

Alamäki Emilia & Kaariniemi Noora

**VANHEMPIEN KOKEMUKSIA ESIKKO-RYHMÄSTÄ SAAMAS-  
TAAN SOSIAALISESTA TUESTA VANHEMMUUTEENSA**

**VANHEMPIEN KOKEMUKSIA ESIKKO-RYHMÄSTÄ SAAMAS-  
TAAN SOSIAALISESTA TUESTA VANHEMMUUTEENSA**

Alamäki Emilia & Kaariniemi Noora  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Syksy 2016  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

---

Tekijät: Alamäki Emilia & Kaariniemi Noora

Opinnäytetyön nimi: Vanhempien kokemuksia Esikko-ryhmästä saamastaan sosiaalisesta tuesta

Työn ohjaajat: Ylikauma Pirjo & Kokko Seija

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2016

Sivumäärä: 45

---

Toteutimme opinnäytetyömme yhdessä Esikko-ryhmässä Oulun kaupungin tilauksesta. Esikko-ryhmät ovat Oulun kaupungin neuvolan tarjoamaa vertaisryhmätoimintaa ensimmäisen lapsen saaneille vanhemmille. Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvailla vanhempien kokemuksia Esikko-ryhmästä saamastaan sosiaalisesta tuesta vanhemmuuteensa. Tavoitteenamme on, että tulosten avulla Esikko-ryhmän toimintaa voidaan kehittää vanhempien tarpeisiin vastaavaksi ja näin vahvistaa kaupungin tarjoamaa ehkäisevää perhetyötä.

Tietoperustassa käsittelemme ekokulttuurista teoriaa vanhemmuuden taustalla sekä vanhemmuuden tukemista sosiaalisen tuen eri muotojen kautta. Lisäksi kuvaamme yhteiskuntarakenteen muutosta ja muutokseen vastaavaa Esikko-ryhmän toimintaa. Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, jossa käytimme tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua ryhmähaastatteluna. Aineistona ovat haastattelussa Esikko-ryhmään osallistuneilta vanhemmilta saadut vastaukset. Aineiston analyysissä käytämme teemoittelua.

Tutkimuksemme perusteella haastateltavat ovat saaneet ryhmästä sosiaalista tukea sen eri muodoissa. Ryhmä tarjoaa vertaistukea, emotionaalista tukea, käytännön apua sekä tiedollista tukea. Tutkimustulostemme mukaan Esikko-ryhmän tärkein anti on ryhmästä saatava samassa elämäntilanteessa olevalta vanhemmalta saatu vertaistuki. Ryhmän aikana vertaisten kanssa jaetaan asioita ja ollaan yhdessä. Samankaltaiset kokemukset, ja toisaalta jokaisen lapsen erilaisuuden huomaaminen, rauhoittavat vanhempia ja vahvistavat tunnetta riittävän hyvästä vanhemmuudesta.

Esikko-ryhmätoiminta on kohtalaisen uusi ja vähän tutkittu toimintamuoto. Työmme perusteella jatkotutkimuksen aiheena voisi olla isien osallistaminen vanhempainryhmätoimintaan. Jatkossa voitaisiin myös paneutua kehittämään vanhempainryhmätoimintaa osallistujien kokemusten pohjalta.

---

Asiasanat: sosiaalinen tuki, vanhemmuus, vertaistukiryhmät, vanhempainryhmätoiminta, ehkäisevä perhetyö

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

---

Authors: Alamäki Emilia & Kaariniemi Noora

Title of thesis: Experiences of social support for parents provided by Esikko group

Supervisors: Ylikauma Pirjo & Kokko Seija

Term and year when the thesis was submitted: Fall term 2016

Number of pages: 45

---

Our thesis was carried out in collaboration with an Esikko group as requested by the city of Oulu. Esikko groups are support groups organised by the child health centre of the city of Oulu for parents who just had their first child. The purpose of our research is to describe the experiences the parents have of the social support provided by the aforementioned support group. Our goal is to get results that may help to develop the Esikko groups to meet the parents' needs.

In the background knowledge we discuss the ecocultural theory of parenthood as well as supporting parenthood through different forms of social support. Our research is qualitative and the research method used for it is theme interview executed as a group interview. The material for the research comprises of interviews of the parents participating in the Esikko group. We analyzed the data thematically.

According to the results of our research, peer support provided by other parents in a similar situation in life is regarded as the most significant benefit of participating in the group gatherings. During the group gatherings parents share their thoughts and spent time peer-to-peer. Similar experiences, and on the other hand seeing that each child is a unique individual give the parents peace of mind and strengthen the feeling of being an adequate parent.

It would be important for the child health centres to be able to offer individual support for parenthood as well as to bring out the fact that there are multiple ways to be a parent. The role of the group leader as a messenger between the child health centre and the parents is also important for informing the other employees of the child health centre of the support needed by the parents.

---

Keywords: social support, parenthood, support groups, preventive family work

## SISÄLLYS

1 TUTKIMUKSEN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
2 EKOKULTTUURINEN TEORIA VANHEMMUUDEN TAUSTALLA	9
2.1 Vanhemmuuteen kasvaminen	12
3 ESIKKO-RYHMÄ	14
3.1 Ohjaajan rooli Esikko-ryhmässä	15
4 VANHEMMUUDEN SOSIAALINEN TUKEMINEN	17
4.1 Sosiaalisen tuen muodot	18
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
5.1 Tutkimusmetodologia	21
5.2 Tutkimustehtävät	21
5.3 Kohderyhmä ja aineiston hankinta	22
5.4 Aineiston analysointi	24
5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka	27
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	32
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	35
8 POHDINTA	38
LÄHTEET	42

# 1 TUTKIMUKSEN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Yhteiskunnalliset muutokset ovat haastaneet palveluita vastaamaan perheiden muuttuneisiin tarpeisiin (Uusimäki 2005, 8). Nykyaikana nuorilla vanhemmilla ei ole aina lähellä esimerkkejä oman vanhemmuutensa tueksi, koska sukupolvelta toiselle ei enää kulkeudu lastenhoito- ja kasvatuskäytäntöä. Isovanhemmat ovat usein kaukana eikä naapureilta pyydetä apua. Tämän vuoksi lapsiperhe jää usein liian yksin eikä sosiaalista tukea ole riittävästi. (Rönkä & Kinnunen 2002, 5 & Viljamaa 2003, 28.)

Lisäksi yhteiskunnan muutos agraarisyhteiskunnasta moderniksi tietoyhteiskunnaksi on vaikuttanut niin, että entiset mallit eivät välttämättä päde eikä esimerkiksi omilta vanhemmilta saamalla tiedolla ole aina erityistä käyttöarvoa. Vanhemmat ovat aiempaa hämmentyneempiä ja epävarmempia ja voivat joutua vastakkainasetteluun asiantuntijatiedon kanssa. (Viljamaa 2003, 9.) Ongelmana ei ole tiedon vähyys vaan enemmänkin runsaasta tietomäärästä tarpeellisen tiedon löytäminen. Vanhemmuuteen haastetta aiheuttaa myös työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen. Jouheva yhteensovittaminen vaatii monenlaisia palveluja ja perhevapaajärjestelyjä. Nykyään molempien vanhempien työssäkäynti on tavallista Suomessa. (Viljamaa 2003, 21.)

Myös erilaiset perherakenteet ovat yleistyneet, mikä on tuonut uusia haasteita vanhemmuudelle. Ydinperheen rinnalle on tullut enemmän yksinhuoltaja-, avopari- ja uusperheitä. Nykyajan perhe rakentuu usein parisuhteen varaan, vaikka toisaalta myös parisuhde on entistä riippumattomampi ja sillä on oma maailmansa. Perherakenteiden muutokset ovat yleistyneet muun muassa avioerojen lisääntymisen takia. Kuitenkin perhettä arvostetaan vielä nykypäivänäkin. Esimerkkinä arvostuksesta se, että ihmiset muodostavat uusia parisuhteita ja perheitä avioeron jälkeenkin. (Viljamaa 2003, 31.)

Tukea vanhemmuuteen tarvitaan ja vertaisryhmätoiminnan merkitys on kasvanut perherakenteen muuttuessa (Viljamaa 2003, 24). Neuvolatyössä on työskennelty kasvatuksellisen vanhempainneuvonnan kehittämiseksi jo 1960-luvulta lähtien Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimesta. 1980-luvun loppupuolella tehdyn neuvolan vanhempainryhmä-

kartoituksen mukaan eri neuvoloiden käytännöt vaihtelivat suuresti eikä vanhempainryhmätoiminta vielä silloinkaan sisältynyt neuvolan normaalitoimintoihin. (Viljamaa 1998, 5–6, viitattu 24.9.2014.)

1980-luvulla esikoistaan odottavista äideistä lähes jokainen osallistui vanhempainryhmiin ja isistä kaksi kolmesta olivat mukana ryhmissä ainakin satunnaisesti. Myöskään 1990-luvulla vanhempainryhmät eivät olleet vakiintuneet neuvolan normaalitoimintaan, mutta laajoja kokeilu- ja kehittämisprojekteja käynnistettiin. Vuonna 1998 tehdyn selvityksen mukaan vain runsaat puolet neuvoloista tarjosivat odottaville ja synnyttäneille perheille pienryhmätoimintaa. (Viljamaa 1998, 5–6, viitattu 24.9.2014.) Tällä hetkellä Oulun kaupungin neuvolat tarjoavat vertaisryhmätoimintana Esikko-ryhmiä ensimmäisen lapsensa saaneille vanhemmille.

Selvitimme opinnäytetyössämme vanhempien kokemuksia Esikko-ryhmästä saamastaan sosiaalisesta tuesta ja sen merkityksestä vanhemmuuteen. Teimme opinnäytetyömme Esikko-ryhmään Oulun kaupungin tilauksesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla vanhempien kokemuksia Esikko-ryhmästä saamastaan sosiaalisesta tuesta vanhemmuutensa. Tavoitteena oli, että tutkimuksen tuloksien avulla voidaan kehittää vanhempainryhmätoimintaa vanhempien tarpeisiin vastaaviksi.

Lisäksi opiskelijoina meillä oli työllemme myös omia oppimistavoitteita. Pyrimme kehittämään osaamistamme valtakunnallisesti määritellyillä sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen sosionomin (AMK) osaamisalueilla. Opinnäytetyömme myötä kehitimme sosiaalialan eettistä, asiakastyön, palvelujärjestelmä- sekä kehittämisosaamista. (Oulun ammattikorkeakoulu 2015, viitattu 16.3.2015.) Tutkijoina meidän toimimme eettisesti oikein ja samalla noudatimme haastateltavien kanssa asiakastyön periaatteita. Tavoitteenamme oli oppia kohtelemaan oikein ja kunnioittavasti asiakasta, joka opinnäytetyössämme oli vanhempi. Meidän tuli kunnioittaa jokaisen vanhemman henkilökohtaista mielipidettä ja ottaa jokainen tutkimukseen osallistuva huomioon työskennellessämme. Tutustuimme opinnäytetyöprosessin aikana neuvolajärjestelmään ja sen kehittymiseen, ja näin kehitimme palvelujärjestelmäosaamistamme. Esikko-ryhmät ovat yksi keino osallistaa perheitä omissa asioissaan ja ympäristössään ja työmme haastoi pohtimaan tämän kaltaisten ryhmien merkitystä laajemminkin. Opinnäytetyön vaiheiden kautta pyrimme lisäämään

omaa kehittämisosaamistamme ja kasvattamaan ymmärrystämme kehittämistyön eri vaiheista.



## **2 EKOKULTTUURINEN TEORIA VANHEMMUUDEN TAUSTALLA**

Vanhemmuus sana viittaa ”vanhaan” ja vanhempana oleminen on siis vastakohta nuorena olemiselle (Hellsten 2000, 25). Vanhemmuutta voidaan määritellä monella eri tavalla ja se on sidoksissa vallitsevaan kulttuuriin ja lainsäädäntöön. Biologinen vanhemmuuden määritelmä tarkoittaa sitä, että lapsi yhdistetään lapsen biologiseen äitiin ja isään. Psykologinen vanhemmuus määrittyy sen perusteella ketä lapsi pitää omana vanhempanaan. Sosiaalisen vanhemmuuden mukaan vanhempi on se, jota ympäristö pitää lapsen vanhempana tai jonka vanhemmuus on laillistettu. (Lehtonen 2000, 8–9.)

Vanhemmuutta voidaan tarkastella myös vanhemmuuden roolikartan (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013, viitattu 16.3.2015) avulla. Sen kautta vanhemmuutta voidaan katsoa lapsen erilaisten tarpeiden kautta. Vanhemman rooli on vastata lapsen tarpeisiin. Vanhemmuuteen nähdään kuuluvan viisi erilaista pääroolia, jotka ovat elämänopettaja, ihmissuhdeosaaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja ja huoltaja. Eri pääroolit voidaan jakaa alaroleihin. Elämänopettajan rooli sisältää muun muassa arkielämäntaitojen opettajan, oikean ja väärän opettajan sekä mallin antajan roolin. Ihmissuhdeosaajan rooliin sisältyvät muun muassa keskustelijan, kuuntelijan ja ristiriidoissa auttajan roolin. Rakkauden antajan rooli sisältää esimerkiksi itsensä rakastajan, hellyyden antajan ja lohduttajan roolin. Huoltajan rooli taas sisältää esimerkiksi ruoan antajan, vaatettajan ja virikkeiden antajan roolin. Rajojen asettajan rooliin kuuluvat muun muassa fyysisen koskemattomuuden takaajan, turvallisuuden luojan ja sääntöjen ja sopimusten noudattajan ja valvojan roolit. Vanhemmuuteen kuuluu siis erilaisia rooleja, joiden myötä vanhempi vastaa lapsen tarpeisiin lapsen eri kehitysvaiheissa.

On todettu, että vanhemmilla, perheellä ja sosiokulttuurisilla tekijöillä on yhteys lapsen kehitykseen (Rantala 2002, 39). Ekologisen teorian pohjalta kehittynyt ekokulttuurinen teoria tarkastelee perhettä osana laajempaa yhteiskuntaa. (Rantala 2002, 20–21). Alkuperäinen ekologinen teoria sisältää nelitasoisen järjestelmien hierarkian, jonka osa yksilö on. Hierarkian muodostavat yksilöä kauimpana oleva makrotaso, sekä ekso- ja mesotasot

ja lähimpänä oleva mikrotaso. (Bronfenbrenner 2002, 263; Rantala 2002, 39.) Bronfenbrenner kuitenkin kritisoi ekokulttuurisessa teoriassaan ekologisen teorian kehien hierarkkista järjestelmää (Rantala 2002, 20). Bronfenbrennerin (2002, 226, 237) teoriassa nähdään vuorovaikutuksellisia ilmiöitä, joka tarkoittaa sitä, että erilaiset ympäristöolosuhteet vaikuttavat eri tavalla kehitykseen riippuen yksilöiden henkilökohtaisista ominaisuuksista. Yksilö nähdään aktiivisena toimijana, joka on itse myötävaikuttamassa omaan kehitykseensä ja omaan kulttuuriinsa. (Rantala 2002, 20–21.)

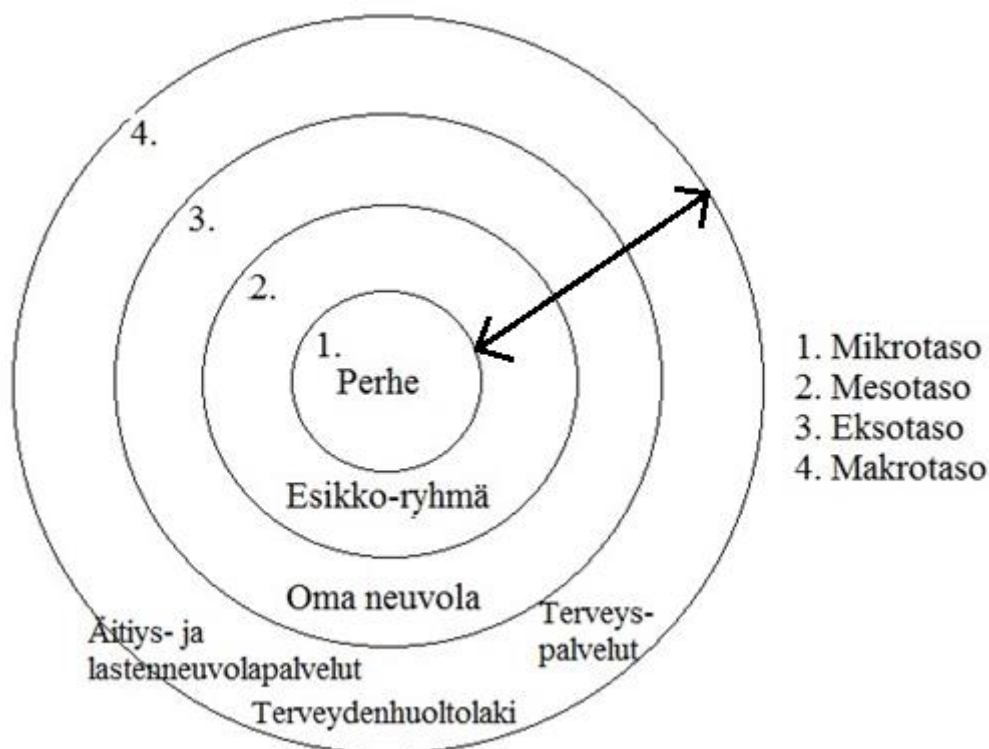
Ekologisessa teoriassa yksilöä lähimpänä sijaitseva mikrojärjestelmä sisältää roolien, toimintojen sekä henkilöiden välisten suhteiden kokonaisuuden, jonka yksilö kokee tietynlaisessa konkreettisesti, tietynlaisten fyysisten ja aineellisten ominaisuuksien ympäristössä. Esimerkkejä mikrotason järjestelmistä ovat esimerkiksi koti, koulu, ikätoverit sekä työpaikka. Kun lasta tarkastellaan teorian keskiössä, lapsen lähipiiriin eli mikrosysteemiin kuuluu muun muassa perhe ja päiväkotit. Bronfenbrenner otti mikrojärjestelmässä ulkoisten tekijöiden lisäksi huomioon myös muut henkilöt, henkilöiden ominaisuudet sekä persoonallisuuden piirteet mikrojärjestelmään vaikuttavina tekijöinä. Yksilöön vaikuttavat tekijät ovat siis tulosta ja projektiota tietynlaisen henkilöiden ja tietynlaisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Bronfenbrenner 2002, 263–264; Rantala 2002, 20–21)

Mesojärjestelmän taso käsittää kehittyvän henkilön ja kahden tai useampien ympäristöjen väliset yhteydet sekä prosessit eli siihen kuuluu mikrosysteemien suhde. Näitä ympäristöjä ovat muun muassa kodin, koulun ja työpaikan väliset suhteet. (Bronfenbrenner 2002, 264; Rantala 2002, 20–21.) Perhe laajentaa itse aktiivisena tekijänä Esikko-ryhmään osallistumalla mesotasoon kuuluvaa lähipiiriään. Eksojärjestelmään kuuluvat ympäristöjen väliset yhteydet, joista ainakaan yksi ei sisällä suoranaisesti keskiössä olevaa yksilöä, mutta joka vaikuttaa yksilön elämään ja ympäristön prosesseihin. Lapsen eksojärjestelmä käsittää esimerkiksi vanhemman työpaikan ja kodin välisen suhteen, kun taas vanhemmalle se voi tarkoittaa koulun ja naapuruston suhdetta. (Bronfenbrenner 2002, 264–265.)

Makrojärjestelmä on hierarkian uloin taso. Tämä taso sisältää ajatuksen siitä, että yksilön kehitykseen vaikuttavat mahdollisuudet, joita milloinkin vallitseva kulttuuri luo. Makrotaso on tietynlaiselle laajemmalle sosiaaliselle kontekstille, kuten kulttuurille tai alakulttuurille tunnusomaisten mikro-, meso- ja eksotasojen kattama kokonaisuus. Siinä otetaan

huomioon kaikkiin järjestelmiin kuuluvat kehitystä kiihdyttävät käsitysjärjestelmät, voimavarat, vaarat, elämäntavat, mahdollisuudet, elämänkulun vaihtoehdot sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen erilaiset muodot. (Bronfenbrenner 2002, 265–266.) Näitä asioita ovat muun muassa lainsäädäntö, palvelujärjestelmä, eri perhetyypit, erilaiset arvot ja uskomukset, joita esimerkiksi perheen, koulun, seurakunnan, työpaikan ja hallintorakenteiden välityksellä siirtyy sukupolvelta toiselle.

Lisäksi eri sosiaaliluokat, kansallisuusryhmät ja asuinpaikat saavat aikaan erilaisia kulttuurisia muotoja. Vasta erilaiset sosiaaliset rakenteet voivat historian kuluessa muuttua alakulttuureiksi, kun niille kehittyvät tunnusomaisia arvoja sekä elämäntapoja. (Bronfenbrenner 2002, 266; Rantala 2002, 20–21.) Ekokulttuurisen teorian mukaan perheeseen vaikuttavat siis kaikkien tasojen erilaiset vuorovaikutussuhteet. Tasojen kautta tarkastellessa erilaisia tekijöitä vanhemmuuden tukemisessa, mitä vanhempainryhmätoiminta ja Esikko-ryhmät edustavat. Alla olevassa kuviossa 1. sovellamme Bronfenbrennerin ekokulttuurista teoriaa perheen ja Esikko-ryhmien kohdalla. Nuoli kuvaa eri tasojen välistä vuorovaikutuksellisuutta.



*KUVIO 1. Perheen sosiaaliset ympäristöt eri hierarkiatasoilla Bronfenbrenneriä soveltaen*

Kuviossa 1. asetamme mikrotasolle perheen. Esikko-ryhmä on mesotasolla, sillä se ei kuulu lapsen ja perheen päivittäisiin arjessa mukana oleviin lähiympäristöihin, joita mikrotasolla ovat esimerkiksi lapselle päiväkoti tai vanhemmalle työpaikka. Opinnäytetyösämme tutkimme tätä perheen ja Esikko-ryhmän välistä mikrotason suhdetta. Eksotason ympäristönä tässä tapauksessa voidaan nähdä perheen oma neuvola, jonka järjestämänä Esikko-ryhmä toimii. Makrotasolle kuuluvat muun muassa äitiys- ja lastenneuvolatoiminta, terveystalot sekä terveydenhuoltolaki, jotka luovat yhteiskunnallisia reunaeh-toja Esikko-toiminnalle.

## 2.1 Vanhemmuuteen kasvaminen

Lapsen saaminen ja vanhemmuuteen kasvu ovat siirtymävaiheita ihmisen elämässä. Siirtymävaiheella tarkoitetaan ajassa etenevää, jaksottaista tai jatkuvaa prosessia, joka aiheuttaa perustavanlaatuisen muutoksen elämässä. Vastuu lapsen hoidosta ja hyvinvoinnista on keskeinen tehtävä, johon vanhemmiksi tulevien isän ja äidin pitäisi kasvaa. Siirtymä vanhemmuuteen tapahtuu odotusaikana sekä lapsen syntymän jälkeen. Tutkimuk-sissa on havaittu, että vanhemmuus ja lapsen saaminen vaikuttavat perheen toimintata-poihin, -malleihin ja perheenjäsenten ihmissuhteisiin. Vanhemmat alkavatkin usein val-mistautua lapsen tuomiin elämänmuutoksiin sekä vanhemmuuden vastuullisuuteen jo en-nen kuin esikoislasta aletaan suunnittelemaan. (Halonen 2000, 8–9; Sevón & Huttunen 2002, 72, 77.)

Lapsen näkökulmasta katsottuna jokaisella lapsella on oikeus molempien vanhempien mukanaoloon lapsen kasvussa ja vastavuoroisesti myös molemmilla vanhemmilla on oi-keus olla mukana lapsen kasvussa. Neuvolatyössä kiinnitetään huomiota vanhemmuuden tukemiseen, mutta isien osuus on jäänyt vähemmälle tarkastelulle. (Sosiaali- ja terveyst-ministeriö 2008, 3, 9.) Äidit ja isät ovat myös erilaisessa asemassa vanhemmuuteen kas-vamisessa siltä osin, kuinka paljon kertomuksia ja merkityksiä äitiyteen ja isyyteen siir-tymisestä on tarjolla. Koska raskaus tapahtuu naisen ruumissa, odotuksen kokeminen on luonnollisesti erilaista naiselle ja miehelle. (Sevón & Huttunen 2002, 72.)

Äitiin keskittyminen vanhemmuudesta puhuessa voi luoda yksipuolisen kuvan vanhemmuudesta. (Halonen 2000, 9). Esikoisen syntymä on myös miehelle suuri muutosvaihe (Viljamaa 2003, 26). Isyys on myös osa vanhemmuutta ja yhteiskunnallisesti vaikuttava ilmiö, koska se koskettaa jokaista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 9). Myös mies kaipaa isyyteen tarpeittensa mukaista ulkopuolista tukea. Miehen oletetaan usein olevan naisen tukihenkilö ja hoivaaja. Kuitenkin myös isä kokee yhtäläillä äitiin verrattuna vanhemmaksi kasvaessaan stressiä, muutoksia ja paineita. Jo odotusaikana mies käy läpi prosessia, jossa parisuhdetta aletaan ajattelemaan perheenä. Miehen isäksi kypsymisen vahvistamiseksi olisi hyvä kannustaa häntä osallistumaan jo odotukseen ja myöhemmin lapsen hoivaamiseen. (Halonen 2000, 12–13.) Yhtään isää ei osallistunut tutkimaamme Esikko-ryhmään. Isien osallistaminen Esikko-ryhmätoimintaan voisikin olla tulevaisuuden kehittämistavoitteena.

Kiintymyssuhteen tärkeys näkyy jo pienen lapsen automaattisesta ja aktiivisesta kiinnittymisestä päivittäiseen huoltajaansa. Lapsi pyrkii pitämään yllä läheisyyttä ja yhteyttä muun muassa katsekontaktilla, hymyilyllä, itkulla, jäljittelyllä, ääntelyllä ja syliin pyrkimällä. Kiintymyssuhteen avulla lapsi ylläpitää riittäviä läheisyyden kokemuksia. (Sinkkonen & Kalland 2003, 21–22.) Alle vuoden ikäinen lapsi tarvitsee turvallisuutta tunteakseen vanhemman konkreettista läsnäoloa. Leikki-ikäisen lapsen ajattelu muuttuu abstraktimmaksi ja lapsi uskaltaa jo olla ilman vanhempaa, sillä hän tietää vanhemman olevan jossain ja palaavan. Neuvolan Esikko-ryhmätoiminnalla tuetaan vanhemman ja esikoisvauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. Esimerkiksi synnytyksen jälkeinen masennus voi jäädä huomioimatta, jos äiti ei saa ymmärtävää huolenpitoa, konkreettista apua ja neuvoja tai jos äidin mielialavaihteluja ei käsitellä. (Halonen 2000, 10.)

Neuvolan tehtäviin kuuluu rohkaista vanhempia tunnistamaan asioita, jotka estävät varhaisen vuorovaikutuksen toteutumista. Varhainen vuorovaikutus on vanhempi-lapsi-parin yhteensopivuutta sekä vuorovaikutuksen vastavuoroisuutta ja saman tahtisuutta. Vuorovaikutuksen toimiessa hyvin vanhempi pystyy nauttimaan suhteestaan lapseen ja on emotionaalisesti saatavilla. Tämä on erityisen tärkeää lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana. John Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian perusteella tällöin vanhemman ja lapsen välille muotoutuva suhde on merkittävässä asemassa lapsen myöhemmälle psyykkiselle kehitykselle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 85–86.)

### 3 ESIKKO-RYHMÄ

Yhteiskuntarakenteen muutoksesta johtuen muun muassa sukulaissuhteet ovat heikentyneet, eikä vanhemmille ole välttämättä tarjolla luonnollisten verkkojen sosiaalista tukea vanhemmuuteen (Viljamaa 2003, 28). Esikko-ryhmä tarjoaa mesotason muutokseen sosiaalista tukea. Neuvolan toiminnan yhdeksi keskeisimmäksi tehtäväksi on nostettu vanhemmuuden sekä perhe-elämän tukeminen ja ohjaaminen (Rantala 2002, 56, viitattu 14.11.2014). Esikko-ryhmät ovat Oulun kaupungin ehkäisevää perhetyötä kaikille esikoisen saaneille tai esikoista odottaville perheille. Ryhmään osallistuvien perheiden lasten iäksi on määritelty alle puolitoista vuotta. Perheissä ei tarvitse olla erityistä tuen tarvetta ja ryhmään on vapaa pääsy kaikilla. (Elomaa, 2014.)

Esikko-ryhmissä leikitään, keskustellaan, jaetaan kokemuksia, pohditaan arkisia asioita sekä kahvitellaan. Ryhmätoiminta on maksutonta ja ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Kokoontuminen kestää kerrallaan kaksi tuntia. Oulun alueella toimii kymmenen Esikko-ryhmää, joissa jokaisessa ryhmässä on ryhmänohjaajana perhepalvelun työntekijä. (Oulun kaupunki 2014, viitattu 3.11.2014.) Toiminnan tavoitteena on pääasiassa vertaistuki, mutta myös vanhemmuuden vahvistuminen ja turvallisen kiintymyksen tukeminen. Alun perin Esikko-ryhmät olivat Oulun kaupungissa avoimen päiväkodin toimintaa. Vuodesta 2009 ne ovat olleet osana neuvolatoimintaa, koska ryhmien lapset eivät ole päivähoitoikäisiä. Ryhmä on aloitettu neuvolan perhekahvilatoiminnasta. (Elomaa, 2014.)

Esikko-ryhmään, josta teimme opinnäytetyömme, osallistui tutkimuksen toteuttamisen aikana kerralla keskimäärin kuusi perhettä. Kaikki ryhmään osallistuvat vanhemmat olivat jo lapsen saaneita äitejä. Ryhmänohjaajana toimii perhetyöntekijä. Kokoontumiset koostuvat pääasiassa vapaasta keskustelusta vanhempien ja kahvitelusta. Kokoontumisen alussa tai lopussa on yhteinen tuokio, joka sisältää yhteisiä laululeikkejä ja tarpeen mukaan esittelykierroksen. Ohjaajan rooli ei korostu ryhmässä vaan hän keskustelee vanhempien kanssa tasavertaisena kumppanina ja mahdollistaa esimerkiksi äidin kahvitelun hoitamalla lasta.

Palvelujärjestelmä ja lainsäädäntö ovat osallaan makrotasolla vaikuttamassa perheiden, niin lasten kuin aikuistenkin arkeen ja kulttuuriin. Sosiaali- ja terveystieteiden tuottamista Suomessa suunnittelee ja ohjaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Vanhempainryhmänä Esikko-ryhmä kuuluu äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan, jotka kuuluvat peruspalveluiden terveystieteisiin. Neuvolan perhetyön kehittäminen ja laajentaminen on alkanut erilaisien projektien ja hankkeiden myötä 2000-luvun loppupuolella. Lisäksi siihen on alettu keskittyä Sosiaali- ja terveysministeriön Lastenneuvolaoppaan suositusten myötä. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 39, 64.) Opas sisältää muun muassa suosituksia siitä, miten neuvolatyötä tulisi toteuttaa ja mitä siinä on huomioitava. Tämän päivän trendi on, että tukea pyritään tarjoamaan ennaltaehkäisevästi jo ilman kriittisempää tuen tarvetta. Näin voidaan ehkäistä ongelmien kasaantumisen. Tällainen tukeminen on varhaista tukea, jota käsitellään myöhemmin.

Tarkemmin neuvolatoimintaa säädellään terveydenhuoltolaissa (1326/2010). Keskeisin lasten ja perheiden palveluja koskeva asetusta on terveydenhuoltolain perusteella tehty Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta, 338/2011, 1: 1§). Asetuksen kolmannen luvun 15. pykälän ensimmäisessä momentissa sanotaan, että ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle tulee järjestää moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta, 338/2011, 3: 15.1 §). Esikko-ryhmä on tämän asetuksen mukaista vanhempainryhmätoimintaa.

### **3.1 Ohjaajan rooli Esikko-ryhmässä**

Perhetyöntekijän rooli vertaisryhmän ohjaajana on olla ryhmänorganisaattorina. Työntekijä huolehtii käytännön järjestelyistä, kuten tilan varauksesta ja siitä, että ryhmän jäsenillä on turvallinen olo tapaamisen aikana. Hän myös luo osaltaan ryhmän kokoontumisten normeja. Esikko-ryhmässä tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että perhetyöntekijä saapuu hyvissä ajoin tapaamiselle varattuun tilaan, järjestää paikat ryhmää varten, keittää kahvit ja laittaa ne valmiiksi. Hän myös vastaa siitä, että ryhmän alussa tai lopussa on aina jokin yhteinen hetki koko ryhmälle. (Järvinen ym. 2007, 169–170.)

Työntekijä varmistaa turvallisen ilmapiirin ja tasapuolisen kuulluksi tulemisen ymmärtävänä kuuntelijana. (Järvinen ym. 2007, 170.) Tämä on erityisen tärkeää, koska Esikko-ryhmä on avoin ryhmä, jonne voi tulla milloin vain, minkä vuoksi uusia vanhempia lapsineen tulee jatkuvasti. Ryhmällä voi olla myös tunnetavoite, joka liittyy ryhmän kiinteyteen ja yhteenkuuluvuuteen. Vanhemmat haluavat tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin, kokea ymmärrystä ja yhteisöllisyyttä sen lisäksi, että voivat saada asiatietoa ryhmän työntekijältä. Ohjaajan tehtävä on pyrkiä vapauttamaan kokoontumisten ilmapiiriä ja helpottaa ryhmään osallistumista. (Järvinen ym. 2007, 170.) Tätä helpottaa se, että esimerkiksi kokoontumisen alussa on jokin yhteinen laululeikki ja tutustumiskierros, johon kaikki saavat osallistua. Ryhmänohjaajan tehtävänä on myös toimia ryhmäprosessin ylläpitäjänä, hän tarkkailee ryhmän toimintaa ja havaitsee mahdollisia haitallisia rooleja ja puuttuu niihin. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, jossa yksi ryhmän jäsenistä jatkuvasti kyseenalaistaa toisten näkemyksiä tai aiheuttaa hämmennystä ryhmässä esimerkiksi vetäytymällä. (Järvinen ym. 2007, 170.)



## 4 VANHEMMUUDEN SOSIAALINEN TUKEMINEN

Varhainen tukeminen on perhetyötä, jossa on joitakin tavoitteita, mutta se ei kuitenkaan ole kovin suunnitelmallista. Perhetyönä varhainen tukeminen on perheen valistamista, neuvomista ja ohjaamista esimerkiksi ryhmämuotoisesti. (Uusimäki 2005, 64.) Varhainen tukeminen voi viitata sekä lapsen varhaisvuosina tapahtuvaan tukemiseen että mahdollisimman varhain käynnistyviin tukitoimiin. Siihen sisältyy ennaltaehkäisevä, lapsen kasvuun ja kehitykseen sidoksissa oleva näkökulma (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2014, viitattu 3.11.2014). Tarkastelemme varhaista tukea mahdollisimman varhain alkavana sosiaalisena tukemisena ja toteutuessaan varhainen tuki merkitsee pienten lasten hyvinvoinnin ja mahdollisten ongelmien ennaltaehkäisyä (Häggman-Laitila, Ruskomaa & Euramaa 2000, 22).

On tutkittu, että äidit kaipaavat synnytyksen jälkeen sosiaalista tukea henkilöltä, joka on kiinnostunut äidin voinnista ja jaksamisesta. He toivovat kuuntelijan olevan samankaltaisessa tilanteessa kuin itse, jotta voivat jakaa yhteisiä kokemuksia. Suurin este tuen hakemiselle oli tutkimuksen tulosten mukaan äitien oma asenne, he pyrkivät selviytymään mahdollisimman itsenäisesti. (Halonen 2000, 10–12.) Esikko-ryhmä vastaa tuentarpeeseen ja tarjoaa vertaistukea samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta. Lisäksi Esikon kaltaiset vanhempainryhmät tarjoavat esimerkkejä erilaisista tavoista kokea äitiys. Tutkittaessa naisten kokemuksia raskausajasta ja synnytyksestä on käynyt ilmi, että jos naisen omat kokemukset poikkeavat yleisesti hyväksytyistä neuvolassa kerrotuista tavoista ja kertomuksista, heidän on vaikea kertoa omista kokemuksistaan. (Sevón & Huttunen 2002, 73–74.)

Esikko-ryhmät tarjoavat varhaista tukea niin perhe- kuin yhteisötasolla. Perhetasolla eli mikrotasolla varhainen tukeminen tarkoittaa varhaista toteamista ja tukea, ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä sekä perheen omaa aktiivisuutta. Yhteisötasolla eli mesotasolla varhainen tuki merkitsee muun muassa lapsiperheiden keskinäisen vuorovaikutuksen vahvistamista ja tukiverkkoon tutustumista. (Häggman-Laitila ym. 2000, 22.) Perheet

saavat tukea vertaisiltaan ilman erityistuen tarvetta, ongelmanratkaisutaidot voivat kehittyä, kun kokemuksia jaetaan muiden perheiden kanssa ja aktiivisuus lisääntyy ryhmään osallistuessa. Lisäksi Esikko-ryhmät vahvistavat lapsiperheiden vuorovaikutusta ja tutustuttavat sosiaaliseen tukiverkostoon.

Valtaosa lapsiperheiden sosiaalista tukea selvittävästä tutkimuksista on käsitellyt erityis- asemassa olevia perheitä. Tällaisia perheitä ovat esimerkiksi erittäin nuorten äitien perheet, yksinhuoltajien perheet ja perheet, joissa on sairas lapsi. (Viljamaa 2003, 26.) Kuitenkin myös ns. tavallisten perheiden tuen tarpeita on tutkittu. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapsiperhe-projektin tutkimuksen perusteella vanhemmat tarvitsivat eniten lisätukea vanhemmuuteen, lasten kasvatukseen ja hoitoon, sosiaaliseen verkostoon, parisuhteeseen ja perheenjäsenten terveydentilaan liittyvissä asioissa. (Häggman-Laitila ym. 2000, 28).

Sosiaalinen verkosto muodostuu yksilöstä, esimerkiksi vanhemmasta, ja hänen suhteistaan toisiin ihmisiin. Se on jokaiselle ainutkertainen eikä pysy samanlaisena, vaan muuttuu ajan myötä. (Nyyti ry, Viitattu 27.4.2015.) Ihminen voi itse vaikuttaa verkostoonsa. Sosiaalinen verkosto vaikuttaa siihen, kuinka vanhemmat arkipäivän tilanteessa toimivat lastensa kanssa. Jotta henkilö saa sosiaalista tukea, hänen on oltava jonkinlaisen sosiaalisen verkon jäsen, esimerkiksi perheen, ystäväpiirin tai muun ryhmän. Muu ryhmä voi olla muun muassa virallinen taho tai julkisen palvelun työntekijä, kuten neuvolan perhetyöntekijä. (Viljamaa 2003, 24–25.) Esikko-ryhmä tarjoaa ensimmäistä lastaan odottaville tai ensimmäisen lapsen saaneille perheille sosiaalista tukea.

#### **4.1 Sosiaalisen tuen muodot**

Sosiaalista tukea voidaan pitää osana mikrosysteemiä eli aikuisen lähiympäristöä. Toisaalta sen virallinen tuki voidaan nähdä myös osana meso- ja eksosysteemiä, palveluina, vanhemmuusetuksina ja työelämän vaikutuksena vanhemmuuteen. (Viljamaa 2003, 18.) Sosiaaliseen tukeen kuuluvat emotionaalinen tuki, käytännön apu, informatiivinen eli tiedollinen tuki ja vertaistuki (Viljamaa 2003, 47). Halosen (2000, 43–45) tutkielman mukaan vanhemmilla oli tuen tarvetta jokaisella sosiaalisen tuen osa-alueella.

Käytännön apu on suoranaista apua, jota voi olla rahallinen tuki, tavara-apu sekä eri palvelut (Viljamaa 2003, 25). Hoitoavun tarve tuli esille lähes jokaisen vanhemman vastauksessa. Käytännön apua vanhemmat kaipasivat myös yksikseen olemisen ja itsensä kehittämisen mahdollistamisena. (Halonen 2000, 43–45.) Emotionaalinen tuki sisältää sellaisia asioita kuten pitäminen, empatia ja rakkaus (Viljamaa 2003, 25). Emotionaalista tukea kaivattiin lisää lähinnä ammattiauttajilta. Esimerkiksi äidin henkiseen terveyteen synnytykseen jälkeen toivottiin enemmän paneutumista työntekijöiltä. (Halonen 2000, 43–45.) Informatiivinen eli tiedollinen tuki on neuvoja, tietoa ja ongelmanratkaisuapua (Viljamaa 2003, 25). Informatiivista tukea ei kaivattu lisää, vaan lähinnä apua liiallisen tiedon kanssa selviämiseen. Työntekijältä haluttiin lisää konkreettista tietoa. (Halonen 2000, 43–45.) Erilaisista tietolähteistä voi löytyä monenlaista ja keskenään ristiriitaista tietoa, jonka vuoksi vanhemmat saattavat kaivata ihmistä, esimerkiksi perhetyöntekijää, jolta kysyä suoraan ja jolta saa luotettavaa tietoa.

Sosiaalisen tuen muodoista vertaistuki on joko vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestäytyntä keskinäistä apua, joka tarjoaa itsearvioinnin ja itsearvostuksen kannalta tarpeellista tietotukea. Vertaistuki tarkoittaa toisen samassa elämäntilanteessa elävän vanhemman antamaa sosiaalista tukea. (Viljamaa 2003, 47; Järvinen ym. 2007, 166.) Viljamaa (2003, 25, 47) käyttää itsearvioinnin ja itsearvostuksen kannalta tarpeellisesta tiedosta myös käsitettä vertailutuki. Vertaistuen merkitys korostui Halosen tutkimuksessa. Erityisesti isät kokivat muilta isiltä saadun tuen merkitykselliseksi. Myös äideille ainakin tietoystävien olemassaolosta oli tärkeää. (Halonen 2000, 43–45.) Sosiaalinen tuki sisältääkin yksilön tietoisuuden siitä, että saatavilla on tukea ja apua (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113). Viljamaan tutkimuksen mukaan vertaistuen odotukset olivat korkeimmillaan äideillä lastenneuvolavaiheessa, kun perheessä oli alle yksi vuotias esikoinen (Viljamaa 2003, 47).

Keskeistä sosiaalisessa tuessa on stressiä vähentävä vaikutus ja sitä kautta positiivisen vaikutukset yksilön sosiaaliseen, psyykkiseen tai fyysiseen hyvinvointiin. Sosiaalisen verkon olemassaolo on tuen välttämätön edellytys, mutta verkko ei kuitenkaan aina takaa positiivista tukea vaan se voi olla jopa stressin lähteenä. (Viljamaa 2003, 25.) Neuvolan vanhempainpienryhmissä, kuten Esikko-ryhmässä, vanhempien on mahdollista saada toisiltaan tietoa, joka avaa uusia näkökulmia, auttaa jäsentämään elämäntilannetta sekä helpottaa käytännön ongelmien ratkaisua. Esimerkiksi vanhempien tavatessa toisiansa he

havaitsevat, että monet lapsiperheen ongelmat ja kysymykset ovat tavallisia. Vanhemmat voivat peilata omia kokemuksiaan ja tuntea ongelmista huolimatta olevansa hyviä vanhempia lapselleen. (Viljamaa 2003, 47.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa tarkastelemme valitsemaamme tutkimusmetodologiaa ja tutkimustehtäviä. Lisäksi kuvailemme tutkimuksen kohderyhmää sekä aineistonhankintaa ja analysointia. Pohdimme myös, kuinka tutkijoina vahvistimme tutkimuksen luotettavuutta ja toimimme eettisesti.

### 5.1 Tutkimusmetodologia

Tutkimuksessa olimme kiinnostuneita Esikko-ryhmäläisten omakohtaisista kokemuksista. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on osallistujien näkökulman ymmärtäminen (Juvakka & Kylmä 2007, 31). Siksi valitsimme tutkimukseemme kvalitatiivisen tutkimusotteen. Aineistonkeruumenetelmänä tutkimuksessamme oli teemahaastattelu ryhmähaastatteluna, jossa tutkittavien näkökulmat tulevat esille. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Valitsimme haastattelumenetelmän, koska tutkimuksessamme korostui ihminen tutkimustilanteen subjektina. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on osallistujien näkökulman ymmärtäminen (Juvakka & Kylmä 2007, 31).

### 5.2 Tutkimustehtävät

Tutkimustehtävillä pyrimme saamaan tietoa vanhempien kokemuksista Esikko-ryhmästä saamastaan sosiaalisesta tuesta vanhemmuuteensa. Tutkimustehtävänä oli:

1. Millaisia kokemuksia vanhemmilla on Esikko-ryhmästä saamastaan sosiaalisesta tuesta vanhemmuuteensa?
  - 1.1 Millaisia kokemuksia vanhemmilla on Esikko-ryhmästä saamastaan vertais-tuesta vanhemmuuteensa?
  - 1.2 Millaisia kokemuksia vanhemmilla on Esikko-ryhmästä saamastaan tiedollisesta tuesta vanhemmuuteensa?

1.3 Millaisia kokemuksia vanhemmillä on Esikko-ryhmästä saamastaan käytännön avusta vanhemmuuteensa?

1.4 Millaisia kokemuksia vanhemmillä on Esikko-ryhmästä saamastaan emotionaalista tuesta vanhemmuuteensa?

### 5.3 Kohderyhmä ja aineiston hankinta

Toteutimme tutkimuksen yhdessä Oulun kaupungin Esikko-ryhmistä. Tutkimuksen perusjoukoksi kutsutaan kaikkien havaintoyksiköiden muodostamaa kokonaisuutta (KvanttiMOTV 2003, viitattu 8.1.2015). Perusjoukkomme oli Oulun kaupungin kaikkiin Esikko-ryhmiin osallistuvat vanhemmat. Kohderyhmämme oli näyte yhdestä Esikko-ryhmästä, koska pyrimme tilastollisten yleistysten sijasta ymmärtämään vanhempien kokemuksia syvällisemmin ja etsimään uusia teoreettisia näkökulmia vanhemmuuden tukemiseen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 58–59). Valitsimme näytteen sattumanvaraisesti Oulun kaupungin Esikko-ryhmistä. Haastattelimme yhden ryhmän vanhempien kokemuksia. Ryhmässä kävi tutkimuksen toteuttamisen aikana kerrallaan noin kuusi osallistujaa lapsineen. Haastatteluun pääsi mukaan neljä osallistujaa.

Kvalitatiivisissa tutkimuksissa keskitytään pieniin määrään tapauksia, joita pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyyden kriteeri onkin laatu, eikä määrä. (Eskola & Suoranta 1998, 18.) Haastattelussa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, mikä tuo mukanaan sekä etuja että haittoja. Menetelmänä haastattelu lisää muun muassa joustavuutta aineiston keräämisessä tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastattelu mahdollistaa myös tarvittaessa aiheiden järjestyksen säätelyn haastattelun edetessä sekä lisää vastauksen tulkintamahdollisuuksia. (Hirsjärvi & Hermes 2008, 45–46; Hirsjärvi ym. 2007, 199–200.)

Ryhmähaastattelun haittana pidetään sitä, että kaikki haastatteluun kutsutut eivät välttämättä saavu paikalle (Hirsjärvi & Hurme 2008, 63). Välttääksemme kadon ilmoitimme haastattelusta ajoissa Esikko-ryhmän ohjaajalle. Hän tiedotti useammalla eri kerralla haastattelumme päivämäärästä, jotta mahdollisimman moni osallistuja sai tiedon. Olimme valmiita järjestämään haastattelut kahtena eri päivänä, jotta esteistäkin huolimatta kaikilla olisi mahdollisuus osallistua. Kuitenkaan toiselle päivälle ei ollut tarvetta, sillä kaikki, joilla oli mahdollisuus osallistua, tulivat paikalle yhtenä päivänä.

Ryhmähaastattelu menetelmänä mahdollistaa keskustelun monitahoisuuden sekä sen, että vanhemmat saavat mahdollisuuden tuoda vapaasti esille heidän kokemuksiaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 200.) Tämä oli tärkeää, koska tutkimuksemme aihe oli sellainen, että se tuotti monenlaisia vastauksia ja toisten vastaukset toivat lisää ajatuksia muillekin. Lisäksi haastattelutilanne mahdollisti saatavien tietojen syventämisen esimerkiksi niin, että mielipiteille voitiin pyytää perusteluja.

Ennen tutkimuksen toteuttamista anoimme tutkimuslupaa Oulun kaupungin terveysjohtajalta. Kun saimme luvan, sovimme haastattelun aikatauluista Esikko-ryhmän ohjaajan kanssa ja toteutimme haastattelun sovittuna päivänä. Haastattelu toteutettiin Esikko-ryhmän kokoontumistilassa. Kokoontumisen alussa kerroimme vielä, miksi ja miten aioimme toteuttaa tutkimuksen. Haastattelun tallentamiseen käytimme koululta lainaamaamme nauhuria. Varmuuden vuoksi laitoimme vielä toisen haastattelijan puhelimen äänittämään haastattelua. Ohjeistimme haastateltavia puhumaan yksi kerrallaan, jotta äänitteestä saatiin selkeä. Korostimme sitä, että tutkimuksen kannalta oli tärkeää kuulla jokaisen osallistujan henkilökohtaisista kokemuksista.

Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tietynlaisiin teemoihin, joista käydään keskustelua. Siinä otetaan huomioon ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset, jotka syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelu ei ole muodoltaan ja järjestykseltään tarkka, kuten esimerkiksi strukturoitu lomakehaastattelu, mutta ei myöskään täysin vapaa, kuten avoin haastattelu. (Hirsjärvi & Hermes 2008, 47–48.) Alateemat ohjasivat keskustelua haastattelussamme.

Pääteemamme haastattelussa oli sosiaalinen tuki. Sen pohjalta haastattelun alussa kysyimme vanhemmilta: ”Millaista tukea, neuvoja ja apua olette saaneet Esikko-ryhmästä vanhempana olemiseen?” Tämän kysymyksen tuomien vastausten jälkeen esitimme vielä tarkentavia apukysymyksiä, jotta keskustelua syntyi tutkimuksen kannalta riittävästi. Alateemojamme olivat vertaistuki, tiedollinen tuki, käytännön apu ja emotionaalinen tuki, joista kysyimme tarkentavien kysymyksien avulla. Tarkentavina kysymyksinä kysyimme ”Millaista tukea olette saaneet samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta Esikko-ryhmäläisiltä vanhempana olemiseen?”, ”Millaista tietoa, ohjeita ja neuvoja olette saaneet Esikko-ryhmästä vanhempana olemiseen?”, ”Millaista käytännön tavara- tai hoitoapua

olette saaneet Esikko-ryhmästä vanhempana olemiseen?” sekä ”Minkälaista psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista tukevaa apua olette saaneet Esikko-ryhmästä vanhempana olemiseen?”.

Huolimatta siitä, että esitimme tarkentavia kysymyksiä ja haastateltavat lähtivät keskustelemaan aiheesta, haastattelusta saamamme aineisto oli niukka. Tähän saattoi vaikuttaa useat eri tekijät kuten sattuma. On sattumaa, että kuinka vähän ja ketä ryhmäläisiä osallistuu haastatteluun. Noin kuudesta tutkimuksen aikana ryhmässä käyneestä henkilöistä vain neljä osallistui haastatteluun. On myös sattumaa, millainen ohjaaja ryhmässä on. Lisäksi kohderyhmä valittiin sattumanvaraisesti yhdestä Esikko-ryhmästä. Tulokset voisivat olla täysin erilaisia, jos tutkimus olisi tehty johonkin toiseen Esikko-ryhmään. On huomioitava, että osa haastatteluun osallistuneista äideistä oli käynyt ryhmässä melko vähän aikaa, minkä vuoksi kokemuksia ei ollut ehtinyt kertyä runsaasti.

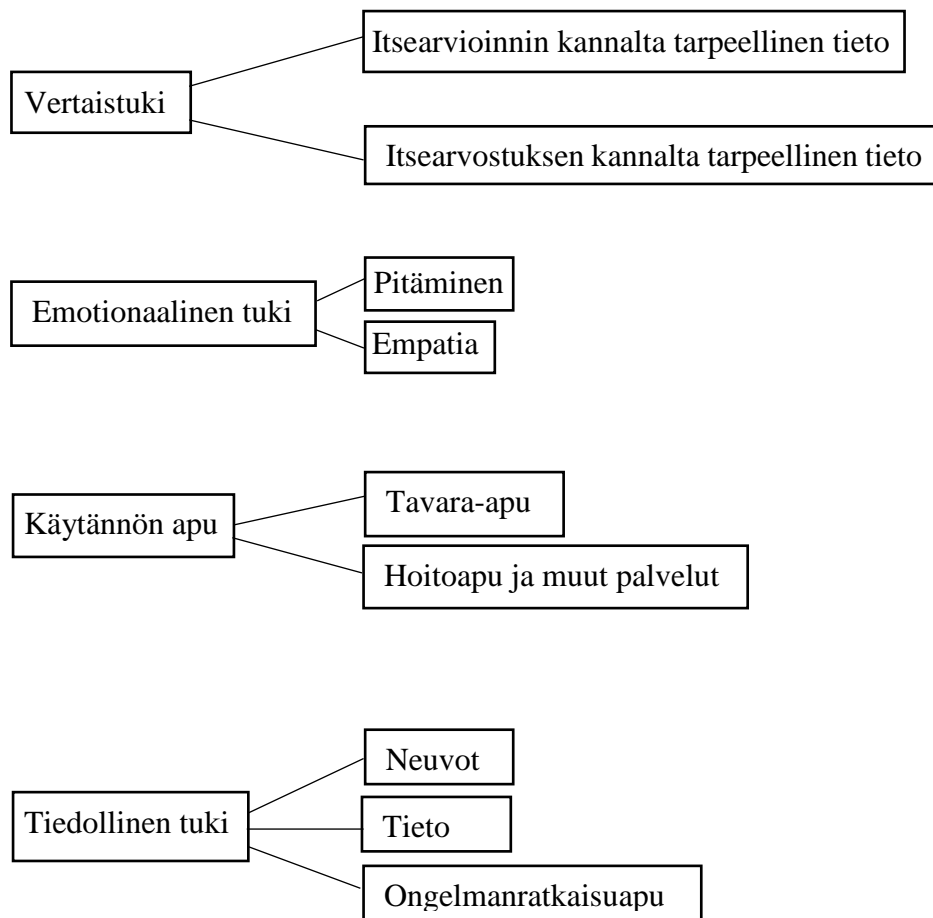
#### 5.4 Aineiston analysointi

Aloitimme aineiston käsittelyn haastatteluäänitteiden puhtaaksikirjoittamisella eli litteroinnilla tekstiksi heti haastatteluiden jälkeen. Tämä muun muassa siksi, että haastateltavia oli useita, joten litterointi helpotti ja selkeytti aineiston myöhempää käsittelyä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 139–140). Aineistoa kertyi puhtaaksikirjoitettuna kolmen A4-kokoisen sivun verran. Analysoimme opinnäytetyötämme ymmärtämiseen pyrkivällä lähestymistavalla, jossa käytetään yleensä laadullista analyysia ja päätelmien tekoa. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi voi olla haastavaa, sillä vaihtoehtoja on paljon eikä tiukkoja sääntöjä ole olemassa. Tavallisimmat analyysimenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi ja keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224.)

Purimme haastattelumme aineiston teema-alueittain. Aineiston teemoittelu tarkoittaa sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan aineiston sellaisia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastattelevalle. Teemat saattavat usein pohjautua haastattelun teemoihin, mutta lisäksi esiin saattaa nousta muitakin teemoja. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173.) Kuviossa 2. näkyy tutkimuksemme esiin tulleet sosiaalisen tuen pää- ja alateemat. Tutkimuksemme pääteemana oli sosiaalinen tuki ja sen alateemoja olivat vertaistuki, tiedollinen tuki,



käytännön apu ja emotionaalinen tuki (Viljamaa 2003, 25). Ryhmäläiset olivat saaneet ryhmästä esimerkiksi käytännön apua tavara-avun muodossa: ”Sain yheltä äidiltä kassillisen pieneksi käyneitä vaatteita - -”. Lisäksi ryhmässä oli sovittu hoitoavusta, joka kuuluu myös käytännön apuun: ”- -sovittiin, että jos tulee joku tiukka tilanne, niin voi puolin ja toisin katsoa toisen lasta.”



*KUVIO 2. Sosiaalisen tuen pää- ja alateemat Viljamaata (2003) soveltaen*

Litteroinnin jälkeen aloitimme aineiston teemoittelun tietokoneen tekstinkäsittelyohjelmalla. Etsimme aineistoista asioita teema-alueittain ja ryhmittelimme haastateltujen vastauksia ”kopioi-liitä”-toiminnolla teemoittain eri otsikoiden alle. Keräsimme samaa teemaa koskevat kommentit yhteen ja huomioimme, että samaa teemaa saatettiin käsitellä haastattelun tuoman keskustelun eri vaiheissa. Vastaukset, joissa kerrottiin vertaistukeen liittyvistä asioista, kopioimme otsikon ”Vertaistuki” alle. Vastaukset, joissa käsiteltiin tiedollista tukea, kopioimme otsikon ”Tiedollinen tuki” alle ja niin edelleen. Itsellemme selkeydeksi väritimme ohjelmassa eri teemat eri värein, esimerkiksi kaikki ”Emotionaalinen tuki”-otsikon alla oleva teksti oli punaisella.

Jos samassa puheenvuorossa tuli esiin asioita useammasta teemasta, kopioimme lainauksen aluksi kaikkien niiden teema-otsikoiden alle, joita vastauksessa tuli ilmi. Sen jälkeen jätimme teeman alle ainoastaan sen osan puheenvuorosta, jossa kyseistä teemaa käsiteltiin. Esimerkiksi seuraavassa käsitellään sekä vertaistukea että emotionaalista tukea:

Niin no kaikkein tärkeintä tietenki on se vertaistuki, että on niinkö muita samassa tilanteessa olevia vanhempia joiden kanssa voi sitten jutella. Tuntuu, että kaikilla on omat semmoset epävarmuutensa tässä esikoisen kanssa ni on mukava päästä niistä juttelemaan ja tietää, että toiset ymmärtää.

Vertaistuki -teeman alle jätettiin puheenvuoron alku, ”Niin no kaikkein tärkeintä tietenki on se vertaistuki, että on niinkö muita samassa tilanteessa olevia vanhempia joiden kanssa voi sitten jutella”, ja loput poistettiin. Emotionaalinen tuki -teeman alle taas jätettiin puheenvuoron loppuosa, ”Tuntuu, että kaikilla on omat semmoset epävarmuutensa tässä esikoisen kanssa ni on mukava päästä niistä juttelemaan ja tietää, että toiset ymmärtää”, koska siinä tuli esille emotionaalinen tuki. Teema-otsikoiden alle kerättiin siis ainoastaan vastaukset niihin kuuluvista teemoista. Lopuksi kaikki vastaukset olivat jonkin teema-otsikon alla.

## 5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida varmuuden, uskottavuuden, siirrettävyyden ja vahvistuvuuden kautta (Eskola & Suoranta 1998, 212–213). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen huomioiminen, että tutkija on itse oleellisena tutkimusvälineenä omalle tutkimukselleen. Laadullisessa tutkimuksessa keskeinen luotettavuuden kriteeri on näin tutkija itse ja luotettavuuden arvioinnin tulee koskea koko prosessia. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Pehdyimme teoriaan ennen tutkimuksen toteuttamista, mutta emme asettaneet tutkimuksen etenemiselle tai tuloksille ennalta määrättyjä oletuksia ja päämäärämme oli oppia tutkimuksen edetessä.

Meidän tuli tutkijoina toimia niin, ettemme vaikuttaneet omalla käytöksellämme tutkimustuloksiin. Mainitsimme haastateltaville ainoastaan tutkimuksen onnistumisen kannalta oleelliset tiedot. Kerroimme, että tutkimus on sosiaalialan (AMK) opinnäytetyömme ja teemme sen Oulun kaupungin tilauksesta. Lisäksi kerroimme, että

on tärkeää kuulla jokaisen haastateltavan kaikenlaisista kokemuksista. Korostimme, ettei tutkittavien henkilöllisyys tule selville ja kerroimme oikeudesta poistua kesken haastattelun sekä mahdollisuudesta olla hiljaa.

Tutkimuksessa varmuudella tarkoitetaan sitä, että huomioidaan tutkimukseen vaikuttavat ennakkoehdot. Ennakkoehdot tarkoittavat tutkijoina lähtökohtiamme tutkia aihetta. (Eskola & Suoranta 1998, 212–213.) Vanhemmuuden sosiaalinen tukeminen oli meille kummallekin jo etukäteen jonkin verran tuttu aihe. Olimme kumpikin olleet harjoittelussa muun muassa avoimessa päiväkodissa ja perhetyössä, joissa pyritään vahvistamaan vanhempien sosiaalista tukea. Olimme siis työskennelleet myös aikaisemmin haastateltavien vanhempien kanssa samanlaisissa perhetilanteissa olevien ihmisten kanssa. Tutkimuksen tekeminen ja tulosten analysoinnissa käyttämämme teemoittelu olivat puolestaan meille täysin uusia asioita. Kokemattomuus näiden toimintatapojen suhteen on voinut vaikuttaa tutkimuksemme varmuuteen.

Uskottavuutta arvioidessaan tutkijan on tarkistettava vastaavatko hänen omat käsitteellistyksensä ja johtopäätöksensä tutkittavien käsityksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 212–213.) Jos haastattelun aikana tutkittavat käyttivät käsitettä tai ilmaisua, jonka tulkinnasta emme tutkijoina olleet varmoja, kysyimme mitä he tarkoittavat. Muutamissa tilanteissa pyysimme haastateltavilta tarkennusta, jotta välttyimme väärinymmärryksiltä. Esimerkiksi yksi äideistä kertoi, että oli mukavaa, kun ryhmään tuli oman lapsen kanssa saman ikäinen lapsi. Tällöin he pystyivät jakamaan enemmän kokemuksia ja keskustelemaan kehityksestä. Tässä tilanteessa kysyimme, onko juuri lasten saman ikäisyys tärkeää vertaistuen kannalta. Näin varmistimme, että ymmärsimme puheenvuoron oikein. Tutkimuksen uskottavuutta lisää myös aineiston huolellinen analysointi. (Eskola & Suoranta 1998, 212–213.) Kirjoitimme aineiston puhtaaksi huolellisesti, luimme sen tarkasti ja hyödynsimme aineistosta kaiken tiedon, mitä oli saatavilla.

Tutkimuksen siirrettävyyttä arvioidessa tulee ottaa huomioon seuraavia asioita. Tutkimuksemme kohderyhmänä oli näyte vain yhdestä Esikko-ryhmästä. Esikko-ryhmien kokoonpanot ovat erilaisia ja jokaisella ryhmällä on oma ryhmädynamiikkansa, joka vaikuttaa ryhmän toimintaan (TJS Opintokeskus, viitattu 27.6.2016). Esikko-ryhmän kokoonpano voi muuttua joka kerta. Osa ryhmäläisistä ei välttämättä pääse

paikalle, mukaan voi tulla uusia ja toiset voivat lopettaa ryhmässä käymisen. Pohdimme pitkin työtä, että olisivatko meidän haastattelemamme ryhmän tulokset erilaisia jo esimerkiksi kuukauden päästä. Hirsjärven ym. (2007, 202) mukaan haastattelun aineisto on aina konteksti- ja tilannesidonnaista. Haastattelutilanteissa haastateltavat tuovat aina tilanteeseen omat aikaisemmat kokemuksensa, joihin suhteutettuna haastattelu tulkitaan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 41). Edellä mainittujen tekijöiden vuoksi tutkimuksemme tulokset eivät ole täysin siirrettävissä. Tutkimuksen siirrettävyyden tulisi olla mahdollista tietynlaisin ehdoin (Eskola & Suoranta 1998, 212–213). Vaikka tutkimuksemme tulokset eivät ole suoraan siirrettävissä, tutkimus voidaan kuitenkin toteuttaa samalla tavalla eri ryhmille.

Tutkimuksen vahvistuvuutta lisää se, että tutkimuksessa tehdyt tulkinnat ovat samansuuntaisia vastaavaa ilmiötä tarkastelevien tutkimuksien kanssa. (Eskola & Suoranta 1998, 212–213.) Tutkimuksemme tulokset ovat samansuuntaisia muun muassa Halosen (2000) ja Viljamaan (2003) aiempien tutkimusten kanssa. Tätä olemme käsitelleet enemmän johtopäätöksissä. Näin ollen haastattelumme tulokset ovat osittain yleistettävissä vanhempainryhmätoimintaan, vaikka tutkimuksen tuloksia tulkitessa niiden liiallista yleistämistä tulee välttää (Hirsjärvi ym. 2007, 202).

Ongelmallista haastattelun käyttämisessä aineistonkeruumenetelmänä saattaa olla se, että haastatteluissa vastaajilla on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2007, 201). Esikko-ryhmään osallistuvat vanhemmat saattoivat esimerkiksi miettiä vastauksia antaessaan sitä, kuinka heidän haastattelussa antamansa tiedot välittyvät esimerkiksi omaan neuvolaan ja millaisia vaikutuksia vastauksilla on. Myös se, että ryhmähaastattelussa oli läsnä useampia vanhempia, saattoi vaikuttaa uskallukseen tuoda esiin muista poikkeavia kokemuksia tai mahdollisia epäkohtia, joita ryhmässä on ollut. Koska haastattelun tulokset ovat riippuvaisia kontekstista ja tilanteesta, tutkittavat saattavat puhua haastattelutilanteessa eri tavalla kuin puhuisivat jossakin muussa tilanteessa. Tämän vuoksi tuloksia ei tule liiaksi yleistää. Haastateltava voi kokea haastattelutilanteen myös jännittäväksi tai uhkaavaksi (Hirsjärvi ym. 2007, 201). Edellä mainitut asiat vaikuttavat vahvistuvuuteen ja siirrettävyyteen ja näin heikentävät tutkimuksen luotettavuutta. Pyrimme poistamaan tilanteen jännittävyyttä olemalla helposti lähestyttäviä, avoimia ja ystävällisiä tutkijoita. Pyrimme rentouttamaan tilannetta myös tarjoamalla haastateltaville juotavaa ja pientä naposteltavaa.

Jokainen tutkimus sisältää runsaasti eri päätöksiä, joissa korostuu tutkijan eettisyys. Eettisyyttä voidaan arvioida muun muassa eettisten ohjeiden kautta, joista on tehty erilaisia luetteloita. Esimerkkinä luettelo, jossa eettiset ohjeet on jaoteltu tutkimuslupaan liittyviin kysymyksiin, tutkimusaineiston keruuseen liittyviin ongelmiin, tutkimuskohteen hyväksikäyttöön, tutkimuksesta tiedottamiseen sekä osallistumiseen liittyviin ongelmiin. (Eskola & Suoranta 1998, 52.) Ennen tutkimuksen toteuttamista teimme tutkimussuunnitelman ja anoimme sen pohjalta tutkimuslupaa Oulun kaupungin terveysjohtajalta. Tutkimusluvan hankkiminen sujui jouhevasti eikä siinä ilmennyt ongelmia. Luvan saatuamme toteutimme haastattelun. Keräsimme tutkimusaineiston nauhoittamalla haastattelun ammattikorkeakoululta lainatulla nauhurilla. Haastattelun jälkeen siirsimme äänitteen meidän omille kotikoneillemme salasanojen taakse ja poistimme äänitteen nauhurilta ennen koululle palauttamista. Kun olimme litteroineet aineiston ja saaneet siitä tarvittavat tiedot, poistimme nauhoitteet koneelta. Litteroidessa aineistoa poistimme siitä kaikki henkilökohtaiset tiedot, kuten lasten nimet. Tällä suojasimme anonymiteettiä.

Eettisyyttä arvioidessa tulee huomioida, että tutkijan ja tutkittavien välillä ei saa olla riippuvuussuhdetta. Ennalta mainitussa luettelossa tämä viittaa tutkimuskohteen hyväksikäyttöön. (Eskola & Suoranta 1998, 52,55–56.) Pyrimme toimimaan tutkijoina eettisesti oikein ja ihmisarvoa kunnioittaen. Toimimme haastattelutilanteessa tasapuolisesti kaikki osanottajat huomioon ottaen. Jokaisella oli halutessaan mahdollisuus kertoa omista henkilökohtaisista kokemuksistaan. Varmistimme jokaisen kysymyksen kohdalla, onko kullakin haastateltavalla vielä jotakin sanottavaa aiheesta. Emme tunteneet haastatteluun osallistuneita tai ryhmänohjaajaa etukäteen, joten meillä ei tutkijoina ollut minkäänlaista riippuvuussuhdetta tutkittaviin. Eettisyyden toteutumisesta huolehdimme myös antamalla tutkittaville riittävästi informaatiota tutkimuksesta sekä korostamalla osallistumisen vapaaehtoisuutta.

Pyrimme ennakoimaan ja estämään osallistumiseen liittyviä ongelmia tiedottamalla tutkimuksemme aikataulusta ajoissa. Tiedottamisessa olimme yhteydessä ohjaajaan, joka välitti tiedon Esikko-ryhmäläisille. Huolimatta siitä, että pyrimme olemaan mahdollisimman selkeitä, aikataulussa tuli väärinymmärrys. Olimme menossa toiselle tutustumiskerralle ryhmään ja ryhmäläiset olivat jo valmistautuneet haastatteluun tällä

kerralla. Annoimme tällöin heille tarkempaa informaatiota haastattelun toteuttamisesta ja sovimme tarkemmin aikatauluista ja niiden tiedottamisesta. Osallistumiseen liittyviä ongelmia pyrimme estämään myös sillä, että haastateltavat pystyivät osallistumaan tutkimukseen lasten kanssa ja ryhmänohjaaja oli hoitoapuna tilanteessa. Kerroimme lisäksi mahdollisuudesta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa.

Tietojen käsittelyssä keskeistä on luottamus ja anonymiteetti, jotka tulee huomioida myös julkistettaessa tutkimus (Eskola & Suoranta 1998, 57). Meillä on opinnäytetyön tekijöinä pysyvä vaitiolovelvollisuus. Pelkkä tietojen salassapito ei kuitenkaan riitä, vaan kysymykset eivät saa loukata tutkittavaa tai aiheuttaa muuta vahinkoa hänelle. Lisäksi tutkijalla tulee olla herkkyyttä huomata oman tutkimuksensa ongelmakohdat (Eskola & Suoranta 1998, 58–60.) Muotoilimme kysymykset niin, etteivät ne tuntuneet syyttäviltä tai tungettelevilta. Osallistujien ei tarvinnut vastata liian henkilökohtaisiin kysymyksiin, mikä on erityisen tärkeää ryhmähaastattelutilanteessa. Kysymykset eivät myöskään ohjanneet vastaajia arvioimaan muita ryhmän jäseniä tai ohjaajaa. Emme haastattelutilanteessa tehneet vastauksista omia olettamuksiamme ja pyrimme välttämään johdattelevia kommentteja.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Jäsensimme haastattelumme tulokset keskeisten teemojen mukaan. Näitä teemoja olivat sosiaalisen tuen eri muodot Viljamaan (2003, 47) mukaan: vertaistuki, emotionaalinen tuki, käytännön apu sekä tiedollinen tuki. Tulokset ovat esitelty teemakohtaisesti edellä mainitun järjestyksen mukaan.

### 6.1 Vertaistuki

Vertaistuki on toisen samassa elämäntilanteessa olevalta vanhemmalta saatavaa sosiaalista tukea. Vertaistuki jaetaan organisoituun ja organisoimattomaan tukeen. (Järvinen ym. 2007, 166.) Ryhmän sisällä saatava tuki on organisoitua ja ryhmän ulkopuolella saatu tuki on organisoimatonta. Vertaistuki sisältää itsearviointin sekä itsearvostuksen kannalta tärkeää tietoa (Viljamaa 2003, 47). Vertaistuessa tuen tarjoaja toimii omalla esikillään rohkaisijana ja kannustajana tuettavalle (Aaltonen & Kurvinen 2004, 109). Esikko-ryhmän tärkeimmäksi anniksi nousi haastattelussa samassa tilanteessa olevalta vanhemmalta saatu tuki. Ryhmän aikana vertaisen kanssa jaetaan asioita ja ollaan yhdessä. Äitien saaman tuen lisäksi myös lapset saivat ryhmässä käynnistä virikkeitä ja seuraa toisista lapsista.

Edellä kuvailtu ryhmän aikana saatu tuki on organisoitua vertaistukea. Yksi äiti ystävystyi toisen ryhmäläisen kanssa niin, että he pitivät yhteyttä ryhmän ulkopuolella edelleen. Tämä on ryhmän kautta saatua organisoimatonta vertaistukea. Hän oli kokenut, että ryhmän ulkopuolella pystyy puhua asioista, joista ei välttämättä isossa porukassa puhu." - Jotenkin mää en ehkä täällä uskalla kaikkein syvimpiä tunteja vuodattaa. Mutta kyllä täälläkin pystyy sanomaan, jos on vaikka vähän vaikeampi tilanne tai jotain." Ryhmä tarjoaa organisoimatonta tukea myös sosiaalisessa mediassa.

Lisäksi haastateltavat mainitsivat, että ne vertaiset, joilla on juuri saman ikäinen lapsi, ovat erityisen tärkeitä. Eräs äiti kertoi, että oli mukavaa, kun oman lapsensa kanssa saman



ikäinen lapsi äitinsä kanssa tuli mukaan ryhmään. Aiemmin eri kehitysvaiheista tai asioiden oppimisesta kysellessä, vanhempien lasten äidit eivät olleet enää muistaneet, milloin lapsi oli esimerkiksi oppinut uusia taitoja.

## 6.2 Tiedollinen tuki

Tiedollinen tuki jaetaan tietoon, neuvoihin ja ongelmanratkaisupuun (Viljamaa 2003, 25). Haastattelussa nousi esiin sen tiedon merkityksellisyys, että muillakin on samanlaisia kokemuksia eikä olla ainoita, joilla asiat menee tietynlaisella tavalla. Teoreettista tietoa oli saatu esimerkiksi neuvolasta, ja se saattoi aiheuttaa stressiä menikö kyseisessä perheessä asiat ”oikein”. Esille ei noussut tiedon puute, vaan enemmänkin kaivattiin käytännön kokemuksia toisilta samassa tilanteessa olevilta. Peilattaessa muiden kokemuksia omaan kokemukseen, huomattiin, että ” - - muillakin menee aika samalla tavalla kuin meillä mutta silti omalla tavalla erilailla”.

Konkreettista tietoa ja neuvoja muilta äideiltä saatiin muun muassa vauvojen ruokailuiden ja päivärytmien suhteen. Tietoa jaettiin myös alueen harrastusmahdollisuuksista ja esimerkiksi kauppojen hyvistä tarjouksista jakamalla linkkejä Esikko-ryhmän Facebook-sivulla. Lisäksi yhdessä oli voitu keskustella esimerkiksi lapsen ummetusvaivoista, nukkumisesta tai kantoliinan ja -reppun käytöstä. Esille tuli tilanne, jossa ongelmanratkaisupuuta oli Facebook-ryhmän kautta saatu myös äidin omaan unioongelmiin. ”Joku joskus laitto jostain unihäiriöstä nettijutun, kun oli täällä ollu puhetta ettei äiti saa unta”.

Tiedollista tukea oli saatu ryhmässä vertaisten lisäksi myös ryhmän ohjaajalta vauvan päivärytmiin liittyvissä asioissa. Ohjaajalta saatu tiedollinen tuki oli tuonut äidille varmistuksen ja kokemuksen siitä, että heillä asiat menevät ” - - ihan ok kai virallisestikin”. Esikko-ryhmä koettiin tiedon saamisen ja ongelmanratkaisupuun kannalta tärkeänä myös, kun kontaktit neuvolaan vähenevät lapsen kasvaessa. ”Ei sitten joka pienestä asiasta viiti sinne neuvolapuhelimeen soittaa niin voi täällä sitten keskustella ja katkoa onko samaa mielipidettä tai onko muilla ollu vastaavaa. Ja sitte luottaa siihen, että ei aina tarvi sitä terveydenhoitajan apua.”

### 6.3 Käytännön apu

Käytännön apu jaetaan eri palveluihin (esimerkiksi hoitoapu), tavara-apuun ja rahalliseen tukeen (Viljamaa 2003, 25). Avuksi pikkuvauva-ajan jaksamiseen äidit mainitsivat sen, että Esikko-ryhmässä sai pienen hengästystauon, kun toiset äidit pitivät omaa lasta sylissä esimerkiksi kahvinjuonnin ajan. Ryhmästä oli saatu myös tavara-apua samassa tilanteessa olevalta tai olleelta äidiltä. Useampi äiti oli saanut tai ostanut ryhmän kautta vaatteita ja toiselta jäseneltä ylimääräiseksi jääneitä vauvan ruokia. Ryhmäläiset eivät olleet varsinaisesti hoitaneet toisen lasta vapaa-ajalla, mutta muutamat heistä olivat yhdessä sopineet, että tarvittaessa voidaan hoitaa puolin ja toisin. Jo tieto siitä, että apua on saatavilla "häätätilanteessa" toi turvallisuutta.

### 6.4 Emotionaalinen tuki

Emotionaalinen tuki jaetaan pitämiseen, empatiaan ja psyykkiseen terveyden tukemiseen (Viljamaa 2003, 25). Äitien kokemusten mukaan tuki ja ymmärrys toiselta samassa tilanteessa olevalta, vertaiselta, oli helpottavaa. "Tuntuu, että kaikilla on omat semmoset epävarmuutensa tässä esikoisen kanssa ni on mukava päästä niistä juttelemaan ja tietää että toiset ymmärtää." Omat syyllisyydentunteet äitinä olemisessa vähentyivät, kun asioita jaettiin ja koettiin samankaltaisuutta. Äidit kokivat, että neuvolasta saadut ohjeet ja neuvot lisäsivät stressiä siitä, sujuvatko asiat oikein. Asioiden jakaminen ryhmässä vahvisti äitien omaa pärjäämisen tunnetta ja normalisoi omia kokemuksia esikoisen kanssa. "Se on ainakin rauhottanut että ei tarvi kaikilla mennä jonku tietyn jonkun tavan mukaan - -."

Yksi äideistä oli kokenut myös, että pikkuvauva-aikana lapsi käyttäytyi ryhmän aikana rauhallisemmin kuin kotona, mikä antoi äidille hengähdystaukoa ja tuki jaksamista arjessa. Ryhmässä käymisestä tuli äidille viikon kohokohta. Ryhmään oli helppo tulla, koska oleskelu oli vapaata, eikä haitannut, jos ryhmään tuli myöhässä.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulostemme perusteella merkittävin Esikko-ryhmästä saatu sosiaalinen tuki saatiin haastattelun perusteella vertaistuen muodossa muilta äideiltä. Oma vanhemmuus vahvistui yhdessä olemisen, asioiden jakamisen ja samankaltaisten kokemusten sekä toisaalta jokaisen lapsen erilaisuuden huomaamisen myötä. Tämä mesotason tuki omaan vanhemmuuteen toisilta vanhemmilta koettiin erityisen tärkeäksi. (Bronfenbrenner 2002, 264; Rantala 2002, 20–21.) Lisäksi Esikko-ryhmäläisille oli merkityksellistä, että myös lapset saivat ryhmästä ikäistään seuraa. Perheet muuttavat usein toiselle paikkakunnalle työn tai opiskelun perässä, jolloin luonnolliset tukiverkostot eli isovanhemmat ja suku eivät ole enää tukemassa näitä perheitä heidän arjessaan. Oulu on esimerkki tällaisesta muuttovoittoisesta paikkakunnasta, jonne muuttaa uusia perheitä. (Aaltonen & Kurvinen 2004, 106.)

Esikko-ryhmän vanhemmat kokivat, että säännöllinen viikoittainen tapahtuma loi rytmiä arkeen ja sen myötä tuli lähdettyä enemmän pois kotoa muiden ihmisten pariin. Osa äideistä hoitaa lapsia kotona ja heiltä saattaa puuttua samassa elämäntilanteessa olevia ystäviä. Tämän myötä etenkin äideillä keskustelu- ja juttukaveria voi olla haastava löytää uudessa elämäntilanteessa. Sosiaalinen kanssakäyminen vain omien lasten kanssa voi tuntua ahdistavalta ja kontaktien luominen vertaisiin saattaa tuntua todella haastavalta. (Aaltonen & Kurvinen 2004, 106–107.) Esikko-ryhmään osallistuminen auttaa näin äitejä pääsemään muiden seuraan ja ehkäisee yksinäisyyden tunnetta ja mahdollista syrjäytymistä. Syrjäytyminen on sivuun joutumista sosiaalisista verkostoista, vaikuttamisesta ja vallankäytöstä, osallistumisesta työelämään, kulutukseen ja yhteisölliseen toimintaan. Mahdollista syrjäytymistä voidaankin lähestyä ennaltaehkäisyä korostaen, jolloin pyritään tunnistamaan syrjäytymistä aiheuttavia tekijöitä ja määrittelemään toimintatapoja, joilla puututaan niiden ihmisryhmien elämään, kuten kotona olevien vanhempien, jotka ovat helposti haavoittuvassa asemassa yhteiskunnassa. Erilaiset vertaistuen ja vertaisauttamisen toimintamallit ovat syrjäytymisen vastaista työtä sosiaali- ja terveysalalla. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 11, 17–18.)

Lapsen syntymä muuttaa elämää ja tuo mukanaan uusia vanhemmuuden rooleja (Kaimola 2005, 14–15). Vanhempien on mahdollista saada neuvolan vanhempainryhmistä tietoa,

jonka avulla jäsentää omaa elämäntilannettaan ja kasvattaa ongelmanratkaisutaitoa (Viljamaa 2003, 47). Keskinäisen tukemisen kautta vanhemmat pystyvät peilaamaan ja analysoimaan omia kokemuksiaan vanhemmuudesta (Aaltonen & Kurvinen 2004, 109). Jakamisen kautta he saavat työkaluja arvioida omaa vanhempana olemistaan. Vanhemmat voivat saada keskusteluista myös uusia näkökulmia esimerkiksi kasvatukseen liittyen.

Toisia vanhempia tavatessaan Esikko-ryhmäläiset huomasivat, että omat ongelmat ja kysymykset ovat ihan tavallisia lapsiperheissä. Vanhempien kokemuksissa korostui se, että tieto muiden samanlaisista kokemuksista on merkityksellistä. Äidit saivat näin luottamusta omaan vanhemmuuteensa ja siihen, että asioiden tekemiseen ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa vaan lapsen liittyviä asioita voidaan tehdä eri tavoilla. Kuulemalla samankaltaisuutta toisissa perheissä tai huomaamalla erilaisuuden olevan "normaalia", oma vanhemmuuskin tuntui riittävän hyvältä. Omia vanhemmuuteen liittyviä normaaleja epävarmuuden tunteita esimerkiksi liittyen lapsen eri kehitysvaiheisiin ei aina uskalleta jakaa muiden kanssa (Kaimola 2005,14–15).

Tutkimuksemme perusteella vertaisilta saatu tietotuki samanlaisista kokemuksista kasvatti itsearvostusta vanhempana. Riittävän hyvä vanhemmuus on haaste jokaiselle vanhemmalle. Hyvästä vanhemmuudesta onkin olemassa monia määritelmiä. Se on kaikille hieman erilaista ja kaikki saavat oikeuden olla oma itsensä myös vanhempana. (Juvakka 2005, 21, 28.) Riittävän hyvä vanhemmuus perustuu vanhemman kykyyn eläytyä vastavuoroiseen suhteeseen lapsensa kanssa sekä kykyyn rakentaa perheen tunneilmapiiri, joka tukee lapsen kehitystä. (Kaimola 2005,15.) Hyvä vanhemmuus on paljolti myös arvovallinta, on tärkeää, että vanhemmuuden tehtävällä on tärkeä asema ihmisen elämässä. Silloin riittävän hyvää vanhemmuutta voidaan toteuttaa parhaalla mahdollisella tavalla. (Juvakka 2005, 28.)

Äidit olivat kokeneet syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita, jos esimerkiksi lapsen päivärytmi ei ollut edennyt juuri ”virallisten” suositusten mukaan. Vanhemmuuteen kuuluu epäonnistumisen kokemuksia, ristiriitoja sekä uupumusta. Vastaan tulee väistämättä tilanteita, joissa tuntuu, ettei omat taidot ja voimat riitä. (Juvakka 2005, 23–25.) Lapsi ei tarvitsekaan täydellisiä vanhempia vaan vain riittävän hyvät vanhemmat. Aaltosen ja Kurvisen (2004, 107–108) mukaan päiväkodissa on runsaasti tilanteita, joissa äidit toteavat helpottuneena: ”Tekeekö sinunkin lapsesi niin!” Tämä on sovellettavissa myös

Esikko-ryhmiin. Samankaltaiset kokemukset auttavat vanhempia tuntemaan, että vanhemmuuden mukana tuomista haasteista voi selvitä, ja näin vahvistavat vanhemmuutta. Vanhemmuuden vahvistuminen onkin yksi Esikko-ryhmätoiminnan tavoitteista (Elomaa, 2014).

Äidit olivat saaneet eri tietolähteistä erilaista, joskus ristiriitaistakin tietoa. Teoreettista tietoa ei kaivattu lisää, vaan Esikko-ryhmässä äidit toivoivat ja saivat konkreettista tietoa muilta äideiltä sekä ryhmänohjaajalta. Viljamaan (2003, 9) mukaan vanhempien tiedollisen tuen saamisessa ei ole ongelmana tiedon vähyys vaan enemmänkin runsaasta tietomäärästä tarpeellisen tiedon löytäminen. Halosen (2000, 43–45) tutkimuksen mukaan työntekijältä oli kaivattu lisää konkreettista tietoa.

Haastattelumme vastausten perusteella oli tärkeää, että saman ikäisten lasten vanhemmat pystyivät Esikko-ryhmässä jakaa kokemuksia lapsen kehityksestä. Erityisesti he pystyivät positiivisessa mielessä vertailla lastensa kehitystä. Vanhemmat voivat toimia vertais-tuen lähteinä toisilleen monin eri keinoin. He tukevat toistensa vanhemmuutta esimerkiksi jakamalla tietoa, tarjoamalla konkreettista apua, antamalla palautetta toisen vanhempana olemisesta sekä olemalla olkapäänä. Huolien jakamisen lisäksi on tärkeää jakaa vanhemmuuden positiivisia kokemuksia ja iloja, jotka tuntuvat suuremmilta toisen kanssa jakaessa. (Aaltonen & Kurvinen 2004, 108–109.)

Esikko-ryhmään osallistumalla ja kokemuksia jakamalla ryhmäläiset valtaistuivat vanhempina. Vertaisten kanssa keskustelemisen myötä heidän itsetuntonsa vanhempina vahvistui. Empowerment eli valtaistuminen on prosessi, jossa yksilön tai ryhmän mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäntilanteeseensa vahvistuvat ja vallanpuute sekä avuttomuus vähentyvät (Aaltonen & Kurvinen 2004, 110). Empowerment voidaan suomentaa valtaistamiseksi, voimavaraistamiseksi, voimaantumiseksi tai toimintavoiman lisäämiseksi (Kuronen 2004, 277). Vanhempien asiantuntijuutta hyödynnetään heidän keskinäisen yhteistyönsä avulla, minkä avulla tuetaan perheitä heidän kasvatustehtävissään. Toisilta vanhemmilta saadut kokemukset ovat tärkeitä lasten kasvatuksessa. Vanhempainryhmä on yksi keino kehittää vanhempien vastuuta ja itseluottamusta vanhempana, ja näin valtaistaa heitä. (Aaltonen & Kurvinen 2004, 110–111.)

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata vanhempien kokemuksia Esikko-ryhmästä saamastaan sosiaalisesta tuesta vanhemmuuteensa. Tutkimuksemme tavoitteena oli se, että tuloksien avulla voidaan kehittää vanhempainryhmätoimintaa vanhempien tarpeisiin vastaaviksi. Haastattelussamme korostui vertaistuen merkitys vanhemmuuden tukemisessa.

Neuvolatyön tarkoituksena on tukea vanhemmuutta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 3, 9). Perherakenteen muuttuessa Esikko-ryhmien kaltaisille ryhmille on selkeästi tarvetta. Ryhmästä saatu tuki vahvisti kokemusta riittävän hyvästä vanhemmuudesta. Haastattelemamme neljä äitiä kokivat, että jos lapsen kehitykselle tai kasvulle asetetut viralliset normit olivat ristiriidassa heidän omien kokemuksensa kanssa, ne aiheuttivat stressiä ja ylimääräistä pohdintaa. Vertaistuen myötä äidit huomasivat, että tapoja toimia vanhempana on erilaisia eikä vanhemmuus mene koskaan tietynlaisen kaavan mukaan. Sen myötä stressi ”oikeanlaisesta” vanhemmuudesta ja lapsen kehityksestä lieveni. Tulosten perusteella Esikko-ryhmästä saatu sosiaalinen tuki on merkityksellistä. Ryhmänohjaajana toimiva perhetyöntekijä työskentelee yhdessä muiden perhettä tukevien ammattiryhmien ja palveluiden kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 32). Ryhmänohjaajan ja neuvolan yhteistyö sekä sen edelleen kehittäminen on tärkeää. Yhteistyö mahdollistaa sen, että tieto vanhempien tuentarpeista kulkee eri ammattiryhmien välillä.

Äidit mainitsivat haastattelun yhteydessä ryhmästä tiedottamisen suppeudesta ja vaihtelevuudesta. Yksi haastateltavista oli saanut tiedon Esikko-ryhmästä terveydenhoitajalta, loput ilmoitustaululta tai tutun kautta. Neuvolan ilmoitustaululla olevan esitteen perusteella yksi äideistä oli luullut ryhmää raskaana olevien ryhmäksi. Myös me saimme Oulun kaupungin internet-sivuilta käsityksen, että ryhmä olisi tarkoitettu myös raskaana oleville. Osa äideistä oli myös miettinyt, voiko ryhmään tulla ilman erityistä syytä tai ongelmaa, esimerkiksi väsymystä. Ryhmän toiminnasta, sisällöstä ja kohderyhmästä tiedottamiseen voisi entisestään panostaa ja sitä voisi selkeyttää. Voitaisiin korostaa, että Esikko-ryhmä on tarkoitettu kaikille vanhemmille eikä sinne tuloon tarvita erityistä syytä. Näin

ryhmä tavoittaisi mahdollisimman monen ensimmäisen lapsen saaneen vanhemman. Silloin myös ryhmästä saatu tuki vanhemmuuteen olisi mahdollisimman monen saatavilla. Kyseisessä Esikko-ryhmässä osallistujia oli kerrallaan paikalla yleensä noin kuusi henkilöä ja ryhmätilaan olisi hyvin mahtunut myös enemmän väkeä.

Opiskelijoina meillä oli työllemme henkilökohtaisia oppimistavoitteita. Tavoitteet koostuivat muun muassa sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen sosionomin osaamisalueista (Oulun ammattikorkeakoulu, 2015, viitattu 27.6.2016). Yksi tavoitteistamme oli kehittää eettistä osaamistamme tutkijoina ja tulevina sosiaalialan ammattilaisina. Koemme, että tutkimuksen toteuttaminen on vahvistanut eettistä osaamistamme etenkin työskennellessämme Esikko-ryhmän vanhempien kanssa. Jouduimme pohtimaan, kuinka kohtaamme vanhemmat eettisesti oikein ja kuinka suojelemme toiminnallamme heidän anonymiteettiään. Opimme toimimaan haastattelussa tasapuolisesti kaikki osanottajat huomioon ottaen. Annoimme jokaiselle halutessaan mahdollisuuden kertoa omista kokemuksistaan varmistamalla joka kysymyksen kohdalla, onko kullakin haastateltavalla vielä jotakin sanottavaa aiheesta. Tästä taidosta on meille hyötyä myös tulevaisuuden asiakastyössä.

Asiakastyön osaamisemme, joka oli toinen henkilökohtaisista oppimistavoitteistamme, karttui edellisen esimerkin lisäksi myös asiakkaiden kohtaamisen osalta. Kävimme tutustumassa ryhmässä pari kertaa ennen haastattelua. Näillä kerroilla opimme erilaisten ihmisten kohtaamista. Kolmas oppimistavoitteemme oli palvelujärjestelmäosaamisen vahvistaminen. Opinnäytetyön prosessin aikana neuvolajärjestelmä, sen taustalla olevat lait ja sen historia sekä erityisesti vanhempainryhmätoiminnan kehittyminen tuli meille hyvin tutuksi.

Edellisten lisäksi meillä oli tavoitteena kehittää kehittämisosaamistamme. Tutkimuksen työskentelyn eri vaiheiden kautta opimme muun muassa tutkimuksen kulusta ja esimerkiksi eri aineistonkeruutapoihin perehtymisen tärkeydestä. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa mietimme, käyttäisimmekö haastattelun sijasta aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta. Kirjallisuuden ja ohjaajien tuen myötä päädyimme käyttämään teemahaastattelua. Tämä osoittautui tutkimuksemme kannalta toimivaksi menetelmäksi. Tulosten analysoinnissa käytimme teemoittelua. Tutkimuksen tekeminen ei ollut meille kummal-

lekaan ennestään tuttua. Uusien asioiden opettelu vaati aikaa ja erityistä tarkkuutta tutkimuksen vaiheisiin perehtymiseen. Seuraavaa tutkimusta tehdessämme pystymme hyödyntämään oppimiamme taitoja.

Viljamaan (2003) sosiaalisen tuen jaottelu, jota käytimme työskentelymme pohjana, ei ollut meidän tutkimukssamme paras mahdollinen. Kyseiseen jaotteluun pohjautuivat tutkimuksemme pääteemat. Sosiaalisen tuen jaottelu vertaistukeen, tiedolliseen tukeen, käytännön apuun sekä emotionaaliseen tukeen tuntui tuloksiimme peilattuna keinotekoiselta. Haastattelun tuloksien pohjalta vertaistuki ei tuntunut muihin teemoihin rinnastettavalta vaan se nousi esiin lähes kaikissa vastauksissa vallitsevana tekijänä. Tästä huolimatta pystyimme erottamaan teemoittelussa vertaistuen selkeästi omaksi erilliseksi teemakseen. Onnistuneen tulosten analysoinnin vuoksi emme kokeneet tarpeelliseksi muokata tutkimuksen tietoperustaa. Jälkeenpäin ajateltuna olisi kannattanut perehtyä ennen tutkimuksen tekoa erilaisiin sosiaalisen tuen määritelmiin. Olisimme voineet miettiä, että millainen sosiaalisen tuen määritelmä sopii vertaistukiryhmän tutkimukseen. Vaihtoehtoisesti olisimme voineet keskittyä tutkimaan ainoastaan kokemuksia ryhmästä saadusta vertaistuesta.

Tutkimuksen tekeminen ja tulosten analysointi loivat ajatuksia tulevaisuuden kehittämistarpeista ja uusista tutkimusaiheista. Tulevaisuudessa voitaisiin tutkia sitä, miksi Esikko-ryhmät eivät tavoita lapsia kotona hoitavia isiä. Meidän tutkimuksemme voitaisiin myös toteuttaa muissa Esikko-ryhmissä, jolloin tuloksia voitaisiin vertailla keskenään. Tällä voitaisiin selvittää ovatko tulokset yleistettävissä vai paikkakohtaista tai sattumaa. Vaikka meidän tutkimuksemme pohjalta voidaan löytää kehittämistarpeita, lisäksi voisi olla hyvä kysyä vanhemmilta suoraan kehittämissuhteita Esikko-ryhmätoiminnalle. Tutkimuksemme tulokset sisälsivät pääosin vanhempien kokemuksia ryhmästä, toiveiden tai kehittämisehdotusten sijaan.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisaa, mielenkiintoista ja opettavaista. Opinnäytetyömme prosessi alkoi syksyllä 2014 ja on kestänyt kaksi vuotta. Olemme työskennelleet pitkällä aikavälillä ja pitäneet välissä taukoja lastemme syntymien vuoksi. Aikataulu on luonut omat haasteensa työn tekemiselle. Välillä on tuntunut vaikealta hallita kaksi vuotta sitten kirjoitettua tekstiä. Toisaalta on ollut hyvä katsoa työtä uudelleen taukojen jälkeen, jolloin siinä on saattanut huomata ongelmakohtia tai avautua kokonaan uusia näkökulmia.



Työn loppuunsaattaminen on opettanut pitkäjänteistä työskentelyä. Koemme, että pitkän opinnäytetyön prosessin aikana oma ammatti-identiteetti on ehtinyt vahvistua. Ajan kuluminen ja henkilökohtaiset kokemukset ovat luoneet erilaisia näkökulmia opinnäytetyön aiheen käsittelyyn. Opinnäytetyöprosessin päätyminen tuntuu nyt erityisen palkitsevalta. Keskinäinen yhteistyömme on sujunut hyvin ja työnjako on ollut tasapuolista. Olosuhteiden mukaan työn eteneminen on ollut vuorotellen kummankin vastuulla. Olemme tyytyväisiä siihen, että saimme työmme tehtyä erilaisista elämäntilanteiden haasteista huolimatta. Ohjaajilta saatu tuki on ollut välttämätöntä työn etenemisen kannalta. Lisäksi olemme kiitollisia sujuvasta yhteistyöstä Esikko-ryhmän ohjaajan ja vanhempien kanssa.

## LÄHTEET

Aaltonen S. & Kurvinen K. 2004. Oulun keskustan avoimen päiväkodin vanhempien kokemuksia vertaistuesta. Teoksessa Puroila A.(toim.) Kehittyvä perhetyö. Oulu: Oulun kaupungin painatuskeskus, 106–118.

Bronfenbrenner U. 2002. Ekologisten järjestelmien teoria. Teoksessa Vasta R (toim.) Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. 2. painos. Suomi: UNIPress, 221–288.

Elomaa R. Pari- ja perhepsykoterapeutti. Perhepalvelu Oulun kaupunki. 2014. Neuvolaikäisten lasten ryhmistä. Henkilökohtainen tiedonanto 25.11.2014.

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

Halonen T. 2000. Vanhemmuus ensimmäisen lapsen synnyttyä äitien ja isien kuvaamana. Pro-gradu-tutkielma. Kuopio: Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Hellsten T. 2000. Vanhemmuus – vastuullista vallankäyttöä. Juva: WSOY – Kirjapainoyksikkö.

Hirsjärvi S. & Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi S. Remes P. & Sajavaara P. 2007 & 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Häggman-Laitila A., Ruskomaa L. & Euramaa K.(toim.) 2000. Varhaista tukea lapsiperheille. Kokemuksia Lapsiperhe -projektin perhetyöstä. Helsinki: Käpylä Print Oy.

Juvakka E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Syrjälä J. (toim.) Vahva vanhemmuus - Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Erweko Painotuote Oy, 21–28.

Juvakka T. & Kylmä J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima.

Järvinen R. Lankinen A. Taajamo T. Veistilä M. & Virolainen A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Prima.

Kaimola K. 2005. Koti terveen itsetunnon harjoittelukenttänä. Teoksessa Syrjälä J. (toim.) Vahva vanhemmuus - Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Erweko Painotuote Oy, 11–19.

Kuronen M. 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista. Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Kuronen M., Grandfelt R. Nyqvist L. & Petrelius P. (toim.) Sukupuoli ja sosiaalityö: sosiaalityön tutkimuksen kolmas vuosikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 277–293.

Laine T. Hyväri S. & Vuokila-Oikkonen P. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Laine T. Hyväri S. & Vuokila-Oikkonen P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika, Latvia: Livonia Print, 9–25.

Lehtonen S. 2000. Vanhemmuuden arki. Arjen jäsentyminen ja vanhemmuuden toteuttaminen yksivuotiaan esikoislapsen perheessä. Kasvatustieteen pro-gradu-tutkielma. Kasvatustieteenlaitos. Jyväskylän yliopisto.

Nyyti ry. Sosiaalinen verkosto ja vuorovaikutus. Viitattu 27.4.2015, <https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/opi-elamantaitoa/rakenna-toimivia-sosiaalisia-suhteita/sosiaalinen-verkosto-ja-vuorovaikutus/>

Oulun ammattikorkeakoulu. 2015. Sosionomi (AMK). Viitattu 16.3.2015, <http://www.oamk.fi/fi/koulutus/amk-tutkintoon-johtava-koulutus/sosionomi/>

Oulun kaupunki. 2014. Ensisynnyttäjien esikkoryhmät. Viitattu 24.9.2014, [http://www.ouka.fi/c/document\\_library/get\\_file?uuid=aea048ce-307c-409a-ba72-4deb780a4930&groupId=64384](http://www.ouka.fi/c/document_library/get_file?uuid=aea048ce-307c-409a-ba72-4deb780a4930&groupId=64384)

Oulun kaupunki. 2014. Terveyspalvelut. Lastenneuvola. Ryhmätoiminta. Viitattu 3.11.2014, <http://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/ryhmatoiminta>

Rantala A. 2002. Perhekeskeisyys – puhetta vai todellisuutta? Työntekijöiden käsitykset yhteistyöstä erityistä tukea tarvitsevan lapsen perheen kanssa. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 14.11.2014, <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25455/9789513940447.pdf?sequence=1>

Rönkä A. & Kinnunen U. 2002. Johdanto. Teoksessa Rönkä A. & Kinnunen U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Sevón E. & Huttunen J. 2002. Odottavan äidin vastuu. Teoksessa Rönkä A. & Kinnunen U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 72–98.

Sinkkonen J. & Kalland, M. (toim.) 2005 ja 2003. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. 1.-2. painos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Sosiaalikallega. 2011. Neuvolan perhetyön toimintakäsikirja. Viitattu 6.5.2016. [http://www.sosiaalikallega.fi/.../Neuvolan%20perhetyon%20toimintakasikirja\\_...](http://www.sosiaalikallega.fi/.../Neuvolan%20perhetyon%20toimintakasikirja_...)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoiloissa. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Tuki varhaiskasvatuksessa. Varhainen tuki. Viitattu 3.11.2014, [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/lapsen/tuki\\_varhaiskasvatuksessa](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/lapsen/tuki_varhaiskasvatuksessa)

TJS Opintokeskus. AKAVA ja STTK:n koulutus- ja kehittämisorganisaatio. 2016. Ryhmädynamiikka. Viitattu 27.6.2016.

[www.tjs-opintokeskus.fi/ryhmadynamiikka-0](http://www.tjs-opintokeskus.fi/ryhmadynamiikka-0)

Uusimäki M. 2005. Perhetyötäkö kaikki? Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuk-  
sen julkaisusarja 20. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Oulu.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä  
lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 06.04.2011/338.

Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Vanhemmuuden roolikartta ®. Vii-  
tattu 16.3.2015, <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

Viljamaa M. 1998. Mitä äidit ja isät odottavat neuvolan vanhempainryhmiltä. Jyväskylän  
yliopisto. Psykologian laitos. Viitattu 24.9.2014, [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/han-  
dle/123456789/11017/1413.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11017/1413.pdf?sequence=1)

Viljamaa M. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekes-  
keisyys ja vertaistuki. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.