään ja toisiaan samanlaisessa elämäntilanteessa. Tärkeänä tehtävänä ohjaajalla on ohjata muutosprosesseja ja tukea ryhmäläisiä muutoksissa. Vertaisohjaajan on tunnettava myös eettinen vastuunsa. Ohjaajan tulee käsitellä omat ongelmansa jossain muualla kuin ryhmässä. Hän ei saa tehdä diagnooseja tai antaa lääkeneuvontaa vaan hänen tulee ohjata ryhmän jäsen ammattilaisen vastaanotolle, jos kokee sellaiseen olevan tarvetta. (Järvinen & Taajamo 2006, 38–39.) Ohjauksessa ohjattavalla on aktiivinen rooli ja osallisuus ongelman määrittelyssä. Työntekijä ja asiakas keksivät erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja vuorovaikutteisesti ja määrittelevät yhdessä ongelmaa. Asiakkaan omat tavoitteet ovat lähtökohtana ongelman ratkaisussa. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009,

125.) Vertaistukiryhmässä ohjaustilanne ei yleensä ole ongelmalähtöinen, vaan ohjausta kaivataan esimerkiksi arkisten asioiden kohtaamisessa.

On useita tapoja joilla ohjaaja voi kehittää omia taitojaan. Tutustumalla kirjallisuuteen sekä omaan itseensä voi oppia paljon. Tutkimalla omaa itseään ryhmänohjaajana on olennainen merkitys siihen miten ohjaamisessa voi kehittyä. Arvioimalla jatkuvasti omaa ohjaamistaan esimerkiksi päiväkirjaa käyttäen sekä palautekeskusteluilla työparin kanssa voi ohjaaja kehittää itseään. Tällaisen arvioinnin tuloksena ohjaaja tiedostaa mikä hänelle sopii ohjaajana ja mikä ei. Kokemus kasvattaa ja kehittää matkalla ryhmänohjaajaksi. Keskenäisyys ja tietämättömyys ovat ryhmänohjaajalle täysin sallittuja asioita. (Järvinen & Taajamo 2006, 39–40.) Vertaistukiohjaajan keskeisinä tehtävinä on tukeminen, kuunteleminen, läsnä oleminen, näkökulmien avartaminen, ymmärtäminen, toivon yllä pitäminen, kannustaminen, rohkaiseminen ja innostaminen. (Kinanen, 2009, 72).

Jokainen ryhmä etenee ryhmäprosessissaan yksilöllisesti. Niinpä ohjaajalle ei voi antaa tarkkoja ohjeita siitä miten hänen tulisi toimia ryhmän missäkin kehitysvaiheessa. Ohjaajan toimintaan vaikuttaa se, miten hän tiedostaa ja huomioi niitä näkökulmia, jotka vaikuttavat ohjaukseen. Ohjaajan oma persoona ja hänen toimintansa vaikuttavat ryhmään merkittävästi. Ryhmän ohjaajan on tärkeää tiedostaa, mitä ohjauksessa tapahtuu, miten vuorovaikutus ryhmässä toimii, mikä panos ohjaajalla itsellään on ryhmän toimivuuteen ja miten hänen omaa kykyään ohjata voisi kehittää. (Järvinen & Taajamo 2006, 41,44.)

Vertaisryhmätoiminnan markkinointi tulee suunnitella hyvin, jotta se tavoittaisi oikean kohderyhmän. Ohjaajien henkilökohtaisesti esittämä kutsu on käytännössä todettu hyväksi markkinointitavaksi. Neuvolat ja päiväkodit ovat hyviä markkinointiväyliä, kun tiedotetaan tietyille kohderyhmälle. (Järvinen & Taajamo 2006, 29.)

5 ÄITI-VAUVARYHMÄTAPAAMISTEN TOTEUTUS

5.1 Ideasta toteutukseen

Opinnäytetyömme tavoitteena oli käynnistää äiti-vauvaryhmä Nakkilassa. Opinnäytetyötä koskevien sopimusten allekirjoittamisen jälkeen ensimmäisiä tehtäviämme oli sopia yhteistyöstä neuvolan kanssa, järjestää ryhmälle toimivat tilat ja päättää tapaamisten ajankohdat. Alussa roolimme ohjaajana oli organisoida tapaamisten käytännön järjestelyt. Myöhemmin kartoitimme neuvolan työntekijöiden kanssa keväällä 2009 syntyneiden vauvojen määrän sekä sovimme, että neuvolan rooliksi jää lelujen, patjojen ja kahvien järjestäminen ryhmän käyttöön. Neuvolan työntekijät lupautuivat olemaan tukenamme tarvittaessa koko prosessin ajan.

Äiti-vauvaryhmätapaamisten päiviksi valitsimme neljä keskiviikkoa, jotka toteutuivat joka toinen viikko. Päivät olivat: 9.9., 23.9., 7.10. ja 21.10.2009 klo 14.00–15.30. Tapasimme 11.3.2009 terveydenhoitajan kanssa Neuvolan väliaikaisissa tiloissa ja pääsimme tutustumaan sen hetkisen äiti-vauvaryhmän toimintaan. Paikalla oli neljä äitiä vauvoineen, joista muutamalla oli mukana myös vanhempia sisaruksia. Vaikka paikalla oli vain neljä äitiä lapsineen, neuvolan tila vaikutti ahtaalta ja pimeältä, siksi aloimmekin miettiä uutta tilaa omalle ryhmällemme. Kyselimme mahdollisuuksia ryhmän pitämisestä muissa kuin neuvolan tiloissa. Terveydenhoitaja kertoi, että neuvola ei ole valmis kustantamaan muista tiloista aiheutuvia kuluja.

Sovimme itse ottavamme yhteyttä Nakkilan seurakuntaan, koska seurakunta oli luvannut auttaa meitä kiitoksena vapaaehtoisesta osallistumisestamme heidän vappujuhlaansa. Seurakunta lupasi tarjota meille tilat neljään tapaamiskertaan ilmaiseksi. Tilana toimi seurakuntakeskuksen luentosali, joka oli riittävän tilava ja valoisa sekä sijaitsee Nakkilan keskustassa. Tapaamisesta terveydenhoitajan kanssa meille jäi positiivinen vaikutelma ja koimme, että meidät otettiin hyvin vastaan ja työstämme oltiin kiinnostuneita.

Tapasimme terveydenhoitajan kanssa loppukeväästä Nakkilan terveyskeskussa, jolloin allekirjoitimme sopimukset opinnäytetyön tekemisestä. Molemmat osapuolet saivat omat kappaleensa sopimuksesta. Teimme kutsukirjeet äideille loppukesästä ja toimitimme ne neuvolan terveydenhoitajille sähköpostitse. (LIITE 1: Kutsukirje Äiti-vauvaryhmään) Terveydenhoitajat jakoivat kutsut äideille. Terveydenhoitajat selvittivät samalla, kuinka monta vauvaa on syntynyt tammi-kuusta kesäkuun loppuun vuonna 2009. Vauvoja oli syntymässä 31, joista he arvioivat noin 10 äidin vauvoineen osallistuvan ryhmään.

5.2 Yhdessä liikkeelle

Ensimmäinen äiti-vauvatapaaminen oli 9.9.2009. Äitejä vauvoineen oli paikalla 15 ja sisaruksia seitsemän. Ryhmän äideistä kolmasosa oli ensisynnyttäjiä. Yllätyimme positiivisesti osallistujien määrästä. Odotimme lähes puolta pienempää osallistujamäärää. Neuvolan terveydenhoitaja oli alussa auttamassa tarjoilujen kanssa, mutta lähti ennen ryhmän varsinaista alkua. Aloitimme kahvinjuonnilla, jonka lomassa esittelimme itsemme ja äidit esittelivät itsensä ja vauvansa. Sovimme, että ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia ja ohjaajilla on täysi vaitiolovelvollisuus ryhmän asioista. Esittelykierroksen jälkeen todettiin, että nyt on aikaa vapaalle keskustelulle. Koska äitejä oli paljon, keskustelu alkoi heti luontevasti. Äidit jakautuivat selvästi keskusteluryhmiksi. Eniten äitejä oli patjoilla lattialla vauvojen kanssa. Osa äideistä jäi pöydän ääreen. Kiertelimme vähän keskustelemassa äitien kanssa.

Puolivälissä tapaamista pistimme kiertämään listan, johon jokainen äiti sai kirjoittaa halutessaan yhteystietonsa ja sähköpostiosoitteensa ja jonka myöhemmin lähetimme jokaiselle sähköpostilla. Jaoimme paperia ja kynän, jotta äidit saivat halutessaan kertoa toiveitaan seuraavia kertoja varten. Äidit toivoivat vauvajumppaa, lastenvaatekutsuja ja alusvaatekutsuja. Seuraavalle tapaamiselle eräs äiti lupautui esittelemään kestovaippoja ja kantoliinoja. Ryhmässä oli

myös äiti, joka oli lastenvaate-esittelijä ja halusi ryhmän toiveesta tulla esittelmään edustamiaan vaatteita kolmannella tapaamiskerralla.

Aluksi suunnittelemaamme lastenhoitoapua emme saaneet, mutta seurakunnan työntekijä lupasi leikkihuoneeksi kerhohuoneen, jossa lapset leikkivät kiltisti. Tilat olivat toimivat sekä tarpeeksi isot. Tapaamisessa oli positiivinen ilmapiiri ja osa äideistä tiesi ennestään toisensa esimerkiksi perhevalmennuksesta ja seurakunnan järjestämästä perhekerhosta. Kellon tullessa puoli neljä lopettelimme ja kerroimme, että ensi kerralla tapaamisessa yksi äideistä esittelisi kestovaippoja ja kantoliinoja. Äidit lähtivät hyvillä mielin ja kiittelivät kerrasta.

5.3 Äitiyttä jakamassa

Toinen äiti-vauvatapaaminen lähti liikkeelle tutusti kahvittelun merkeissä. Äitejä vauvoineen oli tällä kertaa saapunut paikalle 12, sisaruksia mukana oli seitsemän. Jaoimme neuvolan puolesta ilmoituksen MLL:n Pimeä Metsä-retkestä kaikille äideille. Mukaan tuli yksi uusi äiti ja neljä äitiä viime kerralta ei päässyt paikalle. Kahvittelun lomassa äidit keskustelivat rokotuksista omia mielipiteitään kertoen. Istuimme kaikki mukavan rennosti piirissä lattialla. Muutama äiti osallistui keskusteluun. Aihe jakoi jonkin verran mielipiteitä. Toiset äidit olivat pysyneet tiukasti neuvolan rokotusohjelmassa, kun taas toiset olivat ottaneet lapsilleen ylimääräisiä rokotuksia. Keskustelutilanne oli rauhallinen aloitus, johon kaikki äidit osallistuivat ainakin kuuntelemalla.

Ilmapiiri tapaamisessa oli tuttavallinen ja rento. Hiljaisia hetkiä ei päässyt syntymään, vaan äidit keskustelivat aktiivisesti keskenään. Keskustelua käytiin esimerkiksi siitä, voiko alkoholia käyttää lasten aikana. Yksi äideistä esitteli kantoliinoja ja kestovaippoja. Muutama äiti oli enemmän kiinnostunut aiheesta kuin toiset. Esittely ei ollut tuputtamista, vaan halukkaat saivat kokeilla ja tutustua tarkemmin aiheeseen. Tapaamiskerralla huomasimme myös miten vauvat kasvavat ja kehittyvät nopeasti. Vauvan kasvun ja kehityksen seuraaminen on tärkeää ajatellessa koko prosessia kaikkina neljänä tapaamiskertana. Muistutim-

me, että ensikerralla kokoonnumme lastenvaate- ja alusvaatekutsujen merkeissä.

Kolmannella tapaamiskerralla äitejä vauvoineen oli paikalla 12. Toivotimme kaikki jälleen tervetulleiksi ja muistutimme tapaamisen olevan toiseksi viimeinen. Eräs äiti huomautti seuraavan tapaamiskerran olevan koululaisten syyslo-maviikolla, jonka jälkeen tiedustelimme äitien halukkuutta siirtää seuraava ta-paaminen jo seuraavalle viikolla. Suurin osa äideistä toivoi tapaamista jo seu-raavalle viikolle, joten sovimme tapaavamme viimeisen kerran jo viikon kuluttua 14.10.2009. Kahvinjuonnin lomassa yksi äideistä esitteli lastenvaatteita, joista äidit olivat erittäin kiinnostuneita. Samalla käytiin keskustelua vaatteista ja vaa-tehuollosta ylipäätään. Seurasimme keskustelua, jossa ensimmäisen lapsensa saanut äiti kyseli neuvoa kahden lapsen äidiltä liittyen kiinteiden ruokien aloit-tamiseen. Kahden lapsen äiti antoi neuvoa ja rohkaisi toista äitiä kiinteän ruoan syöttämisen aloittamisessa. Tässä keskustelussa vertaistuki tarjosi tuoreelle äidille tiedollista tukea.

Huomasimme kolmannen tapaamiskerran tunnelman oleva aikaisempia kertoja rennompia minkä huomasimme lisääntyneestä naurusta ja puheensorinasta. Täl-lä kerralla äidit myös pitivät paljon toistensa vauvoja ja antoivat vauvojaan huo-letta myös meidän syliimme. Ajattelimme sen olevan luottamuksenosoitus meitä kohtaan. Äitien lähtiessä huomasimme heidän olevan iloisia ja tyytyväisiä. Päät-telimme siis tapaamisen onnistuneen.

5.4 ”Ai, olisiko tää jo viimeinen kerta?”

Viimeisellä, neljännellä kerralla alusta asti tunnelma oli jokseenkin haikea, vaik-kakin iloinen. Äitejä oli paikalla 13, paikalla oli myös yksi uusi äiti poikansa kanssa, joka oli syntynyt jo vuoden 2008 syksyllä. He eivät siis kuuluneet varsi-naiseen kohderyhmäämme, mutta toivotimme heidät kuitenkin lämpimästi terve-tulleiksi ryhmään. Pyysimme äideiltä palautetta jakamillemme tyhjille papereille. Avuksi kirjoitimme taululle kaksi apukysymystä. Kysyimme äitien ajatuksia äiti-

vauvatapaamisista sekä mitä mieltä he olivat ohjaajien toiminnasta. Painotimme, että haluamme palautetta juuri omasta roolistamme ryhmässä, koska sitä kautta saamme eväitä omaan ammatilliseen kehitykseen vertaistukiryhmän ohjaajina.

Palautteosion jälkeen herättelimme keskustelua äitien ja vauvojen omaehtoisista tapaamisista ohjaajien käynnistämän ryhmän loputtua. Äitien ja vauvojen omaehtoisissa tapaamisissa he tapaisivat itse järjestämässään tiloissa ilman ulkopuolista ohjausta. Tällöin vastuu ryhmästä ja sen toimimisesta siirtyy ryhmän jäsenille itselleen. Äidit olivat innostuneita jatkamaan käynnistämäämme ryhmää ja pohdimme yhdessä missä he voisivat seuraavan kerran tavata. Mietimme myös kuka ottaa vastuun seuraavasta tapaamisesta. Erään äiti lupasi järjestää tilat seuraavalle tapaamiselle ja informoida toisia ajankohdasta ja paikasta. Kaikki äidit olivat aktiivisesti mukana keskusteltaessa tulevista omaehtoisista tapaamisista. Lupasimme lähettää heille kaikkien ryhmään osallistuneiden äitien yhteystiedot. Ryhmään osallistui yhteensä 17 äitiä vauvoineen.

Viimeisellä kerralla ryhmän kesken vallitsi huumoripitoisin ja rennoin ilmapiiri koko sen toiminnan aikana. Yksikin äiti, joka oli muilla kerroilla istunut erillään muusta ryhmästä, tuli nyt istumaan lattialle toisten äitien ja vauvojen seuraan. Tutustuminen uusiin ihmisiin vie aikansa ja toisaalta oli sääli lopettaa ryhmä nyt kun ryhmäytyminen oli vasta tapahtumassa. Äitien keskusteluissa haikeutta vähensi se, että suunnittelimme yhdessä ryhmälle jatkoa. Äidit lähtivät iloisena kiitellen ja sopivat tapaavansa lähiaikoina.

5.5 Oma rooli vertaisryhmän ohjaajana

Ennen ryhmän käynnistämistä pohdimme omaa rooliamme ryhmän ohjaajina. Oli selvää, että organisoimme ryhmän toiminnan järjestämällä tilat ja muut käytännön järjestelyt. Emme tehneet tarkkoja suunnitelmia tapaamisten sisällöstä, koska lähtökohtana olivat äitien toiveet ryhmän toiminnasta. Koska emme tienneet tapaamisten sisällöstä ennen ensimmäistä tapaamista, oma roolimme oli

siihen asti hieman epäselvä. Jo ennen ryhmän alkua tiesimme toimivamme ryhmässä vaikuttajina, jotka ohjaavat äitejä kohti omaehtoisia tapaamisia.

Heti ryhmän alettua siitä erottui henkilöitä, jotka olivat aktiivisemmin mukana keskusteluissa kuin toiset. Osa äideistä taas oli hyvin hiljaisia eivätkä hakeutuneet patjoille, joissa suurin osa äideistä oli vauvojensa kanssa. Näiden äitien kanssa menimme juttelemaan ja he keskustelivat kanssamme mielellään. Toki annoimme hiljaisimmille äideille tilaa olla mukana ja seurata muiden keskustelua. Vaikka koko toiminnan ajan olimme aktiivisesti ryhmässä läsnä, vetäydymme toisinaan tietoisesti vain havainnoimaan äitien vuorovaikutusta toisten äitien sekä myös vauvojensa kanssa.

Aktiivisen ryhmään osallistumisen ja järjestämisen lisäksi havainnoimme ryhmää ja sen vuorovaikutusta. Havainnointia käytetään tieteellisen tutkimuksen perusmetodina keräämällä tietoa tutkimukseen. Havainnoinnilla tarkoitetaan tietoista tarkkailua, joka ei ole vain ilmiöiden ja asioiden näkemistä. Opinnäytetyössämme havainnointimme oli osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan tutkittavan kohteen ehdoilla. Tämä vaatii tutkittavan kohteen tuntemista ja ennalta valittua näkökulmaa, joka ohjaa havainnointia. (Vilka 2007, 37–44.)

Tulimme tapaamisiin omina persooninamme emmekä pyrkineet olemaan ryhmälle minkäänlainen auktoriteetti joka kertoisi miten asiat tulisi tehdä. Annoimme äitien olla oman elämänsä asiantuntijoita ja pyrimme olemaan heidän kanssaan tasa-arvoisessa asemassa. Ryhmä oli keskusteluissa itseohjautuva ja ryhmän keskustelua oli mielenkiintoista seurata.

6 ARVIOINTIA ÄITI-VAUVATAPAAMISTEN ONNISTUMISESTA

Tavoitteet, jotka asetimme koko opinnäytetyöprosessillemme, täyttyivät mielestämme erittäin hyvin. Asettamiemme tavoitteiden toteuduttua voidaan todeta, että tavoitteet olivat realistiset. Tavoitteiden toteutuminen ei kuitenkaan ollut itsestäänselvyys vaan tulos päämäärätietoista työskentelystämme ryhmän toteuttamiseksi. Ryhmän käynnistämisen käytännön järjestelyissä asiat sujuivat suunnitellusti ja äidit saivat toisiltaan vertaistukea ja seuraa. Tämän totesimme havainnoidessamme äitien vuorovaikutusta. Otimme äitien toiveet huomioon ja toteutimme toimintaa niiden pohjalta. Onnistuimme luomaan ryhmään avoimen ja vuorovaikutuksellisen ilmapiirin. Tapaamisten päätyttyä tiedustelimme ryhmään osallistuneelta äidiltä olivatko tapaamiset jatkuneet omaehtoisina. Kuumme äidiltä, että noin kaksi kuukautta ryhmämme päättymisen jälkeen he olivat tavanneet kolme kertaa ja neljäs kerta oli jo sovittu. He olivat tavanneet omissa kodeissaan. Näihin tapaamisiin oli osallistunut viidestä kahdeksaan äitiä vauvoineen.

Ryhmään osallistui odotettua enemmän äitejä ja vauvoja, joten ryhmä oli suuri. Mielestämme tämä vaikutti ryhmän toimintaan kokonaisuudessaan merkittävästi. Pienemmässä ryhmässä roolimme olisi ollut erilainen. Pienessä ryhmässä keskustelut olisivat saattaneet olla syvällisempiä koko ryhmän kesken kun taas isossa ryhmässä keskustelu jakaantuu helposti pienempiin ryhmiin. Pienessä ryhmässä emme olisi voineet havainnoida äitien vuorovaikutusta samalla tavalla kuin isossa ryhmässä vaan olisimme olleet kokoajan aktiivisesti keskustelussa mukana. Ryhmän ollessa kuudesta kymmeneen henkeä, ryhmässä katsotaan olevan emotionaalista lämpöä ja tukea, kiinteyttä ja päämäärätietoista toimintaa. Isossa ryhmässä yksittäisten äitien huomioiminen oli hankalaa vaikka kiertelemmekin hiljaisten äitien luona juttelemassa. Keskustelu ryhmässä säilyi koko ajan aktiivisena ilman keskusteluaiheiden erillistä keksimistä. Jos olisimme tienneet osallistuvien äitien suurpiirteisen lukumäärän, olisimme pystyneet suunnittelemaan toimintaamme ja rooliamme ryhmässä enemmän jo etukäteen. Tämän vuoksi ennakoilmoittautuminen esimerkiksi terveydenhoitajalle olisi ollut toimiva vaihtoehto.

Viimeisellä kerralla saimme palautetta seitsemältä ryhmään osallistuneelta äidiltä. Kaikissa saamissamme palautteissa ryhmä koettiin mukavana, antoisana ja tunnelmaltaan rentona. Äidit kokivat toiminnan tarpeelliseksi ja toivoivat tulevil- lekin äideille samankaltaista toimintaa samassa elämän tilanteessa olevien äi- tien kanssa. Palautteessa tuli esille myös toiveita siitä, että tapaamiskertoja olisi ollut enemmän tai tapaamiskerta olisi kestänyt kauemmin. Tilat saivat positiivis- ta palautetta kokonsa vuoksi.

Pyysimme palautetta myös ohjaajana toimimisesta. Osa palautteenantajista olisi toivonut enemmän ohjattua toimintaa aina tapaamiskertojen alussa. Yksi äideistä olisi kaivannut vaihtuvia teemoja keskusteluiden pohjalle, esimerkiksi vanhemmuudesta, parisuhteesta ja synnytyksen jälkeisestä jaksamisesta. Pi- dimme saamaamme palautetta tärkeänä ja kävimme ohjaajina keskustelua saamastamme palautteesta. Ennen ryhmän alkamista harkitsimme teemoja jo- kaiselle kerralle. Äitien toiveita kysyttäessä esille nousi vahvasti kuitenkin tarve vapaalle ja rennolle keskustelulle. Äitien toiveissa ei mainittu teemallisista kes- kusteluista. Seurakunnan perhekerho Nakkilassa tarjoaa teemallista ohjelmaa joka viikko omissa tapaamisissaan. Tämä oli myös yksi peruste sille, ettemme itse valinneet tätä samaa toteutustapaa vaan halusimme painottaa vapaata keskustelua äitien sen hetkisistä keskusteluaiheista. Koska ryhmämme oli suuri, tärkeämpää oli mielestämme havainnoida äitien välistä vuorovaikutusta johon suuri ryhmä antoi mahdollisuuden. Havainnoinnin lisäksi olimme itse aktiivinen osa ryhmää. Kaikissa palautteissa oltiin kuitenkin tyytyväisiä ohjaajien toimin- taan, ryhmään ja sen ilmapiiriin.

Seurasimme tapaamisten aikana ryhmän kehittymistä. Ryhmä oli alusta asti keskusteleva ja käynnistämävaiheen jälkeen toisella tapaamiskerralla havait- simme uusien tuttavuuksien syntymistä äitien välillä. Entuudestaan toisilleen tuntemattomat äidit sopivat yhteisistä vaunulenkeistä. Viimeisellä kerralla äidit kutsuivat toisiaan kylään vauvojensa kanssa. Havainnoimme ryhmähengen sy- ventyneen loppua kohden. Järjestämämme neljän tapaamiskerran aikana ryh- mä ei ehtinyt mielestämme kehittymään muodostumisvaihetta pidemmälle. Jos järjestämiämme tapaamiskertoja olisi ollut enemmän, olisimme havainneet ryh-

män kehittymistä muodostumisen jälkeen kuohuntaan, normeista sopimiseen, suorituvaiheeseen ja päätösvaiheeseen. Ryhmän muodostuminen saattaa jatkua omaehtoisissa tapaamisissa, vaikkakin ryhmä on pienempi kuin käynnistämävaiheessa.

7 POHDINTA

Saavutimme ne tavoitteet, jotka olimme asettaneet opinnäytetyöllemme. Roolimme määrittäminen tuntui aluksi hankalalta, mutta selkeytyi ryhmän käynnistämisen jälkeen. Koska kumpikaan meistä ei ole ennen toiminut vertaistukiryhmän ohjaajana, lähes kaikki ryhmän käynnistämiseen ja sen ohjaamiseen liittyvät haasteet jouduimme kohtaamaan ensimmäistä kertaa. Tämä näkyi toteuttamisessa sopivana jännityksenä ryhmän käynnistämisen alkuvaiheessa. Ryhmän edetessä jännitys väheni huomattavasti ja tunsimme enemmän itsevarmuutta ohjaajana toimimisessa.

Pohtiessamme toimintaamme koko prosessin ajan olemme monilta osin tyytyväisiä omaan työhömmme ryhmänohjaajina. Onnistuimme luomaan äitien kanssa luottamuksellisen ja positiivisen suhteen. Vuorovaikutus ryhmän äitien kanssa oli koko ajan luontevaa ja äidit suhtautuivat meihin ohjaajiin sekä muihin äiteihin avoimesti. Lähtökohdiltaan opinnäytetyömme oli aiheeltaan positiivinen, koska ryhmämme ei ollut suunnattu pelkästään esimerkiksi masentuneille äideille. Tällöin myös ohjaajan roolimme olisi ollut aivan toisenlainen. Ryhmänohjaajana toimiminen antoi meille paljon uutta tietoa vauvoista ja äitiydestä, niin teorian kuin käytännönkin kautta. Lisäksi vahvistimme osaamistamme ryhmänohjaajana ylipäättään. Prosessi antoi meille myös kokemusta pitkästä ja tiiviistä työskentelystä parin kanssa.

Olemme kokonaisuudessaan tyytyväisiä opinnäytetyöprosessiin. Tällaisessa prosesseissa kuten opinnäytetyö on aina parannettavaa. Opinnäytetyössämme olisimme voineet tehdä enemmän yhteistyötä neuvolan kanssa, mutta se jäi melko vähäiseksi. Kaikki sovitut asiat onnistuivat, mutta jälkeinpäin ajatellen yhteistyötä olisi voinut syventää. Liian suuren ryhmän välttämiseksi olisimme voineet kartoittaa yhdessä äitien määrää ja miettiä esimerkiksi kahden eri ryhmän perustamista. Pienissä ryhmissä olisi voinut syventyä paremmin eri keskusteluteemoihin, joita olisi voitu yhdessä miettiä neuvolan terveydenhoitajien kanssa. Käytännössä tämä olisi merkinnyt suurempaa työmäärää niin meille kuin neuvolankin henkilökunnalle. Työn yhtenä ajatuksena oli kuitenkin neuvo-

lan työntekijöiden resurssien säästäminen. Meillä ei ollut aiempaa kokemusta vertaisryhmän ohjauksesta ja tämän vuoksi olisi ollut tärkeää tutustua vielä syvällisemmin teoriaan aiheesta. Teoria, johon tutustuimme ryhmän päättymisen jälkeen, olisi saattanut antaa lisää varmuutta toimiessamme ryhmänohjaajana. Saimme palautteessa äideiltä hyviä ideoita ryhmän sisällön toteuttamiseen.

Koko opinnäytetyöprosessi oli erittäin pitkä, lähes puolitoista vuotta. Tämä pitkä aika mahdollisti laajan perehtymisen aiheeseen sekä antoi mahdollisuuden toteuttaa juuri tämänkaltaisen toiminnallisen opinnäytetyön, jossa vertaistukiryhmä kokoontuu pitkin syksyä. Pitkän prosessin hyvänä puolena on myös yhteistyön mahdollistaminen eri työelämän tahojen kanssa. Liian tiukka aikataulu toteuttamisessa saattaisi vaikeuttaa yhteistyötä. Pitkän opinnäytetyöprosessin huonona puolena näemme jatkuvan henkisen paineen keskeneräisestä työstä. Raskaaksi työn tekemisen teki jatkuva päällekkäisyys muiden opintojen kanssa. Toisaalta koemme myös tehneemme prosessin alussa työtä, joka varsinaisesti ei hyödyttänyt opinnäytetyömme edistymistä.

Osa vertaistukiryhmään osallistuneista äideistä jatkoivat ryhmää omaehtoisesti. Mielenkiintoista olisi tietää, miten kauan äidit tapaavat toisiaan ryhmää jatkaen. Ihanteellista olisi, että nämä jo toisilleen tutut äidit tarjoaisivat toisilleen vertaistukea vielä lastensa ollessa esimerkiksi murrosikäisiä. Mielestämme vertaistukiryhmiä olisi tärkeää järjestää myös murrosikäisten lasten vanhemmille. Murrosikäisten lasten vanhemmat tarvitsevat mielestämme myös tukea vanhemmuudelleen ja olisi tärkeää, ettei vanhemmuuden tukeminen rajoittuisi vain neuvolan antamaan tukeen. Murrosikäisten lasten vanhemmat pohdiskelevat kasvatukseen liittyviä kysymyksiä ja kaipaavat niihin vastauksia kuten vauvojenkin vanhemmat.

Aiempien tutkimusten mukaan äitiryhmien tärkein anti etenkin kotiäitiyhdelle on mahdollisuus irtautua kotoa ja toisten äitien seura sekä vanhemmuuden tukeminen. Tämän ajatuksen pohjalta koimme ryhmälle olevan tarvetta. Ryhmä jonka käynnistimme, vahvisti aiempien tutkimusten tuloksia.

LÄHTEET:

- Järvinen, Ritva 1998. Äitien kokemuksia lastenneuvolan vanhempainryhmistä. Ryhmästä tukea arjessa selviämiseen. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Järvinen, Ritva, Taajamo, Terhi 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. MLL. Miktor. Helsinki.
- Kinanen, Mare 2009. Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Lastenkeskus/Lk-kirjat.Helsinki.
- Kinnunen, Tuula 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja 33. Juvenes Print Oy. Tampere.
- Kytöharju, Heli 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 30.12.2009. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00401.pdf>
- Liinamaa, Anne 2004. Hiekkalaatikon haastajat. Äitien keskustelua ja vertaistukea internetin kautta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Viitattu 12.1.2010.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8857/G0000641.pdf?sequence=1>
- Mäkinen, Päivi, Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. WSOY. Helsinki.
- Nakkilan kunta 2010. Yleistä. Viitattu 6.1.2010.
<http://www.nakkila.fi/?lang=fi&url=muut/yleista.xml>
- Oksanen, Johanna, Peippo, Jenni, Suhonen, Pauliina 2004. Arjesta helmi-äitiryhmä. Vertaistukiryhmä vanhemmuuden tukemiseen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Lahden yksikkö. Viitattu 12.1.2010.
http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Lahti2004/92353a_oxsanenpeippo04.pdf
- Pennington, Donald C 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Tammer-Paino. Helsinki.

Rimpelä Matti 2007. Hyvinvointineuvola lapsiperheiden tukena:

Ideasta toteutukseen. Stakes/KHS/Terveysten edistämisen vertais-tietohanke. Viitattu 5.1.2010.

http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/84D6E4FF-7522-4B5C-B5FA-2A74E7FC8087/0/Hyvinvointineuvolalapsiperheidentukena_final.pdf

Savolainen, Tarja 1999. Äitiryhmät äitiyden tukena. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Viitattu 12.1.2010.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8761/savolainenT.pdf?sequence=1>

Siltala, Pirkko 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, Pirkko, Siltala, Pirkko, Tamminen, Tuula (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY. Juva, 16, 18-20, 27.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriö oppaita 2004:14. Helsinki. Viitattu 30.12.2009.

<http://pre20090115.stm.fi/pr1098955086116/passthru.pdf>

Tilastokeskus 2008. Nakkila. Viitattu 6.1.2010.

<http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/531.html>

Viljamaa, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä and ER-Paino Ky, Lievestuore. Viitattu 30.12.2009.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf?sequence=1>

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja havainnoi. Gummerus kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Vilka, Hanna, Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus kirjapaino oy. Jyväskylä.

LIITE 1: Kutsukirje äiti-vauvaryhmään

HEI PIENOKAISTEN ÄIDIT!

Kutsumme Sinut hiljattain synnyttänyt äiti vauvasi kanssa tapaamaan toisia äitejä vauvoineen Nakkilan seurakuntakeskuksen luentosaliin keskiviikkoisin 9.9, 23.9, 7.10 ja 21.10. Klo 14.00-15.30

Ensimmäisellä kerralla tutustumme toisiimme kahvittelun ja jutustelun merkeissä. Samalla kuuntelemme äitien toiveita tulevien tapaamisten sisällöstä. Sisäruukset voivat tulla mukaan leikkimään.

Tapaamisten pääpaino on vapaassa keskustelussa. Ryhmä on avoin, joten voit tulla juuri niinä aikoina kun Sinulle ja vauvallesi sopii.

Lisätietoja saat ryhmän vetäjiltä tai terveydenhoitajaltasi. Vetäjinä toimivat Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaali-alan viimeisen vuoden opiskelijat Anni Leppänen ja Anna-Maija Ruusujoki.

anni.leppanen@student.diak.fi

anna-maija.ruusujoki@student.diak.fi

Syksyllä nähdään!