

Reetta Korpi

## **Parempi yhdessä kuin yksin**

Pienten lasten äitien kokemuksia vertaistuesta

Opinnäytetyö

Kevät 2014

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalian koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Reetta Korpi

Työn nimi: Parempi yhdessä kuin yksin. Pienten lasten äitien kokemuksia vertaistuesta.

Ohjaaja: Minna Zechner

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 61

Liitteiden lukumäärä: 5

---

Opinnäytetyössäni selvitin pienten lasten äitien kokemuksia vertaistuesta. Tarkoituksena oli selvittää, millaisten syiden takia pienten lasten äidit lähtevät mukaan organisoituun vertaistoimintaan ja minkälaista tukea ja apua he sieltä saavat. Tämän lisäksi selvitin heidän ajatuksiaan sosiaalisen median tarjoamasta vertaistuesta ja halusin tietää, osallistuvatko äidit aktiivisesti myös sosiaalisessa mediasa.

Opinnäytetyöni teoriaosassa käsittelen äitiyttä, äidin sosiaalista verkostoa sekä lapsiperheen arjen haasteita. Lisäksi avaam vertaistuen käsitettä. Toteutin tutkimukseni laadullisena tutkimuksena, jossa aineistokeruumenetelmänä käytin ryhmähaastattelua. Aineisto koostuu neljästä ryhmähaastattelusta, joihin osallistui äitejä kolmesta Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvilasta ja yhdestä oma-toimisesta äitiryhmästä.

Ryhmähaastatteluista selvisi, että äidit lähtivät toimintaan saadakseen aikuista seuraa ja vertaistukea. Äidit pitivät tärkeänä mahdollisuutta keskustella lapsiperheen arjen iloista ja suruista. Äidit kertoivat myös saavansa toisilta äideiltä hyviä vinkkejä niin lastenhoitoon kuin muihinkin asioihin liittyen. Yksi syy vertaistoimintaan lähtemiselle oli myös se, että lapset voivat tavata ikätovereitaan, jolloin heidän sosiaaliset taitonsa kehittyvät. Vertaistoiminnassa on mahdollisuus tutustua saman alueen lapsiperheisiin, mikä oli erityisen tärkeää toiselta paikkakunnalta muuttaneille äideille. Äidit sanoivat vertaistoiminnan tuovan vaihtelua ja piristystä arjen rutineihin, mikä näkyy esimerkiksi sekä äidin että lapsen iloisempana mielialana.

Sosiaalinen media oli osa kaikkien äitien arkea. Osalla äideistä oli kokemusta suljetuista keskusteluryhmistä, joista he kertoivat saaneensa vertaistukea erityisesti raskausaikana. Äidit kertoivat lukevansa myös avoimia keskustelupalstoja, mutta moni piti sieltä saatavaa tietoa melko epäluotettavana. Äidit sanoivat keskusteluvansa sosiaalisessa mediassa mieluiten sellaisten ihmisten kanssa, jotka tuntevat jo entuudestaan. Sosiaalisen median julkisuus huolestutti äitejä.

Avainsanat: äitiys, sosiaaliset verkostot, vertaistuki, vertaistukiryhmä

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme of Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author: Reetta Korpi

Title of thesis: Better together. The experiences of the mothers of little children about peer support.

Supervisor: Minna Zechner

Year: 2014

Number of pages: 61

Number of appendices: 5

---

In this thesis it was studied the experiences that mothers of the little children have about peer support. The aim was to clarify why the mothers want to get involved to the organized peer activity and what kind of a support they get from there. In this thesis it was also clarified the thoughts of the mothers about the peer support that the social media offers and do they actively get involved in there.

The theory part deals with maternity, day to day routine of the family with children, social network of the mother and peer support. The study was executed by using the qualitative research method. The data were collected in four focus group interviews. Three of the interviews were carried out in the family café of Mannerheim League for Child Welfare. The participants in the last interview were mothers in the self-help group.

The result shows that company of other adults and the peer support are the main reasons why mothers get involved in the organized peer activity. Possibility to talk about the family life was important to the mothers. They also shared tips about childcare and life in common. The other important reason was that the children can meet their peers. The social skills of the children improve when they interact with each other. In the peer activity it is possible to get to know other families in the same area. This was peculiarly important to the mothers who have moved from another town. The mothers told that the peer activity brings a change to everyday life.

Social media was part of the life of every mother. Some of them had experience of closed discussion groups. Especially during the pregnancy time they had peer support from those groups. The mothers also told that they read open discussion forums, but many of them thought they are untrustworthy. In the social media the mothers prefer to talk about with the people who they already know. The mothers were also worried about publicity in social media.

Keywords: motherhood, social network, peer support, peer support group

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	8
2.1 Aiheen valinta.....	8
2.2 Tutkimuskysymykset.....	10
2.3 Mannerheimin Lastensuojeluliitto lapsiperheiden asialla.....	10
3 ÄITIYS ON ONNEA JA HAASTEITA.....	12
3.1 Äitiys.....	12
3.2 Lapsiperheen arki.....	14
3.3 Äidin sosiaalinen verkosto ja sosiaalisen tuen tarve.....	16
4 VERTAISTUKI.....	19
4.1 Vertaistukea ryhmästä.....	20
4.2 Avoimessa perhekahvilassa seuraa äidille ja lapselle.....	21
4.3 Vertaistukea verkosta.....	22
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	25
5.1 Laadullinen tutkimus.....	25
5.2 Haastateltavien etsiminen.....	26
5.3 Ryhmähaastatteluiden toteutus.....	27
5.4 Aineiston purkaminen ja analyysi.....	30
5.5 Tutkimuksen eettiset kysymykset ja luotettavuus.....	32
6 VERTAISTUKEA JA VINKKEJÄ ARKEEN.....	35
6.1 Äitien taustatiedot.....	35
6.2 Vertaistoiminta vastaa äidin ja lapsen tarpeisiin.....	36
6.3 Juttuseuraa ja apua sosiaalisesta mediasta.....	43
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	49
8 POHDINTA.....	53
9 LÄHTEET.....	56

LIITTEET.....61

# 1 JOHDANTO

Kuinka selviän lapsiperheen arjen pyörittämisessä? Miksi lapseni on kiukkuinen? Miksi minua aina väsyttää? Olenko riittävän hyvä äiti omalle lapselleni? Onkohan muillakin kotona tällaista? Kenelle voisin jutella? Muun muassa tällaisia ajatuksia pyörii monen lapsiperheen äidin mielessä. Onkin tärkeää, ettei äiti jää yksin huoliansa kanssa, vaan saisi tukea ja apua omaan vanhemmuuteensa sosiaaliselta verkostoltaan, vertaistukiryhmistä ja ammattilaistahoilta (Vilén ym. 2008, 68). Tämän opinnäytetyön tarkastelun kohteena on toisilta äideiltä saatava vertaistuki. Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, minkälaisia kokemuksia ja ajatuksia pienten lasten äideillä on ryhmämuotoisesta vertaistoiminnasta sekä sosiaalisen median tarjoamasta vertaistuesta.

Vertaistuki on samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisen välistä vuorovaikutusta ja kokemusten vaihtoa, jonka myötä he saavat sosiaalista tukea toisiltaan. Lähtökohtana vertaistuelle on ihmisen luontainen tarve liittyä muihin, kokea yhteenkuuluvuutta ja luoda sosiaalisia suhteita. Samankaltainen elämäntilanne lisää ihmisten välistä keskinäistä ymmärrystä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä vertaiset voivat myötäelää ja samaistua toistensa kokemuksiin. Vertaistuki voi toteutua kahden ihmisen välillä osana tavallista arkipäivää tai se voi toteutua organisoidussa vertaistoiminnassa. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10.) Vertaistoiminnan voisi sanoa olevan osa myös sosiaalialan arkea, sillä se on keskeinen toimintamuoto erityisesti sosiaali- ja terveysalan järjestöissä (Kuuskoski 2003, 34). Myös sosiaalinen media on näkyvillä sosiaalialan työssä, sillä yhä useampi julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palveluntarjoaja toimii myös verkossa. Joillakin sivustoilla on tärkeän informaation lisäksi myös keskusteluryhmiä, joihin vertaistukea tarvitsevat voivat osallistua. Sosionomin (AMK) työssä on tärkeää olla tietoinen vertaistuen merkityksestä ja mahdollisuuksista sekä vertaistukea tarjoavista tahoista, jotta osaa ohjata tukea tarvitsevia erilaisiin vertaisryhmiin. Sosionomi (AMK) voi myös toimia vertaisryhmän ohjaajana.

Opinnäytetyössäni halusin saada lapsiperheiden äitien ääntä kuuluviin heidän kokemuksistaan vertaistuen eri muodoista. Tutkimuksessani toteutin neljä ryhmähaastattelua, joihin osallistui yhteensä 18 äitiä. Kolmeen haastatteluun osallistui

Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvilatoiminnassa käyviä äitejä ja yhteen haastatteluun osallistui joukko äitejä, jotka olivat perustaneet oman äitiryhmän. Tarkoituksena oli saada selville, minkä syiden takia äidit lähtevät mukaan vertais-toimintaan ja minkälaista apua ja tukea he sieltä saavat. Tämän lisäksi selvitin, ovatko nämä vertais-toimintaan osallistuvat äidit aktiivisia myös sosiaalisessa mediassa ja kokevatko he tarvitsevansa tai saavansa sitä kautta vertaistukea.

Seuraavassa luvussa perustelen tarkemmin aihevalintaani ja esittelen tutkimuskysymykseni sekä yhteistyötahonani toimineen Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimintaa. Tämän jälkeen opinnäytetyöni teoriaosuudessa käsittelen äitiyteen, lapsiperheen arkeen ja äidin sosiaaliseen verkostoon liittyviä asioita. Koska tutkimuskohteeni on pienten lasten äidit, näen tarpeelliseksi tuoda esille äitien elämään liittyviä piirteitä yleisellä tasolla sekä nostaa esille asioita, jotka ovat yhteydessä myös vertaistuen tarpeeseen. Avaan vertaistuen käsitettä ja vertaistuen eri muotoja omassa pääluvussaan, sillä vertaistuki on keskeisessä roolissa opinnäytetyösäni. Teoreettisen pohjustuksen jälkeen kerron tutkimukseni toteutuksesta, jossa kuvailen oman tutkimukseni kulkua ja kerron metodikirjallisuutta hyödyntäen käyttämästäni tutkimusmenetelmästä. Tämän jälkeen esittelen tutkimukseni keskeisiä tuloksia, joissa tuon esille ryhmähaastatteluissa esiin nousseita asioita todentaen niitä lainauksilla äitien puheista. Tulosten pohjalta tekemistäni johtopäätöksistä kerron omassa pääluvussaan. Johtopäätösten jälkeen on vielä pohdintaani työhöni ja omaan oppimiseeni liittyen. Opinnäytetyöni lopusta löytyy liitteinä lomakkeita, joita olen käyttänyt tutkimustani tehdessä.

## 2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

### 2.1 Aiheen valinta

Aihe opinnäytetyöhöni lähti liikkeelle omasta mielenkiinnostani tutkia vanhemmuutta. Vanhemmuutta voi tarkastella lukuisista eri näkökulmista, joten minun täytyi rajata aiheeni selkeästi. Sosionomiopintojeni aikana olen käynyt tutustumiskäynneillä lapsiperheiden avoimissa kohtaamispaikoissa, joissa vanhempien on mahdollista saada apua ja tukea paitsi toisiltaan myös ammattihenkilöiltä. Tästä heräsikin ajatus tutkia vertaistuen merkitystä pienten lasten vanhemmille. Aluksi ajattelin selvittäväni sekä äitien että isien kokemuksia vertaistuesta, mutta tutkimusaineistoa kerätessä aiheeni kuitenkin rajautui vain äitien kokemuksiin, sillä en saanut haastateltavakseni yhtään isää. En halunnut rajata aihettani koskemaan sellaisia perheitä, joissa on jokin erityinen tai vakava asia, kuten lapsen sairaus. Opinnäytetyöni keskeisinä teemoina ovat nimenomaan vanhemmuus ja lapsiperheen arki. Miksi vanhemmuuteen oikeastaan tarvitaan vertaistukea? Opinnäytetyössäni selvitin äitien kokemuksia sekä ryhmämuotoisesta vertaistoiminnasta että sosiaalisen median kautta saatavasta vertaistuesta.

Vaikka opinnäytetyössäni keskityn vertaistoiminnan kautta saatavaan apuun, enkä niinkään erityistuen tarpeeseen, on kuitenkin nähtävä Paavilaisen (2007, 362) esiin tuoma huomio siitä, että yhteiskunnassa tapahtunut muutos lapsiperheiden elämässä on luonut uudenlaisia haasteita vanhemmuuteen. Perheiden sosiaaliset verkostot eivät ole yhtä kiinteitä kuin vuosikymmeniä sitten, joten perheet eivät välttämättä saa omalta lähipiiriltään tukea arjessa ja lasten kasvatuksessa. Perheissä saattaa olla monimuotoisia ja monimutkaisia ongelmia, sillä osa perheistä elää syrjäytymiskiarteessä, perheet hajoavat aikaisempaa enemmän ja perheissä esiintyy yhä enemmän väkivaltaa sekä päihde- ja mielenterveysongelmia. Perheen epätasapaino ja paha olo heijastuvat suoraan myös lapseen, mikä voi joissain tapauksissa johtaa lastensuojelullisiin toimenpiteisiin. Paavilainen kuitenkin huomauttaa, että vain osa perheistä on erityistuen tarpeessa, mutta moni äiti ja isä kaipaa tukea omaan vanhemmuuteensa ja lapsiperheen arjessa jaksamiseen. (Paavilainen 2007, 362.) Myös Haapio ym. (2009, 177) toteavat lapsiperheiden



ehkäisevän tuen tarpeen lisääntyneen, mutta julkiset palvelut eivät yksinään riitä vastaamaan tähän tarpeeseen. Nykyään erilaiset järjestöt, yhdistykset ja seurakunta toimivatkin luontevana osana lapsiperheille tarkoitettua palveluverkostoa julkisten palveluiden rinnalla. Joissakin tapauksissa muilta vanhemmilta saatu tuki voi auttaa perheitä riittävän ajoissa, jolloin ongelmat eivät kasva liian suuriksi. Tällöin vanhempien verkostoitumisella vertaisryhmissä on myös taloudellista vaikutusta, sillä muilta vanhemmilta ajoissa saatu apu ja tuki on tehokkaampaa korjaukseen tukitoimiin verrattuna. (Haapio ym. 2009, 177.) Kuuskoski (2003, 34) toteaa vertaistukea joskus jopa väheksyttävän ammattiauttajien piirissä, vaikka vertaisryhmätoiminta voi parhaimmassa tapauksessa estää perheiden tilanteiden kriisiytymistä. Ammattiapu ja vertaistuki ovat toisiaan täydentäviä tuen muotoja, eikä niitä saisi missään tapauksessa nähdä toistensa kilpailijoina. Vertaisryhmässä muut osallistujat voivat kannustaa hakeutumaan ammatillisen avun piiriin, kun toisaalta ammattilaiset voivat myös rohkaista vanhempia osallistumaan vertaisryhmätoimintaan. (Kuuskoski 2003, 34.)

Halusin ottaa tutkimukseeni mukaan myös sosiaalisen median tarjoaman vertaistuen, sillä se on nykyaikainen keino sosiaaliselle kanssakäymiselle. Internetissä on erittäin paljon eri elämänalueisiin keskittyviä sivustoja, joista myös pienten lasten vanhemmille löytyy omansa. Juusola (2009, 108) toteaa äitien muodostavan Suomen suurimmat ja aktiivisimmat verkkoyhteisöt. Munnukka, Kiikkala & Valkama (2005, 251) pitävät luonnollisena sitä, että nykypäivän tieto- ja viestintäteknologiaan tottuneet äitiyslomaansa viettävät äidit etsivät kontakteja internetistä ja osallistuvat keskusteluihin koskien esimerkiksi äitiyttä ja sen tuomia elämänmuutoksia. Se, mistä vuosikymmeniä sitten keskusteltiin synnytysvalmennuksessa, on nykyään siirtynyt osittain virtuaalimaailmaan (Juusola 2009, 108). Tutkimuksessani halusin selvittää, ovatko organisoituun vertaistoimintaan osallistuvat äidit innokkaita osallistumaan myös sosiaalisessa mediassa. Minua kiinnosti tietää, kokevatko äidit sosiaalisen median tärkeänä omassa elämässään vai onko se ainoastaan ajanvietettä ja todelliset ystävät löytyvät ”oikeasta elämästä”.

Opinnäytetyöni yhteistyötahona on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjanmaan piiri, jonka toimintaa esittelen tarkemmin tämän luvun lopussa. Sattumalta samoihin aikoihin, kun aloin tehdä opinnäytetyöni suunnitelmaa, Pohjanmaan piirin

koordinaattori otti yhteyttä Seinäjoen ammattikorkeakouluun ja kysyi, haluaisiko joku opiskelija tehdä opinnäytetyön heidän toimintaansa liittyen. Koska kyseinen järjestö toimii juuri lapsiperheiden hyväksi järjestäen muun muassa vertaistoimintaa, päätin ottaa yhteyttä koordinaattoriin ja sovimme yhteistyöstä. Löysin haastateltavat Mannerheimin Lastensuojeluliiton kautta, sillä haastatteluihin osallistuneet äidit olivat mukana järjestön toiminnassa. Luvussa 5 esittelen tarkemmin tutkimukseni etenemistä ja aineistonkeruuta.

## 2.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksessani pyrin löytämään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaisten syiden takia pienten lasten äidit hakeutuvat organisoituun vertaistoimintaan, kuten avoimeen perhekahvilaan tai äitiryhmään?
2. Mihin asioihin äidit saavat apua ja tukea perhekahvilasta tai äitiryhmästä?
3. Minkälaisia ajatuksia sosiaalisen median kautta saatava vertaistuki herättää perhekahvilaan tai äitiryhmään osallistuvien äitien keskuudessa? Ovatko nämä äidit aktiivisia myös sosiaalisessa mediassa?

## 2.3 Mannerheimin Lastensuojeluliitto lapsiperheiden asialla

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, lyhennettynä MLL, on kaikille avoin kansalaisjärjestö, joka toimii lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin puolesta, pyrkii lisäämään lapsuuden arvostusta ja näkyvyyttä yhteiskunnassa sekä tuomaan lapsen näkökulmaa päätöksentekoon (Vaikuttaminen [viitattu 18.8.2013]). MLL muodostuu keskusjärjestöstä, 10 piirijärjestöstä sekä 565 paikallisyhdistyksestä, joissa on yhteensä yli 93 000 henkilöjäsentä. Järjestön tavoitteena on vaikuttaa lasten ja lapsiperheiden asioihin niin valtakunnallisesti kuin paikallisestikin. Keskusjärjestö on aktiivisesti yhteydessä eduskuntaan, ministeriöihin, viranomaisiin ja järjestöihin pyrkien vaikuttamaan lapsi- ja perhepoliittiseen päätöksentekoon, jotta lapsen oikeudet ja päätösten lapsivaikutukset otettaisiin mahdollisimman hyvin huomioon. Piirit ja paikallisyhdistykset toimivat yhteistyössä paikallisten tahojen kanssa. Pai-

kallisyhdistykset toimivat vapaaehtoisvoimin, joten paikallisella tasolla vaikuttaminen on pitkälti kiinni siitä, onko alueella aktiivisia vapaaehtoisia, jotka haluavat toimia ja vaikuttaa asioihin hyvän lapsuuden puolesta. (MLL edistää lapsiperheiden hyvinvointia [viitattu 18.8.2013].) Vaikuttamistyön lisäksi tärkeää MLL:n toimintaa on paikallisjärjestöjen vapaaehtoisvoimin järjestämä lapsi- ja perhetoiminta, jota ovat esimerkiksi perhekahvilat, vertaistukiryhmät, lasten harrastuskerhot sekä erilaiset tempaukset. MLL toteuttaa myös erilaisia projekteja ja keräyksiä, joilla tuetaan yhdistyksen toimintaa. (Toiminta ja projektit [viitattu 18.8.2013].) MLL:n toiminnassa huomioidaan YK:n lapsen oikeuksien sopimus, joka painottaa jokaisen lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen lapsuuteen. MLL:n toimintaa ohjaavat myös järjestön omat arvot, joita ovat lapsen ja lapsuuden arvostus, yhteisvastuu, inhimillisyys, suvaitsevaisuus ja ilo. (Vaikuttaminen [viitattu 18.8.2013].)

**MLL Pohjanmaan piiri.** MLL Pohjanmaan piiri on toiminut vuodesta 1951 ja se on yksi MLL:n 10 piirijärjestöstä. Piiri toimii alueellansa lasten, nuorten ja lapsiperheiden edunvalvojana sekä pyrkii vaikuttamaan alueellisesti lapsiperheiden asioihin. Pohjanmaan piiri toimii yhteistyössä Pohjanmaan alueen kuntien ja järjestöjen kanssa. Pohjanmaan piiriin kuuluu 45 paikallisyhdistystä, jotka järjestävät toimintaa huomioiden paikkakuntansa lapsiperheiden tarpeet ja toiveet. Tavoitteena on järjestää toimintaa, joka on lapsen edun mukaista, tukee vanhemmuutta sekä auttaa vaikeassa elämäntilanteessa eläviä perheitä. Pohjanmaan piirin paikallisyhdistyksissä järjestetään esimerkiksi perhekahviloita, kylämummu- ja kylävaaritoimintaa, erilaisia tapahtumia, teemailtoja sekä lyhytaikaista lastenhoitoapua. Paikallisyhdistysten toiminta perustuu pääasiassa vapaaehtoisuuteen, joten kunkin paikkakunnan toiminta hieman vaihtelee riippuen vapaaehtoisten määrästä ja aktiivisuudesta. Jotta paikallisyhdistysten toiminta olisi mahdollisimman aktiivista, piirin tehtävänä on tarjota vapaaehtoisille koulutusta, tukea ja ohjausta toimintaan. (Toiminta [viitattu 18.8.2013].)

### 3 ÄITIYS ON ONNEA JA HAASTEITA

”Se tuoksuu pestyltä pyykiltä ja letuilta, siinä kuuluu nauru ja itku, leikki ja huutaminen, hirveä meteli tai vauvan hengityksen vieno ääni. Vanhemmuus on hirveä ja ihana siis ”ihanan kamala”.” (Schmitt 2002, 299.)

Tämä Schmittin (2002, 299) kuvaus kertoo hyvin lapsiperheen vaihtelevasta ja ajoittain kaoottisestakin arjesta, unohtamatta kuitenkaan naurua ja ilonpilkahduksia. Opinnäytetyötäni varten haastattelin pienten lasten äitejä, joten tässä luvussa kerron äitiyden herättämistä tuntemuksista sekä tarkastelen lapsiperheiden arkea erityisesti äidin näkökulmasta. Tarkastelen myös äidin sosiaalista verkostoa ja sosiaalisen tuen tarvetta. Tuon tässä luvussa esille sellaisia asioita, joiden näkisin olevan yhteydessä äitien vertaistuen tarpeeseen.

#### 3.1 Äitiys

Ensimmäinen raskaus ja äidiksi tuleminen on yleensä yksi naisen elämän suurimmista muutoksista ja eräänlainen käännekohta. Nainen kokee äidiksi tulon hyvin kokonaisvaltaisesti jo raskauden alkumetreiltä lähtien, sillä kehossa tapahtuvat muutokset käynnistävät äidiksi kasvamisen. (Haapio ym. 2009, 87.) Reenkolan (2012, 71) mielestä äitiys tuo onnellisimmillaan syvää iloa ja täyttymystä naiselle. Nainen saattaa kokea olemassaololleen uuden tarkoituksen elämänantajana ja vauvan hoivaajana. Juvakka (2000, 13) toteaa äitiyden olevan mahdollisuus kasvaa, tilaisuus löytää itsestään uusia ulottuvuuksia sekä mahdollisuus nähdä itsensä aivan uudesta ja erilaisesta näkökulmasta. Äidiksi tuloon kuuluu usein aikuis-tuminen, lapsuudenkodista irtautuminen, perhe-elämään asettuminen ja oman tien löytäminen. Äitinä oleminen voi myös aiheuttaa epävarmuutta omasta roolista ja siitä, mitä äitiys vaatii ja mitä muuta elämään mahtuu äitiyden lisäksi. Nainen on paitsi äiti lapsilleen, hän voi olla myös kumppani, tytär, sisko, ystävä, opiskelu- tai työkaveri. (Haapio ym. 2009, 138.) Viljamaan (2003, 22) mukaan äidin roolin omaksumista helpottaa positiivinen minäkuva, joka taas on yhteydessä äidin myönteiseen suhtautumiseen omaa lastansa kohtaan.

Jokinen (1997, 26) on tutkimuksessaan kerännyt äitien kirjoituksia äitiydestä. Eniten äitien kirjoituksissa esiintyivät seuraavanlaiset tunnot: väsymys, onni/onnellisuus, yksinäisyys, itkee/itkettää, huono omatunto, pelko, uupumus, ilo, ahdistus, huoli, kiire, nautinto ja tuska. Nämä kuvaavat hyvin sitä laajaa tunneskaalaa, joka äitien elämässä on läsnä. Usein äitiys ajatellaan iloisena ja elämää rikastavana asiana, mutta edellä mainittujen äitiyden herättämien tunteiden myötä voi päätellä äitiyden tuovan tullessaan myös huolia. Erityisesti silloin, jos lapsi on ensimmäinen, eikä äidillä ole entuudestaan kokemusta lapsista tai heidän hoidosta, uusi elämäntilanne voi aiheuttaa epävarmuutta ja pelkoa omasta kyvystään olla äiti. Epätoivo ja avuttomuus voi vallata mielen, jos nainen huomaa äitiyden olevan haastavampaa kuin hän oli etukäteen kuvitellut. On tärkeää, että äiti saa riittävän paljon tukea lähipiiriltään ja sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisilta, jos äitiys ei etenekään odotusten mukaisesti. (Vilén ym. 2008, 94–95.)

Juusola (2009, 130) pohtii sitä, kuinka entisaikojen äideillä oli vähemmän tietoa varhaislapsuuden merkityksestä lapsen kehitykselle. Tästä syystä he saattoivat asettaa itselleen vähemmän vaatimuksia kasvatukseen ja oman äidin roolinsa suhteen. Nykypäivänä äitiyden paineet ovat kovat, sillä monet äidit tiedostavat antamansa hoivan ja läsnäolon merkityksen lapselle. Äitiys voi tuntua välillä ilottomalta ja raskaalta suorittamiselta, jolloin oma elämä katoaa perhe-elämän ja lasten varjoon. Äiti saattaa myös helposti pyrkiä käyttäytymään yhteiskunnassa ja lapsuudenperheessään omaksuttujen normien mukaan sen sijaan, että hän etsisi omat vahvuutensa ja elämäntilanteensa huomioiden itselleen ja lapselleen sopivimman tavan elää. (Juusola 2009, 130.)

Äiti on kaiken jaksava, kaiken kestävä ja kaiken osaava. Vai onko sittenkään? (Vilén ym. 2008, 99). Esimerkiksi Niemelä (1991, 111) kirjoitti jo 1990-luvun alkupuolella *äitimyytistä*, joka on vallinnut äitien keskuudessa. Niemelä kuvasi äitimyyttä eräänlaiseksi ihannekuvaksi äidistä, joka vaikuttaisi edelleen pitävän pintansa. Äitimyyttä kirjoittavat myös Cacciatore ja Janhunen (2008, 12–22), jotka nostavat esille samoja asioita kuin Niemelä. Äitimyytin mukaan äitiys on pelkkää harmoniaa, jolloin äiti rakastuu lapseensa ensisilmäyksellä, on aina onnellinen, eikä koskaan tunne negatiivisia tunteita äitiyttä tai lastaan kohtaan. Tällaiset asiat saavat äidit kehittelemään turhan epärealistisia tavoitteita omasta äitiydestään ja he jou-

tuvat pettymään, kun eivät näekään itsessään sitä täydellistä ”kiiltokuvaäitiä”. (Niemelä 1991, 111; Cacciatore & Janhunen 2008, 12–22.) Niemelä (1991, 111–112) huomauttaa, että jokaista äitiä varmasti joskus suututtaa ja lapsen käytös ärsyttää. Eri asia onkin sitten, suostuuko hän hyväksymään näitä tunteita itsessään. Tunteiden kieltäminen tuo etäisyyttä tunteisiin ja vieraannuttaa äitiä paitsi itsestään myös lapsesta. Äiti saattaa luoda etäisyyttä ja epäaidon suhteen lapseensa, mikäli ei pysty olemaan lapsen kanssa oma itsensä eli tuntemaan myös negatiivisia tunteita. (Niemelä 1991, 111–112.) Juvakka (2000, 13) suosittelee jakamaan äitiyden kokemuksia läheisten ja luotettavien ihmisten kanssa, jolloin voi huomata muissakin perheissä olevan välillä katkonaisesti nukuttuja öitä tai riitoja ruokapöydässä. Tällöin voi oppia hyväksymään omankin inhimillisyytensä paremmin ja kokea olevansa riittävän hyvä äiti lapsilleen. Äitiyttä ei muutenkaan saisi pitää suorittamisena tai suoriutumisena jostakin tehtävästä, vaan ennen kaikkea äiti kasvaa joka päivä enemmän äidiksi (Schmitt 2002, 324).

Äitiys on elämänpitäinen haasteellinen tehtävä, mutta se ei saisi olla naisen ainoa tehtävä ja elämän sisältö. Tasapainoiseen ja hyvään elämään tarvitaan haasteita, unelmia ja mahdollisuus toteuttaa itseään. Myös aikuisella on tarve ja oikeus kokea olevansa ainutkertainen, osaava ja rakastettu. Useimmiten tämä tarve toteutuu, jos äidillä on hyvät suhteet puolisoon, lapsiin, sukuun ja ystäviin sekä mieluisa työ ja harrastukset. (Hyvärinen 2007, 256.)

### **3.2 Lapsiperheen arki**

Lapsiperheiksi luokitellaan ne perheet, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia (Perheet 2013 [Viitattu 14.5.2014]). Usein lapsiperheeseen ajatellaan kuuluvaksi äiti ja isä sekä heidän biologiset lapsensa. Todellisuudessa lapsiperheitä on kuitenkin monenlaisia: avio- tai avoliitossa eläviä vanhempia lapsineen, uusperheitä, sateenkaariperheitä, yksinhuoltajaperheitä, adoptioperheitä sekä perheitä, joissa yhteishuoltajuuden omaavat vanhemmat asuvat eri talouksissa. (Laine ym. 2009, 139.) Kuuluipa lapsen perheeseen yksi tai kaksi vanhempaa, äiti- tai isäpuoli tai kaksi isää, lapsen tulisi saada kasvaa rakastettuna ja huolehdittuna turvallisessa elinympäristössä (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 91). Hyvärisen

(2007, 355) mukaan vanhempien tehtävänä on huolehtia lastensa perustarpeista, kuten ravinnosta, lämmöstä, turvallisuudesta ja rakkauden osoittamisesta.

Rönkä, Malinen ja Lämsä (2009, 12) kertovat lapsiperheen arkea usein kuvattavan kielikuvilla arjen rumba, hulabaloo ja hässäkkä. Kyrönlampi-Kylmäsen (2010, 15) mukaan lapsiperheen arkea leimaavat rutiinit, toistot ja syklisyys, jolloin samat asiat toistuvat päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen. Arki koostuu vanhempien työajoista, lasten hoito- ja kouluajoista, harrastuksista, ulkoilusta, ruokailuajoista ja nukkumisrytmistä. Paavilainen (2007, 362) toteaa kaikkien lapsiperheiden olevan haastavassa elämänvaiheessa, sillä lapsiperheiden elämä on usein tasapainotettua työuran, kodin perustamisen, lasten kasvattamisen, mahdollisesti omista vanhemmista huolehtimisen sekä taloudellisen pärjäämisen välillä. Lasten iästä ja perhetilanteesta riippuen arkipäivien raskaus sekä oman ajan ja vanhempien yhteisen ajan niukkuus kuormittavat perheitä. Lisäksi myös väsymys, vireystilan tai mielialan muutokset, äidin yksinäisyys ja vanhemmuuteen liittyvä epävarmuus voivat olla raskaita vanhemmille. Arjessa jaksamiseen vaikuttavat vanhempien voimavarat, joilla onkin vaikutusta koko perheen hyvinvointiin. Perheen sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi vanhempien koulutus, heidän tietonsa ja taitonsa sekä luottamukselliset ihmissuhteet. Vanhempien hyvä itsetunto ja myönteinen käsitys itsestä kasvattajana edesauttavat avoimen ja turvallisen suhteen luomista vanhemman ja lapsen välille. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 80–82.)

Useimmiten työnjako pikkulapsiperheissä jakaantuu siten, että isä käy töissä ja äidin tehtäväksi jää kotitöiden tekeminen ja lastenhoito. Tutkimuksista käy ilmi, että lapsiperheiden vanhemmista enemmistö on ansiotyössä ja työttömyys on harvinaisempaa lapsiperheissä kuin muussa väestössä. Työn ja perheen yhteensovittaminen on haastavaa, mutta ansiotyö on usein välttämätöntä koko perheen elinolojen turvaamiseksi. Monille työ on tärkeää myös mielekkään toiminnan, itsensä toteuttamisen ja sosiaalisten suhteiden takia. Useissa lapsiperheissä isät tekevät pitkiä työpäiviä ja paljon ylitöitä. Naiset puolestaan tekevät miehiä useammin osaikaisia tai määräaikaisia töitä. Monilapsisissa perheissä äidin työuraan tulee myös katkoksia raskauden ja hoitovapaiden takia. (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 40 – 42.) Vauvaperheissä isän siirtyessä mahdollisen isyysvapaan jälkeen takaisin töihin, äiti on pitkiä aikoja kotona keskenään lasten kanssa. Tämä voi aiheuttaa

äidille yksinäisyyden tunteita, kun hänellä ei ole aikuista seuraa ja tukea. Mahdollisesti aiemmin työelämässä olleen äidin sosiaaliset kontaktit aikuisten ihmisten kanssa ovat vähentyneet, kun työkavereiden kanssa vietetyt keskustelutuokiot työn tai kahvitauon lomassa ovat vaihtuneet vauvaperheen arjen pyörittämiseen kotona. (Pietilä-Hella 2010, 105.)

Kahden vanhemman perheissä vanhempien parisuhde on haavoittuvaisimmillaan ja eniten koetuksella vauvaikäisten tai pienten lasten perheissä. Erityisesti vauvan hoivaaminen vaatii vanhemmilta kokonaisvaltaista huomioimista ja vastuuta. (Järvinen ym. 2012, 126.) Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 39) toteaa myös leikki-ikäisten lasten vanhemmuuden olevan usein työlästä, sillä kiireisimmät työvuodet ja kodin hankintaan liittyvät paineet kasautuvat nimenomaan siihen aikaan, kun lapset ovat pieniä. Vanhempien välille saattaa tulla riitaa arjen töiden jakamisesta. Pikkulapsiperheen arjen stressaavuudesta kertoo paljon se, että lapsiperheiden vanhempien eron riski on suurin alle 3-vuotiaiden lasten perheissä (Järvinen ym. 2012, 129). Schmitt (2002, 315) näkee vanhemmuuden ja parisuhteen hoitamisen välillä usein kilpailua, sillä lapsen syntymän jälkeen parisuhteelle on luonnollisesti vähemmän aikaa kuin aikaisemmin. Vanhemmuus ei kuitenkaan saisi täysin ohittaa rooleja naisena ja miehenä. Lapsi toki muuttaa elämää monin eri tavoin, mutta ihan kaikessa ei tarvitse toimia lasten ehdoilla. Parisuhteen hoitamiseen kannattaa panostaa, sillä vanhempien toimiva parisuhde on koko perheen hyvinvoinnin perusta. (Juvakka 2000, 14–15.)

### **3.3 Äidin sosiaalinen verkosto ja sosiaalisen tuen tarve**

Sosiaalisella verkostolla tarkoitetaan ihmisten välisiä suhteita, jotka muodostuvat sukulaisuuden, ystävyyden ja tuttavuuden kautta (Järvinen ym. 2012, 149). Ihminen kuuluu yleensä moniin eri yhteisöihin, joten sosiaalinen verkosto kuvaa ihmisten välisten suhteiden muodostamaa kenttää. Ihmisen sosiaalinen verkosto koostuu niistä ihmissuhteista, jotka hän itse kokee tärkeiksi. Sillä ei ole merkitystä, kuinka usein tapaa omaan sosiaaliseen verkostoonsa kuuluvia ihmisiä. Ihminen voi pitää tärkeänä sellaista ystävää, jota tapaa kerran tai kaksi kertaa vuodessa. Sen sijaan joka päivä samassa kahvihuoneessa istuva työkaveri ei välttämättä



tunnu yhtä läheiseltä, vaikka häntä tapaakin usein. Ihmissuhteiden verkostoissa on aina kyse inhimillisistä vuorovaikutustilanteista, joiden kautta ihminen voi luoda ja ylläpitää omaa sosiaalista identiteettiään sekä kiinnittyä ympäröivään yhteisöön. (Laine ym. 2009, 144–147.) Järvinen ym. (2012, 149) kertovat, että sosiaalisen verkoston rakentumiseen vaikuttavat ihmisen eri elämänvaiheisiin liittyvät tekijät, kuten sosioekonominen asema, ammatti, työpaikka, parisuhde, perhe, sukulaiset ja ystäväpiiri. Läheisten ihmisten joukko ei pysy samana koko elämän ajan, vaan se vaihtelee eri ikäkausina. Ihmisten elämäntilanteet muuttuvat, jolloin myös tärkeiksi koetut ihmissuhteet voivat muuttaa luonnettaan tai jopa katketa kokonaan. Ihmissuhteiden merkitys on erilainen lapsuudessa, nuoruudessa, aikuisuudessa ja vanhuudessa. (Laine ym. 2009, 144–147.)

Viljamaan (2003, 25) mukaan sosiaalinen verkosto ja sen kautta saatava sosiaalinen tuki vaikuttavat merkittävästi vanhemmuuden laatuun sekä äidin jaksamiseen. Kumpusalon (1991, 14) määritelmän mukaan sosiaalinen tuki voi olla *aineellista* (raha, tavara, apuvälineet, lääkkeet), *toiminnallista* (palvelu, kuljetus ja kuntoutus), *tiedollista* (neuvot ja opastus), *emotionaalista* (empatia, rakkaus ja kannustus) tai *henkistä* (yhteinen aate, usko ja filosofia). Sosiaalisen tuen merkitystä lapsiperheissä on tuonut esille esimerkiksi Viljamaa (2003, 26), joka kertoo Crockenbergin (1988) löytäneen neljä sosiaalisen tuen vaikutusprosessia. Sosiaalisen tuen avulla voidaan lievittää stressitilanteiden määrää ja arkipäivien taakkaa, kun perhe saa lastenhoitoapua, neuvoja ja taloudellista apua. Tuki toimii myös puskurina stressaavissa tilanteissa, jolloin sen avulla voidaan säilyttää tyydyttävät hoito- ja kasvatuskäytännöt vaikeissakin tilanteissa. Sosiaalisen tuen avulla vanhemmat voivat rakentaa aktiivisempia selviytymiskeinoja, sillä erityisesti äitien itsetuntoa vahvistaa kiitos ja rohkaisu sosiaaliseen verkostoon kuuluvalta tärkeäksi koetulta henkilöltä. Emotionaalisen tuen on myös todettu olevan hyvä vanhemmuuden ennustaja, sillä saadessaan itse myötäelävää tukea, on helpompi antaa hoivaa ja tukea omalle lapselleen. (Viljamaa 2003, 26.)

Sosiaalisen verkoston antamalla tuella ihmisen mukautuminen elämän muutosvaiheisiin sujuu siis helpommin, kun läheisiltä ihmisiltä voi saada tukea ja he auttavat käyttämään omia voimavaroja muuttuneessa tilanteessa. Vahvalla ja tukea antavalla sosiaalisella verkostolla on muutenkin merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin

kokemiseen. Sen sijaan voimia vievä sosiaalinen verkosto tai sosiaalisen verkoston puute voi vahvistaa negatiivisia tuntemuksia ja saattaa vähentää halua ja kykyä vaikuttaa oman elämän kulkuun. (Järvinen ym. 2012, 149–150.)

Sosiaalinen verkosto on erityisen tärkeä jokaiselle äidille. Useimmiten äidit pitävät omaa puolisoaan tärkeimpänä tukenaan. (Haapio ym. 2009, 174.) Rotkirchin ja Saloheimon (2008, 84) mukaan äidin sosiaalinen ihanneympäristö koostuu läheisten, ammattitahojen ja yhteiskunnan muodostamasta verkosta, johon äiti voi tarvittaessa luottaa ja tukeutua. Tutkimusten mukaan samassa elämäntilanteessa olevat lapsiperheet ovat myös osoittautuneet tärkeäksi tuen lähteeksi (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 81). On tietenkin kovin yksilöllistä, minkälaisia odotuksia tai toiveita äidillä on omalta sosiaaliselta verkostoltaan tai ympäristöltään. Useimmiten äidit kuitenkin toivovat itselleen ja lapselleen monipuolista sosiaalista elämää, mielekästä tekemistä sekä mahdollisuutta tukeen ja lepoon. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 84.) Sukulaiset ja ystävät ovat tärkeitä ihmissuhteita, mutta joskus pitkät välimatkat voivat hankaloittaa tapaamisia ja ihmissuhteiden ylläpitoa (Pietilä-Hella 2010, 105). Myös Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 44) toteaa erityisesti isovanhempien olevan tärkeä tuki lapsiperheen arjessa, mutta toisaalta monissa lapsiperheissä lähisuvun tuki ei ole itsestäänselvyys. Isovanhemmat on voitu menettää kuoleman kautta, mutta myös monista muista syistä. Isovanhemmat saattavat itsekin olla vielä työelämässä tai kiireisiä eläkeläisiä, jolloin lastenhoitoon ei riitä aikaa. Myös vanhempien ero, perheen muutto toiselle paikkakunnalle tai vanhempien ongelmat voivat heikentää välejä isovanhempiin. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 44.)

Äitiys saattaa myös vaikuttaa paljon ystävyysuhteisiin riippuen siitä, onko ystäväpiirissä enemmän lapsiperheiden vanhempia vai lapsettomia ystäviä. Lapsiperheen vanhempina elävien ystävien kanssa voidaan jutella lapsiperheen arjesta ja jakaa hyviä vinkkejä lastenhoidosta, mutta lapsettomien ystävien kanssa ei välttämättä riitä yhteisiä puheenaiheita, kun tuoreen äidin elämässä on uudenlainen vaihe. Mitä nuorempana nainen tulee äidiksi, sitä vähemmän hänen ystäväpiirissään todennäköisesti on muita äitejä. Tällöin vertaistoiminnalla on erityisen tärkeä merkitys, jotta äiti pääsee tapaamaan muita äitejä ja lapset saavat leikkiseuraa. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 83.)

## 4 VERTAISTUKI

Vertaistuki on vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista vertaisten eli samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten välillä, jolloin he antavat ja saavat sosiaalista tukea toisiltaan. Vertaiset saavat usein toisiltaan emotionaalista, vastavuoroista ja tiedollista tukea keskustellessaan tuntemuksistaan. (Heisler 2006, 7,9.) Lapsiperheiden kohdalla vertaistuella voidaan tarkoittaa sitä, kun äidit ja isät jakavat kokemuksiaan muiden lapsiperheiden vanhempien kanssa esimerkiksi vanhemmuuteen tai lapsiperheen arkeen liittyen. Vertaistuella on tärkeä merkitys vanhemmuuden vahvistajana ja se edistää perheiden arjen selviytymiskeinoja, käytännön tukea ja apua sekä elämänhallintaa. (Haapio ym. 2009, 44–45.) Nylund (2005, 203) toteaa, että ei ole yhtä ainutta vertaistuen muotoa, vaan sitä voi olla kahden henkilön välillä, ryhmissä tai verkostoissa. Aina vertaistukeen ei tarvita organisoitua vertaistoimintaa tai vertaisryhmää, vaan silloinkin voidaan puhua vertaistuesta, kun vertaistuellinen suhde syntyy spontaanisti esimerkiksi naapureiden tai työkavereiden välille, jotka huomaavat olevansa samankaltaisessa elämäntilanteessa ja saavat sosiaalista tukea toisiltaan. (Nylund 2005, 203.)

Yhteisten kokemusten jakaminen on olennainen osa ihmisten arkea. On tärkeää, että ihminen voi kokea, ettei ole ilojensa ja surujensa kanssa yksin. Vertaistuen tai vertaisryhmän merkitys korostuu erityisesti silloin, kun ihminen kohtaa elämässään suuria muutoksia, jotka poikkeavat paljon oman lähipiirin elämäntilanteista tai jos sosiaalista verkostoa ei juuri ole tai se toimii huonosti. Tällöin vertaistuen avulla on helpompi selviytyä muutoksesta ja sen tuomasta stressistä, kun keskustelukumppaneita yhdistää samankaltainen tilanne ja he ymmärtävät toistensa ajatuksia sekä uuden tai haastavan elämäntilanteen herättämiä tunteita. (Kuuskoski 2003, 30–31.) Muiden kanssa jutellessa on myös helpottavaa huomata, että jokin ongelma tai asia voi olla täysin ”normaalia” ja tilanteeseen kuuluvaa, kun kuulee toisenkin pohtivan tai kamppailevan samanlaisten asioiden kanssa. (Laimio & Karnell 2010, 19.) Kuuskoski (2003, 37) toteaa, että tällöin omaa epävarmuuttaan tai huonomuuden tunnettaan ei tarvitse salailla, kun niistä asioista voi keskustella avoimesti muiden samaa kokeneiden kanssa.

#### 4.1 Vertaistukea ryhmästä

Vertaistoiminnan taustalla on ajatus siitä, että ihmisillä on luontainen tarve olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja kuulua johonkin yhteisöön. Aikoinaan yhteisöjä ovat olleet perheyhteisöt tai heimo- ja kyläyhteisöt, joiden jäsenten huolenpito toisistaan vaikutti siihen, kuinka he selviytyvät jokapäiväisestä elämästä. Nykypäivänä yhteisöjen muodot ovat muuttuneet, mutta ihmisen tarve kuulua johonkin yhteisöön ei ole vähentynyt. Yhteisöön kuuluminen luo turvallisuutta ja luottamusta tulevaisuuteen, kun puolestaan ulkopuolisuuden tunne voi aiheuttaa epätoivoa ja kyynisyyttä. (Laimio & Karnell 2010, 9-10.) Myös Haapion ym. (2009, 103) mukaan urbaanin elämäntavan myötä lapsiperheissäkin niin sanotut täsmäverkot, kuten harrastusryhmät ja internetpalstat sekä lapsiperheille sosiaalista tukea tarjoavat yhdistykset, ovat korvanneet sukua ja kyläyhteisöjä.

Vertaisryhmät ovat organisoitua toimintaa, jolloin ennestään tuntemattomat ihmiset tapaavat toisiaan säännöllisesti esimerkiksi kerran viikossa. Ryhmiä on olemassa moneen eri tarpeeseen ja niitä voi ohjata joko ryhmän tasavertainen jäsen, vapaaehtoistyöntekijä tai ammattilainen. Vertaistoimintaa järjestävät esimerkiksi kunnat, järjestöt, yhdistykset ja yksityiset palveluntuottajat. (Mykkänen-Hänninen 2007, 27–29.) Jyrkämä (2010, 25) toteaa, että yleensä vertaistukiryhmissä kyse on surusta, sairaudesta tai menetyksestä. Hän kuitenkin muistuttaa, että vertaisryhmän ei tarvitse rajoittua käsittelemään ainoastaan kriisejä tai vaikeita elämäntilanteita. Esimerkiksi vanhemmuutta tukevissa vertaisryhmissä tärkeää voi olla yhdessä oleminen ja ilo. Parhaimmillaan vertaistoiminnassa syntyy yhteisöllisyyttä ja kestäviä ystävyysuhteita. (Jyrkämä 2010, 25.) Vaikka koskaan ei voi täysin tietää, miltä toisesta tuntuu, riittävän samankaltainen elämäntilanne takaa sen, että vertaiset voivat ymmärtää, minkälaisia tunteita toinen käy läpi. Vertaisryhmältä saatu empatia ja tuki on siis erilaista kuin esimerkiksi ystäviltä tai ammattilaisilta saatu. (Laimio & Karnell 2010, 19; Heisler 2006, 8.) Koistisen (2007, 247) mukaan vertaisryhmältä saatu tuki on usein myös käytännönläheisempää kuin ammattilaisten antama tuki.

Vertaisryhmiä voi olla avoimia tai suljettuja. Avoimeen ryhmään voi tulla milloin vain uusia jäseniä, kun taas suljettu ryhmä kokoontuu samalla kokoonpanolla alusta loppuun (Jyrkämä 2010, 35.) Vertaisryhmät ovat aina osallistujiansa näköisiä ja

toimintaa voidaan rakentaa ryhmäläisten toiveiden mukaisesti. Keskeistä kaikille vertaisryhmille on kuitenkin se, että osallistujat tuntevat kuuluvansa ryhmään ja kokevat itsensä arvostetuksi sekä tulevat kuulluksi ryhmässä. (Kuuskoski 2003, 33.) Nylund (2005, 203) huomauttaa, että vertaisryhmässä ei voi keskittyä vain omaan tilanteeseensa, sillä on annettava muillekin mahdollisuus kokemustensa jakamiseen. Vertaisryhmät voivat olla kooltaan suuria tai pieniä, millä on merkitystä ryhmän toiminnan kannalta. Pienemmässä ryhmässä keskustelu on intensiivisempää ja aktiivisempaa, kun isommassa ryhmässä se pysyy yleensä yleisemmällä tasolla. Isommissa ja avoimissa ryhmissä ihmiset saattavat myös jakautua pienempiin ryhmiin toimimaan ja juttelemaan. (Mykkänen-Hänninen 2007, 28.) Ryhmätoiminnan ei tarvitse aina olla ainoastaan yhdessä istumista ja keskustelua. Ryhmässä voidaan tehdä yhdessä jotakin, kuten esimerkiksi laittaa ruokaa, käydä retkellä tai opetella uusia taitoja. Yhdessä tekeminen voi keventää tunnelmaa ja synnyttää hedelmällisiä keskusteluja toiminnan lomassa. (Vilén ym. 2008, 123.)

#### **4.2 Avoimessa perhekahvilassa seuraa äidille ja lapselle**

Opinnäytetyötäni varten haastattelin Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvilatoimintaan osallistuvia äitejä, joten tässä aluvuossa esittelen MLL:n perhekahvilaa yhtenä esimerkkinä organisoidusta vertaistoiminnasta. Perhekahvilat ovat lapsiperheiden avoimia kohtaamispaikkoja, joissa sekä lapset että aikuiset saavat seuraa. Toiminnan tarkoituksena on mahdollistaa saman alueen lapsiperheiden tutustuminen toisiinsa. Lapsilla on tilaa leikkiä ja osallistua ohjattuun toimintaan yhdessä muiden lasten kanssa. Usein perhekahvilaan osallistuvien perheiden lapset eivät ole päivähoiton piirissä, joten perhekahvila tarjoaa myös lapsille mahdollisuuden tutustua ikätovereihin ja opetella sosiaalisia taitoja. Aikuiset saavat vertaistukea toisiltaan, kun he voivat kahvikupin ääressä jakaa kokemuksiaan ja tuntejaan lapsiperheen arjesta. Osa perhekahviloista voi olla kohdennettu tietyn ikäisten lasten perheille. Esimerkiksi alle 1-vuotiaiden lasten perheille tarkoitettussa vauvakahvilassa aikuisilla on mahdollisuus tavata ja jutella muiden vauvaperhevaihetta elävien äitien ja isien kanssa. Pääasiassa perhekahvilassa on vapaata keskustelua, mutta kävijöiden toiveesta voidaan järjestää esimerkiksi teemakeskusteluja, asiantuntijavierailuja tai tuote-esittelyjä. Perhekahvila tarjoaa piristystä

arkeen ja luo yhteisöllisyyttä, kun samassa elämäntilanteessa elävät perheet voivat säännöllisesti tavata toisiaan yhteisen tekemisen merkeissä. (Satuli-Kukkonen 2011, 4-5, 16.)

Perhekahvilat kokoontuvat yleensä 1-2 kertaa viikossa erilaisissa vapaa-ajan tiloissa, päiväkodeissa, leikkipuistoissa, perhekeskuksissa tai neuvoloissa. Useimmiten perhekahvila on avoinna aamupäivisin, mutta joillakin paikkakunnilla on kysyntää myös iltakahvilalle. Perhekahvilassa on vapaaehtoisesti toimiva perhekahvilan vetäjä, jonka kanssa kävijät laativat yhteiset pelisäännöt kahvilan toiminnalle. Perhekahvilan suunnittelu, toteutus ja vastuiden jakaminen kuitenkin tapahtuvat kävijöiden yhteistyönä, johon kukin kävijä voi osallistua omien mahdollisuuksiensa ja kykyjensä mukaan. Yhteinen vastuun kantaminen lisää yhteisöllisyyttä ja yhteisvastuullisuutta. (Satuli-Kukkonen 2011, 4-5.)

### **4.3 Vertaistukea verkosta**

Internetistä on tullut suomalaisille tärkeä väline tiedon hankkimiseen ja ihmisten kanssa kommunikointiin niin työelämässä kuin vapaa-ajallakin. Suurin osa julkisista ja yksityisistä palveluista on siirtynyt verkkoon toimimaan ja tiedottamaan toiminnastaan. Internet on tuonut mukanaan myös sosiaalisen median, jossa käyttäjät muodostavat yhteisöjä ja osallistuvat verkon sisällön tuottamiseen. Verkkopalveluiden käyttäjät jakavat ja tuottavat itse sisältöjä, kuten kuvia, tekstejä, linkkejä ja ajatuksiaan eri muodoissa sekä kommentoivat toisten palveluiden käyttäjien kanssa. Sosiaalisen median yhteisöjen toiminta alkaa ja päättyy käyttäjien tarpeiden ja aktiivisuuden mukaan. Sosiaalista mediaa ovat esimerkiksi blogit eli nettipäiväkirjat, yhteisöpalvelut (esimerkiksi Facebook ja Twitter) sekä erilaiset keskustelupalstat, jotka ovat joko kaikille avoimia tai rekisteröitymistä vaativia. Sosiaalinen media on hyvä väylä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen, kokemusten jakamiseen, tiedon vaihtamiseen, uuden oppimiseen sekä uusien suhteiden luomiseen tai vanhojen ylläpitämiseen. (Huuskonen 2010, 71 – 72; Haasio 2011, 123) Sinkosen (2002, 297) mukaan sosiaalinen media on mahdollistanut uusien, maantieteellisistä rajoista riippumattomien yhteisöjen luomisen entisten, kadonneiden yhteisöjen tilalle.

Nylund (2005, 201) toteaa internetin ja sosiaalisen median myötä myös verkkovertaisyryhmien kasvattavan suosiotaan yhtenä vertaistuen muotona. Esimerkiksi monilla sosiaali- ja terveysalan järjestöillä on verkkosivuillaan keskusteluryhmiä, joista voi tarvittaessa saada vertaistukea omaan elämäntilanteeseensa. Verkkovertaisyryhmät saavat usein alkunsa samasta syystä kuin kasvokkain tapaavat vertaisyryhmätkin; ihmisten tarpeesta muodostaa ryhmä samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Verkkovertaistuen hyvänä puolena voidaan pitää sitä, että se mahdollistaa monen ihmisen osallistumisen ja vertaistuen saamisen ajasta, paikasta ja esimerkiksi sairaudesta riippumatta. (Nylund 2005, 201.)

Verkosta saatavasta vertaistuesta ja sen hyödyistä esittelen Munnukan ym. (2005) havaintoja heidän omasta tutkimuksestaan, jossa he ovat selvittäneet sähköpostin postituslistalle osallistuvien äitien kokemuksia saamastaan vertaistuesta. Tutkimustuloksista käy ilmi, että internetin ”virtuaalihakkaatilla”, kuten tutkijat osuvasti ilmaisevat, on yhteisöllisyyttä ja toisten äitien kanssa ajatusten vaihtamista pidetään merkityksellisenä ja korvaamattomana arjessa jaksamisen kannalta. Tuloksissa tulee esiin mielenkiintoinen kommentti siitä, että keskustelupalstoilla voi tuoda esiin sellaisiakin asioita, joita ei välttämättä ääneen sanoisi. Ehkä anonyyminä kirjoittaminen madaltaa kynnyksiä kertoa todellisia tuntejaan. Keskustelupalstojen hyvänä puolena pidetään myös sitä, että apua on saatavilla heti tarvittaessa, sillä lähes aina linjoilla on samaan aikaan joku toinenkin äiti. Joskus keskustelupalstoille osallistuvat haluavat tutustua myös reaaliworldissa ja sopivatkin tapaamisia kasvokkain esimerkiksi kahviloihin ja leikkipuistoihin. Internet tarjoaa siis hyvän mahdollisuuden uusien ystävyys-suhteiden solmimiselle. (Munnukka ym. 2005, 244-248.)

Verkkovertaistuesta on useimmiten osallistujille paljon apua, mutta Huuskonen (2010, 75) tuo esille myös joitakin sen haittapuolia. Huuskonen näki ongelmia esiintyvän enemmän toiminnan sisällössä kuin tekniikassa, vaikka atk-taitojen puute voikin estää joitakin ihmisiä osallistumasta verkossa. Luottamus on tärkeää vertaisyryhmissä, joten erityisesti avoimilla keskustelupalstoilla voi kokea turvattomuutta, jos ei ole varma muiden keskustelijoiden henkilöllisyydestä. Tästä syystä kannattaa myös tarkoin harkita, mitä itsestään kertoo keskustelupalstoilla. Yksi verkkovertaistuen haasteista liittyy viestintään, sillä se on varmaankin näkyvin ero kas-

vokkaisen ja verkkovertaistuen välillä. Verkossa käytävissä keskusteluissa muiden viestejä voi olla vaikea tulkita, sillä niissä ei ole eleitä, ilmeitä ja äänensävyjä. Toisaalta verkkovertaisyryhmiin osallistuminen vaatii myös itseltä hyviä kirjoittajan taitoja, jotta tulee ymmärretyksi ryhmässä. (Huuskonen 2010, 76.)



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron tutkimukseni toteutuksesta. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, joten näen tarpeelliseksi esitellä aluksi laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä. Tämän jälkeen kerron, millä tavoin tutkimukseni eteni ensimmäisestä yhteydenotosta aineistonkeruuseen ja tutkimustulosten analyysistä niiden raportointiin asti. Tuon esille myös tutkimuksen tekoon liittyviä eettisiä kysymyksiä ja kerron, miten huomioin niitä omassa tutkimuksessani.

### 5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen lähestymistapa soveltui parhaiten tutkimukseeni, sillä tarkoituksena oli selvittää äitien kokemuksia vertaistuesta. Siinä missä määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai kuinka suuri osa, kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kiinnostuttu asioista, joita ei voi numeroin mitata. Laadullisessa tutkimuksessa siis käytetään sanoja ja lauseita, joilla pyritään kuvaamaan, ymmärtämään ja antamaan mielekäs tulkinta tutkittavalle ilmiölle. Tutkittavaa ilmiötä pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160, 176–177; Kananen 2008, 24.) Kananen (2008, 28) huomauttaa olevan tärkeää, että tutkija ei aseta mitään ennakkoletuksia tutkimastaan ilmiöstä, vaan lähtee tutkimuksessaan liikkeelle avoimin mielin. Hänen on huomioitava tutkimuksessaan objektiivisuus, eikä esimerkiksi tutkimustuloksiin saisi koskaan sekoittaa omia uskomuksia, asenteita tai arvostuksia.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laatu korvaa määrän eli tutkittavia tapauksia on yleensä melko vähän. Tällöin aineistoa voidaan analysoida mahdollisimman perusteellisesti, jolloin tutkimuskohteesta pyritään saamaan yksityiskohtainen ja tarkka kuva. (Eskola & Suoranta 2008, 18.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään luonnollisissa tilanteissa, joissa tutkittavien omat näkökulmat ja ajatukset pääsevät parhaiten esille. Tapauksia on aina käsiteltävä olosuhteiden mukaan, joustavasti sekä ainutlaatuisena. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Laadullisen tutkimuksen aineistoa voidaan kerätä esimerkiksi haastatteluiden, havaintojen tai erilaisten

dokumenttien avulla (Eskola & Suoranta 2008, 15). Minulle oli alusta asti selvää, että hyödyntäisin tutkimuksessani haastattelua, koska sillä tavoin ajattelin saavani parhaiten vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Haastattelun hyvänä puoleena pidetään sitä, että tutkija on suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa ja haastattelun aikana on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä, jos jokin asia jää epäselväksi tai vaillinaiseksi. Haastattelut voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluina. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35.) Omassa tutkimuksessani päädyin keräämään aineistoa ryhmähaastatteluiden avulla, sillä aiheeni ei ollut liian arka keskusteltavaksi ryhmässä. Haastatteluihin osallistuvat olivat jo entuudestaan jonkin verran tuttuja toisilleen, joten uskoin rennon keskustelutilanteen olevan luonnollinen ja helppo tapa osallistujillekin.

## 5.2 Haastateltavien etsiminen

Kun olin päättänyt opinnäytetyöni aiheen sekä tehnyt siitä alustavan tutkimussuunnitelman, otin yhteyttä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjanmaan piirin koordinaattoriin. Sovimme tapaamisen, jossa kerroin oman opinnäytetyöni taustoista ja tavoitteista. Tiedustelin koordinaattorilta myös mahdollisia toiveita MLL:n puolelta, mutta hänellä ei kuitenkaan ollut lisättävää tutkimukseeni. Päätin toteuttaa haastatteluita ympäri maakuntaa useassa eri perhekahvilassa. Tarkoitukseni ei ole ollut kuitenkaan etsiä perhekahviloiden eroja tai vertailla niiden toimintaa keskenään, mutta ajattelin tällä tavoin saavani monipuolisempia kokemuksia ja ajatuksia vertaistuesta. Sovimme piirin koordinaattorin kanssa, että otan yhteyttä paikallisyhdistysten yhteyshenkilöihin ja kyselen mahdollisuutta haastatteluihin. Hän lähetti minulle vielä tutkimusluvan (LIITE 1) ennen kuin olin sopinut haastatteluista.

Lähetin aluksi kuudelle eri henkilölle sähköpostia, jossa kerroin opinnäytetyöstäni ja tiedustelin mahdollisuutta toteuttaa ryhmähaastatteluita paikallisyhdistysten perhekahviloissa. Liitin sähköpostiviesteihin tiedotteen ryhmähaastattelusta (LIITE 2), jota voisi jakaa perhekahvilan kävijöille tai kiinnittää esimerkiksi ilmoitustaululle, jotta tutkimukseni tavoittaisi mahdollisimman monta pienten lasten vanhempaa. Tiedotteessa kerroin lyhyesti itsestäni, opinnäytetyöstäni sekä tarpeestani saada osallistujia ryhmähaastatteluihin. Olin parin päivän päästä myös puhelimitse yh-

teydessä yhteyshenkilöihin, sillä ajattelin heidän siinä vaiheessa jo huomanneen aiemmin lähettämäni sähköpostiviestin ja tutustuneen siihen. Selvisi, että joillakin paikkakunnilla ei ollut lainkaan MLL:n perhekahvila- tai muuta vertaistukitoimintaa, joten se tietenkin rajoitti haastatteluiden määrää. Lopullinen aineistoni koostuu neljästä ryhmähaastattelusta, joihin osallistui yhteensä 18 äitiä. Haastattelut toteutettiin neljällä eri paikkakunnalla Etelä-Pohjanmaan alueella. Kolmeen ryhmähaastatteluun osallistui perhekahvilan kävijöitä. Yhteen haastatteluun osallistui joukko äitejä, jotka olivat itse koonneet oman ”mammaryhmän”. Kyseisellä paikkakunnalla ei ollut MLL:n ylläpitämää perhekahvilaa, joten nämä äidit tapasivat toisiaan säännöllisesti vuorotellen kunkin kotona. Tavoitin ryhmän kuitenkin MLL:n kautta, sillä osa äideistä kuului paikallisyhdistyksen jäsenistöön. Halusin ottaa tämänkin äiti-ryhmän mukaan tutkimukseeni, sillä en ollut tutkimassa ainoastaan perhekahvila-toimintaa, vaan yleisesti kokemuksia vertaistuesta. Äidit itse käyttivät ryhmästään nimeä mammaryhmä tai mammapiiri, vaikka tapaamisissa oli mukana myös heidän lapsensa. Opinnäytetyössäni kutsun kyseistä ryhmää äitiryhmäksi.

### 5.3 Ryhmähaastatteluiden toteutus

Nimensä mukaisesti ryhmähaastatteluun osallistuu samanaikaisesti useampi haastateltava. Ryhmien koko voi vaihdella tilanteesta ja tarkoituksesta riippuen, mutta ihanteellinen ryhmäkoko on 6-8 osallistujaa. Isommassa ryhmässä on mahdollista saada useampia näkökulmia, kun toisaalta pienemmässä ryhmässä mielialpiteet eivät ole niin hajanaisia. Ryhmähaastattelussa osallistujia yhdistää joku teema tai asia, josta jokaisella on sanottavaa. Ryhmädynamiikalla on merkitystä, sillä haastateltavien sosiaalisen vuorovaikutuksen ansiosta ryhmähaastattelusta voi saada monipuolisempaa tietoa kuin yksilöhaastattelu tuottaisi. (Rabiee 2004, 655–656.) Ryhmähaastattelussa osallistujat voivat yhdessä muistella, tukea ja rohkaista toisiaan keskustelemaan (Eskola & Suoranta 2008, 94).

Pitämissäni ryhmähaastatteluissa ryhmät olivat lähes samankokoisia, sillä kahteen ryhmähaastatteluun osallistui neljä äitiä ja kahteen viisi äitiä. Ryhmähaastatteluista kolme toteutettiin vuoden 2013 touko-kesäkuun aikana ja yksi saman vuoden elokuussa. Loppukeväältä perhekahvilat olivat jäämässä kesätauolle, mutta onneksi

haastatteluiden järjestäminen onnistui lyhyelläkin varoitusajalla. Neljäs haastattelusta pidettiin perhekahvilan syksyn ensimmäisenä tapaamiskertana. Perhekahvilakävijöiden haastattelut pidettiin perhekahviloissa niiden aukioloaikoina, sillä muutoin olisi voinut olla vaikea löytää kaikille sopivaa aikaa ja paikkaa. Perhekahviloiden vetäjät tiedottivat tulevasta ryhmähaastattelusta jo etukäteen aiemmilla perhekahvilakerroilla sekä paikallisyhdistyksen internet-sivustoilla. Omatoimisen äitiryhmän haastattelu pidettiin yhden äidin kotona, jonne minut pyydettiin ryhmän tapaamiskertana.

Jokaisessa haastattelussa käytin haastattelurunkoa (LIITE 4), jonka mukaan haastattelut etenivät. Ryhmähaastattelun luonteen eli vapaamuotoisen keskustelun huomioiden pyrin tekemään haastattelurungosta sellaisen, ettei siinä ollut liian tarkasti aseteltuja kysymyksiä. Eskola ja Suoranta (2008, 97) huomauttavat, että ryhmähaastattelun ei tarvitse olla strukturoitu eli valmiiksi jäsennelty, vaan pikemminkin tietyssä aiheessa pysyttelevä keskustelu. Haastatteluiden aluksi pyysin jokaista osallistujaa esittelemään itsensä ja kertomaan, kuinka pitkään on käynyt perhekahvilassa tai äitiryhmässä sekä osallistuuko johonkin muuhun vertaistoimintaan tämän ohella. Esittelykierroksen jälkeen halusin saada aikaan keskustelua siitä, miksi äidit ovat lähteneet mukaan toimintaan, minkälaisiin asioihin he saavat tukea, mistä asioista perhekahvilassa tai äitiryhmässä keskustellaan sekä mahdollisia toiveita ja kehitysehdotuksia toiminnan suhteen. Tämän jälkeen halusin tietää, ovatko äidit aktiivisia sosiaalisessa mediassa sekä hakevatko tai saavatko he myös sitä kautta vertaistukea.

Parhaimmillaan ryhmähaastattelu on vapaamuotoinen keskustelutilanne, jossa osallistujat kommentoivat asioita spontaanisti, tekevät huomioita ja tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61–63). Pötsönen ja Pennanen (1998, 8, Kruegerin 1994 mukaan) opastavat, että haastattelijan ei tarvitse välttämättä kommentoida keskustelua, vaan hänen on annettava haastateltaville tilaa puhua. Ryhmähaastatteluissa keskustelu saattaa osallistujien toimesta siirtyä spontaanisti aiheesta toiseen. Tällöinkin haastattelijan kannattaa antaa keskustelijoille tilaa puhua vapaasti, sillä se voi tuottaa tärkeää informaatiota. Haastattelijan tehtävänä on kuitenkin suunnata keskustelua uudelleen jonkin ajan kuluttua. (Pötsönen & Pennanen 1998, 8.) Huomasin ryhmien välillä olevan paljon eroavai-

suuksia sen suhteen, kuinka paljon keskustelua esittämäni kysymykset herättivät. Toisissa ryhmissä keskustelu eteni hyvin, eikä minun tarvinnut juurikaan puuttua keskusteluun muulla tavoin kuin pitää huoli, että keskustelu pysyy aiheessa ja etenee haastattelurungon teemojen mukaisesti. Toisissa ryhmissä äidit myös toivat negatiivisiakin mielipiteitään esille rohkeammin kuin toisissa. Joissakin ryhmissä sen sijaan keskustelu ei ollut yhtä vilkasta, joten esitin paljon lisäkysymyksiä saadakseni keskustelua aikaiseksi. Olin varautunut etukäteen jo joihinkin lisäkysymyksiin, mutta en halunnut liikaa viedä haastattelua tiettyyn suuntaan tai johdatella haastateltavia vastaamaan haluamallani tavalla. Haastattelijan tehtävänä on rohkaista useita haastateltavia kertomaan mielipiteensä. Kun on kyse ryhmähaastattelusta, on selvää, että joukkoon mahtuu sekä puheliaampia että hiljaisempia ihmisiä. Erityisesti hiljaisimmille täytyy antaa kannustusta ja tilaa ryhmässä. (Pötsönen & Pennanen 1998, 8.) Itse pyrin ryhmähaastatteluissa antamaan mahdollisimman paljon tilaa äitien puheenvuoroille, mutta yritin huomioida hiljaisimpia osallistujia esimerkiksi kysymällä heidän mielipidettään keskusteltavaan asiaan. Ajoittain tuntui kuitenkin hankalalta seurata, kuka on ollut eniten äänessä tai kuka ei ole kommentoinut mitään, sillä ryhmähaastattelutilanteessa haastattelijan täytyy olla valppaana monen asian suhteen.

Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 63) mukaan haastattelut kannattaa aina tallentaa jollakin tavoin. Minulla oli kaikissa haastatteluissa mukana nauhuri, jolla nauhoitin keskustelut. Eskola ja Suoranta (2008, 98) huomauttavat ryhmähaastattelun tallentamisen teknisistä haasteista, jotka liittyvät sekä haastattelun tallentamiseen että purkamiseen. Ryhmähaastattelussa vaikeaksi saattaa muodostua se, millä tavoin tutkija pystyy jälkikäteen varmistumaan, kuka puhuu milloinkin. Onneksi pystyin hyödyntämään alun esittelykierroksen ääninäytteitä eri henkilöiden tunnistamisessa, kuten Eskola ja Suoranta (2008, 98) suosittelevat. Itse pohdin aluksi myös haastatteluiden videointia äänen nauhoittamisen tueksi. Luovuin kuitenkin ajatuksesta, sillä videointi voi lisätä haastateltavien jännitystä ja vaikuttaa haastattelun etenemiseen (Eskolan ja Suorannan 2008, 98). En kuitenkaan luottanut siihen, että voisin jälkikäteen erottaa haastateltavien puheita pelkän nauhurista kuuluvan äänen perusteella, joten minulle muodostui sopivaksi tavaksi kirjata muistisanoja keskustelusta ja kokoajan merkitä, kuka on missäkin vaiheessa äänessä.

Pyrin kirjaamaan muistiinpanoja mahdollisimman lyhyesti, jotta se ei vienyt liikaa huomiota haastattelusta.

Haastateltavien lapset olivat myös paikalla, mikä vaikeutti hieman haastattelun pitämistä; välillä joku äideistä joutui poistumaan kesken keskustelun tai jouduimme keskeyttämään haastattelun hetkeksi taustamelun takia. Haastattelutilanteet olivat ajoittain siis melko rauhattomia, mutta sain siitä huolimatta kerättyä hyvän ja tarkoituksenmukaisen tutkimusaineiston. Yhden haastattelun jouduimme kuitenkin keskeyttämään kokonaan, sillä ulkona tapahtui onnettomuus, jonka seurauksena myös haastattelutilanne muuttui rauhattomaksi. Haastattelu oli siinä vaiheessa kuitenkin loppusuoralla, enkä nähnyt tarpeelliseksi enää sopia uutta haastatteluajankohtaa. Kokonaisuudessaan minulle jäi haastatteluista myönteinen mieli, sillä kaikissa ryhmähaastatteluissa oli hyvä ilmapiiri. Välillä äidit naureskelivat ja vitsailivat keskustellessaan, mikä toi haastatteluihin rentoutta ja iloisuutta.

#### **5.4 Aineiston purkaminen ja analyysi**

Tutkimusaineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tärkeä vaihe tutkimuksessa, sillä onhan niihin tähdätty jo tutkimusta aloittaessa (Hirsjärvi ym. 2007, 216). Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen aineisto on muutettava sellaiseksi, että sitä voidaan tarkastella ja analysoida. Haastatteluiden kohdalla tämä tarkoittaa yleensä litterointia eli nauhoituksen muuttamista tekstiksi. Litterointi on työlästä, mutta usein tutkijat ryhtyvät siihen, sillä tekstimuodossa olevia haastatteluja on helpompi analysoida. Tutkimuksen tavoite huomioiden litterointi voidaan tehdä koko haastattelusta tai valikoiden esimerkiksi teema-alueita. (Vilkkä 2005, 115.) Itse koin parhaaksi tavaksi litteroida haastattelut sanasta sanaan, vaikka välillä haastatteluissa esiintyikin epäolennaisia asioita tutkimukseni kannalta. Halusin kuitenkin koko haastattelun talteen kirjallisessa muodossa, jotta varsinaisessa analysointivaiheessa ei tarvitse murehtia, onko jotakin oleellista jäänyt kirjaamatta. Litteroinnissa on tärkeää muistaa, että tehtiinpä litterointi koko haastattelusta tai vain joistakin sen osista, haastateltavien puheita ei saa muuttaa tai muokata, vaan litteroinnin tulee vastata haastateltavien suullisia lausumia (Vilkkä 2005, 116).

Hirsjärvi & Hurme (2001, 138) toteavat, että ryhmähaastatteluiden litterointiin kuluu usein enemmän aikaa kuin yksilöhaastattelun litterointiin. Huomasin tämän ihan käytännössä, sillä haastattelutilanteissa useampi ihminen saattoi puhua hieman päällekkäin tai kaikkien äänet eivät kuuluneet yhtä selkeästi esimerkiksi taustahälinän tai istumapaikan etäisyyden vuoksi, vaikka pyrinkin aina kohdentamaan nauhuria mahdollisimman lähelle puhujaa. Välillä myös paikalla olleiden lasten äänet peittivät alleen haastateltavien puhetta. Kaikki tämä hidasti litteroinnin etenemistä, kun tallennetta oli kelattava useaan kertaan edestakaisin. Jälkeenpäin ajatellen olisin voinut tehdä niin kuin Hirsjärvi ja Hurme (2001, 63) suosittelivat, että olisin varannut ryhmähaastatteluun vähintään kaksi mikrofonia, jotta kaikkien äänet kuuluisivat yhtä hyvin. Litterointikin olisi luultavasti sujunut huomattavasti helpommin.

Litteroinnin jälkeen pääsin paneutumaan keräämääni aineistoon tarkemmin ja tekemään siitä analyysia. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 145) mukaan Dey (1993, 31) kuvaa laadullisen aineiston analyysia kolmivaiheiseksi prosessiksi, joka koostuu aineiston kuvailusta, luokittelusta ja yhdistelystä. Aluksi kuvaillaan aineistossa esiintyviä keskeisiä ominaisuuksia ja piirteitä. Tämän jälkeen aineisto luokitellaan eri aihepiireihin, jotta aineiston eri osia voidaan vertailla toisiinsa. Luokittelussa voidaan käyttää apuna esimerkiksi tutkimuskysymyksiä tai teoriaa. Luokittelun jälkeen luokkia yhdistellään, jonka tarkoituksena on löytää luokkien esiintymisen välille säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 145–151.) Aineiston yhdistelyn jälkeen tutkijan täytyy tehdä aineistosta tulkinta. Tulkinalla tarkoitetaan analyysin tulosten pohdintaa ja niiden pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 224.) Eskolan ja Suorannan (2008, 145) mukaan tulosten tulkinta on laadullisen tutkimuksen ongelmallisin vaihe, sillä siihen ei ole olemassa minkäänlaisia muodollisia ohjeita. Hirsjärvi ym. (2007, 224) toteavatkin, että tutkijan tulkinta on aina hänen oma näkemyksensä tutkimuksesta, joten tutkijan, tutkittavan ja tutkimuksen lukijan välille voi joskus syntyä tulkintaerimielisyyksiä.

Aluksi luin huolellisesti jokaisen haastattelun läpi. En vielä lukuvaiheessa tehnyt merkintöjä, mutta mieleeni nousi paljon huomioita ja yhtäläisyyksiä jo tässä vaiheessa. Haastatteluiden läpikäymisen jälkeen muodostin aineistosta eri aihepiirejä, joita oli aluksi yhdeksän. Muodostin aihepiirit aineistolähtöisesti huomioiden tutkimuskysymykseni. Alleviivasin aineistosta kuhunkin aihepiiriin liittyvät vastauk-

set erivärisillä kynillä, jotta pystyin erottamaan ne helposti toisistaan. Luokittelun jälkeen avasin tietokoneelle tiedoston, johon tein jokaiselle aihepiirille oman kappaleen. Otsikoiden alle kirjoitin jokaisesta haastattelusta erikseen kyseiseen aihepiiriin kuuluvat asiat ja ilmaukset. Tämän jälkeen oli helppo yhdistellä eri haastattelusta yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Yhdistelyn jälkeen huomasin kuitenkin, että olin muodostanut aineistosta turhan monta luokkaa. Raportointia varten yhdistelin vielä eri luokkia keskenään, sillä niissä esiintyi hyvin samankaltaisia asioita. Tämän yhdistelyn jälkeen yhdeksän luokkaa tiivistyivät kuuteen. Tutkimustulokset esittelen siis yhteensä kuuden aihepiirin kautta, joista kolme liittyy kasvokkaiseen vertaistukeen ja kolme sosiaaliseen mediaan. Kasvokkaiseen vertaistukeen liittyvät aihepiirit ovat äidin sosiaaliset tarpeet, lapsen sosiaaliset tarpeet sekä apu ja tuki arjessa. Sosiaaliseen mediaan liittyvät aihepiirit ovat verkkovertaistuki, tiedonhaku sekä luottamus, julkisuus ja yksityisyys sosiaalisessa mediassa.

## 5.5 Tutkimuksen eettiset kysymykset ja luotettavuus

Etiikassa on kyse oikeasta ja väärästä. Etiikka on osa jokapäiväistä elämäämme ja myös tutkimuksen teossa tutkijan on otettava huomioon monia eettisiä kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 23.) Vilkka (2005, 29–30) toteaa tutkimuksen tekemisen olevan monella tapaa kietoutuneena tutkimusetiikkaan eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Käytännössä se tarkoittaa, että tutkija noudattaa tutkimuksessaan tiedeyhteisöjen hyväksymiä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Tutkimusetiikka on otettava huomioon tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa eli alkuvaiheen ideoinnista tulosten raportointiin asti. (Vilkka 2005, 29–30.) Hirsjärvi ja Hurme (2001, 20) kertovat, että ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeimmiksi eettisiksi periaatteiksi mainitaan yleensä informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Pyrin huomioimaan näitä eettisiä asioita mahdollisimman hyvin omassa tutkimuksessani.

Kuulan (2006, 107) mukaan on tärkeää tiedottaa haastateltaville jo etukäteen, mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa ja mitä osallistujilta edellytetään. Ennen haastattelua kerroin haastateltaville oman tutkimukseni taustoista ja heidän osallisuudestaan siihen, sillä osallistujilla on oikeus tietää, mihin heidän



sanomisiaan tullaan käyttämään (Kuula 2006, 107). Painotin heille, että ryhmähaastatteluihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Suurin osa äideistä kuitenkin halusi olla mukana, mutta kahdessa perhekahvilassa oli muutamia, jotka eivät halunneet osallistua ryhmähaastatteluun. He joko oleskelivat toisessa huoneessa tai kävivät välillä seuraamassa haastattelua sivummalta ottamatta osaa keskusteluun. En huomannut, että kukaan haastatteluun osallistuvista olisi kokenut tämän häiritseväksi, sillä haastattelussa käsiteltävät asiat eivät olleet arkoja. Olisi myös ollut väärin pyytää haastattelusta jättäytyneitä äitejä poistumaan perhekahvilasta, sillä ne ovat kaikille avoimia paikkoja.

Pyysin haastatteluun osallistuvia täyttämään lomakkeen (LIITE 3), jossa he allekirjoittivat suostumuksensa osallistua tutkimukseeni ja antoivat luvan hyödyntää ryhmähaastattelussa esiin nousseita asioita opinnäytetyössäni. Suojatakseni haastateltavien yksityisyyttä, en mainitse opinnäytetyössäni paikkakuntia tai kenenkään henkilökohtaisia tietoja, kuten nimiä tai muita asioita, joista heidät voisi mahdollisesti tunnistaa. Myös haastateltavien puheiden lainauksissa huomioin, ettei niissä tule esiin asioita, joista heitä voisi tunnistaa. Nauhurin pienen tallennustilan vuoksi poistin jokaisen haastattelun heti, kun olin saanut sen litteroitua. Kuuntelin jokaisen haastattelun huolellisesti vielä läpi ennen poistamista, jotta pystyin tarkistamaan kaiken tulleen kirjatuksi. Litteroidun materiaalin säilytin huolellisesti niin, ettei kukaan ulkopuolinen voinut nähdä tai saada haltuunsa niitä. Kun opinnäytetyöni on valmis, aion hävittää kaiken haastattelumateriaalin, jotta kukaan ei voi käyttää niitä väärin.

Myös tutkimuksen raportoinnissa on huomioitava tutkimusetiikka. Hirsjärven ym. (2007, 26) ohjeiden mukaisesti huomioin, että raportointini ei ole harhaanjohtavaa tai puutteellista, sillä tutkimukseen kuuluvat asiat on esitettävä luotettavasti ja käytetyistä menetelmistä täytyy kertoa huolellisesti. Esimerkiksi tutkimustuloksia ei saa sepitellä tai kaunistella. Pyrin myös olemaan erityisen tarkka lähteiden ja lähdemerkintöjen kanssa, sillä tutkimusetiikkaa kunnioittava tutkija ei esitä toisilta lainattuja tekstejä ominaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 26.)

Kaikissa tutkimuksissa pyritään välttämään virheitä, joten tutkimuksen luotettavuutta tulisi arvioida. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole kuitenkaan mitään yksiselitteisiä ohjeita, mutta tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka

kuvaus tutkimuksesta ja sen eri vaiheista. Tutkimuksen raportoinnissa täytyy kertoa mahdollisimman tarkasti esimerkiksi tutkimuksen kohteesta ja tarkoituksesta, aineistonkeruusta ja siihen liittyneistä erityispiirteistä, haastateltavista ja heidän valintaperusteista ja aineiston analyysistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134, 140 – 141.) Olenkin pyrkinyt omassa tutkimuksessani huomioimaan näitä luotettavuutta lisääviä seikkoja kertomalla tarkasti ja totuudenmukaisesti oman tutkimukseni kuluista. Opinnäytetyöni alussa kerroin tutkimukseni tarkoituksesta ja tavoitteista. Kuvasin haastateltavien etsintään liittyneitä vaiheita sekä haastattelutilanteita mahdollisimman tarkasti. Toin esille myös haastattelutilanteissa ja tallenteiden purkamisessa ilmenneitä haasteita. Aineistoa purkaessa panostin kuitenkin hyvään litterointiin, jotta pystyin hyödyntämään haastateltavien puheita mahdollisimman hyvin analyysia tehdessä sekä tuloksia raportoidessa.

## 6 VERTAISTUKEA JA VINKKEJÄ ARKEEN

Seuraavaksi esittelen tutkimukseni tuloksia. Vaikka perhekahvila ja omatoiminen äitiryhmä eroavat toiminnaltaan toisistaan, en erottele niitä kertoessani haastattelussa esiin nousseita asioita. Ainoastaan silloin tuon esille tekemiäni huomioita, jos näiden kahden välillä esiintyi merkittäviä eroja johtuen toimintamuodoista. Kerroin aluksi äitien taustatietoja, jonka jälkeen käsittelen kasvokkain tapahtuvan vertaistuen ja sosiaalisen median tarjoaman vertaistuen omissa alaluvuissaan.

### 6.1 Äitien taustatiedot

Selvitin haastateltavien taustatietoja kyselylomakkeella (LIITE 5), jossa tiedustelin haastateltavien ikää, perhetilannetta, lasten lukumäärää ja ikää, ammattia tai koulutusta sekä vertaistukeen liittyviä asioita. Osa lomakkeessa olleista asioista selvisi myös haastatteluiden aikana, sillä ne tulivat luontevasti esille joidenkin äitien puheissa. Halusin kuitenkin varmistua, että kaikkien taustatiedot olisivat kirjattuna lomakkeisiin. Haastateltavat olivat iältään 21–38 -vuotiaita. Yhtä äitiä lukuun ottamatta haastateltavien perheissä oli kaksi vanhempaa. Neljässä perheessä oli yksi lapsi, kuudessa perheessä kaksi lasta, seitsemässä perheessä kolme lasta ja yhdessä perheessä neljä lasta. Kaksi äideistä ilmoitti perheeseensä kuuluvan lapsia myös puolison edellisestä liitosta. Lasten iät vaihtelivat muutaman kuukauden ikäisistä vauvoista täysi-ikäisiin, mutta yhteistä kaikille äideille oli se, että he kävivät vertaistoiminnassa nimenomaan pienimpien, alle kouluikäisten lastensa kanssa. Yksi perhekahviloista oli tarkoitettu vauvaikäisten lasten perheille, mutta toki isosisarukset olivat myös tervetulleita.

En halunnut rajata tai karsia haastatteluun osallistuvia sen mukaan, kuinka kauan he olivat osallistuneet vertaistoimintaan. Osalla äideistä oli kokemusta vertaistoiminnasta jo useiden vuosien ajalta, osa oli käynyt toiminnassa muutamia kuukausia, mutta joukkoon mahtui myös ensikertalaisia. Monet äideistä kertoivat osallistuvansa MLL:n perhekahvilatoiminnan lisäksi myös esimerkiksi seurakunnan perhekerhoon tai suljettuihin vertaistukiryhmiin.

Koska opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää pienten lasten äitien ajatuksia ja kokemuksia, haluan tuoda mahdollisimman paljon näkyviin asioita heidän sanomaan. Olen poiminut ryhmähaastatteluista lainauksia, joita hyödynnän kertoessani tutkimukseni tuloksia. Käytän lainauksissa lyhenteitä, joissa kirjain H tarkoittaa haastattelua ja kirjain Ä äitiä. Kirjainten perässä olevat numerot kertovat, mihin haastatteluun ja kenen äidin puheeseen viitataan. Esimerkiksi kolmannen haastattelun ensimmäistä äitiä tarkoitan kirjainyhdistelmällä H3Ä1.

## 6.2 Vertaistoiminta vastaa äidin ja lapsen tarpeisiin

Selvittäessäni, miksi pienten lasten äidit käyvät perhekahvilassa tai äitiryhmässä, esiin nousi erilaisia syitä, jotka olen jakanut kolmeen aihealueeseen: äidin sosiaaliset tarpeet, lapsen sosiaaliset tarpeet sekä arjen apu ja tuki. Kaikki nämä muodostavat kokonaisuuden, josta ei voi sanoa, mikä syy olisi merkityksellisempi kuin joku toinen. Jokainen äiti käy perhekahvilassa tai äitiryhmässä omista lähtökohdistaan ja tarpeistaan.

**Äidin sosiaaliset tarpeet.** Suurin osa äideistä oli hoitovapaalla, joten he viettivät paljon aikaa kotona lastensa kanssa. Yksi äiti sanoi naureskellen, kuinka tärkeää on tavata ja jutella muiden aikuisten kanssa, ettei ”rupee jo puhumaan kohta lasten kielellä” (H1Ä3). Vaikka edellä mainittu tokaisu oli hyvin kärjistetysti sanottu, on siinä varmasti totuuttakin. Kaikissa ryhmähaastatteluissa tämä asia nousi esille ja moni äideistä sanoi aikuisen seurauksen olevan tärkeä syy, miksi he ovat lähteneet mukaan perhekahvilaan tai äitiryhmään. Joillakin ei ollut omassa ystäväpiirissä muita äitejä, perheellisillä ystävillä ei ollut samanikäisiä lapsia tai äidit halusivat tutustua uusiin ihmisiin. Yksi äiti totesi myös ystäväpiiri -tyylisten tapaamisten vähentyneen vuosien varrella, kun lapsiperheet muuttavat paljon toisille paikkakunnille, eikä yhteydenpito ole enää yhtä tiivistä. Uusia ystäviä saattaa olla vaikea löytää. Keskustelua tuli esimerkiksi siitä, kuinka hankalaa on tutustua uusiin ihmisiin puistoissa. Tämä saattaa liittyä suomalaiseen kulttuuriin, jossa esiintyy melko vähän niin sanottua small talkia. Monet eivät halua tai heille ei ole luontevaa alkaa rupatella ventovieraiden kanssa. Siksi perhekahviloiden kaltaiset avoimet kohtaa-

mispaikat ovat oivallisia paikkoja tavata saman alueen lapsiperheitä, koska niihin hakeutuvat ihmiset ovat halukkaita tutustumaan muihin.

Joku aika sitten juteltiin, että kun menee esimerkiksi vauvan kaa tai lapsen kaa puistoon leikkimään, niin siellä jos juttelee jollekin esimerkiksi keikuttaessa, niin toiset isät tai äidit ei halua mitään kontaktia. Et ne haluaa niinku lähtee pois. ”Joo niin” sanoo ja lähtee pois. Et sitte toiset haluaa jäädä jutteleen, vaikka yleensä nää on ne ryhmät, joihin tulee niitä, jotka on valmiita juttelemaan. (H1Ä3)

Äidit keskustelivat siitä, kuinka perhekahvilatoimintaan tai äitiryhmään osallistuminen tuo vaihtelua ja piristystä arkeen. Äidit totesivat perhekahvilan tai äitiryhmän tarjoavan pienen hengähdys hetken arjessa, kun pääsee vähäksi aikaa pois kotiympyröistä.

Kyllä se ainakin, että kun mäkin oon kotona kahdestansa tämän pikkujätjän kans niin meinaa palaa käämit välillä. Että pääsee sitten vähän tekemään muutakin ja näkemään muutakin maailmaa, ettei vaan jää sinne neljän seinän sisään. (H3Ä4)

No kyllä se on niinku niin. Päässy niistä kotiympyröistä pois, et se on ollu sellanen juttu mitä odottaa. Mikä katkasee sen arjen. Ennen tätä ryhmää me on kaikki oltu koulussa tai töis tai et se on ollu hyvin erilaista elämää silloin. (H3Ä2)

Vaikka joskus tuntuu, ettei jaksaisikaan lähteä ja kotona olisi kotitöitä tehtävänä, ajatus muiden ihmisten seurasta saa lähtemään liikkeelle.

Ja sitten sekin, et ku näin aamusta on sitä tohinaa siinä, puurosotkua ja kaikkee pöydällä, niin kyllähän mä niinku mielelläni tai ku mä tykkään pitää siistinä ja näin, niin jäisin hinkkaamaan sitä kotia, mut sitten aattelee, et no välikö sillä, mä kerkeen näitä koko loppupäivän siivota. Et se motivoi et hei nyt kun on kerran viikossa joku semmonen, mihin pääsee just jutteleen ja muuta. Niin ku muuten pyörii siellä lasten kanssa, eikä sitä aikuista seuraa oo päivisin niinku kauheesti. Mitä ny puistoissa ja noin. Mut että se on niinku liikkeellepaneva voima se seura, aikuinen seura! (H1Ä2)

Yksi äideistä mainitsi, että hän on huomannut olevansa paljon iloisempi ja pirteämpi kotonakin, kun käy lastensa kanssa säännöllisesti tapaamassa muita äitejä lapsineen. Eräs äiti jopa toivoi, että voisi joskus tulevaisuudessa käydä perhekahvilassa ilman lapsiakin. Se, jos mikä kertoo perhekahvilan ja sen kautta saatujen

tuttujen merkityksestä nimenomaan äidin hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Jotkut äideistä kertoivat käyneensä perhekahvilassa jo silloin, kun lapsi oli vauvaiässä. On selvää, että silloin tapaamisista oli enemmän iloa äidille kuin lapselle, koska lapsi ei vielä osannut kaivata oman ikäistensä seuraa. Toisaalta muutama äiti sanoi lopettaneensa perhekahvilassa käymisen lapsen ollessa vauvaiässä, sillä äidit eivät nähneet vauvan saavan sieltä mitään. Nämä äidit lapsineen lähtivät toimintaan mukaan uudelleen, kun lapset olivat vähän vanhempia.

Järvisen ym. (2012, 150) mukaan monet perheet joutuvat muuttamaan toiselle paikkakunnalle esimerkiksi työn perässä, joten aiemmin luodut sosiaaliset verkostot eivät ole enää samalla tavoin käytettävissä. Tämä asia nousi esille myös pitämässäni ryhmähaastatteluissa, kun mukana oli muutamia äitejä, jotka olivat vasta lähivuosina muuttaneet uudelle paikkakunnalle. Nämä äidit kertoivat, että perhekahvila on hyvä väylä tutustua ihmisiin uudella paikkakunnalla. Joku huomautti, että joskus perhekahvilassa on käynytkin ainoastaan muualta muuttaneita perheitä. Äidit keskustelivat siitä, kuinka perhekahviloihin hakeutuu usein muualta muuttaneita äitejä, sillä paikkakuntalaisille on muodostunut jo ”omat piirit”, joihin ulkopuolisen voi olla hankala päästä mukaan. Yksi äiti sanoi, että oli muuttanut paikkakunnalle jo ennen lapsen syntymää, mutta vasta lapsen kanssa oli tutustunut paikkakuntaankin paremmin osallistuessaan lapsiperheille tarkoitettuun toimintaan. Äidit kertoivat sopeutuneensa uudelle paikkakunnalle paremmin, kun he olivat tutustuneet paikalliseen toimintaan ja ihmisiin.

Erilaiseen organisoituun toimintaan mukaan lähteminen ei välttämättä ole helppoa. Yksi muualta muuttanut äiti kertoi, ettei olisi luultavasti edes lähtenyt perhekahvilaan, jollei olisi saanut seurakseen samalle paikkakunnalle muuttanutta tuttavaansa. Tämä saikin pohtimaan, kuinka paljon saattaa olla vieraille paikkakunnalle muuttaneita äitejä, jotka eivät rohkene lähteä kotoa. Perhekahviloiden tarkoituksena on kuitenkin olla niin sanotusti matalan kynnyksen paikkoja, joihin perheiden on helppo tulla (Satuli-Kukkonen 2011, 4). Haastatteluissa keskusteltiin muutenkin perhekahvilan kävijämääristä. Yhdessä perhekahvilassa äidit sanoivat pohtineensa, kuinka he saisivat enemmän äitejä ja isejä lähtemään mukaan toimintaan. Vauvaikäisten lasten perheille suunnatussa kahvilassa tuli myös esille, että toiminnan alkaessa osallistujia oli melko vähän. Äidit epäilivät sen johtuneen siitä,

ettei moni tiennyt toiminnasta tai sen sisällöstä riittävästi, jotta olisi uskaltanut lähteä vauvaikäisen lapsensa kanssa tapaamisiin.

Haastatteluissa nousi esille, kuinka perhekahviloissa saattaa myös muodostua ”kuppikuntia”, joten siitäkin syystä toimintaan ei välttämättä ole helppoa tulla mukaan. Erityisesti ensimmäisen käyntikerran kokemukset ovat merkittäviä sen suhteen, alkaako äiti ja hänen lapsensa käydä perhekahvilassa säännöllisesti. Haastatteluissa muutama äiti kertoi, että ensimmäisellä perhekahvilakerralla olo tuntui ulkopuoliselta, eikä kukaan tullut juttelemaan. Mistään kiusaamisesta tai tahallises- ta ulkopuolelle jättämisestä tuskin on ollut kyse, mutta isoissa ja avoimissa tapaa- mispaikoissa ihmiset hakeutuvat helposti tuttujen ja samanhenkisten ihmisten seu- raan, eivätkä välttämättä huomioi jonkun olevan ensimmäistä kertaa paikalla. Äidit totesivat kuitenkin omalla aktiivisuudella olevan paljon merkitystä sen suhteen, kuinka hyvin pääsee muiden juttuihin mukaan. Nämä äidit olivat alkukankeuden jälkeen alkaneet viihtyä perhekahvilassa, mistä kertoo heidän käymisensä siellä kerta toisensa jälkeen.

Kyl mä, kun mä tulin ekan kerran tähän, niin ekan kerran jälkeen mie- tin, et en tuu tänne enää ikinä. Kukaan ei sanonu mulle yhtään mi- tään. Mut kyl se on vähän kiinni siitä omastakin asenteesta, et niinku menee mukaan ja rupee kyseleen ja vähän sanoo oman mielipiteen- sä. [...] <sup>1</sup> Ei mulla kuitenkaan oo sellasta kokemusta, et kukaan niinku paheksuis tai ei haluta ottaa mukaan. Mutta se, ku et tunnetaan jo toi- sensa, niin ei sitä huomaakaan sitten, et joku on ekaa kertaa. (H2Ä1)

Ymmärrän kyllä sen, et jollakin on kynnys lähtee, vaikka tietääkin, et täällä tutustuu ihmisiin. Niin se, että kaikki ei oo niin rohkeita, että us- kaltaa tai pystyy vaan tunnustamaan sen, et täällä on kuppikuntia. Kuppikunta on tietysti aika voimakas sana. Ehkä enemmänkin kuppi- kunta tulee siitä, et ihmiset jo tuntee toisensa ja niinku sitä kautta kes- kustelut on ehkä erilaisia. Et se, että sinne ei hypätä ihan niinku näin. Eikä se välttämättä oo pahantahtoisuutta, että mä en puhu tuolle, vaan mä puhun ennemmin sulle, kun mä tiedän, ettei mun tarvi alottaa alus- ta jostakin vanhasta asiasta. (H2Ä3)

Kysyin haastatteluissa, ovatko äidit löytäneet perhekahvilasta tai äitiryhmästä sel- laisia ystäviä tai tuttavuuksia, joita tapaisi toiminnan ulkopuolellakin. Moni äideistä ker- toi, että ystäviä on löytynyt. Äidit kertoivat käyvänsä muiden äitien ja lasten kanssa

<sup>1</sup> [...] –merkki tarkoittaa, että lainauksesta on poistettu osa.

esimerkiksi leikkipuistoissa tai vaunulenkeillä. Keskustelua heräsi kuitenkin myös siitä, että perhekahvilassa ei välttämättä ole helppoa tutustua ihmisiin niin hyvin, että tuntuisi luontevalta ottaa yhteyttä perhekahvilan ulkopuolella.

No mulla on tää, että kun on eri paikkakunnalta niin ei oikee vapaa-ajalla, kun sen verran vähän aikaa oon vasta asunu ja käyny, niin ei oo sitten vielä taas täällä sellasia ihmisiä. Ketä ny täällä näkee ja näin, mut ei sitten vapaa-ajalla. Hyvä, jos nimen tietää. (H4Ä2)

Kyllä mä oon saanut tuttuja. Et vuosi on tietysti aika lyhyt aika se, et tutustua ihmisiin, joita näkee niinku kerran kaks viikossa. Et totta kai vuosien myötä ehkä tullaan sitten tutummiksi. (H2Ä3)

Tässä näkyikin ehkä suurin ero perhekahvilakävijöiden ja omatoimiseen äitiryhmään osallistuneiden välillä. Perhekahvilakävijät ovat yleensä aluksi täysin vieraita toisilleen, mutta omatoimisesti perustetussa äitiryhmässä melkein kaikki äidit tunsivat tai ainakin tiesivät toisensa jo etukäteen. Äitiryhmässä oli kuitenkin yksi, joka oli tullut mukaan neuvolan kautta.

**Lapsen sosiaaliset tarpeet.** Vilénin ym. (2008, 156) mukaan lapsi oppii kotona vanhemmiltaan käyttäytymismalleja sekä arvoja ja asenteita. Sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että lapsi pääsee harjoittelemaan oppimiaan taitoja sekä oppii uusia taitoja ja löytää omia roolejaan myös vertaisryhmissä eli ikätovereidensa kanssa. Yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutukset sosiaaliseen kehitykseen todetaan välittyvän lapseen helpoimmin päivähoidon, kerhojen, harrastusten ja koulun kautta. (Vilén 2008, 156.) Ryhmähaastatteluissakin moni äiti piti tärkeänä, että perhekahvilassa tai äitiryhmässä lapsi pääsee tutustumaan ja leikkimään samanikäisten lasten kanssa. Muutama äiti korosti erityisesti vapaan leikkimisen mahdollisuutta, ettei lasta tarvitse väkisin innostaa esimerkiksi askartelutuokioihin.

Joo oon tykänny täällä vapaasta oleilusta. Et jos tänne lähtee hakeen niitä voimavaroja, niin se vie loppupeleissä paljon enemmän voimavaroja, jos pitää yrittää pitää noita lapsia kiinnostuneena jostakin asiasta ja olla mukana jossakin ohjatussa toiminnassa lasten kans. Että mun mielestä lapsen kehityksellekin on hyvä saada vapaata sosiaalistumista, että niinku ois muitten lasten kans. Ettei sitä, että joku ohjaaja on kokoajan siinä vierellä, vaan että opetellaan et mitenkä täällä toimitaan. Et mun mielestä se on tärkeätä. (H4Ä4)



Muidenkin äitien puheissa nousi esille lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen. Äidit pitivät tärkeänä, että lapset ovat jo pienestä pitäen tekemisissä muiden lasten ja aikuistenkin kanssa.

Varmasti se lapsi tulee kyllä avoimemmaks sillä, että on niinku vauvasta asti ja pienestä asti niinku tavannu muita ja kokoajan tavallaan uusia ihmisiä. Et varmasti sillä on vaikutusta, et miten se lapsi käyttäytyy. Et toki on temperamenttieroja ja näin, se on selvä, mut uskon et meidänkin lapsille on vaikutusta sillä, että ollaan näissä vauvaporukoissa pyörity. (H1Ä2)

Muutama äiti kertoi lähteneensä alun perin perhekahvilatoimintaan nimenomaan lapsen takia. Perhetoiminnan merkitys lapselle korostuu erityisesti silloin, jos lapsella ei ole sisaruksia tai hän ei ole päivähoidossa. Vilén ym. (2008, 156) huomauttavat kuitenkin, että sisaruksillakaan ei välttämättä ole yhteistä vertaisryhmää, jos ikäeroa on paljon. Yksi äiti kertoikin lähteneensä perhekahvilaan siksi, että halusi pienemmälle lapselle jotakin tekemistä, kun isompi sisarus aloitti kerhon samaan aikaan toisaalla.

Siinä missä äidit sanoivat piristyvänsä muiden äitien seurasta, he kertoivat myös lasten piristyvän tavatessaan muita lapsia. Vaikka pienet lapset puuhailevat usein itsekseen eivätkä välttämättä vielä leiki muiden kanssa, muutama äiti sanoi huomanneensa jopa vauvaikäisistä lapsistaan, että he ovat paremmalla tuulella kotonakin, kun ovat päässeet näkemään vauvakavereita.

No meillä ainakin, kun [lapsen nimi] on ensimmäinen lapsi, niin sitä huomaa, et se on kotona paljon pirteämpi, kun käy vähän ihmisten ilmoilla. Täällä näkee vauvakavereita ja on semmonen ilosempi kotona. (H1Ä1)

**Apu ja tukea arkeen.** Perhekahvilaan ja äitiryhmään osallistuvia yhdistää äitiys. Kysyessäni, mistä asioista tapaamisissa yleensä keskustellaan, minulle ei oikeastaan tullut yllätyksenä, että sain vastaukseksi puheenaiheiden liittyvän useimmiten lasten hoitoon ja kasvatukseen sekä yleisesti lapsiperheen arkeen. Myös omasta terveydestä, työelämästä ja perhepoliittisista asioista keskustellaan.

No kyllä on laidasta laitaan. Mut onhan se tietysti, kun lapset täs on, niin tottahan sen ympärillä on sitten heleppo niinku tai vähän niinku ittestänsäki tuloo keskustelua siitä. Mut kyllä välillä mennään muihinkin aiheisiin niinku vaikka työelämään liittyen. (H4Ä5)

Synnytystarinat. Niihin palataan aina joku neljäs kerta, kun joku kertoo! (H2Ä1)

Äidit sanoivat saavansa toisilta äideiltä esimerkiksi hyviä kasvatuvinkkejä ja ajan-kohtaista tietoa. Muutama äiti mainitsi hyvänä asiana, että vertaistoiminnassa tapaa samanikäisten lasten vanhempia. Yhden äidin mielestä se auttaa ymmärtämään, minkä ikäisenä lapset yleensä oppivat uusia taitoja ja toisten äitien kanssa voi keskustella lapsen kehitykseen liittyvistä asioista. Omiin huoliin ja ongelmiin voi myös kysyä neuvoa toisilta tai voidaan yhdessä miettiä ratkaisua johonkin asiaan. Moni isolta murheelta tuntunut asia voi kutistua paljon pienemmäksi, kun siitä keskustelea muiden äitien kanssa.

Itteekseenkin kun jos jää miettimään, niin jostain asiasta voi tulla niin iso. Mut sitten ku siitä puhuu muitten kans, niin tajuaa, ettei se ny oo-kaan. (H3Ä2)

Äidit kokivat tärkeäksi, että perhekahvilassa tai äitiryhmässä voi keskustella äitien tuomista iloista ja suruista. Muutama äiti mainitsi, kuinka helpottavaa on kuulla muidenkin esimerkiksi kärsivän väsymyksestä tai murehtivan samanlaisista asioista. Tällöin tulee tunne, ettei ole murheidensa kanssa yksin. Myös ilonaiheita on helppo jakaa sellaisten ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät lapsiperheen arjen pieniäkin iloja.

Senkin takia jotenkin puhutaan sairauksista ja jaksamisesta aika paljon, koska se on niinku et mitä siä kerhossa... että se jakaminen, et ku joku toinen sanoo et ”voi mä en oo nukkunu viiteen yöhön” niin voi sanoa et ”en mäkään”. Niin tajuaa, et mä en oo yksin sen väsymyksen tai sairauteni kans. Et se on ehkä se, mikä on mulle ainakin ollu niinku et ku nyt ku mä oon jääny kotiin. Et mä olin esikoisen kans et en käyn missään tämmösessä vertaistukiryhmässä, et mä opiskelin yliopistolla päivät pienen vauvan äitinä. Et nyt niinku vasta ensimmäistä kertaa pääsee oikeestaan täällä niinku puimaan sitten sitä, mitä se on se arki ja kuinka raskasta se onkaan ja kuinka se lyö välillä silmille. Ja sitten on niitä onnenhetkiä, niin kyllä niitäkin tulee jaettua. (H2Ä3)

Perhekahvilakävijöiden toiveista riippuen joissakin perhekahviloissa käy vierailijoita puhumassa esimerkiksi perhe-elämästä ja siihen liittyvistä asioista. Yhdessä ryhmähaastattelussa äidit kuitenkin totesivat, etteivät oikeestaan kaipaa vierailijoita, sillä perhekahvilakävijät ovat puheliasta väkeä ja keskustelua riittää muutenkin.

Muutama äiti sanoi perhekahvilan olevan juuri siitä syystä mukava paikka, että siellä ei ole ohjattua toimintaa, vaan saa rauhassa istuskella. Toisaalta kuitenkin yhdessä perhekahvilassa äidit toivoivat, että perhekahvila olisi avoinna kauemmin kuin puolitoista tuntia. Tällöin voisi keksiä yhteistä tekemistäkin, johon yksi äiti ehdotti esimerkiksi yhteisiä kirjastokäyntejä.

No kyllä tässä aikalailta enemmän pitäis olla aikaa tai toimintaa, kun tää puolitoista tuntia. Niin kyllä tää niinku menee niin nopeesti, et just ne kahvit keretään hörppäämään ja kuulumiset vaihtaan, et välillä tuntuu siltä. Et jos jotakin muuta, niin kyllä sit pitäis olla koko päivä aina aikaa. (H1Ä5)

Vertaistuen lisäksi äidit kertoivat myös käytännön avusta, jota he ovat saaneet perhekahvilassa. Joissakin perhekahviloissa järjestetään esimerkiksi kirpputoreja, vaatteiden vaihtorinkiä ja erilaisia tuote-esittelyjä. Nämä voivat osaltaan helpottaa lapsiperheen elämää, kun esimerkiksi lasten pieniksi jääneitä vaatteita voi viedä niitä tarvitseville ja samalla voi saada omille lapsilleen sopivia vaatteita. Se on paitsi taloudellista myös ekologista, kun kaikkea ei tarvitse ostaa uutena.

### 6.3 Juttuseuraa ja apua sosiaalisesta mediasta

Yksi tutkimuskysymykseni liittyy sosiaaliseen mediaan ja sen kautta saatavaan vertaistukeen. Tutkimustuloksissa on otettava huomioon, että kysyin ajatuksia ja kokemuksia äideiltä, jotka ovat aktiivisia osallistumaan kasvokkain järjestettävään vertaistoimintaan. Ulkopuolelle jäivät siis sellaiset äidit, jotka eivät käy vertaistoinnassa, mutta osallistuvat aktiivisesti sosiaalisessa mediassa. Olen jakanut sosiaalisesta mediasta saatavan tuen kolmeen aihealueeseen, joita ovat verkkovertaistuki, tiedonhaku sekä luottamus, julkisuus ja yksityisyys sosiaalisessa mediasa.

**Verkkovertaistuki.** Kaikki äideistä ilmoittivat seuraavansa tai osallistuvansa sosiaalisessa mediassa. Suurin osa kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa useamman kerran viikossa, mutta muutama kertoi käyttävänsä sitä vain satunnaisesti. Useimmat sanoivat, että keskustelupalstoilla he lähinnä vain lueskelevat muiden kirjoittamia juttuja, mutta esimerkiksi Facebookissa myös keskustelevat kave-

reidensa kanssa. Äidit kertoivat pitävänsä internetin välityksellä yhteyttä myös kaukana asuviin ystäviin ja tuttaviiin. Ainoastaan yksi äiti kertoi pitävänsä blogia eli nettipäiväkirjaa. Joillakin äideistä oli myös kokemusta erilaisista suljetuista keskusteluryhmistä. He kertoivat liittyneensä niihin jo raskauden aikana, jolloin keskusteluryhmä yleensä koostui samaan aikaan lastaan odottavista äideistä. Omassa ystäväpiirissä ei välttämättä kukaan ollut samaan aikaan raskaana, joten raskauskemuksia pystyi jakamaan internetissä muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Mullahan toi autto raskausaikana paljon, kun ei niinku ollu ketään kavereita sillon samaan aikaan raskaana tai entuudestaan kavereita. Niin raskausaikana se varsinkin oli niinku hyvä, et oli sitten niitä. Että netissä pysty ees tapaamaan niitä, jotka on raskaana. Et tietysti nytkin vielä, kun on jollakin tapaa tutustunu sitäkin kautta. (H1Ä4)

Ajan myötä ryhmän osallistujat tutustuivat paremmin toisiinsa ja joissakin ryhmissä he järjestivät tapaamisia kasvotustenkin. Kaksi äitiä kuitenkin harmittelivat, että pitkien välimatkojen vuoksi he eivät yleensä päässeet osallistumaan tapaamisiin. Yhdellä äideistä oli kokemusta myös sellaisesta keskusteluryhmästä, jossa keskustelijat asuivat samassa kaupungissa. Internetissä voi siis perhekahvilan tavoin tutustua saman alueen lapsiperheisiin ja saada sitä kautta tuttuja. Keskusteluryhmissä voi saada vertaistuen ja juttuseuran lisäksi myös käytännön apua. Yksi äiti kertoi, että äidit jakavat keskusteluryhmissä esimerkiksi aikakauslehtien tai vaatekauppojen alennuskoodeja tai lähettävät postissa toisilleen ylimääräiseksi jääneitä kestovaippoja.

Niin paljon elämä on nykyään siellä netissä, että tuollanen on niinku mahdollista. Vaikkei koskaan tapaakaan, niin voi silti kuitenkin auttaa. (H4Ä5)

Joihinkin asioihin ei ole aina mahdollista saada kasvokkaista vertaistukea. Yksi äideistä toi esille hyvän huomion, että pienellä paikkakunnalla asuessa ei välttämättä löydy muita, joilla olisi esimerkiksi sama harvinainen sairaus. Hän totesi, että sosiaalisesta mediasta voi kuitenkin löytää keskusteluryhmiä ja vertaistukea omaan sairauteen tai muuten vaikeaan elämäntilanteeseen. Sosiaalinen media siis tarjoaa vertaistukea yli aluerajojen.

Sosiaalinen media voi lievittää yksinäisyyden tunteita, jos äiti ei syystä tai toisesta voi tai jaksa poistua kotoaan. Esimerkiksi lapsen sairasteluiden vuoksi äidin on oltava kotona, joten yksi äiti mainitsikin tällöin tietokoneella istuttavan ajan lisääntyvän huomattavasti. Toinen äideistä kertoi, että hänelle sosiaalisesta mediasta oli paljon apua raskausaikana. Hän vertasi viimeisintä raskausaikaa edellisiin, jotka olivat lähes kymmenen vuotta sitten. Äiti puhui sen asian puolesta, että esimerkiksi suuren suosion saavuttanut Facebook voi lievittää yksinäisyyden tunteita toisin kuin julkiset keskustelupalstat, joissa keskustelijat eivät yleensä tunne toisiaan. Moni muukin äiti kertoi käyttävänsä aktiivisesti Facebookia, mutta kukaan ei maininnut saavansa vertaistukea avoimilta keskustelupalstoilta.

Mut toisaalta mä oon aatellu sen niin, että tai ton Facebookin, että silloin ku mä olin kahden lapsen kaa aikasemmin kotona, niin sitä ei ollu, niin mä koin toisaalta yksinäisyyttä siellä yksin ollessa. Kyllä mä pystyin nähdä ne keskustelujutut, mut en mä tuntenut ketään niistä. Ja nyt kun mulla on sillai, et mä jäin kotiin odottaan tätä, niin mä istuin Facebookissa, ku en mä mahani kaa paljon muuta pystyny tehdä. Nii mä lueskelin toisten juttuja ja koin sen, et mä en oo täs maailmas yksin, mua ei oo kukaan jättäny. Et sellasta tiettyä yhteisöllisyyttä se on mun mielestä vahvistanu. Et en mä koe, et se on huono asia olla josakin Facebookissa, kun jotkut pitää sitä pahana tai näin. (H1Ä3)

Äidit kertoivat seuraavansa sosiaalista mediaa silloin, kun on hetki aikaa istahtaa tietokoneen ääreen. Äidit kuitenkin totesivat, että erityisesti monilapsisissa perheissä tätä ylimääräistä aikaa ei liiemmin ole. Ryhmähaastatteluissa äidit olivat myös melko yksimielisiä siitä, että he tapaavat ihmisiä mieluummin kasvotusten kuin kirjoittelevat tietokoneella, joten siitäkään syystä nämä äidit eivät vaikuttaneet uhraavan sosiaaliselle medialle paljon aikaa.

Joka tapaukses se pointti, et oot kotona niiden lasten kans ja joo istut koneella ja juttelet, mut sitten se et sä oikeesti pääset sieltä kotoo pois ja oikeesti näät niitä muita aikuisia, niin onhan se eri juttu. Ku oothan sä yksin niiden lasten kanssa, vaikka se tietokone oliskin siinä edessä. Et mun mielestä se ei oo ollenkaan sama asia. Et ensinnäkään siellä tietokoneella ei ehdi istua. (H1Ä2)

Ainakin niinku se elämäntilanne on sellanen ettei niinku ehdikään olla koneella. Niin paljon kaikkee muuta menoa, eikä oo sellasta tarvetta-kaan. On tää paljon mielekkäämpi tämä kasvotusten saatu vertaistuki. (H3Ä1)

Äidit siis pitivät vertaistoimintaa ja muiden äitien tapaamista tärkeänä osana omaa arkeaan. He kuitenkin totesivat kummallakin vertaistuen muodolla olevan oma tehtävänsä ja moni sanoi olevan hyvä, että sosiaalisen median kautta on mahdollista saada sosiaalisia kontakteja ja vertaistukea. Muutama äiti mainitsi esimerkiksi suljettujen keskusteluryhmien olevan erityisen hyviä paikkoja sellaisille äideille, jotka eivät syystä tai toisesta tapaa kasvokkain muita äitejä. Äidit kehottivat jokaista etsimään itselleen sopivimman tavan sosiaaliselle kanssakäymiselle. Tärkeintä on, ettei kukaan kokisi jäävänsä yksin.

Jotkut ihmiset viihtyy lasten kans kotona, eikä kaipaa sitä niin sanottua tämmöstä naamatusten oloa. Parempihan se on ku ei mitään. (H2Ä2)

**Tiedonhaku.** Moni äideistä sanoi etsivänsä internetin hakukoneiden avulla tietoa mieltä askarruttavista asioista. Erityisesti ensimmäisen lapsen ollessa pieni moni asia tulee täysin uutena tuoreelle äidille, joten internet tarjoaa nopean vastauksen monenlaiseen ongelmaan. Sinkkonen (2002, 297) toteaa, että keskustelupalstoilta voi myös kysyä neuvoa muilta samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta, jotta ei tarvitse jokaisen pikkujutun takia ottaa yhteyttä neuvolan työntekijöihin. Äidit kertoivat, että ”googlettamalla” päätyykin usein keskustelupalstoille, joista saatavaa tietoa he pitivät kuitenkin epäluotettavana. Kaikissa ryhmähaastatteluisa äidit korostivat, kuinka tärkeää on käyttää niin sanottua ”maalaisjärkeä” lukiessaan keskustelupalstojen viestejä. Haasio (2011, 128, 213) toteaaakin, että sosiaalisesta mediasta käyttäjä voi löytää oikeastaan vain sellaista informaatiota, joka perustuu muiden kokemuksiin ja mielipiteisiin. Se ei siis kerro koko totuutta ja sieltä saatavaan tietoon kannattaa suhtautua kriittisesti. Keskustelupalstoilta voi saada hyvää tietoa, jos esimerkiksi haluaa kuulla kokemuksia vaippamerkeistä tai lastenvaunuista. Sen sijaan äidit totesivat, että sieltä ei kannata etsiä selitystä lapsen sairasteluun tai outoihin oireisiin. Keskusteluiden monenkirjavuuden vuoksi äidille voi tulla vielä suurempi huoli lapsesta, vaikka todellisuudessa kyse ei olisi mistään vakavasta.

Jos miettii niinku sosiaalisen median niinku ongelmaa, et justiin mitä toskin tuli, että ku siellä googlettaa jotain, niin sieltä saa helposti tietoa, joka vielä lisää kuormittaa. Et ”voi apua, voiko se olla noin?” ja sit rupee pelottaa viel sekin. Et tavallaan se pitäis olla sellasta et vähän niinku luotettavaa tietoa, niin sitä se ei oo. Et pitää olla tosi kriittinen,

kun sieltä lukee jotain. Ja pitää tosi paljon käyttää maalaisjärkeä. Et hyviä neuvoja löytyy, kun uskaltaa sit siitä lukee. (H1Ä3)

Muutama äiti totesikin etsivänsä tietoa mieluummin virallisilta sivustoilta tai kysyvänä neuvoa ystäviltään. Äidit eivät kuitenkaan täysin tuominneet keskustelupalstoja ja muuta sosiaalista mediaa huonoksi tiedonhakukanavaksi. He huomauttivat, että esimerkiksi uusista ilmiöistä voi saada ensimmäisenä tietoa juuri sosiaalisesta mediasta, sillä ajankohtaiset ja uudet asiat leviävät nopeasti keskustelupalstoilla.

**Luottamus, julkisuus ja yksityisyys.** Moni äiti sanoi keskustelewansa internetissä lähinnä sellaisten ihmisten kanssa, jotka he tuntevat jo entuudestaan. Äidit sanoivat olevan tärkeää tietää varmaksi, kenen kanssa keskustelee verkossa sekä totesivat luottavansa paremmin tuttujen ihmisten neuvoihin. Toisaalta kuitenkin suljettuihin vertaisryhmiin osallistuneet äidit sanoivat luottamuksen lisääntyvän pikkuhiljaa niissäkin ryhmissä, joissa muita keskustelijoita ei tunne entuudestaan. Äidit keskustelivat siitä, kuinka rekisteröitymistä vaativissa tai muuten suljetuissa keskusteluryhmissä luottamusta lisää se, että saman nimimerkin takaa löytyy aina sama henkilö. Äitien mielestä suljetuissa keskusteluryhmissä keskustelu pysyy yleensä asiallisena, mihin he arvelivat vaikuttavan sen, ettei sinne voi kirjoitella anonyymisti kuka tahansa. Sen sijaan muutama äiti sanoi huomanneensa, että julkisilla ja kaikille avoimilla keskustelufoorumeilla esiintyy paljon mollaamista ja ilkeilyä.

Mun kokemuksen sosiaalisesta mediasta on enemmän negatiivista ku positiivista. Että kyllä siellä sitten asioista keskustellaan eri tavalla, et sitten ruoditaan melkein asia ku asia. Kaks ensimmäistä vastausta voi olla ihan asiallisia, mut sen jälkeen lähetään niinku puhumaan kaikkee pahaa. Et ei ihan puhuta samalla lailla kuin puhuttais kasvotusten. (H4Ä1)

Äidit olivat huolissaan, kuinka monilla ihmisillä on ”raja hämärtynyt” sen suhteen, mitä kirjoittelevat internetiin. Äitien keskuudessa herätti ihmetystä, että sosiaalisessa mediassa monet kertovat kovin henkilökohtaisiakin asioita omasta elämästään. Äidit miettivät, eivätkö ihmiset tule ajatelleeksi, kuinka moni ihminen nekin asiat näkevät. Äitien mielestä erityisesti lasten yksityisyys täytyisi ottaa tarkemmin huomioon. Erityisesti Facebookissa on tavallista, että lasten tekemisistä kirjoitellaan ja heidän kuviaan lisätään muiden nähtäville. Muutama äiti sanoi olevansa

hyvin tarkka yksityisasetustensa kanssa, jotta kuvia ei voi nähdä kuka tahansa. Yksi äiti totesi hyvin, kun hän kertoi jakavansa Facebookissa kuvia sellaisille ihmisille, joille voisi näyttää myös omaa perhealbumiaan. Myös Haasio (2013, 52) sanoo hyväksi nyrkkisäännöksi sen, ettei internetissä tulisi jakaa julkisesti mitään sellaista tietoa, jota ei olisi valmis kertomaan reaali maailmassa julkisesti kenelle tahansa. Internetissä liikkuu myös monia käyttäjiä kyseenalaisella asialla ja he voivat käyttää väärin sosiaalisesta mediasta löytyvää tietoa. Haasiokin painottaa tarkkuutta erityisesti lasten kuvien lisäämisessä, sillä esimerkiksi uimapuvussa esiintyvän lapsen kuvat saattavat internetissä päätyä vääränlaisiin käsiin.



## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkoituksena oli siis selvittää pienten lasten äitien kokemuksia ja ajatuksia vertaistuesta. Ryhmähaastatteluissa pyrin löytämään vastauksia siihen, millaisten syiden takia äidit lähtevät mukaan perhekahvilatoimintaan tai äitiryhmään sekä minkälaista tukea ja apua he sieltä saavat. Tämän lisäksi selvitin heidän ajatuksiaan sosiaalisesta mediasta ja sen tarjoamasta vertaistuesta sekä halusin tietää, osallistuvatko äidit itse aktiivisesti sosiaalisessa mediassa. Seuraavaksi esittelen keskeisistä tutkimustuloksista tekemäni johtopäätökset. Esittelen tässä kasvokkaisen vertaistoiminnan ja sosiaalisen median tarjoaman vertaistuen erillään toisistaan, kuten tulososiossakin. Tuon yhteenvedossa esille tulosten yhteyttä tieto- ja tutkimuskirjallisuuteen.

**Kasvokkainen vertaistoiminta.** Vertaistoiminnan ajatuksena ja lähtökohtana on mahdollistaa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen ja kokemusten jakaminen (Laimio & Karnell 2010, 9). Haastatteluihin osallistuneet äidit olivat lähteneet mukaan vertaistoimintaan saadakseen seuraa itselleen ja lapselleen, tutustuaan saman alueen lapsiperheisiin sekä saadakseen vaihtelua arjen rutiineihin. Tutustuminen saman alueen lapsiperheisiin oli tärkeää erityisesti muualta muuttaneille äideille, joilla ei vielä ollut sosiaalista verkostoa uudella paikkakunnalla. Samanlaisia syitä perhekahvilatoimintaan lähtemiselle ilmenee myös MLL:n valtakunnallisesta perhekahvilakyselystä, jossa selvitettiin kävijöiden kokemuksia. Perhekahvilakyselyn tuloksista ilmeni, että tärkein yksittäinen syy perhekahvilassa käymiselle on se, että lapset saavat leikkiseuraa. (Satuli-Kukkonen 2011, 22). Pitämissäni ryhmähaastatteluissa äidit pitivät lasten leikkiseuraa myös tärkeänä, mutta vähintään yhtä paljon korostui aikuisen seuran tarve äideille.

Järvisen ym. (2012, 150) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että naiset elävät pienten lasten äiteinä elämänsä yksinäisintä aikaa. Tutkimukseni tulokset tukevat osittain tätä, sillä aikuisen seuran tarve tuli esille monta kertaa äitien puheissa. Äidit kertoivat viettävänsä paljon aikaa kotona keskenään lastensa kanssa, joten olo saattaa tuntua ajoittain yksinäiseltä ilman aikuisen seuraa ja tukea. Äidit kertoivat saaneensa vertaistoiminnan kautta ystäviä ja tuttavuuksia, mutta toisaalta sy-

vempien ystävyyssuhteiden luominen koettiin myös hankalaksi. Äidit kuitenkin saivat vertaistoiminnan tuovan toivottua vaihtelua ja piristystä arkeen, mikä näkyy hymynä sekä äidin että lapsen kasvoilla.

Tulkintani mukaan äidit saivat vertaistoiminnasta sosiaalista tukea. Esimerkiksi Kumpusalon (1991, 14) määritelmän mukaan sosiaalisen tuen muotoja ovat aineellinen, toiminnallinen, tiedollinen, emotionaalinen ja henkinen tuki. Sosiaalisen tuen muotoja tarkastellessa voisi sanoa äitien saaneen vertaistoiminnasta emotionaalista, tiedollista ja aineellista tukea. Emotionaalista tukea äidit saivat keskustellessaan lapsiperheen arjesta muiden äitien kanssa. Äidit pitivät erityisen tärkeänä mahdollisuutta jakaa kokemuksiaan esimerkiksi omaa jaksamista kuormittavista tekijöistä. Myös Koistinen (2007, 436) kertoo vanhempainryhmään osallistuneiden äitien ja isien olevan usein helpottuneita kuullessaan, etteivät ole ongelmiansa kanssa yksin. Saadessaan vinkkejä ja neuvoja esimerkiksi lasten hoitoon ja kasvatukseen liittyen äidit saivat tiedollista tukea toisiltaan. Aineellista tukea äidit saivat toisiltaan esimerkiksi lastenvaatteiden vaihtoringissä.

Hyvärinen (2007, 355) mukaan yksi vanhemmuuden tärkeistä tehtävistä on lapsen sosiaalistaminen. Hyvärinen jatkaa toteamalla, että oppiakseen vuorovaikutussuhteiden solmimista sekä pelotonta suhtautumista kaikenlaisiin ihmisiin, lapsella täytyisi olla kontakteja eri-ikäisten ihmisten kanssa. Tulosteni pohjalta näkisin lapsiperheiden vertaistoiminnan vastaavan tähän tavoitteeseen. Ensinnäkin äidit vaikuttivat tietoisilta lasten sosiaalisten kontaktien merkityksestä, sillä moni sanoi läheneensä toimintaan, jotta lapsi saisi seuraa ikätovereistaan. Tämän lisäksi moni myös totesi lapsen oppineen vuorovaikutustaitoja ollessaan muiden ihmisten seurassa. Erityisesti isompien lasten kohdalla äidit pitivät tärkeänä, että lapsi oppii toimimaan paitsi lasten myös vieraampien aikuisten kanssa.

Äitien kokemukset kasvokkaisesta vertaistoiminnasta olivat pääasiassa positiivisia, mutta on otettava huomioon haastatteluun osallistuvien olleen vertaistoiminnassa käyviä äitejä. Ei siis liene yllätys, että heidän kokemuksensa osoittautuivat enemmän hyviksi kuin huonoiksi. Äidit arvostivat ennen kaikkea vapaata oleilua ja jutte-  
lua muiden kanssa. Keskusteluissa tosin nousi esille, että pidempien aukioloaiko-  
jen puitteissa olisi mahdollista keksiä myös yhteistä tekemistä koko joukolle esi-  
merkiksi retkien muodossa. Ryhmähaastatteluihin perustuvan tiedon pohjalta voisi

kuitenkin päätellä, että äidit kokivat saavansa vertaistoiminnalta sitä, mitä ovat läheneet sieltä hakemaankin. Vertaistoimintaa järjestäessä tulisi kuitenkin kiinnittää huomiota hyvän ilmapiirin ja yhteishengen luomiseen, sillä muutama äiti toi esille ulkopuolisuuden kokemuksiaan ensimmäisellä perhekahvilakerralla. Ryhmähaastatteluissa äidit keskustelivat myös perhekahvilaan muodostuneista ”kuppikunnista”, joihin voi olla hankala päästä mukaan. Samansuuntaisia asioita ilmenee myös valtakunnallisesta perhekahvilakyselystä (Satuli-Kukkonen 2011, 21).

**Sosiaalinen media.** Sosiaalinen media oli osa kaikkien tutkimukseeni osallistuneiden äitien arkea. Sosiaalinen media oli äideille ennen kaikkea keino pitää yhteyttä ystäviinsä, mutta toisaalta myös yksi väylä tutustua uusiin ihmisiin. Äidit vaikuttivat olevan tarkkoja omasta yksityisyydestään sosiaalisessa mediassa, mutta ihmettelivät monien tapaa kertoa internetissä erittäin henkilökohtaisiakin asioita omasta elämästään. Äideille oli tuttuja suljetut keskusteluryhmät, joista he osasivat tarvittaessa hakea tukea omaan elämäntilanteeseensa. Huuskosen (2010, 77) mukaan verkossa yhteisöllisyys rakentuu samoista asioista kuin reaali maailmassa, sillä luottamus, rehellisyys, tasavertaisuus, avun antaminen ja toisten tukeminen ovat tärkeitä asioita niin verkossa kuin kasvotustenkin. Nämä asiat olivat havaittavissa äitien kertoessa kokemuksistaan internetin suljetuista keskusteluryhmistä. Äidit kertoivat keskusteluryhmän jäsenten välisen luottamuksen kasvaneen ajan myötä, kun keskustelijat tutustuivat paremmin toisiinsa. Äidit kokivat saavansa vertaistukea muilta ryhmään osallistuneilta. Erityisesti raskauden aikana äidit osallistuivat suljettuihin keskusteluryhmiin, sillä he kaipasivat juttuseuraa muista odottavista äideistä. Muutama äiti kertoi ryhmien jatkaneen keskustelua synnytyksen jälkeenkin, sillä ryhmän jäsenet olivat ystäväystyneet toistensa kanssa. Joissakin ryhmissä sovittiin tapaamisia myös kasvotusten, mutta pitkät välimatkat estivät usein äitien osallistumisen tapaamisiin.

Osa äideistä kertoi lueskelevansa silloin tällöin myös avoimia keskustelupalstoja. He sanoivat yleensä ”eksyvänsä” sinne etsiessään tietoa internetistä tai kertoivat seuraavansa keskusteluja ajankulukseen. Esimerkiksi Wilenius (2010) toteaa tutkimuksessaan, että äideille suunnattuja keskustelupalstoja käytetäänkin useimmiten tiedon ja faktojen hankintaan, jolloin äidit kaipaavat erityisesti konkreettisia neuvoja muilta äideiltä. Wileniuksen mukaan palstojen kirjoituksista välittyy myös

vertaistuen ja kokemusten jakamisen tarve. Pitämissäni ryhmähaastatteluissa kukaan äideistä ei kuitenkaan kertonut saavansa avoimilta keskustelupalstoilta varsinaisesti vertaistukea, mutta he sanoivat toisinaan löytävänsä sieltä hyviä vinkkejä ja ajankohtaista tietoa. Toisaalta äidit kuitenkin huomauttivat keskustelupalstojen viestien olevan melko monenkirjavaa ja epäluotettavaakin, joten äidit totesivat kriittisen arvioinnin olevan suotavaa keskustelupalstoja lukiessa. Muutama äiti toi esille myös huomion siitä, kuinka avoimilla keskustelupalstoilla viestit saattavat olla välillä ilkeitä ja asiattomia, jolloin esimerkiksi muiden äitien kasvatus- ja elämäntapoja arvostellaan ja ihmetellään rajuinkin sanankääntein. Myös Kytöharju (2003, 50) toteaa tutkimuksessaan avoimilla keskustelupalstoilla saatavan tuen olevan välillä negatiivista, jolloin keskustelijat hämmästelevät, vähättelevät, nimittelevät ja haistattelevat sekä provosoivat toisiaan.

Ryhmähaastatteluissa nousi esille, että äitien mielestä kasvokkaista ja sosiaalisen median kautta saatavaa vertaistukea ei ole syytä asettaa vertailtavaksi, sillä ne ovat toisiaan täydentäviä vertaistuen muotoja sekä erilaisia keinoja sosiaaliselle kanssakäymiselle. Äidit totesivat pitävänsä vertaistoimintaa tärkeänä, mutta toisaalta sosiaalisella mediallykin oli oma osuutensa erityisesti yhteydenpitovälineenä. Näiden kahden välillä näyttäisi myös olevan paljon yhtäläisyyksiä, sillä kokemusten jakaminen sekä neuvojen antaminen ja saaminen tulivat esille molemmista vertaistuen muodoista puhuttaessa. Molemmissa on kuitenkin omat erityispiirteensä. Selvimpänä erona näiden kahden välillä voisi sanoa olevan se, että sosiaalinen media vastaa ainoastaan äidin tarpeisiin toisin kuin vertaistoiminta myös lapsen sosiaalisiin tarpeisiin.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyössäni sain pienten lasten äitien ääntä kuuluviin ja vahvistusta sille, että organisoitua vertaistoimintaa todella tarvitaan. Organisoitu vertaistuki ja muiden lapsiperheiden tapaaminen osoittautuivat tärkeäksi osaksi äitien arkea. Oli myös kiinnostavaa kuulla äitien kokemuksia sosiaalisen median tarjoamasta vertaistuesta, sillä aihetta on tutkittu melko vähän. Äitien keskuudessa sosiaalinen media herättikin paljon mielipiteitä puolesta ja vastaan. Vertaistukea ajatellen sosiaalinen media kuitenkin osoittautui toissijaiseksi vertaistuen muodoksi haastatteluihin osallistuneiden äitien keskuudessa, sillä äidit kertoivat lähtevänsä mieluummin kotiovesta ulos kuin jäävänsä tietokoneen ääreen istumaan. Tämä ei toisaalta yllättänyt, sillä haastatteluihin osallistuneet äidit olivat aktiivisia osallistujia vertaistoiminnassa. Moni kertoi käyvänsä perhekahvilatoiminnan ja äitiryhmän lisäksi myös muissa lapsiperheille tarkoitetuissa kohtaamispaikoissa.

Kokemukset vertaistoiminnasta olivat pääasiassa positiivisia, joten kiinnitin huomiota äitien puheisiin vähäisistä kävijämääristä. Miksi monet äidit ja isät lapsineen eivät käy vertaistoiminnassa, vaikka se näyttäisi tuovan monin tavoin piristystä lapsiperheiden arkeen ja sosiaalista tukea vanhemmille? Yhdessä perhekahvilassa äidit pohtivat, miten tavoittaisivat parhaiten lapsiperheitä ja saisivat heitä innostumaan mukaan toimintaan. Vauvaperheille tarkoitettussa kahvilassa äidit sen sijaan epäilivät, että monet vauvaikäisten lasten äidit eivät uskalla lähteä mukaan toimintaan, kun eivät tiedä riittävästi toiminnasta tai sen sisällöstä. Tästä heräsikin mieleeni ajatus jatkotutkimusaiheelle, jossa voitaisiin tarkemmin paneutua lapsiperheiden aktiivisuuteen ja tietämykseen vertaistoiminnasta. Onko vanhemmilla ylipäätään riittävästi tietoa vertaistoiminnasta ja sen olemassaolosta? Parhaiten vastauksia saisi varmasti sellaisilta vanhemmilta, jotka eivät osallistu vertaistoimintaan, mutta toisaalta heitä olisi melko mahdotonta tavoittaa aineistonkeruuta varten. Sen sijaan aihetta voitaisiin lähestyä tutkimalla organisoidun vertaistoiminnan markkinointia ja selvittää, kuinka paljon esimerkiksi neuvoloista saa tietoa vertaistuen merkityksestä ja paikkakunnan organisoidusta vertaistoiminnasta. Omatoimisen äitiryhmän esimerkkiä seuraten voitaisiin myös selvittää, rohkaistaanko tai ohjataanko neuvoloissa myös omatoimisten vertaisryhmien perustamiseen. Joillakin pienillä paikkakunnilla ei välttämättä ole vertaisryhmätoimintaa, joten riittävän

ohjaamisen ja neuvonnan myötä voitaisiin saada äitejä aktivoitumaan ja perustamaan omia vertaisryhmiä.

Omaa oppimistani ajatellen opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisaa ja kehittänyt minua myös ammatillisesti. Matkani tutkimussuunnitelmasta valmiiseen opinnäytetyöhön ei kuitenkaan ollut helppo, vaan pikemminkin pitkä ja kivinen. Matkan varrella opin paljon tutkimuksen tekemisestä ja siihen liittyvistä vaiheista. Ensinnäkin opin, että tutkimuksen tekeminen on monivaiheinen prosessi, jossa tutkijalta vaaditaan pitkäjänteisyyttä ja kykyä sietää keskeneräisyyttä. Myös kokonaisuuden hallinta osoittautui tärkeäksi tutkimuksen teossa. Opin nämä asiat kantapäähän kautta, sillä välillä koin jääväni kaiken työmäärän alle tietämättömänä siitä, mitä kannattaisi tehdä seuraavaksi. Hyvän ohjauksen ja kannustuksen ansiosta jaksoin kuitenkin ponnistella eteenpäin. Ryhmähaastatteluiden pitäminen ja tulosten analysoiminen olivat mielestäni opinnäytetyöprosessin parasta antia. Aineistonkeruusujui hyvin ja koin ryhmähaastattelut mielekkääksi tavaksi kerätä aineistoa, vaikka niiden toteuttamiseen ja purkamiseen liittyikin erinäisiä haasteita. Ryhmähaastatteluiden toteuttaminen olisi varmasti ollut helpompaa kahden tutkijan voimin, kun yksi olisi voinut keskittyä haastattelun pitämiseen toisen tehdessä havaintoja ja muistiinpanoja. Koin kuitenkin selviytyväni ryhmähaastatteluissa melko hyvin ja kehityin haastattelijana, sillä löysin itselleni sopivan tavan toimia haastattelutilanteissa. Tutkimustuloksia analysoidessa oli puolestaan kiinnostavaa paneutua tarkemmin haastatteluaineistoon ja löytää ryhmien väliltä niin yhtäläisyyksiä kuin eroavaisuuksiakin. Löysin mielestäni hyvin vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin ja pyrin tuomaan niitä esille monipuolisesti. Sen sijaan opinnäytetyön kokonaisuuden kasaan saaminen ja raportointi tuntuivat ajoittain vaikeilta. Erityisesti opinnäytetyön teoriaosuuden rajaaminen oli aluksi hankalaa, sillä äitiyttä ja lapsiperheen arkea käsittelevää kirjallisuutta on paljon. Myös vertaistukea voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Minun täytyi siis miettiä, mikä tieto on oleellista opinnäytetyössäni. Oikeastaan vasta aineistonkeruun jälkeen ja analyysia tehdessä teoriaosuus alkoi muotoutua tukemaan tutkimustani.

Opinnäytetyön tekeminen kartutti tietämystäni niin äitiydestä kuin vertaistuestakin. Minulla ei ole toistaiseksi omakohtaista kokemusta äitiydestä, joten äitiysoppaat sekä muu kirjallisuus äitiydestä ja lapsiperheen arjesta tulivat tutuiksi. Tutustuin

myös äitien verkkomaailmaan lueskelemalla lapsiperheiden vanhemmille suunnattuja keskustelupalstoja sekä äitien ylläpitämiä blogeja. Opinnäytetyötä tehdessä pystyin suhtautumaan äitiyteen objektiivisesti, mutta koin myös ymmärtäväni paremmin ryhmähaastatteluissa keskustelua herättäneitä asioita, kun peilasin niitä paitsi kirjallisuuteen myös kokemukselliseen tietoon esimerkiksi blogeissa. Vertaistuki käsitteenä oli minulle ennestään tuttu, mutta opinnäytetyössäni pääsin syventymään vielä tarkemmin vertaistuen eri muotoihin. Haastatteluiden myötä sain tietooni myös konkreettisia ja todellisia kokemuksia siitä, mitä vertaistoiminta tuo äitien elämään.

Uskon voivani hyödyntää opinnäytetyöprosessin aikana saamiani tietoja ja taitoja myös työssäni sosionomina. Opin ymmärtämään vertaistuen merkityksen erityisesti pienten lasten äitien elämässä. Saatan kohdata työssäni lapsiperheiden äitejä, joten osaan kertoa vertaistoiminnan hyödyistä ja ohjata äitejä tarvittaessa vertaisryhmiin. Toisaalta voin myös kehottaa heitä liittymään internetin keskusteluryhmiin, jos vertaistoimintaan mukaan lähteminen tuntuu vaikealta. Työskentelinpä millä sosiaalialan sektorilla tahansa, vertaistoiminta tulee luultavasti näkymään jollain tavoin työssäni, sillä vertaistuen tarve on ilmeinen monissa asiakasryhmissä. Olisi mielekästä hyödyntää työssäni vertaisryhmien mahdollisuuksia, sillä näen niissä paljon potentiaalia ihmisten eri elämäntilanteiden tukemisessa. Työnkuvani ja mahdollisuudet huomioon ottaen olisi kiinnostavaa, jos voisin työntekijänä olla mukana käynnistämässä vertaisryhmiä tai olla kehittämässä vertaistoimintaa entistä paremmaksi. Sillä onhan yhdessä parempi olla kuin yksin.

## 9 LÄHTEET

- Cacciatore, R. & Janhunen, K. 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa: K. Janhunen (toim.) & M. Oulasmaa. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto, 12-27.
- Crockenberg, S. 1988. Social support and parenting. Cited in Cochran, M. & Niego S. 1995. Parenting and social networks. In M. H. Bornstein (Ed.) Handbook of parenting. Status and social conditions of parenting, Vol. 3. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 393 – 418.
- Dey, I. 1993. Qualitative data analysis. A user-friendly guide for social scientists. London: Routledge.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8.painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita Publishing.
- Haasio, A. 2011. Mitä iloa internetistä? Hyödy verkkopalveluista, sukella sosiaaliseen mediaan. Helsinki: Avain.
- Haasio, A. 2013. Netin pimeä puoli. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden seura.
- Heisler, M.D. 2006. Building Peer Support Programs to Manage Chronic Disease: Seven Models for Success. California Healthcare Foundation. [Verkkoartikkeli] [Viitattu 16.5.2014] Saatavana: <http://www.chcf.org/~media/MEDIA%20LIBRARY%20Files/PDF/B/PDF%20BuildingPeerSupportPrograms.pdf>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huuskonen, P. 2010. Vertaistukea verkossa. Teoksessa: Asumispalvelusäätiö ASPA. Vertaistoiminta kannattaa, 71–80.
- Hyvärinen, S. 2007. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. Teoksessa: A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. 1.-3. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 354 – 361.
- Jokinen, E. 1997. Väsynyt äiti. Äitiyden elämänkerrallisia esityksiä. Gaudeamus.



- Juusola, M. 2009. Äidin voimakirja. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Juvakka, E. 2000. Omalla tavallani äiti. Juva: WSOY.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa: Asumispalvelusäätiö ASPA. Vertaistoiminta kannattaa, 25–49.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 2., uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing.
- Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Koistinen, P. 2007. Asiakkaan ja ryhmän ohjaaminen neuvolassa. Teoksessa: Teoksessa: A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. 1.-3. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 431 – 438.
- Krueger, R. 1994. Focus group. A practical guide for applied research. (2<sup>nd</sup> edition) Thousand Oaks. CA: Sage Publications.
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportteja 8/1991.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuuskoski E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa: Niemelä J. & Dufva (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Jyväskylä: PS-kustannus, 30–39.
- Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.
- Kytöharju, H. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos, hoitotiede. Pro gradu –tutkielma. Saatavana:  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/92280/gradu00401.pdf?sequence=1>
- Laimio A. & Karnell S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa: Asumispalvelusäätiö ASPA. Vertaistoiminta kannattaa, 9-19.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T., Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 9.painos. Helsinki: WSOYPro Oy.

- Lammi-Taskula, J. & Bardy, M. 2009. Vanhemmuuden ilot ja murheet. Teoksessa: J. Lammi-Taskula, S. Karvonen & S. Ahlström (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 60 – 67.
- Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004. Opas työntekijöille. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Oppaita 2004: 14.
- MLL edistää lapsiperheiden hyvinvointia. Päivitetty 2013. [Verkkosivu] Mannerheimin Lastensuojeluliitto.[Viitattu 18.8.2013] Saatavana: <http://www.mll.fi/ml/>
- Munnukka, T., Kiikkala, I. & Valkama, K. 2005. Vertaiset verkossa. Nettiäidit virtuaaliliikelaatikon avulla. Teoksessa: M. Nylund & A.M. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 215-254.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B: Oppimateriaalit 6. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Lastensuojelun keskusliitto.
- Niemelä, P. 1991. Äitiyden hillitty raivo. Teoksessa: S. Nopola (toim.) Äiti tuu ikkunaan. Äitiys - elämä vai kohtalo? Juva: WSOY.
- Nylund M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund M. & Yeung A.B.(toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. 195-213.
- Paavilainen, R. 2007. Perhe neuvolassa. Teoksessa: A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. 1.-3. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 362 – 368.
- Perheet. Päivitetty 7.3.2013. [Verkkosivu] [Viitattu 14.5.2014] Saatavana: <http://tilastokeskus.fi/meta/til/perh.html>
- Pietilä-Hella,R. 2010. Perhevalmennus äitien kohtaamispaikkana. Teoksessa: T. Laine, S. Hyväri & P. Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 99-110.
- Pötsönen, R. & Pennanen, P. 1998. Ryhmähaastattelu ja sen käyttömahdollisuudet terveystutkimuksessa. Teoksessa: R. Pötsönen & R. Välimaa. Ryhmähaastattelu laadullisen terveystutkimuksen menetelmänä. Terveystieteen laitoksen julkaisusarja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 1-18.

- Rabiee, F. 2004. Focus-group interview and data analysis. *Proceedings of the Nutrition Society* 63, 655–660. [Verkkoartikkeli] [Viitattu 10.5.2014] Saatavana: [http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPNS%2FPNS63\\_04%2FS0029665104000874a.pdf&code=7dc8f2c3075aa918454f2789ffa4ab4d](http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPNS%2FPNS63_04%2FS0029665104000874a.pdf&code=7dc8f2c3075aa918454f2789ffa4ab4d)
- Reenkola, E. 2012. Äidin valta ja voima. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Rotkirch, A. & Saloheimo, A. 2008. Yksin kotona? Teoksessa: K. Janhunen (toim.) & M. Oulasmaa. Äidin kielletyt tunteet. *Väestöliitto*, 72-85.
- Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa: A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–19.
- Satuli-Kukkonen, T. 2011. Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvilakysely kevät 2011. Mannerheimin Lastensuojeluliiton julkaisu.
- Scmitt, F. 2002. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa: J. Sinkkonen (toim.). *Pesästä lentoon. Kirjan lapsen kehityksestä kasvattajalle*. Helsinki: WSOY, 298 – 326.
- Sinkkonen, J. 2002. Vanhemmuuden vaikea pesti. Teoksessa: J. Sinkkonen (toim.). *Pesästä lentoon. Kirjan lapsen kehityksestä kasvattajalle*. Helsinki: WSOY, 291 – 297.
- Toiminta. Päivitetty 2013. [Verkkosivu] MLL:n Pohjanmaan piiri. [Viitattu 18.8.2013]. Saatavana: <http://pohjanmaanpiiri.mll.fi/toiminta/>
- Toiminta ja projektit. Päivitetty 2013. [Verkkosivu] Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 18.8.2013]. Saatavana: <http://www.mll.fi/mll/toiminta/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vaikuttaminen. Päivitetty 2013. [Verkkosivu] Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 18.8.2013]. Saatavana: <http://www.mll.fi/mll/vaikuttaminen/>
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, R., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2008. *Lapsuus. Erityinen elämänvaihe*. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Viljamaa, M-L. 2003. *Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Vilka, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Wilenius, M. 2010. "Aina joku äiti on paikalla" Pienten lasten äitien tiedonhankintaa internetin keskustelufoorumilla. Tampereen yliopisto. Informaatiotutkimuksen ja interaktiivisen median laitos, informaatiotutkimus. Pro gradu –tutkielma. Saatavana:  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81640/gradu04346.pdf?sequence=1>

## **LIITTEET**

LIITE 1. Tutkimuslupa

LIITE 2. Tiedote haastattelusta

LIITE 3. Kirjallinen suostumus ryhmähaastatteluun

LIITE 4. Ryhmähaastattelun runko

LIITE 5. Taustatietolomake

## LIITE 1 Tutkimuslupa



14.5.2013

### TUTKIMUSLUPA

Sosionomiopiskelija **Reetta Korpi** (Seinäjoen Ammattikorkeakoulu) valmistelee opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää vanhempien saaman vertaistuen merkitystä arkeen. Tarkastelussa ovat sekä kasvokkain tapahtuva vertaistuki että mahdollisesti sosiaalisen median tarjoama vertaistuki.

Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta sekä pääasiallisesti haastatteluaineistoon perustuvasta tutkimuksesta. Tutkimuksessa kerätään aineistoa ryhmähaastatteluiden avulla, jossa 2-4 vanhempaa kertovat kokemuksiaan vanhemmuudesta ja vertaistuesta. Myös yksilöhaastattelujen toteuttaminen on mahdollista. Opinnäytetyöhön voidaan liittää myös kysely, johon voi vastata internetissä.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekeskusmallin mukaisen toiminnan tavoitteena on tukea lasten ja lapsiperheiden arkea tarjoamalla mahdollisuuksia esimerkiksi vertaisryhmätoimintaan. Vuonna 2012 Pohjanmaan piirin alueella toimi 36 perhekahvilaa, joissa oli vuoden aikana yhteensä 21 866 käyntiä. Kyseessä on piirin alueella hyvin merkittävä toimintamuoto, jonka vaikuttavuudesta on tärkeää kerätä tietoa myös tieteellisin tutkimusmenetelmin.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjanmaan piiri myöntää tutkimusluvan. Tutkijan on tutkimusta toteuttaessaan noudatettava tutkimuseettisiä periaatteita esimerkiksi siten, että piirikokouksen paikallisyhdistyksen perhekahvilaosallistujia ei voida henkilöidä tutkimustulosten perusteella. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujilla on oltava aito mahdollisuus myös kieltäytyä osallistumisesta. Tutkimuksen valmistuttua piiri ja tutkimukseen osallistuneet paikallisyhdistykset saavat kopion tutkimusraportista.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjanmaan piiri voi osallistua haastatteluista aiheutuviin kohtuullisiin, erikseen sovittaviin matkakustannuksiin.

Anneli Kupari  
Puheenjohtaja

Mannerheimin Lastensuojeluliitto Pohjanmaan piiri

Piiritoimisto: Vöyrinkatu 2 A, 65100 VAASA  
 Alue toimisto: Poutuntie 15, 62100 LAPUA  
 (06) 3197 900  
 fax (06) 3197 910  
[pohjanmaan.piiri@mll.fi](mailto:pohjanmaan.piiri@mll.fi)  
[www.pohjanmaanpiiri.mll.fi](http://www.pohjanmaanpiiri.mll.fi)

## LIITE 2 Tiedote haastattelusta



**Hei Sinä äiti tai isä!**

### **Haluaisitko tulla kertomaan kokemuksiasi vanhemmuudesta ja vertaistuesta?**

Olen sosionomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on pienten lasten vanhempien vertaistuki. Tarkoitukseni on selvittää, minkälainen merkitys vertaistuellalla on vanhempien elämässä. Aion ottaa opinnäytetyöhöni mukaan kasvokkain tapahtuvan vertaistuen lisäksi myös sosiaalisen median tarjoaman vertaistuen.

Opinnäytetyöhöni sisältyy tutkimus, jossa haluan selvittää vanhempien ajatuksia ja kokemuksia vertaistuesta sekä sen merkityksestä omaan arkeen. Tutkimuksen toteutan lyhyen lomakkeen ja ryhmähaastattelun avulla. Toivoisinkin siis, että Sinulla olisi hetki aikaa istua alas ja jakaa kokemuksiasi.

Ryhmähaastattelut toteutetaan vuoden 2013 kesän ja syksyn aikana. Yhteen ryhmään osallistuu 3-4 haastateltavaa. Ryhmähaastattelu on rento tilanne, jossa keskustellaan ja vaihdetaan ajatuksia vanhemmuudesta ja vertaistuesta. Joudun nauhoittamaan haastattelun, jotta voin mahdollisimman hyvin hyödyntää vastauksia. Hävitän nauhat, kun olen saanut opinnäytetyöni tehtyä.

Kaikkia tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä valmiissa opinnäytetyössä tule näkymään kenenkään henkilötietoja.

Otathan pian yhteyttä, jos Sinulla on halukkuutta ja mahdollisuus osallistua haastatteluun! Jokainen ajatus on tutkimukseni kannalta tärkeä.

Ystävällisin terveisin:



Reetta Korpi

puh. xxx xxx xxxx sähköposti: [reetta.korpi@seamk.fi](mailto:reetta.korpi@seamk.fi)

**LIITE 3 Kirjallinen suostumus ryhmähaastatteluun**

## SUOSTUMUS RYHMÄHAASTATTELUUN

Nimi:

Osallistun Reetta Korven toteuttamaan ryhmähaastatteluun, jonka tavoitteena on kerätä aineistoa opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön aiheena on pienten lasten vanhempien saama vertaistuki ja sen merkitys arkeen.

Suostun siihen, että haastattelu nauhoitetaan ja vastauksiani hyödynnetään tutkimuksessa. Minulle on selvitetty, että esiin nousseita tietoja käsitellään luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyyttäni voida tunnistaa.

Aika ja paikka: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_



## LIITE 4 Ryhmähaastattelun runko

### ESITTELYKIERROS

- Kertokaa oma nimenne ja lastenne iät (ja nimet)
- Kuinka kauan olette käyneet perhekahvilassa/äitiryhmässä?
- Osallistutteko johonkin muuhun organisoituun vertaistoimintaan tämän toiminnan lisäksi?

### VERTAISTUKI PERHEKAHVILASSA / ÄITIRYHMÄSSÄ

- Mikä on saanut teidät lähtemään mukaan vertaistoimintaan?
- Minkälaisiin asioihin saatte tukea toiminnasta?
- Mistä asioista juttelette muiden vanhempien kanssa vertaistoinnassa?
- Oletteko löytäneet vertaistoinnin kautta uusia ystäviä? Tapaatteko myös toiminnan ulkopuolella?
- Mikä on mielestänne parasta vertaistoinnassa?
- Toivoisitteko vertaistoinnalta jotakin lisää? Mitä?
- Mistä olisitte jääneet paitsi ilman vertaistoimintaa?

### SOSIAALINEN MEDIA JA VERTAISTUKI

- Minkälaisia ajatuksia tai kokemuksia teillä on sosiaalisen median tarjoamasta vertaistuesta esim. keskustelufoorumeista? Osallistutteko itse aktiivisesti?
- Minkälaisista asioista siellä yleensä keskustellaan?
- Millä tavoin ”oikeassa elämässä” saatu vertaistuki eroaa sosiaalisesta mediasta saatuun vertaistukeen?

**LIITE 5 Taustatietolomake**

## HAASTATTELUUN OSALLISTUVAN TAUSTATIEDOT

Nimi: \_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_ vuotta.

Koulutus/ammatti: \_\_\_\_\_

Mistä olet kotoisin? \_\_\_\_\_

Keitä perheeseen kuuluu? \_\_\_\_\_

Lasten iät: \_\_\_\_\_

Kuinka kauan olet ollut mukana vertaistoiminnassa? \_\_\_\_\_

Kuinka usein osallistut vertaistoimintaan? \_\_\_\_\_

Osallistutko tai seuraatko sosiaalista mediaa? Kuinka usein? \_\_\_\_\_

Koetko saavasi vertaistukea myös sosiaalisen media kautta? Minkä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_