

Minna Hamppula & Elisa Marttinen

VERTAISTUEN MERKITYS NUOREN ÄIDIN ELÄMÄSSÄ OLKKARIN ÄITYLIT- RYHMÄSSÄ

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Minna Hamppula ja Elisa Marttinen	Sosionomi (AMK)	Marraskuu 2017
Opinnäytetyön nimi		47 sivua
Vertaistuen merkitys nuoren äidin elämässä Olkkarin Äitylit-ryhmässä		1 liitesivua
Toimeksiantaja		
Ohjaamo Olkkari		
Ohjaaja		
Kati Vapalahti		
Tiivistelmä		
<p>Ensimmäistä kertaa äidiksi tuleminen voi olla äidille hyvin mullistavaa aikaa. Uusi elämänvaihe saattaa vaatia tukea, jota äidit voivat saada erilaisten vertaistukiryhmien kautta. Vertaistuki on voimauttavaa tukea, joka parhaimmillaan parantaa elämänlaatua. Äiti huomaa usein vertaistuen avulla, ettei ole yksin arjen haasteidensa kanssa. Vertaistukiryhmässä äiti voi saada aivan uutta näkökulmaa tilanteeseensa, joka auttaa taas jaksamaan arjessa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää äitien kokemuksia vertaistuesta Mikkelissä sijaitsevassa Olkkarin Äitylit-ryhmässä. Tavoitteena oli tuoda esille äitien ajatuksia omasta äitiydestään sekä vertaistuen merkityksistä heidän elämässään. Lisäksi tavoitteena oli saada selville kehittämistarpeita Äitylit-vertaistukiryhmään.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Olkkarin Äitylit-ryhmän kanssa. Tutkimus tehtiin laadullisena tutkimuksena ja menetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelussa oli neljä äitiä, jotka kaikki elivät haastatteluhetkellä varhaisaikuisuuden vaihetta (20–28 v.) ja olivat yhden lapsen äitejä. Analyysissä käytettiin teemahaastattelulle tyypillistä teemoittelua.</p> <p>Tutkimus toi esille, että haastateltavat äidit puhuivat itsestään positiiviseen sävyyn. Äitiyteen kuului haastateltavien mielestä paljon erilaisia tunteita. Sitä pidettiin kokonaisvaltaisena tilana. Äidit huolehtivat omasta jaksamisestaan ja ymmärsivät, kuinka tärkeää se oli. Äidit eivät haastattelujen perusteella kokeneet olevansa enää nuoria. Tutkimuksesta saatiin myös selville, että ryhmästä saatu vertaistuki oli ehkäissyt äitien yksinäisyyttä sekä lisännyt positiivisuutta ja jaksamista. Myös kaverisuhteet olivat muuttuneet ryhmään saapumisen myötä riippuen siitä, oliko kaverilla lapsia vai ei. Tuloksista nousi esille äitien tyytyväisyys ryhmän toimintaan sekä sen ajankohtaan, joka oli aamupäivällä. Kehittämisehdotuksiksi nousivat ryhmän markkinoinnin lisääminen sekä muutamat äitiyteen liittyvät teemapäivät vuodessa.</p>		
Asiasanat		
Nuoruus, äitiys, vertaistuki, arjessa jaksaminen		

Authors	Degree	Time
Minna Hamppula and Elisa Marttinen	Bachelor of Social Services (AMK)	November 2017
Thesis Title		47 pages
Significance of peer support for young mothers in the Olkkari Moms Group		1 pages of appen- dices
Commissioned by		
Ohjaamo Olkkari		
Supervisor		
Kati Vapalahti		
Abstract		
<p>When a young woman becomes a mother for the first time, it may be a very difficult time for her. The new life stage may require the support that mothers can get from different peer groups. Peer support can be really empowering and improve the quality of life. Through peer support, the mother often finds out that she is not alone with her everyday challenges. In a peer group, the mother can get a new perspective on her situation which will help her to cope in life.</p> <p>The purpose of the thesis was to survey the mothers' experiences of peer support in the Moms Group of Olkkari in Mikkeli. The aim was to examine the mothers' thoughts on their own motherhood and the importance of the peer support in their lives. In addition, the object was to elicit out the development needs of the Moms peer support group.</p> <p>The thesis was accomplished in co-operation with the Olkkari Moms Group. The study was conducted as a qualitative research and a theme interview was used as the data collection method. Four mothers aged 20–28 participated in the interviews. All interviewed mothers had one child. The analysis was conducted using a theme based method.</p> <p>The study showed that the interviewed mothers spoke about themselves in a positive tone. For them, motherhood included a lot of different emotions and it was described as an all-encompassing state. The mothers took care of their own well-being and understood its importance. In the interviews, the mothers did not identify themselves as a young persons anymore. The research also found out that the peer support from the group had prevented the mothers' loneliness and increased positivity and well-being. Furthermore, the mothers' friendships had changed since the beginning of the motherhood. Mothers became better friends with persons with children than with childless ones. All mothers were satisfied with both the activity in the group and the time, when the group gather, which was in the morning. The mothers would improve the activity of the group and by increasing promotion of the group, which could be done by organizing theme days about motherhood, for example.</p>		
Keywords		
youth, motherhood, peer support, coping with everyday life		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	NUORUUS	7
2.1	Nuoruus kehitysvaiheena	7
2.2	Varhaisaikuisuus.....	9
2.3	Aikuisuuden myöhentyminen.....	10
3	ÄITIYS	11
3.1	Nuori ensisynnyttäjä	13
3.2	Äidin jaksaminen arjessa	14
4	VERTAISTUKI	15
4.1	Vertaistuen toteuttaminen.....	15
4.2	Vertaistuen vaikutukset hyvinvointiin	16
5	OLKKARIN ÄITYLIT-RYHMÄ	17
6	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	18
7.1	Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä	18
7.2	Teemahaastatteluiden toteuttaminen.....	20
7.3	Aineiston analyysi	22
7.4	Teemoittelu.....	23
8	HAASTATTELUJEN TULOKSET	24
8.1	Perhesuhteet	24
8.2	Äitiys ja nuoruus	25
8.3	Olkkarin Äitylit-ryhmä.....	28
8.4	Vertaistuki Äitylit-ryhmässä.....	31
9	POHDINTA.....	33
9.1	Tuloksien pohdinta.....	34
9.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	37
9.3	Opinnäytetyön prosessi	38

9.4	Jatkotutkimusehdotukset	40
LÄHTEET	42

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten äitien kokemuksia saamastaan vertaistuesta Olkkarin Äitylit-ryhmässä. Olkkarin Äitylit-ryhmä on matalankynnyksen vertaistukiryhmä kaikille alle 29-vuotiaille äideille (Ohjaamo Olkkari). Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla neljää Olkkarin Äitylit-ryhmässä säännöllisesti käyvää äitiä. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena teemahaastatteluja käyttäen. Haastattelupaikkana toimivat Olkkarin tilat, sillä paikkana Olkkari oli äideille jo entuudestaan tuttu.

Aiheen valintaan vaikutti meidän molempien kiinnostus vertaistukeen tuen muotona. Vertaistuesta onkin tullut ajan kuluessa yhä yleisempi tuen muoto. Se perustuu vastavuoroiseen kokemuksen jakamiseen sellaisten ihmisten välillä, joilla on samanlaisia vaikeuksia, tai he ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Vertaistukea voidaan toteuttaa yksilö-, pari-, tai ryhmämuotoisesti. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26–27.)

Kiinnostusta lisäsi myös vertaistuen merkityksen selvittäminen äitien arjessa. Kirjallisuutta ja aiempia tutkimuksia lukiessamme ajattelimme nuoren äidin tarvitsevan erilaisia tuen muotoja ja varsinkin vertaistukea, jonka merkitystä tässä opinnäytetyössä käsittelemme. Tulemme tuomaan esiin opinnäytetyössä jokaisen äidin sosiaalisia verkostoja, joista he olivat saaneet tukea vertaistuen lisäksi sekä äitien omia pohdintoja äitiydestään. Olkkarin Äitylit-ryhmän ohjaajat odottivat myös opinnäytetyömme myötä saavansa tietoa äitien ajatuksista vertaistukiryhmästä sekä mahdollisista kehittämisideoista ryhmän toimintaan liittyen.

Opinnäytetyön kantaviksi käsitteiksi määrittelimme nuoruuden, äitiyden sekä vertaistuen. Lisäksi valitsimme arjessa jaksamisen avattavaksi käsitteeksi, sillä Kytöharjun (2003, 4) mukaan äidin jaksamiseen vaikuttavat lapsen hoitamiseen liittyvät haasteet. Äidin jaksaminen on siis kytköksissä lapsen tyytyväisyyteen ja hyvinvointiin sekä omien tarpeiden huomioimiseen lapsen rinnalla. Käsitteet valikoituivat melko helposti jo projektin alkuvaiheessa, mikä helpotti työskentelyä.

2 NUORUUS

Nuoruus on elämänvaiheena mullistavaa aikaa nuorelle. Rajamäki (2006, 17–18) toteaa nuoruuden olevan matka kohti itsenäisempää ja monia mahdollisuuksia tarjoavaan elämänvaiheeseen. Lapsuus on jäämässä taakse ja edessä odottavat aikuisuuden vastuut. Nuori joutuu ikään kuin ”tosi paikan” eteen, kun hän joutuu tekemään valintoja ja päätöksiä tulevaisuuttaan ajatellen. Nuori joutuu samalla tutkiskelemaan, kuka hän todella on. Nuoruutta luonnehtivat biologiset, sosiaaliset ja psykologiset kehitystehtävät. Ihminen kehittyy vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Biologinen ja psyykinen kehitys kulkee oman sisäisen aikataulun mukaisesti. Nuoruuteen kuuluu oman yksilöllisyyden valmistelu- ja kokeiluaika. Lapsuuden kehitystehtävä on onnistuneesti suoritettu, jos nuori pystyy hankkimaan voimavaroja toimiakseen elämässään tarkoituksenmukaisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 54.)

2.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruutta on hankala rajata tiettyihin ikävuosiin, sillä jokainen yksilö kehittyy omaa vauhtiaan. Nuoruuden kesto vaihtelee myös eri kulttuureittain. Yleisesti nuoruuden ajatellaan alkavan 12–13 ikävuoden tienoilla ja päättyvän 22 ikävuoteen mennessä. (Aalberg & Siimes 2007, 67.) Nuorisolain määritelmä poikkeaa edellä mainitusta nuoruuden määritelmästä. Nuorisolain 1. luvun 3. §:n mukaan nuoria ovat kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016). Aalberg ja Siimes (2007, 67–71) jakavat nuoruuden karkeasti kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus 12–14-vuotiaat (sopeutuminen muuttuvaan kehoon), varsinainen nuoruus 15–17-vuotiaana (irtautuminen hiljalleen vanhemmista) ja jälkinuoruus 18–22-vuotiaana (aikuisen persoonallisuuden muotoutuminen).

Tutkimuksen kohderyhmään kuuluvista äideistä suurin osa oli jälkinuoruutta eläviä. Turusen (2005, 135) mukaan jälkinuoruudelle tyypillistä on mielen seestyminen. Nuoren itsekeskeisyys vähenee, joka korvautuu myötäelämiseen perustuvilla kaveruus- tai seurustelusuhteilla. Vanhemmista irtautuminen on edennyt niin, että nuori pystyy suhtautumaan vanhempiinsa neutraalimmin. Aalberg ja Siimes (2007, 67) tuovat esille, että nuoruuden loppuvaiheessa on kehittynyt yksilön lopullinen persoona. Sen muotoutumiseen ovat vaikuttaneet aikaisemmat kehitysvaiheet, perimä sekä ympäristön vaikutteet nuoreen.

Kehitystehtävillä tarkoitetaan haasteita, joista yksilön tulisi selviytyä kehityksen eri vaiheissa. Nuoren elämässä kehitystehtävälliset haasteet voivat liittyä esimerkiksi perhe-elämään tai työelämään valmistautumiseen. Jos nuori ei kuitenkaan pysty selviytymään kehitystehtävistä, niin haasteet siirtyvät seuraavaan kehitysvaiheeseen. Kuitenkaan ei pidä yleistäen luetella nuoren kehitystehtäviä, sillä jokainen yksilö pyrkii tiedostaen tai tiedostamattaan asettamaan elämälleen tavoitteita. Tavoitteita kutsutaan kehityshaasteiksi, joita nuori asettaa yhteiskunnan asettamien odotusten puitteissa. (Aaltonen ym. 2003, 19.)

Vuorinen (2004, 208) kertoo nuoruuden keskeisenä kehitystehtävänä olevan oman identiteetin muodostaminen. Identiteetillä tarkoitetaan yksilön omia ainutlaatuisia ominaisuuksia. Henkilökohtaiseen identiteettiin vaikuttaa vahvasti myös sosiaalinen identiteetti, kuten esimerkiksi ammatti- tai ryhmäidentiteetti. Nuorena sosiaaliseen identiteettiin kuuluu roolin etsintävaihe, jossa haetaan itselle sopivia rooleja esimerkiksi kaveriporukan tai harrastusten kautta. Nuori ikätovereiden kautta pyrkii hiljalleen irtautumaan vanhemmistaan. Identiteetin muotoutumiseen vaikuttavat myös aikaisempien kehitystehtävien onnistuminen sekä yksilön henkilökohtainen kehitys. Ajattelempa, että nuorena äidiksi tulo vaikuttaakin identiteetin kehitykseen, koska nuoren aikuisen on tällöin sopeuttava uuteen rooliin äitinä, ei vain nuorena. Äidiksi tulo saattaa aiheuttaa myös muutoksia nuoren lähiympäristössä, mikä voi näkyä muutoksina kavერიpiirissä.

Identiteetin muotoutumisen lisäksi nuoruudessa on tärkeää kiintymyssuhteen kehittyminen. Nuoruuden kiintymyssuhde eroaa lapsuuden kiintymyssuhteesta siten, että kiintymyksen painopiste siirtyy vanhemmista enemmän ystävyssuhteisiin tai seurustelukumppaniin. Nuoren kiintymyssuhteen kehittymisen kannalta on haasteellista, jos nuori on joutunut lapsuudessaan hakemaan huomion vanhemmiltaan provokatiivisesti. Silloin nuoren itsenäistyminen ja terve irrottautuminen vanhemmista vaikeutuvat merkittävästi. Nuori voi oireilla sisäistä turvattomuuttaan esimerkiksi eristäytymällä muista ihmisistä, käyttäytymällä seksuaalisesti holtittomasti tai aggressiivisesti. (Sinkkonen 2010, 93–94.)

2.2 Varhaisaikuisuus

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Olkkarin Äitylit-ryhmän kanssa, jossa haastattelemamme äidit olivat iältään 26–28-vuotiaita. Käsitlemme seuraavaksi varhaisaikuisuutta, jollaista elämänvaihetta tutkimuksen äidit elivät. Tässä luvussa tarkastellaan varhaisaikuisuuden elämänvaihetta ja sen tyypillisiä piirteitä.

Turusen (2005, 145) mukaan varhaisaikuisuudella tarkoitetaan ikävuosia 20–28. Nuorisoikä ja varhaisaikuisuus tavallaan yhdessä muodostavat nuoruuden ikävaiheen. Varhaisaikuisuus on elämän laaja keskivaihe, jossa nuori aikuinen etsii yksityiselämässä paikkaansa. Kukaan ei kasvata enää häntä, vaan itsekasvatus on alkanut. Silloin nuori aikuinen kokeilee omia voimavarojaan ja taitojaan, esimerkiksi työssään. Waissin (2002, 151–152) mielestä erityisesti varhaisaikuisuuden alkupuolella osalla nuorista aikuisista saattaa olla mahtipontiset luulot kyvyistään sekä suuret odotukset elämälle.

Varhaisaikuisuuteen liittyy paljon itseensä ja maailmaan tutustumista. Silloin koetaan paljon uutta ja opitaan vastuun kantamista. Uuden kokeminen liittyy osittain varhaisaikuisuuden keskeisempiin kehitystehtäviin. Niitä ovat seurustelukumppanin löytäminen, perheen perustaminen, työelämään asettuminen sekä omien sosiaalisten ryhmien muodostaminen. Nuorilla aikuisilla on kova tarve kuulua sosiaaliin ryhmiin, joissa he tuntevat olevansa hyväksytyjä ja rakastettuja. Se johtuu siitä, että vanhemmista itsenäistymisen myötä ystävien ja kumppanin merkitys kasvaa. (Dunderfelt 2011, 105–106)

Varhaisaikuisuuteen siirtyessä ihminen kohtaa usein epävarmuuden ja ahdistuksen tunteita. Silloin ihminen joutuu ottamaan vastuun omasta elämästään sekä tekemään itsenäisiä päätöksiä. Epävarmuus voi johtua myös siitä, jos henkilö vertailee omaa elämäänsä muiden ikätovereiden elämäntilanteisiin. Silloin syntyy sosiaalista painetta. (Dunderfelt 2011, 111–113.) Toisaalta samaan aikaan varhaisaikuisuus saattaa joissakin asioissa puhkua itsevarmuutta ja kuvitella jopa liikoja itsestään. Nämä ristiriitaiset tuntemukset ja mahdolliset pettymykset lisäävät ahdistusta. Nuoren aikuisen olisi tärkeä ymmärtää, että vastoinkäymiset vahvistavat ihmistä. (Turunen 2005, 159–160.)

Varhaisaikuisuuden myllerrykset alkavat tasaantua 25–30 ikävuoden tiennoilla. Silloin aletaan siirtymään opiskelijaelämästä kohti työelämää, parisuhde vakiintuu sekä mahdollisesti aletaan perustamaan perhettä. Tässä vaiheessa ihminen ei jaksakaan olla enää kaikessa mukana, vaan suuntaa mielenkiintonsa vain hänelle kaikista merkityksellisimpiin asioihin. Silloin myös havahdutaan pohtimaan siihen mennessä elettyä elämää. Elämä voi saada aivan uuden suunnan verrattuna aikaisempaan elettyyn elämään. (Dunderfelt 2011, 99–101.)

2.3 Aikuisuuden myöhentyminen

Nykypäivänä länsimaissa ihannoidaan enemmän nuoruutta. Tämä johtuu osittain opiskeluaikojen pidentymisestä, mikä on luonut kaupunkeihin nuorisokulttuurin. Siihen sisältyy hauskanpitoa ja vapauden tunnetta. ”Villiä” opiskelijaelämää vietettäessä aikuisuus koetaan monin tavoin negatiivisesti. Nuorten aikuisten näkökulmasta aikuisena elämä on ohi ja arki on pelkkää työssä käymistä sekä asuntolainan lyhentämistä. Aikuisuutta pidetään usein ankeana ja harmaana elämänvaiheena, johon sisältyy paljon vastuita. Vastuun ottamisen pelko liittyy yhteiskunnassa vallitsevaan valinnan vapauden ihannointiin. Nuorille aikuisille on niin paljon ovia avoinna, jonka vuoksi heillä ei ole mielenkiintoa asettua aloilleen eikä innostusta perheen perustamiseen. Monet nuoret ajattelevat elämän ”loppuvan kuin seinään” silloin, kun aikuisuus koittaa. Pitkittynyt nuoruus voi johtua myös siitä, ettei sosioekonomista statusta määritellä niin vahvasti avioliiton ja perheen kautta. Sen vuoksi perhe-elämä ei ole nuorilla aikuisilla niin vahvasti tavoitteena kuin vuosikymmeniä sitten. Yhä useammalla nuorella aikuisella on tavoitteena korkeakoulututkinnon suorittaminen. (Ketokivi 2002, 47–48; Hartman 2014, 18.)

Kehityspsykologian mukaan nuoruus on pidentynyt ajan kuluessa. Viime vuosina on ajateltu 18–25-vuotiaiden hiljalleen siirtyvän aikuisuutta kohti. Nykyään aikuisuuteen siirtyminen on joillain yksilöillä siirtynyt 30 ikävuoteen saakka. Tässä ikävaiheessa tärkeimpinä kehitystehtävinä ovat asettuminen työelämään sekä kumppanin löytäminen. (Hentunen 2014.) Neurotieteessä on saatu selville aivojen kehittyvän vielä 20 ikävuoden jälkeenkin, jonka vuoksi nuoren kehitys jatkuu pidempään kuin mitä yleisesti ajatellaan. Erityisesti kognitiivinen kehitys jatkuu pitkälle varhaisaikuisuudessa. Emotionaalinen kypsyys ja omakuvaan

liittyvät asiat kehittyvät niin kauan kunnes aivojen etuosa on valmis. (Yläjärvi 2003.)

Nuoruusajan pidentyessä myös lasten hankkiminen siirtyy myöhemmäksi. Monet naiset hankkivat korkeakoulututkinnon, mutta samanaikaisesti vakituisen työpaikan löytäminen on käynyt yhä haastavammaksi. Perhe halutaan perustaa vasta sitten, kun opiskelu- ja työasiat ovat varmalla pohjalla. Myös vallitseva nuoruutta ihannoiva kulttuuri vaikuttaa naisten haluun perustaa perhettä. Nuoruuteen kuuluu myös se, että naiset viettävät yhä pidempään sinkkuelämää joko omasta tahdostaan tai vain siksi, ettei sopivaa kumppania ole löytynyt. Pariskunnat puolestaan haluavat varmistua suhteensa kestävydestä, joka johtuu osittain mediassa käydystä keskustelusta. Keskusteluissa on usein korostettu vauva-arjen rankkuutta ilman kuin ihania puolia vauva-arjessa ei olisi. Sen vuoksi pariskunnat usein harkitsevat pitkään perheen perustamista. Myös moni tämän päivän nuorista aikuisista ovat eroperheistä, joka voi heijastua oman parisuhteen kestävyiden kyseenalaistamisena. (Parkkari 2015.)

3 ÄITIYS

Berg (2008, 19) mainitsee teoksessaan Chodorowin ja Cantrattin (1982) tekemän feministisen tutkimuksen, jossa sanotaan äitiyden olevan romantisoitu ja idealisoitu naisen ylimpänä kehityksellisenä tehtävänä, jota todellisuudessa kukaan nainen ei koskaan saavuta. Vuosien saatossa määritelmät äitiydestä eivät ole pysyneet samanlaisina, vaan ovat erkaantuneet toisistaan riippuen äidin yhteiskuntaluokasta sekä parisuhde tilanteesta. Äitiyden nähdään olevan kokemuksena jokaiselle äidille erilainen, ja ne kokemukset ovat jollakin tavalla aina sidoksissa toisiinsa. Kulttuuriseen ilmiöön äitiydestä vaikuttavat suuresti ammattilaiset ja media. Ne tuovat esiin odotuksia normaalista ja hyvästä äitiydestä, joiden mukaan äidit pohtivat omaa toimintaansa. Pohdittavia asioita ovat äidin itsensä näkeminen äitinä, luottamus itseensä, äiti-identiteetin rakentuminen ja itsensä esittäminen äitinä muille. (Berg 2008, 19–25.)

Äitiys myyttinä ajatellaan olevan lastaan rakastava ja uhrautuva, sekä lapsensa kanssa kiinteässä yhteydessä olevaa äitiyttä. Äitiyteen on liittynyt myös paljon kirjoittamattomia sääntöjä, jotka ovat vielä tänäkin päivänä olemassa. (Härkälä 2006, 7–8.) Media on vaikuttanut osaltaan paljon äitiyden määrittämiseen, se

antaa ohjeita siihen, millainen on hyvä äiti. Mediassa tietoa kasvatuksesta ja äitiydestä on niin paljon, että niitä ei pysty sisäistämään, mikä saattaa luoda äidille ahdistusta (Nykänen 2014). Johnstonin ja Swansonin (2003, 24) mukaan naistenlehtien keskusteluissa olevat kuvat ja tekstit ovat keskitetty sekä tehty houkutteleviksi siten, että ne kertovat äideille äitiyden kulttuurisista odotuksista ja rooleista. Huomaamatta äideille voi tulla riittämättömyyden tunne siitä, mitä media ja lehdet kertovat äitiydestä ja sen odotuksista. Mielenkiintoista on, miten media itsessään nykypäivänä vaikuttaa äitiyden määrittämiseen ja äitinä olemiseen.

Lukiessamme kirjallisuutta äitiydestä pohdimme, kuinka monipuolista äitiys on ja millaisia tehtäviä äidillä ajatellaan olevan kasvatuksen lisäksi. Sevónin (2009, 73) tutkimus tuo esille, että äitiys on päätöksenä pitkäaikainen sekä voimakas, johon vaikuttaa halu ottaa vastuuta niin lapsesta kuin perheestäkin. Kirjallisuuden myötä ajattelemme, että äitiyden määritelmät ja odotukset ovat muuttuneet vuosikymmenien aikana, mutta kuitenkin perustehtävä, kasvattaminen, ei ole muuttunut. Maozin (2014) kirjoittamassa artikkelissa haastatellun Nykäsen sanoin, vuosikymmeniä sitten lapsista huolehdittiin yhteisöissä yhdessä, kun nykyään leikkipuistoissa vanhemmat puuttuvat vain oman lapsensa tekemisiin. Samaisessa artikkelissa haastateltu tutkija Sevón toi esille sen, että ennen tukea oli mahdollista saada lähellä asuvalta suvulta, mutta tänä päivänä suku voi asua hyvinkin kaukana, ja tällöin äiti lapsensa kanssa voi olla hyvinkin yksin.

Härkälä (2006, 19–42) mainitsee, että äitiyskäsitys voidaan mieltää sekä yhteiskunnalliseksi että henkilökohtaiseksi. Näiden välille saattaa syntyä tietynlaista jännitettä, miten toteuttaa äitiyttä kulttuurisista odotuksista huolimatta ja henkilökohtaisia mahdollisuuksia käyttäen. Äitiys vaikuttaa elämässä jokapäiväisiin arkiasioihin. Se ei ole mitenkään erillään muusta elämästä vaan on kokonaisvaltaisesti läsnä. Kulttuurimme määrittelee, millainen on hyvä äiti, ja sen myötä monet äidit pohtivat riittämättömyyden tunnetta suhteessa odotuksiin. Äitiyteen kuuluvat kaikki erilaiset perheeseen liittyvät asiat, jotka tulee hoitaa tietyllä tavalla, jotta äitiä pidetään hyvänä äitinä. (Härkälä 2006, 38.) Äitiyttä näyttää määrittävän niin moni asia, että yhtä oikeanlaista äitiyttä ei olekaan.

3.1 Nuori ensisynnyttäjä

Suomessa ensisynnyttäjien keski-ikä on ajan kuluessa noussut noin 30 ikävuoteen. Tähän ovat vaikuttaneet naisten pitkät korkeakouluopiskelut, uralla etene-
misen mahdollisuudet sekä monipuolisemmat ehkäisy menetelmät. (Gustafsson 2013, 17.) Opinnäytetyössämme haasteltavana olevat äidit olivat kukin ensisyn-
nyttäjiä ja iältään 26–28 vuotta. Kyseessä olivat vielä nuoret äidit, sillä heistä
kaikki elivät varhaisaikuisuuden vaihetta, mikä ajoittuu edellä mainittuun ikäryh-
mään, ja on nuoruuden viimeinen vaihe. Nuori ensisynnyttäjä määritelmä oli
oleellinen osa tutkimusta, sillä esille nousi haastatteluissa kunkin äidin olevan
noin vuoden vanhan lapsen äiti.

Kytöharju (2003, 9–11) viittaa Eerolan (1999) tutkimukseen ensisynnyttäjistä,
josta tulee ilmi ensisynnyttäjien tarvitsevan konkreettista tukea ja apua äitiyden
ensivaiheessa. Tutkimuksessa äidit kokivat myös, että yhdessä oleminen ja
keskustelu jonkun kanssa olivat tärkeitä. Ajatteleminen, että nuorella ensisynnyt-
täjällä on paljon asioita, joita hän miettii raskauden aikana ja lapsen syntymän
jälkeen, joten sosiaalinen tuki on siinä erityisen tärkeä. Tarvittavan tuen saanti
ja hyvät kokemukset mahdollisesti auttavat äitiä jaksamaan perheen arjessa.
Luotosen (2014, 37) tutkimuksessa ensisynnyttäjät kokivat paljon haasteita lap-
siarjessa liittyen vauvan hoitoon ja rooliodotuksiin.

Särkiön (2002, 52–53) mukaan vanhemmuuteen liittyy äidin tai isän roolin
omaksuminen, mikä ei nuorelle tuoreelle äidille tai isälle ole aina helppoa. Lap-
sen syntymisen jälkeen molemmilla vanhemmilla on vastuu lapsen hyvinvoin-
nista. Elämänmuutosta pidetään suurena, sillä äidin vapaa-aika rakentuu lap-
sen syntymän jälkeen hänen omien sekä lapsen tarpeiden ympärille. Muutos
voi olla täysin vastakohta aiempaan elämäntilanteeseen nähden. Äitiyden
myötä äiti ottaa myös vastuuta omista ja perheen asioista, kuten taloudellisista
asioista sekä muista tarpeista. Kelhän (2009, 49–50) tutkimus nosti esille nuo-
rien äitien ajatuksen, jossa aikuisuus ja vastuu ovat suurena osana vanhem-
muutta

3.2 Äidin jaksaminen arjessa

Kytöharju (2003, 3) kertoo jaksamisen merkitsevän jokaiselle ihmiselle hieman eri asioita. Osa voi kokea jaksamisen ihmisen toimintakykynä tai osa puolestaan pitää sitä arjen haasteiden kanssa elämisenä ja niistä lopulta selviytymisenä. Jokainen ihminen kokee elämänsä aikana ajoittaista jaksamattomuutta, joka usein johtuu stressistä tai elämässä tapahtuvissa muutoksissa. Jaksamattomuus on ohimenevä tila, joka merkitsee jatkuvaa kiirettä, ärtyneisyyttä työpäikällä tai kotona sekä kokonaisvaltaista voimattomuuden tunnetta elämässä.

Äitien jaksamisella tarkoitetaan yleensä lasten hoitamisesta selviytymistä ja omista voimavaroista huolehtimista. Omasta jaksamisesta huolehtiminen saattaa olla äidille haastavaa, sillä äidit usein laittavat lapsen tarpeet omiensa edelle sekä tekevät uhrauksia lasten hyväksi. Mahdolliset jaksamattomuuden syyt voivat löytyä myös perheen arkielämästä luoden turvattomuuden tunnetta. Niitä voivat olla toimeentuloon liittyvät asiat, sairaudet sekä ihmissuhdeongelmat. Perhe kykenee kuitenkin itse omalla toiminnallaan vahvistamaan voimavarojaan, mutta myös ulkopuolelta tullut apu voi auttaa voimavarojen vahvistamisessa. (Kytöharju 2003, 11–13.)

Kytöharju (2003, 41–42) kertoo jaksamiseen vaikuttavan suuresti vauvan tyytyväisyys ja vauva-arjen sujuminen ilman suuria ongelmia. Jaksamiseen liittyy myös voimaa antavat ihmissuhteet. Parisuhde lapsen isään on hyvin tärkeää arjessa, sillä yhteinen vanhemmuus ja siitä tulevan vastuun jakaminen usein helpottavat arjen sujumista. Äitiys tuo mukanaan erilaisia haasteita ja yhteiskunnan odotuksia. Äidit yleensä vaativat itseltään väsymyksestä huolimatta jaksamista, koska he kokevat jaksamisesta valittamisen olevan väärin. Haastavista ajoista huolimatta, lapsiperheen arjessa lapset antavat elämään energiaa ja iloa, mikä auttaa eteenpäin menemisessä. Eräissä tutkimuksissa nousi esille, että toisilta äideiltä saatu vertaistuki lisää merkittävästi arjessa jaksamista. Vertaistuki ilmeni äideillä ajatusten jakamisena, joka vahvisti monen äidin itsetuntoa. (Kytöharju 2003, 3–4; Härkälä 2006, 35–37.)

4 VERTAISTUKI

Vertaistukea käytetään yleensä uudessa elämäntilanteessa, jossa tarvitaan vastavuoroista kokemusten jakamista sekä tukea. Sitä voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisesti. Vertaistuki perustuu samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kokemusten vaihtoon kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistukea tarvitsevat ovat kohdanneet keskenään samankaltaisia ongelmia ja he ovat käyneet läpi samanlaisia prosesseja elämässään. Toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten tapaaminen auttaa ymmärtämään omia ajatuksia ja pitämään niitä normaaleina tuntemuksina. (Holm ym. 2010, 19.)

Vertaistuelle on useita eri määritelmiä. Vuorisen (2002, 8–9) mukaan vertaistuki on vapaaehtoista ja yhteisöllistä tukea, joka yhdistää sellaisia ihmisiä, joilla on samankaltainen kohtalonyhteys. Vertaistuen avulla auttamista harvemmin tiedostetaan, vaikka osallistujat kokevat vertaistuen auttavaksi toiminnaksi. Laimion ja Karnellin (2010, 13) mukaan vertaistuki mahdollistaa ihmisen voimaantumisen. Vertaistuen avulla ihminen huomaa omat vahvuutensa, joiden avulla ihminen kykenee ottamaan vastuun elämästään. Parhaimmillaan vertaistuki saa aluilleen muutosprosessin sellaisen ihmisen elämässä, jolla on vaikeuksia elämässään.

4.1 Vertaistuen toteuttaminen

Vertaistukea voi järjestää kuka tahansa ilman taustayhteisöä. Useimmiten vertaistukea järjestää kolmas sektori tai eri alojen ammattilaiset. Vertaistuki ei ole kuitenkaan ammattilaisapua, vaikka ammattilaistaho toimisi sen järjestäjänä. Se voi kuitenkin toimia ammattiavun rinnalla, ja siten myös tukea kuntoutumisprosessia. Ammattityön ja kokemusasiantuntijuuden rinnakkain toimimisen etu on kokemustiedon hyödyntäminen hyvinvointityössä, joka lisää ihmisten osallisuutta. Puolestaan vertaisryhmät hyötyvät ammattiavusta saamalla asiantuntijatietoa. (Huuskonen 2015.)

Yleisemmin vertaistukea toteutetaan avoimena ryhmänä, jossa ohjaajana toimii ammattilainen, kuten sosionomikoulutuksen saanut henkilö. Ohjaajana voi myös toimia vertainen ryhmäläinen tai koulutettu vapaaehtoinen. Vertaistukea

voidaan toteuttaa myös kahdenkeskisesti vertaistukihenkilötoiminnan tyyppi-
sesti tai verkon välityksellä. (Huuskonen 2015.) Avoimeen vertaistukiryhmään
voi osallistua kuka tahansa, joka kokee tarvitsevansa sitä. Avoimessa vertais-
tukiryhmässä henkilö saa itse päättää, milloin osallistuu tapaamisiin. (Leskinen
1999, 74.)

Avoimen ryhmän haasteena piilee osallistujien mahdollinen vaihtuvuus. Uusia
jäseniä tulee, kun samalla aiemmin käyneitä jää pois. Avoimessa ryhmässä voi
olla samaan aikaan ensikertalaisia, aktiivisia kävijöitä sekä satunnaisesti käy-
viä. Uusien osallistujien myötä vanhat osallistujat joutuvat kertomaan samat ta-
rinat elämästään aina uudestaan. Tämä voi aiheuttaa turhautumista osallistu-
jissa. Toisaalta uudet osallistujat voivat tuoda myönteisiä asioita ryhmään.
Osallistujilla voi olla uusia näkökulmia ja kokemuksia jaettavana. (Leskinen
1999, 74.)

Suljetussa ryhmässä taas keskitytään syvällisesti ja pitkäjänteisesti osallistujan
auttamiseen. Ryhmässä on alusta asti sama tuttu ja turvallinen osallistu-
jaryhmä, jolta edellytetään sitoutumista ryhmän toimintaan. Ryhmässä toteute-
taan ammattiauttajan johdolla tavoitteellista toimintaa, kuten ryhmässä työsken-
telyä, henkilökohtaista työskentelyä, virkistäytymisreissuja ja asiantuntijoiden
vierailuja. Muuten toiminta on samankaltaista kuin avoimen ryhmän kanssa.
(Leskinen ym. 2003, 68.)

4.2 Vertaistuen vaikutukset hyvinvointiin

Vertaistuella on monia positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Ihminen
huomaa, ettei ole yksin arjen haasteidensa kanssa. Kokemuksia jaettaessa ih-
misten ainutlaatuisuus ja erilaisuus nousevat esille. Vertaistuen myötä ihminen
voi saada omaan tilanteeseensa uutta näkökulmaa ja perspektiiviä. Merkittä-
vintä vertaistuessa on se, että kaikki ovat tasavertaisia. Jokainen voi toimia sa-
manaikaisesti tuen antajana sekä tuen saajana. Parhaimmillaan vertaistuki tuo
elämään mielekästä sisältöä ja yhdessä toimimista sekä uusia ystävyysuh-
teita. (Huuskonen 2015.)

Vertaistuki vaikuttaa usein ammattiapua paremmin, koska ryhmän tarjoama
empatia ei ole samanlaista kuin ammattiauttajilla. Vertaistukiryhmäläiset ovat

käyneet samoja asioita elämässään läpi, joten he osaavat samaistua toisten tunnetiloihin. Vertaistukiryhmä saattaa olla ensimmäinen paikka, jossa osanottaja tulee kuulluksi ja hyväksytyksi omine ajatuksineen. (Holm 2010, 18.) Osalle ihmisistä vertaistukiryhmä on ainoa paikka, missä voi tuntea pystyvänsä puhumaan vaikeistakin asioista ilman tuomitsemisen pelkoa. Parhaimmillaan vertaistukiryhmä tarjoaa tasavertaisen ympäristön, jossa ihminen tuntee itsensä arvokkaaksi. (Laimio & Karnell 2010, 18.)

Vertaistukiryhmästä hyötyy myös auttaja. Auttaja tuntee itsensä tarpeelliseksi, mikä vahvistaa hänen itsetuntoaan sekä hänen tunnetta pätevyydestään. Vertaistukiryhmässä ei ole asiakas-työntekijä asetelmaa, vaan tasavertainen ja vastavuoroinen auttamissuhde. He pystyvät olemaan toisilleen esimerkkeinä selviytymisestä sekä näyttämään muutoksen mahdollisuuden. Vertaistukiryhmä mahdollistaakin oman identiteetin muokkaamisen omien ja ryhmäläisten kokemuksien kautta. (Laimio & Karnell 2010, 18–19.)

5 OLKKARIN ÄITYLIT-RYHMÄ

Mikkelin Olkkari tarjoaa matalankynnyksen palveluita 13–29-vuotiaille nuorille, joilla on haasteita ja kysymyksiä omaan elämään sekä itsenäistymiseen liittyen. Olkkarista nuori voi saada neuvoa koulutukseen liittyviin asioihin, työasioihin ja vapaa-aikaan. Olkkarissa toimii myös erilaisia ryhmiä, joihin nuori voi osallistua vapaaehtoisesti. (Ohjaamo Olkkari 2017.)

Äitylit-ryhmä on yksi Olkkarin alle 30-vuotiaiden toimintaryhmistä. Äitylit-ryhmä kokoontuu joka maanantai klo 11–13 Olkkarin tiloissa. Ohjelmassa on rentoa yhdessäoloa muiden äitien kanssa sekä välillä äitien suunnittelemaa toimintaa. Äitylit-ryhmä perustettiin alun perin nuoria äitejä varten, jotka eivät halua mennä suuriin äiti ja lapsi -kerhoihin. Sen vuoksi Äitylit-ryhmä on haluttu pitää rentona matalankynnyksen paikkana. Kävijöitä Äitylit-ryhmässä on ollut kokoontumiskerralla keskimäärin kuusi äitiä sekä heidän lapsensa. (Ohjaamo Olkkari 2017.)

Äitylit-ryhmä on avoin vertaistukiryhmä, johon voi osallistua kuka tahansa äiti, joka kokee tarvitsevansa matalankynnyksen äiti-lapsi -ryhmää. Ryhmän toimintaan voi osallistua silloin, kun itselle parhaiten sopii. Uudet kävijät otetaan Äitylit-ryhmässä ilomielin vastaan. Äitylit-ryhmässä ohjaajana on Olkkarin työntekijä

sekä tarvittaessa on mahdollista hyödyntää Olkkarin-terveydenhoitajan palveluita. (Hynönen 2016.)

6 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille Olkkarin Äitylit-ryhmäläisten kokemuksia saamastaan vertaistuesta sekä tutkia Äitylit-ryhmän merkitystä arjessa jakamisen näkökulmasta. Tavoitteena oli myös tuoda esille äitien omia mietteitä äitiydestään ja läheisten antamasta tuesta. Tutkimisella haluttiin lisäksi saada selville mahdollisia kehittämistarpeita Äitylit-ryhmän toiminnan kehittämiseksi. Kiteytimme nämä tavoitteet seuraaviksi tutkimuskysymyksiksi:

1. Millainen merkitys vertaistuella on nuoren äidin elämässä?
2. Millaisia ovat äitien omat ajatukset äitiydestä ja sen muutoksesta?
3. Miten Olkkarin Äitylit-ryhmän toimintaa voisi kehittää?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyössä käytettyjä menetelmiä sekä kerromme prosessin kulusta ja sen aikana tehdyistä tutkimuksellisista valinnoista.

7.1 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Opinnäytetyössämme käytimme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusvälineenä on usein tutkija itse. Kyseessä on prosessi, jossa tutkimuksen eri vaiheita ei välttämättä pystytä jäsentämään etukäteen. Tutkimuksen edetessä saattaa vasta muotoutua tutkimustehtävään tai aineistonkeruuseen liittyvät seikat. Tutkijan tuleekin sopeutua laadullista tutkimusta tehdessään jatkuvaan päätösten tekemiseen sekä ongelmien ratkomiseen. (Valli & Aaltola 2007, 70.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä soveltuu parhaiten tutkittaessa luonnollisia tilanteita, kuten ihmisten omakohtaisia kokemuksia. Tavoitteena on saada selville asioita, joita ihminen pitää elämässään merkityksellisinä. Laadullisella tutkimusmenetelmällä on myös mahdollista saada selville ihmisen elämänkulkua tai omaan elämään pidemmälle ajanjaksolle sijoittuvaa asiaa. Näiden lisäksi laadullinen tutkimus sopii tilanteisiin, joissa halutaan saada selville sellaisia syy-

seuraussuhteita, joita ei voi kokeellisesti tutkia. (Vilkkä 2005, 97; Metsämuuronen 2006, 88.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä tarjoaa ihmisille mahdollisuuden tuoda esiin omia mielipiteitään. Erityisesti se tarjoaa mahdollisuuden sellaisille ihmisryhmille, jotka muuten eivät saa ääntään kuuluville. He saattavat ajatella omien kokemusten hyödyttävän muita samassa tilanteessa olevia. (Aaltola & Valli 2001, 25–26.) Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään myös, kun halutaan selvittää jonkin asian merkitys (Hirsijärvi & Hurme 2000, 27). Tämän vuoksi kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopi hyvin Äitylit-ryhmän äitien kokemusten keräämiseen. Äidit saivat tutkimuksen avulla kertoa ajatuksiaan ryhmän vertais-tuen vaikuttavuudesta, jota muulloin heidän ei välttämättä tulisi ajateltua tai tuotua esille.

Teemahaastattelun avulla pystyimme motivoimaan äitejä kertomaan heidän ajatuksiaan vertaistuesta, jolloin äideillä tuli mahdollisuus vaikuttaa vertaisryhmän toimintaan. Teemahaastattelu menetelmänä antoi myös enemmän liikkumavaraa meille tutkijoina, koska pystyimme haastattelutilanteessa toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla. Esimerkiksi jouduimme muokkaamaan nuoruuden ja äitiyden yhteensovittamiseen liittyviä kysymyksiä, koska tutkimuksemme äidit olivatkin vanhempia, mitä etukäteen olimme ajatelleet.

Intensiivinen perehtyminen tutkimusaiheeseen on osa laadullista tutkimusta. Tutkija pyrkii omaksumaankin tutkimuskohderyhmän ajattelutavan, jotta hän pystyy ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Tutkimusaineistoa kerätään havainnoimalla, haastattelemalla sekä avoimien kysymysten avulla. Havainnoinnin ja haastatteluiden kautta saattaa esille nousta kriittisiä kohtia, joista tutkijan tulee kerätä lisätietoa. (Valli & Aaltola 2007, 76.)

Teemahaastattelun lisäksi on myös muitakin tutkimusmenetelmiä, kuten havainnointi- ja kyselylomakemenetelmä. Teemahaastattelulla on monia etuja verrattuna kyselylomakemenetelmään. Haastattelun avulla pystytään motivoimaan haastateltavaa ja kysymään tarkentavia lisäkysymyksiä. Sen vuoksi haastattelutilanteessa voidaan saada enemmän tietoa haastateltavan tuntemuksista kuin lomakehaastattelussa. Teemahaastattelu antaa enemmän joustavuutta, jos tutkijalle aihepiiri on tuntematon, eikä vastausten suunnasta ole

varmuutta. Näin tutkija voi haastattelutilanteessa muotoilla kysymyksiä siihen suuntaan, millaisiin kysymyksiin haluaa vastauksen. Teemahaastattelun etuna on myös se, että se sopii arkaluontoisempien tutkimusaiheiden menetelmäksi, koska tutkijalla on mahdollisuus luoda luottamuksellinen ilmapiiri kuin kyselylomakkeella. (Hirsijärvi & Hurme 1993, 13.)

Teemahaastattelussa on etukäteen määritelty käsiteltävät teemat, mutta kysymysten muoto ja järjestys tarkentuu haastattelun aikana. Tärkeintä on se, että tutkija varmistaa, että etukäteen suunnitellut teemat tulee käsiteltävä haastattelutavan kanssa. Teemojen järjestys ja käsiteltävien teemojen laajuus voi vaihdella haastattelusta toiseen. (Eskolan & Suoranta 2014, 86.) Teemahaastattelua varten ei laadita tarkkaa kysymysluetteloa vaan teema-alueuuttelon. Ne ovat niitä alueita, joihin haastattelukysymykset kohdistuvat. Teema-alueiden pohjalta tutkija voi syventää keskustelua niin pitkälle, kuin se tutkimuksen kannalta on oleellista. (Hirsijärvi & Hurme 1993, 42.)

Valitsimme tutkimuksemme teemat siten, että teemat vastasivat tutkimuskysymyksiämme. Teema 1 (perhesuhteet) avulla saimme tietoa äitien perhesuhteista ja muista sosiaalisista suhteista. Tämän avulla saimme tietää, millaiset verkostot kullakin äidillä oli, ja miten ne olivat yhteydessä vertaistuen merkitykseen. Teeman 2 (äitiys ja nuoruus) kautta saimme tietää, mitä äidit ajattelivat äitiydestään, sekä miten he olivat kokeneet äitiyden ja nuoruuden yhteensovittamisen. Näin saimme tietää äitien mielipiteitä ja merkityksiä äitiydestä, ja miten se oli yhteydessä vertaistuen tarpeeseen. Teema 3 (Olkkarin Äitylit-ryhmä) auttoi selvittämään äitien ajatuksia ryhmästä saatavasta vertaistuesta sekä ryhmän kehittämistarpeista. Teema 4 (vertaistuki) keskittyi äitien kokemuksiin vertaistuesta. Näiden teemojen pohjalta teimme haastattelurungon (*Liite 1*) tueksi haastattelutilanteeseen, jotta saisimme tutkimuskysymyksiimme vastaukset.

7.2 Teemahaastatteluiden toteuttaminen

Tutkimuksessa haastateltiin neljää vapaaehtoista äitiä Olkkarin Äitylit-ryhmässä. Yksi äideistä oli yksinhuoltaja ja muilla oli avo- tai aviomies. Iältään kaikki äidit olivat 26–28-vuotiaita. Jokainen äiti kertoi olevansa läheinen omien vanhempiansa kanssa, ja he pitivät tiiviisti yhteyttä heidän kanssaan, vaikka

joidenkin vanhemmat asuivat kaukana. Äitien perheisiin haastattelujen perusteella luokitellaan äidin omat vanhemmat, miehen vanhemmat ja sisarukset sekä oma mies. Haastatteluhetkellä kaikki äidit olivat kotona lapsen kanssa hoitovapaalla tai äitiyslomalla.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla tutustuimme ryhmään ja samalla kerroimme opinnäytetyön tarkoituksesta, jotta tulisimme heille tutuiksi ja näin äideillä olisi matalampi kynnyks osallistua haastatteluihin. Haastattelut olivat vapaaehtoisia ja niihin osallistui kaikkiaan neljä äitiä. Olimme tyytyväisiä, että nämä äidit osallistuivat haastatteluihin. Haastattelimme kahta äitiä samalla ryhmäkokoontumisella, jolloin äitien oli mahdollista vielä osallistua ryhmän toimintaan ja keskusteluihin. Haastattelujen yhteydessä selvisi kaikkien haastateltavien äitien olevan ensisynnyttäjiä ja noin vuoden ikäisen lapsen äitejä.

Haastattelut tehtiin Olkkarin tiloissa, jossa Äitylit-ryhmä kokoontui. Päätimme jo alussa järjestää haastattelutilanteet kyseisissä tiloissa, sillä haastateltavien oli helppo osallistua haastatteluihin, mikäli ne olivat samaan aikaan ryhmän kokoontuessa. Haastattelutilanteet pyrittiin tekemään äideille mukaviksi ja rennoiksi, jotta saisimme mahdollisimman monen äidin osallistumaan haastatteluun. Eskolan ja Vastamäen (2015, 30) mukaan haastattelijan tuleekin haastattelun suunnittelun yhteydessä huomioida paikkavalinta haastateltavan näkökulmasta, jotta keskustelutilanteesta saataisiin mahdollisimman luonteva ja avoin.

Kysymyksien suunnittelu oli haastavaa, sillä loimme aluksi haastatteluun apukysymykset tutkimusaiheen vierestä. Muokkasimme kysymyksiä useaan otteeseen, sillä niiden toimivuus oli kyseenalaista. Haastateltavien palautteen lisäksi apukysymyksiä muokattiin vielä haastattelurungossa. Palautetta tuli muun muassa kysymyksien toistumisesta, joten muokkasimme niitä haastattelujen edessä. Teemat kuitenkin pysyivät samana.

Teorian pohjalta sekä luokkatoveriemme ja ohjaajan antaman palautteen myötä saimme tehtyä haastattelurungon, mikä vastasi kirjoittamaamme teoriaa ja tutkimuskysymyksiämme. Emme harjoitelleet haastatteluja, sillä koimme, että monen henkilön antamat mielipiteet haastattelun kysymyksistä riittivät selvittämään, olivatko kyseessä toimivat kysymykset. Eskola ja Vastamäki (2015, 40) toteavat kuitenkin, että haastattelua ja kysymyksiä olisi hyvä harjoitella ennen

varsinaista tutkimushaastattelua, sillä haastattelutilanteeseen vaikuttavat usein monet tekijät, kuten toimivat kysymykset, nauhurin toimivuus ja haastattelurungon selkeys.

Tutkimuksen haastattelurunkoon valitsimme aiheita, joilla saimme kattavasti vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kysymykset pyrimme myös suunnittelemaan kirjoittamamme teorian pohjalta. Kysymysten pääpaino oli vertaistuessa, mutta koimme tärkeänä selvittää äitien kokemuksia heidän äitiysajastaan. Tällä tavoin pystyttiin saamaan selville, millaisissa elämäntilanteissa äidit olivat, ja miten elämäntilanne oli vaikuttanut heidän kokemuksiinsa vertaistukiryhmästä. Teemahaastattelurunkoon päätyivät seuraavat teemat: perhesuhteet, äitiys ja nuoruus, Olkkarin Äitylit-ryhmä sekä vertaistuki Olkkarin Äitylit-ryhmässä.

Taltioimme tehdyt teemahaastattelut puhelimiimme, jolloin varmistettiin, että äänitys varmasti onnistuu. Kerroimme äideille äänittävämme haastattelut ja sen, että haastattelut tulevat vain omaan käyttöömme. Kerroimme myös, että opinnäytetyön valmistuttua, äänitteet poistetaan pysyvästi. Näin olemme kirjoittaneet myös äitien allekirjoittamaan haastattelulupahakemukseen. Lisäksi lupahakemuksessa oli maininta, että äitien sanomisia tai nimiä ei julkaista siten, että heidät voitaisiin tunnistaa.

7.3 Aineiston analyysi

Haastattelujen jälkeen äänitteet litteroitiin peruslitteroinnin mukaan. Peruslitterointi on sanatarkasti kirjoitettu teksti käydystä haastattelusta, jossa ei kuitenkaan käytetä ylimääräisiä täytesanoja, myötäilyjä eikä aiheeseen liittymättömiä asioita. Litterointitavan valitsemisen jälkeen on tärkeää pysyä valitussa tavassa koko litteroinnin ajan. Peruslitterointi on yleisin litterointitapa ja sitä käytetään muun muassa erilaisten haastattelujen puhtaaksi kirjoittamiseen. Se on myös tyypillinen tapa analysoida laadullinen aineisto eli digitaalisesta muodosta haastattelu litteroidaan tiedostoksi, minkä jälkeen se voidaan analysoida. (Tietoaristo 2016; Rantala 2015, 109.)

Laadullisen aineiston analyysiksi voidaan nimetä saadun tiedon lukemista useaan otteeseen, tekstin pohtimista, vertailemista sekä tulkitsemista ja siihen liittyvän teorian teoretisointia. Kaikki erilaiset tutkimustavat vaativat omanlaisensa

analyysin. Aineistoa voidaan lähteä tutkimaan muun muassa etsimällä sanoja tai määritelmiä, mitkä vastaavat tutkimuskysymyksiin sekä muihin asioihin, joihin halutaan vastauksia. Kaikenlaisessa tehtävässä analyysissa on tärkeää huomioida koko ajan tehdyt tutkimuskysymykset, teoreettinen viitekehys sekä tavoitteet ja tutkimusasetelma. Tällöin keskittyminen pysyy oikeissa asioissa ja tutkimus pysyy selkeästi oikeissa raameissa. (Rantala 2015, 110–115.)

Laadullisen tutkimuksen analyysin perusrunko vastaa hyvin analyysiä, jonka teimme omaan tutkimukseemme. Tuomi & Sarajärvi (2009, 91–92) mainitsevat teoksessaan Jyväskylän yliopiston filosofian laitoksen tutkijan Laineen, joka kuvasi laadullisen analyysimenetelmän perusrungon seuraavasti: Ensin tulee päättää, mikä aineistossa kiinnostaa ja sen jälkeen nostetaan ne asiat aineistosta esille. Tässä vaiheessa tulee unohtaa kaikki muu tutkimuksesta, eli keskittyyään vain siihen aihealueeseen, mikä valittiin alussa kiinnostavaksi. Seuraavaksi kerätään nostetut asiat erilleen muusta aineistosta, jonka jälkeen ne luokitellaan, teemoitetaan tai tyypitellään. Lopuksi kirjoitetaan yhteenveto saadusta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92.)

7.4 Teemoittelu

Laadullisen aineiston analyysiin kuuluu olennaisesti saadun aineiston jaottelu, kun tutkijan mielestä tärkeät ja olennaisimmat asiat on nostettu koko aineistosta esille. Esille nostetut asiat voidaan joko luokitella, teemoitella tai tyypitellä. Valitsimme näistä edellä mainituista kolmesta tavasta teemoittelun, koska se on yleisin tapa luokitella teemahaastattelun aineisto. Tällöin jo valitut teemat haastatteluun voivat olla samat kuin aineiston pilkkomiseen tarvittavat teemat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93; Rantala 2015, 61–62.)

Teemoittelussa tarkoitus on tuoda esille, mitä kustakin teemasta on sanottu ja ryhmitellä niitä eri aihepiirien mukaan. Teemoittelun jälkeen aineistoa voidaan tarkentaa merkityksien etsimisellä teemoista. On tärkeää pysyä tarkkana aineiston suhteen, että kaikki esille nousseet teemat ovat varmasti aineistosta eikä mitään tulkintaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93; Rantala 2015, 61–62.) Parityöskentely mahdollisti sen, että pystyimme lukemaan toistemme kirjoittamat analyysit ja tekstit, sekä samalla kyseenalaistamaan paria hänen kirjoituksiaan.

Tutkimuksen aineiston neljä suurta teemaa olivat haastattelurungossa olevat perhesuhteet, äitiys ja nuoruus, vertaistuki sekä Olkkarin Äitylit-ryhmä. Poimimme näistä jokaisesta teemasta esille nousseet oleelliset käsitteet ja ilmaisut, jotka vastasivat myös tutkimuskysymyksiä ja kirjoitettua teoriaa. Kirjoitimme esille, mitä tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa äidit sanoivat jokaisesta esille nostetusta käsitteestä. Haastattelun yhtenä teemana olivat äitiys ja nuoruus, josta haastattelun myötä nousi esille tärkeinä käsitteinä äitiys, sen yhteensovittaminen nuoruuden kanssa sekä kaverit ja muutos.

Käsitteiden nostamisen jälkeen toimme esille kaiken oleellisen tutkimustiedon jokaisesta käsitteestä. Käsitteet valittiin tutkimuskysymyksiä huomioiden. Haastateltavat puhuivat esimerkiksi kavereistaan ja heidän suhtautumisestaan lapseen. Lisäksi haastatteluissa nousi esiin kaverisuhteiden muuttuminen, erilaiset puheenaiheet sellaisten kavereiden kanssa, joilla on lapsia verrattuna heihin, joilla ei ole lapsia sekä toisilta äideiltä saatu vertaistuki. Nämä asiat kategorisoimme teeman äitiys alle.

8 HAASTATTELUJEN TULOKSET

Tässä luvussa kerrotaan teemoittain haastatteluista saatuja tuloksia. Tuomme esille haastatteluissa olleiden äitien pohdintoja omasta äitiydestään, vertaistuen merkityksiä äideille ja Äitylit-ryhmän kehittämisideoita.

8.1 Perhesuhteet

Haastattelumme ensimmäinen teema oli perhesuhteet, josta keskustelua käytiin äitien perheeseen kuuluvista jäsenistä ja heiltä saatavasta tuesta. Keskustelimme myös äitien lähipiiriin kuuluvista henkilöistä.

Haastatteluaineistosta selvisi, että omalta perheeltä saatu tuki oli äitien kertoman mukaan lastenhoidollista, taloudellista sekä kotihoidollista tukea. Äidit pitivät tärkeänä saada itselleen vapaa-aikaa lapsen hoidosta sekä laatu-aikaa miehensä kanssa. Näihin asioihin äidit olivat saaneet lastenhoitoapua omilta vanhemmiltaan sekä sisaruksiltaan. Neljästä äidistä, kolmen miehet olivat olleet iso

tuki arjen asioiden hoidossa ja lastenhoito apuna varsinkin niissä tilanteissa, joissa molempien vanhemmat asuivat kaukana toisessa kaupungissa.

”En voinu synnytyksen jälkeen kuin istuu sohvalla, mies toi konkreettisesti ruokaa ja vettä, kävi kaupassa ja hoiti kodinhoidon, mitä mä en jaksanu tehdä---.” [Haastateltava 1]

Eräs äiti mainitsi myös rahallisen tuen, joka oli ollut tiukoissa taloustilanteissa hyvin tärkeää. Ne joiden äidit asuivat samassa kaupungissa, olivat saaneet tukea kotihommista ja heillä oli suurempi todennäköisyys saada lastenhoitoapua lyhyemmälläkin varoitusajalla. Jokainen äiti mainitsi lastenhoitoavun, kysyessämme millaista tukea he olivat perheeltään saaneet.

”Välillä ollaan saatu lastenhoitoapua siis muutamia tunteja silloin kun on ollu tarvetta miehen kanssa päästä johonki vaik kahdestaan tai on joku tiukka tilanne ollu ---.” [Haastateltava 2]

8.2 Äitiys ja nuoruus

Äitiys ja nuoruus -teema oli yksi kattavimmista teemoista haastattelussa. Tämän teeman avulla pyrimme tuomaan esille äitien omia pohdintoja ja merkityksiä äitiydestään ja sen tuomasta muutoksesta. Nostimme esille äitiyden, sen yhteensovittamisen nuoruuden kanssa sekä kaverit ja muutoksen. Keskustelimme äitien kanssa siitä, millaisia he ovat äiteinä ja miten vielä nuori ikä vaikuttaa äitiyteen. Lähipiiriin kuului myös haastattelemamme äitien kaverit. Pohdimme äitien kanssa myös siitä, miten kaverisuhteet olivat muuttuneet lapsen saannin myötä. Isona käsitteenä pidimme tässä teemassa muutosta, jonka äidit olivat kokeneet lapsen saannin myötä.

Äitiyttä käsittelemme kysymyksillä millainen on hyvä äiti ja millaisena äitinä haastateltavat itsensä näkevät sekä millaisia he ovat omasta mielestään. Muutama äiti piti itseään rentona äitinä, joka ei ole ”tiukkis”, mutta tietyt rajat kuitenkin omaavana. Äidit kuvailivat itseään seuraavilla adjektiiveilla: välittävä, lempeä, kiireinen, positiivinen ja iloinen. Äidit olivat tietoisia omasta jaksamisestaan ja pitivät sitä tärkeänä.

”Ja hyvä myös mun mielestä huolehtii myös itsestään ja omasta jaksamisestaan--- sen oon oppinu itekki tässä, hyvä äiti keskittyy välillä itseensä---.” [Haastateltava 1]

Äitiys oli myös yhden äidin elämään tuonut paljon ihania hetkiä lapsen kanssa ja kertoi äitiyden olevan hänelle luonnollista. Eräs äiti nosti esille äitiyteen liittyvän erilaisia tunteita, joita koetaan lapsen kanssa. Hämmennys, suru, ilo sekä kaikki muut niin positiiviset kuin negatiivisetkin tunteet kuuluvat äitiyteen. Ohessa hän on kiteyttänyt oman mielipiteensä asiasta:

”Toisaalta huolestuttaviakin asioita et sä oot niin kokonaisvaltaisesti vastuussa jostakin toisesta ihmisestä niin se ehkä kiteytys siihen äitiys sanaan.” [Haastateltava 1]

Haastattelemamme äidit olivat vielä nuoria, joten yksi kysymyksistämme oli miten he ovat yhteen sovittaneet nuoruuden ja äitiyden. Nostimme siis yhteensovittamisen esille aineistosta. Tämä kysymys aiheutti hieman hilpeyttä äideissä, sillä moni äideistä ei enää kokenut olevansa nuori. Äidit mainitsivat, että olivat saaneet kokea jo nuoruuden sekä olivat kerenneet tekemään kaiken, kuten olla töissä ja opiskella. Toisilla äideillä heidän nuoruutensa oli ollut railakasta, eivätkä he siksi kaipaa enää sellaista elämäntilannetta. Kuitenkin äiti mainitsi, että silloin tällöin olisi kiva mennä viettämään iltaa, mutta se on ärsyttävää, kun ei voinut.

”Emmä niin nuoreksi enää itteeni sanois, tai en tunne itteeni nuoreks kun on lapsi, se muutti tosi paljon elämää. Nuoruus oli aika railakasta menoa. Sitten ku tuli raskaaksi, niin se tasapainottui ja kasvoin esim. raskauden aikana nuoresta aikuiseksi.” [Haastateltava 4]

Yksi äideistä mainitsi haastattelussa yhteiskunnan velvoitteet, mitkä tekevät äitiyden ja nuoruuden yhtensovittamisesta haastavaa. Tietyssä iässä tulee olla opiskeltu sekä olla työelämässä. Kyseinen äiti haluaisi myös olla lapsensa kanssa kotona, joten nämä myös vaikuttivat negatiivisesti nuoruuden ja äitiyden yhtensovittamiseen. Haastatteluista selvisi myös se, että raskaaksi tuleminen

tasapainotti muutaman äidin elämää. Sen myötä äidit kokivat kasvaneensa aikuisiksi. He olivat sisäistäneet äitiyteen liittyvän roolin ja ymmärsivät, etteivät voineet mennä ja olla samalla tavalla kuin ennen lapsen syntymää.

”Ehkä se on tosi haastavaa, yhdistäminen tai tavallaan se, että kun pitäis olla velvoitteita. Yhteiskunta vaatii et pitäis olla työt ja pitäis kerryttää eläkettä mut tavallaan se että opiskelua päästä läpi, mutta sitten haluaa olla kotona ja nauttia äitiydestä---.” [Haastateltava 3]

Haastatteluissa kävimme myös keskustelua sosiaalisista suhteista ja kavereisuhteista. Kysyimme äideiltä kavereiden suhtautumisesta lapseen sekä siitä, millaista on olla toisten äitien ja toisaalta lapsettomien kavereiden kanssa. Halusimme myös tietää, miten kaverit olivat tukeneet ja miten kaverisuhteet olivat muuttuneet lapsen saannin myötä.

Äidit kertoivat, että kaverisuhteet olivat osaltaan muuttuneet. Se näkyi puhuttavien asioiden laadusta ja määrästä. Erään äidin kavereilla ei ole lapsia, ja he olivat siitä huolimatta läheisiä ja edelleen tekemisissä. Toiset äidit puhuivat taas kavereista, jotka eivät pitäneet enää yhteyttä lapsen synnyttyä, eivätkä kutsu mukaan kaveriporukan yhteisiin tapaamisiin kuten pikkujouluihin. Huomioimme aineistossa äitien kommentit kaverisuhteista. Toisinaan toisten äitien kanssa välit olivat lähentyneet, kun taas lapsettomien kavereiden kanssa ne olivat viilentyneet. Äidit pitivät myös tärkeänä saamaansa vertaistukea toisilta äideiltä, joiden kanssa he viettivät aikaa.

”Osa näistä äitikavereista luonnollisesti on, mut sitten on semmosia muualla asuvia ystäviä, jotka ei oo vielä saanu lapsia, että on sekä lapsettomia että lapsellisia ystäviä ja kavereita. Se on kyllä silleen rikkauskin että on eri elämäntilanteissa olevia.” [Haastateltava 1]

Haastattelut äitien kanssa pyörivät paljon muutoksen ympärillä. Haastatteluaineistosta nousi esille äitien kokemia muutoksia. Niitä oli kahdenlaisia; haastateltavien omaan äitiyteen liittyvät muutokset sekä lapsen saannin myötä tapahtuneet muutokset. Jokaisen äidin elämä muuttui raskauden myötä. Äidit kerto-

vat tulleet varovaisemmiksi sekä huolehtivaisemmiksi kuin aikaisemmin. Uusien kokemuksien myötä muutamilla äideillä oli itseluottamus kasvanut sekä itsevarmuus lisääntynyt. Eräs äiti mainitsi, että äitiyteen oli tullut rentoutta. Lisäksi se oli toiselle äidille kasvattanut pidemmän pinnan kuin ennen lapsen syntymää.

”Sit oon saanu enemmän itsevarmuutta olla sellanen ku oon, ettei tarvi välittää muiden mielipiteistä---, jos joku tekee eri tavalla ku minä, niin ei tarkota, että olisin huonompi äiti tai se toinen äiti olisi huonompi.” [Haastateltava 2]

Lapsen saannin myötä äitien elämä oli muuttunut tasapainoisemmaksi, totesi eräs äideistä. Toinen mainitsi rauhoittuneensa ihmisenä raskauden myötä. Monet erilaiset ryhmät, joissa yksi äideistä oli käynyt, oli tehnyt tästä äidistä sosiaalisemman.

”Varmaan se, että on sosiaalistunut tosi paljon enemmän. Ehkä ei niinku ennen ku oli pienet piirit et tässä on mun kaverit ja that`s it. Nyt on tosi helppo lähestyä muita ihmisiä varsinki kenellä on lapsia, niin heitä on tosi paljon helpompi lähestyä---” [Haastateltava 3]

8.3 Olkkarin Äitylit-ryhmä

Halusimme selvittää haastateltavien ajatuksia Olkkarin Äitylit-ryhmästä ja heidän kehittämisideoita ryhmätoimintaan liittyen. Erityisesti halusimme kuulla, oliko äideillä vertaistuen lisäksi tarvetta saada ohjaajilta yksilöllisempää tukea. Halusimme myös tietää, mitä kautta äidit saivat tietää ryhmästä ja miten he parantaisivat ryhmän markkinointia, jotta mahdollisimman moni nuori äiti olisi ryhmästä tietoinen.

Ensimmäisen kerran Äitylit-ryhmästä äidit olivat kuulleet sosiaalisen median kautta. Yksi äideistä oli puolestaan ollut perustamassa Äitylit-ryhmää, ja hän oli ollut aktiivisesti mainostamassa ryhmää Facebookin äiti-ryhmissä. Äidit kokivatkin, että juuri äitien suosittelut somessa sekä ylipäätään äitien keskuudessa madalsi kynnystä tulla ensimmäisen kerran mukaan Äitylit-ryhmän toimintaan.

”--- me ollaan käyty tai käytiin viime keväänä seurakunnan semmissä eka vauva kerhossa ja siellä oli sitten semmosia tuttuja äitejä ja mä sitten heiltä kysyin, että onko joku käynyt täällä ja sit oli muutama äiti, jotka sano et täällä on ihan rentoo, just että täällä kahvittellaan ja jutellaan, että tulkaa vaan käymään ni sit me uskaltauduttiin tuleen sit silloin keväällä.” [Haastateltava 1]

Äidit kuitenkin kaipaisivat hieman enemmän ryhmän mainostamista myös Olkkarin puolelta. Äidit olivat huomanneet Olkkarin mainoksen ryhmästä neuvolan seinällä, mutta se ei saanut juurikaan huomiota herätettyä. Mainoksen koettiin hukkuvan ilmoitustaululla muiden lukuisten mainosten joukossa. Äidit myös ehdottivat, että Olkkarin some-kanavilla voisi enemmän mainostaa ja tuoda esille Äitylit-ryhmää.

”Ei nyt ehkä ihan lehteen oo tarvetta laittaa mitään, mut varmaan enemmän vielä somen kautta jotenkin nostaa ja ne julisteet vois olla näkyvämpiä---, ehkä semmonen värikäs ja näkyville paikoille, ni ne nyt varmaan riittää, ja eniten äitien keskuudessa se menee varmaan puskaradion kautta, että joku äiti kertoo toiselle et se on kyllä ite tullu huomattuu et se on tehokkain.” [Haastateltava 1]

Äidit nostivat esille monia syitä, miksi lopulta päätyivät käymään Äitylit-ryhmässä. Äidit nostivat esille ryhmän joustavuuden. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja ryhmässä voi käydä silloin, kun se omiin aikatauluihin sopii. Mukavana lisänä koettiin, kun Olkkari tarjoaa ryhmäläisille kahvit sekä pientä naposteltavaa. Eräs äideistä mainitsi positiivisena asiana, ettei ole turhaa ohjattua toimintaan, vaan voi rauhassa kahvittelun lomassa jutella muiden äitien kanssa. Myös esille nousi muiden äitiryhmien tauolle jääminen kesäaikaan, joten Äitylit-ryhmälle oli selkeä tarve erityisesti kesällä.

Yksi äideistä nosti esille, että Äitylit-ryhmään päätymiseen vaikutti Olkkarin keskeinen sijainti. Ryhmässä ei tulisi käytyä, jos joutuisi bussilla menemään vau-
nujen kanssa kaupungin laidalle. Hyvänä asiana koettiin myös, että vaunujenkin kanssa oli helppo tulla sisälle Olkkariin. Olkkarin tilat koettiin viihtyisinä ja toimivina, joissa lapsilla oli tilaa temmeltää.

Ryhmässä vallitseva ilmapiiri keräsi kaikilta äideiltä kehuja. He kokivat, että kaikkien äitien kanssa oli helppo jutella ja samalla lapset saivat leikkikaveria ikäisistään. Myös uutena ryhmäläisenä oli helppo päästä porukkaan mukaan. Ryhmän ilmapiiristä kysyttäessä huolta herätti ainoastaan se, että moni äideistä on palaamassa takaisin työelämään, jolloin ryhmä rupeaa hajoamaan. Mietitystä aiheutti myös se, että saadaanko tilalle käymään riittävästi uusia kävijöitä.

”Ihan mukava ja rento ja että vaikka uusia kasvojaki on tullu ni silleen otettu vastaan mukavasti, ja sitten toisaalta on kiva, että täällä on nää vakikasvot et tulee semmonen luottamuksen henki ehkä et pystyy jakamaa asioita täällä muitten kesken, että oikein rento ja mukava ilmapiiri.” [Haastateltava 1]

Äitylit-ryhmän ohjaajien tarjoamaan tukeen kaikki äidit olivat tyytyväisiä. Äidit kuvailivat ohjaajien olevan rentoja, jotka eivät painosta keskustelemaan. Kuitenkin äidit kokivat, että tilanteen niin vaatiessa, ohjaajille voi puhua vaikeistakin asioista.

”Oikein ilosta ja positiivista ja rentoo et tavallaan on kiva, että täällä ei silleen tarvi pönöttää eikä mieltiä, että mitä täällä voi puhua kenellekkin et tosi mukavia ja ilosia on ollu Anne-Mari ja sit tää Annaki, joka oli vielä syksyllä, ja kaikki Olkkarin työntekijät on oikein mukavia ja hienosti ottanu tämän ryhmän haltuun.” [Haastateltava 1]

Ohjaajilta äidit eivät kaivanneet yksilöllisempää tukea. Jos kuitenkin tarvetta ilmeni kahden keskiselle jutustelulle, niin kaikki äidit uskoivat saavansa apua ohjaajilta.

”Kyllä siihen varmaan, jos ois tarvetta ni, et esim joskus puhuttii Kelan joustavasta peruspäivärahasta tai kotihoidon tuesta ku heillä on niin kokemusta ni heidän kaa pystyy keskustelemaan niistä, sitten tosa on toi terveydenhoitaja että sen kanssa voi käydä keskustelemassa, jos on tarvetta siellä on vähän sit semmonen suljettu huone.” [Haastateltava 3]

Äitylit-ryhmän toiminnan kehittämideoita kyseltäessä nousi esille äitien tyytyväisyys nykyiseen toimintamuotoon sekä ryhmän ajankohtaan. Kehittämisen kohteena mainittiin ryhmän markkinointi. Ryhmän mainokset pitäisi olla näkyvämpiä ja värikkäämpiä sekä sosiaalisessa mediassa mainostamista tulisi lisätä.

”No markkinointiin, että enemmän pitäisi ilmoitella, että tieto leviäisi. Jos vaan mahdollista, niin lehtiin ja ilmoitustauluihin enemmän ilmoituksia, että herättäisi huomiota. Toiminnan kehittäminen riippuu oikeastaan budjetista, ku viime keväänä käytiin lapsimesuilla pienellä porukalla, niin se oli kiva reissu.” [Haastateltava 4]

Äitien mielipiteet teemapäivistä ja retkistä jakautuivat kahtia. Osa äideistä halusi jatkossakin Äitylit-ryhmän olevan ryhmä, johon on helppo tulla ja, jossa keskitytään vain äitien väliseen vertaistukeen. Osa äideistä puolestaan kaipasi satunnaisesti retkiä tai teemapäiviä, jotka liittyvät sillä hetkellä äitien elämässä pinnalla oleviin asioihin. Ehdotettuja teemoja olivat muun muassa vauvan unirytmii, lasten suuhoito sekä muut vanhemmuuteen liittyvät teemat.

8.4 Vertaistuki Äitylit-ryhmässä

Haastatteluista kävi ilmi, että äidit pitivät muiden äitien antamaa tukea hyvin merkityksellisenä. Äideille oli tärkeää psyykkisen jaksamisen kannalta saada aikuista jutteluseuraa, sillä päivät pitkälti kuluivat kotona lapsen kanssa kahdestaan. Äidit kokivat pystyvänsä puhumaan avoimesti lapsiperhearjen mukanaan tuomista iloista sekä haasteista ryhmässä vallitsevan myönteisen ilmapiirin vuoksi. Se on auttanut äitejä jaksamaan paremmin arjessaan.

”Se on antanu semmosta iloa ja positiivista ajattelua, ja se että täällä on semmosia äitejä kenen kanssa pystyy juttelemaan ja vaihtaa ajatuksia, se antaa iloa ja ehkä jaksamista jopa, jos on ollu vähä rankempi päivä niin sitten pystyy niitä negatiivisiakin tuntemuksia jollekin purkamaan tai kertomaan siinä päivän mittaan, kyl se on semmosta iloa ja jaksamista.” [Haastateltava 1]

Vertaistukiryhmässä muiden äitien antama tuki näkyi kaikille äideille eri tavalla. Äidit nostivat yhdessä vietetyn ajan esille, jolloin toisiin äiteihin tutustumisen myötä he olivat järjestäneet joidenkin kanssa kahdenkeskisiä tapaamisia ja leikkitreffejä. Myös sen ymmärtäminen, ettei ole ainoa, jolla oli haasteita, oli äitien mielestä tuen tärkeä anti. Eräälle äidille oli tärkeää muilta äideiltä saatu tuki. Sitä oli helppoa ottaa vastaan ja se näkyi siinä, että ryhmään oli matala kynnys tulla.

”Varmastikki se muiden äitien ja lasten kohtaaminen ja se, että on ollu joku paikka minne tulla viettää aikaa, ettei vaan oo siellä kotona neljän seinän sisällä, ni ne kaks asiaa.” [Haastateltava 1]

Vertaistuki oli toisille helpottanut elämää äitiyden myötä ja toisille tuonut tietynlaista uskoa omaan hankalaan tilanteeseensa. Eräs äiti kertoi, että heillä ei yhteen aikaan nukuttu paljoa ja asian jakaminen ryhmässä oli hyvä ratkaisu, sillä toisessa perheessä oli myös ollut samanlainen tilanne. Toisen perheen äiti kertoi kokemuksensa ja sanoi, että se menee ohi. Tämä toi luottoa ja jaksamista haastavassa tilanteessa olevalle äidille, että jossain vaiheessa heilläkin nukutaan paremmin. Kaikki äidit olivat samaa mieltä haastatteluissaan siitä, että asioiden jakaminen toisten äitien kanssa oli tärkeää.

”Pystyy puhumaan samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Ja saa aikuista juttu seuraa etten vaan oo kotona lapsen kanssa kahdestaan ja puhuu vaan nalleista ja muumeista, vaan pystyn puhumaan aikuisten asioista.” [Haastateltava 2]

Osa äideistä mainitsi vertaistukiryhmän tuovan elämään ajanvietettä ja virikkeitä, joiden myötä ryhmään oli kiva tulla viikko toisensa jälkeen. Myös se riitti äideille, että lapsella oli tekemistä oman ikäisten lasten kanssa. Vertaistuen merkitys korostui äideillä siinä, että he kokivat, etteivät ole yksin vanhemmuuteen liittyvien asioiden kanssa. Lisäksi äidit kertoivat viihtyvänsä ryhmässä kohdaten toisia äitejä ja lapsia. Se oli myös äitien mielestä merkittävää. Eräs äiti piti ryhmässä hyvänä sitä, että siellä tarjoiitiin välipalaa kahvittelun lomassa äideille ja lapsille.

”Kyl siis ehdottomasti positiivisesti. Jos on ollut jotain huolen aiheita, niin vertaistukiryhmässä pystyy samassa tilanteessa olevien kanssa jauhaa siitä. Niin sä pystyt jättää ne asiat sinne, eikä tarvi mennä kotiin jatkamaan siitä aiheesta itkemistä.” [Haastateltava 2]

Äidit nostivat esiin paljon positiivisia kommentteja siitä, miksi heidän kannatti lähteä vertaistukiryhmään. Eräs äiti sanoi vertaistuen antavan voimaa ja jaksamista mennä eteenpäin arjessa. Hän toi myös esille asioiden purkamisen ihmisille, jotka ymmärtävät. Uudet tuttavuudet ryhmään tulon myötä olivat myös yksi syy, miksi vertaistukiryhmään kannatti lähteä. Se oli erään äidin mielestä hyvä, että lapsi oli saanut ryhmän myötä tekemistä ja äiti itse enemmän tietoa Olkkarin toiminnasta sekä palveluista.

”Kyl kannatti lähteä, sai just niitä uusia tuttavuuksia ja kavereita ja uusi kokemuksia ja tietoo Olkkarin toiminnasta, mä en tienny Olkkarista juuri mitään ku en oo ehkä ollu sitä kohderyhmää, mitä Olkkari nyt yleensä tavottaa mut ihan sitäki oon saanu ja lapsi on saanu sitten tekemistä ja virikkeitä ja touhuta sitten oman ikästen kanssa.” [Haastateltava 1]

Yksi äideistä mainitsi haastattelussa ryhmän ehkäisevän yksinäisyyttä, koska äidin mielestä ihmisen on usein helppo jäädä kotiin. Joten on tärkeää lähteä lapsen kanssa ulkoilemaan ja erilaisiin ryhmiin. Äitylit-vertaistukiryhmää pidetään rentona paikkana, jonne saa tulla rauhassa ja lähteä silloin kuin haluaa.

”Sinne kotiin jää liian helposti, sitten tavallaan saa ulkoilua itekki ku kävelee tänne näin ja joo ehkä tommonen tavallaan ohjattu toiminta et eihän tuo niinku hirveesti semmosta oo mutta... tässä on ohjaajia ja tavallaan semmonen, tai tulee tunne et on tervetullu, se on itelle tärkeitä.” [Haastateltava 3]

9 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme tutkimuksen tuloksia ja peilataan niitä aiempiin tutkimustuloksiin sekä kirjallisuuteen. Lisäksi käsittelemme tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Luku sisältää vielä omia mietteitä opinnäytetyön prosessista

sekä pohdintoja sen esille nostamista ajatuksista. Lopuksi tuomme esille jatkokäytännöksi opinnäytetyön pohjalta ja muita tutkittavia mielenkiintoisia aiheita, joita mieleemme tuli tämän tutkimuksen aikana.

9.1 Tuloksien pohdinta

Tutkimus koostui teemahaastatteluista, joihin osallistuivat vertaistukiryhmän neljä äitiä. Tuloksista selvisi, mitä mieltä äidit olivat äitiydestään, ja miten elämä oli muuttunut raskauden myötä. Tulokset kertoivat myös, mitä vertaistuki oli kaikille äideille merkinnyt, ja millaista muuta tukea äidit olivat saaneet. Äitylit-ryhmän toiminnasta käyty keskustelu taas toi esille uusia mielipiteitä ja kehittämisideoita ryhmään.

Haastateltujen äitien perheiden koostumukset vaikuttivat tuen saantiin ja se laatuun. Lastenhoidollista tukea äidit saivat helpommin lähellä asuvilta vanhemmiltaan ja myös kotihoidollinen tuki oli mahdollinen silloin, kun omat vanhemmat asuivat lähellä. Läheiset perhesuhteet nousivat esille tuloksista ja niiden hyöty oli äidille korvaamattoman tärkeä. Äidit puhuivat positiiviseen sävyyn saamastaan tuesta perheeltään. Kytöharjun (2003, 42) äitien jaksamisesta ja vertaistuksesta kertovassa tutkimuksessa tuli esille, että tutkimuksen äidit olivat myös tyytyväisiä isovanhempien tarjoamaan hoitoapuun ja tukeen. Isovanhempien asuminen kaukana ja vähäiset vierailut olivat tutkimuksen äitien mielestä ikäviä (Kytöharju 2003, 42).

Äidit kertoivat lapsen isältä saadun tuen olevan tärkeää silloin, kun muu tukiverkko oli kaukana toisessa kaupungissa. Konkreettinen tuki, kuten siivousapu tai lastenhoitoapu, olivat äidille tärkeitä, ja nämä olivat kytköksissä äitien jaksamiseen arjessa. Härkälän (2006, 63) mukaan äitiys on toimijuutta kotona sekä muualla arjessa. Kun äitiyden toimijuutta tuetaan silloin, kun on tarvetta, se auttaa äitiä jaksamaan paremmin.

Äityyttä pidettiin kokonaisvaltaisena tilana, johon kuului paljon erilaisia tunteita. Härkälä (2006, 63) nosti esille äitiyden olevan kokonaisvaltainen tila, joka peilautui lapsien hyvinvointiin ja iloisuuteen. Kun lapsi on tyytyväinen, on äitiys tällöin kokonaisvaltaisena tilana helpompi kantaa. Kaikissa haastatteluissa nostettiin esille äidin oma jaksaminen, joka oli äitiydessä tärkeää, ja siitä tuli pitää

huolta. Aiemmin olemme teoreettisessa viitekehyksessä kirjoittaneet Kytöharjun (2003, 11–13) tutkimuksesta esille tulleista tuloksista. Siellä sanotaan, että äideille oman jaksamisen huomioiminen saattaa olla haastavaa, koska vanhemmat laittavat lapsen tarpeet usein omiensa edelle (Kytöharju 2003, 11–13). Haastatteleminen äideille tämä ei ollut ongelma, vaan nimenomaan he ymmärsivät huolehtia myös itsestään lapsen lisäksi.

Haastattelemamme äidit olivat omasta mielestään ehtineet kokea nuoruuden, eivätkä äidit omasta mielestään olleet enää nuoria. Äitien iät (26–28) olivat lähelle sitä ikää (30 vuotta), jolloin nykyään äidit tulevat ensi kertaa raskaaksi. Sen myötä oli ymmärrettävää, että he kokivat olevansa sopivan ikäisiä äideiksi. Ajatteleminen asian niin, että vakaa parisuhde ja riittävä tukiverkosto olivat äideille tärkeässä osassa heidän alkaessa perustamaan perhettä. Raskauden myötä osa äideistä koki kasvaneensa aikuiseksi, se mahdollisti myös äitiyden roolin omaksumisen. Roolin omaksuminen ja luotto omaan tekemiseen näytti tuovan äideille enemmän itsevarmuutta. Itsevarmuus oli lisääntynyt tutkimuksen äideillä äitiyden myötä.

Eräs haastateltava nosti esille yhteiskunnan veloitteet, jotka toivat haasteita nuoren elämään. Tietyissä iässä olevilta vaaditaan tiettyjä asioita, joten kotona lapsen kanssa oleminen oli haasteellista. Uskomme tämän olevan kaiken ikäisille äideille haaste, sillä jokaisessa ikävaiheessa on normeja, joita tulee noudattaa, joten haastatellun äidin pohdinnat tästä olivat hyviä. Sevón (2009, 73) nostaa esille sen, että lapsen syntyessä äidin tulee pohtia monia asioita elämässään. Pohdittavia ja muuttuvia asioita ovat taloudelliset muutokset, olosuhteet elämisessä sekä oma työ ja ura.

Kytöharju (2003, 41–42) kertoo äitien jaksamiseen vaikuttavan voimaa antavat ihmissuhteet. Tässä opinnäytetyössä haastateltujen äitien kaverisuhteet muuttivat lapsen saannin myötä. Uudet tuttavuudet, joilla oli lapsia, korvasivat lapsettomat kaverit. Tähän vaikutti yhteisten asioiden määrä. Lapsettomilta kaverilta saatu tuki oli myös erilaista. Sen vuoksi tämän opinnäytetyön tuloksien perusteella sanoa, että se, oliko kavereilla itsellään lapsia, vaikutti haastateltujen kokemaan kavereilta saadun tuen merkityksellisyyteen. Äidit pitivät todennäköisesti enemmän yhteyttä niihin kavereihin, jotka vaikuttivat positiivisesti heidän elämään.

Jokaisen haastatellun äidin mielestä Äitylit-ryhmän tarjoama vertaistuki oli merkityksellistä. Siihen vaikuttivat asioiden jakaminen toisten äitien kanssa sekä kuulluksi tuleminen. Pohdimme, että lapsiperheen arjesta käyty keskustelu ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät sitä ja jotka voivat samaistua lapsiperheen arkeen, voi olla hyvinkin arvokkaita äideille. Mynttisen (2013, 27) mukaan ajatuksia jakaessa huomattiin, ettei ole tilanteessaan yksin ja samalla saatiin omaan tilanteeseen uusia näkökulmia. Vuorovaikutuksellinen apu oli saanut äideissä aikaan luottamusta muita äitejä kohtaan, jolloin pystyi puhumaan henkilökohtaisemmistakin asioista. (Mynttisen 2013, 27.)

Pennasen (2007, 75) mukaan vertaistuki ehkäisee tehokkaasti yksinäisyyttä. Vertaistukiryhmässä yksilö kokee olevansa samantyylinen kuin muutkin, mikä vahvistaa kuulumisuuden tunnetta yhteisöön. Vertaistukiryhmä mahdollistaa uusien ystävyysuhteiden luomisen, joka kasvattaa sosiaalista pääomaa. Myös tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että vertaistuki vaikuttaa yksinäisyyden ehkäisemiseen. Eräs äiti mainitsi, että ilman Äitylit-ryhmää tulisi helposti jäätyä kotiin neljän seinän sisälle. Äitylit-ryhmä mahdollisti äitejä saamaan uusia sosiaalisia suhteita. Äidit kertoivatkin saaneensa ryhmän kautta uusia kavereita ja tapavansa toisiaan ryhmän ulkopuolella.

Olkkarin Äitylit-ryhmän toiminta oli tuonut äitien elämään paljon. He olivat saaneet siitä mielekästä sisältöä arkeensa, ja sen vaikutukset olivat vain positiivisia. Positiivisuus puolestaan auttaa äitejä selviämään arjen myllerryksissä. Ryhmän vapaaehtoisuudella oli suuri merkitys siten, että äidit halusivat käydä ryhmässä, kun se ei ollut liian sitovaa toimintaa. Mynttisen (2013, 31) tutkimuksessa nousi esille elämänlaadun paraneminen vertaistuen kautta. Äidit kokivat voimavarojensa karttuneen, jonka ansiosta elämään oli tullut iloa sekä onnellisuuden tunnetta.

Äideiltä tuli hyvin vähän kehittämisideoita Äitylit-ryhmään liittyen. Tästä voidaan sanoa, että he olivat varsin tyytyväisiä ryhmään ja sen toimintaan sekä ajankohtaan. Kehittämiskohteiksi nousivat ainoastaan kaksi asiaa koskien toimintaa ja markkinointia. Vaikka ryhmässä ei ole ohjattua toimintaa ja on kaikin puolin rento ilmapiiriltään, kaipasivat äidit silloin tällöin järjestettyä ohjelmaa teemapäi-

vien muodossa. Liian rento ohjelma kerrasta toiseen saattaa aiheuttaa turhautumista, joten teemapäivät varmasti piristäisivät ryhmän toimintaa. Toinen kehittämisisidea oli markkinoinnin lisäämiseen liittyvä. Mainostamista ei ole tarpeeksi, ja siksi ryhmän kävijämäärä voi olla alhainen. Pieni ryhmä toisi tosin paremmin kaikkien äänet kuuluviin, mutta isomman ryhmän kokoontuessa ja oikein ohjattuna pystyttäisiin enemmän jakamaan näkökulmia ja ajatuksia, mikä olisi mahdollisesti enemmän voimaannuttavaa.

9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että teemahaastattelu aineistokeruumenetelmänä toi esille haastateltavien äitien omakohtaisia kokemuksia tutkittavista teemoista. Tulee kuitenkin huomioida, että syvähaastattelulla tai narratiivisella menetelmällä tulokset olisivat olleet tarkempia ja mahdollisesti luotettavampia. Syvähaastattelussa samaa henkilöä haastatellaan useampaan otteeseen, jotta pystytään selvittämään tarkemmin tutkittavia asioita. Tämä on jatkoa teemahaastattelulle eli jokaisella haastattelukerralla voi selvittää uusia asioita. (Ruohonen ym. 2006.) Narratiivisessa tutkimuksessa tärkeä osa on haastateltavan kertoma tarina, jota voidaan peilata kulttuurisiin kertomuksiin. Kertomuksissa voidaan työstää elämässä tapahtuvaa selviytymistä ja erilaisia kokemuksia sekä tuoda kertomia asioita ymmärrettäviksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi mielestämme se, että haastattelupaikka valittiin äitejä ajatellen. Haastattelupaikkana toimivat äideille entuudestaan tutut Olkkarin tilat, joka antoi mahdollisuuden rennompaan keskusteluun sekä mahdollisesti kattavampaan aineistoon. Pohdintaa herätti se, että neutraali paikka äideille olisi voinut tuoda meille toisenlaisia vastauksia. Teimme ennen haastattelua lupahakemukset, joissa lupasimme anonyymiuden koko opinnäytetyön projektin aikana. Mietimme opinnäytetyön prosessin aikana eettisyyttä ja sitä, miten tuomme äitien kommentit ja mielipiteet esille ilman heidän tunnistamista. Ryhmässä ei kuitenkaan käynyt haastattelujen aikana kuin noin kuusi äitiä, joten meidän tuli olla kirjoittaessamme hyvin tarkkoja ja huolellisia. Tämän tiedostettuamme voimme todeta sen lisännen tutkimuksen eettisyyttä ja anonyymiutta.

Luotettavuutta voidaan tarkastella siltä osin, että pyrimme kertomaan opinnäytetyön projektin kaikki vaiheet selkeästi mitään jättämättä pois. Haastattelujen litteroinnit tapahtuivat heti samana päivänä haastattelun jälkeen, ja ne toteutettiin kaikki samalla tavalla. Pehdyimme opinnäytetyön toteutuksen aikana kirjallisuuteen sekä aiempiin tutkimuksiin, joten myös muista tutkimuksista oli lukemamme perusteella saatu samoja tuloksia kuin me saimme tekemistämme haastatteluista. Toimimme niitä myös esille tuloksiin. Huomioimme kuitenkin sen, että haastattelimme vain neljää äitiä, joten tuloksia ei voida yleistää.

Opinnäytetyön luotettavuutta saattoi heikentää se, että olimme suunnitelleet teemahaastattelurunkoon kysymyksiä hieman nuoremmille äideille, kuin mitä tutkimukseen haastatellut äidit olivat. Emme olleet kysymyksiä miettiessä tietoisia siitä, että nuorempia äitejä oli jäänyt ryhmästä pois. Nuoruus ja äitiys -teemassa niiden yhteensovittamista käsittelevässä kysymyksessä vastaukset olivat hieman suppeat. Kyseinen kysymys ei ollut ajankohtainen äitien elämässä, sillä äidit olivat 26–28-vuotiaita. Äidit eivät siis haastatteluissa pitäneet itseään enää nuorina, ja se vaikutti vastauksien laatuun. Muuten haastattelukysymykset antoivat hyvää ja kattavaa tietoa tutkimuskysymyksiin.

Toinen mahdollisesti luotettavuutta heikentävä seikka oli, etteivät kaikki äidit halunneet osallistua tutkimukseen. Emme siis voi varmasti tietää, että olisiko tutkimuksesta jättäytyneillä äideillä ollut niin myönteiset ajatukset vertaistukiryhmästä kuin tutkimukseen osallistuneilla äideillä. Tutkimuksiin todennäköisesti osallistuvat usein ne henkilöt, joilla oli positiivisia kokemuksia tutkittavasta aiheesta. Millaiset kokemukset olisivat olleet niillä äideillä, jotka olivat muutaman käyntikerran jälkeen jättäytyneet ryhmästä pois? Luotettavuuden kannalta olisi voinut olla hyvä kuulla myös tällaisten äitien kokemuksia.

9.3 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyömme toteutus oli alusta alkaen meille selkeä, vaikka prosessin aikana koimme hieman haasteita. Aiheenvälintaan vaikutti todella paljon kiinnostuksemme vertaistukea ja nuoria äitejä kohtaan. Vertaistuki oli meille molemmille pintapuolisesti tuttu termi, mutta halusimme tietää siitä enemmän tuen muotona ja saada kuulla kokemuksia vertaistuen vaikutuksista. Aluksi olimme

päättäneet tehdä tutkimuksen nuorista äideistä, jotka olivat noin 18–22-vuotiaita. Prosessin aikana jouduimme muuttamaan kohderyhmäämme, sillä vertaistutkiryhmässä, jonne teimme opinnäytetyön, kävi 26–28-vuotiaita äitejä. Näin tutkimuksessamme muuttui näkökulma varhaisaikuisuutta elävien ensisynnyttäjiin saamaan vertaistukeen.

Alussa opinnäytetyöprosessi eteni vauhdilla eli saimme lupahakemuksen, haastattelut sekä teoriaosuutta tehtyä aikataulun mukaisesti. Kuitenkin takapakkia kirjoittamisessa tuli silloin, kun jouduimme teoriaosuutta hieman muuttamaan toisesta näkökulmasta kohderyhmän muuttumisen myötä. Haastattelujen jälkeen kirjoittamisvaihe tuotti meille haasteita, sillä oli vaikea alkuun löytää siinä yhteinen ”sävel” kun teimme opinnäytetyötä eri kaupungeista käsin. Kommunikaatio ja yhteydenpito lisääntyivät prosessin edetessä ja samalla yhteistyömme alkoi sujumaan paremmin välimatkasta huolimatta.

Tutkimuksen myötä tietämyksemme tutkittavasta aiheesta kasvoi paljon ja saimme kokemusta tutkimuksen tekemisestä. Prosessina opinnäytetyö oli meille haasteellinen, mutta olemme tyytyväisiä meidän molempien panokseen opinnäytetyötä kohtaan. Kirjoittamisessa haasteita toi myös se, että huomasimme tulevamme ”sokeiksi” omalle tekstille, joten oli todella tärkeää saada ohjaajaltamme tietyin väliajoin palautetta, jotta jatkaminen olisi helpompaa. Pyy-simme myös palautetta tuttaviltamme, jotka lukivat tekstiä ulkopuolisen näkökulmasta. Oli tärkeää, että läheiset ihmiset, luokkatoverit ja ohjaaja ovat kulke-neet koko opinnäytetyön prosessin aikana vierellämme antaen tukea ja neuvoa tarvittaessa.

Olemme kaikin puolin tyytyväisiä opinnäytetyöhömmemme. Jos prosessissa voisimme tehdä jotain toisin, parantelisimme haastattelurunkoa sekä tekisimme kysymyksistä tarkempia, koska muutama kysymyksistä meni hieman tutkittavan aiheen vierestä. Nykyinen haastattelurunko kuitenkin toi tarvittavaa tutkimustietoa, joten se ei suurelta osin vaikuttanut opinnäytetyömme prosessiin negatiivisesti.

Tutkimusprosessin aikana pääsimme syventämään asiakastyön osaamis-tamme keskusteltaessa äitien kanssa. Haastattelutilanteissa pääsimme harjoittelemaan luottamuksellisen keskusteluyhteyden rakentamista. Keskusteluja

edelsi perehtyminen äitiyttä ja vertaistukea käsittelevään kirjallisuuteen. Opimme myös paljon uutta tutkimuksen tekemisen eri vaiheista ja lähdeaineiston hakemisesta. Aihe oli hyvä valita, sillä tulevaisuudessa pystymme myös olemaan osa vertaistukitoimintaa, jota järjestetään muillekin asiakasryhmille, sillä tiedämme tutkimuksen myötä sen vaikutuksista. Tulevina sosiaalialan työntekijöinä pystymme myös kehittämään vertaistuen saannin muotoja, koska olemme perehtyneet siihen tämän tutkimuksen aikana enemmän.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyö oli hyödyllinen meille ammatillisesta näkökulmasta, sillä perehdyttyämme vertaistuen merkitykseen nuorten äitien elämässä, tulemme pystymään tulevaisuudessa paremmin tukemaan nuoria äitejä sekä auttamaan heitä löytämään sopivat tukimuodot. Halusimme tuoda esille nuorten äitien kokemuksia vertaistuesta, sillä sitä kautta sosiaalialan ammattilaiset voivat hyödyntää opinnäytetyötämme työskennellessään nuorten äitien parissa. Saimme itsellemme myös enemmän tietoa vertaistuen vaikutuksista, joten työelämässä tulemme ymmärtämään paremmin sen merkityksen ihmiselle.

9.4 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön prosessin aikana ilmeni erilaisia jatkotutkimusehdotuksia, joihin opinnäytetyötämme voisi hyödyntää. Vastaavanlaisen tutkimuksen voisi toteuttaa hieman nuoremmille äideille kuten alle 20 vuotiaille teiniäideille. Ikää voisi samantyyliisessä tutkimuksessa rajata selkeämmin tietystä ikävuodesta johonkin tiettyyn ikään saakka. Tutkimuksen voisi toisaalta myös toteuttaa ensisynnyttäjille, jotka saavat lapsensa vasta 40 ikävuoden tiennoilla. Mielenkiintoista olisi myös verrata, miten esimerkiksi parikymppisenä äidiksi tulleiden ajatukset vertaistuesta poikkeaa vaikkapa 40 ikävuoden tiennoilla äidiksi tulleiden ajatuksista.

Vertaistuki on yksi tukimuoto, joten tutkimusta voi tehdä myös siitä, millaisia erilaisia tuen muotoja äidit saavat tai on mahdollista saada lapsen syntymän myötä. Mieleemme tuli tutkimusidea, jossa tutkittaisiin lastensuojelun asiakaina olevien nuorien äitien tuen tarpeita ja kokemuksia äitiydestä. Äitien taustat ja elämät mahdollisesti eroaisivat toisistaan, mikä tekisi tutkimuksesta mie-

lenkiintoisen. Olkkarin Äitylit-ryhmän toimintaa voitaisiin kehittää siten, että ryhmään saataisiin lastensuojelun asiakkaina olevia äitejä enemmän. Tutkimuksen voisi tehdä siitä, mikä merkitys vertaistuellalla olisi näille äideille. Entä miten kyseinen prosessi toimisi. Tässä on muutamia jatkotutkimusideoita sekä uudesta näkökulmasta tulleita ideoita, joita muut opiskelijat voisivat hyödyntää.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Nemo.

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aaltonen M., Ojanen P., Vihunen R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. 2. painos. Porvoo: WSOY.

Arponen-Aaltonen A-L. 2009. Äitiys, positiot ja muutos. Diskurssianalyttinen tarkastelu äitien positioista perhekeskusteluissa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteenlaitos. Pro gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/aitiys__positiot_ja_muutos.pdf [viitattu 30.5.2017].

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

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. 2015 (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–44.

Gustafsson, M. 2013. Nuoruuden ja äitiyden yhteensovittaminen. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro Gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130209/urn_nbn_fi_uef-20130209.pdf [viitattu 2.1.2017].

Hartman, E. Aikuiseksi kasvamista ja identiteetin rakentamista – Kauppatieteiden opiskelijoiden kokemuksia yliopisto-opiskelusta. Aalto-yliopisto kauppa-
korkeakoulu. Johtamisen ja kansainvälisen liiketoiminnan laitos. Pro gradu-tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://epub.lib.aalto.fi/fi/ethesis/pdf/13573/hse_ethesis_13573.pdf [viitattu 17.9.2017].

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

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1993 Teemahaastattelu. 6. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Holm, J., Huuskonen P., Jyrkämä O., Karnell S., Laimio A., Lehtinen I., Myllymaa T. & Vahtivaara J-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER palvelut Oy.

Hynönen, A. 2016. Ohjaaja. Haastattelu. 27.9.2016. Ohjaamo Olkkari.

Härkälä A. 2006. Kertomuksia äitiydestä. Narratiivinen tutkimus äitiyden kulttuurisesta rakentumisesta. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Pro gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93318/gradu00986.pdf?sequence=1> [viitattu 30.5.2017].

Johnston, D. & Swanson, D. 2003. Invisible Mothers: A Content Analysis of Motherhood Ideologies and Myths in Magazines. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.457.8425&rep=rep1&type=pdf> [viitattu 29.9.2017].

Kelhä, M. 2009. Vääränikäisiä äitejä? Ikä ja äitiyden yhteiskunnalliset ehdot. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro Gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19800/vaaranik.pdf?sequence=1> [viitattu 2.1.2017].

Ketokivi, K. 2002. Vapauden lumo ja vastuun taakka. Perheen perustaminen pidentyneen nuoruuden kulttuurissa. Helsingin yliopisto. Sosiologian pro Gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/opinnaytekilpailu/gradu_ketokivi.pdf [viitattu 16.9.2017].

Kytöharju, H. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/92280/gradu00401.pdf?sequence> [viitattu 8.1.2017].

Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro Gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8787/URN_NBN_fi_jyu-2006372.pdf?sequence=1 [viitattu 12.2.2016].

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa, toim. Laatikainen, T., 9–19. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf [viitattu 24.4.2017].

Leskinen, M. 1999. Koukussa lapseen – irti koukusta. Riippuvuus perheen näkökulmasta. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Leskinen, M., Lassila, A., Kalamaa A-M & Rytkölä, E. 2003. Perhekeskeisen huumeityön opas. Irti Huumeista ry. Perhetyönkeskus. Helsinki: Art – Print.

Luotonen, H. 2014. Vanhempien elämänmuutos lapsen syntymän jälkeen. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro Gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95800/GRADU-1403599497.pdf?sequence=1> [viitattu 13.9.2017].

Maoz, N. 2014. Äitiyden oppivuodet. Yhteishyvä. Artikkel. Saatavissa: <https://www.yhteishyva.fi/hyva-olo/aitiyden-oppivuodet/05335806> [viitattu 19.6.2017].

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp Ky.

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Yliopistopaino.

Mynttinen, M. 2013. Vertaistuen merkitys terveyden edistämässä pienten lasten äitien kuvaamana. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro Gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20131011/urn_nbn_fi_uef-20131011.pdf [viitattu 17.9.2017].

Nuorisolaki 1285/2016. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi>. Ei päivitystietoa. Luettu 30.1.2017.

Ohjaamo Olkkari 2017. Mikkeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mikkeli.fi/palvelut/ohjaamo-olkkari> [viitattu 6.9.2017].

Parkkari, J. 2015. Miksi lasten hankintaa lykätään entistä pidemmälle? Artikkel. Päivitetty 26.05.2015. Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/06/26/miksi-lasten-hankintaa-lykataan-entista-pidemmalle> [viitattu 6.4.2017].

Pennanen, J. 2007. Vertaistuen vaikuttavuus Irti Huumeista ry:n huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitetuissa vertaistukiryhmissä. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro Gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12790/URN_NBN_fi_jyu-2007476.pdf?sequence=1 [viitattu 17.9.2017].

Rantala, I. 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. 2015 (toimi.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 108–133.

Ruohonen, S., Rissanen, R. & Manninen, P. 2009. Haastattelu. Virtuaali Ammattikorkeakoulua. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1144934265902/1144934468296/1144934658929/1146047870666.html> [viitattu 26.9.2017].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> [viitattu 13.9.2017].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> [viitattu 26.9.2017].

Sevón, E. 2009. Maternal Responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21310/9789513936396.pdf> [viitattu 18.9.2017].

Särkiö, H. 2002. Tsemppiä nuori äiti! Tutkimus alle 18 -vuotiaiden äitien voimavaroista. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro Gradu – tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11549/hansarki.pdf?sequence=1> [viitattu 2.1.2017].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. 2. painos. Jyväskylä: Atena kustannus.

Tietoarasto 2016. Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.6.2016. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html#litterointi> [viitattu 25.7.2017].

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä – hyvä juttu: kokemuksia ja tuloksia oma-apu toiminnasta. Mielenterveyden Keskusliitto. Vantaa: Printway Oy.

Wais, M. 2002. Ihmisen elämänkaari. 4. painos. Aikuisiän kriisit ja kehitysmahdollisuudet. Vantaa: Suomen antroposofinen liitto.

Yläjärvi, E. 2003 Teiniys jatkuu 25-vuotiaaksi. Helsingin sanomat. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.9.2013. Saatavissa: <http://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000002676370.html> [viitattu 4.4.2017].

Äitylit. 2017. Ohjaamo Olkkari. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.po1nt.fi/fi/sivustot/ohjaamo-olkkari-mikkeli/ryhmat/aitylit/> [viitattu 27.4.2017].

TEEMAHAASTATTELURUNKO:**TAUSTATIEDOT**

- a) Kerro kuka olet?
- b) Ikä?
- c) Työ-/ opiskelutilanne?

PERHETILANNE JA PERHESUHTEET

- a) Miten kuvailisit perhetilannettasi
- b) Ketä siihen kuuluu?
- c) Lapsen/ lasten iät?
- d) Miten kuvailisit sukulaissuhteitasi ennen ja jälkeen lapsen syntymän?
- e) Millaista apua/tukea olet saanut perheeltäsi?
- f) Millaista tukea koet saavasi kumppaniltasi?
- g) Oletko kokenut elämässäsi jonkin haastavan tilanteen? Mitä tukea olet siihen saanut?

ÄITIYS JA NUORUUS

- a) Miten kuvailisit omaa äitiyttäsi?
- b) Millä tavalla olet muuttunut äitiyden myötä? Mitä äitiys on antanut?
- c) Millaisena koet hyvän äitiyden?
- d) Miten koet nuoruuden ja äitiyden yhteensovittamisen?
- e) Mitä muutoksia raskaus/lapsen saaminen on tuonut elämääsi?
- f) Onko eteesi tullut jokin epämiellyttävä tilanne nuoren äitiyden myötä?
Jos on voit halutessani kertoa siitä?

OLKKARIN ÄITYLIT – RYHMÄ

- a) Mistä kuulit tästä vertaistukiryhmästä?
- b) Missä vaiheessa hakeuduit vertaistukiryhmään?
- c) Mikä vaikutti ryhmään hakeutumiseen?
- d) Kuinka kauan olet käynyt ryhmässä?
- e) Miten kuvailisit Äitylit -ryhmän työntekijöiden antamaa tukea?
- f) Oletko ollut tyytyväinen saamaasi tukeen?
- g) Pitäisikö mielestäsi toiminnassa olla enemmän yksilöllisempää tukea työntekijöiltä?
- h) Millainen ilmapiiri on mielestäsi ryhmässä?
- i) Miten kehittäisit Olkkarin Äitylit – ryhmän toimintaa?

VERTAISTUKI ÄITYLIT – RYHMÄSSÄ

- a) Miten koet vertaistuen vaikuttaneen elämääsi?
- b) Mitä muiden äitien antama tuki sinulle merkitsee?
- c) Mitä olet saanut ryhmästä?
- d) Mikä on vertaistukiryhmässä sinulle tärkeää?
- e) Oletko saanut uusia ystäviä vertaistuen kautta?
- f) Miksi vertaistukiryhmään sinun mielestäsi kannatti lähteä?