

VERTAISRYHMÄ KAKSOSLASTEN VANHEMPIEN TUKENA

”Tää on tosi valtava rikkaus, tää meidän oma ryhmä.”

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö
Opinnäytetyö
Kevät 2007
Sanna Lehtosalo

Kun pyydän sinua kuuntelemaan minua
Ja sinä alatkin selittämään minulle
Miksi minun pitäisi tuntea niin kuin tunnen,
Sinä tallaat tunteeni jalkoihisi.

Pyysin sinua vain kuuntelemaan,
En puhumaan tai tekemään – vain kuuntelemaan minua.
Ehkä olen pettynyt ja epävarma,
mutta en avuton.

Kun sinä hyväksyt sen tosiasian,
Että tunnen niin kuin tunnen,
Vaikuttaapa se miten järjettömältä tahansa,
Silloin minun ei tarvitse vakuuttaa sinua
Ja alan vähitellen ymmärtää,
Mitä on tämän tunteen takana.
Kun se kirkastuu, vastaukset ovat ilmeisiä.

Järjettömiltä tuntuvat tunteet muuttuvat järkeviksi,
Kun ymmärrämme, mitä niiden takana on.

Joten ole hyvä ja kuuntele minua
Jos sinä haluat puhua,
Odota hetki vuoroasi,
Ja minä kuuntelen sinua silloin.

-nimetön

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

LEHTOSALO SANNA: Vertaisryhmä kaksoslasten vanhempien tukena
”Tää on tosi arvokas, tää meidän oma ryhmä”

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö
50 sivua, 2 liitettä

Kevät 2007

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä käsitellään kaksoslasten vanhempien vertaisryhmää. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia kaksoslasten vanhemmillä on vertaistuesta, millainen merkitys vertaisryhmällä on kaksoslasten vanhemmuuteen, ja mitä kaksoslasten vanhemmuudessa on sellaista, mitä vain toinen vertainen voi jakaa ja ymmärtää.

Opinnäytetyö antaa vertaisten omasta näkökulmasta tutkittua tietoa PERHE-hankkeelle, jonka yhtenä tärkeänä tavoitteena on lapsiperheiden vertaistoiminnan kehittäminen ja tukeminen. Tutkimuksen avulla saadaan tietoa myös kaksoslasten vanhemmuudesta. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä on käytetty teemahaastattelua. Tutkimukseen osallistui neljä kaksoslasten äitiä, jotka ovat jäseninä kaksoslasten vanhempien vertaisryhmässä.

Tutkimuksen mukaan kaksoslasten vanhemmuudessa on erityispiirteitä, joista merkittävimpiä ovat sylin jakaminen ja tasapuolisuuteen liittyvät kysymykset. Erityispiirteistä johtuen vain toinen vertainen voi ymmärtää todellista kaksoslasten vanhemmuutta. Tutkimustulokset osoittavat, että vertaisryhmää pidetään tärkeänä ja arvokkaana tuen muotona. Vertaistoiminnassa koetaan olevan merkittävintä toisen vertaisen vastavuoroinen tukeminen, kokemusten jakaminen, kuunteleminen sekä kannustaminen.

Tutkimuksesta voidaan päätellä, että vertaistoiminta lisää vanhemmuuden voimavaroja ja vertaisryhmässä jaettu ymmärrys kaksoslasten vanhemmuudesta kulkee ”sydäimestä sydämeen”. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että Sosiaalija terveysministeriön kannattaa jatkossakin tukea vertaisryhmien toimintaa, koska niiden avulla on mahdollista parantaa lapsiperheiden hyvinvointia.

Asiasanat: Valtakunnallinen PERHE-hanke, Lahden perhe –hanke, sosiaalinen tuki, vertaisryhmä, kaksoslasten vanhemmuus.

Lahti University of Applied Sciences
Degree programme in social services

LEHTOSALO SANNA: Peergroup supporting parents of twinchildren.
"This is really precious, this of our own group"

Bachelor's thesis, 50 pages, 2 appendices

Spring 2007

ABSTRACT

This bachelor's thesis deals with the peergroup of parents with twinchildren. The purpose of this study was to find out what kind of experiences parents have of peersupport, what the meaning of peergroup in the parenthood of twins is like and what the parenthood of twins includes, which only another peer can share and understand.

This thesis gives examined information to PERHE-project from the peergroup's own point of view. One of the important aims of PERHE-project is to develop and support the activities of peergroups. Information about the parenthood of twins was collected with the help of this study. The thesis is carried out as a qualitative study and collecting of the study material was conducted with the help of theme interviews. Four twinchildren's mothers participated in the study. They are all members of twinchildren's parents' peergroup.

According to the study there are special features in the parenthood of twins the most significant being sharing the lap and questions about fairness. Because of these special features only another one in the similar position can understand the parenthood of twins. The study results indicate that a peergroup is considered important and a valuable way of support. In peergroup activity the most significant factors are mutual supporting, sharing the experiences, listening and encouraging the peer.

On the basis of the study it can be concluded that peergroup activity enhances the resources of parenthood and the shared understanding about the parenthood of twinchildren goes from "heart to heart". The study also indicates that the Ministry of Social Affairs and Health should also support the peergroup activity in the future, because with the help of these groups it is possible to enhance the well-being of families with children.

Keywords: National PERHE-project, PERHE-project in Lahti, social support, peergroup, parenthood of twinchildren.

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 VANHEMMUUDEN TUKEMINEN VALTIOVALLAN TAVOITTEENA | 2 |
| 2.1 Valtakunnallinen PERHE-hanke | 2 |
| 2.2 Lahden perhe -hanke | 4 |
| 3 SOSIAALINEN TUKEA | 5 |
| 3.1 Sosiaalisen tuen vaikutus | 6 |
| 3.2 Sosiaalisen tuen antajat | 7 |
| 4 VERTAISRYHMÄSTÄ VASTAVUOROISTA SOSIAALISTA TUKEA | 8 |
| 4.1 Vertaiset internethiekkalaatikolla | 11 |
| 4.2 Syitä vertaistoiminnan lisääntymiseen | 12 |
| 5 KAKSOSLASTEN VANHEMMUUS | 13 |
| 5.1 Kiintymyssuhteen muodostaminen | 14 |
| 5.2 Kaksoslasten hoitamisen erityispiirteitä | 16 |
| 5.3 Vanhempien voimavaroja edistävät tekijät | 18 |
| 6 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS | 19 |
| 6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät | 19 |
| 6.2 Tutkimuksen kohderyhmä | 20 |
| 6.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta | 21 |
| 6.4 Tutkimuksen kulku | 22 |
| 6.5 Aineiston analyysi | 23 |
| 7 TUTKIMUSTULOKSET | 24 |
| 7.1 Kaksoslasten vanhemmuuden erityispiirteet äitien kokemana | 24 |
| 7.1.1 Vuorovaikutussuhteet ja kaksosten yksilöllisyyden tukeminen | 25 |
| 7.1.2 Kaksoslasten hoitamisen erityispiirteet | 27 |
| 7.1.3 Kaksosperheen arki ja sitä helpottavat seikat | 29 |
| 7.2 Kaksoslasten äitien kokemuksia vertaistoiminnasta | 30 |
| 7.2.1 Vertaisryhmän merkitys vanhemmuuteen | 32 |
| 7.2.2 Internet vertaistuen välittäjänä | 34 |
| 8 TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETOA | 35 |
| 9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS | 39 |
| 10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 42 |
| LÄHTEET | 46 |
| LIITTEET | 51 |

1 JOHDANTO

Kiinnostus vertaistoimintaa kohtaan on lisääntynyt merkittävästi viime vuosien kuluessa. Vertaistuen on todettu vahvistavan vanhemmuutta, sillä ryhmässä on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja vastavuoroista tukea. Etenkin muutostilanteissa vertaistuki on merkittävä jaksamista edistävä tekijä. (Auvinen 2000, 9, 10.) Kaksoslasten syntyminen perheeseen on elämänmuutos, jonka kohtaa nykyisin yhä useampi suomalaisperhe (ks. Moilanen 2004, 73). Sosiaali- ja terveysministeriön (2005, 11) tavoitteena on perheiden välisen vertaistuen vahvistaminen vanhempien ja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tähän pyritään PERHE-hankeen avulla, johon myös opinnäytetyöni on suunnattu.

Opinnäytetyöhöni liittyvään kirjallisuuteen perehtyessä havaitsin, että kaksoslasten vanhempien näkökulmasta tehty tutkimus on ollut vähäistä. Heinonen, joka on tutkinut kaksoslasten vanhemmuutta, tuo ilmi, että olisi erityisen tärkeää selvittää kaksosperheiden saamaa vertaistukea. (ks. Heinonen 2004, 34, 44, 147.) Vertaisryhmätoimintaa tutkinut Wilska-Seemerin (2005, 255) mukaan vertaisryhmistä tarvitaan erityisesti laadullista, ryhmäläisten omaa ääntä kuuntelevaa tutkimusta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia vanhemmilla on vertaistuesta, sekä millainen merkitys vertaisryhmällä on kaksoslasten vanhemmuuteen. Lisäksi tavoitteena on tutkia, mitä kaksoslasten vanhemmuudessa on sellaista, mitä vain toinen vertainen voi jakaa ja ymmärtää. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa PERHE-hankeelle tietoa siitä, miten sen tavoitteena oleva vanhemmuuden vahvistaminen vertaisryhmän avulla on kaksoslasten vanhempien vertaisryhmässä toteutunut. Lisäksi tutkimus antaa tietoa kaksoslasten vanhemmuudesta heidän kanssaan työskenteleville henkilöille ja kaksoslasten vanhemmille.

Opinnäytetyössä on käytetty laadullista tutkimusmenetelmää ja aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Nämä menetelmät mahdollistavat tutkittavien oman äänen kuulluksi tuomisen, ja sen ymmärtämisen.

2 VANHEMMUUDEN TUKEMINEN VALTIOVALLAN TAVOITTEENA

Yhteiskunnallisten muutosten myötä lapsiperheiden tarpeet, toimintaympäristö ja perherakenteet ovat muuttuneet. Lapsiperheitä koskevien ongelmien lisääntymisen vuoksi on kasvanut huoli vanhempien voimavarojen riittävydestä. Vanhemmuuden vahvistaminen on tärkeää, koska vanhempia tukemalla lisätään koko perheen hyvinvointia. Jotta nykyajan vanhemmuutta voitaisiin tukea heidän tarpeita vastaavalla tavalla, täytyy palvelurakenteen olla ajantasainen ja toimiva. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 12.)

Sosiaali- ja terveysministeriön tutkimus- ja kehittämiskeskuksen tutkimusprofessori Matti Rimpelän (2004, 3, 10) mukaan lasten ja lapsiperheiden tukea, koulutusta ja palveluja tulisi tarkastella kokonaisuutena ja investointina tulevaisuuteen. Lasten ja lapsiperheiden tukijärjestelmää tulisi yhtenäistää ja selkeyttää. Toimintajärjestelmää pitäisi kehittää siten, että tukea annettaisiin ennaltaehkäisevästi perheen kannalta kriittisissä vaiheissa. Vanhemmuuden tukeminen tulisi aloittaa varhaisessa vaiheessa, eikä silloin kun ongelmia on jo syntynyt. Rimpelän (2004, 8) mukaan kehitysyhteisöjä tukemalla tuetaan myös lapsen hyvinvointia, koska lapsi on erottamaton osa kehitysyhteisöään, kuten perhettään.

2.1 Valtakunnallinen PERHE-hanke

Valtioneuvoston päätösten mukaan vuoteen 2007 kestävien kansallisen sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämishankkeiden keskeisinä tavoitteina on turvata lapsiperheiden tarpeiden mukaisten palveluiden saaminen ja huomion kiinnittäminen ennaltaehkäisevään työhön. Merkittävänä tekijöinä lapsiperheiden hyvinvoinnin turvaamiseksi ja parantamiseksi pidetään perheiden välistä vertaistukea ja perhekeskustoimintaa, joiden kehittämisestä valtioneuvosto teki periaatepäätöksen vuonna 2003. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 11.) Näihin tavoitteisiin pyritään vastaamaan valtakunnallisen PERHE-hankeen avulla. Hanke toteutetaan vuosina 2005–2007 ja kohderyhmänä ovat kaikki lapsiperheet. (Sosiaaliportti 2007.)

PERHE-hankeessa keskeistä on vanhemmuuden ja lapsiperheiden hyvinvoinnin vahvistaminen sekä yhteiskunnan perhemyönteisyyden lisääminen. Hankkeen päämääränä on vanhempien osallisuuden ja vanhemmuuden vahvistaminen palveluissa sekä perheiden ongelmien ennaltaehkäisy ja varhainen tukeminen. Hankkeen yksi tärkeimmistä muutostoimenpiteistä on organisoida vertaistukea ja vertaistoimintaa perhepalveluiden yhteyteen vanhemmuuden tueksi. (Viitala & Kekkonen 2005, 6, ks. myös Hyssälä 2004, 7.) PERHE-hanke toteutetaan perhepalvelujen kumppanuusohjelmana. Kumppanuusohjelman tavoitteena on synnyttää paikallistasolla toimivaa perhekeskustoimintaa, joka perustuu eri toimijoiden väliseen yhteistyökumppanuuteen sekä perheiden vahvuuksien, omien voimavarojen ja vertaistuen hyödyntämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 11.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005, 16) oletuksena on, että vanhempien osallisuus ja vertaistoiminta vahvistaa vanhemmuutta edistäen koko perheen hyvinvointia. Vertaistoiminta on merkittävä tekijä perheiden arjen selviytymiskeinojen, käytännön tuen sekä elämänhallinnan kannalta. Vertaisryhmien avulla voidaan synnyttää paikallisuuteen perustuvaa, elämisen laatua lisäävää kanssa käymistä muiden perheiden kanssa. Vertaistoiminnan lähtökohtana on, että vanhemmat voivat itse aktiivisesti vaikuttaa vanhempainryhmätoimintaan ja ottavat ryhmän käynnistämisvaiheen jälkeen itse vastuun ryhmän toiminnasta. Kunnan tehtävänä on tarjota ryhmille sopivat kokoontumistilat, jotta vanhempainryhmätoiminta vakiintuisi vanhemmuuden tuen pysyväksi käytännöksi. Vertaisryhmän kokoontumistilalla on suuri merkitys ryhmän toiminnan sujumiselle ja sille, että sinne halutaan tulla (Auvinen 2000, 32).

Monissa Suomen kunnissa on laadittu edellä mainittujen sosiaali- ja terveysministeriöiden linjausten myötä hyvinvointipoliittisia tai lapsipoliittisia ohjelmia. Hankkeissa on panostettu etenkin vanhempainryhmien toimintaan ja vanhemmilta kerätyn palautteen mukaan he ovat kokeneet ryhmät hyödyllisinä. Vanhemmat pitivät erityisen tärkeänä sitä, että ryhmässä on mahdollisuus jakaa tunteita ja kokemuksia. (Paavola 2004, 63.)

2.2 Lahden perhe -hanke

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen on nimetty Lahdessa yhdeksi sosiaali- ja terveystoimen strategiseksi painopistealueeksi vuodesta 2002 alkaen. Ongelmaksi on havaittu perhepalveluiden toimintojen erillisyyttä toisistaan ja sattumanvaraisuus valikoitumisessa tuen piiriin. Lahdessa ei myöskään ole aiemmin ollut avointa lapsiperheiden kohtaamispaikkaa. (Hankesuunnitelma 2005, 2.)

Valtakunnallisen PERHE-hankkeen myötä on syntynyt 17 kuntahanketta, joista yksi on Lahden Perhe-hanke. Hankkeen pyrkimyksenä on uudenlaisen moniammatillisen ja monitoimijaisen kumppanuuden toteuttaminen kaupungin, ammattikorkeakoulujen ja kolmannen sektorin kanssa. Käytännössä hanke muodostuu PerheSantran, Pilottineuvolan sekä oppilaitoksien ja tutkimustyön kautta. Lahden Perhe-hankkeen toteutusaika on 1.5.2005 – 31.12.2007. (Sosiaaliportti 2007.)

Lahden Perhe -hankkeen tavoitteina on kumppanuuteen pohjautuvan toimintakulttuurin luominen ja vahvistaminen, perhettä osallistavien työmenetelmien kehittäminen sekä pyrkimys kuvata perheiden voimavaroja vahvistavia prosesseja alle kouluikäisten lasten ja perheiden palveluissa. Lisäksi tavoitteena on koulutuksen kehittäminen moniammatillisesti vastaamaan uusien työmuotojen vaatimiin haasteisiin. (Hankesuunnitelma 2005, 4.)

Hankkeen tavoitteena on myös vahvistaa yhteisöllisyyttä ja perheiden omaehtoista selviytymistä arjessa. Tämä toteutetaan perustamalla Lahteen lapsiperheiden avoin kohtaamispaikka PerheSantra. (Hankesuunnitelma 2005, 4.) Perheet voivat järjestää siellä maksutta omaehtoista toimintaa, kuten vertaisryhmien tapaamisia. PerheSantrassa toimii myös avoin perhekahvila ja tarjolla on tilapäistä lastenhoitoapua. Olennaisinta toiminnassa on, että perheet voivat tavata siellä samassa elämäntilanteessa eläviä ihmisiä ja saada toisiltaan vertaistukea. PerheSantran yhteistyökumppaneita ovat Lahden kaupunki, Harjulan Setlementti ry, Lahden ensi- ja turvakoti, Lahden pelastakaa Lapset ry, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Lahden yhdistys ry, Lahden ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan laitos sekä Diakonia- ammattikorkeakoulu, Lahden yksikkö. (Sosiaaliportti 2007.)

Lahden Perhe – hankkeen päämääränä on saada aikaan keskitetty, yhteinen lapsiperheiden palveluvalikoima, joka vapaaehtoistoiminnasta erityispalveluihin saakka kannustaisi ja tukisi perheitä itsenäiseen selviytymiseen ja mahdollistaisi laadukkaan moniammatillisen työn perustasolla sekä varhaisen puuttumisen perheiden ongelmiin. (Hankesuunnitelma 2005, 4).

3 SOSIAALINEN TUKI

Tarkka (1996, 12, 13) määrittelee sosiaalisen tuen ihmisten väliseksi tarkoitukselliseksi vuorovaikutukseksi, johon kuuluu positiivinen vaikutus henkilöltä toiselle. Cobbin (ks. Tarkka 1996, 12) mukaan sosiaalisen tuen avulla ihminen kokee itsensä rakastetuksi ja arvostetuksi. Sosiaalinen tuki antaa ihmiselle tunteen, että hän kuuluu johonkin tärkeään sosiaaliseen verkostoon, missä saa vastavuoroista tukea. Kumpusalon (1991, 14) mukaan sosiaalinen tuki voi olla suoraa henkilöltä toiselle tai epäsuoraa, jonkin järjestelmän kautta annettua tukea.

Kinnunen (1998, 29) näkee, että sosiaalinen tuki viittaa niihin toimintakäytäntöihin, joiden myötä ihminen itse, hänen lähipiirinsä tai yksityiset ja julkiset toimijat pyrkivät turvaamaan ihmisten hyvinvoinnin. Viljamaan (2003, 25) mukaan sosiaalisen tuen oletuksena on se, että ihmisellä tulee olla riittävä tukiverkosto, jonka puoleen voi tarvittaessa kääntyä ja saada tarvitsemaansa tukea. Tehokkain tuki saadaan Thoitsin (ks. Viljamaa 2003, 25) mukaan silloin, kun tuettavan ja tukijan elämäntilanteet ovat samanlaiset ja he pystyvät ymmärtämään toisiaan emotionaalisesti.

Sosiaalisen tuen muodot voidaan jaotella viiteen eri luokkaan:

1. Aineellinen tuki, kuten raha tai tavara.
2. Toiminnallinen tuki, kuten palvelu.
3. Tiedollinen tuki, kuten neuvo ja opastus.
4. Emotionaalinen tuki, kuten empatia, rakkaus, kannustus.
5. Henkinen tuki, kuten yhteinen aate.

(Paavola 2004; Kinnunen 1998, 29; Tarkka 1996 12; Ojala ja Uutela 1993, 59, 60; Kumpusalo 1991, 14.)

Kumpusalo (1991, 15) näkee, että kussakin sosiaalisen tuen muodossa voidaan lisäksi erottaa tuen määrä ja laatu. Tuen laatu on subjektiivisen arvioinnin varassa ja tuen määrää voidaan mitata esimerkiksi rahan avulla. Aineellisessa tuessa tuen määrä on keskeisessä asemassa, kun taas muun tuen suhteen laatu ja oikea-aikaisuus ovat keskeisempiä tekijöitä.

3.1 Sosiaalisen tuen vaikutus

Sosiaalisen tuen välittyminen ja vaikuttavuus riippuvat siitä, kuka apua tarvitsee, mikä on hänen ongelmansa, millaista apua annetaan ja kuinka paljon, onko tuen ajoitus oikea ja kuka on tuen auttaja. Lisäksi tuen välittymiseen vaikuttaa se sosiaalinen ympäristö, jossa vuorovaikutus tapahtuu. Tuettavan ongelmasta riippuu, onko tuen tarpeen painopiste fyysisessä, psyykkisessä vai sosiaalisessa tukemisessa. (Heikkinen 2003; Kinnunen 1998, 29.)

Lukuisten tutkimusten perusteella sosiaalisella tuella on positiivinen vaikutus ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kokemiseen. Sosiaalinen tuki auttaa ihmistä selviytymään stressaavissa elämäntilanteissa ja muutosvaiheissa. Se tukee henkilön sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen, koska on huojentavaa jakaa kokemuksia ymmärtävien ihmisten kanssa. (Heikkinen 2003; Vuorinen 2002, 8; Tarkka 1996, 16; Ojala ja Uutela 1993, 59, 60.) Sosiaalinen tuki auttaa ihmistä näkemään itsensä ja elämänsä myönteisessä valossa, lisää itsekunnioitusta ja elämänhallinnan tunnetta sekä itsetuntoa (Heikkinen 2003). Sosiaalisella tuella on tärkeä ennakoiva ja stressiä ehkäisevä vaikutus ihmisiin. Tuella on myös tärkeä merkitys masennuksen ehkäisyssä. Esimerkiksi ensisynnyttäjien tehokas masennuksen ehkäisykeino on juuri sosiaalinen tukiverkko. (Lönnqvist 2003.)

Bibiceanun (ks. Viljamaa 2003, 26) mukaan sosiaalinen tuki vaikuttaa huomattavasti vanhemmuuden laatuun sekä äitinä ja isänä jaksamiseen. Toimiva tukiverkko lisää vanhempien mahdollisuuksia vastata vanhemmuuden haasteisiin. Hänen mukaansa tuen vaikutus näkyy etenkin myönteisempänä ja luottavaisempana suhtautumisena vanhemmuuteen ja lapsen hoitoon.

Crockenberg (ks. Viljamaa 2003, 26) on havainnut neljä sosiaalisen tuen vaikutusprosessia. Ensimmäiseksi tuki vähentää stressitilanteiden määrää perheissä, koska esimerkiksi lastenhoitoapu, neuvot ja taloudellinen apu auttavat perhettä jaksamaan paremmin arjessa. Toiseksi sosiaalinen tuki toimii apuna stressaavissa tilanteissa ja auttaa säilyttämään tyydyttävät hoito- ja kasvatuskäytännöt vaikeissakin tilanteissa. Kolmanneksi tuki auttaa vanhempien selviytymiskeinojen rakentamisessa. Lisäksi sosiaaliseen verkkoon kuuluvalta tärkeältä henkilöltä saatu positiivinen palaute vahvistaa vanhempien, erityisesti äitien itsetuntoa. Neljänneksi sosiaalisen tuen on todettu olevan useiden tutkimusten mukaan tärkeä hyvän vanhemmuuden ennustaja, koska vanhempien saadessa itse tukea on heidän helpompi antaa tukea ja hoivaa omalle lapselleenkin.

3.2 Sosiaalisen tuen antajat

Tarkan (1996, 13) mukaan useimmilla ihmisillä on jonkinlainen sosiaalinen tukiverkosto, jolla on tärkeä tehtävä erilaisten tarpeiden tyydyttämisessä ja ongelmatilanteissa tukemisessa. Tukiverkoston jäsenet sekä antavat että saavat toisiltaan sosiaalista tukea. Seikkulan (1994, 16) mukaan sosiaalisten kontaktien tiheys ei määritä sosiaalista verkostoa, vaan verkostoon voi kuulua päivittäin tavattavia perheen jäseniä ja kerran vuodessa tavattava hyvä ystävä. Oleellisinta on, että ihminen itse kokee verkostonsa jäsenet merkittäviksi ja tärkeiksi.

Kinnunen (1998, 77; ks. myös Ojala & Uutela 1993, 59) näkee, että ihmisen hyvinvointi toteutuu hänen omien valintojen ja muiden ihmisten toiminnan seurauksena. Hän näkee, että sosiaalisen tuen tuottajia ovat henkilökohtaiseen tuttavuuteen perustuvat ihmiset, kuten perheenjäsenet ja naapurit. Tuen antajia ovat myös vertaisuuteen perustuvat toimijat sekä syy- ja normiperusteiset toimijat, jotka yleensä ovat sosiaalista tukea tuottavat julkisen ja yksityisen sektorin ammattiauttajat.

Kahnen ja Antonuccin (ks. Tarkka 1996, 13) mukaan ihmisen tukiverkosto on varsin pysyvä, mutta roolimutosten vuoksi se kuitenkin jonkin verran muuttuu elämänsä aikana. Vaikka tukiverkoston jäseniltä saadaan sosiaalista tukea, niin kaikki verkoston jäsenet eivät kuitenkaan anna positiivista tukea. Toiset voivat olla aiheuttamassa jopa ongelmia ja ristiriitoja tukemisen sijaan.

4 VERTAISRYHMÄSTÄ VASTAVUOROISTA SOSIAALISTA TUKEA

Vertaistuki on toisen samassa elämäntilanteessa olevan antamaa sosiaalista tukea (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 16). Vertaistukea voi saada ja antaa monella tavalla ja useassa muodossa. Sitä voi syntyä kahden henkilön välillä, ryhmissä ja verkostoissa (Nylund 2005, 203). Vertaistoiminnassa ei ole auttajia tai autettavia, kuten perinteisessä auttamistyössä sekä vapaaehtoistyössä on. Vertaistoiminta syntyy ryhmästä käsin ja saa voimansa ryhmän sisältä. (Vuorinen 2002, 9.)

Vertaistoiminnan lähtökohtana on vastavuoroisen tuen antaminen ja saaminen sekä kokemusten jakaminen (Vuorinen 2002, 9; Malinen & Nieminen 2001, 4; Auvinen 2000, 10; Malin 2000, 17). Keskinäinen kokemusten vaihto voimistaa ja antaa välineitä ongelmien ratkaisuun (Malin 2000, 17). Vertaistuki on etenkin tunnetason tukea, koska se luo toivoa, välittää tietoa ja auttaa vaikeista tilanteista selviytymisessä. Vertaistuki on luottamuksellista, ilmaista, ennaltaehkäisevää ja se täydentää sosiaali- ja terveyshuollon palveluita. Vertaisten kanssa käydyt keskustelut auttavat realisoimaan tilanteen ja yksilöä löytämään itsestään uusia piirteitä. (Allergia- ja astmaliitto 2004, 5, 6, ks. myös Malinen & Nieminen 2001, 4.)

Vertaisryhmän toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, säännölliseen osallistumiseen, uusien näkökulmien avautumiseen sekä ideoiden tuottamiseen. Vertaisryhmiä voi sanoa ”eteenpäin elämässä” –ryhmiksi, koska pohjimmiltaan kysymys on uuden oppimisesta, kasvamisesta ihmisenä. Vertaiset saavat ympärillä olevalta ryhmältä voimaa tähän kasvuun. (Auvinen 2000, 10.)

Vertaistoiminnan perusoletuksena on, että tietyssä elämäntilanteessa elävällä tai eläneellä ja tiettyjä asioita itse kokeneella on kokemusta ja asiantuntemusta, joka on ainutlaatuista ja jota muulla tavalla ei voi oppia. Vertaisryhmässä kenenkään ei tarvitse anella tai tyrkyttää apua, koska se on sisäänrakennettu vertaistoimintaan ja se on kaikessa toiminnassa mukana. Kun ihminen auttaa muita, saa hän myös itse samalla apua, mutta sitä ei tarvitse tuoda tarkoituksenhakuisesti esiin. Vertaistoiminnalle on ominaista, että se ei välttämättä ole suunnitelmallista toimintaa, vaan itse itseään ruokkiva prosessi. Omakohtaisesti samankaltaisen elämäntilanteen kokenut ihminen, pystyy antamaan toivoa tulevaisuuteen ja myös käytännön vinkkejä. (Vuorinen 2002, 9, 10, ks. myös Hyväri 2005, 214, 231.)

Ammattityöntekijät eivät välttämättä ole eläneet samassa elämäntilanteessa, eivätkä näin ollen pysty tietämään tilanteeseen liittyviä syvimpiä tunteita ja kokemuksia. Monesti ihmiset myös kokevat ammatti-ihmisten antaman tuen riittämättömäksi tai sitä ei ole saatavilla halutun muotoisena. Tällaisessa tilanteessa sananlasku ”oma-apu, paras apu” on tullut ihmisten mieliin. Vertaisryhmissä jo yhdessäolo lisää jäsentensä elinvoimaa ja se toimii usein identiteetin vahvistajana. (Malin 2000, 17, 18.)

Vertaisryhmä mahdollistaa jäsenilleen yhteenkuuluvuuden kokemuksen: on muitakin samankaltaisia, tai: en olekaan ainoa erilainen. Ryhmä on jäsenelleen peili, johon hänellä on mahdollisuus heijastaa kokemuksiaan ja toimintatapojaan. Jokainen jäsen on ryhmälle tarpeellinen, eikä ryhmän jäsenyys ole pelkästään mukana oloa, vaan jokainen antaa oman panostuksensa yhteiseen toimintaan ja vuorovaikutukseen. Tasavertainen osallistuminen on välttämätön ryhmän kiinteydelle ja toimintakykyisyydelle. Sen ansiosta jokainen jäsen voi tuntea olevansa tarpeellinen. (Auvinen 2000, 28; ks. myös Hyväri 2005, 215; Kärkkäinen & Nylund 1996, 8.)

Ryhmätoiminta on ihmisen kehitykselle tärkeää, koska sen avulla on mahdollisuus saada hyväksyntää sekä osallistua ja vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin. Parhaimmillaan ryhmäkokemukset auttavat ihmistä löytämään omimman itsensä eivätkä tasapäistä ja yhdenmukaista jäseniään (Jauhiainen & Eskola 1994, 15, 16; ks. myös Auvinen 2000, 28.) Ryhmien kautta henkilö saa erilaisia näkökulmia

asioihin ja rakentaa sisäisen dialogin mahdollisuutta (Seikkulan 1994, 31). Vertaisryhmän jäsenet voivat toteuttaa ryhmässä ja ryhmän kautta omia tarpeitaan. Jäsenten on kuitenkin muodostettava omia toiveitaan ja tarpeitaan samansuuntaiseksi muiden kanssa. (Auvinen 2000, 27, 28.)

Vertaistoiminta muiden aikuisten kanssa antaa voimia jaksaa aikuisena ja vanhempana. Sen avulla myös oma kontaktipinta laajenee ja turvallisuuden tunne lisääntyy. Kanssakäyminen muiden samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa opettaa ymmärtämään omaa käyttäytymistään ja tarjoaa helpotusta sekä turvaa monessa asiassa. Tiiviin ja luotettavan vertaisryhmän löytäminen vaatii kuitenkin uskallusta hakeutua vertaisten seuraan. (Sihvola 2002, 174.) Kuitenkin etenkin naiset hakeutuvat mielellään vertaistensa joukkoon, koska puhuminen itsestä ja tunteista on naisille luontaista (Auvinen 2000, 32).

Pienten lasten äidit kaipaavat yleensä mahdollisuutta ajatusten ja kokemusten vaihtoon muiden äitien kanssa, koska lapsiperheen arkeen sisältyy vanhempien neuvottomuutta sekä yksinolon tuomaa turvattomuutta. Vertaisten tapaamiset antavat voimaa jaksaa ja piristävät päivärutiinien keskellä. Muilta äideiltä voi saada helpotusta omaan epävarmuuteensa sekä käytännön vinkkejä lapsen hoitoon. (Allergia- ja astmaliitto 2004, 6; Auvinen 2000, 21.)

Ritva Järvinen (1998, 6, 52, 53) on selvittänyt pro gradu-tutkielmassaan äitien kokemuksista lastenneuvolan vanhempainryhmistä. Tutkimustulosten mukaan äidit kokivat vanhempainryhmän tukevan heidän vanhemmuuttaan. Tuki perustui ryhmässä vallitsevaan yhteisyyden ja samankaltaisuuden tunteeseen. Ryhmästä saatu sosiaalinen tuki auttoi äitejä selviämään arjessa, etenkin vertaisilta saadut käytännön vinkit lastenhoidossa ja –kasvatuksessa koettiin tärkeänä. Ryhmässä solmittujen ystävyysuhteiden ansiosta äitien sosiaalinen verkosto kasvoi, mikä vähensi äitien kokemaa yksinäisyyttä ja laajensi äitien elämänpiiriä. Tutkimuksen mukaan ryhmiin osallistuvat vanhemmat hyötyvät aina jollain tavalla toiminnasta, koska he saavat siitä sekä iloa että hyötyä.

4.1 Vertaiset internethiekkalaatikolla

Tietoyhteiskunnassa on syntynyt uusia tapoja verkostoitua ja muodostaa yhteisöllisyyttä. Virtuaalivertaisryhmät ovatkin selkeästi 2000-luvun kasvava vertaistuen muoto. Internet mahdollistaa kasvottoman vertaistuen muodon perinteisen kasvokkain tapaamisten rinnalle. Perinteisiin, säännöllisesti kokoontuviin ryhmiin eivät kaikki pääse osallistumaan esimerkiksi ajan tai matkojen vuoksi, mutta nettissä tapahtuvaan keskusteluun voi osallistua oman aikataulun mukaan. (Sheeley & Sullivan 2004, Nylund 2005, 201.)

Pienten lasten äidit ovat yksi suuri ryhmä, joka on ottanut tieto- ja kommunikatiiviteknologian käyttöönsä ja perustanut sähköisten verkkoyhteyksien varaan vertaistukeen perustuvia keskustelufoorumia. Pienten lasten äidit ovat löytäneet keskustelupalstoilta yhteisöllisyyden, joka mahdollistaa keskustelijoiden voimaantumisen. Koska todellisen lapsiperheen elämän pulmat ovat päivittäisiä ja yllättäviä, äidit saavat keskustelupalstojen kautta itselleen apua juuri silloin, kun he sitä tarvitsevat, kun taas esimerkiksi neuvolasta apua on tarjolla harvakseltaan. (Munnukka, Kiikkala & Valkama 2005, 237, 246, 250.)

Terttu Munnukka, Irma Kiikkala sekä Katri Valkama (2005, 238, 240) ovat tutkineet, mistä pienten lasten äidit keskustelevat internetin keskustelupalstoilla, ja mitä käydyt keskustelut merkitsevät äideille. Tutkimusten mukaan internetissä käydyillä keskusteluilla on pienten lasten äideille korvaamaton merkitys. He saavat sieltä osakseen myötätuntoa, joka vahvistaa kehittymistä äitinä. Äitien mielestä internetkeskusteluissa voi purkaa pahimmatkin tunteensa ja siellä käydään läpi sellaisiakin asioita, joista ei kasvokkain puhuttaisi.

Munukan ym.(2005, 242, 245) tutkimusten mukaan internetissä keskustelevat äidit ovat keskenään dialogissa: he kysyvät, saavat vastauksia ja tuntevat saavansa sekä ymmärrystä että vastakaikua kysymyksiinsä ja elämäntilanteeseensa. Suurin osa keskusteluaiheista liittyy päivittäisen elämän iloihin, ongelmiin ja käytännöllisiin kysymyksiin. Äitien mielestä keskusteluissa tärkeintä on tunteiden ja samankaltaisen elämäntilanteen synnyttämien kokemusten jakaminen sekä informaation saaminen omaan ihmisenä ja vanhempana kasvuun. Äidit eivät tunne olevansa

yksin keskustelupalstan ansiosta vaan saavat sieltä vertailukohteen itselleen ja tuntevat kuuluvansa samassa elämäntilanteessa olevien yhteisöön. Suhteet vertaisiin ovat äitien mielestä henkireikiä, mikä antaa voimaa ja selviytymisen tunteita. Keskustelut vahvistavat omaehtoista toimintaa ja äidit tapaavatkin kasvokkain, internetissä tapahtuvien keskustelujen lisäksi. (Munukka ym. 2005, 242, 245.)

4.2 Syitä vertaistoiminnan lisääntymiseen

Ihmisten mielenkiinto vertaisryhmiä ryhmiä kohtaan on lisääntynyt merkittävästi 1990-luvun loppua kohti voimakkaan yhteiskunnallisen muutoksen myötä (Auvinen 2000, 9). Koska hyvinvointiajattelu on muuttunut Suomessa elinkeinokeskeisestä enemmän elämäntilanteeseen painottuvaksi, ihmisten itsenäinen suoriutuminen, omatoimisuus ja itseorganisoidut tuen muodot ovat käyneet yhä keskeisemmiksi (Malinen & Nieminen 2001, 4).

Vertaistuen erilaisten muotojen lisääntymisen syynä on ihmisten halu jakaa kokemuksiaan ja saada tietoa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä. Myös julkisten palvelujen supistaminen lisää ryhmien merkitystä hyvinvoinnin tuottajina. (Malinen & Nieminen 2001, 44.) Vertaistuki vakiintui Suomen sosiaali- ja terveystalouden toimintamuotona 1990-luvun puolivälissä (Hyväri 2005, 214). Vertaistoiminta on ollut näkyvästi esillä myös mediassa. Esimerkiksi erilaisissa keskusteluohjelmissa, joissa haastateltavat kertovat elämänmuutoksistaan ja kriiseistään, he mainitsevat usein vertaistuen olleen tärkeässä osassa eheytymistä. (Nylund 2005, 195.)

Oman-avun tutkija Matzat (1994, ks. Kärkkäinen & Nylund 1996, 22, 23) on nimenyt syitä, jotka ovat vaikuttaneet oma-apuryhmien syntyyn Euroopassa 1970-luvulta nykypäivään. Hän nimeää yhdeksi tärkeimmäksi syyksi perinteisen sosiaalisen verkoston muutokset. Perhekoko on muuttunut lasten määrän vähentyessä ja monen sukupolven perheiden hävitessä. Ihmiset myös muuttavat paljon työn vuoksi, joten naapurit ja työkaverit vaihtuvat usein. Nyky-yhteiskunnassa kirkolla ei ole enää niin merkittävää sosiaalista tehtävää kuin ennen. Oma-apuryhmät ovat keinotekoisia tapoja korvata nämä muuttuneet verkostot. Myös ihmisten arvoma-

ilman muutos vaikuttaa oma-aputoiminnan lisääntyvään tarpeeseen. Ihmisten itsetuottamuksen lisääntyttyä he haluavat ottaa itse enemmän vastuuta elämästään ja perustaa omatoimisia ryhmiä.

5 KAKSOSLASTEN VANHEMMUUS

Kaksoslasten saaminen on yleistymässä Suomessa. Vuonna 1987 kaksosia syntyi 666 perheeseen, kun taas vuonna 2005 heitä syntyi jo 845 perheeseen (Stakes 2006). Kaksosraskauksia on kaikista raskauksista noin 1,2 % (Manninen 2003, 125). Kaksosten osuus väestössä kasvaa, koska mahdollisuus saada kaksoset lisääntyy synnyttäjän iän kasvaessa sekä hormoni- ja lapsettomuushoitojen seurauksena. Myös kaksoslasten perherakenne on muuttunut viime vuosikymmenien aikana, sillä ennen kaksoset syntyivät monilapsiseen perheeseen, mutta nykyään he syntyvät usein perheen esikoisiksi (Moilanen 2004, 73.)

Vanhemmat ovat yleensä hyvin yllättyneitä saadessaan tiedon kaksosraskaudesta, koska tavallisesti vanhemmat mieltävät odottavansa vain yhtä lasta. Monet vanhemmat kuvaavatkin tiedon saatuaan oloansa hyvin hämmentyneeksi. Samaan aikaan mielessä liikkuu ilo ja huoli tulevasta, mutta myös ylpeys siitä, että saa olla näin etuoikeutettu vanhempi. (Heinonen 2004, 54; Manninen 2003, 129; Törrönen 1997, 6.) Heinosen (2004, 54, 55) tutkimuksen mukaan vanhemmat kuitenkin luottavat omaan jaksamiseensa, etenkin silloin, jos heillä on aiempaa lastenhoitokokemusta.

Kaksosvanhemmuuden erityispiirteet alkavat jo raskausaikana. Kaksoslasten äidin raskauteen sekä synnytykseen liittyy riskejä, minkä vuoksi äiti joutuu usein erityisen tarkkailun kohteeksi. (Moilanen 2004, 73; Manninen 2003, 129.) Kaksoslasten synnyttyä perhe joutuu vaativien haasteiden eteen. Vanhemmilla on suuri työmäärä ja heidän pitää sitoutua samaan aikaan kahteen lapseen sekä soinnuttaa tunteensa heihin. Vanhemmat saavat kuitenkin vastapainona haasteille suurta riemua nähdessään lasten iloitsevan toisistaan. (Moilanen 2006, 4.)

Kaksosperheet saavat usein ympäristön antamaa huomiota osakseen ja heistä ollaan kiinnostuneita. Ennen vanhaan kaksosuuden ympärille kehitettiin erilaisia tarinoita ja uskomuksia, mutta nykyisin kaksosiin ei suhtauduta näin dramaattisesti. Nykyisinkin kaksosuus on melko harvinaista, joten ulkopuoliset kiinnittävät heihin huomiota. Kaksosperheitä hämmästellään, päivitellään ja kadulla he saavat huomiota osakseen. Usein aluksi vanhemmista tämä tuntuu mukavalta, mutta pidemmän päälle jatkuviin kysymyksiin vastaaminen saattaa turhauttaa, koska kaksosten kanssa liikkeelle lähtö vaatii muutenkin kärsivällisyyttä. (Törrönen 1997, 39, ks. myös Heinonen 2004, 71, Manninen 2003, 125.)

Kristiina Heinonen (2004, 146) on selvittänyt Pro gradu –tutkielmassaan monikovanhemmuuden ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia. Hänen tutkimuksen mukaan kaksoslasten vanhemmuus on erilaista vanhemmuutta kuin eri-ikäisten lasten vanhemmuus. Kaksoslasten vanhemmuus on vanhemmille antoisaa, ainutkertaista ja tuo mukanaan paljon iloja, mutta arki on työntäyteistä. Tämän vuoksi vanhempien jaksamiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

5.1 Kiintymyssuhteen muodostaminen

Vanhemmuuteen kasvamiseen liittyy kiintymyssuhteen kehittyminen vauvaan (Heinonen 2004, 22). Kiintymyssuhde on vanhemman ja lapsen välinen erityisen tärkeä tunneside, joka alkaa kehittyä vanhemmalla jo raskausaikana ja vauvalla varhaisten kokemusten pohjalta muutaman kuukauden iässä (Tamminen 2006, 51). Nykyaikana ultraäänitutkimuksessa kaksosraskaudet todetaan varhaisessa vaiheessa. Tämän ansiosta vanhemmilla on aikaa sopeutua tilanteeseen jo ennen kaksosten syntymää ja he pystyvät rakentamaan mielensisäistä kiintymyssuhdetta kahteen vauvaan, koska heillä on todellisuutta vastaava mielikuva kaksosista yhden vauvan sijaan. (Vrt. Manninen 2003, 129; Siltala 2003, 19.)

Vauvalla on luonnollinen tarve kiintyä hoitajaansa, koska aikuisen lähellä oleminen on suorastaan hengissä säilymisen ehto. Varhaisimmassa vaiheessa kiintymyssuhde muodostuu sensorisista aistimuksista, kuten tuoksuista, ihokontakteista ja kuulohavainnoista. Vauva myös ilmaisee itseään varsinaisen kiintymyskäyttä-

tymisen muodon avulla, eli itkun kautta. Myöhemmin vauva viestii kontaktinhaluaan hymyilemällä ja jokeltemalla sekä motoriikan kehittyessä lähestymällä hoivaajaansa liikkumalla. (Sinkkonen 2003, 93.)

Niemelän (2003, 237, 241, 249) mukaan äitiyden tunne voi kehittyä vain äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuksen edellytyksenä on, että äiti kohtaa lapsen tämän omana persoonallisuutena ja vastaa herkästi lapsen tarpeisiin. Äitiyden tunteet perustuvat siihen, mitä lapsi ja äiti yhdessä tuovat heidän yhteiseen elämäänsä. Äidin ja vauvan keskinäisessä vuorovaikutuksessa syntyvät yhdessä olemisen tavat. Siinä myös muotoutuvat vauvan tuntu ydinitsestä ja äidin tuntu äitiydestä juuri tämän vauvan kanssa. Tämän heräävän äitiyden vaiheessa äiti tarvitsee tukea, etenkin muiden äitien antamaa hyväksyntää ja kannustusta. Kuitenkin hyvin monet suomalaiset äidit jäävät liian yksin lapsen kanssa.

Äidin ja vauvan keskinäisen suhteen muodostuminen on sitä vaativampaa, mitä enemmän lapsia syntyy kerrallaan. Kiintymyssuhteen voimakkuus saattaa eri lasten kohdalla vaihdella. Vanhempien on kuitenkin pystyttävä muodostamaan yksilöllinen kiintymyssuhde kumpaakin lapseen ja kyettävä erottamaan lapset toisistaan. Usein vanhemmat kuvailevat kaksosten luonteenpiirteitä ja vaativuutta vastakohtina sekä tuovat esille, että lasten persoonallisuuden piirteet ovat havaittavissa heti syntymän jälkeen. (Heinonen 2004, 22, 55; Törrönen 1997, 23.)

Kaksoset ovat erilaisessa vuorovaikutuksessa vanhempiensa, koska vanhemmat tekevät vauvoista erilaisia tulkintoja, ja toista vauvaa voi olla helpompi ymmärtää kuin toista. Myös lasten synnynnäiset ja jatkuvasti muokkaantuvat vuorovaikutustaidot poikkeavat toisistaan. Lapset voivat olla myös rytmiltään ja temperamentiltään huomattavasti erilaiset. Toinen kaksosista voi olla takertuvampi äitiin, kun taas toinen voi kätkeä äidinkaipuunsa ja vetäytyä helpommin syrjään. Kaksosuus on riski vauvan ja äidin välisen vuorovaikutuksen syntymiseen, koska lapsilla on jatkuva kilpailutilanne vanhempiensa huomiosta ja vanhempien voi olla vaikeaa jakaa huomiotaan tasapuolisesti. Vanhemmilla voi olla taipumus tiedostamattaan suosia toista kaksosta. Äiti saattaa kokea toisen lapsen muistuttavan itseään ja toisen isää. (Manninen 2003, 137, 142, 146.)

Moilasan mukaan (2004, 76) vanhempien kiintyminen eri lapsiin, ”äidin lapseen” ja ”isän lapseen”, tukee lapsen yksilöllistä kasvua ja lievittää lasten kateutta vanhemmistaan. Tämän ansiosta molemmilla lapsilla on oma vanhempi, johon voi samaistua. Kuitenkin on huomioitava, että tällainen jako ei saa olla liian jyrkkä, jotta kummatkin vanhemmat tulisivat mahdollisimman läheiseksi lapsille. Kaksosten yksilöllisyyden tukemisessa on tärkeää ottaa huomioon lapsen oma temperamentti ja yksilölliset tarpeet.

5.2 Kaksoslasten hoitamisen erityispiirteitä

Kaksosperheet joutuvat kohtamaan arjessaan erilaisia tilanteita, kuin perheet, joihin on syntynyt vain yksi lapsi kerrallaan. Perheeseen tulee tuplaonnan lisäksi vähintään kaksinkertainen määrä työtä ja vanhemmat joutuvat moninkertaisten elämänhallinnan vaateiden sekä taloudellisten kustannusten eteen. (Suomen monikkoperheet ry 2006.) Heinosen (2004, 64) tutkimuksessa kävi ilmi, että kaksosista on kaksinkertaisesti iloa, mutta myös kaksinkertaisesti työtä. Kahden pienen lapset hoitaminen ei ole lainkaan samanlaista kuin yhden lapsen hoitaminen, mikä tuli esille kaikissa perheissä riippumatta siitä, olivatko kaksoset esikoisia tai oliko perheessä jo ennestään lapsia.

Heinosen (2004, 58) tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat kaksosten hoitamiseen liittyvänä erityispiirteinä etenkin oman sylin jakamisen ja kaksosten vuoron odottamisen. Näistä tilanteista syntyy vanhemmille riittämättömyyden tunteita ja tilanne on vaativat kaikkien perheen jäsenten kannalta. Myöhemmin kaksosten kasvaessa he oppivat odottamaan omaa vuoroaan ja näin tilanteeseen ei liity niin suurta itkua ja vaativuutta, mikä helpottaa perheen tilannetta kokonaisvaltaisesti. Manninen (2003, 136) tuo ilmi, että äiti joutuu opettelemaan kahden vauvan erilaisten eri aikoina annettujen itkujen tunnistamista ja sietämään omaa riittämättömyyden tunnettaan ja syyllisyyttä siitä, että kahden vauvana hoito ei kerta kaikkiaan ole mahdollista, vaan aina toinen joutuu odottamaan vuoroaan.

Kaksoslapset työllistävät, mutta vanhempien ei tarvitse olla kaksoslasten kanssa yhtä paljon viihdyttäjän roolissa kuin yksilapsisessa perheessä. Lapsilla on aina seuranaan samanikäinen kaveri, jolloin vanhemmille jää aikaa tehdä omia asioita lasten leikkiessä yhdessä. Vanhemmille tuottaa suurta iloa kaksosten keskinäisen leikin ja touhujen seuraaminen. (Heinonen 2004, 61; Törrönen 1997, 41.)

Kaksosten vauvaiän jälkeen kaksosperheille tulee uusia iloiheita ja haasteita, kun lapset oppivat kävelemään, puhumaan ja ilmaisemaan omaa tahtoaan. Tässä vaiheessa kaksoset tuntuvat myös jo selvästi omilta persoonallisuuksiltaan ja ymmärtävät puhetta, mikä helpottaa vanhempia. Yleensä tällöin viimeistään vanhemmat järjestävät päivään selkeän rytmin. Tämä auttaa saamaan turvallisuuden tunteen lapsille ja takaa myös vanhemmille lepoa, kun lapset nukkuvat samaan aikaan. (Törrönen 1997, 44, 45.) Heinosen (2004, 62, 63) tutkimuksessa selvisi, että vanhemmat kokivat kaksosten kasvun ja kehityksen myötä kaksosten vahtimisen lisääntyvät. Kaksosten opittua liikkumaan vauhtia ja vaarallisia tilanteita syntyy jatkuvasti. Vanhemmille aiheutuu tästä riittämättömyyden tunteita erityisesti silloin, kun lapset juoksevat erisuuntiin ja vanhemmat on päätettävä kumman pelastaa ensin.

Moilanen (2006, 3, ks. myös Heinonen 2004, 60, 55) nimeää kaksoslasten kasvatamisen yhdeksi tärkeimmäksi tehtäväksi kaksosten tasavertaisen kohtelun. Hän näkee, että monikkovanhemmuuden yhtenä suurena riskinä on, että vanhemmat kohtelevat toista lasta hyvänä kaksosena ja toista huonona kaksosena. Riski, että vanhemmat tekevät näin on suuri silloin, kun lapsen luonne poikkeaa huomattavasti omasta tai muistuttaa esimerkiksi ex-puolisosta avioeron jälkeen. Moilanen painottaa kuitenkin, että äärimmilleen viety tasapuolisuus voi johtaa siihen, että kaksoslapset laitetaan samaan muottiin, mikä ei tietenkään ole toivottava asia.

Heinosen (2004, 22, 66, 68) tutkimuksen mukaan kaksosten hoitamiseen ja kasvattamiseen tarvitaan kummankin vanhemman sitoutuminen ja yhteinen osallistuminen. Törrönen (1997, 10) tuo ilmi, että kaksosperheen isällä ei ole yleensä vaihtoehtoa, miten paljon hän jakaa äidin kanssa lasten hoitovastuuta, vaan vauvat pitävät huolen siitä, että kummallakin vanhemmalla on tärkeä paikkansa arjen pyörittämisessä. Tämän vuoksi kaksosperheen isät pääsevät vauvojen hoitoon

mukaan aivan toisella tapaa, kuin yhden lapsen isät. Moilasenkin (2004, 76) mukaan isällä on suuri merkitys perheessä, mikä lujittaa perheenjäsenten välistä yhteenkuuluvuutta.

5.3 Vanhempien voimavaroja edistävät tekijät

Kaksoslasten kanssa on päivittäin tilanteita, jolloin tunnetasolla on repeydyttävä vähintään kahteen suuntaan ja tehtävä valinta siitä, kumpaa lasta hoitaa ensin. Perheessä saattaa myös olla isompiakin lapsia, jotka myös vaativat osansa ja välillä juuri silloin, kun vauvat tarvitsisivat hoitoa. Tämänkaltaiset tilanteet ovat vanhemmille henkisesti hyvin uuvuttavia, minkä vuoksi vanhemmat tarvitsevatkin riittävästi tukea. Etenkin äiti, joka on usein yksin lasten kanssa kotona, tarvitsee tukea ja ymmärrystä, jotta hän jaksaa paremmin lasten kanssa ja voi myös nauttia äitiydestä. (Törrönen 1997, 33.)

Heinosen (2004, 83) tutkimukseen osallistuneet monikkovanhemmat kokivat oman ajan olevan merkittävässä roolissa voimavaroja antavana ja jaksamista edistävänä tekijänä. He kuvailivat oman ajan olevan mahdollisuutta olla yksin tai viettää aikaa kodin ulkopuolella. Myös mielekäs työnteko koettiin voimia antavaksi ja perhe-elämää tukevaksi omaksi ajaksi. Vanhemmat myös mainitsivat, että puolison kanssa kahdestaan vietetty aika sekä toimiva keskinäinen suhde on tärkeää jaksamisen kannalta. Molempien vanhempien osallistuminen lastenhoitoon tuo varmuutta omaan jaksamiseen ja selviytymiseen. (Heinonen 2004, 90).

Heinosen (2004, 97, 101) tutkimuksen mukaan monikkovanhemmat pitivät erityisen tärkeänä lastenhoitoavun ja muun käytännön avun saamista. He toivat esille, että suurinta apua ja tukea he olivat saaneet omilta vanhemmiltaan ja sisaruksiltaan. Vertaistukea olivat muutamat tutkimukseen osallistuneet vanhemmat saaneet ja he pitivät sitä tärkeänä ja molemminpuolista tukea antavana voimavarana.

Moilasen (2004, 76, 77) mukaan vanhempien tulisi hakeutua entistä enemmän muiden kaksoslasten vanhempien pariin saamaan tukea toisiltaan, koska kaksoslapset ovat erityinen haaste vanhemmille. Hän näkee, että vertaistuki on erittäin tärkeää, koska tieto kulkee sydäimestä sydämeen. Vertaisilta saa sellaista tukea ja tietoa, mitä muualta ei välttämättä löydy. Monikkovanhemmat ovatkin kehittäneet maanlaajuisia yhteistyöverkostoja. Vuonna 1995 perustettu Suomen monikkoperheet ry on kattojärjestö paikallisille monikkoperhe-yhdistyksille.

6 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät

Valtakunnallisen PERHE-hankkeen yhtenä tärkeänä tavoitteena on lisätä lapsiperheiden omaehtoista toimintaa, etenkin vertaisryhmien syntymistä. Lahden Perhe – hankkeeseen kuuluvassa PerheSantrassa kokoontuu erilaisia vertaisryhmiä, joista yksi on tämän tutkimuksen kohdejoukko, kaksoslasten vanhempien vertaisryhmä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia kaksoslasten vanhemmilla on vertaistuesta ja millainen merkitys vertaisryhmällä on heidän vanhemmuuteen. Lisäksi tavoitteena on tutkia, millaisia erityispiirteitä on kaksoslasten vanhemmuudessa ja millaista tukea tästä syystä vain vertainen voi antaa.

Tutkimustehtävät ovat seuraavat:

- Millaisia kokemuksia osallistujilla on vertaistuesta?
- Millainen merkitys vertaisryhmällä on kaksoslasten vanhemmuuteen?
- Mitä kaksoslasten vanhemmuudessa on sellaista, mitä vain toinen vertainen voi jakaa ja ymmärtää?

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa PERHE-hankkeelle tietoa siitä, millainen merkitys vertaistuella on kaksoslasten vanhemmille ja millaisia kokemuksia osallistujilla on vertaisryhmätoiminnasta. Tutkimus antaa vanhemmille mahdollisuuden tuoda omia kokemuksia ja mielipiteitä esille, minkä avulla

kaksoslasten vanhempien kanssa työskentelevät henkilöt voivat ymmärtää kaksoslasten vanhemmuutta kokonaisvaltaisemmin ja havaita heidän erityistarpeitaan. Tutkimuksen tarkoituksena on myös antaa kaksoslasten vanhemmille tietoa vertaistensa kokemuksista ja rohkaista heitä etsimään vertaistukea.

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tämän tutkimuksen kohderyhmä on PerheSantrassa kokoontuva kaksoslasten vanhempien vertaisryhmä. Kaikki vertaisryhmän jäsenet ovat saaneet kaksosensa vuonna 2005. Ryhmään kuuluu yhteensä 16 perhettä, joista ryhmän tapaamisissa on yleensä mukana noin seitsemän äitiä lapsineen. Isät eivät osallistu tapaamisiin lukuun ottamatta yhtä kertaa, jolloin isät olivat mukana tapaamisessa.

Vertaisryhmän jäsenet asuvat eripuolilla Päijät-Hämettä. Yksi ryhmän jäsenistä on muuttanut pois Päijät-Hämeestä, mutta pitää yhä ryhmään yhteyttä internetissä toimivan keskustelupalstan avulla. Kaikki muut ryhmän jäsenet ovat toiminnassa edelleen mukana. Ryhmäläiset toivovat, että kaikki ne 40 päijäthämäläistä äitiä, jotka saivat kaksoset vuonna 2005 liittyisivät vertaisryhmään. Eräs haastatteluun osallistunut äiti kertoi, että vuonna 2005 syntyi Päijät-Hämeeseen paljon kaksosia, koska esimerkiksi vuonna 2004 kaksosia syntyi vain 15 päijäthämäläisperheeseen.

Vertaisryhmän äitien mukaan heidän vertaistoimintansa sai alkunsa, kun Vauva-lehden keskustelupalstalla keskustelleet päijäthämäläiset kaksoslasten äidit päättivät tavata toisensa elokuussa 2005. Tapaamispaikkana oli kotieläinpuisto ja mukana oli muitakin kuin vuonna 2005 syntyneiden kaksoslasten äitejä. Tapaamisen jälkeen vuonna 2005 kaksoset saaneiden äidit perustivat vertaisryhmän. Aluksi heillä oli kokoontumisia ryhmäläisten kodeissa, mutta lasten kasvaessa alkoivat tilat käydä ahtaiksi. He löysivät PerheSantran, jossa on tarpeeksi tilaa kaikille osallistujille. Kaksosten vauva-aikana ryhmä kokoontui useammin ja yhteydenpito internetin välityksellä oli vilkkaampaa. Tällä hetkellä he tapaavat kerran kuukaudessa PerheSantrassa ja satunnaisesti jäsenten kodeissa. Muutaman kerran vuodessa äidit tapaavat toisensa ilman lapsia, jolloin he esimerkiksi viettävät sau-

naillan. Äidit pitävät yhteyttä myös internetissä toimivan keskusteluyhteisön avulla, joka on tärkeä osa vertaisryhmä toimintaa.

Tutkimusta varten haastateltiin neljää vertaisryhmän jäsentä. Kahdella äidillä oli jo ennen kaksosten syntymää kaksi lasta ja kahdella äidillä kaksoset ovat ensimmäisiä lapsia. Haastatteluhetkellä kaksoset olivat noin puolitoistavuotiaita. Kaikki tutkimukseen osallistuneet äidit ovat aktiivisia vertaisryhmän jäseniä.

6.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta

Tässä tutkimuksessa on käytetty kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, koska sen avulla on mahdollista päästä lähelle todellista elämää ja ymmärtää sitä. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja siinä suositaan ihmistä tiedonkeruun instrumenttina. Nämä seikat antavat hyvät mahdollisuudet selvittää kaksoslasten perheiden todellista elämää ja millaista tukea he siihen itse kokevat saavansa vertaisryhmältä. (Vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

Aineistonhankintamenetelmänä on käytetty teemahaastattelua, koska sen avulla on mahdollisuus saada syvällistä tietoa ja haastateltavien oma ääni pääsee esille. On luonnollista kerätä ihmisten mielipiteitä ja käsityksiä keskustelemalla heidän kanssaan. Yleensä kaikki osapuolet kokevat haastattelun miellyttävänä, koska ihmisillä on käsitys siitä, mitä haastattelu tarkoittaa. Tämän ansioista he tietävät, mitä heillä on odotettavissa, joten tilanteeseen ei yleensä liity epävarmuuden tuomaa jännitystä. (Ks. Hirsjärvi & Hurme 2000, 10, 18; Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, mutta se on lähempänä strukturoimatonta kuin strukturoitua haastattelua. Teemahaastattelun aihepiirit, teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 10, 18.) Haastattelu on menetelmänä joustava, koska sen avulla tutkija pystyy esittämään kysymykset haluamassaan järjestyksessä keskustelun kulun mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75). Kysymysten esittämisjärjestystä ja muotoa ei tämän tutki-

muksen haastattelutilanteessa rajattu tarkasti, vaan haastattelussa edettiin keskustelunomaisesti ennalta laadittua haastattelurunkoa (liite 2) apuna käyttäen.

Haastattelu mahdollistaa myös sen, että itse haastattelutilanteessa voi suunnata tiedonhankintaa ja saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. Haastattelu antaa tutkittavalle mahdollisuuden tuoda esille itseään koskevia asioita vapaasti ja hän on tutkimustilanteessa merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. Haastattelun aikana pystyy myös hyvin selventämään ja syventämään saatavia tietoa, pyytämällä haastateltavaa perustelevaan vastauksiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34, 35.) Koin tärkeänä, että haastattelutilanteessa oli mahdollisuus syventää keskustelua lisäkysymysten avulla, ja näin saada enemmän tietoa.

6.4 Tutkimuksen kulku

Sain aiheen tutkimukselle, kun Lahden ammattikorkeakoulun opettajat esittelivät keväällä 2006 PERHE-hanketta ja kertoivat siihen liittyvistä opinnäytetyömahdollisuuksista. Otin yhteyttä kaksoslasten vanhempien vertaisryhmän yhteyshenkilöön kesäkuussa 2006 ja tiedustelin häneltä ryhmän halukkuutta osallistua tutkimukseen. He osoittivat halukkuutensa osallistua tutkimukseen. Kävin kertomassa tutkimuksesta vertaisryhmän tapaamisessa lokakuussa 2006, koska sillä tavalla oli mahdollisuus motivoida äitejä haastatteluun ja antaa heille tietoa siitä, mitä tutkimus koskee. Äidit saivat tietää tutkimusongelmat sekä tutkimuksen näkökulman. Käynnin yhteydessä oli myös mahdollisuus nähdä, millainen ryhmä on kyseessä ja millaista heidän tapaamisessaan on.

Haastatteluajaksi ryhmäläisten kanssa sovittiin heidän marraskuun 2006 ja helmikuun 2007 vertaisryhmätapaamisensa. Haastattelupaikkana oli luonnollisesti PerheSantra, josta löytyi rauhallinen tila haastattelua varten. Haastattelut oli kaikkein vaivattominta tehdä vertaisryhmän tapaamisten yhteydessä, jotta haastateltavien ei tarvinnut tulla erikseen haastatteluun, jolloin tutkimukseen osallistuminen ei välttämättä olisi ollut niin innokasta. Koska perheet asuvat eri puolilla Päijät-Hämettä olisi ollut aikaa vievää mennä perheiden kotiin ja lisäksi PerheSantraan järjestyi lastenhoitajat haastattelujen ajaksi. Kenenkään haastatteluun osallistuneen ei

myöskään tarvinnut jännittää PerheSantrassa tehtyä haastattelua, koska paikka oli kaikille osapuolille entuudestaan tuttu. Haastattelujen välissä oli myös mahdollisuus nähdä vertaisryhmän toimintaa ja saada yleiskäsitys ryhmän ilmapiiristä.

Haastattelut tallennettiin kasettinauhurin avulla. Haastattelut kestivät 30 minuutista 45 minuuttiin. Tila oli rauhallinen ja aikaa riittävästi, joten haastattelut saatiin tehdä rauhassa. Lastenhoitajat hoitivat lapsia haastattelun ajan, mikä mahdollisti äitien keskittymisen haastatteluun. Yhden haastattelussa olleen äidin lapset tulivat haastattelun loppuvaiheessa mukaan tilanteeseen, mutta se ei oleellisesti haitannut haastattelun kulkua.

6.5 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään yleensä pieneen määrään tapauksia ja ne analysoidaan mahdollisimman perusteellisesti. Tästä johtuen aineiston tieteellisyyskriteeri ei ole määrä, vaan sen laatu. Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistoon selkeyttä ja sen pohjalta luoda uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysin avulla aineisto tiivistetään mielekkääksi kokonaisuudeksi, kuitenkin kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Eskola & Suoranta 1998, 18, 138.)

Nauhoitetut haastattelut kuunneltiin ja litteroitiin tietokoneen tekstinkäsittelyohjelmalla. Puhtaaksikirjoitetut haastattelut tulostettiin paperiversioksi, jolloin niitä oli helpompi lukea läpi ja syventyä niihin. Eskolan ja Suorannan mukaan (1998, 152) tutkijan on tärkeää tuntea aineistonsa läpikotaisin, joten se on syytä lukea useaan kertaan.

Tämän tutkimuksen analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Litteroitujen haastattelujen paperiversioiden marginaaleihin tehtiin merkintöjä ja alleviivauksia poimien merkityksellisimpiä esille nousevia asioita. Oleellisimpia yhtäläisyyksiä hahmoteltiin paperille tiettyjen teemojen ja aihekokonaisuuksien alle. Tavoitteena oli löytää ja erotella tekstimassasta parhaiten tutkimustehtäviä valaisevia teemoja. Lisäksi teemojen muodostamisessa käytettiin apuna tutkimukseen liittyvää teoriaa

ja haastattelurunkoa. Lopulta muodostettiin kaksi pääteemaa ja toisen alle kolme alateemaa ja toiseen kaksi alateemaa. Raportointi vaiheessa aineistosta löytyviä teemoja vahvistettiin haastateltavien suorilla lainauksilla.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Kaksoslasten vanhemmuuden erityispiirteet äitien kokemana

Lähes kaikki tähän tutkimukseen osallistuneet äidit olivat olleet yllättyneitä saatuun tiedon kaksoisraskaudesta, mutta hyvin pian alkoivat ajatella tilannetta positiiviselta kannalta. He pohtivat olevansa etuoikeutettuja vanhempia ja uskoivat omaan jaksamiseen. Kaksi äitiä toi ilmi, että jo raskausaikana heidän erityisasema tuli esiin, etenkin neuvolan terveydenhoitajan esittämien mielipiteiden ja voimakaiden raskausoireiden myötä.

Suoraan sanoen, en tiennyt itkeäkö vai nauraako, kun se siellä ultrassa paljastu. Se oli ihan käsittämätöntä! Sit kun se alkujärkytys meni... Eihän niitä kaikille anneta!

Äidit, joilla oli jo aikaisempia lapsia, olivat onnellisia siitä, että kaksoset eivät olleet heidän esikoisiaan. Lastenhoitokokemuksen myötä heillä oli alusta asti varmuus vauvojen hoidosta ja luottamusta omaan vanhemmuuteen. Äiti, joka sai kaksoset esikoisenaan, toi esille olevansa tyytyväinen, ettei hänellä ole vertailukohdetta siihen, millaista olisi olla vain yhden vauvan äiti. Tämän ansiosta hän ei vertaile, mikä on helpompaa tai vaikeampaa kaksoslasten vanhempana. Toinen kaksoset esikoisenaan saanut äiti kertoi, että vanhemmuuteen kasvu oli kaksosten myötä tapahtunut hyvin nopeasti. Kaikki äidit kuitenkin toivat ilmi, että he ovat jaksaneet hyvin kaksoslasten kanssa, vaikka elämä on työntäyteistä. He ajattelevat kaksoslasten vanhemmuuden olevan rikkaus eikä mitenkään ylitsepääsemättömän vaikeaa.

Kaikki äidit kuvasivat isän roolia perheessä merkittäväksi. Osa äideistä kertoi, että isän osuus perhe-elämään on välttämätön, koska kaksoslapsisen perheen elämä vaatii kahden aikuisen työpanoksen. Kahden perheen isät ovat olleet eri syistä johtuen paljon poissa kotoa, mikä on näkynyt perheissä siten, että äidit ovat joutuneet ottamaan vastuun yksin arjen pyörittämisestä. Kaikki äidit kertoivat isien olevan ylpeitä kaksosistaan ja ottavan omalta osaltaan vastuun perhe-elämästä. Äidit kertoivat isien etenkin leikkivän lasten kanssa, minkä koettiin olevan hyvin tärkeää.

Osallistuu...on pakko! Se on ihan luonnostaan tullut sillä lailla, että on pakko kahden ihmisen. Se on kuitenkin niin rankka duuni kahden pienen kanssa. Ei oo mitään mahdollisuuksia, että ei osallistuis... Se on niin lapsirakas, että ei mitään ongelmaa. Että ei vaan luoteta siihen, että äiti tekee.

Lähes kaikki äidit toivat esille, että muut ihmiset osoittivat kiinnostusta heitä kohtaan etenkin kaksosten ollessa vauvoja. Sukulaiset ovat olleet erityisen kiinnostuneita lapsista nimenomaan siksi, että he ovat kaksosia. Lähes kaikki äidit kertoivat, että kaupungilla ihmiset tulivat juttelemaan ja ihmettelemään kaksosia. Tämä oli ollut äideistä aluksi mukavaa, mutta aina he eivät olisi jaksaneet vastaila ihmisten esittämiin kysymyksiin ja kommentteihin, jotka saattoivat olla lähes minikälaisia tahansa. Lasten kasvaessa huomion-osoitukset ovat harventuneet, koska kaksoset ovat niin erikokoisia, etteivät vieraat välttämättä huomaa heitä kaksosiksi.

7.1.1 Vuorovaikutussuhteet ja kaksosten yksilöllisyyden tukeminen

Äidit toivat esille, että kiintymyssuhteen muodostaminen ei ole selkeästi riippuvaista kaksosuudesta, vaan siihen vaikuttaa moni asia. Yksi äiti mainitsi vauvojen keskolassa olon yhdeksi kiintymyssuhteeseen vaikuttavaksi tekijäksi. Kaikki äidit kokivat, että lapsien luonne-erot olivat alusta asti hyvin havaittavissa. Tämä vaikutti siihen, että tunteet lapsia kohtaan olivat alussa erilaiset. Lähes kaikki äidit toivat esille, että kaksosista toinen on ollut selkeästi vaativampi kuin toinen. Tämän vuoksi toinen lapsi on ollut enemmän sylissä ja saanut runsaasti huomiota

osakseen. Lähes kaikki äidit kertoivat vaativan lapsen tulleen näin läheisemmäksi, mutta toisaalta taas tyytyväisemmän lapsen kanssa on ollut helpompi luoda kiintymyssuhde. Kaikki äidit toivat esille, että kaksosten luonne-eroista johtuen lasten kanssa ollaan erilaisessa vuorovaikutuksessa. Lapsilla on omat tapansa toimia ja he haluavat tehdä vanhempien kanssa erilaisia asioita.

Kaikki äidit kertoivat kaksosten riitelevän jonkin verran vanhempien huomiosta. Kahden äidin mielestä lapset olivat valinneet itse kumpi vanhempi on heille läheisempi. He kertoivat jaon näkyvän siten, että lapsi hakeutuu ennemmin tietyn vanhemman syliin. Heidän mielestään on hyvä, että näin kummallekin on oma vanhempi. Yksi äiti taas toi esille, että kumpikin vanhempi on lapsille yhtä läheinen, eikä erottelua äidin ja isän lapseksi ole muodostunut. Hän kertoi, että isällä on merkittävä rooli kaksosten yksilöllisyyden ja kiintymyssuhteen tukemisessa.

Äidit toivat ilmi, että kaksosilla on ollut alusta asti keskinäinen suhde ja he ovat todella tärkeitä toisilleen. Kaksoset tulevat toisilleen läheisemmiksi koko ajan ja myös keskinäiset riidat lisääntyvät. Kaksi äitiä mainitsi, että kaksoset osaavat antaa tilaa toisilleen ja osoittaa empatiaa, esimerkiksi silittämällä toisen kaksosen päätä, jos tämä on loukannut sen.

Osa äideistä toi esille, että pienten kaksoslasten yksilöllisyyttä ei ole helppo tukea, koska perushoito vie niin paljon aikaa, että lapsen yksilöllisten tarpeiden huomiointi on toisinaan vaikeaa. Yksi äiti toi esille, että hänestä on tärkeää, että toisinaan saa olla vain yhden lapsen kanssa kerrallaan. Silloin lapselle saa antaa jakamattoman huomion sekä näkee erilaisen puolen hänestä.

Haastatteluun osallistuneiden äitien kaksoset ovat epäidenttisiä, mikä on äitien mielestä pääsääntöisesti hyvä asia. Heidän mukaansa lapsen yksilöllisyyttä on helpompi tukea, kun lapset eroavat sukupuoleltaan ja/tai ulkonäöltään toisistaan. Tästä johtuen lapsien yksilöllisyyttä ei tarvitse huomioida esimerkiksi etunimen ja vaatteiden avulla. Yksi äiti toi esille, että lasten identtisuudesta olisi hyötyä siinä, että kaksoset kehittyisivät samaan tahtiin. Äidin mukaan nyt toinen kaksosista kehittyi huomattavasti toista nopeammin, mikä lisää äidin huolta siitä, että oppii-ko toinen kaksonen varmasti samat taidot.

Äiti, jonka kaksoset ovat tyttö ja poika toi ilmi, että lapsista puhutaan sukupuoli-eröjen vuoksi henkilöinä eikä vain kaksosina. Hän myös totesi, että luultavasti myöhemmin on helpompaa tukea lapsien identiteetin muodostamista, kun lapset ovat eri sukupuolta. Toinen tytön ja pojan äiti taas kertoi, että sukupuoli-eröistä huolimatta ihmiset puhuvat lapsista kaksosina, eikä nimeltä. Tämä suututtaa äitiä ja hän kertoi ajatelleensa, että tästä syystä olisi parempi, jos lapset olisivat syntyneet eriaikaan.

7.1.2 Kaksoslasten hoitamisen erityispiirteet

Äidit kertoivat, että käytännön asiat ovat kaksoslasten kanssa vaikeampia kuin olisi yhden lapsen kanssa. He mainitsivat liikkeelle lähdön, liikkumisen ja puke-misen ongelmallisiksi. Kuitenkin äidit toivat esille, että tilanne on luultavasti sama muissakin kaksilapsisissa perheissä, vaikka lapset olisivat eri-ikäisiä. Osa äideistä toi ilmi, että kotitöiden teosta ei pidä ottaa stressiä, vaan he käyttävät voimavaroja ennemmin lasten hoitoon. Äidit toivat ilmi, että kaksoslasten kanssa täytyy olla pitkäpinnainen, eikä saa olla liian herkkä pienille asioille.

Äidit nimesivät kaksoslasten hoitamisen tärkeimmiksi erityispiirteiseksi ajan ja huomion jakamisen tasapuolisesti kummallekin lapselle. Jakautuminen moneen suuntaan oli yhden äidin mielestä haastavinta kaksoslasten vanhemmuudessa. Yksi äiti kertoi, syyllisyyden tunteen tulevan siitä, että ei ole kummallekaan lapselle tarpeeksi aikaa. Hän myös kertoi kaipaavansa kahdenkeskistä aikaa yhden lapsen kanssa. Yksi äiti kuvasi syyllisyyden tunteen noussee siitä huolesta, että saako tyytyväinen lapsi liian vähän huomiota osakseen. Äidit kuitenkin kertoivat hyväksyvänsä sen, että aikaa pitää aina jakaa kahdelle ja aina on toinen mukana tilanteessa. Isän mukana olo mainittiin helpottavaksi tekijäksi, koska silloin on kaksi syliä kahta lasta varten.

Äidit toivat esille, että päivittäin pitää tehdä valintoja siitä, kumpaa lasta hoitaa ensin. Tästä aiheutuu riittämättömyyden tunteita, koska lasten yhtäaikaisia vaatimuksia ei pysty tyydyttämään, vaikka kuinka tekisi parhaansa. Yksi äiti kertoi kantoliinan olleen hyvänä apuna, ikään kuin ylimääräisinä käsinä. Toinen äiti toi ilmi, että lasten ollessa pieniä heitä jaksoi kantaa yhtäaikaa sylissä, mutta heidän kasvaessaan se ei enää onnistu. Haastatteluissa kävi ilmi, että lasten kasvaessa, he jaksavat odottaa vuoroaan, mikä helpottaa arkisia tilanteita.

Ite on tietenkin yrittänyt olla mahdollisimman tasapuolinen, mutta sitten on joutunut tekemään niitä ratkaisuja, että se kumpi huutaa enemmän on pakko ottaa. Siinä ei ole ollut semmoista vaihtoehtoa. Se on harmittanut, että tietenkin aina kun vauva itkee, niin haluais pitää sylissä, mutta on ollut pakko.

Kaksoset esikoisina saaneet äidit kuvasivat ensimmäisten kuukausien olleen kaikkein rankimpia, mutta lasten vuorokausirytmien löytymisen ja lastenhoitokokemuksen myötä tilanne parani. Heistä toinen äiti toi ilmi, että oli hyvä, kun samoilla yövalvomisilla meni kahden lapsen valvomiset. Äidit, joilla oli jo aiempia lapsia, kuvasivat kaksosten vauva-ajan olleen helppo. Vauvat olivat syöneet ja nukkuneet hyvin, eivätkä olleet juurikaan sairastelleet. He toivat esille, että kahden vauvan hoito ei ole huomattavasti työläämpää kuin yhden lapsen hoito, mutta lasten kasvaessa näin ei enää ole.

Mua peloteltiin hirveesti, että mitä kaikkea kauheeta ja eihän se ollutkaan, se oli tosi helppoa. Ja varmaan siksikin, että kun oli kaksi ennestään, niin tiesi, että ei se voi olla kauheen kauheeta kuitenkaan.

Äidit, joilla oli jo aiemmin lapsia, toivat esille, että vauva-ian jälkeen kaksoset ovat kuin tavalliset sisarukset, vain samanikäiset. Lasten opittua syömään itse ja leikkimään yhdessä arki on helpottanut, mutta lasten alkava uhmaikä tuo lisää haastatte perheen elämään. Lähes kaikki äidit kokivat, että lasten opittua liikkumaan, heidän vahtimisensa lisääntyy ja lasten lisääntyvän uhman myötä kasvatusasioiden nousevan esille.

7.1.3 Kaksosperheen arki ja sitä helpottavat seikat

Kaikki äidit toivat esille, että kaksosperheen arki on varmasti aika tavallista lapsiperheen arkea. Äidit kertoivat, että säännöllinen päivärytmi on todella tärkeä arjen sujumuuden kannalta ja siitä pidetään hyvin tiukasti kiinni. Äidit toivat ilmi, että tiukan rytmien avulla lapset syövät ja nukkuvat samaan aikaan, joten päivässä on hektisten tilanteiden lisäksi myös rauhallisia hetkiä. Lasten nukkuessa samaan aikaan jää äideille lepoa hetkiä, jolloin on aikaa tehdä omia juttuja.

Se on tavallaan hyvin organisoitua se elämä. Tavallaan semmoinen armeijakuri monissa asioissa.

Kaksi äitiä, joiden miehet ovat olleet paljon poissa kotoa, kertoivat päivärytmien auttavan saamaan arjen pyörimään mahdollisimman hyvin yksinkin. Toisen äidin oma äiti oli kaksosten vauva-aikana vinyt isompia sisaruksia kerhoon, minkä äiti koki suurena apuna ja tukena arjessa jaksamiseen. Äiti, jolla on aikaisempia lapsia, toi ilmi, että isommat lapset auttavat kaksosten hoidossa. He leikkivät pieniä sisaruksiaan silloin, kun äidin pitää päästä tekemään jokin asia.

Kaikkien äitien mukaan perheen arkea helpottaa huomattavasti se, että kaksosista on todella paljon seuraa toisilleen. Tämän ansiosta äitien ei tarvitse viihdyttää jatkuvasti lapsiaan ja heille jää aikaa tehdä omia asioitaan. Äidit kertoivat, että jo vauva-aikana lapset pysyivät tyytyväisinä katsellessaan toisiaan.

Äidit kokivat jaksavansa hyvin kaksosperheen arjessa. Yksi äiti toi esille, että hän viihtyy hyvin kotiäitinä, mikä lisää omaa jaksamista. Työssäkäyvä äiti taas toi ilmi, että työnteko lisää hänen jaksamistaan kotona. Hän ei tunne olevansa kotiäiti-tyyppinen ja töissä ollessaan hän näkee joka päivä aikuisia ihmisiä. Yksi äiti toi ilmi, että haluaisi mennä työelämään, mutta koska lapset ovat niin pieniä, on helpompaa olla kotona. Kaikki äidit toivat esille, että oma aika on tärkeä voimavaroja ja jaksamista edistävä tekijä. He viettävät omaa aikaa esimerkiksi lenkkeilemällä ja käymällä internetissä sekä kodin ulkopuolella.

Lähes kaikki äidit toivat esille, että he eivät tarvitse juurikaan ulkopuolista apua. Vertaisryhmän koettiin olevan todella suuri tuki ja turva, josta saa apua niin arkipäivän asioihin kuin ylipäänsä vanhemmuuteen. Vertaisryhmän tapaamisten koettiin piristävän perheen arkea.

7.2 Kaksoslasten äitien kokemuksia vertaistoiminnasta

Kaksi haastatteluun osallistunutta äitiä on ollut mukana vertaistoiminnassa jo Vauva-lehden keskustelupalstalta lähtien. Kaksi muuta äitiä olivat kuulleet ensimmäisestä ryhmän tapaamisesta kuulopuheiden perusteella. Heistä toinen äiti oli tavannut sattumalta kaupassa toisen kaksosia odottavan äidin ja hänen kauttaan oli saanut tiedon ensimmäisestä tapaamisesta. Toinen taas oli tutustunut toisessa internetyhteisössä kaksoslasten äitiin, jonka kautta oli saanut tiedon järjestettävästä tapaamisesta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet äidit ovat olleet alusta asti aktiivisesti mukana ryhmän toiminnassa.

Lähes kaikki äidit kertoivat, että heillä ei ollut mitään erityisiä odotuksia vertaisryhmää kohtaan. He kuitenkin toivat esiin toivoneensa tapaavan uusia ihmisiä ja ylipäänsä saavan tilaisuuden lähteä kodin ulkopuolelle. Yksi äiti toi ilmi, että hänen odotukset liittyivät siihen, että ryhmässä olisi mahdollisuus nähdä, miten muut toimivat kaksostensa kanssa. Hän myös kertoi toivoneensa lisää äiti-tuttuja, joita ei ennestään juurikaan ollut.

Kaikkien äitien kokemukset vertaistoiminnasta olivat todella positiivisia. Äidit pitivät vertaisryhmää hyvin tärkeä ja olivat onnellisia siitä, että olivat sattuneet löytämään toisensa. He kertoivat saaneensa tätä kautta uusia ystäviä. Yksi äiti kuvasi vertaisryhmän olevan hänelle henkireikä arjen keskellä. Hän myös kuvasi ryhmän olevan todella harvinainen ryhmä Suomessa, koska tässä mittakaavassa ja näin pienellä aikavälillä lapsia saaneita kaksosten äitejä samassa ryhmässä on harvinaisuus. Hän kertoi, että monikkoperheyhdistyksiä on olemassa, mutta niissä on eri-ikäisiä lapsia ja harvoin niistä syntyy näin tiivistä yhteisöä.

Äidit toivat esille, että vertaisryhmästä saatu tuki on vastavuoroista. Lähes kaikki äidit toivat ilmi, että ryhmästä saadun sosiaalisen tuen muodoista tärkeintä on kannustus, empatia ja lastenhoitoneuvot. Äidit toivat ilmi, että asioiden ja kokemusten jakaminen vertaisten kanssa on kaikkein merkittävintä vertaistukea. Äidit toivat esille, että tuki on ensisijaisesti kuuntelemista, eikä aina tarvitse sanoa mitään, vaan tuki voi olla myös hiljaisuutta. Yksi äiti painotti, että kuuntelemisen kautta ymmärtää parhaiten tilanteen. Muutama äiti toi ilmi, että vertaisryhmästä saatu tuki ei suinkaan liity vain lapsiin ja vanhemmuuteen, vaan ryhmässä jaetaan muitakin asioita.

Kaksi äitiä toi ilmi, että vertaisryhmän tapaamisissa ei ennätä kovinkaan paljon keskustella, koska siellä on koko ajan kova meno ja meteli. He toivat kuitenkin ilmi tapaamisten tärkeyden, koska niissä näkee, että muilla menee samalla tavalla kuin itsellään. Internetin keskustelupalstalla on mahdollisuus keskustella enemmän, mutta kuitenkin kasvokkain tapaamisessa on myös omat hyvät puolensa.

Ensimmäiseksi tulee mieleen se kerta, kun kaikki huusi. Vaikka se ei ollut kauhean kivaa, niin enneminkin semmoista huvittavaa, että miksi mä tulen tänne kuuntelemaan toisten lasten huutoa. Että ei siinä ollut mikään semmoinen, että äh, en ikinä enää halua tulla tänne. Se enneminkin nauratti.

Muutaman äiti toi esille sen, että on lapsien kannalta hyvä, että he pääsevät uuteen paikkaan leikkimään ja tapaavat uusia ihmisiä. Yhden äidin mukaan olisi todella mukavaa, jos ryhmä pysyisi pitkään kasassa. Näin lapsetkin saisivat muista kaksoista todella monta ystävää.

Äidit toivat painokkaasti esille, että ryhmän ilmapiiri on todella hyvä ja kannustava. Äidit kertoivat, että vaikka kaikki äidit olivat ennen ryhmään tuloa vieraita toisilleen, niin ryhmästä on muodostunut hyvin tiivis yhteisö. Ryhmässä jokainen voi tuoda oman näkökantansa esille ilman, että sitä tyrmättäisiin. Osa äideistä toi myös ilmi, että ryhmässä ei esiinny selän takana puhumista. Yksi äiti kertoi, että vaikka kaikki ryhmän jäsenet ovat erilaisia ja jokaisella on erilainen tausta, niin silti kaikki ovat hyvin samalla viivalla.

Meillä on semmoinen kiva ilmapiiri, että voi tuoda esille hyvin erilaisiakin mielipiteitä. Siellä annetaan jokaisen kukan kukkia. Se on rikkaus. Eikä arvostella. Hyvin sellainen avoin ilmapiiri.

PerheSantran mahdollistamat tilat saivat äideiltä paljon kiitosta. He olivat hyvin tyytyväisiä tiloihin. Osa äideistä toi esille, että jos tällaista tilaa ei olisi käytössä, niin tapaamisia olisi harvemmin. Koska ryhmään kuuluu paljon lapsia ja aikuisia, niin harvan ihmisen kotiin mahtuisi kaikki kerralla, joten tapaamisia olisi luultavasti vain kesäisin, esim. puistoissa. Etenkin neljän lapsen äiti oli hyvin tyytyväinen, että tapaamisia järjestetään PerheSantrassa kotien sijaan. Hän kertoi, että PerheSantraan voi tulla miettimättä, että kuinka paljon ihmisiä on tulossa ja mahtuuko hän vielä mukaan lapsiensa kanssa.

7.2.1 Vertaisryhmän merkitys vanhemmuuteen

Äidit kokivat vertaistuen olevan kannustavaa ja antavan voimavaroja vanhemmuuteen. Yksi äiti toi erityisesti esille, että vanhemmuuden tukemisessa on tärkeää, että on joku jolle voi kertoa tunteistaan, ja juuri vertaisryhmässä tätä voi tehdä. Äidit toivat ilmi, että ryhmän jäsenet ovat erilaisia ja eri-ikäisiä, jonka myötä saadaan paljon erilaisia mielipiteitä ja näkemyksiä asioihin. Kaksi äitiä toi esille, että he tarvitsevat vanhemmuuden tueksi etenkin kasvatusneuvoja. Toinen heistä myös lisäsi, että etenkin kaksosten ollessa vauvoja hän tarvitsi neuvoja siihen, miten selvittää niistä arkisista tilanteista, missä kaksosuus näkyy ja tuo pulmia. Kaksi äitiä koki, että neuvolasta ei ole saanut kaipaamaansa tukea vanhemmuuteen, joten vertaisryhmä on korvannut tätä puutetta osittain.

Äitien mukaan ryhmästä saa paljon itselleen tukea ja myös saa antaa muille tukea. Yksi äiti kertoi, että ryhmän merkitys vanhemmuuteen on sitä, että sen kautta voi peilata omaa vanhemmuuttaan. Hänen mukaansa ryhmän kautta voi pohtia omaa äitiyttä, kun saa seurata toisten äitien toimintaa. Hän myös kertoi, että vertaisten merkitys vaikuttaa jollakin tavalla koko ajan, vaikkei sitä juuri sillä hetkellä tiedostakaan.

Jos jossain asiassa on epävarmuutta, niin on voinut vähän niin kuin varmistaa sitä omaa. Ehkä on jo ajatellut ite jotain, toteuttanutkin, mutta sitten saa semmoisen tunteen, että niinhän ne muutkin tekee.

Äidit toivat esille, että on tärkeää, että vertaisryhmän jäsenten kaksoset ovat samanikäisiä. Tämän ansiosta vanhemmuudessa eletään samanlaisia vaiheita, mikä mahdollistaa heidän mielestään parhaan mahdollisen vertaistuen antamisen ja saamisen. Äidit toivat myös ilmi, että lasten ollessa samanikäisiä voi muilta äideiltä kysellä kehitykseen ja kasvuun liittyviä asioita.

Äidit kokivat tärkeänä, että kaikki vertaisryhmän jäsenet elävät samankaltaista elämäntilannetta. Tämän ansiosta ryhmässä voi keskustella asioistaan ilman, että joutuu alusta asti selittämään, millaista kaksosperheen elämä on. Äideistä on tärkeää, että on joku, joka ymmärtää, miltä jokin asia tuntuu. He painottivat, että kukaan muu kuin kaksosperheen vanhempi voi tietää, millaista kahden samanikäisen lapsen vanhemmuus on. Etenkin kaksosten perushoidollisia asioita ei äitien mielestä kukaan muu voi tietää kuin toinen vertainen.

Kyllä se on parasta tavata niitä ihmisiä, jotka oikeesti elää sitä samaa arkea ja oikeesti ymmärtää sitä meidän elämää. Ei tavallaan tarvii selitellä asioita, jokainen tietää ite mitä se on. Täällä voi puhua asioista ihan erilailla, kuin monien muiden kanssa. Muille tulee monesti kaunisteltua sitä arkea.

Äidit toivat esille, että he puhuvat mieluummin vertaisilleen elämästään, kuin niille, joilla itsellään ei ole kaksosia. Kaksi äitiä toi ilmi, että yhden lapsen äideille ei halua korostaa omia kokemuksiaan vanhemmuudesta, jotta ei samalla mitätöisi heidän kokemuksiaan. Etenkin ongelmallisista asioista äidit haluavat puhua vain vertaisilleen, mutta myös kaksosten kanssa tapahtuvista hauskoista asioista on mielekkäintä puhua vertaisten kanssa, koska vain he ymmärtävät, miksi asia tuntuu niin mukavalta. Yksi äiti toi esille, että jos muille kuin vertaisille kertoo elämästään, niin he alkavat vain kummastella tilannetta, mikä aiheuttaa äidissä ärtyneisyyttä.

Voi ne yrittää eläytyä, mutta menee päivittelyksi.

Äidit toivat ilmi, että vertaisista on muodostunut ystäviä, joiden kanssa halutaan viettää aikaa. Muutama äiti toi ilmi, että vertaisten kanssa viettää mieluummin aikaa kuin yhden lapsen vanhempien kanssa. He toivat esille, että he käyvät enemmän tässä ryhmässä, kuin perhekerhoissa, koska täällä saa olla oma itsensä eikä kukaan kiinnitä erityistä huomiota kaksosiin.

Kaikki äidit toivat esille, että ryhmällä ei ole välitöntä merkitystä isille. Äidit kertoivat kuitenkin isien saavan omaa aikaa sillä välin, kun he ovat lasten kanssa kotoa poissa. Isät ovat olleet yhdessä tapaamisessa mukana, mutta muuten heillä ei ole ollut mielenkiintoa osallistua tapaamisiin. Aiemmin tapaamiset olivat päivällä, joten silloin isillä ei ollut edes mahdollisuutta päästä mukaan.

Ei ne oo niin kiinnostuneita tästä. Voi olla sitten kun lapset on kasvanut. Kumminkin nää vauvahommat on semmoisia äitien juttuja, vaippajuttuja. Voihan tästä tulla vaikka jalkapallojoukkue. Se on helposti kasassa.

7.2.2 Internet vertaistuen välittäjänä

Kaikki äidit kertoivat internetissä tapahtuvan keskustelun olevan tärkeä osa vertaistoimintaa. Äitien mukaan internet onkin luultavasti tärkein vertaistoiminnan keskusteluväylä, koska sinne voi mennä kirjoittamaan ja lukemaan viestejä juuri silloin kun itselleen sopii. Tästä syystä viestejä voi lukea ja kirjoittaa rauhassa, ilman, että huomio pitäisi kiinnittyä jatkuvasti lapsien vahtimiseen. Äidit käyvätkin aktiivisesti lukemassa ja kirjoittamassa viestejä omaan keskusteluyhteisöönsä. Yksi äiti myös mainitsi, että on tärkeää, että juttuja saadaan sitä kautta talteen. Viestejä on tällä hetkellä tallessa noin 3000.

Äidit kertoivat, keskustelevansa yhteisössä tavallisista arkipäivän asioista, esimerkiksi siitä, mitä lapset ovat syöneet ja miten nukkuneet. Äidit toivat ilmi, että yhteisössä ilmaistuihin arjen ongelmiin ja pulmiin otetaan helposti kantaa ja autetaan toisia selviämään ongelmallisiksi koetuista tilanteista. Yksi äiti toi ilmi, että kirjoittaen on helpompi kertoa asioistaan kuin kasvotusten. Yksi äiti taas toi ilmi, että internet on ollut huomattava apu siihen, että kotiäitinä olo ei tunnu niin yksi-

näiseltä. Äiti kertoi, että silloin kun hänelle ei ollut vielä internetiä käytössä, oli olo paljon yksinäisempi kuin nyt, kun voi pitää helposti yhteyttä muihin ihmisiin ja löytää uusia tuttuja.

8 TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETOA

Vertaisryhmästä jäsenilleen koituvan hyödyn ymmärtämiseksi tutkimustulosten esittely aloitettiin kaksoslasten vanhemmuuden tarkastelulla. Tämä auttaa ymmärtämään, mitä kaksoslasten vanhemmuudessa on sellaista, mitä vain toinen vertainen voi ymmärtää.

Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet äidit olivat olleet aluksi yllättyneitä kaksosraskaudesta, mutta pian he olivat alkaneet ajattelemaan, että he ovat etuoikeutettuja vanhempia ja he uskoivat omaan jaksamiseen. (Ks. Heinonen 2004, 54; Manninen 2003, 129; Törrönen 1997, 6.) Muutama äiti kertoi, että kaksoslasten vanhemmuuden erityispiirteet alkavat jo odotusaikana, kuten myös Moilanen (2004, 73) ja Manninen (2003, 129) ovat todenneet. Kaikki äidit kokivat eri syistä johtuen, että kaksoset olivat syntyneet juuri oikeaan paikkaan sisarusarjassa, vaikka kahden äidin kaksoset olivat syntyneet perheen esikoisiksi ja kahden äidin kaksoset syntyivät perheen kuopuksiksi. (Ks. Heinonen 2004, 54, 55.)

Lähes kaikki äidit toivat esille ulkopuolisten osoittaman kiinnostuksen heitä kohtaan kaksosten ollessa vauvoja. Äitien mukaan huomionosoitukset olivat mukavia, mutta jatkuva erityisasemassa oleminen kävi välillä raskaaksi. Samansuuntaisia asioita on käsitelty Heinosen (2004, 71) ja Törrösen (1997, 39) julkaisuissa, ja on todettu kaksoslasten perheiden saavan erityistä huomiota osakseen.

Kaikki äidit toivat ilmi isän merkityksen ja etenkin sen, että isät ovat ylpeitä kaksosistaan sekä osallistuvat mielellään perheen hoitamiseen. (Ks. Törrönen 1997, 10, Moilanen 2004, 76.) Moilasan (2004, 76) mukaan on mielekästä, että kaksoset jakautuvat isän lapseksi ja äidin lapseksi, koska tällainen jako tukee lasten kasvua, kehitystä sekä yksilöllisyyden muodostamista. Kuitenkin kiintymyssuhteen kannalta tällainen selvä jako ei välttämättä ole hyvä, koska vanhempien on luotava

kumpaakin lapseen tiivis suhde (ks. Niemelä 2003, Heinonen 2004, 22). Tähän tutkimukseen osallistuneista äideistä kaksi toi esiin, että lapset ovat valinneet, kumpi vanhemmista on heille läheisempi. Yksi äiti taas painotti, että minkäänlais-ta jakoa ei ole syntynyt.

Kaikki äidit toivat ilmi, että kaksosten epäidenttisyyden johdosta kaksosten identi-teetin muodostamista on helpompi tukea, kuin jos he olisivat identtisiä.

Kaikki äidit toivat esille, että kaksoset ovat olleet omia persooniaan alusta asti ja luonne-erot näkyivät selkeästi. Tällä katsottiin olevan suurin merkitys kiintymys-suhteen muodostamisessa lapseen, koska lapset ovat luonne-eroista johtuen erilai- sessa vuorovaikutuksessa vanhempiansa kanssa. Lähes kaikki äidit toivat ilmi, että toinen lapsista on ollut selkeästi tarvitsevampi, mikä on vaikuttanut kiinty- myssuhteen luomiseen. Myös Manninen (2003, 137, 142) on todennut kaksosten vuorovaikutustaitojen poikkeavan alusta asti toisistaan, minkä vuoksi vuorovaiku- tustilanteet vanhempien kanssa ovat erilaiset. Toinen lapsista voi kätkeä äidinkai- puunsa ja vetäytyä takertuvamman sisaruksen vuoksi syrjään.

Äidit nimesivät tasapuolisuuteen ja ajan sekä sylin jakamiseen liittyvien asioiden olevan kaksoslasten vanhemmuuden merkittävimpiä erityispiirteitä. Tämä aiheut- taa vanhemmille riittämättömyyden tunteita, joiden kanssa he ovat kuitenkin op- pineet elämään. (Ks. Heinonen 2004, 58; Manninen 2003, 136.) Äidit nimesivät käytännön asioiden olevan kaksoslasten kanssa työläämpää, esimerkiksi ulos lähtö on haastavaa kaksosten kanssa (ks. Heinonen 2004, 58). Lähes kaikki äidit toivat ilmi, että lasten kasvaessa ja kehittyessä heidän vahtimisensa lisääntyy, koska lapset eivät osaa vielä varoa ja juoksentelevat jatkuvasti eri suuntiin, mikä lisää vanhempien huolta ja työmäärää (ks. Törrönen 1997, 44, 45).

Kaikki tutkimukseen osallistuneet äidit toivat esille, että he ovat jaksaneet hyvin kaksosperheen arjessa ja ylipäänsä kaksosten vanhempina. Kaksoslasten van- hemmuuteen perustuvaan kirjallisuuteen perehtyessäni havaitsin kuitenkin, että näin ei kuitenkaan ole aina, vaan kaksoslasten vanhemmat saattavat kokea elä- mänsä hyvin raskaana (ks. Heinonen 2004, 65, 67).

Äidit nimesivät perheen arkea ja omaa jaksamista helpottaviksi tekijöiksi lasten selkeän päivärytmin, isän osallistumisen lasten hoitoon ja oman-ajan saamisen (ks. Heinonen 2004, 83, 84, 85). Törrönenkin (1997, 44) mainitsee päivärytmin antavan vanhemmille tärkeitä lepohetkiä. Kahden äidin mukaan omaan jaksamiseen vaikuttaa erityisesti se, että on saanut valita itselleen sopivan vaihtoehdon, onko kotiäitinä vai työelämässä mukana. Lisäksi äidit pitivät erittäin tärkeänä omaa jaksamista edistävänä tekijänä sitä, että heidän ei tarvitse viihdyttää kaksoisia niin paljon kuin yhtä lasta tulisi viihdyttää. Äidit kertoivat, että kaksoset ovat seurustelleet keskenään pienestä pitäen. Heinosen (2004, 61) ja Törrösen (1997, 41) julkaisuissakin painonettiin, että kaksoset viihtyvät keskenään, mikä helpottaa olennaisesti vanhempia.

Äidit toivat ilmi, että vertaisryhmällä on suuri merkitys sosiaalisen tuen antajan ja heidän kokemukset vertaistoiminnasta ovat positiivisia. Äidit toivat esille, että asioiden ja kokemusten jako ovat merkittävintä vertaistukea. Äidit kokivat, että vertaisten kanssa vietetty aika on hyvin tärkeää ja he ovat ystäväystyneet keskenään. Äidit pitivät erityisen tärkeänä sitä, että vertaiset ymmärtävät ongelmia ja ilonaiheita ilman selittelyjä. He painottivat, että kukaan muu kuin kaksoslasten vanhempi ei voi tietää, mitä kaksoslasten perheen elämä todellisuudessa on. Koska kaikki vertaisryhmän jäsenet elävät samankaltaista elämäntilannetta, niin he voivat jakaa kokemuksiaan ja neuvoja. Myös Thoitsin (ks. Viljamaan 2003, 25) mukaan tehokkainta tukea on samanlaisessa elämäntilanteissa olevien keskinäinen emotionaalinen tuki. Äidit toivat ilmi, että vertaisryhmän antama tuki on ensisijaisesti vastavuoroista ja aina ei tarvitse sanoa mitään, vaan pelkkä kuuntelu riittää. Myös monissa muissa julkaistuissa teoksissa on painotettu vertaistuen vastavuoroisuutta (ks. Vuorinen 2002, 9; Malinen & Nieminen 2001, 4; Auvinen 2000, 10; Malin 2000, 17).

Lähes kaikki äidit toivat esille, että sosiaalisen tuen muodoista tärkeimmät emotionaalinen ja tiedollinen tuki (ks. Paavola 2004, 63; Kinnunen 1998, 29; Tarkka 1996 12; Ojala ja Uutela 1993, 59, 60; Kumpusalo 1991, 14). Äidit toivat esille kuuntelemisen tärkeyden vertaistoiminnassa. Äidit kokivat muilta saatujen lastenhoitovinkkien olevan merkittävä osa vertaisryhmästä saatua tukea. Samalla tavalla ajattelee Auvinen (2000, 21), jonka mukaan muilta saadut käytännön neuvot ovat

tärkeitä äitiyden tukemisessa. Kaikki äidit toivat esille, että vertaisilta saatu tuki on kannustavaa ja antaa voimavaroja äitiyteen (ks. Bibiceanun, Viljamaa 2003, 26). Äidit toivat esille, että ryhmä kautta on mahdollisuus peilata omaa elämäänsä ja nähdä että muillakin on samanlaista. Auvinenkin (2000, 28) tuo ilmi, että ryhmä on jäsenilleen ikään kuin peili, jonka kautta voi heijastaa kokemuksiaan ja toimintatapojaan.

Tutkimukseen osallistuneet äidit toivat esille, että ryhmässä jokainen saa olla oma itsensä ja tuoda omia mielipiteitään esille. Jauhaisenkin (1994, 16) mukaan parhaimmillaan ryhmä tukee jäseniään tuomaan esille omimman itsensä. Äidit toivat esille, että ryhmän jäsenet ovat eri-ikäisiä ja muutenkin erilaisia, minkä ansiosta asioita katsotaan monesta eri näkökulmasta, mikä auttaa vanhemmuuteen kasvussa. Seikkula (1994, 31) mukaan erilaisten mielipiteiden kuuleminen auttaa ihmistä sisäisen dialogin rakentamisessa. Tähän tutkimukseen osallistuneet äidit toivat ilmi, että jokainen jäsen on tasavertaisena ryhmässä, mikä on myös Auvisen (2000, 28) mukaan yksi ryhmän tärkeimmistä piirteistä, jotta jokainen ryhmäläinen tuntisi olevansa yhtä tärkeä ryhmän jäsen.

Järvisen (1998, 6, 52, 53) pro gradu –tutkimuksessa oli paljon samankaltaisia piirteitä kun tässä tutkimuksessa. Kummassakin tutkimuksessa vanhemmat kokivat saavansa ryhmältä tukea vanhemmuuteensa. Tuki perustuu ensisijaisesti samankaltaisuuden tunteeseen sekä sosiaalisen tuen saamiseen, niin että äidit eivät koe olevansa yksin lastensa kanssa.

Tämän tutkimuksen kohdejoukon yksi merkittävä tuen muoto on internetissä tapahtuva keskustelu. Keskusteluyhteisö antaa mahdollisuuden keskustella rauhassa asioista, koska kasvokkain tapaamisissa ei välttämättä ennätä syventyä keskusteluun lasten hoitamisen lomassa. Äidit kertoivat keskustelun internetissä liittyvän valtaosalta arkipäivän asioiden pohtimiseen ja neuvojen kysymiseen. Yksi äiti toi ilmi, että sitä kautta on helpompi puhua vaikeista asioista kuin kasvokkain. Myös muissa tutkimuksissa, joissa on selvitetty pienten lasten äitien internetissä käymää keskustelua, on selvinnyt, että internetin keskustelupalstoilla äidit saavat jakaa arkipäivän asioitaan, lievittää yksinäisyyttään ja keskustella asioista, joista ei puhuisi kasvokkain. (Ks. Munukka, Kiikkala & Valkama 2005, 238, 240.)

Haastatteluun osallistuneet äidit olivat hyvin tyytyväisiä siitä, että heillä on mahdollisuus tavata PerheSantran tiloissa. Heidän ryhmäänsä kuuluu niin monta jäsentä, että jos kokoontumiset olisivat aina kodeissa, niin se ei olisi kovinkaan mielekästä. Auvinen (2000, 32) nimeää vertaisryhmän viihtyisällä ja toimivalla kokoontumistilalla olevan suuri merkitys siihen, että vertaisryhmän tapaamisissa halutaan käydä.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Eskolan ja Suorannan (1998, 211) mukaan laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia, koska tutkimuksen merkittävin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Hirsjärven ym. (2007, 227) mukaan validius eli tutkimuksen pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Teemahaastattelun avulla saatiin tämän tutkimuksen tutkimustehtäviä vastaavia tuloksia, jotka olivat myös teoriaosuuden suuntaisia. Tästä syystä voi sanoa, että on tutkinut sitä, mitä oli tarkoituskin.

Tutkimuksen reliiäabelius voidaan määritellä kolmella eri tavalla. Sillä voidaan tarkoittaa, että kaksi arvioitsijaa päätyy samanlaiseen tulokseen tai että tutkittaessa samaa henkilöä saadaan kahdella tutkimus kerralla sama tulos. Kolmas tapa ymmärtää reliiäabelius on se että, kahdella rinnakkaisella tutkimusmenetelmällä saataisiin sama tulos. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 186.) On vaikea uskoa, että tämän tutkimuksen analyysi olisi täysin toistettavissa, mutta keskeiset tutkimustulokset olisivat varmaankin samansuuntaisia, vaikka tutkija tai tutkimusmenetelmä vaihtuisi tai jos tutkimus toistettaisiin samoille äideille.

Hirsjärvi ym. (2007, 227, 228) nimeävät yhdeksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kohentajaksi sen, että tutkija on selostanut tarkasti tutkimuksen toteuttamista. Tässä tutkimuksessa on kerrottu muun muassa haastattelun olosuhteet ja häiriötekijät sekä haastatteluiden kesto. Tutkimuksen luotettavuutta lisää suorat haastatteluotteet, joita on käytetty tässä tutkimuksessa. Suorien lainauksia tarkoituksena on tekstin elävöittämisen lisäksi lisätä tutkimuksen luotettavuutta, koska

ne osoittavat yhteyden aineiston ja tulosten välillä. (ks. Kyngäs & Vanhanen 1999, 3).

Käytettäessä alkuperäisiä ilmauksia, niin että kaksoslasten vanhempien oma ääni tulee esille, on huolehdittu tutkimusetiikan toteutumisesta ja tutkittavien tunnistamattomuuden ja yksityisyyden suojaamisesta. Yksityisyyden säilymistä takaa-
miseksi on jätetty kaikki eri vanhempien ilmaisujen koodit ja numerot merkitsemättä tutkimusraporttiin. Tämän ansiosta ei myöskään yhden äidin ilmaisuja voida tutkimusraportista seurata. Laadullisessa tutkimuksessa on erittäin tärkeää huomioida osallistujien tunnistamattomuus, koska tutkimusjoukko on niin pieni. Tästä syystä tässä tutkimuksessa ei ole määritellä tarkasti, millaisista perheistä on kyse tai kuka äiti on kommentoinut mitään, koska tutkimusjoukko on niin pieni, että vähäisilläkin tiedoilla selviäisi ketä henkilöä tarkoitetaan.

Ennen varsinaista kaksoslasten vanhempien haastattelua suoritettiin koehaastattelu yhdelle tutkimuksen kohderyhmään kuulumattomalle vanhemmalle. Lisäksi mielipiteitä haastattelurungosta pyydettiin opinnäytetyön ohjaajalta ja muutamalta muulta henkilöltä. Näiden jälkeen tehtiin jonkin verran muutoksia haastattelurunkoon, mutta perusteema-alueet ovat pysyneet opinnäytetyön suunnitelmaseminaarista asti samoina. Haastattelunauhut ja aineisto on ollut hallussani koko tutkimuksen ajan ja opinnäytetyön valmistuttua materiaali hävitetään asiaankuuluvalla tavalla. Haastattelujen alussa jokaiselle haastateltavalle kerrottiin, että heidän anonymiteettinsä suojataan koko tutkimusprosessin ajan.

Kaikki haastattelut aloitettiin kertaamalla opinnäytetyön tarkoitus ja pyytämällä heiltä allekirjoitus tutkimuslupa (liite 1). Tämän jälkeen kysyttiin esitietolomakkeen tietoja. Haastattelut olivat jokaisen äidin kohdalla yksilöllisiä ja ne etenivät teemojen mukaisesti, kuitenkin niin, että kysymysten järjestys vaihteli. Nauhurin käyttö ei tuntunut häiritsevältä äitejä, vaikkakin välillä jouduttiin tarkistamaan nauhurin toimiminen. Äidit toivoivat, että heille esitettäisiin mahdollisimman tarkkoja kysymyksiä, koska heistä vapaa kertominen tuntui vaikealta. Haastattelujen edetessä äidit kuitenkin rohkaistuivat kertomaan pidempiä vastauksia ja muitakin kuin kysytyjä asioita.

Haastattelut litteroitiin mahdollisimman pian. Äänitys oli kahdessa kasetissa huonolaatuista, mutta moneen kertaan kuuntelemalla nekin onnistuttiin litteroimaan. Kirjoittaessa nauhoituksia puhtaaksi, tilanteet kertautuivat moneen kertaan. Aineisto tulikin niin tutuksi tutkimusprosessin aikana, että tilanteet, perheet ja asiat muistuvat hyvin mieleen. Haastattelujen litterointi antoi myös tilaisuuden saada palautetta omasta työskentelystä, koska niiden avulla oli mahdollisuus kuulla muun muassa se, miten kysymykset esitettiin. Ennen haastattelutyypin valintaa pohdittiin mahdollista ryhmähaastattelun mahdollisuutta, mutta yksilöhaastattelu osoittautui hyväksi valinnaksi. Toiset äidit olivat selkeästi puheliaampia kuin toiset, joten tällä tavalla saatiin kaikkien mielipiteet esille. Jokainen uskalsi myös avoimesti kertoa omia näkemyksiään, ilman että tarvitsi pohtia, mitä toinen ryhmäläinen siitä ajattelee.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet ovat olleet aktiivisesti mukana vertaisryhmässä, joten heillä on kokemusta vertaisryhmätoiminnassa. Kahdella äidillä oli jo ennen kaksosia kaksi vanhempaa lasta ja kahden äidin kaksoset olivat perheen esikoisia, joten kummankin puolen näkökulmat tulevat esiin tutkimuksessa. Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden kaksoset ovat keskimäärin puolitoistavuotiaita, joten äideillä on jo jonkin verran kokemusta kaksoslasten vanhemmuudesta. Näkökulma tässä tutkimuksessa on kaksoslasten vanhempien varhainen vanhemmuus, joten lapset olivat siltäkin osin juuri oikean ikäisiä, kun äidillä on tuoreessa muistissa vauva-aika ja vertaisryhmään liittyvät teemat.

Koska kaikki neljä äitiä olivat ilmoittautuneet vapaaehtoisina haastatteluun, olivat he hyvin innokkaita kertomaan erityisesti vanhemmuudestaan ja olivat varautuneet haastatteluun. Äideille oli kerrottu jo aiemmin tutkimuksesta, joten he tiesivät, mihin olivat suostuneet. Hirsjärven ym. (2007, 25) mukaan tutkimuksen lähtökohtana onkin ihmisarvonkunnioittaminen etenkin siten, että ihmisillä on mahdollisuus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Lisäksi koko tutkimusprosessia on ohjannut vakaa pyrkimys puolueettomuuteen.

10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä oli tavoitteena selvittää, millaisia kokemuksia vanhemmilla on vertaistuesta. Tutkimuksen mukaan äideillä on hyvin positiivisia kokemuksia vertaistoiminnasta ja he kokevat ryhmän arvokkaana asiana elämässään. Heidän odotukset vertaisryhmää kohtaan olivat olleet lähinnä sitä, että siellä on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin. He kokivat kuitenkin saaneensa vertaisryhmästä paljon sellaista, mitä eivät edes ajatelleet saavansa, esimerkiksi tärkeitä ystäviä. Äidit toivat ilmi, että he saavat vertaisryhmältä ensisijaisesti vastavuoroista ja kannustavaa tukea, mikä auttaa omaa jaksamista. He toivat ilmi, että ryhmän ilmapiiri on avoin ja luotettava. Myös kokemusten jaon ryhmän sisällä koettiin merkitseväksi ja etenkin kaksosten vauva-aikana lastenhoitovinkkien jakaminen koettiin tärkeänä. Äidit toivat ilmi, että vertaisryhmän tapaamiset piristävät päivää.

Kaksi äitiä toi selkeästi esille, että vertaisryhmän tapaamisissa ei ennätä niin paljon keskustella kuin haluaisi, mutta internetissä toimivan keskustelupalstan avulla he pääsevät jakamaan ajatuksiaan enemmänkin. Kaikki äidit kokivat tärkeäksi nähdä muita samassa elämäntilanteessa olevia kaksosperheitä, ja mainitsivat syyksi muun muassa sen, että on hyvä nähdä, että muillakin menee samalla tavalla kuin itsellään.

Toisena tutkimustehtävänä oli tutkia, millainen merkitys vertaisryhmällä on kaksosten vanhemmuuteen. Äidit toivat ilmi, että vertaisryhmältä saa kannustusta ja voimavaroja vanhemmuuteen. Äidit kokivat, että on tärkeää tavata muita samanikäisten kaksosten äitejä ja saada heiltä neuvoja ja uusia näkökantoja erilaisiin asioihin, myös vanhemmuuteen liittyen. Yksi äiti toi esille, että ryhmän kautta voi peilata omaa äitiyttään ja että ryhmä vaikuttaa tiedostamatta koko ajan jollakin tavalla vanhemmuuteen. Äidit toivat ilmi, että he jakavat esimerkiksi vanhemmuuteen liittyviä asioita enemmän vertaisryhmän kanssa kuin yhden lapsen vanhempien kanssa.. Kaikki äidit toivat esille, että isille ryhmällä ei ole välitöntä merkitystä, mutta luonnollisesti äitien saamasta tuesta hyötyy koko perhe.

Kolmantena tutkimustehtävänä oli selvittää, mitä kaksoslasten vanhemmuudessa on sellaista, mitä vain toinen vertainen voi jakaa ja ymmärtää. Kysymystä lähesyttiin selvittämällä, millaisia erityispiirteitä kaksoslasten vanhemmuudessa on. Haastattelut aloitettiin tämän kysymyksen selvittämiseksi, koska arveltiin, että vanhemmat ovat pohtineet tähän liittyviä asioita enemmän kuin vertaistoimintaan liittyviä seikkoja. Vanhemmat olivatkin hyvin innokkaita kertomaan kaksosperheen elämästä, joten tätä aihetta on käsitelty opinnäytetyössä melko laajasti.

Kaikki haastatteluun osallistuneet äidit toivat ilmi, että kaksoslasten vanhemmuudessa on piirteitä, joiden vuoksi se eroaa yhden lapsen vanhemmuudesta. Erityispiirteet alkavat jo raskausaikana ja näkyvät vauva-aikana sekä etenkin lapsien liikuntakyvyn kehittyessä ja lasten tullessa uhmaikään. Kaikki äidit toivat esille, että kaksosvanhemmuuteen merkittävimpiä erityispiirteitä ovat sylin ja ajan jakamiseen sekä tasapuolisuuteen liittyvät kysymykset. Myös vuorovaikutussuhteisiin ja lasten identiteettiin kuuluvat erityispiirteet nousivat haastattelussa esille. Kaikki äidit toivat ilmi jaksaneensa hyvin kaksoslasten kanssa ja eivätkä tarvitse paljoakaan ulkopuolista tukea ja apua. Kaikki äidit toivat esille, että kukaan muu kuin toinen kaksoslasten vanhempi ei voi tietää, millaista kaksosperheen elämä on.

Tuloksista voidaan päätellä, että kaksoslasten vanhemmuudessa on erityispiirteitä, jotka eroavat yhden lapsen kerrallaan saaneiden vanhempien vanhemmuudesta. Äidit olivat haastattelun perusteella selviytyneet ja jaksaneet hyvin kaksoslasten vanhempina ja kokivat olevansa onnekkaita saadessaan olla näin etuoikeutettuja. Äidit kokevat omaehtoisesti perustamansa vertaisryhmän olevan arvokas voimavara, josta saa apua niin arjen pulmiin kuin yksinäisyyden lievittämiseen. Äidit kertoivat ryhmän tapaamisten olevan lasten takia levottomia ja osa äideistä mainitsi, että siellä ei ennätä tarpeeksi keskustella. Tästä huolimatta äidit haluavat käydä tapaamisissa ja pitävät niitä tärkeinä, mikä osoittaa ryhmän merkityksellisyyden.

Tutkimustulosten pohjalta voidaan sanoa, että koko perhe hyötyy vertaisryhmästä. Äidit saavat sieltä välitöntä tukea, kannustusta ja monenlaisia näkökulmia, mikä auttaa löytämään omimman äitiyden ja jaksamaan paremmin vanhempana. Isät eivät osallistu vertaistoimintaa, mutta saavat äitien kautta hyötyä vertaisryhmästä.

He saavat esimerkiksi käsityksen siitä, että muillakin kaksosperheillä on samantaisia positiivisia ja negatiivisia asioita elämässään, mikä auttaa oman tilanteen ymmärtämistä. Lapset ovat äitien mukana vertaisryhmän tapaamisessa, joten he näkevät ikätovereitaan ja saavat uusia virikkeitä sekä saavat vanhempiensa kautta hyödyn vertaistoiminnasta. Rimpelä (2004, 8) painottaa, että lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi tulee ensisijaisesti tukea kehitysyhteisöjä, koska lapsi on erottamaton osa omaa yhteisöä. Lapsen tärkein kehitysyhteisö on perhe, joten vertaistoinnin kautta voidaan tukea myös lapsen hyvinvointia.

Tämän tutkimuksen mukaan äidit ovat kokeneet saaneensa merkittävää ja tarpeita vastaavaa tukea vertaisryhmältä, eivätkä he ole tunteneet tarvitsevansa juurikaan muuta ulkopuolista apua ja tukea. Tutkimustulosten perusteella vertaisryhmällä on ennaltaehkäisevä ja jaksamista edistävä vaikutus perheiden hyvinvointiin. Rimpelänkin (2004, 3, 10) mukaan lapsiperheiden tukea tulisi antaa ennaltaehkäisevästi perheen kannalta kriittisissä vaiheissa, eikä vasta silloin, kun ongelmia on jo syntynyt.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tämän tutkimuksen mukaan Sosiaali- ja terveysministeriön kannattaa jatkossakin tukea vertaisryhmien toimintaa, koska niiden avulla pystytään lisäämään perheiden hyvinvointia varhaisessa vaiheessa ainutlaatuisia vertaissuhteita hyödyntämällä. Kuntien tulisi mahdollistaa vertaistapaamiset antamalla lapsiperheiden käyttöön sopivat kokoontumistilat ja palkata sinne kokopäiväinen koordinaattori. Hänen tehtävänä on kokoontumistilojen käytännön asioita hoitaminen ja positiivisen sekä kannustavan ilmapiirin luominen kohtaamispaikkaan, jotta siellä haluttaisiin käydä ja saataisiin paras mahdollinen hyöty irti vertaistoiminnasta.

Opinnäytetyö tekeminen on ollut haastavaa ja olen oppinut paljon uutta tutkimuksen teosta. Olen joutunut aloittamaan tieteellisen tutkimuksen perusteet alkutekijöistä lähtien ja huomannut asioita, joita olisi kannattanut tehdä toisella tavalla. Esimerkiksi olisi pitänyt panostaa enemmän tutkimussuunnitelman tekoon, jotta jo silloin olisi muodostunut selkeä kuva tutkimuksesta. Tämän tutkimuksen myötä olen saanut tärkeää tietoa vertaistuesta, kaksoslasten vanhemmuudesta ja PERHE-hankkeesta. Näitä tietoja voin hyödyntää tulevassa ammatissani, koska vanhem-

muuden tukeminen on tärkeä osa sosionomin työtä ja vertaisryhmätoiminta on kehittyvä työmuoto sosiaalialalla.

Tutkimustuloksiin liittyen haluan painottaa, että saadut tulokset ovat päteviä vain haastattelemini äitien kohdalla. Koska vanhemmat osallistuivat vapaaehtoisina haastatteluun, saattoivat he olla juuri niitä, jotka ovat pärjänneet keskivertoa paremmin kaksoslasten vanhempina ja ovat innokkaita kertomaan kokemuksistaan. Uskon kuitenkin, että opinnäytetyössä on piirteitä, joita voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveysalalla, koska se antaa tietoa kaksoslasten vanhemmuuden erityispiirteistä ja vertaisryhmätoiminnan merkityksellisyydestä. Muutammat äidit toivat haastattelussa ilmi, että neuvolasta ei osattu tukea heitä heidän tarvitsemallaan tavalla. Esimerkiksi yksi äiti kertoi, kaipaavansa kasvatusneuvoja. Kun hän menee neuvolaan kahden pienen lapsen kanssa, aika kuluu lasten perusterveydentilan kartoitukseen. Aika ja voimat eivät riitä silloin kysymään neuvoja mieltä askarruttaviin asioihin. Tällaisissa tilanteissa pitäisi ottaa kaksoslasten vanhemmat huomioon ja herkistyä havaitsemaan heidän kokonaistilanne sekä erityispiirteet.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää, miten isät kokevat kaksoslasten vanhemmuuden. Koska isät ovat yleensä hyvin tiiviisti mukana kaksoslapsisen perheen hoitotyössä, olisi mielenkiintoista tutkia, miltä tämä heistä tuntuu. Olisi myös mielenkiintoista perustaa isille vastaavanlainen vertaisryhmä, mutta luulen, että siihen tarvittaisiin hyvin paljon resursseja, jotta saataisiin isät innostumaan vertaistoiminnasta. Kaikki haastattelemani kaksoslasten äidit toivat ilmi, että isät eivät ole kiinnostuneita vertaisryhmästä. Uskon kuitenkin, että myös isät hyötyisivät vertaistoiminnasta.

LÄHTEET

Allergia- ja astmaliitto 2004. Vertaistoiminnan perusteet –käsikirja Allergia- ja Astmayhdistyksille ja niiden vertaistoimijoille. Helsinki.

Auvinen, A. (toim.) 2000. Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hankesuunnitelma 2005. Lahden perhe –hanke.

Heikkinen, M. 24.10.2003. Sosiaaliset tekijät ja terveys. Sairauksien ehkäisy Saatavissa:http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=sae61030. Luettu 20.3.2007.

Heinonen, K. 2004. Monikkovanhemmuuden ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia. Kuopion Yliopisto. Hoitotieteen laitos. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjarvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hyssälä, L. 2004. Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Teoksessa Perhe keskiössä. Lastensuojelun keskusliitto. Ideoita perheiden parhaaksi; kokemuksia Ruotsin Leksandista ja useista Suomen kunnista. Lastensuojelun keskusliitto. Helsinki. Saatavissaa http://www.lskl.fi/tiedostot/folder_3/MNFHVZx.pdf. Luettu 21.3.2007.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot, osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Järvinen, R. 1998. Äitien kokemuksia lastenneuvolan vanhempainryhmistä. Ryhmästä tukea arjessa selviämiseen. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Perhekeskeisen hoitotyön asiantuntijakoulutusohjelma. Pro gradu -tutkielma.

Kinnunen, R. 1998. Hyvinvoinnin ruletti. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 8/1991. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. Sisällön analyysi. Hoitotiede. Journal of Nursing Science. 1/1999.3.

Kärkkäinen, T. & Nylund, M. 1996. Oma-apuryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa. Tampere: Pam-Print Ky.

Lahden kaupunki. 2005. PerheSantra, lapsiperheiden oma olohuone. Saatavissa: <http://www.lahti.fi/www/bulletin.nsf/PFAArch/FF8E1F8AC0A5FF1AC22570B600344105?opendocument>. Päivitetty 11.11.2005. Luettu 12.4.2007.

Lönnqvist, J. 2003. Sairauksien ehkäisy. Stressi ja depressio. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=sae05030. Luettu 1.3.2007.

Malin, M-L. (toim.) 2000. Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Helsingin Painoteollisuus Oy.

Malinen & Nieminen 2001. Vertaistuki voimavarana. Helsinki: Invapaino.

- Manninen, H. 2003. Kilpailu äidin rakkaudesta – kaksoset varhainen vuorovaikutus. Teoksesta Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Tammi,
- Moilanen, I. 2006. Kaksostutkimusta ja käytännön neuvoja. Monikkoperheet 2/2006. 3-4.
- Moilanen, I. 2004. Monimuotoinen perhe. Teoksessa Lasten- ja nuorisopsykiatria. Moilaneni, I., Räsänen, E. Tamminen, T., Almgvist, F., Piha, J. & Kumpulainen K. (toim.) Duodecim. Jyväskylä: Cummerus kirjapaino Oy.
- Munukka, T. Kiikkala, I. & Valkama, K. 2005. Vertaiset verkossa. Nettiäidit virtuaalihiliekkaatilla. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot, osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksesta Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Tammi.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A B. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot, osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ojala, T. & Uutela, A. 1993. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY.
- Paavola, A. 2004. Perhe keskiössä. Ideoita perheiden parhaaksi; kokemuksia Ruotsin Leksandista ja useista Suomen kunnista. Lastensuojelun keskusliitto. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy. Saatavissa http://www.lskl.fi/tiedostot/folder_3/MNFHVZx.pdf. Luettu 15.3.2007.
- Rimpelä, M. 10.12.2004. Päättöluento: Kehdosta koulun kautta työhön - miten kasvatamme "hyviä ja hyödyllisiä" suomalaisia? Koulu- ja opettajat oppimisympäristöjen rakentajina II: Yksilön ja ympäristön hyvinvointi Kansallinen seminaari. Finlandiatalo. Helsinki.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksesta Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Tammi,

Sihvola, S. 2002. Voimaa vanhemmuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksesta Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Tammi,

Seikkula, J. 1994. Sosiaaliset verkostot. Ammattiauttajan voimavara kriiseissä. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Stakes 2006. Tilastotiedote. Saatavissa:

http://www.stakes.fi/NR/rdonlyres/5282E6A6-95E0-4DE7-B933-7FBF7BEB5745/0/Tt18_06taulukot_okk.pdf. Luettu 5.1.2007.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. PERHE-hanke. Perhepalvelujen kumppanuusohjelma. Monisteita 2005:4.

Sosiaaliportti 2007. PERHE-hanke. Saatavissa:

<http://www.sosiaaliportti.fi/PERHE-hanke>. Päivitetty 18.4.2007. Luettu 18.4.2007.

Suomen monikkoperheet ry 2006. Saatavissa: www.suomenmonikkoperheet.fi. Päivitetty: 20.9.2006. Luettu 24.9.2006.

Tamminen, T. 2004. Vuorovaikutusteoria. Teoksessa Lasten- ja nuorisopsykiatria. Moilaneni, I., Räsänen, E. Tamminen, T., Almgvist, F., Piha, J. & Kumpulainen K. (toim.) Duodecim. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Tarkka, M-T. 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki. Ensisynnyttäjän selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa. Tampere: Tampereen yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Törrönen, H. 1997. Meille tulee vauva II. Tuplaonni. Opaskirja monikkolasten vanhemmille. Suomen monikkoperheet ry.

Viitala, R. & Kekkonen, M. 2005. Valtakunnallisen PERHE-hankkeen arviointisuunnitelma.

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

Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä –hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Vantaa: Printway Oy.

Wilska-Seemer, K. 2005. Voimaantumisen vammaisten naisten vertaisryhmässä. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A B. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot, osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1

Sanna Lehtosalo
sanna.lehtosalo@lpt.fi

TUTKIMUSLUPA

TUTKIMUSLUPA OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Olen viimeisen vuoden sosionomiopiskelija Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan laitokselta. Teen parhaillaan opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä, joka on laajuudeltaan 15 opintopistettä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia kaksoslasten vanhemmilla on vertaistuesta. Lisäksi tutkin, mitä kaksoslasten vanhemmuudessa on sellaista, mitä vain toinen vertainen voi jakaa ja ymmärtää.

Anon lupaa toteuttaa laadullisen tutkimuksen PerheSantrassa kokoontuvasta kaksosvanhempien vertaisryhmästä. Kerään aineiston teemahaastattelun avulla marraskuussa 2006 ja huhtikuussa 2007. Haastattelen neljää kaksoslasten vanhempien ryhmässä käyvää vanhempaa. Haastateltavien antamia tietoja käytetään ainoastaan tässä opinnäytetyössä ja heidän nimiään ei mainita.

Opinnäytetyöni ohjaajana toimii Lahden ammattikorkeakoulun opettaja lehtori Leila Hoikkala. Häneen voi tarvittaessa ottaa yhteyttä puhelimitse (03) 828 2755 tai sähköpostitse leila.hoikkala@lamk.fi.

Ystävällisin terveisin

Sosionomiopiskelija Sanna Lehtosalo

Lehtori Leila Hoikkala

TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN

Myönnän luvan haastattelun suorittamiselle

Paikka ja aika _____ Allekirjoitus _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

HAASTATTELURUNKO

TAUSTATIETOJA

1. ÄIDIN IKÄ
2. LAPSET
 - Kuinka monta lasta yhteensä, minkä ikäisiä ja kaksosten paikka?
3. OLETKO KOTONA VAI TYÖELÄMÄSSÄ?

KAKSOSLASTEN VANHEMMUUS

Kuvaile, millaista on kaksoslasten vanhemmuus.

- Kaksoslasten sukupuolet ja identtisyys?
- Minkälainen merkitys on lasten identtisyydellä vanhempana olemiseen (esim. millaisena koet lapsen yksilöllisyyden tukemisen) ?
- Millainen merkitys vanhemmuuden kannalta on sillä, että ovatko kaksoset esikoisia vai onko perheessä jo muita lapsia?
- Millaista on kiintymyssuhteen muodostaminen kahteen lapseen yhtä aikaa?
- Millaista vuorovaikutus on äidin ja kummankin lapsen kanssa?
- Miten lasten välinen kilpailutilanne vanhempien huomiosta näkyy?
- Onko lapsista muodostunut ”äidin lapsi” ja ”isän lapsi” (jos on, niin miten muodostus on tapahtunut ja miten näkyy arjessa) ?
- Millainen on isän rooli perheessä?
- Millaisia erityispiirteitä on kaksoslasten vanhemmuudessa?
- Mikä on haastavinta kaksoslasten vanhemmuudessa ja lasten kasvattamisessa?
- Miltä kaksosten vauva-aikana tuntui lasten yhtäaikainen jatkuva tarvitsevuus?
- Mitkä asiat ovat helpompia kaksosten kanssa kuin yhden lapsen?
- Millaista arki on kahden samanikäisen lapsen kanssa ja mitä erityispiirteitä siinä on?
- Millaisia erityispiirteitä on kaksoslasten hoitamisessa ja kasvattamisessa?
- Miten asiat ovat muuttuneet lapsien kasvaessa?
- Miten jaksat arjessa ja mitkä ovat jaksamista edistäviä tekijöitä?
- Millä tavalla muut ihmiset tuovat ilmi kaksoslasten vanhemmuuden erilaisuuden?

VERTAISRYHMÄ

Kuvaile, millaista on vertaisryhmästä saatu tuki?

- Missä olet tutustunut ryhmäläisiin?
- Koska osallistui ryhmään ensimmäisen kerran?
- Millaista on oma osallistumisesi ryhmään?
- Odotukset vertaisryhmästä ja niiden täytyminen?
- Mikä on ryhmässä parasta?
- Onko jotakin kehitettävää ym.?
- Ryhmän toiminta?
- Vertaisryhmästä saadut kokemukset ?
- Ryhmän ilmapiiri ja intensiivisyys?
- Tapaatko toisianne myös muualla?
- Mikä merkitys ryhmällä on isille?
- Millainen on PerheSantra ryhmän tapaamispaikkana?

Vertaistuki

- Millaista tukea koet tarvitsevasi vanhemmuudessasi?
- Minkälaisen sosiaalisen tuen koet tärkeimmäksi?
- Kuvaile, millaista on vertaisryhmästä saatu tuki?
- Millainen tuki vertaistuki on verrattuna muihin sosiaalisen tuen lähteisiin?
- Millaista tukea vain toinen vertainen voi antaa?
- Muiden ryhmäläisten merkitys vanhemmuuteen?
- Vertaisryhmän merkitys sinulle?
 - Vertaisryhmän merkitys arjessa jaksamiseen?
- Vertaisryhmän merkitys vanhemmuuteen tukemiseen?