

Juulia Jantunen ja Sanna Sokolnicki

Äitimyytin murtajat

Vertaisryhmä pienten lasten äideille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

11.4.2016

Tekijä(t) Otsikko	Juulia Jantunen, Sanna Sokolnicki Äitimyytin murtajat, vertaisryhmä pienten lasten äideille
Sivumäärä Aika	48 sivua + 3 liitettä Kevät 2016
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja(t)	Lehtori Katja Ihamäki Lehtori Seija Mäenpää
<p>Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan äideille suunnatun vertaistuellisen keskusteluryhmän tarvetta. Äitimyytin murtajat -vertaisryhmän tarkoituksena oli keskustella niistä uskomuksista eli myyteistä, joita liittyy täydelliseen äitiyteen. Tavoitteena oli mahdollistaa äitien voimaantumisen sekä lisätä ymmärrystä äitiyteen liittyviin negatiivisiin tunteisiin.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä sosiaalialan järjestön HelsinkiMission kanssa. Tarve ja toive äideille suunnattuun keskusteluryhmään oli noussut HelsinkiMission asiakkaiden keskuudesta. Perheiden kanssa tehtävässä työssä tulee usein esille äitien kokema yksinäisyys sekä tarve saada keskustella äitiyteen liittyvistä tuntemuksista.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa käsitellään opinnäytetyön teoreettinen pohja: voimaantumista, vertaistukea, ryhmää, yksinäisyyttä sekä äitiyttä. Toinen osa koostuu Äitimyytin murtajat -nimisen vertaisryhmän suunnittelusta, toteutuksesta sekä arvioinnista. Keskusteluryhmä toteutettiin vertaistukiryhmän muodossa. Äitimyytin murtajat -ryhmään otti osaa viisi äitiä. Myös vertaisryhmän ohjaajat olivat äitejä, mikä vahvisti ryhmään osallistujien vertaisuutta.</p> <p>Vertaisryhmä toteutettiin syksyllä 2015 ja se kokoontui yhteensä viisi kertaa. Äitien antaman suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella kyseisen kaltaiselle keskusteluryhmälle on tarvetta ja äidit ovat valmiita sitoutumaan siihen pidemmäksikin aikaa. Ohjaajien vertaisuus muiden kanssa koettiin positiivisena asiana, mikä edesauttoi syvemmän ymmärryksen syntymistä koskien äitiyttä sekä sen mukanaan tuomia muutoksia yksilön elämään. Äitimyytin murtajat -ryhmän jäsenet kokivat voimaantumista vertaistuen avulla sekä ilmaisivat tämän tyyppiselle vertaisryhmälle olevan tarvetta jatkossakin. Opinnäytetyö antaa suuntaviivoja siihen mitä tulee ottaa huomioon kyseisen kaltaisen vertaisryhmän toteutuksessa tulevaisuudessa.</p>	
Avainsanat	vertaistuki, äitimyytti, äitiys, vertaisryhmä

Authors Title Number of Pages Date	Juulia Jantunen, Sanna Sokolnicki Breaking the Myth of Motherhood, Peer Group for Mothers of Small Children 48 pages + 3 appendices Spring 2016
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Seija Mäenpää, Senior Lecturer
<p>The purpose of this functional thesis was to examine the need of a peer support group for mothers. The aim of a conversational Motherhood myth busters peer group was to discuss about myths that are often associated with perfect motherhood. The objective was to support mothers to gain empowerment and to increase understanding towards also negative feelings regarding motherhood.</p> <p>The bachelor thesis was carried out in collaboration with HelsinkiMissio which is a non-governmental organization for social services. The need and wishes of a conversational peer group had arisen within HelsinkiMissio customers. Work with families often emerges loneliness felt by mothers and a need to talk about feelings concerning motherhood.</p> <p>The bachelor thesis is functional and consists of two parts. In the first section the theoretical base was accumulated regarding to empowering, peer support, group, loneliness and motherhood. The second section describes the functional part where peer support group called "Motherhood myth busters" is planned, carried out and evaluated. The discussion group was carried out in the form of a peer support group. Motherhood myth busters peer group consisted of seven mothers. The counselors were mothers also, which made them equal with other members of the peer group.</p> <p>Peer support group was implemented in autumn 2015 and it consisted of five meetings. Based on oral and written feedback collected from the participants there is need for such discussion group and mothers are willing to engage in it for even a longer period of time. The fact that counselors were equal with the rest of the group was experienced positive and helpful towards creating a true understanding about issues in motherhood and the effect it has had on individual's life. The group experienced empowerment from peer support and stated the importance of repetition for this kind of group.</p>	
Keywords	peer support, myth of good mother, motherhood, peer support group

Sisällys

1	Johdanto	1
2	HelsinkiMissio ja kansalaistoiminta	3
3	Vertaisryhmä äitien voimaantumisen mahdollistajana	5
3.1	Päämäärät	6
3.2	Kykyuskomukset	7
3.3	Kontekstiuskomukset	8
3.4	Emootiot	9
3.5	Voimaantuminen äitien hyvinvoinnin tukena	9
4	Ryhmätoiminta	11
5	Vertaisryhmäksi	14
6	Yksinäisyys	18
7	Äitiys ja siihen liittyvät odotukset	20
7.1	Äitimyytti	24
7.2	Yksitoista myyttiä äitiydestä	24
8	Opinnäytetyön kehittämistehtävä	27
8.1	Työn eri vaiheet	28
8.2	Ryhmänohjaus	29
8.2.1	Tutustuminen ja ryhmäytyminen: ihminen äitiyden takana	30
8.2.2	Äitiyteen liittyvät odotukset	32
8.2.3	Äidin kokema lapsuus ja sen toistaminen	34
8.2.4	Äitien kokema yksinäisyys ja sen periytyminen	36
8.2.5	Ryhmän päättäminen	38
8.3	Arviointi	40
8.4	Eettisyys	45
9	Johtopäätökset	46

Lähteet

Liitteet

Liite 1. Ryhmän toteutuksen aikataulu

Liite 2. Ilmoitus

Liite 3. Palautekysely

1 Johdanto

Äitiys on aihe, joka herättää monenlaisia tunteita. Keskustelu siitä, mikä on hyvää äitiyttä askarruttaa etenkin äitejä itseään. Yhteiskunnassa erilaisuus yksilöiden välillä on yleisesti hyväksyttävää, mutta äitiyteen liitetään usein piirteitä ja myyttejä, joita halutaan nähdä kaikissa äideissä ja joiden koetaan olevan osa äitiyttä. Tästä seuraa helposti käsitys, että äiti mielletään hyväksi äidiksi vain, mikäli hän toteuttaa äitiyttä tietyllä, yleisesti hyväksyttävällä tavalla.

Eija Sevón (2009) on tutkinut väitöskirjassaan "Maternal responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood" sitä, millaista on tulla äidiksi nyky-yhteiskunnassa, jossa äitiyteen liitetään monenlaisia odotuksia ja vaatimuksia. Tieteenaloista esimerkiksi lääketiede on tutkinut äitiyttä, mikä on vaikuttanut siihen, että aihetta on tutkittu paljon lapsen optimaalisen kehityksen kautta (Phoenix – Woolleett 1991; Vuori 2003; Wetherel 1995 Sevón 2009 mukaan). Tämän johdosta äitien yksilölliset erot jäävät helposti huomiotta. Äitiyteen liitetään sellaisia ihanteita ja arvoja, joita tavoitellessaan äitien mahdollisuudet toteuttaa omanlaistaan äitiyttä vähenevät. (Chodorow – Contratto 1992; Hirsjärvi, Laurinen ym 1998 Sevón 2009 mukaan.) Äitien kokemat ristiriitaiset tai kielteiset tunteet äitiydestä voivat jäädä kertomatta, mikäli äitiys nähdään vain äitien velvollisuutena ja automaattisesti palkitsevana. Kun äitiyttä tarkastellaan vain siitä näkökulmasta, mikä on lapselle parasta, se voi johtaa äidin peittelyyn omasta osaamattomuudesta sekä jaksamisestaan. Tämä voi puolestaan edelleen johtaa äidin kokemaan syyllisyyteen siitä, ettei äitinä olekaan riittävän hyvä. Äitiydestä voi tulla myös suorittamista, jonka tavoitteena on saavuttaa hyvän äitiyden ihanne, jossa onnistumisten kääntöpuolena ovat esimerkiksi väsyminen ja uupuminen. (Sevón 2009: 93.)

Voimaantumisen avulla ihmisen usko omaan kykyihinsä vahvistuu. Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, mutta ihmisen käsitykset omasta itsestään ja mahdollisuuksistaan muodostuvat myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Haluamme opinnäytetyössämme edesauttaa äitien voimaantumista sekä vahvistaa ja tukea äitien positiivisia kokemuksia omasta äitiydestään. Keskustelemalla äitien kanssa äitiyteen liittyvistä kielteisistä tunteista pyrimme lisäämään äitien ymmärrystä tunteisiinsa ja hyväksymään itsensä juuri sellaisena äitinä, kuin hän omalle lapselleen on. Äidin luottamus omaan kykyihinsä sekä usko siihen, että on riittävän hyvä äiti lapsilleen, vapauttaa hänen voimavarojaan arjessa toimimiseen ja vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön toteutettiin yhteistyössä sosiaalialan järjestön HelsinkiMission kanssa. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä suunnittelimme ja toteutimme pienten lasten äideille suunnatun vertaisryhmän, jossa kävimme läpi äitiyteen liittyviä myyttejä. Idea ryhmästä oli noussut jo vuosia sitten, kun HelsinkiMission työntekijä oli sekä työssään että äitinä ollessaan pohtinut omaa äitiyttään, yleisiä käsityksiä äitiydestä sekä sitä, kuinka nämä käsitykset syntyvät. Aloimme työstää ideaa yhdessä HelsinkiMission työntekijöiden kanssa keväällä 2015, ja näin Äitimyytin murtajat -niminen vertaistuellinen keskusteluryhmä sai alkunsa. Valitsimme toteutustavaksi vertaisryhmän, koska halusimme tarjota äideille kohtaamispaikan, jossa tavata muita äitejä ja vaihtaa heidän kanssaan kokemuksia äitiydestä. Vertaisryhmän alkuasetelmana oli, että ryhmään osallistuvia henkilöitä yhdistää pienten lasten äitiys. Myös me ohjaajat olimme vertaisia muiden kanssa ja näin ollen jaoimme jonkinasteisen yhteisymmärryksen äitiyden maailmasta. Ryhmän jäsenten välinen vertaisuus helpottaa osallistujia jakamaan ja vastaanottamaan toistensa elämäkokemuksia.

Toisilta äideiltä saamansa vertaistuen avulla äitien ymmärrys sekä omaa toimintaansa että muiden äitien ratkaisuja kohtaan voi lisääntyä. Vertaistuen avulla äidit voivat jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan äitiydestä yhdessä muiden äitien kanssa. Äidin ei tarvitse jäädä yksin ajatustensa kanssa, vaan tukea ja ymmärrystä voi saada samassa elämäntilanteessa olevilta äideiltä. Tämä ajatusten vaihto ja vuorovaikutuksen lisääntyminen vapauttavat äitien voimavaroja arkeen. Yksi HelsinkiMission toiminnan lähtökohdista on taistella yksinäisyyttä vastaan ja pyrkiä näin ennaltaehkäisemään arkisten huolien ja ongelmien kasvamista ylitsepääsemättömiksi (HelsinkiMissio n.d.). Tämän yksinäisyyden torjunnan tavoitteen johdosta Äitimyytin murtajat -ryhmään pyydettiin asiantuntijaa, joka puhui äitien kokemasta yksinäisyydestä. Alan asiantuntijan kutsuminen oli siten luonnollista ja tarpeenmukaista ryhmän tavoitteen saavuttamiseksi.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoite oli tarjota äideille turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö, jossa keskustelu on avointa ja kaikille vapaaehtoista. Vertaistuen avulla äitien oli mahdollista saada lisää voimavaroja arkeen sekä oppia ymmärtämään äitiyteen liittyviä kielteisiäkin tunteita. Vertaisryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa tavoitteenamme on myös selvittää onko Äitimyytin murtajat -ryhmän kaltaiselle toiminnalle kysyntää. Tätä silmällä pitäen toivomme, että opinnäytetyömme avulla samankaltaista äitiryhmää olisi helpompi toteuttaa uudelleen ympäri Suomen.

2 HelsinkiMissio ja kansalaistoiminta

Kansalaistoiminnalla tarkoitetaan ihmisten yhdessä tekemistä, johon ihminen osallistuu omalla työpanoksellaan yhteiseksi hyväksi. Kansalaistoiminnan määrittelyssä on tärkeää huomioida sen suuntautuminen itsestä poispäin muiden hyväksi. Yksi keskeisimpiä kansalaistoiminnan harjoittajia ovat kansalaisjärjestöt. Kansalaisjärjestön tunnusmerkkejä ovat muun muassa, että se on rekisteröity tai rekisteröimätön yhdistys, jolla on yhdessä sovitut säännöt tai normit, toiminnasta vastaava organisaatio sekä taloudenhoito. Kansalaisjärjestöllä on aina jokin tarkoitus; yleishyödyllinen päämäärä, jonka hyväksi se toimii. (Harju 2003: 11–13.)

Tutkija Pertti Lappalainen (2010) kirjoittaa Kansalaisyhteiskunnan verkkolehdestä, että kansalaistoiminta lähtee liikkeelle usein ihmisten kokeman epävarmuuden, arkipäivän ongelmien laukaisemina. Arkiset pulmat toimivat täten kansalaistoiminnan alullepanijoina, koska ihmiset haluavat löytää ratkaisun näille ongelmille. (Lappalainen 2010: 4.)

Kansalaisjärjestöillä on suuri merkitys Suomessa hyvinvoinnin edistämisessä ja yhteiskunnallisen hyödyn tuottamisessa. Järjestöt toimivat yhteistyössä sekä keskenään että julkisen ja yksityisen sektorin kanssa, tavoitteinaan erilaisten sosiaali- ja terveysalan ongelmien ratkaiseminen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen. (Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos 2013.) Kansalaisjärjestöjen nähdään usein toimivan myös yhteiskunnallisena omanatuntona. Ne reagoivat ensimmäisten joukossa, kun tarvitaan toimintaa uusien yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisemiseksi. Tällaisia esimerkkejä ovat muun muassa lasten iltapäiväkerhotoiminta, mielenterveystyö sekä päihdetyö. Monesti toiminta on johtanut Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella sen viemisen kuntasektorille osaksi julkista palvelutarjontaa. (Harju 2003: 48.) Suomessa järjestöt saavat rahoitusta suorilla avustuksilla, lahjoituksilla sekä rahapelien tuotoista (SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry 2014: 11).

Järjestöt kokoavat yhteistä asiaa ajavat ihmiset yhteen, jolloin heillä on osallisuuden lisäksi mahdollisuus vaikuttamiseen. Järjestöt muun muassa ajavat syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten oikeuksia sekä tarjoavat heille tukitoimia ensisijaisesti vertaistoiminnan ja vapaaehtoistyön avulla. Lisäksi järjestöjen rooli palveluntuottajina on merkittävä. Järjestöjen toiminta on erilaisia harrastus- ja vaikuttamismahdollisuuksia, joiden lisäksi tarjolla on myös ammattiapua. Taka-ajatuksena on, että yhteisöllisyyden sekä toiminnan

vuorovaikutuksellisuuden kautta yksilön sosiaalinen pääoma kasvaa. Sosiaalinen pääoma puolestaan vaikuttaa myönteisesti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Toimivan yhteiskunnan edellytykset ovatkin juuri aktiiviset ja hyvinvoivat ihmiset. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013; SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry 2014: 11.)

Suomalaiset kansalaisjärjestöt ovat usein yleishyödyllisiä yhteisöjä. Tämä tarkoittaa sitä, että järjestöt pyrkivät lisäämään toimillaan yleistä ja yhteistä hyvää yhteiskunnassa ilman, että toiminnasta kertyy heille voittoa. Juuri tämä yleishyödyllisyys on edesauttanut järjestöjä saamaan erityisaseman Suomessa verokohtelun, julkisen avustamisen, sekä työllistämistukien tukemisen osalta. Lisäksi kansalaistoiminnan yleishyödyllisyys saa yhteiskunnalta laajaa hyväksyntää, joka mahdollistaa toiminnalle monenlaisten asioiden käynnistämisen, joita voittoja tavoittelevat yritykset eivät pystyisi aloittamaan. (Harju 2003: 44–45.)

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä HelsinkiMission kanssa, joka on vuonna 1883 perustettu sosiaalialan järjestö. HelsinkiMission nimi oli vuoteen 2004 saakka Kaupunkilähetys. Nimi päätettiin vaihtaa, koska julistustyöhön viittaava nimi muun muassa vaikeutti varainkeruuta sekä aiheutti väärinymmärryksiä. (Jalovaara 2015: 254.) Kaupunkilähetys aloitti toimintansa avaamalla ensimmäisen lähetysmajansa silloisessa Helsingin huonomaineisimmassa kaupunginosassa Punavuorella vuonna 1883. Kaupunkilähetyksen tarkoitus oli yhteistyössä papiston kanssa hengellisen ja ruumiillisen hädän poistaminen kirkosta vieraantuneista ihmisistä. Kaupunkilähetys tarjosi aineellista ja hengellistä apua erityisesti orvoille, kodittomille, sairaille, köyhille, juomareille, vapautuneille vangeille sekä langenneille. (Jalovaara 2015: 51–52.)

HelsinkiMission mukaan aineellisella ja henkisellä köyhyydellä on samankaltaisia vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille. Molemmat edellä mainituista ajavat ihmisiä syrjäytymiseen ja jopa kuolemaan. HelsinkiMission mukaan nykyajan köyhiä ovat masentuneet ja yksinäiset. Yksinäisyyteen HelsinkiMissio näkee yhden ratkaisun: lähimmäisyyden vahvistamisen. (Jalovaara 2015: 258.)

Ville Jalovaaran kirjoittamassa kirjassa HelsinkiMission toiminnanjohtaja Olli Valtonen selventää järjestön toiminnan taustalla olevia arvoja. HelsinkiMissio on määritellyt kolme sellaista arvoa, joiden se haluaa tämänhetkisen viisivuotiskauden aikana näkyvän kaikessa sen työssä ja suunnittelussa. Arvot ovat läsnäolo, suopeus ja uskallus. Siitä huo-

limatta, että HelsinkiMission arvot perustuvat edelleen kristinuskon arvoihin, HelsinkiMissio pitää itseään ensisijaisesti sosiaalialan järjestönä uskonnollisen järjestön sijaan. (Jalovaara 2015: 19, 22.)

Nykyisin HelsinkiMissio toimii Albertinkadun toimipisteestä käsin ja järjestö pohtii mahdollisuutta laajentaa toimintaansa myös pääkaupunkiseudun ulkopuolelle. (Jalovaara 2015: 269) Yksi HelsinkiMission toiminnan lähtökohdista on taistella yksinäisyyttä vastaan ja pyrkiä näin ennaltaehkäisemään huolien ja ongelmien kasvamista ylitsepääsemättömiksi (HelsinkiMissio n.d.). Näihin haasteisiin HelsinkiMissio pyrkii vastaamaan noin 100 työntekijän ja noin 600 aktiivisen vapaaehtoisen voimin (Jalovaara 2015: 270).

3 Vertaisryhmä äitien voimaantumisen mahdollistajana

Tässä opinnäytetyössä suunnittelimme ja ohjasimme äideille suunnatun vertaisryhmän toimintaa. Tavoitteena oli turvallisen ja luottamuksellisen ympäristön luominen, jossa äitiyteen liittyvistä mielikuvista, odotuksista ja myyteistä voisi avoimesti keskustella. Kokeimuksia vaihtamalla ja omia tunteita sanoittamalla halusimme lisätä äitien ymmärrystä sekä heidän omasta toiminnastaan, että muiden äitien ratkaisuista erilaisissa tilanteissa. Lisäksi tavoitteena oli edesauttaa äitien voimaantumista ja lisätä heidän voimavarojaan sekä äitiyteen liittyvien negatiivistenkin tunteiden ymmärtämistä.

Voimaantuminen on sekä henkilökohtainen että sosiaalinen prosessi. Koska ihmisen uskomukset itseä ja omia mahdollisuuksiaan kohtaan rakentuvat pääosin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, yksilön voimaantumiseen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet sekä sosiaaliset rakenteet. Voimaantuminen on kuitenkin ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Toisen voimaantumista voi yrittää tukea, mutta voimaa ei voi antaa toiselle eikä kukaan voi yksipuolisesti päättää toisen voimaantumisesta. (Siitonen 1999: 117–118.)

Siitosen (1999: 118) voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen ei ole yksisuuntaista, vaan rakentuu osaprosesseista, jotka ovat merkityssuhteessa toisiinsa. Nämä voimaantumista jäsentävät osaprosessit voidaan jakaa neljään kategoriaan: päämääriin, kykyuskomuksiin, kontekstiuskomuksiin sekä emotioihin.

Toteuttamassamme Äitimyytin murtajat -ryhmässä pyrimme vaikuttamaan äitien sitoutumiseen kiinnittämällä huomiota voimaantumisprosessin osatekijöihin. Käytännössä tämä

näkyi muun muassa siinä, että pyysimme äideiltä jatkuvaa palautetta sekä omasta ohjaamisestamme, että käsiteltävien aiheiden sisällöstä. Lisäksi äidit vaikuttivat itse siihen, mistä aiheista keskustelimme ja kuinka kauan. Jatkuvan havainnoinnin avulla ohjasimme keskustelua pidemmälle, mikäli huomasimme aiheesta nousevan paljon ajatuksia.

3.1 Päämäärät

Ensimmäinen neljästä voimaantumisen osaprosessista on päämäärät, jolla tarkoitetaan sitä, että ihmisen voimaantumiseen vaikuttavat hänen toivotut tulevaisuuden tilansa. Voimaantumisen kannalta onkin merkittävää, että ihminen voi vapaasti asettaa itselleen päämääriä. Ihmisen tulee voida osallistua omien tai yhteisten päämäärien asettamiseen, eli toinen ihminen ei voi asettaa päämääriä hänen puolestaan. Voimaantumiseen ja sitoutumiseen ovat yhteydessä myös yksilön itsemäärääminen, yksilön vapaus sekä hänen halunsa ymmärtää ja menestyä. Yksilön itselleen asettamiin päämääriin vaikuttaa myös ihmisen arvotausta. Voimaantumiseen liittyy läheisesti henkilökohtaisen vastuun ottaminen. Vastuun ottamiseen ja päämäärään sitoutumiseen vaikuttavat muun muassa yksilön todellinen vapaus asettaa päämääriä, joita kohti hänellä on halu pyrkiä. (Siitonen 1999: 119–128, 141.)

Päämäärillä ja voimaantumisella on siis keskinäinen suhde. Näihin päämääriin pääsemiseen vaikuttavat kuitenkin myös ihmisen uskomukset sekä omista kyvyistään että häntä ympäröivän kontekstin tarjoamista mahdollisuuksista. Nämä uskomukset voivat joko edistää tai estää voimaantumista tai päämäärien saavuttamista. (Siitonen 1999: 119–120.) Voimaantumisen kannalta on merkittävää äitien omaehtoinen hakeutuminen Äitimyytin murtajat -ryhmään. Me ohjaajat tuimme ryhmän alussa osallistujien voimaantumisen päämäärät -osaprosessia keskustelemalla ryhmän kanssa tapaamisten tavoitteista ja tarkoituksesta. Emme kuitenkaan selvittäneet jokaisen ryhmäläisen henkilökohtaisia päämääriä, joita seuraamalla olisimme voineet lopussa selvittää olivatko äidit saavuttaneet itselleen asettamansa tavoitteet tai kuinka he päämäärien saavuttamisesta olivat hyötäneet. Ennen ryhmän alkua äitien kanssa olisikin ollut hyvä keskustella siitä millaisia tavoitteita heillä oli ryhmätoimintaa kohtaan; miksi he olivat alun perin tulleet mukaan ja mitä hyötyä he ajattelivat ryhmästä olevan heille.

3.2 Kykyuskomukset

Ihmisen uskomukset omista kyvyistään ovat merkityksellisiä sekä yksilön voimaantumisen, että sitä kautta hänen hyvinvointinsa kannalta. Uskominen ja luottaminen omiin kykyihin sekä kontekstin mahdollisuuksiin yhdistettynä yksilön käsityksiin itsestään ovat yhteydessä muun muassa ihmisen sisäiseen arviointiprosessiin hänen menneisyydestään, nykyisyydestään, odotuksistaan tulevaisuudesta sekä muiden ihmisten suhtautumisesta. Kykyuskomuksiin liittyy ihmisen minäkäsitys, koska sen kautta ihminen arvioi omia kykyjään sekä ympäristöään. Voimaantumisen näkökulmasta merkityksellisiä ovat ihmisen uskomukset siitä, millaisena muut ihmiset hänet näkevät tai millainen he haluaisivat hänen olevan yhdistettynä siihen, millainen ihminen itse haluaisi olla. Näiden osatekijöiden suhteesta muodostuu ihmisen todellinen minäkuva, joka on merkityksellinen realististen päämäärien asettamisessa. Ihmisen voimavarojen vapautumiseen eli voimaantumiseen ovat siis yhteydessä ihmisen uskomukset omista kyvyistään sekä kontekstin luomista mahdollisuuksista. (Siitonen 1999: 129–132.)

Äitimyytin murtajat -ryhmän avulla pyrimme muokkaamaan äitien käsityksiä ympäristön luomista paineista äitiyttä kohtaan, sekä keskustelemaan niistä epärealistisistakin odotuksista, joita äidit mahdollisesti itselleen ja toisilleen luovat. Yhdellä kokoontumiskerralla aiheenamme oli hyvä äitiys. Kirjoitimme ylös ryhmäläisten odotuksia ja mielikuvia siitä, millaista hyvä äitiys on ja nimesimme yhdessä myyteiksi ne, jotka eivät ole välttämättömiä ominaisuuksia lapsen hoidossa ja kasvatuksessa. Tällä tavoin jäljelle jäivät ne ominaisuudet, jotka ovat oikeasti merkittäviä tekijöitä perheiden hyvinvoinnissa.

Voimaantumisprosessissa toimintaympäristöllä on merkitystä ihmisen itsearvostuksen, itseluottamuksen sekä itsetunnon rakentumisessa. Hyväksyvässä ja arvostavassa ilmapiirissä ihminen uskaltaa ottaa riskejä. Näissä tilanteissa onnistuminen lisää itseluottamusta, joka puolestaan on yhteydessä itsearvostukseen. Ihmisen sisäinen voimantunne vahvistuu, jolloin ihminen voimaantuu. (Siitonen 1999: 136–137.)

Äitimyytin murtajat -ryhmässä tavoitteenamme oli, että äitien keskinäinen ymmärrys lisääntyisi ja sitä kautta heidän usko omiin kykyihinsä riittävän hyvänä äitinä kasvaisi. Äitien kokemus hyväksytyksi tulemisesta on mahdollista rakentua vertaisryhmässä. Me ohjaajat pyrimme luomaan ryhmään luottamuksellisen ilmapiirin, jossa avoimen keskustelun avulla äitien kokemus itsestään äitinä vahvistuu. Nostimme esille äitien kertomuk-

sista positiivisia asioita. Pohtimalla yhdessä miksi asiat ovat niin kuin ovat sekä keskustelemalla esimerkiksi lapsuuden kokemuksista, äitien ymmärrys omaa toimintaansa kohtaan lisääntyy. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kävimme läpi ryhmäläisten taustoja, lapsuutta ja nuoruutta. Tarkoituksena oli tutustua äiteihin ennen kuin heistä tuli äitejä. Halusimme hetkeksi saada äidit miettimään kuka ja millainen persoona hän on sekä millaiset asiat ovat siihen vaikuttaneet, jotta heidän ymmärrys ja luottamus omaa äitiyttään kohtaan lisääntyisi.

3.3 Kontekstiuskomukset

Kontekstiuskomuksiin liittyvät voimaantumisen osaprosessit ovat keskeisiä osatekijöitä yksilön voimaantumisessa. Ne vaikuttavat sekä päämäärien asettamisen ja niihin pyrkimisen, että voimaantumisen kannalta. Oleellisia ovat ihmisen omat käsitykset siitä, millainen konteksti on hänen päämääräänsä pyrkimisen kannalta mahdollistava, turvallinen, tukea-antava, arvostava, luottamuksellinen ja ennakoluuloton. (Siitonen 1999: 142.)

Arvostuksen, luottamuksen ja kunnioituksen kokeminen ovat merkityksellisiä sisäisen voimaantumisen rakentumisessa. Ilmapiiirin ominaisuuksista ihmisen voimaantumiseen vaikuttavat turvallisuus, avoimuus, ennakoluulottomuus, tukeminen sekä rohkaiseminen. Ilmapiiiri vaikuttaa myös päämäärien asettamiseen ja niitä kohti pyrkimiseen, sillä ihmisen on kyettävä ennakoimaan tapahtumia sekä uskomaan omiin mahdollisuuksiinsa selviytyä. Muita kontekstiuskomuksiin liittyviä voimaantumisen osatekijöitä ovat hyväksyntä, toimintavapaus, autenttisuus sekä yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus. (Siitonen 1999: 145–146.)

Äitimyytin murtajat -ryhmällä halusimme luoda kontekstin, jossa äitien sisäisen voimaantumisen oli mahdollista kasvaa. Jatkuva riittämättömyyden tunne vähentää itseluottamusta ja oman toiminnan arviontikykyä. Itsensä vertaaminen muihin äiteihin yhdistettynä kokemukseen ympäristön luomista kohtuuttomista paineista äitiyttä kohtaan vie keskittymisen olennaisesta sekä alentaa äitien uskoa omiin kykyihinsä olla riittävän hyvä äiti omalle lapselleen. Me ohjaajat osallistuimme Äitimyytin murtajat -ryhmässä keskusteluihin muun muassa kertomalla omakohtaisia kokemuksiamme äitinä olosta ja sen herättämistä tunteista. Esimerkkinä toimimisen avulla halusimme rohkaista äitejä avoimuuteen sekä ilmaista, että olemme kaikki tasa-arvoisia. Omien kokemusten ja tuntemusten avulla viestimme, että ryhmässä ei tuomita tai arvostella ketään, vaan niitä tulee kunnioittaa ja toisten henkilökohtaisista kertomuksista voidaan yhdessä oppia jotakin. Tämän

luottamuksellisen ilmapiirin synnyttämän rohkeuden lopputulemana äidit toivottavasti keskustelevat äitiyteen liittyvistä myyteistä myös muissa sosiaalisissa ympyröissään.

3.4 Emootiot

Emootioiden avulla ihminen tulkitsee ympäristöään ja sen avulla muodostaa kyky- ja kontekstiuskomuksiaan. Näin ollen emootiot vaikuttavat ihmisen käsitykseen siitä, onko hänellä omista lähtökohdistaan käsin mahdollisuuksia asettaa ja saavuttaa päämääriä. Emootioilla on siten vaikutusta yksilön toimintavalmiuteen. Emootioihin liittyvät onnistumisen kokemukset, jotka ovat arvokkaita voimaantumisen kannalta. Myös epäonnistumisen kokemukset ovat tärkeitä, sillä pelätessään epäonnistumista ihminen ei uskalla ottaa riskejä tai kokeilla uutta. Positiivinen lataus ja toiveikkuus puolestaan vapauttavat voimavaroja, ja vaikuttavat voimaantumiseen. Eettisyys on myös emootiot -kategoriaan liittyvä voimaantumiseen vaikuttava tekijä. Sillä viitataan toisten ihmisten kunnioittamiseen sekä yksilön vastuuseen omasta toiminnastaan. (Siitonen 1999: 151–156.)

Äitimyytin murtajat -ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla keskustelimme ryhmän säännöistä. Sovimme, että kaikilla ryhmän jäsenillä on yhtäläinen oikeus ja mahdollisuus puhua. Lisäksi korostimme, että olemme kaikki tasavertaisia keskenämme ja näin ollen kaikkien mielipiteet ovat yhtä arvokkaita. Tällä halusimme korostaa sitä, että vaikka jaamme yhteisen kokemuksen äitinä olemisesta, olemme yksilöitä ja mielipiteemme voivat erota toisistaan. Antamalla kaikille mahdollisuuden kertoa omia näkemyksiään ja ajatuksiaan aiheista, kunnioitamme toinen toisiamme, äiteinä ja ihmisinä. Sääntöjen avulla me ohjaajat pyrimme luomaan sellaisen keskusteluilmapiirin, jossa ryhmän sisällä erilaisille kertomuksille on tilaa, niitä kohtaan ollaan vastaanottavaisia eikä niitä tuomita.

3.5 Voimaantuminen äitien hyvinvoinnin tukena

Voimaantuminen on yhteydessä yksilön ja kokonaisen ryhmän hyvinvointiin. Yksilön voimaantumisen ajatellaan olevan yhteydessä hänen ryhmänsä muiden jäsenten kokemukseen hyvinvoinnista ja voimaantumisesta. Yksilön voimaantuminen on aina hänen omista lähtökohdistaan rakentuva prosessi ja kasvaa hänestä itsestään käsin. Näin ollen voimaantumisen myötä myös yksilön hyvinvointi todennäköisesti lisääntyy. (Siitonen 1999: 162–164.)

Voimaantumisen rinnalla puhutaan usein osallisuudesta ja osallistumisesta. Ihmisen halu kuulua johonkin ja tuntea itsensä yhteisön merkitykselliseksi jäseneksi luovat perustan ihmisen hyvinvoinnille. Osallisuuden perustana on kokemuksellisuus eli tunne siitä, että on jäsen ja kuuluu yhteisöön. (Nivala – Ryyänen 2013: 10; Rouvinen – Wilenius – Aalto – Kallio – Koskinen – Ollonqvist – Nikula 2011: 51.) Tämän vastakohtana nähdään osattomuus, jossa tunne ulkopuolelle jäämisestä sekä siitä, että ei ole tullut huomioduksi jossakin yhteisössä, ovat vahvoja. Osallisuudessa taas ihminen otetaan huomioon ja hän on mukana yhteisön sisällä, jakamassa kokemuksia muiden kanssa. (Nivala - Ryyänen 2013: 10, 20.) Osallisuus liittyy ihmisen sosiaaliseen perusluonteeseen, olemiseen, elämiseen ja toimimiseen. Halusimme Äitimyytin murtajat -ryhmässä vahvistaa äitien kokemuksia siitä, että äitiydessä ei tarvitse pärjätä yksin, vaan äidit voivat tukeutua toisiinsa. Tunne yhteenkuuluvuudesta olemalla arvokas ja tasavertainen ryhmän jäsen sekä jakamalla kokemuksia toisiinsa luottaen lisää myös äitien itseluottamusta. Äitiyteen liittyvä epävarmuus on luonnollista, mutta toisten ihmisten tuen avulla epävarmuuden olotilaa voi lieventää. Äitien kokemus hyväksytyksi tulemisesta on merkityksellistä; äidin luottaessa itseensä vähenee myös sellainen ideaali-äitiyden tavoittelu, joka pahimmillaan uuvuttaa äidin.

Voimaantuneisuus on yhteydessä muun muassa kontekstiuskomuksiin ja emotioihin, joten ihminen voi kokea olevansa voimaantuneempi toisessa kontekstissa kuin toisessa. (Siitonen 1999: 164.) Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila, joten emme voi odottaa äitien voimaantuvan ryhmämme avulla ja olevan voimaantuneita omassa arjessaan jatkossakin.

Siitosen (1999: 131) voimaantumisteorian mukaan ihmisen voimaantumista voidaan yrittää tukea ja sen mahdollisuuksia voidaan pyrkiä edistämään, mutta ihminen voimaantuu aina viime kädessä itse. Äitimyytin murtajat -ryhmän avulla pyrimme vaikuttamaan osallistuneiden äitien voimaantumiseen turvallisen ilmapiirin avulla, joka mahdollistaa avoimen keskustelun. Yksilön vapaus, itsesäätely sekä oman kontrollin kokeminen vaikuttavat sitoutumisen prosessien lisäksi ihmisen päämääriin pyrkimiseen, positiivisen asenteen muodostumiseen, itseluottamuksen vahvistumiseen sekä sisäisen voimantunteen rakentumiseen. Lisäksi näihin vaikuttavat myös kontekstiuskomukset ja emotionit. (Siitonen 1999: 140.) Voimaantuminen vaikuttaa sitoutumiseen katalyytin tavoin. Ihmisen voimaantumisprosessi on siten yhteydessä hänen sitoutumisprosessiinsa. (Siitonen 1999: 159.) Koimme äitien omaehtoisen hakeutumisen ryhmään vaikuttaneen heidän sitoutu-

miseensa ryhmän toimintaan. Äidin uskomukset omista kyvyistään ja ympäristönsä tarjoamista mahdollisuuksista vaikuttavat hänen hyvinvointinsa kautta koko perheen hyvinvointiin. Ympäristön luomat paineet toteuttaa äitiyttä tietyllä tavalla voivat kuitenkin vähentää äitien uskoa omiin kykyihinsä. Epävarmuus äitiydessä voi vaikuttaa ihmisen rohkeuteen hakeutua muiden pariin tai jopa avun hakemiseen.

4 Ryhmätoiminta

Satunnainen joukko ihmisiä muodostaa ryhmän, kun sen jäsenillä on yhteinen tavoite, keskinäistä vuorovaikutusta sekä tieto siitä, ketkä ovat ryhmän jäseniä. Ryhmän jäsenet ovat toisilleen merkityksellisiä ja heidän väliseen vuorovaikutukseen vaikuttaa muun muassa tieto ryhmän yhteisestä tavoitteesta. (Kopakkala 2008: 36, 38.) Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä muodostimme Äitimyytin murtajat -ryhmän, jota suunnitellessamme meidän ohjaajien oli tärkeä ottaa huomioon ryhmän muodostamiseen sekä ryhmädynamiikkaan vaikuttavia tekijöitä. Kopakkalan (2008: 88–89) mukaan ryhmä tarvitsee toimia ohjaajan, joka huolehtii päämäärän saavuttamiseksi vaadituista välttämättömistä asioista. Ryhmän ohjaajan tulee kyetä lukemaan ryhmän tarpeita ja muuttaa joustavasti omaa käyttäytymistään sen mukaan.

Yksi tärkeä ryhmän ominaisuus on turvallisuus. Tarkoitamme turvallisuudella sen psyykkistä ulottuvuutta eli vertaisryhmään osallistuneiden tietoisuutta hyväksytyksi tulemisestä. Turvallisuus rakentuu ryhmän jäsenten välisestä luottamuksesta, hyväksynnästä, avoimuudesta, tuen antamisesta sekä sitoutumisesta ryhmään. Turvallisessa ryhmässä yksilön on mahdollista ilmaista aitoja tuntemuksiaan ja ajatuksiaan, joka mahdollistaa irtautumisen turhista suojamekanismeista. Näin vahvistuu myös ihmisen itsetunto, joka on yhteydessä yksilön sisäisen turvallisuudentunteen sekä elämässä selviämisen kokemukseen. (Aalto 2010: 15, 16, 21, 22.)

Ryhmän kulussa on erotettavissa viisi eri vaihetta, joista ensimmäinen on ryhmän käynnistäminen. Ennen ensimmäistä tapaamiskertaa on muun muassa vastattava kysymyksiin miksi, miten ja kenen kanssa. Tällöin toiminnan tarve on jo tiedossa, mutta ryhmätoiminnan käynnistäminen vaatii vielä muun muassa kohdejoukon määrittämisen ja tavoittamisen sekä ohjaajan ja yhteistyökumppaneiden valitsemisen. Käynnistämisvaiheessa työtä helpottaa, mikäli käytössä on tietoa siitä, mitä vaaditaan ryhmän saattamiseksi alkuun. (Jyrkämä 2010: 29, 32, 34, 38.)

Toinen vaihe on nimeltään alkava ryhmä, jolloin on jo huolehdittu tiedottamisesta, tilan varaamisesta sekä muista ensimmäiseen tapaamiskertaan liittyvistä käytännön asioista. (Jyrkämä 2010: 39.) Näin ryhmän valmistelut on saatu siihen pisteeseen, että ryhmän jäsenet voivat kokoontua ensimmäistä kertaa.

Ensimmäinen tapaamiskerta aloittaa uuden vaiheen, jota kutsutaan tutustumisvaiheeksi. Sen aikana luodaan perusta ryhmän jäsenten väliselle luottamukselle, avoimuudelle sekä ryhmän kiinteydelle. (Jyrkämä 2010: 39.) Ryhmytyminen on pitkäaikainen prosessi ja alkaa siitä, että ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisensa mahdollisimman hyvin. Lisäksi oleellista on ryhmäläisten viihtyminen, keskinäinen tunteminen sekä vuorovaikutus. Tämä mahdollistaa luottamuksellisen ilmapiirin syntymisen ja todellisen yhteistoiminnan alkamisen. Ryhmytyksen perustana ovat toiminnalliset menetelmät, sillä yhdessä tekeminen lisää luottamuksen tunnetta sekä ryhmässä viihtymistä. (MAST Ryhmyttämisenopas n.d.: 4.) Tutustumisvaiheessa on tärkeää, että jokainen ryhmään osallistuva saa kertoa itsestään vain sen verran, kuin itse haluaa (Jyrkämä 2010: 40). Äitimiyytin murtajat -ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla käytimme muun muassa Spectro-kuvakortteja. Kuvakortit toimivat keskustelun pohjana, sillä niiden avulla jokainen sai kertoa itsestään, tuntemuksistaan sekä kyseisestä keskustelukerrasta heränneitä ajatuksia. Emme halunneet vaikuttaa ryhmäläisiin kysymällä itse tiettyjä kysymyksiä, vaan halusimme antaa heille vapauden kertoa itse mitä halusivat.

Ryhmyttäminen on erilaisiin toiminnallisiin tehtäviin perustuva prosessi, joiden avulla ryhmän turvallisuus kasvaa vaiheittain. Sen perimmäinen tarkoitus on lisätä ryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta toisiinsa ja sitä kautta kasvattaa ryhmän turvallisuutta. Ryhmyttämiseen käytettävien menetelmien tulisi olla sellaisia, että osallistuja voi kokea muiden luottavan häneen sekä osoittaa itse luottamusta toisia kohtaan. (Aalto 2010: 103.)

Ryhmän alkuvaiheessa on ohjaajan rooli ja merkitys ryhmän kannalta suurimmillaan. Alun tutustumisvaiheeseen liittyy paljon tunteita ja ryhmän ohjaaja koetaan turvatekijäksi, jolla on niin sanotusti homma hanskassa. Ryhmän käynnistäjä ja ohjaajat voivat olla myös eri henkilöitä, jolloin on tärkeää sopia heidän keskinäisestä vastuunjaosta. (Jyrkämä 2010: 39, 41.) Ryhmyttämisessä ohjaajalla on merkittävä rooli turvallisuuden lisäämisessä. Ohjaaja luo ryhmään turvallisuutta omalla toiminnallaan ja olemuksellaan. Ohjaajan turvallinen suhde itseensä heijastuu myös hänen ohjaamansa ryhmän turvallisuuden tunteeseen. Vuorovaikutustaidot ovat ryhmänohjaajan keskeinen työkalu, jota

ilman hän saattaa hidastaa ryhmän turvallisuusprosessin kehittymistä. (Aalto 2010: 26, 74–76.)

Ryhmän alkuvaiheen jälkeen vuorossa on tutustuvan ryhmän vaihe. Yhteisten tavoitteiden, toimintatapojen sekä pelisääntöjen käsitteleminen kuuluvat tähän vaiheeseen. (Jyrkämä 2010: 40.) Tällöin voidaan laatia erilaisia ryhmän toimintaa helpottavia sekä sen turvallisuuteen vaikuttavia sopimuksia. Esimerkkinä tällaisesta sopimuksesta on toimintasopimus, johon voidaan kirjata sääntöjä ryhmän työskentelyyn liittyvistä asioista, kuten vaitiolosta, osallistumisesta, ajoissa saapumisesta tai puheenvuoroista. Sopimusten lisäksi turvallisen ja hyvän ilmapiirin luomiseen voidaan vaikuttaa myönteisellä asenteella sekä tavalla, jolla ryhmässä ratkaistaan haastavat tilanteet. (Aalto 2010: 26, 74–76.) Laadimme vertaisryhmämme toimintaa ohjaavat säännöt Äitimyytin murtajat -keskusteluryhmän ensimmäisellä ja toisella tapaamiskerralla yhdessä ryhmän jäsenten kanssa.

Kun ryhmän jäsenet alkavat tuntea kuuluvansa ryhmään, ja hyväksyvät sekä ryhmän muut jäsenet, että sen ohjaajan, ryhmä on muuttumassa yhdessä toimivaksi ryhmäksi. Tällöin ryhmä koetaan kokonaisuutena ja sen sisällä myös erimielisyys on sallittua. Yhdessä toimivan ryhmän tulee muistaa, että koko ryhmä on vastuussa sen kiinteyden säilymisestä sekä toteutuksesta. Ryhmän monipuolinen toiminta helpottaa sen jäsenten itselleen sopivien roolien löytymistä (Jyrkämä 2010: 44, 46.)

Ryhmän turvallisuuteen vaikuttaa myös ohjaajan taito olla eri mieltä. Ohjaaja voi omalla toiminnallaan tuottaa ryhmäläiselle kokemuksen rakentavasta ja turvallisesta tavasta olla eri mieltä, joka rohkaisee ryhmää ilmaisemaan mielipiteitään. Avoimen mielipiteen ilmaisun lisäksi muita ryhmän turvallisuuden asteesta kertovia merkkejä ovat muun muassa ryhmäläisten elekieli sekä sijoittuminen suhteessa toinen toisiinsa (Aalto 2010: 41, 72). Yksi ohjaajan tärkeistä tehtävistä on turvata kaikkien osallistujien mahdollisuus tulla kuuluksi (Jyrkämä 2010: 41).

Viimeinen ryhmän toiminnan vaihe on lopettava ryhmä, johon kuuluu sen toiminnan arviointi. Arviointiin liittyy ryhmän toimintaa, pohditaan siihen liittyviä parannusehdotuksia. (Jyrkämä 2010: 48.) Ryhmän päätösvaiheessa alkaa ryhmäläisten alitajuinen surutyö etenkin, mikäli ryhmään liittyy myönteisiä kokemuksia. Ryhmän erotyöhön vaikuttaakin suuresti se, mitä on yhdessä opittu ja millaisia voimavaroja on kerätty yhdessä muiden kanssa. Lisäksi päätösvaiheen tunteisiin vaikuttaa myös tietoisuus mahdollisuudesta tavata ryhmän muita jäseniä muissa yhteyksissä ryhmän päättymisen jälkeenkin. Ryhmän

jäsenten irrottautumista heille tärkeästä ryhmästä voidaan edesauttaa erilaisten harjoitteiden avulla. (Aalto 2010: 97.) Hyvin päätetty ryhmä ja siihen liittyvä positiivinen kokemus edesauttaa ryhmään osallistuneiden mielen pitämistä avoimena uusille ryhmille (Jyrkämä 2010: 48).

Äitimyytin murtajat -keskusteluryhmän päätöskerralla järjestimme pikkujoulut, jolloin sen ryhmän jäsenillä oli mahdollisuus antaa nimetöntä palautetta koskien sekä ohjaamaamme ryhmää, että laajemmin HelsinkiMissiota. Äitimyytin murtajat -keskusteluryhmän jäsenet olivat kaikki mukana HelsinkiMission toiminnassa. Näin ollen heillä oli tietoisuus mahdollisuudesta tavata toisiaan järjestön muiden toimintojen parissa. Päätös- vaiheessa kerroimme myös informoivamme ryhmän jäseniä opinnäytetyömme valmistumisesta. Julkistamistilaisuudessa heille avautuu mahdollisuus tavata ryhmän muita jäseniä uudelleen sekä muistella jälkikäteen, kuinka merkityksellisen aiheen parissa työskentelimme syksyllä 2015.

5 Vertaisryhmäksi

Vertaisryhmä mielletään alan oppaissa usein ryhmätyön muotona eli toimintana, joka tapahtuu ryhmissä. Sillä on eri kehitysvaiheet ja elinkaari. Pääpainopiste on siis ryhmässä joka pitää sisällään erilaisia ihmisiä, joita yhdistää samanlaiset elämäkokemukset. (Nylund – Young 2005: 225–226). Vertaisryhmästä käytetään myös nimitystä vertaistukiryhmä, itseapuryhmä, tukiryhmä tai piiri. (Holm – Huuskonen – Jyrkämä – Karnell – Laimio – Lehtinen – Myllymaa – Vahtivaara 2010: 5.) Ensimmäisinä varsinaisina vertaistukiryhminä pidetään AA-kerhoja, eli alkoholiriippuvaisille tarkoitettuja Anonyymien Alkoholistien -ryhmiä, joiden toiminta rantautui Suomeen vuonna 1948. (Laimio – Karnell 2010: 9–10.) Sosiaali- ja terveysalalla vertaistuki vakiintui toimintamuotona myöhemmin; vasta 1990-luvun puolivälissä (Hyväri 2005: 214.)

Mikkosen (2011) mukaan vertaisryhmätoiminta on yksi sosiaalisen tuen muoto ja siinä on kyse yhdessä toimimisesta, osallistumisesta sekä osallisuudesta. Vertaisen kohtaaminen voi olla apuna oman identiteetin rakentumisessa. Myönteinen identiteetti rakentuu muun muassa toisten tarjoaman tuen ja hyväksynnän avulla. (Mikkonen 2011: 204–206.) Vertaistuella on merkitystä yhteisön sosiaalisen pääoman sekä hyvinvoinnin lisääntymisessä, joka on puolestaan yhteydessä aktiiviseen osallistumiseen ja vaikuttamiseen. (Laimio – Karnell 2010: 10–11.)

Vertaistoiminta voi muodostua monista eri lähtökohdista, kuten samassa elämäntilanteessa olemisesta (Mikkonen 2011: 212). Vertaistoiminta perustuukin kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Vertaisuus-sana viittaa ajatukseen siitä, että saman kokemuksen omaavilla ihmisillä on asiasta sellaista kokemuksellista asiantuntijuutta, jota muilla ei ole. Erityisesti vaikeassa elämäntilanteessa vertaistuella on yhteiskunnallista merkitystä. Vaikka vertaisryhmällä on vahva ennaltaehkäisevä vaikutus, tulee kuitenkin muistaa, että se ei ole terapiaa. Toisin sanoen vertaistoiminta ja ammattiapu eivät ole toistensa kilpailijoita, vaikka vertaistoiminta voikin olla osa sosiaali- ja terveyspalveluja. (Laimio – Karnell 2010: 11–13.)

Vertaistoiminnan arvoja ovat tasa-arvoisuus sekä toisen ihmisen kunnioittaminen. Yksilön kannalta vertaistoiminnan perusajatuksena on saada ihmisen omat sisäiset voimavarat käyttöön. Toimintaan osallistuminen edellyttää oman oivalluksen ja aktiivisen vallinnan lisäksi usein myös toivetta hyvinvoinnin lisääntymisestä. Vertaistoiminnan avulla ihminen ottaa vastuuta omasta elämästään ja ohjaa sitä haluamaansa suuntaan. Uusi tapa jäsentää kokemuksia sekä yhteisöllisyyttä on vertaisauttamisen ydintä. (Laimio – Karnell 2010: 12–13.)

Yksi ryhmän tavoitteista on omien kokemusten jakaminen muiden ryhmäläisten kesken. Vertaistukiryhmän merkitys perustuu muun muassa siihen, että jäsenet luovuttavat omia kokemuksiaan toisten ryhmäläisten käyttöön. Ryhmän jäsenet ottavat vastaan toistensa kertomuksia ja toimivat niiden aktiivisina osallistujina omien kokemustensa kautta. (Jyrkämä 2010: 26.) Vuorovaikutteinen kohtaaminen osallistujien kesken on tärkeää, sillä jos kokemuksen vastaanottajia ei ole yhteisesti sovitussa sosiaalisessa tilassa, ei kokemusten vaihtoa tapahdu. Toisin sanoen ei riitä, että omia kokemuksia kerrotaan tai tunnustetaan julkisesti. Kokemuksen vastaanottajalla on tärkeä rooli vertaissuhteessa, sillä hän pystyy eläytymään toisen ihmisen kokemiin asioihin ja tunteisiin aivan kuin ne olisivat tapahtuneet hänelle itselleen. (Nylund – Young 2005: 225). Vertaistukiryhmän toiminta selkiyttää ja vahvistaa sen jäsenten omaa identiteettiä. Sen merkitys on siinä, että jäsenten kertomusten mallintaminen mahdollistaa oman elämän oikeutuksen itselle. (Jyrkämä 2010: 26.)

Vertaisryhmään hakeudutaan omien sisäisten tarpeiden täyttämiseksi. Vertaisten parissa osallistujat kokevat tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi, sekä usein myös hyväksytyksi paremmin kuin muualla. Tasa-arvoisessa vertaisryhmässä osallistujan on mahdol-

lista kokea itsensä merkitykselliseksi, joka on tärkeä tunne kaikille ihmisille. Tasa-arvoisuus jäsenten kesken muodostuu keskinäisestä ja vastavuoroisesta auttamisesta. Vertaisryhmän keskinäinen apu lisää vertaisryhmään osallistujien itsetuntoa sekä tunnetta omasta pätevyydestä, sillä siinä on mahdollista muuttua passiivisesta avun vastaanottajasta ryhmän aktiiviseksi osallistujaksi. (Laimio – Karnell 2010: 18–19.)

Ryhmäkeskustelussa keskeisessä osassa on omien mielipiteiden ilmaiseminen sekä toisten mielipiteiden kuunteleminen. Tämä edellyttää osallistujilta aktiivista osallistumista sekä viestintäkäyttäytymisen säätelyä, jolloin ryhmän jäsenet osallistuvat keskusteluun tarkoituksenmukaisella tavalla esimerkiksi puhumatta toistensa päälle. Ryhmäkeskustelussa on kuitenkin jätettävä tilaa myös osallistujien kiireettömälle ajattelulle sekä oivaltamiselle. Tästä syystä aiheeseen olisi hyvä palata uudelleen, jolloin myös hitaammin kypsyvät ajatukset saataisiin esille. (Toikka – Toikka 2006: 36.) Toisten samankaltaisia asioita kokeneiden kanssa jaetut ajatukset voivat auttaa näkemään omia tuntemuksia normaaleina reaktioina ja ymmärtämään omia oloja paremmin (Laimio – Karnell 2010: 19). Voimaantumisen näkökulmasta ryhmämuotoisen vertaistoiminnan keskeisiä merkityksiä ovat ryhmään osallistuvien henkilökohtaisen tilanteen tukeminen, muuttuminen tai vahvistuminen. Ryhmän avulla yksilö voi löytää omat voimansa ja voimavaransa sen sijaan, että leimautuisi avuntarvitsijaksi. Yhdessä ryhmän kanssa pyritään vaikuttamaan asioihin, jakamaan sekä vaihtamaan tietoa. (Jyrkämä 2010: 26.)

Kehittämistehtävänä toteuttamamme Äitimyytin murtajat -vertaisryhmässä me ohjaajat olimme itsekkin äitejä ja täten vertaisia muun ryhmän kanssa. Se, onko ryhmän ohjaaja vertainen itsekkin vaikuttaa ryhmän toimintaan. Vertaisohjaajan ohjaamassa ryhmässä on niin kutsuttu kokemustieto enemmän esillä. Ryhmän ulkopuolisen ammattilaisen ohjaamassa ryhmässä kokemustieto on myös käytössä, mutta sen rinnalle ammattilainen tuo lisäksi ammattitiedon ja ammattikielen. (Jyrkämä 2010: 34.) Vertaisryhmän vetäjäksi haudutaan erilaisista syistä. Tehtävässään vetäjä toteuttaa myös taustaorganisaation tavoitteita, eikä ainoastaan yksittäisen ryhmän toiveita (Mikkonen 2009: 87). Toteuttamassamme Äitimyytin murtajat -ryhmässä meidän tuli siten myös huomioida HelsinkiMission tarpeet ja tavoitteet vertaisryhmän järjestämisen suhteen.

Vertaisryhmän ohjaamisella voi olla myös suurempi yhteiskunnallinen palvelutehtävä. Sillä voidaan kasvattaa sekä ryhmäläisten että heidän läheistensä hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Mikkonen 2009: 90). Tästä syystä uskomme, että mikäli äidit vapautuisivat

heille luoduista saavuttamattomissa olevista odotuksista ja paineista, myös heidän lastensa sekä perheidensä hyvinvointi lisääntyisi.

Yksi vertaisryhmän tärkeimpiä ominaisuuksia on luottamuksellisen ilmapiirin saavuttaminen ryhmän jäsenten kesken. Äitien on helpompaa puhua tunteistaan sekä jakaa elämäkokemuksiaan avoimesti, mikäli he kokevat olonsa ryhmässä turvallisiksi. Ihmiset kokevat luottamuksen yksilöllisesti, joten aina luottamusta ei saada synnytettyä. Muun muassa jokaisen ihmisen henkilökohtaiset kokemukset, arvot ja vallalla oleva kulttuuri saattavat vaikuttaa siihen, ettei luottamusta synny. Näiden lisäksi myös persoonallisuuserot ja tavat olla vuorovaikutuksessa voivat vaikuttaa. Luottamuksen syntymisen mahdollistamiseksi tulisi alussa huomioida ihmisen kohtaaminen kunnioittavasti, ystävällisesti ja ajan kanssa. (Raatikainen 2015: 70–71.) Äitimyytin murtajat -ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla halusimme keskittyä äiteihin tutustumiseen. Halusimme kaikkia meitä yhdistävän äitiyden lisäksi tutustua heihin yksilöinä sekä siihen, millaisia he olivat ennen äidiksi tuloaan. Äitiys on vahva määritelmä naiselle ja siihen liitetään usein piirteitä ja ominaisuuksia jollaisina äidit halutaan nähdä. Meitä ohjaajia kiinnosti kuitenkin myös henkilöt äitiyden takana, eli osallistuneiden äitien elämäntarinat; missä he olivat syntyneet ja viettäneet nuoruutensa sekä millaisessa sosiaalisessa ympäristössä he olivat eläneet ennen lapsen syntymää ja äidiksi tuloa.

Luottamusta tulee myös kehittää ja ylläpitää jatkuvasti. On tärkeää, että tieto kulkee ja kaikki osapuolet ovat ajan tasalla siitä mitä milloinkin tapahtuu. Kun tiedetään yhteiset toimintatavat, roolit ja vastuut, ylläpidetään luottamusta työntekijän ja asiakkaan välillä. (Raatikainen 2015: 72.) Kävimme Äitimyytin murtajat -ryhmän alussa läpi ryhmän tavoitteita ja tarkoitusta, sekä yhteisesti sovittuja sääntöjä. Lisäksi kerroimme oman roolimme ohjaajina ja vertaisina, sekä sen, että toteutamme ryhmän opinnäytetyönä. Jokaisen koontumiskerran välillä lähetimme sähköpostilla äideille tiedon siitä, mitä edelliskerralla oli käyty läpi ja mistä aiheista seuraavalla kerralla keskustellaan.

Myös vuorovaikutuksella on tärkeä rooli luottamuksen syntymisessä. Parhaimmillaan vuorovaikutus on dialogia. Dialogi on vastavuoroisuuteen pyrkivää, kahden ihmisen välillä käytävää tasavertaista keskustelua, jossa molemmat oppivat parhaimmassa tapauksessa uutta. Dialogi mahdollistaa myös omien asenteiden sekä mielipiteiden muuttamisen. (Raatikainen: 108–109.) Meille ohjaajille oli tärkeää painottaa vertaisuuttamme ryhmässä. Emme halunneet olla pelkästään keskustelun hiljaisia ohjaajia tai aiheen kirjoista oppineita ammattilaisia, vaan osallistuimme keskusteluihin vertaisina. Kerroimme omista

kokemuksistamme avoimesti ja halusimme tällä viestittää äideille, että olemme kaikki vertaisia; emme huonompia tai parempia, vaan tasa-arvoisia.

6 Yksinäisyys

Toteutimme opinnäytetyömme kehittämistehtävän yhteistyössä HelsinkiMission kanssa. HelsinkiMissio on sosiaalialan järjestö, joka on jo vuosien ajan tehnyt töitä yksinäisyyden ehkäisemiseksi (HelsinkiMissio 2015c). HelsinkiMission työntekijä Hanna Falk on tutkinut äiti- ja isämentoritoiminnan kokemuksia sekä vaikutuksia. Kun tutkimusta varten toteutetussa haastattelussa oli kysytty mihin tarpeeseen mentorin ajateltiin vastaavan, kaikki haastateltavat olivat tavalla tai toisella tuoneet syyksi yksinäisyyden. Yksinäisyydellä haastateltavat olivat tarkoittaneet joko sosiaalista yksinäisyyttä, eli verkostojen uupumista, emotionaalista yksinäisyyttä tai molempia edellä mainituista. Haastatteluissa emotionaalinen yksinäisyys oli esimerkiksi hankaluutta puhua asioistaan läheisilleen. Näin ollen, vaikka läheisiä ihmisiä olisikin, emotionaalinen yksinäisyys kuvattiin tunteeksi, jolloin heiltä ei voitu kysyä apua. (Falk n.d.:32–33.)

Yksinäisyyttä on mahdollista tarkastella monesta eri näkökulmasta käsin. Sitä on tutkittu muun muassa lääketieteen, psykologian ja sosiologian näkökulmasta. Tutkimusten mukaan sosiaalisia suhteita pidetään onnellisuuden lähteinä ja vastaavasti niiden puutetta hyvinvointivajeena. (Saari 2010: 37, 46.) Psykologi Vesa Nevalainen (2009) kirjoittaa yksinäisyyden olevan sidoksissa sekä kulttuuriin että aikaan. Yksinäisyys on suhteellista, ja riippuu henkilöstä, kuinka monta läheistä ihmistä hän elämäänsä kaipaa. Myös suurkaupungissa tai parisuhteessa elävä ihminen voi kokea olevansa yksinäinen. Sen lisäksi ihminen voi kokea olevansa yksinäinen vain tietyillä elämän osa-alueilla tai tietyissä tilanteissa, kuten juhlapäivinä. (Nevalainen 2009: 10–14.) Yksinäisyyden vaikutukset koettuun hyvinvointiin vaihtelevat ihmisten välillä. Ihminen voi siis kokea yksinäisyyttä, mutta olla silti onnellinen. (Saari 2010: 25.)

Yksinäisyys voidaan jaotella vapaaehtoiseen yksinäisyyteen sekä sellaiseen yksinäisyyteen, joka koetaan haittana tai jopa koko elämän pilaavana asiana. Vapaaehtoiseen yksinäisyyteen on monia syitä, jolloin ihminen saattaa haluta viettää pidempiä tai lyhyempiä ajanjaksoja yksinään. Tällöin yksinolon valinnut ei koe olevansa onneton. Usein yksinäisyys on kuitenkin tila, jota ei ole haluttu, jolloin siihen liittyy negatiivisia tunteita ja kokemuksia, kuten syyllisyyttä tai itseinhoa. (Nevalainen 2009: 18–22.) Psykologinen tuki, esimerkiksi ystäviltä saatuna, on tärkeää erityisesti ihmisen elämän murrostilanteissa.

Yksinäisyys voi äärimmillään tehdä ihmisen sairaaksi, joko fyysisesti tai mielenterveydeltään. Mielenterveydeltään järkkyneiden ihmisten yksinäisyyttä saattavat paikata esimerkiksi äänet tai näyt, jotka eivät ole totta. Lääketieteellisestä näkökulmasta yksinäisyydestä aiheutuvat terveyshaitat ovat kiistattomat. Yksinäisyys aiheuttaa fysiologisia muutoksia, kuten nostaa verenpainetta ja stressitasoa sekä heikentää unenlaatua. (Nevalainen 2009: 8, 22; Saari 2010: 45, 57.)

Tutkija Juho Saaren (2010) mukaan yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma, johon voidaan vaikuttaa yhteiskuntapolitiikalla. Tämä edellyttää yksinäisyyden mieltämisen ihmisen yksityisen asian sijaan yhteiskuntapolitiittiseksi asiaksi kiinnittämällä huomio yksinäisyyden aiheuttamiin hyvinvointihaittoihin. Historiassa on aikaisemminkin järjestelmällisesti muutettu ihmisten yksityisiksi miellettyjä asioita yhteiskunnallisiksi asioiksi. Näin on toimittu muun muassa turvavyönpöytön sekä perheväkivallan kanssa, joilla onkin nykyään vakiintuneet paikat yhteiskuntapolitiikassa. Yksinäisyyden torjumisessa kansalaisjärjestöillä on tärkeä rooli, ja niiden toimintaa puolestaan ohjaavat esimerkiksi julkisen vallan kanavoima rahoitus. (Saari 2010: 11–12, 253.)

Yksinäisyyden poistaminen ei välttämättä vaadikaan toisen ihmisen jatkuvaa läsnäoloa, vaan usein riittää pelkkä tietoisuus siitä, että toinen ihminen on olemassa. HelsinkiMission tekemän tutkimuksen mukaan ulkopuolelle jäämisen kokemus sekä yksinäisyyden tunne ovat vahingollisia koko perheelle. Tästä syystä perheitä on tuettava sekä avun pyytämisessä, että sen vastaanottamisessa. (Falk n.d.: 34, 45.)

Äitimyytin murtajat -ryhmän avulla halusimme tarjota äideille vertaistukea sekä luoda avoimen ilmapiirin, jossa äidit voivat jakaa kokemuksiaan ja mietteitään äitiydestä. Vertaisryhmässä äitien on mahdollista jakaa kokemuksiaan vanhemmuudesta sellaisten henkilöiden kanssa, jotka jakavat saman maailman hänen kanssaan. Vertaisryhmän avulla halusimme vastata äitien mahdolliseen kokemukseen siitä, että hän on yksin äitiyteen liittyvien ajatustensa kanssa. Ryhmän jäsenten välisen vertaistuen avulla vaikeiden kokemusten esiin nostaminen on helpompaa. Keskusteluissa voi nousta esiin äitien kokemusten samankaltaisuus, jonka seurauksena äidit saavat toisiltaan tietoa ja tukea siihen, etteivät he ole yksin kokemustensa kanssa. Äidit voivat myös tuntea häpeää esimerkiksi uupumuksesta ja kielteisistä tunteista, mutta huomattaessaan etteivät ole ainoita, katkeaa itsesyytösten kierre ja syyllisyyden tunteen purkauduttua voi siitä vapautuvan energian suunnata positiivisiin asioihin, kuten oman perheen hyvinvointiin.

7 Äitiys ja siihen liittyvät odotukset

Vaikka äitejä on ollut aina, niin äitiys ilmiönä on keksitty. Alun alkaen englannin kielen sana "mother" on tarkoittanut ainoastaan biologista äitiyttä. Jo pian äitiyden ilmiön saatua käsitteellisen sisällön, sitä on alettu idealisoida. (Dally 1982 Bergin 2008: 19 mukaan.) Universaali äitiyden myytti kuvaa ajatusmallia, jossa ainoa oikea ja hyvä naiseus määritellään huolenpidon sekä muista kannettavan vastuun kautta (Silius 1996 Bergin 2008: 19 mukaan).

Äitiyttä voidaan tutkia äidin ja lapsen välisen suhteen kautta, jolloin keskitytään lapsen tarpeisiin sekä äidin kykyyn vastata niihin. Äitiys koetaan yksityiseksi asiaksi, mutta samalla siihen liittyvien yhteiskunnallisten velvoitteiden vuoksi äitiyteen liittyy eri alojen asiantuntijoiden tarkkailua ja sääntelyä. Nämä toteutuvat etenkin, mikäli äidin koetaan epäonnistuneen äitiyden tehtävässään. Näin ollen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla on merkittävä rooli riittävän äitiyden määrittämisessä. Äitiyttä tuetaan esimerkiksi perhetyön avulla, mutta samalla siinä kuitenkin myös luodaan normeja hyvästä äitiydestä. (Berg 2008: 15, 48.)

Toinen tapa on tarkastella äitiyttä äidin naiseuden avulla. Tällöin keskiössä ovat naisen tarpeet, kuten esimerkiksi äidin oma aika, sosiaaliset suhteet tai ammatillinen identiteetti. Äitiys voidaan nähdä naiseuden uhkana tai sen täydentäjänä. (Berg 2008: 130, 135.) Äitiyteen ja äidiksi tulemiseen liittyy paljon odotuksia, joihin vaikuttavat muun muassa kokemukset omasta lapsuudesta. Vanhemmaksi kasvamiselle antaa hyvän pohjan, mikäli oma kasvatus on ollut riittävän hyvää. (Vilén ym 2006: 102.) Vanhemmaksi tuleminen on muutos, joka ei aina vastaa odotuksia tai mielikuvia. Äidiksi tuleminen muokkaa naisen identiteettiä ja näin ollen siihen liittyy myös paljon riskejä. (Vilén ym 2006: 94.)

Kristiina Berg (2008) käsittelee väitöskirjassaan äitiydelle tuotettuja kulttuurisia odotuksia sekä tekee näkyväksi äitiyteen kohdistuvia moninaisia ja ristiriitaisia odotuksia. Tutkimuksessaan Berg erottaa äitiyttä käsitteellistäessään äitiyden instituutiona sekä yksilötason kokemuksena. Äitiys instituutiona määrittää äidin normit ja siihen liittyvät odotukset sekä vaatimukset. Äitiyteen liittyy lähes kaikissa yhteiskunnissa kulttuurisia sääntöjä ja sen status on huomioitu myös lainsäädännössä. Naisen omat yksilölliset kokemukset voivat kuitenkin poiketa näistä asetetuista vaatimuksista paljonkin. Näin ollen äitiys voidaan kokea ristiriitaisena tai ongelmallisena, vaikka siinä ei varsinaisesti ongelmia olisi-kaan. (Berg 2008: 20.)

Väitöskirjassaan Berg (2008: 22–23) käsittelee äitiyden kulttuurisia odotuksia. Näillä Berg viittaa niihin odotuksiin, joita äidit tuottavat ja uusintavat äitiyttä toteuttaessaan ja jotka toisaalta sekä ohjaavat että rajoittavat äitejä. Kulttuuriset odotukset, joita äitien itsensä lisäksi tuottavat muun muassa media ja eri alojen ammattilaiset, vaikuttavat äitien tapaan toimia sekä siihen, kuinka he itsensä äiteinä näkevät. Vastavuoroisesti myös äidit muokkaavat äitiyden käsitettä sekä siihen liittyviä kulttuurisia odotuksia jatkuvasti.

Vanhemmuutta voi toteuttaa monella tyylillä ja siihen on tarjolla monenlaista ryhmittymää. Toisinaan nämä eri ryhmittymät käyvät keskenään tiukkaakin keskustelua siitä, mikä on oikeanlaista vanhemmuutta. Psykologi Hannele Törrönen kuvaa näitä joskus raakojakin taisteluja tärkeiksi äidin omien vanhemmuuden ratkaisujen peilaamisen kannalta. Äitiyttä voi toteuttaa monella eri tavalla, koska myös lapset ovat vauvasta saakka omia persooniaan; osa vauvoista on helposti ennakoitavissa ja osa taas vaihtaa rytmiä jatkuvasti. (Törrönen 2015: 28, 30.)

Berg (2008: 169–170) kuvaa äitiyttä tasapainoilulajina, jossa onnistuakseen äidit joutuvat liikkumaan ja tasapainoilemaan erilaisten äitiydelle annettujen käsitteellisten sisältöjen välillä. Tasapainoilun käsitteen avulla Berg korostaa sitä, että median ja ammattilaisten tuottamat puheet ja odotukset äitiydestä ovat samanaikaisia sekä usein ristiriitaisia. Kulttuurisia odotuksia Berg kuvaa köysitikkaiden askelmien päällä, jotka vetävät äitejä eri suuntiin. Riittävän hyvä äitiys on mahdollista toteuttaa monenlaisina yhdistelminä, liikuen tikapuissa eri suuntiin.

Väestöliitto on koonnut kirjan suomalaisten äitien kokemista kielletyistä tunteista. Kirjassa käsitellään äitiyden myyttiä, eli sitä, millaista äitiyden pitäisi olla. (Janhunen – Oulasmaa 2008.) Täydellisen äitikuvan vaaliminen voi johtaa äidin uupumukseen. Äiti voi esimerkiksi kokea, että muut äidit ovat kaiken jaksavia, kestäviä ja osaavia. (Vilén ym 2006: 99.) Kun äiti ei omasta mielestään yllä muiden äitien tasoiseen suoritukseen, nämä epärealistiset odotukset omasta jaksamisesta aiheuttavat muun muassa pettymyksiä ja itsesyytöksiä. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 12.)

Suvi Krok (2009) haastatteli väitöskirjaansa varten kahtatoista äitiä, joita yhdisti yksin vastuussa oleminen lapsistaan, vähävaraisuus sekä asuminen tutkimuskohteena olevassa lähiössä. Tutkimuksessaan Krok hämmästyí huomattessaan, kuinka vähän äidit puhuivat haastatteluissa siitä, mitä he itse tuntevat ja kokevat. Sen sijaan haastatteluissa

nousi esille käsityksiä siitä, millainen äidin pitäisi olla. Väitöskirjaa varten tehdyissä haastatteluissa äidit puhuivat hyvin vähän äitiyteen liittyvistä kielteisistä tunteista, mutta kokemuksissa tuli kuitenkin myös esille kamppailu hyvän äitiyden vaatimusten kanssa. (Krok 2009: 70, 77.)

Äidin ja lapsen välisen suhteen kannalta riittävän hyvä äitiys on tasapainon säilyttämistä ali- ja ylihuolehtivaisuuden välillä. Lisäksi riittävä äitiys antaa myös tilaa äidin omalle kasvulle, sekä sallii hänen tekemänsä virheet. Näiden virheiden kautta äidin on mahdollista oppia paremmaksi. Liian itsenäisen tai kaiken jaksavan äitikuvan vaaliminen voi estää avun hakemista ja näin ollen olla vahingollinen äitien kannalta. (Berg 2008: 166, 168.) Suvi Krokin (2009: 78–79) tutkimukseen osallistuneiden naisten puheista ilmenee vahvasti vaatimus pärjätä äitinä olosuhteista huolimatta ja pärjäämisen kyseenalaistaminen koetaan jopa häpeällisenä. Toisaalta haastatellut naiset tunsivat myös ylpeyttä tästä pärjäämisestä, vaikka vaatimus on syntynytkin tilanteesta, jossa he eivät koe olevan vaihtoehtoja.

Eräs äitiyteen liittyvä myytti on, että äidin tulisi pärjätä itsenäisesti ilman tukiverkostoa. Tämä voi vakavimmillaan johtaa siihen, että lapsen tarvitsevuus uuvuttaa äidin ja hän saattaa jopa kokea lapsen vaatimukset epäreiluina. (Vilén ym 2006: 99.) Myös eräs Väestöliiton tutkimuksen keskeisistä löydöksistä oli, että äitien kokemat kielletyt tunteet liittyvät usein yksinäisyyteen, joka puolestaan liittyy laajemmin kokemukseen yksin vastuussa olemisesta. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 10.)

Krok (2009: 74, 76, 87–88) havaitsi tutkimukseensa osallistuneiden äitien määrittävän hyvää äitiyttä suhteessa siihen, kuinka paljon he ovat läsnä lapsensa elämässä. Läsnäololla tarkoitettiin lapsen kanssa fyysisesti samassa paikassa olemisen sijaan kokonaisvaltaisempaa otetta maailmaan, jolloin äitiys muuttuu osaksi naisen identiteettiä. Väitöskirjassaan Krok käyttää termiä äitiystapaisuus kuvatessaan tätä äitiyden kaikkialla olemista. Äitiystapaisuus sisältää myös kulttuurista tietoisuutta siitä, kuinka äidin tulee toimia sekä kuvastaa sitä, kuinka äitiys on kietoutunut erottamattomaksi osaksi arkea. Toisaalta se pitää sisällään myös ristiriitaisia kokemuksia, jolloin naisen halu olla hyvä äiti voidaan nähdä olevan ristiriidassa yhteiskunnallisten paineiden sekä naisten omien tarpeiden kanssa.

Äitiyttä ja lapsen vanhemmuutta on tärkeä tukea ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta. Yleispäteviä malleja siitä, kuinka kaikkia lapsia tulisi hoitaa, ei ole. On kuitenkin kiistatonta, kuinka suuri merkitys on varhaisella vuorovaikutuksella. (Vilén ym 2006: 86.) Äitien tukeminen on tärkeää myös sen takia, että huono-osaisuus yhdellä elämänalueella, esimerkiksi ihmissuhteissa, saattaa periytyä ja kasautua perheittäin (Hämäläinen 2001: 76). Lapsen ja vanhemman välinen kontakti voi jäädä ohueksi, mikäli äidin käsitys omasta vanhemmuudestaan on vaurioitunut. Tämä voi syntyä esimerkiksi vanhempien tunteman yksinäisyyden tai ymmärtämättömyyden vuoksi ja johtaa pahimmillaan siihen, että oma lapsi tuntuu muukalaiselta, jonka kanssa ei osata olla levollisin mielin. (Törrönen 2015: 10.)

Kielteisistä asioista vaikenemista pidetään tyypillisenä suomalaiselle äitiyskulttuurille ja tästä ilmiöstä käytetään termiä hiljaisuuden salaliitto. Termi kuvastaa sitä, kuinka äitiyteen liitetystä vaikeista asioista keskustellaan vähän tai ei lainkaan. Äidin odotetaan kokevan nautintoa äitiydestään, jolloin poikkeavat tuntemukset voivat aiheuttaa häpeää. (Martiskainen de Koenigswarter 2006: 139, 177.)

Opinnäytetyömme yhteiskunnallinen tavoite on avoimemman ilmapiirin sekä keskustelukulttuurin lisääminen sekä äitien, että laajemmin koko yhteiskunnan keskuudessa. Törrönen (2015: 71) kirjoittaa aiheesta seuraavaa:

“Uskon, että mitä enemmän äitiyden kulttuuri muuttuisi avoimemmaksi ja inhimillisemmäksi, sitä enemmän äidit tulisivat kuulluiksi. He eivät olisi niin vihaisia - jotkut jopa väkivaltaisista - eivätkä niin uupuneita, tai uupuneinkin saisivat enemmän apua ja tukea.”

Opinnäytetyössämme selvennämme äitiyden käsitettä ja tuomme sitä eläväksi vertaisryhmämme jäsenille. Avoimen ilmapiirin avulla halusimme luoda ympäristön, jossa äidit kokisivat turvallisesti jakaa kokemuksiaan ja mietteitään vanhemmuudesta. Äiti saa tukea vanhemmuuteensa keskusteluista muiden äitien kanssa, mutta turvallisessa keskustelun ilmapiirissä on hyväksyttävä myös kielteiset tunteet ja ajatukset (Vilén ym 2006: 98). Pyrkimyksemme oli saada äidit pohtimaan sitä, mikä on riittävän hyvää äitiyttä ja kuinka erottaa se ympäristön luomasta ideaaliäitiydestä. Lisäksi tavoitteemme oli saada ryhmän osallistujat ymmärtämään, että riittävän hyvää äitiyttä voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Koska lapset ovat keskenään erilaisia, he tarvitsevat myös erilaisia vanhempia (Vilén ym 2006: 99).

7.1 Äitimyytti

Myytti (engl. myth) on uskontotieteellinen termi ja sillä tarkoitetaan jumalaistaria. Myytti kuvaa uskonnollisen maailmankäsityksen mukaista kertomusta maailman syntymisen tapahtumista luomiskauden kautta. Myyttien tarkoituksena on ollut maailman selittämisen ja perustelemisen lisäksi opettaminen sekä myös viihdyttäminen. (Apo – Kinnunen 1998–2001.)

Uskontotieteiden määrittelemä myytti tarjoaa käyttäytymismalleja sekä toimii yhteisön arvoja ja normeja vahvistavana ja ilmaisevana tekijänä. Usein myytit elävät riiteissä, jotka ovat säännönmukaisia ja yhteisöllisiä menoja. (Apo – Kinnunen 1998–2001.) Myytti on pätevä, eli tehoaa, mikäli se saa meidät muuttamaan ajatuksiamme ja tunteitamme. Tämä edellyttää elämistä myytin ohjeiden mukaan eli toteuttamista sen ohjeita käytännössä. (Amstrong 2005: 15.)

Opinnäytetyömme aihe on äitimyytin murtaminen. Myytti-termiä käytetään usein sanan ”taru” synonyymina kuvaamaan jotakin sellaista, mikä ei ole totta. (Amstrong 2005: 12.) Arkikielessä sanalla myytti viitataan asiaan, jonka voidaan katsoa olevan epätotta, haaveellista tai harhautunutta (Apo – Kinnunen 1998–2001). Opinnäytetyössämme sanalla äitimyytti viittaammekin haaveelliseen ja epätöteen käsitykseen äitiydestä. Tällainen täydellinen äitiys on todellisuudessa saavuttamaton.

Opinnäytetyömme aiheena ovat yleisesti äitien kokemat tunteet, joten hoivaajana työssä viittaamme pelkästään äitiin. Emme ota kantaa muun muassa siihen, kuinka monessa suomalaisessa kodissa lähin hoivaaja on isä tai muu lapselle läheinen ihminen.

7.2 Yksitoista myyttiä äitiydestä

Väestöliitto toteutti kesällä 2007 tutkimuksen äitien kokemista kielletyistä tunteista. Tutkimuksessa kerättiin kirjoitusaineistoa äideiltä heidän kokemistaan kielletyistä tunteista pienten lasten vanhempina. Vastauksia Väestöliitto sai kyselyyn yhteensä 63:lta äidiltä ympäri Suomen. Kirjoitusaineisto koottiin yhdeksi teokseksi jonka nimeksi tuli ”Äidin kielletyt tunteet”. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 8.)

Teoksessa todetaan, että usein lapsettomilla ihmisillä on sellainen käsitys äitiydestä, ettei siihen kuulu kiellettyjä tunteita. Tämä johtaa helposti siihen, että ensi kertaa äidiksi

tulevat yllätyvät tai säikähtävät negatiivisia tunteita. Kiellettyjen tunteiden tunteminen herättää äideissä häpeää eikä niistä uskalleta puhua paheksunnan pelossa. Ne kätkeään, mikä osaltaan harhauttaa käsityksiä siitä, mitkä tunteet ovat sallittuja ja mitkä eivät. Vaikeneminen ei helpota äitien oloa ja avun hakeminen on hankalaa, koska äidit kokevat, että heissä on jotain vikaa. (Janhunen - Oulasmaa 2008: 6.) Hyödynsimme Väestöliiton kokoamia yhtätoista äitiyteen liittyvää myyttiä käymällä niitä läpi ryhmän tapaamiskerroilla.

Myytit ovat:

1. *Äidit ovat tietyn ikäisiä, kokoisia ja näköisiä.* Ensimmäisellä myytillä viitataan erityisesti nuorten äitien taipumukseen vertailla itseään muihin: joko muihin äiteihin tai itse muodostamaansa äitiyden ihannekuvaan. Tämä voi johtaa siihen, että äidin näkemys siitä, millaisia äidit ovat, saattaa muuttua odotuksiksi siitä, millainen äiti minun tulisi olla omille lapsilleni. (Janhunen - Oulasmaa 2008: 14.)
2. *Synnytyksessä ja imetyksessä mitataan äitiyttä.* Tällä myytillä viitataan naisten synnytys- ja imetyskokemuksien vahvaan tunnelataukseen. Synnytys ja imetys sekä niihin liittyvät kokemukset herättävät ihmisissä moraalitunteita, jolloin aiheista käydyssä keskustelussa tiedon joukkoon sekoittuu tunnetason reaktioita siitä mikä on oikeaa ja mikä väärää. Kuitenkin jokainen tapaus on ainutlaatuinen ja tästä syystä myös perheillä on erilaiset ratkaisut niiden hoitamiseksi. (Janhunen - Oulasmaa 2008: 16.)
3. *Äitiys on luonteenpiirre.* Äitiyteen oletetaan liittyvän tietynlaisia ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä. Näitä luonteenpiirteitä on esimerkiksi vaatimattomuus ja hoivavietti. Myyttiin kuuluu vahvana myös oletus siitä, että äidiksi tuleminen saa naisessa aikaan persoonallisuusmuutoksen, jonka avulla nainen ikään kuin kypsyy äidiksi ja rauhoittuu lapsiasioiden pariin. (Janhunen - Oulasmaa 2008: 17.)
4. *Äiti rakastuu lapseensa ensisilmäyksellä.* Myytillä viitataan siihen, että usein äidin ajattellaan kiintyvän lapseensa heti nähtyään tämän ensimmäisen kerran, ellei niin ole tapahtunut jo raskausaikana. Tässäkin on kuitenkin eroja: toisille kiintymys muodostuu muutaman päivän kuluessa vauvan syntymästä ja toisille sen muodostuminen vaatii kauemmin aikaa. (Janhunen - Oulasmaa 2008: 18.)

5. *Äidit ovat automaattisesti onnellisia.* Äidin kielletyt tunteet -kirjan mukaan äidiltä hyväksytään vain sellaiset tunteet ja käyttäytyminen, jossa korostuu lapsen ensisijaisuus. Naiset ovat äiteinäkin yksilöitä omine tarpeineen ja tunteineen. Näin ollen äitiys ei ole rooli, jolle olisi alisteisia naisen muut tarpeet ja tunteet. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 19.)

6. *Äiti ei ole väkivaltainen.* Tällä myytilä viitataan äitien vaikeuteen myöntää väkivaltaansa. Perheissä myös äidit ovat väkivaltaisista, ja valitettavan usein lapsi joutuukin perheessä joko henkisen tai ruumiillisen kuritusväkivallan uhriksi. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 20.)

7. *Äitiys on harmoniaa.* Seitsemäs myytilä käsittelee äitiydessä tehtäviä valintoja lapsen hoivaamisen ja oman ylläpidon välillä, josta puhutaan nimellä äitiysristiriita. Tällä tarkoitetaan sekä ristiriitaa lapsesta ja itsestään huolehtimisen välillä, että konfliktia joka syntyy lapsen ja tämän sisarusten välillä. Lapsen riippuvuus äidin hoivasta vähenee lapsen kasvaessa, mutta äidin näkökulmasta lapsen tarve hoivaan vähenee aikaisemmin kuin lapsi olisi valmis hyväksymään sitä. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 22.)

8. *Äiti on lapsilleen tasapuolinen.* Kahdeksas myytilä liittyy tilanteeseen, jossa äidillä on useampi kuin yksi lapsi. Lapset saattavat kaikki olla äidin biologisia lapsia tai esimerkiksi uusperheiden kautta uuden elämäkumppanin lapsia. Koska lapset eroavat toisistaan kehitysvaiheiltaan sekä yksilöllisiltä persooniltaan ja temperamentiltaan, voi kahden lapsen tasapuolinen kohtelu olla hyvinkin vaikeaa. Tällaisessa tilanteessa äiti voi kokea syyllisyyttä sekä kyseenalaistaa oman tai läheisensä kyvyt kohdella lapsia tasapuolisesti. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 23.)

9. *Lapsen temperamentti johtuu äidistä.* Vanhemmuuden ja kasvatuksen liiallisella korostamisella sivuutetaan se tosiasia, millainen merkitys on lasten yksilöllisillä eroilla sekä synnynnäisillä valmiuksilla. Temperamenttipiirteiden eroavaisuudet lasten välillä heijastuvat jokapäiväiseen toimintaan kuten siihen, millaisista asioista lapsi kokee mielihyvää. Kuitenkin esimerkiksi lapsen herkkyyden tai arkuuden saatetaan katsoa johtuvan äidin ylihuolehtivaisuudesta. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 24.)

10. *Yksi äiti riittää.* Tällä myytilä viitataan siihen, että on kohtuutonta olettaa äidin selviytyvän lasten kasvatuksesta ilman ulkopuolista tukea. Äitiä pidetään lapsensa asiantunti-

jana, jolloin hänen neuvomisen tai auttamisen pelätään koettavan hänen yksityisasioihinsa puuttumisena. Hienotunteinen etäisyys voi kuitenkin olla perheelle vahingollista etenkin silloin, kun avulle olisi todella tarvetta. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 25.)

11. *Ydinperhe on paras.* Myös parisuhteessa elävät voivat kokea yksinäisyyttä. Väestöliiton teettämässä tutkimuksessa yksinäisyyden teeman olivat useammin nostaneet esille naimisissa olevat äidit kuin yksinhuoltajat. Sosiaalisen elämän rajoittuminen oman perheen piiriin voi olla hyvin yksinäistä, eikä lapsien voida olettaa tyydyttävän äidin sosiaalisen elämän tarpeen. Vaikka äitiä ympäröisi jatkuvasti suurikin määrä lapsia, hän voi silti kokea olevansa yksinäinen. (Janhunen – Oulasmaa 2008: 26.)

8 Opinnäytetyön kehittämistehtävä

Toteutimme opinnäytetyömme kehittämistehtävän yhteistyössä HelsinkiMission kanssa. Toinen meistä on tehnyt vapaaehtoistyötä HelsinkiMission Pelastakaa Sukupolvi -hankkeen parissa. Aihe nousi HelsinkiMission tarpeista toteuttaa Äitimyytti-ryhmä, jossa keskitytään äitien voimavarojen löytymiseen ja voimaantumiseen vertaistuen avulla, sekä käydään läpi äitiyteen liittyviä myyttejä. Äideille suunnatun vertaistukiryhmän perustamiselle on myös ollut kysyntää HelsinkiMission eri toimintoihin hakeutuneiden perheiden osalta. Syksyllä 2015 ohjasimme viidestä äidistä koostuvaa vertaistukiryhmää, jonka aiheena olivat äitimyytit ja niiden murtaminen.

Ryhmätoiminnan tavoitteeksi asetimme avoimuuden lisäämisen äitien keskuudessa. Tämän lisäksi asetimme jokaiselle tapaamiskerralle erillisen tavoitteen. Tavoitteenamme oli saavuttaa sellainen tilanne, että äiti ei koe epäonnistuneensa äitiydessä, vaikka hän ei toteuttaisikaan äitiyttä niin kuin ympäristön luomat paineet edellyttäisivät.

Äitimyytin murtajat -vertaisryhmän tavoite oli olla keskusteleva sekä tukea antava. Ryhmään osallistuvia äitejä yhdisti pienten lasten äitiys. Myös meillä ryhmän vetäjillä oli äitiydestä omakohtaista kokemusta, joten olimme vertaisia muiden äitien kanssa. Samalla tavalla myös ryhmän neljännelle tapaamiskerralle osallistuva HelsinkiMission yksinäisydentutkija Hanna Falk oli vertainen muun ryhmän kanssa. HelsinkiMission toiminnan tavoite on yksinäisyyden vähentäminen. Tästä syystä oli luonnollista ja tarpeenmukaista kutsua Äitimyytin murtajat -ryhmään asiantuntija puhumaan äitien kokemasta yksinäisyydestä.

Äitimyytin murtajat -ryhmän toiminta perustuu vertaistukeen. Kohderyhmänä ovat äidit, jotka jakavat kokemuksiaan omasta äitiydestään. Myös me ryhmänohjaajat olemme itse äitejä ja toimimme täten vertaisina muiden tavoin. Meidän tehtävämme ohjaajina on äideille tarjoamamme tuen lisäksi toteuttaa HelsinkiMission tavoitteita sekä ottaa heidän toiveensa huomioon ryhmän sisällön suunnittelemisessa. Vertaisryhmällä voidaan vaikuttaa ryhmäläisten lisäksi myös heidän läheistensä hyvinvointiin. Näin ollen ohjaamamme ryhmätoiminta ei vaikuta ainoastaan ryhmään osallistuvien äitien elämään, vaan sillä on potentiaalisesti koko perheen ja laajemman yhteisön hyvinvointia tukeva vaikutus.

Vertaistukiryhmän avulla halusimme selvittää, onko kyseisen kaltaiselle ryhmälle kysyntää äitien keskuudessa ja kuinka sitä voisi kehittää vastaamaan paremmin äitien tarpeita. Onko äitien voimaantumista mahdollista tukea luomalla avoin ja hyväksyvä keskusteluympäristö?

8.1 Työn eri vaiheet

Tapasimme HelsinkiMission ensimmäisen kerran keväällä 2015, jolloin keskustelimme heidän toiveistaan ja odotuksistaan ryhmätoimintaa kohtaan. Huhti- ja toukokuun aikana 2015 pohdimme työmme tarkoitusta ja asetimme sille tavoitteita, sekä esittelimme HelsinkiMissiolle ryhmätoiminnan alustavan rungon (ks. liite 1).

Toimitimme HelsinkiMissiolle ilmoitustaululle mainoksen alkavasta ryhmästä kesäkuussa 2015 (ks. liite 2). Äitien omaehtoinen hakeutuminen ryhmään lisää heidän motivaatiotaan olla osallisena ryhmän toiminnassa mahdollisimman monella tapaamiskerralla. Ryhmään pääsemisen ehtona olikin se, että äiti sitoutuu tapaamiskertoihin. Täydellistä sitoutumista ei keneltäkään voi vaatia elämän arvaamattomuuden vuoksi, mutta halusimme karsia pois ne osallistujat, jotka olisivat vain halunneet kerran tulla katsomaan millainen ryhmä on kyseessä. Sitoutumisen avulla halusimme myös vaikuttaa ryhmän luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen.

Kesäkuussa 2015 syvensimme opinnäytetyön teoriapohjaa sekä suunnittelimme tarkemmin jokaisen ryhmätapaamisen sisältöä sekä esimerkiksi ryhmäytymisvaiheessa käytettäviä menetelmiä. Kehitimme itse ja yhdistimme jo olemassa olevia erilaisia menetelmiä sekä pohdimme, kuinka valitsemamme menetelmä tukee ryhmän toiminnalle asetettua

päämäärää. Elokuussa tapasimme HelsinkiMission tutkijan Hanna Falkin, joka oli aiemmin sähköpostitse lupautunut vierailemaan ryhmässämme yksinäisyyden asiantuntijana. Keskustelimme ryhmälle asettamistamme tavoitteista sekä siitä, millaista panosta Falkilta toivoisimme.

Äitimyytin murtajat -ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran torstaina 24.9.2015 ja sen jälkeen ryhmän tapaamiset pidettiin joka toinen viikko viiden tapaamiskerran ajan.

8.2 Ryhmänohjaus

Syksyllä 2015 alkoi Äitimyytin murtajat -vertaistuellinen keskusteluryhmän toiminta. Ryhmän jäseniksi valikoitui erilaisia ja eri-ikäisiä äitejä. Ennen ryhmän toteutusta pohdimme millaisia äitejä ryhmään kutsumme ja kuinka esimerkiksi vain tietyn ikäisten äitien osallistuminen vaikuttaisi ryhmän dynamiikkaan. Toisaalta koimme, että eri-ikäiset äidit tuovat eri näkökulmia keskusteluihin, joten lopulta ainoa kriteeri ryhmään osallistumiselle oli pienten lasten äitiys. Tämän päätimme myös siksi, että meillä ohjaajilla on pienet lapset ja äidiksi tuleminen oli molemmilla hyvin muistissa.

Tapaamispaikkana toimi HelsinkiMission ryhmätila, joka sijaitsee Helsingin keskustassa Albertinkadulla. Tapaamiset sijoittuivat ilta-aikaan. HelsinkiMissio järjesti toimintaan osallistuvien äitien lapsille maksuttoman hoitajan ryhmätoiminnan ajaksi sekä tarjosi välipalan sekä äideille että heidän lapsilleen.

Ennen jokaista ryhmän tapaamiskertaa me ohjaajat laadimme tapaamisrunгон. Saa-vuimme HelsinkiMissiolle hyvissä ajoin valmistelemaan sen kertaista tapaamista ja jokaisen ryhmän päätteeksi kirjoitimme muistion sen kerran tapahtumista sekä omista tuntemuksistamme ohjaajina. Muistioon kirjoitimme käsiteltyjä aiheita, mistä ryhmän jäsenet keskustelivat ja kuinka ryhmäläiset reagoivat aiheisiin. Keräsimme suullista palautetta toiminnasta jokaisen kerran päätteeksi ja lisäksi pyysimme toimintaan osallistuvilta äideiltä kirjallista palautetta viimeisellä kokoontumiskerralla (ks. liite 3). Näiden palautteiden sekä omien havaintojemme pohjalta meidän oli mahdollista kehittää toimintaa sekä mukauttaa omaa ohjaamistamme vastaamaan paremmin ryhmän tarpeita. Palautetta kerättiin sekä toiminnan kehittämiseksi, että myös HelsinkiMission tarpeisiin. HelsinkiMissio on toiminnastaan vastuussa rahoittajilleen, joten sen vuoksi raportointi, mitä on tehty ja miksi, on heidän kannaltaan tärkeää.

Tapaamiskertojen välissä lähetimme ryhmäläisille sähköpostin, jossa kerroimme mitä viime kerralla oli käsitelty ja muistutimme, mitä seuraavalla kerralla on tarkoitus käydä läpi. Tällä tavoin pyrimme herättelemään ryhmäläisten ajatuksia jo ennen tapaamistamme, jotta ryhmän tapaamiskerrasta saataisiin mahdollisimman paljon irti. Lisäksi sähköpostiviesti piti huolen siitä, että kukaan äideistä ei kokenut jäävänsä täysin ryhmän ulkopuolelle, vaikka olisikin ollut poissa edelliseltä kerralta. Vaikka toivoimme täydellistä sitoutumista ryhmään, niin muutaman kerran kaikki osallistujat eivät päässeet paikalle esimerkiksi aikataulullisista haasteista johtuen.

8.2.1 Tutustuminen ja ryhmäytyminen: ihminen äitiyden takana

Ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla pyrimme vaikuttamaan luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen tutustumisharjoitusten avulla. Toteuttamassamme Äitimyytin murtajat -vertaistukiryhmässä ryhmäytymisen onnistuminen on erityisen tärkeää juuri luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin syntymisen kannalta. Yksi keskeinen ryhmälle asetettu tavoite on turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö, joka mahdollistaa avoimen keskustelun.

Äitimyytin Murtajat -ryhmän ensimmäinen tapaamiskerta oli torstaina 24.9.2015. Odotimme paikalle viittä äitiä, mutta heistä saapui vain kaksi. Yksi etukäteen ilmoittautuneista oli ilmoittanut, ettei muuttuneen elämäntilanteen vuoksi pääse osallistumaan ryhmään. Vasta ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen saimme tietää, että kaksi osallistujaa oli perunut osallistumisensa lähettämällä sähköpostia HelsinkiMission työntekijälle. Lopulta pääsimme aloittamaan ryhmän noin 15 minuuttia myöhässä.

Ryhmähuoneeseen päästyämme tarjosimme äideille ensin välipalaa ja istuimme nojatuoleihin pyöreän pöydän ääreen. Alkuperäisen ohjelmavuoron mukaisesti me ohjaajat esittelimme itsemme ja kerroimme ryhmän luonteesta sekä tarkoituksesta. Kerroimme olevamme sosionomiopiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja ryhmän olevan osa opinnäytetyötämme. Kerroimme, että ketään osallistujista ei voi tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä, vaan ryhmässä käydyt keskustelut ovat täysin luottamuksellisia. Kerroimme ryhmän olevan vertaistukiryhmä ja että me ohjaajat olemme itsekkin äitejä. Kerroimme, että tunteita saattaa herätä - ja se on täysin luonnollista ja hyväksyttävää. Painotimme kuitenkin, ettei kyseessä ole terapiaryhmä.

Ryhmän ensimmäisellä kerralla kävimme läpi ryhmän säännöt: puhelin on oltava sivussa ja mielellään äänettömällä, kaikkien mielipiteet ovat yhtä tärkeitä ja kaikille osallistujille on annettava puheenvuoro. Sen jälkeen kysyimme ryhmään osallistuvilta äideiltä tuleeko heille mieleen muita sääntöjä, jotka olisi hyvä yhteisesti sopia. Uusia sääntöjä ei noussut osallistujien keskuudesta.

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteeksi olimme asettaneet ryhmäytymisen, jonka avulla luomme luottamuksellisen ilmapiirin. Lisäksi meidän ohjaajien tavoite oli opetella toimintaan osallistuvien äitien nimet. Ennen toiminnan alkua olimme pohtineet erilaisia tutustumisleikkejä. Toimintaan osallistui vain kaksi äitiä viiden sijaan. Näin ollen tutustuminen oli luontevampaa hoitaa esittäytymiskierroksella, jossa jokainen kertoi itsestään nimensä lisäksi sen, mitä halusi muiden itsestään tietävän. Vähäisen osallistujamäärän vuoksi emme kokeneet tarpeelliseksi sen suurempien nimileikkien leikkimistä, joten meidän oli joustettava alkuperäisestä suunnitelmastamme.

Ensimmäisen kerran tarkoituksena oli tutustua äiteihin henkilöinä ja persoonina äitiyden takana. Nimikierroksen jälkeen kävimme läpi sitä, mistä kukakin on kotoisin. Olimme piirtäneet suuren Suomen kartan paperille ja näytimme kukin kartasta neljä eri paikkaa: missä on syntynyt, missä on käynyt yläasteen tai lukion, missä asui lapsuuskodista muuttettuaan sekä missä asuu tällä hetkellä. Kartan avulla keskustelimme ryhmään osallistuneiden äitien nuoruusvuosista sekä hieman lapsuudesta. Tavoitteena oli tutustua siihen henkilöön, millainen kyseinen henkilö oli ennen kuin hänestä tuli äiti. Koulu- ja nuoruusvuosien muisteleminen sai aikaan rennon ilmapiirin, joka näkyi osallistujien innokkaana puheensorinana sekä nauruna. Jo neljän henkilön muodostaman ryhmän sisällä koulu- ja nuoruusvuodet poikkesivat toisistaan. Ryhmässä oli sekä kaupungissa että maalla nuoruutensa viettäneitä ja esille nousivat myös toisistaan poikkeavat kotiolot sekä omien vanhempien huolehtimisen taso. Alkuperäinen suunnitelmamme oli puhua nuoruusvuosista vain sivumennen, mutta koska osallistuneet äidit vaikuttivat innostuvan aiheesta, päädyimme keskustelemaan siitä hieman pidempään ja perusteellisemmin. Lisäksi meillä oli vähäisen osallistujamäärän vuoksi hyvin aikaa panostaa tähän osuuteen hieman enemmän.

Ennen ryhmän ensimmäisen kerran päätöstä otimme käyttöön Metropolia Ammattikorkeakoulun opettajalta lainatut Spectro-kuvakortit. Jokainen meistä paikalla olleista valitsi kuvista kaksi korttia, joiden avulla kertoi itsestään sekä sen hetkisestä olotilastaan. Kuvakorttien avulla oli tarkoitus motivoida ja antaa ideoita ryhmäläisille kertoa heitä itseään

koskevia asioita, joita he pitivät tärkeinä jakaa muille ryhmäläisille, ilman meidän ohjaajien johdattelua. Lopuksi vielä pyysimme avointa palautetta ryhmästä ja kerroimme toivovamme, että ryhmäläiset esittäisivät rohkeasti toiveitaan tapaamiskertojen sisällön suhteen. Toinen äideistä sanoi pitäneensä valitsemistamme teemoista ja oli ollut mukava muistella teinivuosia sekä kuulla muiden kokemuksista samoista ikävuosista eri puolelta Suomea.

Ensimmäisen kerran jälkeen olimme yhteydessä HelsinkiMission työntekijöihin, jotka laitoivat heidän omalle Facebook-sivustolleen tiedon, että ryhmässä on kaksi paikkaa avoinna. Ryhmän kautta halukkaita löytyi useampikin, joista kaksi ensimmäisenä kiinnostuksensa ilmaissutta äitiä valittiin ryhmään mukaan.

8.2.2 Äitiyteen liittyvät odotukset

Ryhmän toiselle tapaamiskerralle asetimme tavoitteeksi selventää ryhmäläisille äitiyden käsitettä sekä keskustella siitä, mitä kaikkea äitiyteen kuuluu. Halusimme pohtia, millaista on riittävän hyvä äitiys. Lisäksi ideaaliäitiyden kuvan vaaliminen voi aiheuttaa riittämättömyyden tunteita, joista haluamme myös keskustella.

Ryhmään saapui kolme uutta osallistujaa: yksi, joka ei edelliskerralla sattumalta päässyt osallistumaan sekä kaksi uutta, jotka olivat ilmoittautuneet HelsinkiMission Facebook-ryhmän kautta. Yksi äiti perui osallistumisensa jo toistamiseen, joten päätimme yhdessä HelsinkiMission työntekijän kanssa, että kerromme sähköpostin avulla hänelle, ettei ryhmään osallistuminen ole valitettavasti enää tässä vaiheessa mahdollista.

Tapaamisen alussa esittelimme itsemme uusille ja vanhoille osallistujille ja kerroimme, että olemme opiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja että ryhmä toteutetaan osana opinnäytetyötämme. Samalla kerroimme, että olemme ryhmän ohjaajia ja ennen kaikkea vertaisia muiden joukossa. Sen jälkeen kävimme edelliskerran säännöt läpi ja pyysimme kommentteja tai lisäyksiä niihin. Koska ryhmässä aloitti niin monta uutta, teimme taas esittäytymiskierroksen, jolloin jokainen sai kertoa itsestään sen, mitä halusi muiden itsestään tietävän.

Aloitimme kyseisen kerran aiheen käsittelyn niin, että kirjoitimme fläppitaululle ”millainen on hyvä äiti” ja kävimme keskustellen läpi sitä, millaisia odotuksia ryhmäläisillä oli äitiyttä

kohtaan ennen raskautta sekä siitä raskaudenaikaisesta mielikuvasta, millaiseksi äidiksi he tuolloin kuvittelivat itsensä vauvan synnyttyä.

Aihe millainen on hyvä äiti, herätti paljon keskustelua. Keskustelu oli vilkasta ja myös ryhmän uudet jäsenet ottivat rohkeasti osaa keskusteluun. Toinen ohjaajista toimi kirjojuna ja ensin kirjoitimme fläpille kaikki ne odotukset, joita ryhmän jäsenillä oli äitiyttä kohtaan ennen äidiksi tulemistä. Äitiyden ominaisuuksista nousivat seuraavat ennakko-odotukset:

- läsnäoleva
- ulkoilee säännöllisesti (säällä kuin säällä)
- täysimettää yhden vuoden
- opettaa lapsensa käsittelemään tunteita
- hallitsee päivärytmin

Tämän jälkeen keskustelimme kyseisistä ominaisuuksista ja karsimme odotuksista pois ne, jotka koimme ”myyteiksi”, eli sellaisiksi asioiksi, jotka eivät määritä hyvää äitiyttä. Näin ollen ryhmä tuli siihen tulokseen, että alkuperäisistä äitiyteen liittyvistä odotuksista hyvän äidin todelliseksi ideaaliksi tiivistyi aidosti läsnä oleva äiti, joka opettaa lapsensa käsittelemään tunteita sekä hallitsee ja toteuttaa kyseiselle perheelle muodostuneen, hyväksi koetun, ja toistuvan päivärytmin.

Keskustelun lopputulema vaikutti olevan se, että jokainen äiti voi olla lapselleen maailman paras äiti omalla tavallaan, omalla persoonallaan ja toteuttaa äitiyttä omassa arjessa itselleen luontaisella tavalla. Erilaiset päiväritiinit koettiin tärkeiksi, mutta pääpaino oli kuitenkin sillä, että eri perheissä rutiinit ovat erilaisia ja niitä toteutetaan eri tavoin. Vaikka äitiyteen liittyikin hyvin paljon odotuksia ja vaatimuksia, ryhmän mukaan odotukset nousivat enemmänkin äidin omasta mielestä kuin perheen ulkopuolelta. Lisäksi keskustelun pohjalta vaikutti siltä, että äitiys- ja lastenneuvolasta saadut neuvot, etenkin lapsen imetyksen suhteen, koetaan syylisäviksi. Koska ryhmään osallistuneet äidit keskustelivat aiheesta ja olivat puheliaita, meidän ohjaajien tehtäväksi jäi keskustelun herättämisen ja ylläpitämisen sijaan puheenvuorojen ohjailu pysymään aiheessa tarkentavien kysymysten avulla sekä aikataulusta huolehtiminen niin, että ennalta määrätty aihe saataisiin käsiteltyä ennen ryhmän päättymistä.

Eräs ryhmään osallistunut äiti kommentoi, että äitiys on siitä erikoista, että hyvän äitiyden käsite vaikuttaa olevan universaali totuus. Tällä äiti tarkoitti sitä, että vaikka yleisesti ihmiset ovat erilaisia ja pääsääntöisesti yksilöiden erilaisuus tai persoonallisuus hyväksytään yhteiskunnassa, niin äitiyteen kohdistuvat paineet ja odotukset ovat kaikille äideille samanlaisia. Näin ollen äitiys on hyvää vain, mikäli sitä toteutetaan yhdellä tietyllä tavalla, mikä on tietenkin kohtuutonta, sillä äitien persoonat ja lähtökohdat poikkeavat toisistaan hyvinkin paljon.

Toisen tapaamiskerran lopuksi pyysimme äitejä tuomaan seuraavalla kerralla kuvan omasta lapsuudestaan. Ohjeeksi annoimme, että kuvan tulisi liittyä johonkin lapsuusmuistoon. Lopuksi kerroimme edelliskerran tapaan ottavamme mielellämme vastaan palautetta ja toiveita koskien sekä tapaamme ohjata ryhmää, että ryhmän tapaamiskertojen sisältöä.

8.2.3 Äidin kokema lapsuus ja sen toistaminen

Kolmannen tapaamiskerran aiheeksi valitsimme äidin oman lapsuuden. Aloitimme aiheen käsittelyn pyytämällä jokaista äitiä kertomaan mukanaan tuomastaan lapsuuskuusta: miksi valitsi juuri tämän kuvan. Me ohjaajat olimme päättäneet jättäytyä tästä väliin ja keskittyä ryhmäläisten lapsuusmuistoihin. Ryhmän jäsenet kuitenkin halusivat kuulla meidänkin muistojamme, joten lopulta mekin kerroimme millaisen kuvan olisimme tuoneet mukamme, mikäli olisimme kuvan tuoneet. Tämä vei hieman enemmän aikaa kuin alunperin oli tarkoitus kuluttaa, mutta koimme sen tärkeäksi ryhmän luottamuksen sekä aidon dialogin syntymisen kannalta.

Kuvaharjoituksen avulla tarkoituksenamme oli herätellä keskustelua siitä, millaisia muistoja lapsuudesta jää. Ennakko-odotuksemme oli, että kuvien avulla havaitsemme, ettei unohtumattomiin lapsuusmuistoihin useinkaan liity rahaa vaativia suuria panostuksia, vaan rakkaimmat muistot syntyvät yhdessä olemisesta ja tekemisestä. Lisäksi tavoitteemme oli lisätä äitien ymmärrystä heidän omien vanhempiensa ratkaisuista vanhemmuudessa. Osaltaan jälkimmäinen tavoite jäi toteutumatta, sillä kaksi osallistujaa ovat lähtöisin alkoholitiperheestä ja toisen lapsuuteen kuului myös väkivalta. Äidit kertoivat lapsuudestaan avoimesti ja rohkeasti, mutta me ohjaajat emme olleet varautuneet näin arkojen aiheiden nousemiseen. Toisaalta erilaiset lapsuudenkokemukset myös vahvistivat ennako-olettamusta siltä osin, että yhdessä oleminen ja tekeminen olivat merkityksellisiä niille, jotka sitä saivat kokea ja näyttäytyivät ikävinä muistoina heidän puheissaan,

jotka kokivat jääneensä siitä paitsi. Näin ollen lapsen kanssa vietetty aika on merkityksellistä lapselle, ja se tai sen puute on muistoissa vielä aikuisenakin.

Kolmannen tapaamiskerran aikana tavoitteemme oli puhua äidin omasta lapsuudesta laajemminkin sekä herätellä ajatuksia oman lapsuuden perinnön siirtämisestä omille lapsille. Halusimme keskustella äitien suhteesta heidän omiin äiteihinsä sekä mahdollisista tuntemuksista oman vanhemman tapojen siirtymisestä osaksi omaa äitiyttä. Tämän aiheen tiesimme olevan riski siinä mielessä, että se nostaa äideissä mahdollisesti voimakkaita tunteita pintaan. Halusimme kuitenkin käsitellä äiti-tytär-aihetta, sillä koimme sen merkitykselliseksi omien kokemustemme perusteella.

Valokuvien jälkeen jatkoimme äidin oman lapsuuden teemalla. Olimme etukäteen pyytäneet HelsinkiMissiolta kyseiseksi päiväksi A4-kokoisia valkoisia papereita sekä kyniä. Pyysimme jokaista äitiä ottamaan yhden paperin ja yhden kynän. Nostimme esille etukäteen valmistelemamme suuren paperin, johon olimme keränneet erilaisia ihmisten ominaisuuksia sekä luonteenpiirteitä. Tämän jälkeen jokainen kirjoitti omalle paperilleen sanakollaasin omasta äidistään. Pyysimme heitä kuvailemaan omaa äitiään viidellä sanalla ja sen jälkeen ympyröimään sanoista ne, joihin kokee voivansa samaistua omassa äitiydessään. Meidän hahmottelemaamme paperia sai käyttää apuna, mutta ominaisuuksia sai myös keksiä itse. Ohjaajina pohdimme sitä, kuinka paljon meidän valitsemamme sanat johdattelivat äitejä oman sanakollaasinsa sanojen valinnassa. Lopuksi kävimme sanakollaasit läpi niin, että jokainen kertoi kollaasistaan yhden sellaisen asian, johon voi omassa äitiydessään samaistua ja yhden sellaisen asian, johon ei missään tapauksessa halua samaistua. Näin ollen jokainen sai itse päättää mitä omasta äidistään kertoo muille ryhmän jäsenille. Saimme palautetta eräältä ryhmän jäseneltä, että harjoitus oli silmiä avaava eikä hän ollut ennen sen tekemistä ymmärtänytkaan kuinka paljon oman äidin äitiys hänen toteuttamaansa äitiyteen vaikuttaa. Kyseinen äiti koki samankaltaisuuden vahvana sekä positiiviseksi että negatiiviseksi kokemissaan asioissa.

Tarkoituksenamme oli ryhmän tapaamiskerran loppupuolella alkaa käsitellä äitimyyttejä Väestöliiton kirjan mukaan. Olimme kirjoittaneet kaikki yksitoista myyttiä kartongille, josta tarkoituksemme oli nostaa yksi myytti kerrallaan käsiteltäväksi. Kolmannen tapaamiskerran aika loppui kuitenkin kesken ja ehdimme käsitellä vain Väestöliiton ensimmäisen myytin: äidit ovat tietyn ikäisiä, kokoisia ja näköisiä. Käsittelimme aiheen vapaamuotoisen keskustelun avulla. Kyseisestä myytistä ei herännyt paljoakaan keskustelua, sillä

kolmanteen tapaamiskertaan mennessä kaikille ryhmän jäsenille oli jo selvinnyt se tosi-asia, että jo ryhmän sisällä äidit poikkeavat toisistaan näiden ominaisuuksien osalta.

Lopuksi vielä aikaisempien kertojen tapaan kysyimme millaisia ajatuksia ryhmän jäsenillä oli herännyt tämän kertaisesta aiheesta. Samalla muistutimme jatkuvan palautteen merkityksestä. Ryhmään osallistuvien äitien mielestä etenkin äiti-tytär-suhde oli hyvin mielenkiintoinen aihe, ja siitä olisi riittänyt puhuttavaa vielä pidemmäksikin aikaa.

8.2.4 Äitien kokema yksinäisyys ja sen periytyminen

Ryhmän neljännellä tapaamiskerralla saimme HelsinkiMissiolta vierailijan. Tutkija Hanna Falk liittyi seuraamme keskustelemaan äitien kokemasta yksinäisyydestä sekä yksinäisyyden periytymisestä. Aihe linkittyi myös kolmannen tapaamiskerran aiheeseen, eli ylisukupolvisuuteen sekä vanhemmuuden toteuttamisessa, että laajemmin elämässä.

Hanna Falk kertoi Pelastakaa Sukupolvi -hankkeeseen liittyvästä tutkimustyöstä sekä siihen kuuluvista haastatteluista. Falk on tutkinut äiti- ja isämentoritoiminnan kokemuksia ja vaikutuksia, joten hänellä oli aiheesta omien henkilökohtaisten kokemusien lisäksi myös tuoretta tutkimustietoa. Tapaamiskerran alussa Falk painotti muulle ryhmälle, että hänkin on vertaisena muiden joukossa.

Käsittelimme yksinäisyyden aihetta vapaan keskustelun kautta. Tutkija Hanna Falk muun muassa kertoi, että tutkimusten perusteella yksinäisyyttä koetaan kaikissa yhteiskuntaluokissa. Yksinäisyyden kokemus ei siis ole riippuvainen perheen tuloista tai statuksesta. Lisäksi Falk kertoi yksinäisyyden olevan yhteydessä myös muuhun pahoinvointiin ja yksinäisyys saattaa tuntua fyysisenä kipuna.

Yksinäisyyden aiheeseen kuului myös Väestöliiton kirjasta myytit ”yksi äiti riittää” ja ”ydinperhe on paras”. Ryhmäkesustelun vetäjinä nostimme nämä aiheet esille fläppitaululle ja kerroimme pääpiirteittäin, mitä kyseisillä myyteillä Väestöliiton kirjassa tarkoitetaan.

Ulkopuolisen henkilön läsnäolo vaikutti selvästi ryhmän keskusteluvilkkauteen. Kesti aikaisempia kertoja kauemmin ennen kuin ryhmä lämpeni puhumaan. Vaikka ryhmänohjaajan näkökulmasta keskustelu olikin hillitympää kuin aikaisemmilla kerroilla, saimme

kyseisestä kerrasta positiivista palautetta. Toisin sanoen, vaikka ryhmäkeskustelu oli vaikeaa, voimme päätellä yksinäisyyden teeman olevan hyvinkin tärkeä aihe äitien itsensä mielestä.

Ryhmän keskusteluissa nousi esille lapsen kanssa kotiin jäävän vanhemman yksinäisyyden kokeminen, etenkin puolison työssäkäynti ja siihen liittyvä ulkopuolisuuden tunne. Aikaisemmin puolisonsa kanssa taloudellisesti tasavertaiset sekä urallaan eteenpäin pyrkineet äidit ilmaisivat ajatuksensa ja huolensa kotiin jäämisestä ikään kuin vanhan sosiaalisen elämänsä ulkopuolelle jäämiseksi. Vaikka lapsen syntymä olikin monen ryhmäläisen kohdalla hartaasti toivottu tapahtuma, ei sen tuomiin sosiaalisen elämän muutoksiin ollut osattu varautua. Yksinäisyys vauvan kanssa johti ryhmäläisten mielessä helposti siihen, että puolisoa kohtaan nousi kohtuuttomia vaatimuksia: puolison tulisi oman työpäivänsä jälkeen viihdyttää kotona ollutta äitiä, jotta tämän sosiaalisen kanssakäymisen tarve tulisi täytettyä. Lisäksi vauvan kanssa kotona oleminen koettiin eri tavalla väsyttäväksi kuin työpäivän jälkeinen uupumus, jolloin puolison väsymys saatettiin kokea turhauttavaksi. Tästä syystä ryhmän keskusteluissa nousi ajatus, että äidin kokemaa yksinäisyyttä lievittää parhaiten samankaltaisessa elämäntilanteessa oleva vanhempi. Näin muille ihmisille pieninä asioina näyttäytyvistä asioista, kuten lapsen kiukutteluista, saa vertaiselle kertoa avoimesti ilman, että kokee tylsistytävänsä häntä. Sen lisäksi puolisoon kohdistuu vähemmän paineita, mikäli äiti on saanut tyydyttävää sosiaalista kanssakäymistä kodin ulkopuolelta. Näin puoliset voivat olla toisilleen tasavertaisia parisuhteen osapuolia.

Keskustelun aikana vaikutti siltä, että kaikki äidit tietävät miltä yksinäisyys lapsen kanssa tuntuu. Tätä tunnetta ei kuitenkaan ole välttämättä helppo jakaa muiden äitien tai edes parisuhteen toisen osapuolen kanssa. Eräs äideistä kertoi puolisonsa ihmetelleen suuresti äidin kokemaa ahdistusta kotona olemisesta. Puoliso oli todennut, että äidillä on ulospäin asiat paremmin kuin hyvin, ja viitanneen tällä etenkin äidin ystäväpiiriin sekä perheen taloudelliseen tilanteeseen ja sen tuomiin mahdollisuuksiin. Yksinäisyys on kuitenkin subjektiivinen kokemus. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä olisi ympärillään läheisiä ihmisiä ja loputtomasti mahdollisuuksia erilaisten tarpeiden tyydyttämiseksi. Vertaisryhmässä monessa puheenvuorossa yksinäisyyden tunteeseen liittyi jonkinasteinen häpeä. Äiti saattaakin kokea nolona sen, että ei uudessa elämäntilanteessa tiedä itsekään miksi kokee itsensä ulkopuoliseksi ja mitä sen helpottamiseksi pitäisi tehdä.

Ryhmän päätteeksi kerroimme seuraavan kerran pikkujouluista sekä palautteen keräämisestä omaa opinnäytetyötämme sekä HelsinkiMission tarpeita varten.

8.2.5 Ryhmän päättäminen

Viimeisellä kerralla järjestimme pikkujoulut. Etukäteen teettämämme kyselyn perusteella kukaan äideistä ei ollut halukas saunomaan, joten pikkujoulut järjestettiin saunakabinetin sijaan Albertin olohuoneessa. Tavoitteena oli antaa äideille hetki rentoutua ja rauhoittua, sekä kerätä palautetta ryhmän toiminnasta. Ryhmään osallistuvien äitien lapsille tarkoitettu ilmainen lastenhoito peruuntui viime hetkellä, joten ilmoitimme äideille mahdollisuudesta ottaa oma lapsi tai lapset mukaan ryhmään. Lopulta meitä paikalla oli ohjaajat mukaan lukien viisi aikuista ja kaksi lasta.

Viimeisellä kerralla kävimme keskustellen läpi vielä muutaman mielestämme tärkeän myytin Väestöliiton kirjasta. Aiheet olivat ”Äitiys on luonteenpiirre”, ”Äidit ovat automaattisesti onnellisia”, ja ”lapsen temperamentti johtuu äidistä”. Ryhmässä heräsi keskustelua siitä, että äitiys ei ole luonteenpiirre, vaan äidiksi ikään kuin tullaan äitiyden myötä. Toki joillakin ihmisillä on esimerkiksi enemmän kokemusta lapsista, tai he ovat luonteeltaan ”äidillisiä”, joka ryhmän mukaan tarkoittaa kärsivällistä, hellää, huolehtivaista, lempeää sekä pitkähermoista. Osa äideistä ei kokenut olevansa perinteistä äitityyppiä. Näin ollen vaikutti siltä, että ryhmän jäsenet ymmärsivät äitiyden käsitteen vasta äidiksi tullessaan. Äitiys ei vaadi erityistä luonteenpiirrettä, vaan äiti voi olla hyvä äiti lapselleen, vaikka hänen luonteensa tai temperamenttinsa ei vastaisikaan edellä mainittuja odotuksia.

”Äidit ovat automaattisesti onnellisia” -myytti kuvastaa sitä ajatusta, että äiti on onnellinen saadessaan toteuttaa äitinä olemista, ilman sen suurempia vaatimuksia elämän muilta osa-alueilta. Äitimyytin murtajat -ryhmässä keskustelimme tästä. Keskustelun lopputulema vaikutti olevan se, että äitiys ja lapsen kanssa kotona vietetty aika voi olla naisen elämän parasta aikaa, mutta se vaatii tiettyä tyytyväisyyden tasoa myös elämän muilla osa-alueilla. Nainen ei voi olla lapsilleen täysin läsnä oleva ja aidosti onnellinen äiti, mikäli hänen parisuhteessaan on perustavanlaatuisia ongelmia, väkivaltaa, uhkaa tai äiti kokee esimerkiksi kantavansa harteillaan liian suurta taakkaa yksin. Keskustelujen perusteella ryhmän jäsenet vaikuttivat olevan sitä mieltä, että perheen taloudellinen tilanne ei suoranaisesti vaikuta äidin kokemaan onnellisuuteen. Toinen ohjaajista otti tähän

myyttiin liittyen puheeksi myös ensimmäisen lapsen syntymän jälkeisen tunteen ainutlaatuisuuden, jota ei kuitenkaan voi kutsua onnellisuudeksi heti alusta lähtien. Koska ensimmäinen lapsi usein muuttaa koko elämän sisältöä radikaalisti, sen syntyminen aiheuttaa epätodellisen olon. Vaikka lapsi olisi toivottukin, niin ensimmäiset kuukaudet vauvan kanssa on uuden opettelua ja vanhasta pois oppimista. Näin ollen toisinaan oli sellainenkin olo, että täytyi perheen ulkopuolisille esittää onnellisempaa kuin olikaan, jotta täyttäisi ihmisten mielissä olevan kuvitelman siitä, kuinka lapsi täydentää jotakin elämässä ja kuinka äiti on nyt onnellinen.

Lapsen temperamentti johtuu äidistä -myytti ei herättänyt juurikaan uutta keskustelua. Paikalla olleilla äideillä oli kaikilla yksi lapsi. Näin ollen keskustelua ei virinnyt esimerkiksi sisarusten välisistä temperamenttieroista, jotka olisivat tukeneet myytin harhaisuutta. Osa äideistä uskoi voivansa vaikuttaa lapsensa käytökseen, kuten reagoimiseen tiettyihin asioihin tai vaikkapa päivähoidon aloittamiseen omalla toiminnallaan, mutta varsinaisesti temperamentti-sanaa ei keskusteluissa käytetty.

Tällä kerralla ryhmästä puuttui kaksi äitiä. Toinen heistä on aikaisemmillä kerroilla ottanut aktiivisesti osaa keskusteluun. Hänen poissaolonsa viimeiseltä kerralta vaikutti meidän ohjaajien toimintaan siten, että meidän piti ylläpitää keskustelua hieman aikaisempia kertoja enemmän. Keskustelun ohjaamisella tarkoitamme sitä, että kysymme enemmän tarkentavia kysymyksiä äideiltä, jotta he ilmaisisivat mielipiteensä hieman laajemmin. Tämän lisäksi kerroimme omia kokemuksiamme ja mielipiteitämme käsittelemistämme myyteistä.

Lapsien mukana oleminen loi toisaalta rentoa ilmapiiriä mutta toisaalta saattoi olla esteenä joidenkin mielipiteiden täysin rehelliseen ilmaisemiseen. Toinen lapsista oli toisen ohjaajan tytär. Vaikka lapset leikkivät Albertin olohuoneen leluilla ja söivät välipalaa lähes omatoimisesti, häiritsi oman lapsen läsnäolo kuitenkin kyseisen ohjaajan ryhmänohjausta. Ohjaaja ei kyennyt täysipainoisesti keskittymään ryhmän jäseniin tai keskusteluun heidän kanssaan, koska koki olevansa ensisijaisesti vastuussa omasta lapsestaan.

Viimeisellä kerralla keräsimme ryhmään osallistuneilta äideiltä palautetta avoimen keskustelun lisäksi myös nimettömällä palautekaavakkeella (ks. liite 3). Painotimme palautteen tärkeyttä sekä uuden ryhmän luomisen, että oman ohjaamisen reflektoinnin kautta. Palautetta pyysimme sekä ryhmän tapaamiskertojen järjestelyistä ja sisällöstä, että mei-

dän ohjaajien toiminnasta. Viimeisellä kerralla kiitimme osallistujia antoisista keskusteluista ja toivoimme heidän ottavan äitimyyttiin liittyviä asioita puheeksi myös omassa lähipiirissään, jotta äiteihin kohdistuvia odotuksia ja paineita saataisiin hieman madallettua.

8.3 Arviointi

Äitimyytin murtajien viimeisellä tapaamiskerralla pyysimme palautetta ryhmään osallistuneilta äideiltä (ks. liite 3). Kaksi äideistä oli estyneitä tulemaan paikalle, mutta toiselta heistä saimme palautetta jälkikäteen sähköpostitse. Koimme tärkeäksi, että äidit saavat antaa palautetta toiminnasta nimettömänä, mutta luonnollisesti sähköpostilla palautetta antaneen osalta tämä ei toteutunut. Yhdeltä äidiltä emme saaneet palautetta lainkaan, sillä hän ei vastannut sähköpostitse lähettämäämme palautekyselyyn. Palautelomakkeen avulla saimme palautetta koskien Äitimyytin murtajat -ryhmän sisältöä, meidän ohjaajien ryhmänohjausta sekä laajemmin HelsinkiMission toimintaa. Palautetta läpikäydessämme numeroimme palautteenantajat äiti 1, äiti 2, äiti 3 ja äiti 4.

Palautteen ensimmäinen osa koski ryhmään hakeutumista. Useampi palautteenantaja mainitsi ryhmään hakeutumisen syyksi kiinnostusta herättävän aiheen. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että kyseinen äiti oli nimenomaan etsinyt vertaistukea, jossa voisi peilata omia ristiriitaisia tunteita sekä saada tukea.

Olen etsinyt vertaistukea, ryhmää jossa peilata omia ristiriitaisia tunteita. Koen äärettömän tärkeäksi jakamisen ja tuen saamisen. Äiti 1.

Ennen Äitimyytin murtajat -ryhmän alkua asetimme tavoitteita, joihin ryhmän toiminnalla halusimme vastata. Yksi keskeinen ryhmälle asettamamme tavoite oli tarjota äideille turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö, joka mahdollistaa avoimen ja kaikille vapaaehtoisen keskustelun.

Pyysimme ryhmään osallistuneilta äideiltä palautetta sekä ryhmän tapaamiskertojen sisällöstä, että ohjaajien toiminnasta. Palautteen perusteella vastaajat olivat pitäneet aiheita hyvinä ja mielenkiintoisina. Kahdessa palautteessa kuitenkin mainittiin aiheiden olleen niin laajoja, että niitä olisi voinut käsitellä syvällisemminkin.

Kiintoisia aiheita! Aiheet olivat kuitenkin ”suuria”, joten niitä olisi toisaalta voinut vähemmänkin ja käsitellä samaa aihetta vaikka useammalla kerralla. Äiti 2.

Yhdessä palautteessa toivottiin, että äitiyttä olisi käsitelty myös parisuhteen näkökulmasta. Yksi äideistä puolestaan mainitsi yksinäisyyden kerran ja HelsinkiMission tutkijan vierailun jääneen erityisen positiivisena mieleen.

Äitimyytin murtajat -ryhmä kokoontui yhteensä viisi kertaa. Jokainen palautteen antaja oli ollut mukana lähes kaikilla kerroilla: kolme oli ollut mukana neljä kertaa viidestä ja yksi oli osallistunut jokaiselle viidelle tapaamiskerralle. Palautteessa tuli selvästi esille, että jokainen palautteenantaja olisi halunnut ryhmän jatkuvan pidemmän aikaa. Äitimyytin murtajat kokoontuivat viisi kertaa, mutta palautteiden perusteella se oli liian vähän. Useammassa palautteessa toivottiin noin kymmentä tapaamista ja eräässä vastauksessa toivottiin ryhmän jatkuvan jopa kuusi kuukautta. Palautteen perusteella yksi ryhmän jäsen oli sitä mieltä, että ryhmä loppui juuri, kun luottamus ryhmäläisten välillä alkoi kehittyä.

Äitimyytin murtajat -vertaisryhmän tavoite oli olla keskusteleva sekä tukea antava. Vertaistuen avulla toivoimme äitien saavan arkeensa lisää voimavaroja sekä oppia ymmärtämään äitiyteen liittyviä kielteisiäkin tunteita. Opinnäytetyömme yhteiskunnallinen tavoite on avoimemman ilmapiirin sekä keskustelukulttuurin luominen äitien ympärille.

Halusimme selvittää palautteen avulla myös, oliko ohjaajien vertaisuudella merkitystä ryhmäläisille. Äitimyytin murtajien ohjaajien vertaisuus koettiin tärkeänä tekijänä jokaisessa palautteessa. Palautteissa kirjoitettiin ohjaajien olleen läsnäolevaisia ja luontevia. Meidän ohjaajien toiminta koettiin rennoksi, ja meidän koettiin olevan osa ryhmää sekä jakavan samanlaisen maailman ryhmään osallistuneiden äitien kanssa. Samanlaisen maailman jakamisella äiti viittaa kaikkien ryhmään osallistuneiden sekä ryhmänohjaajien äitiyteen samassa yhteiskunnassa ja samankaltaisten äitiyteen kohdistuvien paineiden tai odotuksien todellisuudessa.

Eräässä palautteessa mainittiin meidän ohjaajien jakaneen omia kokemuksiamme ja olleen aitoja. Tämä varmasti vaikutti siihen kokemukseen, että olimme palautteen perusteella osa ryhmää ja ohjaamisemme oli luontevaa. Yhdessä palautteessa mainittiin, että ohjaajat olisivat voineet ohjailla keskustelua enemmän pysymään aiheessa. Samassa

palautteessa myös arveltiin keskustelun rönseylyn johtuneen luotettavasta keskusteluilmapiiiristä, jonka palautteenantaja koki positiivisena asiana. Palautteissa tuli ilmi, että ryhmäläiset uskoivat avoimen ja luottamuksellisen ilmapiiirin olleen osaltaan sen ansiota, että me ohjaajat olimme vertaisia heidän kanssaan:

Vertaisuus on positiivinen lisä. Avautuminen on tällöin helpompaa; on helppoa uskoa, että tilassa kaikki ymmärtävät toisiaan ainakin jollain tasolla – vaikka äitiyden kokemuksissa varmasti myös erilaisuutta onkin. Vertaisuus luo tätä kautta varmasti myös luotettavuutta ilmapiiiriin. Äiti 2.

Yksi äiti viittasi samaan avoimuuden ilmapiiirin syntymiseen ohjaajien vertaisuuden kautta:

Ryhmäläisen kannalta on ehkä luontevampaa jakaa kokemuksia vertaisen ohjaajan läsnäollessa kuin ns.kirjaoppineen. Äiti 3.

Yhdessä palautteessa puolestaan kirjoitettiin, että mikäli ohjaaja ei olisi vertainen muun ryhmän kanssa, niin keskusteluista olisi vaarana tulla ohjaajien luento aiheesta sen sijaan, että aito dialogi toteutuisi.

Tavoitteemme oli Äitimyytin murtajat -vertaisryhmän avulla vahvistaa äitien voimaantumista sekä osallisuuden tunnetta. Tavoitteemme oli keskustelun avulla tukea äitiyttä ulkopuolelta tulevista ristiriitaisista paineista ja odotuksista huolimatta. Ennen ryhmän alkua asetimme yhdeksi tavoitteeksi yksinäisyyden vähentämisen. Yksinäisyyden voidaan ajatella tarkoittavan joko läheisten ihmisten puutetta tai tilannetta, jolloin äiti kokee olevansa yksin ajatustensa kanssa. Äitimyytin murtajat -ryhmän avulla äitien oli mahdollista jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan äitiydestä vertaistensa kanssa. Keskusteluissa oli mahdollista syventyä aiheisiin, joita ei haluta jakaa muiden, esimerkiksi puolison kanssa. Lisäksi ryhmässä äidit tutustuivat sekä toisiinsa, että HelsinkiMission tarjoamiin palveluihin. Yksinäisyyden käsitteleminen ilmeni myös saamassamme palautteessa:

Yksinäisyys -teeman ja HelsinkiMission tutkijan käynti jäi erityisen positiivisena mieleen. Äiti 3.

Kysyimme ryhmään osallistuneilta äideiltä, mitä he kokivat saaneensa ryhmään osallistumisesta. Palautteen perusteella jokainen vastauksen antaja on saanut ryhmästä tukea

tai vahvistusta omaan äitiyteensä. Yhdessä palautteessa mainittiin itsetuntemuksen kehittymisestä ryhmän aikana. Yhteensä kolmessa palautteessa mainittiin äidin saaneen ryhmästä sosiaalista tukea: yhdessä kirjoitettiin äidin saaneen vertaistukea, toisessa mainittiin sosiaalisten suhteiden ja tuen saaminen ryhmästä ja kolmannessa mainittiin keskustelujen olleen mielenkiintoisia. Äidit myös kokivat ryhmän vaikuttaneen heidän ajatusmaailmaansa. Yksi äiti kirjoitti ryhmään osallistumisen tarjonneen hänelle ajatuksia vietäväksi eteenpäin. Eräässä palautteessa puolestaan kirjoitettiin:

Vertaistukea, näkökulmia, ajatusten vaihtoa, tunnetta etten ehkä olekaan ihan yksin kaikkien mörköjen kanssa. Äiti 4.

Tällä ryhmään osallistunut äiti tarkoitti, että ajatusten vaihto muiden äitien kanssa sekä erilaisten näkökulmien käsittely on saanut hänet ymmärtämään muidenkin äitien kokevan myös negatiivisia tunteita. Palautteissa kirjoitettiin myös näin:

Tukea, sosiaalisia suhteita, ajateltavaa, uutta "freesiä" ideaa äitiyteen -ymmärryksen siitä, että oma äitiys on riittävää ja hyvää. Äiti 1.

KIITOS rentouttavista keskusteluhetkistä ja "omasta ajasta" muiden aikuisten kanssa. Äiti 4.

Palautelomakkeen vapaan sanan -kohdassa toivottiin vieläkin intiimimpää ryhmää, jossa jakaminen tapahtuisi vieläkin syvällisemmällä tasolla. Palautteesta ei selvinnyt, mitä vastaaja tarkoitti intiimillä ryhmällä, mutta tulkitsemme sen liittyvän avoimuuden lisäksi ryhmän kokoon sekä siihen, kuinka kauan ryhmän säännölliset tapaamiset jatkuvat. Ryhmän intiimiys olisi täten mahdollisesti syventynyt, mikäli Äitimyytin murtajia olisi jatkettu pidemmän aikaa ja keskustelulle olisi jäänyt jokaisella kerralla enemmän aikaa. Lisäksi palautteessa mainittiin siitä, kuinka tärkeää olisi rohkaista kaikkia osallistujia puhumaan. Palautteenantaja koki, että äitimyytin murtajat -ryhmässä äänessä olivat automaattisesti sen aktiivisimmat osallistujat. Palautteissa me ohjaajat saimme kiitosta arvokkaasta kokemuksesta, rentouttavista keskusteluhetkistä sekä äitien omasta ajasta muiden aikuisten kanssa. Omalla ajalla viitattiin äidin aikaan ilman lapsia.

Voimaantumisen näkökulmasta äitien kanssa olisi ollut tärkeä käsitellä laajemmin heidän henkilökohtaisia odotuksiaan ja tavoitteitaan ryhmätoimintaa kohtaan. Asetimme ryhmän kokoontumiskerroille erillisiä tavoitteita, mutta päämäärien asettaminen yhdessä ryhmän jäsenten kanssa jäi uupumaan. Kävimme läpi ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen

äitien kanssa niitä odotuksia joita heillä oli Äitimyytti -ryhmää kohtaan, mutta olisi ollut hyvä käydä läpi jokaisen äidin kanssa heidän omia tavoitteitaan ja päämääriään mitä he haluavat ryhmään osallistumisella saavuttaa itselleen ja yleisesti.

Vertaisryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa tavoitteenamme oli selvittää onko Äitimyytin murtajat -ryhmän kaltaiselle toiminnalle kysyntää äitien keskuudessa. Äideiltä keräämästämme palautteesta kolmessa neljästä toivottiin HelsinkiMission järjestävän vastaavanlaisia ryhmiä tai säännöllisiä pienryhmätilaisuuksia jatkossakin.

Vastaavaa! Tämä oli arvokasta. Äiti 3.

Tämän tyyppisiä pienryhmätilaisuuksia, säännöllisiä ja toistuvia mihin olisi helppo ja kiva sitoutua. Erityisesti ilta-ajalle olisi kiva löytyä jotain. Äiti 4.

Eräässä palautteessa toivottiin toistuvia ryhmiä erityisesti ilta-ajalle. Toisessakin palautteessa toivottiin HelsinkiMissiolta paremmin omaa arkea ja sen aikatauluja vastaavaa toimintaa.

Palautelomakkeessa kysyimme kuinka äidit kehittäisivät ryhmää ja sen toimintaa. Kolme vastaajaa kertoivat, että heidän mielestään tapaamisen kesto saisi olla pidempi. Kestolla tarkoitettiin sekä jokaisen yksittäisen ryhmän kokoontumista, että ryhmän jatkumista viittä tapaamiskertaa pidempään.

Pidempi kesto 2h-2,5h, saisi kestää 6kk ainakin. Äiti 1.

Pidempi kesto. Tuntui että aika loppui tapaamiskerroilla kesken. Kiireentunne ei ole kivaa tämäntyyppisessä vuorovaikutuksessa. Äiti 3.

Näiden lisäksi yhdessä palautteessa ehdotettiin, että ryhmässä käsiteltäviä aiheita voisi olla vähemmän, jolloin niiden käsittelyyn jäisi enemmän aikaa. Lisäksi yhdessä palautteessa toivottiin enemmän teoretietoa sekä tutkimuksia käsiteltävistä aiheista, jolloin näkökulmat niistä laajenisivat.

8.4 Eettisyys

Ohjasimme äideistä koostuvaa ryhmää ja käytimme ryhmästä saamaamme tietoa materiaalina opinnäytetyössämme. Tämän vuoksi ilmoitimme jo HelsinkiMission ilmoitustaululle laitettavassa mainoksessa, että kyseessä on opiskelijoiden toteuttama ryhmä. Ensimmäisellä kerralla kerroimme osallistujille, että kyseessä on opinnäytetyö ja että ryhmässä esille tulevia asioita voidaan käyttää opinnäytetyössä. Kerroimme myös, että tästä huolimatta ketään äideistä ei pysty tunnistamaan opinnäytetyöstä. Lisäksi kerroimme osallistujille, että tarkoituksena olisi toteuttaa Äitimyytin murtajat -ryhmää uudestaankin, joten suullinen palaute ja lopuksi kerättävä kirjallinen palaute ovat erityisen tärkeitä.

Ennen ryhmän alkua keskustelimme HelsinkiMission työntekijöiden kanssa siitä, tulisiko heidän osallistua ryhmän toimintaan. Työntekijät ilmaisivat halukkuutensa osallistua tapaamisiin mahdollisuuksien mukaan, esimerkiksi joka toinen kerta pienen hetken. Tulimme kuitenkin siihen lopputulokseen, että vaihtuvat läsnäolijat olisivat heikentäneet luottamuksen ilmapiirin syntymistä. Uteliaisuus ryhmän toimintaa kohtaan ei ole tarpeeksi painava peruste sille, että ryhmädynamiikka mahdollisesti järkkyy tai avoin ilmapiiri kokee hämmennyksen vierailijoiden takia. Lisäksi työntekijät ovat suurimmalle osalle osallistujista tuttuja, joten on mahdollista, etteivät he olisi halunneet puhua henkilökohtaisista asioistaan työntekijöiden kuullen. Lisäksi toivoimme kaikkien ryhmään osallistujien sitoutuvan toimintaan, eikä työntekijöillä valitettavasti ollut tällaista mahdollisuutta heidän omien aikataulujen vuoksi.

Ryhmän ohjaajina meidän tuli myös huomioida se seikka, että olemme itse äitejä. Meidän tuli pohtia jo etukäteen sitä, kuinka reagoimme, mikäli keskusteluissa nousee esille aiheita, joista olemme täysin eri mieltä tai tunnemme muuten erittäin voimakkaasti. Ohjaajina meidän täytyy ymmärtää roolimme sekä vertaisina mutta erityisesti vastuunkantajina. Ohjaajina olimme vastuussa siitä, minne keskustelua haluamme viedä sekä pitää mielessämme kunkin kokoontumiskerran tavoite ja tarkoitus. Ohjaajina olimme myös vastuussa aihealueiden määrittelystä. Vaikka pyrimme lukemaan ryhmää koko sen elinkaaren läpi, ja annoimme enemmän aikaa niille aiheille, joista ryhmän sisällä heräsi keskustelua, olivat aiheet kuitenkin sellaisia, jotka me ryhmänohjaajat koimme tärkeiksi. Tulvaisuudessa ryhmään osallistuvien äitien olisi hyvä saada vaikuttaa vahvemmin niihin aihealueisiin, joita ryhmässä käsitellään, jotta sisältö vastaisi paremmin heidän tarpeitaan.

Vertaisryhmä on oivallinen tapa käsitellä äitiyttä ja siihen liittyviä haasteita yhdessä muiden kanssa. Näin äidit voivat jakaa omia kokemuksiaan sekä kuulemansa avulla ymmärtää, ettei muidenkaan perheiden arki ole täydellistä. Vertaisryhmäkeskusteluihin osallistuminen vaatii kuitenkin äidiltä tiettyjä ominaisuuksia, kuten vuorovaikutustaitoja ja edellyttää äidiltä esimerkiksi keskusteluhalukkuutta sekä avoimuutta. Kaikki äidit eivät ole tähän valmiita tai kykeneviä. Näin ollen vertaisryhmä ei sovellu tueksi kaikille.

9 Johtopäätökset

Äitimyytin murtajat -ryhmästä keräämämme palautteen perusteella vastaavanlaisille vertaisryhmille on tarvetta ja kysyntää. Äidit kokevat tärkeäksi, että saavat keskustella yhdessä muiden vertaisten kanssa sekä vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia äitiydestä. Ryhmän jäsenten vertaisuus koetaan tärkeäksi myös koko perheen hyvinvointia tukevana ominaisuutena, sillä äidit eivät halua kuormittaa puolisoitaan äitiyteen ja kotona olemiseen liittyvillä tunteilla.

Jatkossa toteutettavien Äitimyytin murtajat -ryhmien kesto tulisi olla pidempi. Olimme arkoja tapaamiskertojen keston suhteen, sillä oletimme liian pitkän tapaamiskerran vaikuttavan kielteisesti ryhmään sitoutumiseen. Palautteen perusteella näin ei kuitenkaan ole, vaan äidit ovat valmiita sitoutumaan itselleen tärkeäksi kokemansa ryhmän tapaamisiin pidemmäksi aikaa kerrallaan. Tulevaisuudessa mahdollisesti järjestettävät Äitimyytin murtajat -ryhmät voisivat mielestämme kestää kaksi tuntia kerrallaan ja tapaamiset voisivat olla kahden viikon välein yhteensä viiden kuukauden ajan, jolloin tapaamiskertoja kertyisi noin kymmenen.

Keskusteluryhmien osallistujia valitessa tulisi ottaa huomioon myös äitien lasten lukumäärä sekä iät. Kokemuksemme mukaan äidit, jotka ovat vasta tulleet ensimmäistä kertaa äideiksi ja ovat vielä uuden elämäntilanteen aiheuttamassa myllerryksessä, todennäköisesti tuntevat tarvetta keskustella eri aihepiireistä kuin useamman lapsen äidit, joilla esikoisen syntymästä on jo aikaa. Ryhmässä keskustelu saattaa olla rikkaampaa ja monipuolisempaa mikäli osallistujat eroavat lähtökohdiltaan. Kuitenkin äitien elämäntilanteen samankaltaisuuden huomioiminen todennäköisesti mahdollistaa syvällisempien ja täten osallistuvien äitejä paremmin palvelevien keskusteluiden syntymisen.

Äitimyytin murtajat -ryhmässä emme käsitelleet kaikkia Väestöliiton kirjan (Janhunen – Oulasmaa 2008) mukaisia myyttejä, vaan valikoimme meidän nähdäksemme tärkeimmät. Jatkossa voitaisiin ryhmä toteuttaa esimerkiksi niin, että ensimmäisen muutaman tapaamiskerran aikana äidit saisivat itse pohtia äitiyteen liittyviä myyttejä, jonka jälkeen niitä lähdettäisiin purkamaan yksi kerrallaan. Me ohjaajat emme ole päteviä päättämään ryhmän puolesta mitkä myytit he kokevat tärkeiksi. Äitimyytin murtajat -ryhmässä oli tarkoitus käydä kaikki myytit läpi, mutta huomattessamme, ettei aika riitä kaikkien perusteelliseen käsittelemiseen päätimme, että keskustelemme hieman syvällisemmin niistä, jotka meidän nähdäksemme voisi vastata ryhmän tarpeisiin.

Siitäkin huolimatta, ettemme käsitelleet kaikkia Väestöliiton kirjan myyttejä, toteutui ryhmäläisten päätösvalta käsitellyistä aiheista. Luimme ryhmälle ääneen kaikki myytit, jolloin ryhmän jäsenillä oli mahdollisuus nostaa keskusteluun myös niitä, joita me emme valinneet käsiteltäviksi. Näin ollen kaikilla äideillä oli tietoisuus kaikista myyteistä. Jatkuvan havainnoinnin avulla arvioimme, kuinka paljon aikaa minkäkin myytin käsittelemiseen käytimme, jolloin ne myytit, joista heräsi ryhmässä paljon keskustelua, saivat luonnollisesti enemmän aikaa. Meidän tehtävämme ohjaajina oli kuitenkin rajata käsiteltäviä aiheita, ja teimme tämän rajauksen siinä uskossa, että se palvelee mahdollisimman hyvin ohjaamaamme ryhmää.

Ennen ryhmän alkua asetimme yhdeksi tavoitteeksi yksinäisyyden vähentämisen. Tämän voi ajatella tarkoittavan sekä yksinäisyyttä niin, että ei ole läheisiä ihmisiä tai ei tapaa ihmisiä. Toinen tapa tarkastella yksinäisyyttä on tilanne, jolloin äiti kokee olevansa yksin ajatustensa kanssa. Esimerkiksi puolisolle ei haluta purkaa kaikkia ajatuksia äitiydestä, vaikka ne saattavat aiheuttaa suurtakin ahdistusta äidin omassa mielessä. Kun kysyttiin mitä äiti on saanut ryhmään osallistumisesta, yksi äideistä kirjoitti palautteessaan, että hän ei ehkä olekaan yksin ajatustensa kanssa, joita hän kutsuu möröiksi. Äidin ajatukset omasta äitiydestä eivät näyttäyty hänelle ehkä enää niin mörköinä, vaan normaaleina tuntemuksina, joita äiti tuntee omassa äitiydessään. Yksinäisyyden tunteen poistamisen lisäksi Äitimyytin murtajat -ryhmä tarjosi äideille tilaisuuden keskustella äitiydestä ilman, että he kokisivat rasittavansa keskustelukumppaniaan. Äidit saivat hetken hengähdystauon arjesta, vertaisten joukossa. Lisäksi ryhmän avulla äitien oli mahdollista tutustua toisiinsa sekä HelsinkiMission tarjoamiin palveluihin, kuten Albertin Olohuoneen tiloihin.

Yksi ryhmän tavoitteista oli tarjota äideille turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö, jossa keskustelu on avointa ja kaikille vapaaehtoista. Halusimme vapauttaa äitien voimavaroja arkeen. Myös ymmärryksen lisääminen kokemuksi vaihtamalla ja omia tunteita sanoittamalla oli ryhmän tavoite. Palautteen perusteella äidit olisivat olleet halukkaita jatkamaan ryhmää vielä pidemmän aikaa ja käsitellä aiheita laajemminkin. Tästä päättellemme äitien kokeneen ryhmän ilmapiiriin olleen sellainen, jossa heidän oli mahdollista keskustella äitiydestä avoimesti. Käsitellessämme eri aiheita me ohjaajat kannustimme äitejä keskustelemaan, mutta emme kohdistaneet kysymyksiä yhdelle äidille kerrallaan, vaan koko ryhmälle. Tällä tavoin jokainen äiti sai mahdollisuuden joko osallistua keskusteluun jakamalla omia havaintojaan tai vaihtoehtoisesti vain kuunnella muiden mielteitä käsiteltävästä aiheesta.

Äitimyytin murtajat -ryhmän kaltaista vertaisryhmää voisi tulevaisuudessa soveltaa myös perheiden isien tueksi. Väestöliitto on koonnut Äitien kielletyt tunteet -kirjasta saamansa palautteen perusteella teoksen Isyyden kielletyt tunteet. Julkaisussa eri alojen ammattilaiset pohtivat leikki-ikäisten lasten isien tunteita ja niiden taustoja. Aihealueet pohjautuvat noin sadalta isältä vuonna 2009 kerättyihin kirjoituksiin tunteista, joiden isät kokivat syystä tai toisesta olevan kiellettyjä. (Jämsä – Kalliomaa 2010.) Isyyden kielletyt tunteet -kirjaa voisi käyttää isille suunnatun vertaisryhmän suunnittelun tukena.

Äideiltä saadun palautteen perusteella Äitimyytin murtajat -ryhmän kaltaisille vertaisryhmille on tilausta. Opinnäytetyömme avulla HelsinkiMissio saa hieman suuntaviivoja, mitä tulee ottaa huomioon kyseisen kaltaisen vertaisryhmän toteutuksessa, millainen vertaisryhmä mahdollisesti vastaisi äitien tarpeisiin sekä siitä, kuinka äidit ovat sen toimintaan valmiita ja halukkaita sitoutumaan. Annoimme HelsinkiMissiolle yhteenvedon äideiltä saamastamme palautteesta, jonka perusteella he voivat kehittää ryhmän toimintaa tulevaisuudessa. Lisäksi valmis opinnäytetyömme tulee luonnollisesti olemaan HelsinkiMission käytettävissä sen julkistamisen jälkeen.

Lähteet

Apo, Satu – Kinnunen, Eeva-Liisa 1998–2001. Perinteentutkimuksen terminologia. Helsingin Yliopisto. Verkkodokumentti. <<http://www.helsinki.fi/folkloristiikka/opiskelu/terminologia.htm#myytti>> Luettu 21.1.2016.

Berg, Kristiina 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Helsinki. Väestöliitto.

Falk, Hanna n.d. (toim.) Äiti- ja isämentoritoiminnan vaikutukset: laadullisen tutkimuksen tulokset. Löytyy teoksesta: Raportti. Vapaaehtoistoiminta lapsiperheiden tukena: perheiden, ammattilaisten ja vapaaehtoisten kokemukset. Löytyy myös verkkodokumenttina: <http://www.helsinkimissio.fi/sites/default/files/attachments/HM_PeSu_Raport_v4_DIGI.pdf> Luettu 8.1.2016

Harju, Aaro 2003. Yhteisellä asialla - Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa. Kansanvalistusseura.

HelsinkiMissio 2015a. Lapsiperheen tueksi. Verkkodokumentti. <<http://www.helsinkimissio.fi/vapaaehtoisty%C3%B6/lapsiperheen-tueksi>> Luettu 8.1.2016.

HelsinkiMissio 2015b. Yksinäisyys on tappavampaa kuin ylipaino. Verkkodokumentti. <<http://www.helsinkimissio.fi/tiedotteet/yksin-isyys-tappavampaa-kuin-ylipaino>> Luettu 8.1.2016.

HelsinkiMissio 2015c. Historia. HelsinkiMissio 132 vuotta. Verkkodokumentti. <<http://www.helsinkimissio.fi/historia>> Luettu 8.1.2016.

HelsinkiMissio n.d. Tule mukaan pelastamaan sukupolvi. Infolehti.

Holm, Jaana – Huuskonen, Päivi – Jyrkämä, Oili – Karnell, Sonja – Laimio, Anne – Lehtinen, Ilona – Myllymaa, Tapio – Vahtivaara, Julia-Maarie 2010. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Löytyy myös verkkodokumenttina. <http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf>

Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta - anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Jalovaara, Ville 2015. Älä jätä ihmistä yksin. HelsinkiMissio 130 vuotta. Helsinki: Kirjapaja.

Janhunen, Kristiina – Oulasmaa, Minna 2008. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto.

Jyrkämä, Oili 2010. (toim.) Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Teoksessa Holm, Jaana – Huuskonen, Päivi – Jyrkämä, Oili – Karnell, Sonja – Laimio, Anne – Lehtinen, Ilona – Myllymaa, Tapio – Vahtivaara, Julia-Maarie. Asumispalvelusäätiö ASPA. 25–49. Löytyy myös verkkodokumenttina. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf Luettu 13.1.2016.

Jämsä, Juha – Kalliomaa, Susa 2010. (toim.) Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto.

Kopakkala, Aku 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 2. painos. Helsinki. Edita Prima Oy.

Krok, Suvi 2009. Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä. Yksinhuoltajia marginaalissa. Väitöskirja. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto.

Laimio, Anne – Karnell, Sonja 2010. (toim.) Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Teoksessa Holm, Jaana – Huuskonen, Päivi – Jyrkämä, Oili – Karnell, Sonja – Laimio, Anne – Lehtinen, Ilona – Myllymaa, Tapio – Vahtivaara, Julia-Maarie. Asumispalvelusäätiö ASPA. 9–19. Löytyy myös verkkodokumenttina. <http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf>

Lappalainen, Pertti. 2010. Kansalaistoiminta ja kansalaisyhteiskunta. Pääkirjoitus. Kansalaisyhteiskuntalehti 1/2010. Verkkodokumentti. <https://asiakas.kotisivukone.com/files/kyts.kotisivukone.com/KY-lehti/2010-1/ky2010-1_paakirjoitus.pdf>. Luettu 13.2.2016.

Martiskainen de Koenigswarter, Heini 2006. Discursive Matrixes of Motherhood - Cultivating Decency and Emotion in Finnish and French Mother-talk. Väitöskirja. Helsingin Yliopisto. Sosiologian laitos. Löytyy myös verkkodokumenttina. <<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sosio/vk/martiskainendekoenigswarter/discursi.pdf>>. Luettu 13.2.2016.

MAST Ryhmäyttämisopas. n.d. Euroopan Unioni, Euroopan sosiaalirahasto.

Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Väitöskirja. Kuopion Yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 173.

Mikkonen, Irja 2011. (toim.) Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Teoksessa Lundbom Jutta – Herranen Jatta. Sarja C. Oppimateriaaleja 24, 2011. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu - HU-MAK.

Nevalainen, Vesa 2009. Yksinäisyys. Mieli-sarja. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nivala, Elina – Ryyänen, Sanna 2013. (toim.) Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2013. 9–41.

Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta 2005. (toim.) Vapaaehtoistoiminta - Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Raatikainen, Eija 2015. Lujita luottamusta. Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla. Jyväskylä. PS-kustannus.

Rouvinen-Wilenius, Päivi – Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2011. (toim.) Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Helsinki. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011.

Saari, Juho 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sevón, Eija 2009. Maternal Responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry 2014. Strategia 2014–2021. Verkkodokumentti. <http://www.soste.fi/media/strategia-2014-2021/soste_strategia_24_2_2014www.pdf> Luettu 30.1.2016.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013. Kansalaisjärjestöt. Verkkodokumentti. Päivitetty 11.6.2013. <<https://www.thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/yhteistyö/järjestöt>> Luettu 30.1.2016.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015. Lastensuojelu 2013. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lastensuojelu>>. Luettu 20.4.2015.

Toikka, Kati – Toikka, Päivi 2006. Ratkaisuna ryhmätoiminta - välineenä vuorovaikutus. Löytöretki luoviin ryhmätoiminnan menetelmiin. Vantaan kaupunki, Urban II -yhteisöaloiteohjelma 2001–2006. Helsinki.

Vilén, Marika – Vihunen, Riitta – Vartiainen, Jari – Sívén, Tuula – Neuvonen, Sohvi – Kurvinen, Auli 2006. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Ryhmän toteutuksen aikataulu

Äitimyytin murtaajat -ryhmä

Milloin: joka toinen torstai, kello 17 - 18.30.

Paikka: HelsinkiMissio, Albertin olohuone, Albertinkatu 33, 00180 Helsinki

1. torstai 24.9.

Ryhmäytyminen. Tutustuminen. Kerrotaan, mitä teemme ja miksi. Mitä olemme aiheiksi ajatelleet. Kerätään äideiltä aiheita: mitä he haluaisivat käsiteltävän. Äitien on mahdollista nimettöminä kertoa aiheita, joita haluavat käsiteltävän.

2. torstai 8.10.

Äitiys. Mitä siihen kuuluu. Riittämättömyys. Mikä on tarpeeksi hyvää äitiyttä? 11 myyttiä äitiydestä (Äidin kielletyt tunteet: Väestöliitto).

3. torstai 22.10.

Äiti-tytär -suhde. Oma kuva lapsuudesta. Mikä itselle oli tärkeää lapsuudessa? Mitä lapsuudesta jää muistoihin? Hahmottaa se, mikä lapsille on tärkeää: ei materia vaan yhdessäolo. Mitä siirrän omille lapsilleni? Käydään läpi omaa äitisuhdetta, mitä siitä toistetaan? Ymmärryksen lisääminen: miksi äiti on toiminut kuten on toiminut.

4. torstai 5.11.

Yksinäisyys ja yksinäisyyden periytyminen. Yksin yhdessä vauvan kanssa. Mitä on äidin tuntema yksinäisyys? Puhuja HelsinkiMissiolta?

5. torstai 19.11.

Sauna + palaute. Pikkujoulut.

Ilmoitus

9.6.2015

Äitimyytin murtajat -ryhmä pienten lasten äideille

Syksyllä 2015 toteutetaan pienten lasten äideille suunnattu maksuton keskusteluryhmä, jonka tarkoituksena on keskustella äitiyteen liittyvistä asioista avoimessa ja rennossa ilmapiirissä. Ryhmään mahtuu mukaan 6 äitiä ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmä kokoontuu yhteensä viisi kertaa ja jokaisella kerralla keskustellaan äitiydestä eri näkökulmista ja erilaisten menetelmien avulla.

Ryhmän ohjaajina toimivat Metropolia ammattikorkeakoulun kaksi sosionomiopiskelijaa, jotka toteuttavat ryhmän opinnäytetyönään.

Ryhmä aloittaa torstaina 24.9. klo 17–18:30 HelsinkiMission tiloissa osoitteessa Albertinkatu 33. Lastenhoito järjestetään tarvittaessa. Sekä äideille että lapsille on tarjolla pientä välipalaa.

Ryhmien kokoontumiskerrat ja sisällöt:

- 24.9. Tutustuminen. Toiveet ja odotukset ryhmästä
- 8.10. Äitiys. Mitä se on? Mitä on riittävän hyvä äitiys?
11 myyttiä äitiydestä Väestöliiton mukaan
- 22.10. Äiti-tytär -suhde. Lapsuuden perinnön siirtäminen omille lapsille.
- 5.10. Äitien kokema yksinäisyys - yksin yhdessä lapsen kanssa.
Yksinäisyys ja sen periytyminen.
- 19.11. Ryhmän päättäminen pikkujouluteemalla.
Risut ja ruusut
Saunomismahdollisuus

Tervetuloa mukaan!

Palautekysely

19.11.2015

PALAUTEKYSELY ÄITIMYYTINMURTAJAT -RYHMÄSTÄ 24.9.–19.11.2015.
KAIKKI PALAUTTEET KÄSITELLÄÄN LUOTTAMUKSELLISESTI JA
NIMETTÖMINÄ JA OVAT SUURENA APUNA MYÖS OPINNÄYTETYÖTÄMME
AJATELLEN.

KIITOS AVUSTASI!

Mistä kuult ryhmästä? Mikä herätti mielenkiintosi ryhmää kohtaan?

Kuinka monelle kerralle osallistuit tämän syksyn aikana (yhteensä ryhmä kokoontui 5 kertaa)?

Oliko kokoontumiskertoja mielestäsi liikaa/liian vähän? Kuinka monta kokoontumiskertaa olisi ollut sopiva määrä?

Mitä mieltä olet kokoontumiskertojen sisällöstä? (aihepiirit, jäikö jotain mielestäsi puuttumaan, tai jäikö joku kerta erityisesti mieleesi, käsiteltiinkö ryhmässä sinulle tärkeitä aiheita?).

Mitä mieltä olet ohjaajien toiminnasta? esim. toteutuiko luotettava ilmapiiri, osasivatko ohjaajat toimia ryhmän kanssa?

Onko mielestäsi tärkeää, että ryhmänohjaaja/ohjaajat ovat vertaisia? Miksi, miksi ei?

Mitä olet saanut ryhmäänosallistumisesta?

Miten kehittäisit ryhmää ja sen toimintaa?

Sana vapaa, tähän voit antaa vapaamuotoista palautetta, risuja ja ruusuja.

Muutama kysymys vielä Albertin olohuoneen toiminnasta;
Millaista Albertin olohuoneen toimintaa toivoisit jatkossa järjestettävän?

Oletko tyytyväinen HelsinkiMission toimintaan? (tiedotus, yhteyshenkilön tavoittaminen, yleiset järjestelyt)

KIITOS PALAUTTEESTASI!