



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Beada Muhonen

ESIKOISÄITIEN KOKEMUKSIA OSAL-
LISUUDESTA JA VERTAISTUEN MER-
KITYKSESTÄ ENSIMMÄISEN VAU-
VAVUODEN AIKANA

Sosiaali- ja terveysala
2018

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Beada Muhonen
Opinnäytetyön nimi	Esikoisäitien kokemuksia osallisuudesta ja vertaistuen merkityksestä ensimmäisen vauvavuoden aikana.
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	75 + 2 liitettä
Ohjaaja	Ulla Isosaari

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisena esikoisäidit kokevat oman osallisuutensa ensimmäisen vauvavuoden aikana, sekä millaisen merkityksen he kokevat sosiaalisella tuella ja Maitoliiga-vertaisryhmällä olevan osallisuuden näkökulmasta. Tutkimuksen kehityksellisenä tavoitteena oli selvittää vertaistuen mahdollisuuksia äitien osallisuutta edistävänä toimintana, sekä löytää kehitysideoita vauva-ajan palveluille. Tutkimuksessa haluttiin saada kyseisistä aiheista syvällistä ja monipuolista tietoa tuoden esikoisäitien äänet kuuluviin.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä käytettiin esikoisäitiyttä ja vauvavuotta, sekä osallisuutta ja vertaistukea, joita tarkasteltiin yksilö- ja yhteiskuntatasoisesti. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoitujen yksilöteemahaastattelujen avulla Vaasassa Mannerheimin lastensuojeluliiton Pohjanmaan piirin järjestämissä Maitoliiga- ja Vaaperot-vertaisryhmissä haastatellen kymmentä esikoisäitiä. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja teemoittelun avulla.

Tutkimustuloksista ilmeni, että esikoisäitien osallisuuskokemusta vahvistivat sosiaaliset suhteet, hyvä taloudellinen tilanne, kokemus omasta päätäntävällästä, sekä perheen hyvinvointi ja terveys. Heikentäviä tekijöitä olivat yksinäisyyden ja kuulumattomuuden tunne, sekä tukiverkoston heikkous. Maitoliiga-vertaisryhmä koettiin hyvin merkityksellisenä oman osallisuuden vahvistamisen näkökulmasta. Ryhmä antoi äideille sosiaalista tukea ja tunteen yhteisöllisyydestä, vahvasti omaa äitiyttä, sekä lisäsi hyvinvointia ja jaksamista. Tuloksista voidaan päätellä vertaistuella olevan suuri merkitys esikoisäitien osallisuuskokemukseen ensimmäisen vauvavuoden aikana. Neuvolan verkostoituminen kolmannen sektorin toimijoiden kanssa, sekä aktivoituminen vertaistukiryhmiin ohjaamisessa jo raskausaikana toimisi esikoisäitien yksinäisyyttä ennaltaehkäisevänä toimintana. Äitien kehitysideoista nousi esiin tarve fyysistä hyvinvointia vahvistaville palveluille kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

ABSTRACT

Author	Beada Muhonen
Title	The Experiences of First-Time Mothers on Participation and Peer Support during Their Baby's First Year.
Year	2018
Language	Finnish
Pages	75 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Ulla Isosaari

The purpose of the bachelor's thesis was to find out how first-time mothers experience participation during their baby's first year. A further purpose was to resolve how social support and Maitoliiga-peer support group affect their participation. The developmental goal was to find out the possibilities of peer support to increase the participation of the mothers, and to discover developmental ideas for baby-time services. The aim of the research was to reveal profound and versatile information of the topic and to bring out the voices of the first-time mothers.

The theoretical part of the research deals with first-time motherhood, baby's first year, participation and peer support. These themes were observed on individual and social levels. The method that was used in this research was qualitative. The research material was collected by interviewing ten first-time mothers in two different peer support groups, Vaaperot and Maitoliiga, organized by Mannerheim League for Child Welfare, Ostrobothnia district in Vaasa. The material was analysed with material-based content analysis method and with themes.

The results of the research showed that first-time mothers' experiences of participation were strengthened by social relationships, good financial situation, decision-making power, family's well-being and health. Weakening factors of participation were loneliness, sense of not belonging and the weakness of social support networks. Maitoliiga-peer support group gave mothers social support, sense of community, strengthened motherhood and increased wellbeing. From the results of the research it can be concluded that peer support has a great impact on first-time mothers' participation experience during the baby's first year. The role of the maternity clinics in networking with the organizations of the third sector and in guiding first-time mothers to take part in peer support groups during pregnancy could prevent mothers' experiences of loneliness. It can also be concluded that there is a need for different kinds of services that increase mothers' physical wellbeing and strengthen their overall wellbeing.

Keywords	First-time motherhood, baby's first year, participation, peer support
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	10
	2.1 Tutkimusaiheen valinta ja rajaukset.....	10
	2.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	10
	2.3 Tutkimuskysymykset.....	11
3	ESIKOISÄITIYYS JA ENSIMMÄINEN VAUVAVUOSI.....	12
	3.1 Äitiyden rakentuminen erilaisissa vuorovaikutusprosesseissa.....	12
	3.2 Äidiksi muuttuvassa nyky-yhteiskunnassa.....	13
	3.3 Puolison merkitys vauvavuotena.....	14
	3.4 Työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteet.....	15
4	OSALLISUUS JA VERTAISTUKI.....	17
	4.1 Osallisuuden monitasoisuus.....	17
	4.2 Osallisuuden osatekijät.....	18
	4.3 Vertaistuen lähtökohdat ja tarkoitus.....	19
	4.4 Vertaistuen eri muodot.....	20
	4.5 Vertaistuen mahdollisuudet palvelujen ja hyvinvointiyhteiskunnan kehittämisessä.....	21
	4.5.1 Vertaistuki vastaus kansalliseen yksinäisyyteen?.....	21
	4.5.2 Asiakkaiden osallistaminen ja kokemusten hyödyntäminen palvelujen parantamiseksi.....	22
	4.6 Mannerheimin lastensuojeluliitto lapsiperheiden tukena.....	23
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	25
	5.1 Aikaisempia tutkimuksia.....	25
	5.2 Tutkimusote.....	26
	5.3 Tutkimuksen kohde.....	27
	5.4 Tutkimusaineiston kerääminen.....	28
	5.5 Aineiston analyysi.....	29

5.6	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
6	TUTKIMUSTULOKSET	33
6.1	Vastaajien taustatiedot	34
6.2	Esikoisäitien osallisuuskokemuksia ensimmäisenä vauvavuotena	34
6.2.1	Osallisuutta vahvistavat tekijät	34
6.2.2	Osallisuutta heikentävät tekijät	42
6.2.3	Tukiverkoston muodostuminen.....	47
6.3	Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys esikoisäideille.....	50
6.3.1	Maitoliigaan hakeutuminen.....	50
6.3.2	Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys esikoisäitien osallisuuskokemukseen.....	53
6.4	Kehitysideoita vauva-ajan osallisuutta edistäville palveluille	61
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	64
8	POHDINTA.....	69
	LÄHTEET.....	73

LIITTEET

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Osallisuuden osatekijät	18
Kuvio 2. Osallisuuskokemusta vahvistavat tekijät.	35
Kuvio 3. Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys.	36
Kuvio 4. Hyvä ja vakaa taloudellinen tilanne.	38
Kuvio 5. Päättäntävalta itseä ja perhettä koskevissa asioissa.	40
Kuvio 6. Perheen hyvinvointi.	41
Kuvio 7. Osallisuuskokemusta heikentävät tekijät.	43
Kuvio 8. Tukiverkoston heikkous.	44
Kuvio 9. Yksinäisyys ja kuulumattomuuden tunne.	46
Kuvio 10. Tukiverkoston muodostuminen.	48
Kuvio 11. Maitoliigasta kuuleminen.	50
Kuvio 12. Maitoliiga-vertaisryhmään osallistumisen syyt.	51
Kuvio 13. Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys esikoisäitien osallisuuskokemukseen.	54
Kuvio 14. Sosiaalinen merkitys ja kokemus kuuluvuudesta.	55
Kuvio 15. Oman äitiyden vahvistuminen.	57
Kuvio 16. Oma hyvinvointi ja jaksaminen.	59
Kuvio 17. Kehitysideoita vauva-ajan osallisuutta edistäville palveluille.	61

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Saatekirje**LIITE 2.** Haastattelun runko

1 JOHDANTO

Yhteisöt ovat muuttuneet suuresti viimesukupolvien aikana – Suomen kaupungistumisen jälkeen aina tähän päivään asti. Harvassa ovat tiiviit kyläyhteisöt tai edes perheyhteisöt, joissa tuettaisiin toinen toista yli sukupolvien. Yksin pärjäämisen kulttuuri on vallitseva, ja se näkyy syrjäytymisenä, yksinäisyyden lisääntymisenä, sekä muina osallisuutta heikentävinä sosiaalisina ongelmina. Ihmisen luontainen tarve olla osallinen ja tarve sosiaaliseen tukeen on kuitenkin säilynyt samana. Erilaiset kuntatasoiset ja valtakunnalliset säästötoimenpiteet ovat rapauttaneet julkisia palveluja, jolloin kolmannen sektorin tarjoamien vertaisryhmien merkitys sosiaalisen tuen muotona on korostunut. Yhteiskunnallisten muutosten vaikutukset näkyvät myös sosiaalisessa mediassa, jossa erilaiset vertaisryhmät ovat lisääntyneet räjähdysmäisesti.

Esikoisäitien yksinäisyydestä, sekä perhepoliittisista muutoksista, kuten perhevaapaauudistuksesta on puhuttu mediassa viime vuosina paljon. Ensimmäisen lapsen syntymä tuo mukanaan suuria muutoksia ja uusia asioita; uusi rooli vanhempana, vauvanhoito, perhe-elämän ja työn yhteensovittaminen, sekä sosiaalisten suhteiden ylläpito vaativat perheiltä voimavaroja ja mukautumiskykyä. Esikoisäitien tarvitsema tuki on siis täysin luonnollista – vauvanhoidon ei pitäisikään olla yksilölaji. Rahaorientoituneessa ja yksilökeskeisessä yhteiskunnassa voi kuitenkin jäädä yksin. Etenkin oman elämäntilanteen, ja sitä kautta statuksen muuttuessa työntekijästä kotiäidiksi sosiaaliset verkostot ja yhteisöt saattavat ehtyä, jolloin sosiaalisen tuen tarve ja sen puuttumisen seuraukset korostuvat.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin esikoisäitien kokemuksia osallisuudesta ja vertais-tuen merkityksestä ensimmäisen vauvuuden aikana. Tutkimuksessa selvitettiin, millaisena äidit kokevat osallisuutensa ensimmäisen vauvuuden aikana, mitkä tekijät vahvistavat, ja mitkä heikentävät osallisuuskokemusta, sekä millaisen merkityksen he kokevat sosiaalisella tuella ja Maitoliiga-vertaisryhmällä olevan oman osallisuutensa kannalta. Kehityksellisenä tavoitteena oli tutkia vertaistuen mahdollisuuksia osallisuutta edistävänä toimintana muuttuvassa nyky-yhteiskunnas-

samme, sekä löytää kehitysideoita perheiden vauva-ajan osallisuutta lisääville palveluille. Tutkimuksessa haluttiin saada kyseisistä aiheista syvällistä ja monipuolista tietoa tuomalla esikoisäitien äänet kuuluviin.

Tutkimuksen teoriaosuudessa käsitellään esikoisäitiyttä ja vauvavuotta, sekä osallisuutta ja vertaistukea yksilö- ja yhteiskuntatasolla. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusotetta. Aineisto kerättiin puolistrukturoitujen yksilöteemahaastattelujen avulla. Teemahaastattelut toteutettiin Vaasassa Mannerheimin lastensuojeluliiton Pohjanmaan piirin järjestämissä Maitoliiga- ja Vaaperot-vertaisryhmissä, keskittyen esikoisäitien kokemuksiin Maitoliigasta, joka on tarkoitettu alle yhdeksän kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla teemoitellen aineisto tyypillisimpien ilmaisujuen mukaan. Esikoisäitien haastatteluista poimitut suorat lainaukset tukevat tutkimustulosten tarkastelua, sekä auttavat lukijaa havainnoimaan esikoisäitien kokemuksia syvällisemmin.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen lähtökohdat: tutkimusaiheen valinta ja rajaukset, tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet, sekä tutkimuskysymykset.

2.1 Tutkimusaiheen valinta ja rajaukset

Tutkittava ilmiö ja teemat valittiin niiden ajankohtaisuuden ja merkittävyyden, sekä henkilökohtaisen kokemuksen perusteella. Saatuaani itse ensimmäisen lapseni, huomasin, miten äidiksi tuleminen muutti elämää kokonaisvaltaisesti, ja miten tärkeään rooliin sosiaalinen tuki tai sen puute nousi vauvavuoden aikana. Aloin pohtia ja tarkkailla yhteiskuntamme, perheyhteisöjen ja muiden yhteisöjen kehityssuuntia uusin silmin. Osallisuus ja vertaistuki nousivat tärkeiksi teemoiksi tekemieni huomioiden kautta.

Tutkimuksen kohteena olivat vaasalaiset, alle 1-vuotiaiden lasten esikoisäidit, jotka kävivät tai olivat käyneet Mannerheimin lastensuojeluliiton eli MLL:n Maitoliiganimisessä äiti-lapsi-vertaisryhmässä. Tähän kohderyhmään päädyttiin, koska esikoisäidit kohtaavat ensimmäisen vauvavuoden aikana paljon elämänmuutoksia, joutuvat omaksumaan uusia rooleja, sekä oppimaan uusia asioita ja mukautumaan monella eri elämän osa-alueella (Niemelä 2003, 238–239). Tässä ryhmässä korostuu erityisesti sosiaalisten suhteiden muutokset, kun töistä tai opinnoista jäädyään äitiyslomalle ja vanhempainvapaalle. Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma puolestaan vaikuttavat yksilön hyvinvointiin (THL 2015), ja tätä kautta vahvasti ja vastavuoroisesti myös osallisuuteen.

2.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa esikoisäitien osallisuuskokemuksia ja vertaistuen merkitystä ensimmäisen vauvavuoden aikana. Tarkoituksena ja tavoitteena oli selvittää, millaisena äidit kokevat osallisuutensa, millaisen merkityksen he kokevat sosiaalisella tuella olevan, sekä millaisia mahdollisuuksia nähdään vertaistuellalla osallisuutta edistävänä toimintana. Tutkimuksen avulla haluttiin saada syvälistä, monipuolista ja merkityksellistä tietoa aiheesta tuoden äitien äänet kuuluviin.

Kehityksellisenä tavoitteena oli tuoda esiin äitien kokemuksia Mannerheimin lastensuojeluliiton, eli MLL:n järjestämästä Maitoliiga-vertaisryhmästä ja sen merkityksestä. Tavoitteena oli selvittää äitien kokemuksia vertaistuen merkityksestä osallisuuden näkökulmasta: miksi vertaisryhmään oli hakeuduttu ja mikä merkitys vertaistuella on ollut? Tutkimuksen avulla haluttiin löytää kehitysmahdollisuuksia MLL:n tarjoamille Varhaisen tuen palveluille ja myös muille äitien ja perheiden osallisuutta lisääville vauva-ajan palveluille.

2.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen päätutkimuskysymys oli: Millaisena esikoisäidit kokevat osallisuutensa, ja millaisen merkityksen he kokevat vertaistuella olevan ensimmäisen vauvuuden aikana?

Tutkimuksen alakysymykset olivat:

1. Mitkä ovat esikoisäitien osallisuuskokemusta vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä ensimmäisenä vauvuotena?
2. Millaisen merkityksen esikoisäidit kokevat vertaistuella olevan oman osallisuutensa näkökulmasta?
3. Miten äitien ja perheiden osallisuutta lisääviä vauva-ajan palveluja tai toimintaa voitaisiin kehittää yhä enemmän asiakkaiden tarpeita vastaaviksi?

3 ESIKOISÄITIYS JA ENSIMMÄINEN VAUVAVUOSI

Tässä tutkimuksessa esikoisäidillä viitataan ensimmäisen vauvansa saaneeseen äitiin. Koska tutkimuksen kohteena ovat äidit, tarkastellaan myös vauvavuotta nimenomaan äidin näkökulmasta: miten vauvan syntymä vaikuttaa äitiin ja äidin elämään, sekä miten äitiys syntyy? Myös yhteiskunnallisten muutosten heijastuminen perheisiin ja vanhemmuuteen nostetaan tutkimuksessa käsiteltäviksi.

3.1 Äitiyden rakentuminen erilaisissa vuorovaikutusprosesseissa

Äitiyden tunteen sanotaan alkavan odottaessa ensimmäistä lasta, ja tämä tunne on aina uusi uuden lapsen kohdalla. Vanhemmuus puolestaan alkaa muodostua jo ennen omaa vanhemmuutta omassa lapsuudessa, nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa kompleksina ja monimuotoisena vuorovaikutusprosessina. Vanhemmuuden tila pysyy läpi elämänkaaren, mutta sillä on mahdollisuus jatkuvaan kasvuun ja kehitykseen. Ei ole täydellistä vanhemmuutta, vaan se on aina keskeneräinen. Sitä vahvistavat kokemukset mahdollisuuksista ja onnistumisista, sekä lapsen ja vanhemman välisistä ymmärryksen hetkistä. (Siltala 2003, 16.)

Äiti valmistautuu raskausaikana vauvan syntymiseen monella eri tavalla, kuten luomalla kuvan sikiövauvasta, tekemällä hankintoja, sekä valmistautumalla henkisesti muutokseen. Etenkin ensimmäisen lapsen syntymän myötä äidin elämä muuttuu suuresti, kun lapselle täytyy tehdä tilaa omassa elämässä. Tämä tarkoittaa luopumista – ainakin jossain määrin – omasta työstä, harrastuksista ja sosiaalisista suhteista. Tämä luopumisprosessi voi aiheuttaa äidissä erilaisia tunteita, kuten haikeutta ja kiukkua. (Niemelä 2003, 238–239.)

Vanhemmuuden tilaa vahvistaa ja ravitsee äidin ja isän välinen rakkaus. Tärkeitä ovat myös verkostomaiset tukimuodot, kuten isovanhemmat, ystävät ja muut sosiaaliset suhteet, kuten toiset äidit ja isät, eli vertaisvanhemmat. Toisilta äideiltä saatu hyväksyntä ja rohkaisu antavat varmuutta omaan äitiyteen. Äidin saamalla sosiaalisella tuella on siis suuri merkitys äidin jaksamisen kannalta, mikä puolestaan vai-

kuttaa äidin ja vauvan varhaiseen vuorovaikutukseen, joka taas vastavuoroisesti ravitsee äidin ja koko perheen hyvinvointia. (Siltala 2003, 17–18; Niemelä 2003, 249; Kivijärvi 2003, 258.)

Äidin ja vauvan välinen suhde on herkkä ja haavoittuva. Äidin omat varhaiset vuorovaikutuskokemukset vaikuttavat äidin ja vauvan vuorovaikutukseen. Joskus on tarve ulkopuoliselle tuelle ja avulle, jotta saadaan katkos mahdollisiin sukupolvelta toiselle siirtyviin ongelmiin. Vuorovaikutuksessa on mahdollisuus jatkuvaan kehitykseen ja korjaaviin kokemuksiin, jotka eheyttävät niin ikään äidin ja vauvan välistä suhdetta, sekä äidin kokemusta itsestään vanhempana. (Siltala 2003, 17–18.)

3.2 Äidiksi muuttuvassa nyky-yhteiskunnassa

Äitiyteen ja vanhemmuuteen valmistautuminen, sekä kasvaminen alkaa jo raskausaikana. Vanhemmat ovat nykypäivänä niin sanotusti samalla viivalla, kun sekä äiti, että isä ovat molemmat yhtäläillä kouluttautuneita ja kiinni työelämässä, ja myös lastenhoito saattaa olla molemmille täysin tuntematonta ennen oman lapsen syntymää. Vaikka vastuu lapsesta on molemmilla vanhemmilla, korostuvat vauva-aikana äidin vastuut ja äitiin kohdistuvat odotukset. Tähän vaikuttaa etenkin vauvan fyysinen riippuvuus äidistä hoivaajana, jo raskausaikana. (Huttunen & Sevón 2002, 72.)

Esikoisäideiksi tullaan nykysuomessa hyvin vaihtelevissa elämäntilanteissa, yhä useammin kuitenkin aina vain myöhemmällä iällä, jolloin työelämässä on ehditty olla jo tovi. Myös perheiden lapsilukumäärä on pienentynyt. Äitiys ei tällöin määritä koko elämää tai hallitse koko aikuisikää, vaan sama nainen voi olla aikuisuudessaan sekä urainen, että kotiäiti. (Huttunen & Sevón 2002, 73; Vuori 2003, 40.)

Vaikka suomalaiset äidit yhä useammin ovat kouluttautuneita ja työssäkäyviä naisia, on äitiys vauvavuonna kokopäiväistä, kun pitkä äitiysloma on yhteiskunnassamme mahdollistettu jokaiselle äidille yhteiskuntaluokasta riippumatta. Kuitenkin, isien osallistuminen entistä tasapuolisemmin vauvan- ja kodinhoitoon, sekä kehittynyt päivähoitojärjestelmä mahdollistavat äidin nopean paluun työelämään vauvuuden jälkeen. (Vuori 2003, 40.)

Äitiyden kokopäiväisyyden korostumiseen vaikuttaa paljon myös mediassakin esillä ollut nykyäitien yksinäisyys. Esimerkiksi Kaksplus-lehdessä julkaistussa artikkelissa ”Yksinäisyys vaanii äitiyslomalla – mihin katoavat kaverit?” Pastila (2017) kirjoittaa kuinka äitien yksinäisyys johtuu monista sosiaalista verkostoa heikentävistä tekijöistä. Vauvan synnyttyä äiti jää pois työelämästä, sekä kenties omista harrastuksistaan. Vielä raskausaikana äidistä kiinnostuneet ystävät kaikkooivat juuri silloin, kun äiti heitä eniten kaipasi. Äiti laittaa lapsen aina omien tarteidensa edelle, ja saattaa näin myös itsekin unohtaa ystävänsä. Artikkelissa korostetaan sosiaalisten verkostojen vahvistamisen ja vertaistukiryhmien tarjoamien syvällisten kohtaamisten merkitystä yksinäisyyden murtajina. Äitien tulisi myös itse rohkaistua tekemään aloitteita ja tutustumaan kanssääiteihin, jotka luultavasti itsekin kipuilevat samankaltaisten asioiden kanssa.

3.3 Puolison merkitys vauvavuotena

Äitiyden kokopäiväistymiseen ja äidin vastuun lisääntymiseen vaikuttaa vahvasti yhteiskuntamme yksilöitymiskehitys, niin kutsuttu yksin pärjäämisen kulttuuri; vastuu vauvan- ja lastenhoidosta on siirtynyt yhteisöiltä ydinperheille. Jos äideillä ja isillä on etäiset suhteet omiin vanhempiinsa ja muihin sukulaisiin, jää äidin ainoksi tueksi lapsen isä. Äidit kokevatkin puolisonsa tuen hyvin merkitykselliseksi vauvavuoden aikana. Usein myöskään muut sosiaaliset suhteet, kuten ystävät, eivät tue lapsiperheiden arkea – ainakaan lasten- tai kodinhoidollisissa asioissa, sillä he ovat kiireisiä työelämässään tai samanlaisessa tilanteessa oman perhe-elämänsä kanssa. Myös kuilu lapsettomien ja lapsiperheiden välillä on syventynyt; lapsettomat saattavat kokea lapsiperhearjen hyvin vieraaksi, ja tästä syystä etääntyvät perheellistyneistä ystävistään. (Huttunen & Sevón 2002; 74, 95; Väestöliitto 2018.)

Isyys onkin noussut viime vuosikymmenten aikana merkitykselliseksi yhteiskunnalliseksi ja perhepoliittiseksi kysymykseksi. Isän merkitys ja rooli hoivaavana vanhempana on kasvanut ja kasvaa edelleen, kun isiä on haluttu osallistaa vauvan- ja lastenhoitoon jo 1970-luvulta asti. Perhevastuun jakamista isän ja äidin välillä on korostettu siis jo lähes puoli vuosisataa, mutta 1990-luvulla vanhempainvapaakeskustelu kiihtyi uudelle tasolle, kun isän ja lapsen välisen suhteen merkityksellisyys

nousi tärkeäksi yhteiskunnalliseksi kysymykseksi, joka edelleen tänä päivänä on hyvinkin ajankohtainen. (Rantalaiho 2003; 202-203, 213.)

Elokuussa 2017 hallitus aloitti perhevapaaudistuksen valmistelun. Uudistuksen tarkoituksena oli perhevapaiden tasaisemmalla jaolla lisätä työelämän ja vanhemmuuden tasa-arvoa isien ja äitien välillä, sekä lisätä varhaiskasvatukseen osallistumista. Kelan vuoden 2016 tilastojen mukaan vanhempainpäivärahapäivistä 90,5 % pitivät äidit ja vain 9,5 % isät. Lasten kotihoidon tuen nostajista puolestaan 93 % oli äitejä. Jopa viidennes isistä ei pitänyt perhevapaita, eli esimerkiksi isyysvapaata, ollenkaan. Perhevapaaudistus kuitenkin kaatui helmikuussa 2018, kun hallituspuolueet eivät päässeet asiassa sopuun. Suurin huolenaihe oli, että jopa kaksi kolmasosaa perheistä olisi kärsinyt uudistuksesta etenkin taloudellisesti. (Kela 2018; Koivisto & Konttinen 2018.)

3.4 Työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteet

Muuttuvat työelämän haasteet, kuten kilpailun lisääntyminen ja kiristyminen, resurssivaje, sekä työn kuormittavuus ja epävarmuus tuovat haasteita etenkin pikkulapsiperheiden arkeen. Vaikka sosiaalipoliittiset toimenpiteet ovat helpottaneet työn ja perhe-elämän yhteensovittamista, sekä lisänneet enenevästi isien ja äitien tasa-arvoisuutta, joutuvat äidit edelleen tasapainottelemaan isiä enemmän työn ja perhe-elämän vaatimusten välillä. (Kivimäki 2003; 186, 190–192.) Myös Euroopan Unionissa nämä haasteet on huomioitu, ja tehtäväksi onkin otettu perhepoliittisten strategioiden jatkuva kehittäminen Euroopan tasolla perheiden hyvinvoinnin ja tasa-arvon parantamiseksi (Euteneuer, Rupp & Uhlendorff 2011, 7).

Väestöliiton teettämän vuoden 2017 perhebarometrin ”Miksi vanhemmuutta lykätään?” mukaan syntyvyyden laskutrendiin vaikuttaakin puolison puuttumisen lisäksi etenkin taloudelliset syyt. Lapsi halutaan ikään kuin valmiiseen elämään, jossa koulutus on hankittu, työkokemusta on ehditty kerryttää ja talousnäkymät ovat vakaat. Nuorilla aikuisilla on siis usein negatiiviset mielikuvat perhe-elämästä, etenkin jos luonteva yhteys lapsiin puuttuu. Lapsiperheen arki koetaan vieraana ja ahdistavana, kun taas pidentynyttä nuoruutta ja vapautta ihannoidaan. Nuorilla aikuisilla on ajatuksena, että lasten hankkimisen jälkeen ei ole enää omaa elämää ja

elintaso laskee. Myös tasa-arvon puutteellisuus tiedostetaan, jolloin oletus on, että naisen opiskelu ja uranäkymät kärsivät lasten hankkimisen myötä. (Väestöliitto 2018.)

Vaikka kulttuurimme yksilöitymiskehitys sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteet tiedostetaan, haluaa suurin osa kuitenkin perheen ja lapsia. Vanhemmuus on valinta, jonka nähdään tarjoavan paljon positiivisia kokemuksia, kuten ihmisenä kasvamista ja positiivisia muutoksia elämään. Perheen koetaan lisäävän rakkautta ja kumppanuutta, sekä poistavan kulttuurissamme vahvasti vallitsevaa yksinäisyyttä. (Kinnunen & Mauno 2002, 104.)

4 OSALLISUUS JA VERTAISTUKI

Tässä tutkimuksessa osallisuutta ja vertaistukea lähestytään pohtien samalla yhteiskuntamme kehityssuuntia. Osallisuudella usein tarkoitetaan, etenkin sosiaali- ja terveysalan tutkimuksissa, yksilön osallisuutta erilaisten palvelujen asiakkaana. Tässä tutkimuksessa on kuitenkin nostettu esille yksilön kokonaisvaltainen ja yksilöllinen kokemus omasta osallisuudestaan elämän eri ulottuvuuksilla, sekä hyödynnetty Raivion ja Karjalaisen (2013) osallisuuden kolmea osatekijää, joiden kautta tutkimuksen kohderyhmä on pohtinut omia osallisuuskokemuksiaan. Vertaistukea tarkastellaan nyky-yhteiskuntamme tärkeänä yksinäisyyttä poistavana ja osallisuutta lisäävänä elementtinä, jonka mahdollisuudet etenkin sosiaali- ja terveysalan palvelujen, sekä hyvinvointiyhteiskunnan kehittäjänä tiedostetaan – tai ainakin tulisi tiedostaa.

4.1 Osallisuuden monitasoisuus

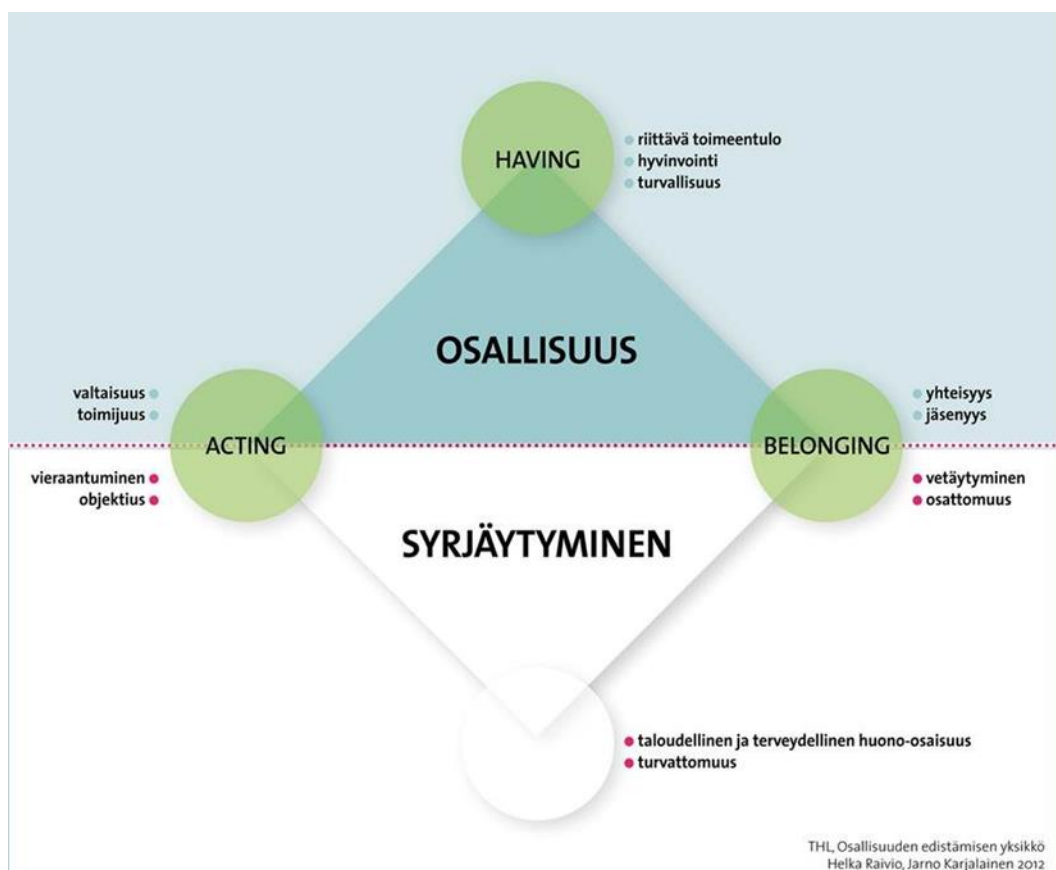
Osallisuus käsitteenä on vaikea määritellä, sillä se on melko uusi, mutta hyvin yleisesti käytetty käsite. Osallisuus on ikään kuin kattomääritelmä, jonka alle mahtuu kirjo köyhyyttä ja syrjäytymistä ehkäiseviä toimintoja tai toimenpiteitä kuvaavia näkökulmia ja käsitteitä. (Raivio & Karjalainen 2013, 12–13.)

Osallisuutta voidaan tarkastella monelta eri tasolta, jolloin sillä voidaankin tarkoittaa useita eri asioita. Osallisuus voi olla tunne, joka syntyy yksilön kuuluessa johonkin yhteisöön, kuten työn, opiskelun tai harrastuksen kautta. Tällöin yhteisön sisällä osallisuus voi ilmetä jäsenten välisenä luottamuksena, arvostuksena ja tasa-vertaisuutena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa yhteisön asioihin. Yhteiskuntatasolla osallisuus voidaan nähdä yksilön mahdollisuutena koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ja terveyteen. Kansallisella tasolla osallisuutta puolestaan luo demokratia, jolloin kansalaisella on oikeus vaikuttaa ja osallistua tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä häntä koskeviin päätöksiin ja muihin yhteiskunnan kehitykseen vaikuttaviin asioihin. (THL 2016.)

4.2 Osallisuuden osatekijät

Osallisuutta voidaan kuvata monen eri elämän osa-alueen kautta. Osallisuus onkin suuri kokonaisuus, jota kannattelee ja rakentaa useat eri tekijät vaikuttaen toinen toisiinsa, joko vahvistavasti tai heikentävästi. Osallisuus vaikuttaa ja näkyy sosiaalisena liittymisenä ja suhteissa olemisena, sekä kuulumisena ja yhteisyytenä. Se on kokemus yhteensopivuudesta ja mukaan ottamisesta, sekä osallistumisesta ja vaikuttamismahdollisuuksista omaan elämään ja yhteisiin asioihin, esimerkiksi demokratian avulla. (THL 2017.)

Seuraavaksi tarkastellaan osallisuuden osatekijöitä (KUVIO 1). Osallisuutta voidaan kuvata kolmen osatekijän avulla. Näiden osallisuuden osatekijöiden vastapareina puolestaan nähdään syrjäytymistä lisäävät tekijät.



Kuvio 1. Osallisuuden osatekijät

Raivio ja Karjalainen (2013) kuvaavat sosiologi Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksien innoittamana osallisuutta kolmen ulottuvuuden kautta. Näitä osallisuuden ulottuvuuksia ovat: taloudellinen, toiminnallinen ja yhteisöllinen osallisuus, eli ”having”, ”acting” ja ”belonging”. Taloudellinen ulottuvuus, eli ”having” pitää sisällään riittävän toimeentulon, sekä hyvinvoinnin ja turvallisuuden. Toiminnallinen osallisuus, eli ”acting” tarkoittaa yksilön valtaisuutta ja toimijuutta. Yhteisöllinen toimijuus, eli ”belonging” puolestaan kuvaa yksilön jäsenyyttä ja yhteisyyttä. Näiden osallisuuden ulottuvuuksien vastapareina voidaan pitää syrjäytymisen ulottuvuuksia; huono-osaisuus, turvattomuus, vieraantuminen, objektiivisuus, vetäytyminen ja osattomuus, jotka muodostuvat, kun jollain osallisuusulottuvuudella ilmenee vajuutta. (Raivio & Karjalainen 2013, 16–17.)

4.3 Vertaistuen lähtökohdat ja tarkoitus

Vertaistuki pohjautuu ihmisen sosiaalisuuteen – ihmisen luontaiseen tarpeeseen olla toisten kanssa vuorovaikutuksessa elämällä erilaisissa yhteisöissä. Näiden yhteisöjen tärkein tehtävä on ollut auttaa jäseniään selviytymään pitämällä huolta toisistaan. Vertaistoiminta onkin uusi tapa rakentaa yhteisöllisyyttä yhteiskunnassa, jossa perinteiset yhteisömuodot, kuten perhe-, suku- ja kyläyhteisöt ovat ohentuneet. (Laimio & Karnell 2010, 9–10.)

Vertaistoiminta, kuten yhteisöllisyyskin, perustuu luottamuksellisuuteen, joka puolestaan lisää turvallisuuden tunnetta. Ihminen tarvitsee tällaista yhteisön luomaa luottamusta, turvallisuutta ja toivoa, jotta hän voisi uskoa omaan tulevaisuuteensa. Vertaistuen tavoitteena on myös auttaa yksilöä löytämään omia sisäisiä voimavaroja, joiden avulla hän pystyy ottamaan uudelleen vastuun ja päätösvallan omasta elämästään. Tällaisen voimaantumisen myötä yksilöstä tulee aktiivinen toimija passiivisen avun vastaanottajan sijaan, mikä puolestaan vahvistaa hänen osallisuuskemustaan. Ulkopuolisuus aiheuttaa usein epätoivoa ja kyynisyyttä, jolloin syntyy ajatus omasta kyvyttömyydestä vaikuttaa omiin asioihin. (Laimio & Karnell 2010; 10, 12.)

Luottamuksellisuuden lisäksi, välttämättömiä arvoja vertaistoiminnan toimivuuden kannalta ovat tasa-arvoisuus ja kunnioitus, jolloin jäsenillä ei ole asiakkaan tai potilaan statusta, vaan heidän oma kokemuksellinen asiantuntijuutensa on keskeisessä asemassa. Vertaistuki ja ammattiapu eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, vaan vertaistuki on ennaltaehkäisevänä, sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia lisäävänä toimintana osa sosiaali- ja terveystalouseluketjua. (Laimio & Karnell 2010, 10–12.)

4.4 Vertaistuen eri muodot

Vertaistuella ja vertaistukitoiminnalla on useita hieman toisistaan poikkeavia määritelmiä, jolloin on vaikeaa löytää sitä yhtä ainoaa ja oikeaa määritelmää. Kuitenkin, kaikille määritelmille yhteisiä ovat seuraavat asiat: vertaistuki perustuu osallistujien omiin, johonkin tiettyyn elämäntilanteeseen tai ongelmaan liittyviin kokemuksiin, joiden käsittelemiseen ja ratkaisemiseen osallistujat antavat toisilleen vastavuoroisesti tukea ja apua. Olennaista on siis vertaisryhmän jäsenten samankaltainen elämäntilanne ja kokemukset, sekä roolitusten jatkuva muutos auttajan ja tuetun välillä. (Huuskonen 2015; Hyväri 2005, 219; Laimio & Karnell 2010, 13.)

Vertaisryhmiä voi olla monenlaisia; ryhmät eroavat taustayhteisönsä, ohjaajan tai motiivinsa perusteella. Usein ryhmät ovat ongelmanratkaisuryhmiä, mutta ne voivat olla myös yhdessäolo- tai aktiviteettiryhmiä, jolloin tavoitteena on vähentää eristäytyneisyyttä ja täyttää aukko sosiaalisissa suhteissa. Kokemus vertaistuesta voi syntyä myös erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, kuten kahden kesken parina, ryhmänä, keskustelupalstoilla tai vaikkapa lukemalla tarinoita samankaltaisista kokemuksista. Vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden vastakohtana on ammatillinen tieto ja asiantuntijuus, joita mahdollinen ryhmänohjaaja voi tarjota koulutuksensa kautta saadun tiedon kautta. (Laimio & Karnell 2010; 13, 15–16, 18.)

Erilaiset virtuaalivertaisryhmät ovat kehittyneet ja kasvaneet 2000-luvun jälkeen vauhdilla. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat Facebookin erilaiset äiti- ja vanhemmuusryhmät. Virtuaalivertaisryhmien suosiota voidaan selittää niiden vaivattomuudella: niihin on helppo osallistua omasta sijainnista ja aikatauluista riippumatta. Verkossa voi myös helpommin keskustella vaikeistakin aiheista, sekä kysyä neuvoa, mielipiteitä tai näkökulmia asioihin, joista kasvotusten keskustelu voi tuntua

vaikealta, jopa pelottavaltakin. (Kiikkala, Munnukka & Valkama 2005, 240; Ny-lund 2005, 201.)

4.5 Vertaistuen mahdollisuudet palvelujen ja hyvinvointiyhteiskunnan kehittämisessä

Elämme nopeasti globalisoituvassa ja muuttuvassa yhteiskunnassa, jossa tuottavuus ja kilpailukyky ovat prioriteetteja. Talouskasvua tavoitellaan palavasti, mutta taantuma näyttää saapuneen jäädäkseen. Epävakaa taloustilanne on johtanut moniin jyrkkiinkin kuntatasoisiiin säästötoimenpiteisiin, jotka näkyvät muun muassa kasvavina tuloeroina ja syrjäytymisenä. Yhteiskunnalliset muutokset ovat tehneet hyvin hankalaksi turvata yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi julkisten palvelujen avulla. Tämä, jo pitkään jatkunut suunnanmuutos on nostanut kolmannen sektorin toimijoiden aseman tärkeyttä palvelujen tuottajina; koska valtion ja kuntien tarjoamat turvaverkot ehtyvät, nousee tarve aktivoida järjestöjä ja vapaaehtoisia, sekä yhteisöjä ja yksilöitä. (Lundbom & Herrala 2011; 4, 7, 9–10.) Hyvin pitkään yksilö on voinut turvautua julkisen hallinnon palveluihin haasteellisessa elämäntilanteessa, mutta nyt ennaltaehkäisevän työn, varhaisen puuttumisen ja sosiaalisen vahvistamisen, kuten vertaistuen on alettava näkyä erityisesti kolmannen sektorin tarjoamissa palveluissa, sekä keskinäisessä huolenpidossa.

4.5.1 Vertaistuki vastaus kansalliseen yksinäisyyteen?

Saaren (2009) teos ”Yksinäisten yhteiskunta” käsittelee yksinäisyyttä 2000-luvun Suomen suurena yhteiskunnallisena kysymyksenä, sekä hyvinvointivajeena, jonka lähtökohdat löytyvät yhteiskunnallisissa muutoksissa. Yksilöllistyminen, vaurastuminen, sukulaissuhteiden haurastuminen, sekä kotitalouksien muutokset nähdään suurimpina yksinäisyyttä lisäävinä tekijöinä. Kuten jo aikaisemmin on mainittu (ks. s.19), koettu hyvinvointi ja osallisuus koostuvat fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, jolloin vaje jollain näillä osa-alueilla vaikuttaa kokonaisvaltaisesti koettuun hyvinvointiin. (Saari 2009; 16, 43.)

Yhteiskuntatasoisen elintason nouseminen korostaa sosiaalisia suhteita onnellisuutta lisäävinä tekijöinä; kun yksilön ei tarvitse huolehtia työstä tai rahasta, koetaan sosiaalisten suhteiden puutteellisuus yhä keskeisempänä hyvinvointivajeena. Vaikka perhe ja suku koetaankin edelleen tärkeimmiksi avunlähteiksi, ei vaurastuneissa maissa, kuten Suomessa, perhe- ja sukukeskeisyys ole itsestäänselvyys, vaan jopa harvinaisuus. Tällöin ystävistä on tullut vaihtoehto suvun tarjoamalle tuelle. (Saari 2009; 42–43, 102–103, 105–106.)

Koska ihminen on sosiaalinen eläin, jonka hyvinvointi on osaltaan riippuvainen sosiaalisista suhteista sekä jonkin yhteisön jäsenyydestä (mm. Saari 2009, 9), ovat erilaiset vertaisryhmät lisääntyneet etenkin yksilöllistyneissä yksinäisyydestä kärsivissä yhteiskunnissa. Voidaan siis päätellä, että ihmisillä on suuri tarve omien kokemusten jakamiselle sekä näkökulmien saamiselle samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta, ja tätä tarvetta pyritään täyttämään esimerkiksi vertaisryhmien avulla. (Nylund 2005, 195.)

4.5.2 Asiakkaiden osallistaminen ja kokemusten hyödyntäminen palvelujen parantamiseksi

Vertaistukitoiminta liittyy vahvasti asiakkuuskokemuksiin, etenkin hyvinvointipalveluissa. Koska vertaisryhmien keskeisiä arvoja ovat avoimuus ja vapaus oman äänen esiintuomiselle ilman stigmatisoitumista, voi ryhmien yhteisöllinen kritiikki järjestelmää kohtaan johtaa jopa politisoitumiseen. Tällainen kansalaisten aktivointuminen voitaisiinkin hyödyntää ottamalla asiakas mukaan palvelujen suunnitteluun, kehittämiseen, sekä toteuttamiseen. Palvelujen kehittäminen olisi tällä tavoin kansalaislähtöistä, sekä luovaa ja tehokasta; palvelujen kehittämistä varten voitaisiin rakentaa eräänlainen kumppanuusverkosto, johon kuuluisi kansalaisten kokemusasantuuden lisäksi monipuolisesti eri sektoreiden edustajia. (Hyväri 2005; 220–222, 229–230.)

Vertaisryhmien tarve ei ole vähentynyt julkisten palveluiden kehittyessä, päinvastoin. Hyvinvointiyhteiskunnan tulisikin tukea vertaisryhmiä, sekä olla mukana kehittämässä vertaistoimintaa eri sektoreilla. Kuitenkin hallituksen ”leikkausinto”,

erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluissa, tekee vertaisauttamisesta ristiriitaisen palvelumuodon; kansalaiset ovat hyvin innostuneita vertaisauttamisesta, jolloin päättäjät näkevät perusteltuna resurssien leikkaamisen julkisen puolen palveluissa. Kuitenkaan maallikoiden keskinäinen huolenpito ei poista ammattiauttajien tarvetta, vaan julkisen palvelujen tukimuotoja tarvitaan myös enenevässä määrin. (Hyväri 2005, 217; Nylund 2005, 206.)

Esimerkkinä tällaisesta palvelusta, jossa voitaisiin hyödyntää asiakkaiden asiantuntijuutta, mainittakoon neuvolajärjestelmä. Äidit ovat tyypillinen väestöryhmä, jotka ovat usein korkeastikin kouluttautuneita, sekä hyödyntävät tieto- ja viestintätekniikkaa sujuvasti. Äidit hankkivat monipuolisesti tietoa, jotta osaisivat tehdä oikeita ratkaisuja koskien omien lastensa hyvinvointia ja omaa vanhemmuuttaan. Äidit saattavatkin kokea, että neuvolasta saadut neuvot ja tiedot ovat virheellisiä tai puutteellisia, jolloin kääntyminen vertaisäitien puoleen, esimerkiksi imetysasioissa tuntuu luontevammalta. Olisikin erityisen tärkeää, että äitien asiantuntijuus otettaisiin neuvoloissa vakavasti, äidit kohdattaisiin yhdenvertaisina, ja näin pystyttäisiin luomaan tasa-arvoinen hoitosuhde. Myös neuvoloiden moniammatillistuminen tuomalla terveydenhoidon ja lääketieteellisen asiantuntemuksen rinnalle psykologian ja sosiaalityön asiantuntemusta, kehittäisi palvelua asiakaslähtöisemmäksi, kun pystyttäisiin paremmin huomioimaan asiakkaan yksilölliset tarpeet. (Huttunen & Sevón 2002, 96; Kiikkala ym. 2005; 240, 243–244, 247.)

4.6 Mannerheimin lastensuojeluliitto lapsiperheiden tukena

Mannerheimin lastensuojeluliitto, eli MLL on tehnyt jo 1920-luvulta saakka työtä lapsiperheiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. 2000-luvun teemoina ovat muun muassa vanhemmuuden tuen uudet muodot, perhekahvilatoiminnan kehittäminen, sekä lastenhoitotoiminnan uudistuminen. MLL:n Pohjanmaan piirin paikallisyhdistykset järjestävät alueensa lapsiperheille erilaista vanhemmuutta tukevaa toimintaa lasten edun mukaisesti. Tärkeänä toiminnan muotona on tukea ja auttaa eri tavoin vaikeissa elämäntilanteissa olevia perheitä. (MLL 2017; MLL 2018 a.)

MLL:n Pohjanmaan piirin järjestämä Vartu-toiminta, eli varhaisen tuen toiminta on ennaltaehkäisevää perhetyötä, jonka tarkoituksena ja tavoitteena on pikkulapsiperheiden tukeminen erilaisissa vanhemmuuteen ja arkeen liittyvissä haasteissa. Vartu-toiminta tarjoaa lapsiperheille palvelua vertaisryhmien, puhelinneuvonnan, tapaamisten, sekä terveydenhoitajan tekemien kotikäyntien muodossa. (MLL 2018 b.)

Tämä tutkimus toteutettiin MLL:n Pohjanmaan piirin järjestämässä Maitoliiga- ja Vaaperot-vertaisryhmissä. Kyseiset vertaisryhmät ovat osa Vartu-toimintaa. Vertaisryhmässä vanhemmat voivat kohdata samassa tilanteessa olevia vanhempia, jakaa lapsiperheen iloja ja murheita, sekä saada neuvontaa arjen haasteisiin. Maitoliiga-vertaisryhmä on kohdennettu alle yhdeksän kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen, kun taas Vaaperot yli yhdeksän kuukauden ikäisille, mutta alle kaksivuotiaille taaperoille ja heidän vanhemmilleen. (MLL 2018 b.) Suurin osa Vaaperoissa käyvistä äideistä onkin aluksi käynyt vauvansa kanssa Maitoliigassa, mutta siirtynyt vauvan kasvettua Vaaperoihin. Tutkimuksessa haluttiinkin saada tietoa nimenomaan Maitoliigan merkityksestä, jolloin haastatteluryhmästä riippumatta äidit keskittyivät kertomaan kokemuksistaan Maitoliiga-vertaisryhmästä.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän luvun alussa esitellään tutkimuksen aihepiiristä aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Tämän jälkeen keskitytään tutkimuksen toteuttamistapoihin käsitellen tutkimusotetta, tutkimuksen kohdetta, aineiston keräämistä ja analysointia, sekä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

5.1 Aikaisempia tutkimuksia

Aikaisempia tutkimuksia oli aluksi vaikea löytää, sillä suoranaisesti esikoisäitien osallisuuskokemuksista tai heidän kokemuksista vertaistuen merkityksestä ensimmäisen vauvavuoden aikana ei löytynyt yhtäkään tutkimusta. Siksi päädyttiin esittelemaan tutkimuksia liittyen pienten lasten äitien osallisuuskokemuksiin, esikoisäitien sosiaalisen tuen tarpeeseen, sekä vertaistuen merkitykseen ensimmäisen vauvavuoden aikana. Näin saadaan luotua kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta aiempien tutkimustulosten valossa.

Vuorenmaan (2016) väitöskirjassa ”Äitien ja isien osallisuus perheissä ja lasten palveluissa sekä osallisuuteen yhteydessä olevat tekijät” tulee ilmi, että vanhempien osallisuuden vahvistaminen lisää vanhempien elämänhallintaa ja hyvinvointia, sekä ehkäisee ylisukupolvista osattomuuden tunnetta. Tutkimuksessa todetaan myös, että vertaisryhmille olisi enenevää tarvetta, sillä vertaistuki vahvistaa vanhemmuutta ja tarjoaa sosiaalista tukea. Tarpeellisiksi nousivat myös matalan kynnyksen palvelut arjessa selviytymisen tueksi.

Viljasen (2010) sosiaalityön pro gradu -tutkielma ”Eniten mä pelkäsin että mä jään yksin” käsittelee sosiaalisen tuen tarvetta äitiyden ensimmäisen vuoden aikana. Tutkimuksessaan Viljanen nostaa esiin äidin oman aktiivisuuden merkityksen sosiaalisen tuen saamiselle; mikäli sosiaalinen verkko on heikko, äidin täytyy itse haakeutua sosiaalisen tuen piiriin. Sosiaalista tukea voi saada samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta vertaisilta, esimerkiksi internetin tai kerhojen kautta. Kuitenkin tutkimuksessa selvisi, että erityisen merkityksellisiä tukijoita äideille lapsen ensimmäisenä elinvuotena olivat oma puoliso, lapsen isovanhemmat – etenkin äidin oma äiti, sekä neuvolasta saatu tuki, sekä ohjaus tuen piiriin. Vaikka äidit halusivatkin

omasta tahdostaan jäädä kotiin hoitamaan lapsiaan, kokivat he ainakin joissain määrin yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta.

Pajusen (2012) hoitotieteiden pro gradu -tutkielmassa ”Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme – Vertaistuki äiti-vauvaryhmässä” tutkittiin neuvolan järjestämän itseohjautuvan äiti-vauvaryhmän merkitystä äideille. Tutkimuksessa ilmeni, että vertaistuki auttoi äitejä sopeutumaan äidinrooliin ja antoi voimavaroja arjessa jaksamiseen.

Vertaistuen merkitystä esikoisäitien minäpystyvyyteen ja synnytyksen jälkeiseen masennukseen tutkivassa laajempiin tutkimuksiin perustuvassa irlantilaisessa tutkielmassa (Corcoran, Leahy-Warren & McCarthy 2011) selvisi, että synnytyksen jälkeisten ensimmäisten kuuden viikon aikana tapahtuvilla erilaisilla sosiaalisen tuen muodoilla on suuri vaikutus äidin minäpystyvyyden ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamisessa, sekä synnytyksen jälkeisen masennuksen ehkäisemisessä. Tutkimuksessa pääteltiin, että synnytyssairaaloiden sairaanhoitajien ja kättilöiden tulisikin painottaa perheen tärkeyttä ja sosiaalisen tuen merkitystä äidin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, sekä ohjata ja järjestää vertaistukiryhmiä, joissa äidit pääsisivät keskustelemaan kokemuksistaan.

Aikaisempien tutkimusten valossa voidaan tehdä seuraavanlaisia hypoteeseja, eli oletuksia: esikoisäitien tarve vertaistuelle on enenevää, sillä äidit kokevat yhä useammin yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta. Vertaistukiryhmät koetaan myös tärkeiksi voimavarojen ja jaksamisen lähteiksi, jotka auttavat äidinrooliin sopeutumisessa. Vertaistuen, sekä sosiaalisen tuen tarjoaminen jo varhaisessa vaiheessa ehkäisisi tehokkaasti äidin sosiaalisia ja psyykkisiä ongelmia. Toisaalta pitää huomioida perheen tarjoaman tuen merkitys, sekä äidin oma aktiivisuus palvelujen piiriin hakeutumisessa.

5.2 Tutkimusote

Tutkimustyössä käytetty tutkimusote oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullinen tutkimusote valittiin, koska sen avulla voidaan saada syvällistä ja kokonaisvaltaista

tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on ongelmalähtöinen tutkimusote, jolla tavoitetaan tutkimuskohde. Tarkoituksena on saada käsitys tutkittavasta ilmiöstä silloin, kun ei ole olemassa ilmiötä selittävää teoriaa. Tavoitteena on ilmiön syvälinen ja kokonaisvaltainen ymmärtäminen sekä tulkitseminen. (Kananen 2014; 16, 18.)

Laadullisella tutkimuksella ei pyritä yleistyksiin, vaan löydökset tehdään ilman määrällisiä keinoja, kuten tilastoja. Tutkimus toteutetaan luonnollisessa ympäristössä, ja aineisto kerätään tutkittavilta vuorovaikutussuhteessa, jossa tutkija toimii aineistonkerääjänä. Tutkimuksessa huomio kiinnitetään tutkittavien näkökulmaan, kokemuksiin ja merkityksiin. Analyysivaihe puolestaan on syklinen prosessi, jota tehdään koko tutkimusprosessin ajan. (Kananen 2014, 16–18.)

5.3 Tutkimuksen kohde

Tutkimus toteutettiin Mannerheimin lastensuojeluliiton, eli MLL:n Pohjanmaan piirin järjestämässä Maitoliiga- ja Vaaperot-vertaisryhmissä. Maitoliiga-vertaisryhmä on tarkoitettu alle yhdeksän kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen, kun taas Vaaperot yli yhdeksän kuukauden ikäisille, mutta alle kaksivuotiaille taaperoille ja heidän vanhemmilleen (MLL 2018). Tutkimuksessa kuitenkin keskityttiin äitien kokemuksiin nimenomaan Maitoliiga-vertaisryhmästä, jossa jokainen haastateltava oli käynyt ensimmäisen lapsensa kanssa vauvavuoden aikana, mutta mahdollisesti siirtynyt Vaaperoihin vauvan täytettyä yhdeksän kuukautta. Vaaperoissa haastateltujen äitien lapsi saattoi olla jo yli vuoden ikäinen, mutta heitä päätettiin silti haastatella, sillä heillä oli tuoreessa muistissa kulunut vauvavuosi, ja tutkimuksessa käsiteltävät asiat olivat yhä heille ajankohtaisia. Tällä tavoin aineiston riittävyys sekä vastausten toistuvuus varmistettiin, jolloin tutkimuksesta saatiin mahdollisimman luotettava ja syvälinen tietoa tutkittavasta ilmiöstä tarjoava kokonaisuus.

Ryhmät valittiin sillä perusteella, että ne ovat äiti-lapsi-vertaisryhmiä sekä siksi, että useat ryhmissä käyvät ovat vanhempainvapaalla olevia vauvojen tai taaperoiden esikoisäitejä. Ryhmissä käyvät esikoisäidit sopivat siis tutkimuksen rajaukseen

erinomaisen hyvin. Jokaisella esikoisensa kanssa Maitoliiga-vertaisryhmään osallistuneella äidillä oli mahdollisuus osallistua haastatteluun.

5.4 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimustyössä käytetty aineisto on äitien kokemuksia eli tarinoita, jotka kerättiin puolistrukturoitujen yksilöteemahaastattelujen avulla. Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja purettiin auki kirjoittamalla. Teemahaastatteluun päädyttiin, sillä sen avulla oli helpointa saada syvällistä ja kokonaisvaltaista tietoa äitien kokemuksista ja ajatuksista koskien tutkittavaa ilmiötä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 11). Sen avulla myös äitien äänet saatiin parhaiten kuuluviin.

Haastattelu tiedonhankinnan menetelmänä on joustava, ja sitä voidaan käyttää lukuisissa tilanteissa. Haastattelemalla on helppo kerätä tietoa ihmisten ajatuksista ja kokemuksista, sillä se on miellyttävä menetelmä tutkimuksen kaikille osapuolille; se on yllätyksetön, ennalta-arvattava ja arkinen tilanne. Teemahaastattelussa huomioidaan ihmisten tekemien tulkintojen keskeisyys, sekä merkitysten syntyminen vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000; 11, 48.)

Puolistrukturoitu teemahaastattelu keskittyy tiettyihin teemoihin, joiden aihepiirissä keskustellaan. Haastattelun kysymykset ovat kaikille samat, mutta kysymysten järjestys voi vaihdella tai sanamuoto muuttua. Myös vastausvaihtoehdot puuttuvat, eli vastaaja saa vastata kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelulle ominaista on siis se, että jokin haastattelun näkökulma on lyöty lukkoon, muttei kaikkia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Tutkimuksen kohderyhmälle oli lähetetty ennen haastattelujen toteuttamista saatekirje (LIITE 1), jossa esiteltiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet, tutkimuksen aihe ja haastattelun teemat, sekä haastattelujen ajankohta ja muut käytännön tiedot, kuten tiedot haastattelijasta ja tutkimuksen eettisyydestä. Saatekirje esiteltiin ryhmänohjaajan toimesta Maitoliiga-vertaisryhmäläisille, ja haastattelijan toimesta Vaaperot-vertaisryhmäläisille. Tämän jälkeen kohderyhmä sai päättää haluavatko osallistua haastatteluun vaiko eivät. Molemmista Maitoliiga- ja Vaaperot-vertaisryhmistä haastatteluun osallistui viisi (5) äitiä, yhteensä siis kymmenen (10).

Haastatteluissa hyödynnettiin tutkimuskysymysten pohjalta laadittua haastattelurunkoa, sekä kuviota osallisuuden osatekijöistä (LIITE 2). Puolistrukturoidun teemahaastattelun tapaan yksilöhaastattelut olivat hyvin rentoja ja arkisia, ja kysymykset avoimia. Haastateltavan kokemuksille sekä äänelle annettiin tilaa, kuitenkin ohjaten tarvittaessa takaisin tutkimuksen teemoihin, sekä esittäen tarkentavia kysymyksiä.

Maitoliigan haastattelut toteutettiin kahden kesken haastateltavan ja haastattelijan välillä erillisessä suljetussa huoneessa, jotta haastateltavat pystyivät kertomaan kokemuksistaan mahdollisimman rennosti ja avoimesti tietäen, etteivät ulkopuoliset kuulleet tai nähneet haastattelutilannetta. Vaaperoissa ei ollut mahdollista päästä erilliseen huoneeseen, mutta äidit ilmaisivat, ettei se haitannut heitä, vaan he yhtälailla kokivat haastattelutilanteen rennoksi ja turvalliseksi.

Vauvat olivat suurimmaksi osaksi mukana haastatteluissa, ja äideille pyrittiinkin luomaan kiireetön olo, jossa lapsen luonnollisille tarpeille ja lapsen kanssa kommunikoinnille annettiin myös tilaa. Haastattelut kestivät 8–15 minuuttia. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla, mutta haastattelutilanteessa tehtiin myös muisiinpanoja nauhoituksen epäonnistumisen varalta.

5.5 Aineiston analyysi

Tutkimusta varten kerätty aineisto analysoitiin eli käsiteltiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin päädyttiin, sillä tutkittavasta ilmiöstä ei löytynyt valmista teoriaa, vaan haluttiin nimenomaan löytää äitien kokemuksista ja ajatuksista ilmiötä selittävät vastaukset, joiden kautta voitiin muodostaa teoreettinen kokonaiskuva. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on siis muuntaa tutkimusaineisto teoreettiseksi kokonaisuudeksi (Tuomi & Sara-järvi 2009, 95).

Aineiston keräämisen, eli teemahaastattelujen jälkeen aineisto litteroitiin. Litterointi tarkoittaa nauhoitetun puheen sanasanaista puhtaaksikirjoitusta, eli tallennettu aineisto, puhe, kirjoitetaan tekstiksi. Litterointi voidaan toteuttaa valikoidusti,

esimerkiksi vain teemoista tai haastateltavan tutkimuksen kohteen puheesta. Litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimusotteesta ja tutkimustehtävästä. Puhtaaksikirjoitus on hyvä tehdä tietokoneella, jolloin aineiston analyysi on helpompaa. (Hirsjärvi & Hurme 2000; 138–139, 141.) Tässä tutkimuksessa nauhoitukset litteroitiin kokonaisuuksissaan kirjoittaen ne puhtaaksi tietokoneelle.

Litteroinnin jälkeen aloitettiin aineiston teemoittelu. Teemoittelu on aineistolähtöinen menetelmä, jossa aineistosta, tässä tapauksessa haastatteluista, etsitään niitä yhdistäviä tekijöitä, eli teemoja. Aineistosta esiinnousseet teemat saattavat muistuttaa hyvinkin paljon aineistonkeruuvaiheessa käytettyä teemahaastattelurunkoa. Aineistoa kuitenkin tulisi tarkastella mahdollisimman ennakkoluulottomasti, jolloin onkin mahdollista löytää täysin uusia teemoja, joita tutkija ei etukäteen osannut odottaa. Ennakkoluulottomuudella saadaan toisin sanottuna tutkimuskohteen äänet ja kokemukset paremmin kuuluviin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Teemoittelun jälkeen aineisto järjestettiin teemojen mukaan. Jokaisen teeman alle sijoitettiin haastattelusta kyseistä teemaa käsittelevät kohdat. Sitaattien hyödyntäminen tässä kohtaa on usein hyvinkin oleellista. Sitaatit tukevat teemoja, havainnollistavat tutkittavaa ilmiötä, niiden avulla saadaan tutkimuskohteen äänet kuuluviin ja ne myös toimivat eräänlaisena todisteena aineistonkeruusta. Sitaatteja tulisi kuitenkin käyttää harkiten niin, että ne parhaiten tukisivat tutkittavaa ilmiötä ja analyysiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan kuvata esimerkiksi reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten poikkeuksetonta toistettavuutta, ja tästä syystä sitä käytetäänkin lähinnä kuvaamaan kvantitatiivisten eli määrällisten tutkimusten luotettavuutta. Validiteetilla puolestaan kuvataan tutkimusmenetelmän mahdollisuuksia selvittää määriteltyä tutkimusongelmaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 226–227.) Tässä tutkimuksessa voidaan kuitenkin soveltaa reliabiliteettia ja validiteettia tutkimuksen luotettavuuden kuvaamisessa.

Tutkimuksen toistettavuuteen ei vaikuttanut haastattelija tai ympäristö, sillä haastattelija oli haastateltaville tuntematon, ja tutkimustilanne oli kahdenkeskeinen haastateltavan ja haastattelijan välillä. Haastatteluissa pyrittiin kiireettömyyteen, sekä selventävien ja tarkentavien kysymysten esittämiseen, jotta kaikki haastateltavat ymmärtäisivät kysymykset samalla tavalla ja pystyisivät vastaamaan niihin mahdollisimman avoimesti, rehellisesti ja tyhjentävästi.

Yksilöteemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä ja aineistolähtöinen sisälönanalyysi aineiston analyysitapana puolestaan tukivat hyvin tutkimusongelman selvittämistä. Puolistrukturoitujen yksilöteemahaastattelujen avulla saatiin laajasti ja yksityiskohtaisesti tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Jo haastattelussa pystyi havaitsemaan vastausten yhtäläisyyksiä, sekä toistuvuutta. Aineistoa analysoidessa vastausten yhtäläisyydet ja eriävyydet olivat helposti selvitettävissä ja teemoittelu sujui mutkattomasti. Näiden perustelujen valossa voidaan todeta tutkimuksen olevan luotettava.

Opinnäytetyön suunnittelu- ja toteuttamisvaiheessa tutkimusetiikka korostuu tutkimuskohteena olevien ihmisten yksityisyyden ja oikeuksien turvaamisessa ja suojaamisessa. Tutkittavia henkilöitä kohdellaan tutkimuseettisesti korkeatasoisesti turvaten heille identiteettisuoja, sekä takaamalla kerätyn aineiston täydellinen luotamuksellisuus. Myös aiheen valinnassa on huomioitu tutkimuksen kohde, tarkoitus ja tavoitteet. Tutkimuksen aiheesta on keskusteltu ja sovittu ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajan kanssa. Tutkimuksesta ilmoitetaan tutkimuskohteelle kirjallisesti, ja tutkimuslupa anotaan siltä organisaatiolta, jonka asiakkaana tutkimuksen kohde on. (KAMK 2017.)

Täsmällinen dokumentointi käytetyistä työvaiheista ja -menetelmistä, sekä huolellinen ja taloudellinen aineistonkeruu ovat myös osa tutkimusetiikkaa. Kerättyä aineistoa käytetään vain kyseiseen opinnäytetyöhön, ja vain opinnäytetyön tekijän toimesta. Opinnäytetyön valmistuttua kerätty aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyössä näkyy myös eettisyyteen kuuluva lähdekritiikki; käytettävä tieto on luotettavaa ja tutkimukseen soveltuvaa. Opinnäytetyön tekoprosessia

ohjaavat sosiaali- ja terveysalan tutkimusta ohjaava sääntöetiikka ja normisto, joihin kuuluvat muun muassa laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, henkilötietolaki ja laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta. Tutkimustoiminnassa ensisijaisesti korostetaan tutkijan henkilökohtaista vastuuta. (KAMK 2017.)

Tutkimusetiikka huomioitiin koko tutkimuksen tekoprosessin ajan aina aiheen valinnasta suunnitteluvaiheeseen, toteutukseen, raportointiin ja aineiston hävittämiseen. Tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitin hyvin, aineisto säilytettiin huolellisesti ja aikaisemmat tutkimustulokset huomioitiin sekä tuotiin esille. Tutkimustoiminta kokonaisuudessaan oli eettistä; tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa käytettiin huolellisuutta ja tarkkuutta, ja tulosten julkaiseminen on avointa. Tutkimuksen kohderyhmä pysyi, ja tulee pysymään täysin anonyyminä, kun tutkimuksessa käytetty aineisto, eli nauhoitetut ja litteroidut haastattelut hävitettiin tutkimuksen valmistuttua asianmukaisesti.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän keinoin; tutkimuksessa käytetty aineisto kerättiin puolistrukturoitujen yksilöteemahaastattelujen avulla, ja tutkimusaineisto puolestaan purettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla teemoitellen tyypillisimmät ilmaisut.

Haastattelut toteutettiin Mannerheimin lastensuojeluliiton Pohjanmaan piirin järjestämässä Maitoliiga- ja Vaaperot-vertaisryhmissä. Maitoliiga on tarkoitettu alle yhdeksän kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen, kun taas Vaaperot on tarkoitettu yli yhdeksän kuukauden ikäisille, mutta vielä alle kaksivuotiaille taaperoille ja heidän vanhemmilleen. Haastatteluun osallistui yhteensä kymmenen äitiä, jotka haastattelussa keskittyivät kertomaan kokemuksistaan nimenomaan Maitoliiga-vertaisryhmästä, esikoisäitiydestä, osallisuudesta, sekä vertaistuen ja sosiaalisen tuen merkityksistä ensimmäisen vauvuuden aikana.

Haastattelurunko (LIITE 2) koostui viidestä eri osiosta ja neljästä eri teemasta: haastateltavien taustatiedot, kokemus osallisuudesta ensimmäisen vauvuuden aikana, Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys, vertaistuen ja sosiaalisen tuen merkitys osallisuuteen, sekä palvelujen kehittäminen. Haastateltavien taustatiedot selvitettiin, jotta niitä pystyttiin peilaamaan saatuihin tuloksiin, ja myös sitä kautta voitiin tehdä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Taustatietojen jälkeen alkoi itse teema-haastattelu. Teemojen alle oli rakennettu kahdesta kolmeen avointa kysymystä. Tarvittaessa äitien vastauksiin pyydettiin tarkennusta lisäkysymyksillä. Haastattelussa käytettiin apuna kuviota osallisuuden osatekijöistä (KUVIO 1). Tämä kuvio löytyi haastattelurungosta, joka jaettiin myös äideille helpottamaan heidän vastaamista ja aiheessa pysymistä.

Tutkimuksen tulokset on raportoitu teemoittain neljään eri osioon. Ensimmäisessä osiossa esitellään vastaajien taustatiedot. Toisessa osiossa käsitellään esikoisäitien osallisuuskokemuksia ensimmäisen vauvuuden aikana: mitkä ovat olleet osallisuutta vahvistavia ja mitkä heikentäviä tekijöitä, sekä mistä äitien tukiverkosto muodostuu? Kolmannessa osiossa käsitellään Maitoliiga-vertaisryhmän merkitystä

äideille: mistä äidit olivat kuulleet Maitoliigasta, mitkä olivat Maitoliigaan osallistumisen syyt, ja millainen merkitys Maitoliigalla koettiin olevan vauva-ajan osallisuuskokemukseen? Viimeisessä, eli neljännessä osiossa esitellään äitien kehitysideoita vauva-ajan osallisuutta edistäville palveluille.

6.1 Vastaajien taustatiedot

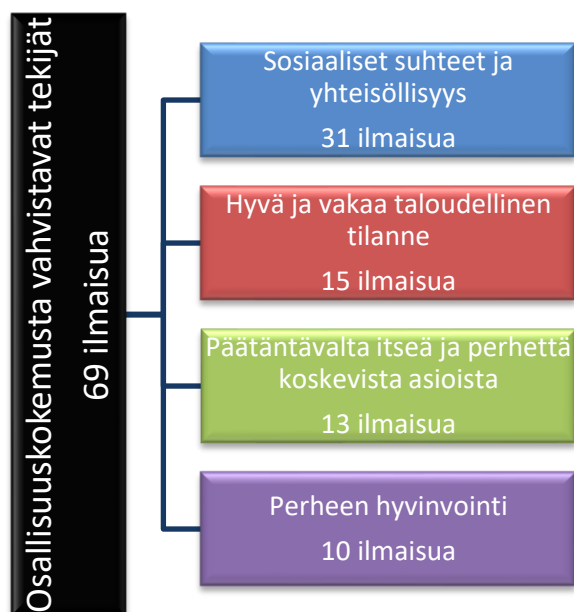
Tutkimukseen osallistui yhteensä kymmenen (10) vastaajaa. Vastaajat olivat 26–42-vuotiaita vaasalaisia esikoisäitejä. Vain yksi vastaajista tosin oli syntyperäinen vaasalainen. Loput vastaajista oli asunut Vaasassa 1–20 vuotta. Vastaajien lapset olivat 3–18 kuukauden ikäisiä. Jokainen vastaajista oli ennen lapsen syntymää ollut työssäkäyvä, tällä hetkellä vanhempain- tai hoitovapaalla, ja jokainen heistä asui lapsensa isän kanssa avo- tai avioliitossa.

6.2 Esikoisäitien osallisuuskokemuksia ensimmäisenä vauvavuotena

Tutkimuksen ensimmäinen varsinainen teema on esikoisäitien osallisuuskokemukset ensimmäisen vauvavuoden aikana. Teema on jaettu osallisuutta vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin. Esikoisäitejä pyydettiin kertomaan omin sanoin, millaisena he ovat kokeneet osallisuutensa ensimmäisen vauvavuoden aikana hyödyntäen kuviota osallisuuden osatekijöistä (kts. Kuvio 1).

6.2.1 Osallisuutta vahvistavat tekijät

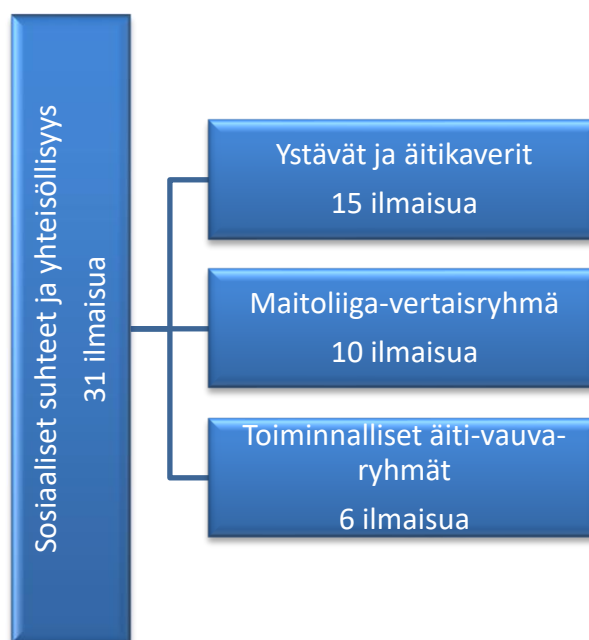
Haastateltavia pyydettiin kertomaan omaa osallisuuskokemusta vahvistavista tekijöistä omin sanoin. Näistä muodostui neljä pääteemaa (KUVIO 2), jotka puolestaan on jaettu kahdesta kolmeen alateemaan. Pääteemat muodostuivat pitkälti osallisuuden osatekijöiden mukaan (KUVIO 1), sillä kyseistä kuviota käytettiin selventämään äideille, mitä osallisuudella tarkoitetaan tässä kyseisessä tutkimuksessa.



Kuvio 2. Osallisuuskokemusta vahvistavat tekijät.

Osallisuuskokemusta vahvistaviksi tekijöiksi nousivat neljä seuraavaa pääteemaa: sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys, hyvä ja vakaa taloudellinen tilanne, päätävältä itseä ja perhettä koskevista asioista, sekä perheen hyvinvointi. Seuraavaksi tarkastellaan jokaista pääteemaa erikseen niiden alateemojen avulla.

Ensimmäinen ja eniten painottunut osallisuuskokemusta vahvistava tekijä oli sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys (KUVIO 3). Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys koettiin siis kaikkein tärkeimpänä osallisuuskokemusta vahvistavana tekijänä. Tämä ensimmäinen pääteema jakautui kolmeen alateemaan: ystävät ja äitikaverit, Maitoliiga-vertaisryhmä, sekä toiminnalliset äiti-vauvaryhmät. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 3. Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys.

Ystävät ja äitikaverit koettiin hyvin merkityksellisinä sosiaalisina suhteina oman osallisuuskokemuksen vahvistamisen näkökulmasta. Äitiyden koettiin syventävän ystävyysuhteita, sekä olevan yhdistävä tekijä luoden myös uusia ystävyysuhteita. Usein äitien vanhoilla kavereilla ei vielä ollut lapsia, vaan haastateltavat olivat perheellistyneet ensimmäisinä ystäväpiireissään. Toisaalta tällaiset erilaisen elämäntilanteen omaavat ystävät koettiin tärkeinä; lapsettomien ystävien kanssa päästään keskustelemaan muistakin asioista, kuin vain vauvoista, ja saadaan hengähdystaukoa omasta intensiivisestä perhe-elämästä.

”Tuntuu nyt vauvavuoden aikana ja raskausaikana ja kun vauva syntyy, että jotkut kaverisuhteet on syventynyt vielä enemmän ja ehkä tullu uusia ystävyysuhteita tän äitiyden myötä, että ehkä se äitiys on sitte yhdistänyt, ja sitte sitä kautta on huomannu, että onkin ihan hyvä tyyppi.”

”Meil ei hirveesti oo lapsia vielä kavereilla. Mut ei se toki meidän [ystävyyssuhdetta haittaa], et ollaan yhtälailla heitä nähty, ku tähänki asti, mut ollaan menty vaan lapsen kanssa. Se on toisaalta ihan kivakin, on toisenlaista,

kun keskustellaan ihan muista asioista kuin lapsista. Kiva muistakin asioista keskustella kuin vaan lapsiin liittyvistä.”

Maitoliiga-vertaisryhmällä koettiin olevan tärkeä merkitys sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden vahvistamisen kannalta. Vertaisäitien tapaaminen, keskustelu, sekä sitä kautta uusien ystävien saaminen, ja yhteisöllisyyden sekä kuuluvuuden kokeminen koettiin vahvistavan omaa hyvinvointia ja osallisuutta. Vastauksissa nousi esiin äitien kokemus siitä, kuinka perheen ja kavereiden puute, eli yhteisöllisyyden heikkous pyrittiin korjaamaan vertaisryhmällä.

”Kyllähän se on tavallaan sen osallisuuden pohja, että on sitä verkostoo ja vertaistukee.”

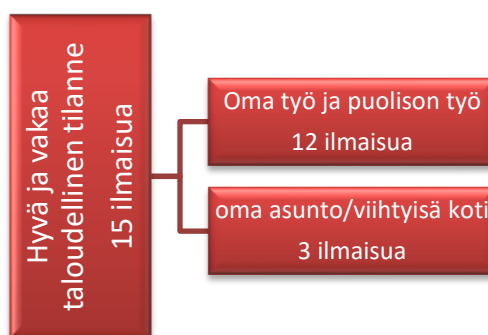
”Toi Maitoliiga oli sillon tosi hyvä, kun oon muualta muuttanut, ja esimerkiksi vauvan kaikki isovanhemmat asuvat kaukana ja sitte ei kuitenkaan täällä ole paljon tuttuja tai kavereita, varsinkaan sellasia, jotka olis ollu samanlaisessa elämäntilanteessa, et sitte Maitoliigan kautta on saanu mamma-kavereita ja vauvalle kavereita.”

Myös **toiminnalliset äiti-vauvaryhmät** nähtiin vahvistavan sosiaalisia suhteita ja kokemusta yhteisöllisyydestä. Ryhmien koettiin lisäävän omaa hyvinvointia, osallisuuskokemusta ja kuuluvuuden tunnetta. Äidit kokivat tärkeäksi viettää aikaa samassa elämäntilanteessa olevien kanssa, sekä löytää tekemistä kodin ulkopuolelta; vauvan kanssa vietettiin suuri osa päivästä kaksin, jolloin tarve sosiaalisille kontakteille ja toiminnallisuudelle kasvoi. Myös työyhteisön korvaaminen toisenlaisilla yhteisöillä nostettiin vastauksissa esille.

”Nyt varsinkin, kun on yksin vauvan kanssa kotona niin kyllä nää että näkee sitten päivisin samassa elämäntilanteessa olevia ni vaikuttaa tosi paljon siihen omaan hyvinvointiinkin. Tuntuu että on ihan eri ihminen, kun sitte jos on ollu vaan koko päivän kotona.”

”Jo muutamis tällasis [äiti-vauvaryhmässä] käyn, ni ne on ihan kivoja sitte tulee päivälle tekemistä. Kun tavallaan ei oo sitä työyhteisöä, ni on jonkinlainen yhteisö, että kokee kuuluvansa johonki.”

Toiseksi tärkeimmäksi osallisuuskokemusta vahvistavaksi tekijäksi nousi hyvä ja vakaa taloudellinen tilanne (KUVIO 4). Tämä pääteema on jaettu kahteen eri alateemaan: oma työ ja puolison työ, sekä oma asunto tai viihtyisä koti. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 4. Hyvä ja vakaa taloudellinen tilanne.

Oma työ ja puolison työ koettiin tärkeimpinä tekijöinä hyvän ja vakaan taloudellisen tilanteen turvaamisessa, ja sitä kautta osallisuuskokemuksen vahvistamisessa. Jokainen vastaajista oli ennen äitiyslomalle jäämistä ollut työssä, ja myös heidän puolisonsa olivat työssäkäyviä. Vakituisten työpaikkojen koettiin lisäävän turvallisuuden tunnetta, sekä varmuutta tulevaisuutta ajatellen; ei tarvinnut huolehtia toimeentulosta tai työnsaannista, vaan sai nauttia rauhassa vauvavuodesta.

”No toimeentulo on mun mielestä ollut ihan hyvä ja riittävä, että on ollut helppo jäädä kotiin, kun on vakituinen työ mistä saa jäädä. Sillä tavalla sellanen, että ei tarvii miettiä, että miten pärjää, et sitte mies on töissä. Ja on molemmilla vakituiset työt. Ja se toisaalta mahdollistaa sen, että voi jäädä hoitovapaalle sitte jokskin aikaa. Et ei oo pakko palata töihin sen mukaan, et millon saa töitä.”

”On sellanen hyvä turvallisuuden tunne, että on omistusasunto ja mies on töissä ja on itellä työpaikka tiedossa äitiysloman jälkeen, ni se tuo sellasta hyvää kokemusta siihen, sellasta tunnetta, että voi olla turvallisin mielin ja nauttia tästä vauvavuodesta. On tulevaisuus suunniteltuna niitten osalta ni nyt voi keskittyä tähän.”

Oman asunnon tai viihtyisän kodin koettiin myös lisäävän kokemusta hyvästä ja vakaasta taloudellisesta tilasta. Vastauksissa nousi esiin etenkin kodin merkitys turvallisuuden tunteen lisääjänä, ja sitä kautta osallisuuskokemuksen vahvistajana; viihtyisässä ja turvallisessa kodissa on hyvä kasvattaa lasta ja keskittyä perhe-elämään. Omistusasunnon merkitys hyvän ja vakaan taloudellisen tilan kokemuksen vahvistajana nousi myös esiin vastauksissa.

”Oltiin jonkin verran ennen vauvan syntymää ostettu asunto sellaselta mukavalta alueelta, että oli sellanen olo, että täällä on hyvä lapsen kanssa olla, kasvattaa.”

”Mehän ollaan asuttu tossa nyt vuokralla, että me ollaan tää eka vuosi koajan mietitty, että missä vaiheessa me ostettais [omistusasunto]. Mutta kuitenkin musta tuntuu, että toi on ollut tosi hyvä asunto meille, että ihan riittävä tän ensimmäisen vuoden [ensimmäisen vauvavuoden ajan].”

Kolmantena osallisuuskokemusta vahvistavaksi tekijäksi nousi päätäntävalta itseä ja perhettä koskevissa asioissa (KUVIO 5). Tämä pääteema jakautui kahteen alateemaan: kokemus omasta päätäntävallasta ja kyvystä tehdä päätöksiä, sekä päätösten teko puolison kanssa. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 5. Päätäväältä itseä ja perhettä koskevista asioista.

Kokemus omasta päätävävallasta ja kyvystä tehdä päätöksiä nousi vastauksissa tärkeäksi tekijäksi oman osallisuuskokemuksen kannalta. Esikoisäidit kokivat, että heillä on valta ja kyky tehdä päätöksiä koskien itseä ja omaa perhettään, vaikka ympäristöstä saattoi tulla paljonkin erilaisia ohjeistuksia, mielipiteitä ja neuvoja, etenkin koskien lastenhoitoa ja vanhemmuutta. Iän tuoman varmuuden, sekä oman vanhemmuusidentiteetin vahvistumisen nähtiin lisäävän omaa päätävävaltaa ja kykyä tehdä päätöksiä.

”Ehkä osaks riippuu siitä et on sitä ikää jo aika paljon, et uskaltaa myös sanoo, ja uskaltaa myös tehdä ne omat päätökset. Ja siis hirveestihän tulee erilaisii ohjeita samasta asiasta, niin neuvolasta ku ystäviltä ja kaikilla on vähä eri mielipiteet ja erilaiset neuvot, ni sit pitää vaan ite tehdä se päätös, että tää on mun lapsi, ja mä saan tehdä mitä mä haluan, ja ajatella että mikä on sitten meille hyvin.”

”Tuntuu että nykyään niin paljon eri tapoja ja mielipiteitä. Onhan se vaikee iteki mieltii, millä kannalla on eri asioissa, mutta kyl tuntuu et on löytäny ne omat hyvät keinot ja uskaltaa niitä viedä eteenpäin.”

Päätösten teko yhdessä puolison kanssa koettiin tukevan päätäntävaltaa itseä ja perhettä koskevissa asioissa. Äidit näkivät puolisonsa tärkeänä ja tasavertaisena vanhempana ja kumppanina, jonka kanssa tehtiin päätöksiä tasapuolisesti. Vastauksissa nousi esille myös, kuinka vauvan tulo on muuttanut omaa elämää myös päätäntävällän suhteen; ennen sai päättää vain omasta puolesta, mutta nyt pitikin huomioida vauva ja oma perhe kaikissa elämän päätöksissä.

”Koen että saan kaikesta itse päättää tasapuolisesti miehen kanssa. Sekä itseä koskevista asioista, että lapsenkin asioista.”

”Tottakai nyt on se että vauvan ehdoilla asioista täytyy päättää ihan eri tavalla ottaa huomioon. Jos aikaisemmin on voinut päättää niin, miten itestä on tuntunut hyvältä ja vähän miehen kanssa sopia, niin nyt on niin että pitää miettiä sitten vähän eri kantilta.”

Viimeisenä osallisuuskokemusta vahvistavana tekijänä vastauksista nousi esiin perheen hyvinvointi (KUVIO 6). Perheen hyvinvointi jakautui kahteen alateemaan: terveys ja fyysinen hyvinvointi, sekä kattavat terveydenhuoltopalvelut. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 6. Perheen hyvinvointi.

Terveys ja fyysinen hyvinvointi nousi vastauksissa esille perheen hyvinvointia edistävänä tekijänä. Esikoisäidit kertoivat kokeneensa vauvavuoden aikana jossain määrin väsymystä, jolloin omasta fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen koettiin tärkeäksi oman jaksamisen kannalta. Vastajaat kokivat perheidensä terveyden ja hyvinvoinnin kaiken kaikkiaan hyvänä.

”Tottakai kun uni on vähäempää, että sellasta että väsymystä on mutta sitte pidän kyllä tärkeenä että käy iteki vähä liikkumassa ja aika paljon on vauvan kanssa tullu liikuttua, että vaunuilla kävelemässä ja vähän hölkkäilemässäkin, että pysyn fyysisestikin myös hyvässä kunnossa, et tuntuu et jaksaa enemmän ku vähäsen pääsee liikkumaankin.”

”Jos puhutaan omasta hyvinvoinnista, niin ihan hyvin oon jaksanut, että oon saanut aina välillä sitä omaakin aikaa, et oon päässy kuntosalille ihan itsekseni tai jotain muuta.”

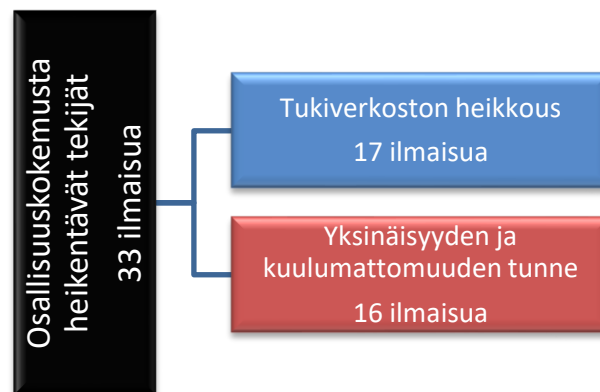
Kattavat terveydenhuoltopalvelut nähtiin vastauksissa yhtenä perheen hyvinvointia edistävänä tekijänä. Vastauksissa nousi esiin neuvolan merkitys tuen ja avun tarjoajana, sekä muihin terveystalveluihin ohjaamisessa.

”Kyllä on mun mielestä ollut hyvät kaikki just neuvolat ja tämmöset et kaikki on toiminut tosi hyvin. Imetyksessä on ollu vähän haasteita, ni on saanu hyvin apua imetyspolilta ja sit fyssarillekin me päästiin hyvin.”

”Oon neuvolasta saanu mahtavia ohjeita ja on ollut onneksi mahtava neuvolatäti, joka on osannu antaa apua ja sinne saa aina soittaa. Että vaikka joillain on huonoja kokemuksia, ni itelläni on ainaki positiivinen, sekä raskausaikana, että nyt lapsen kanssa, että sieltä on saanut kyllä paljon tukea.”

6.2.2 Osallisuutta heikentävät tekijät

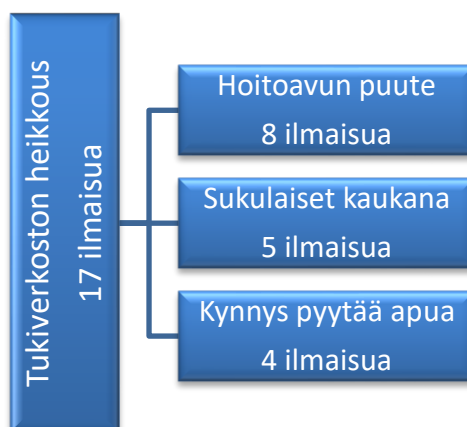
Haastateltavia pyydettiin kertomaan omaa osallisuuskokemusta heikentävistä tekijöistä omin sanoin. Näistä muodostui kaksi pääteemaa (KUVIO 7), jotka molemmat on puolestaan jaettu kolmeen alateemaan.



Kuvio 7. Osallisuuskokemusta heikentävät tekijät.

Osallisuuskokemusta heikentäviksi tekijöiksi nousivat kaksi pääteemaa: tukiverkoston heikkous, sekä yksinäisyyden ja kuulumattomuuden tunne. Nämä molemmat pääteemat tulivat esikoisäitien kertomuksissa lähestulkoon yhtä vahvasti esille. Seuraavaksi tarkastellaan molempaa pääteemaa niiden alateemojen avulla.

Ensimmäisenä osallisuuskokemusta heikentävänä tekijänä aineistosta nousi esille tukiverkoston heikkous (KUVIO 8). Tämä pääteema on jaettu kolmeen alateemaan: hoitoavun puute, sukulaiset kaukana ja kynnyks pyytää apua. Alateemat ovat lihavoitua tekstissä.



Kuvio 8. Tukiverkoston heikkous.

Hoitoavun puute nousi suurimmaksi tukiverkoston heikkoutta lisääväksi tekijäksi. Esikoisäitien kertomuksista selvisi, että osa äideistä koki olevansa ydinperheenä yksin vauvanhoidon kanssa, ja miehen ollessa töissä, vastuu oli päivisin luonnollisesti yksin äidillä. Myös pettymyksen käsittely nostettiin esille; sukulaiset ja ystävät olivat saattaneet raskausaikana lupailta tulevansa kyläilemään ja hoitamaan lasta, mutta lapsen synnyttyä ei hoitoapua ollutkaan saatavilla.

”Mul on käyny vähä nii, et mulle sanottiin, et on useampia hoitajia ja ha-luttiin hoitaa paljon enemmän suvun puolelta, ja nyt sitte ku on pyytänyt, ni ei oo sitte käynykkään. Ni tavallaan ehkä se semmonen pettymyksen käsittely. Et jos sitä tukee tai tukiverkostoo ei oo niin paljoo, ku sillon raskausaikana kuvitteli, ni se pitää vaan hyväksyä, et sitte on niin, että päivisin oon minä ja lapsi, et päivisin ei sitä apua oo.”

Sen, että **sukulaiset olivat kaukana**, koettiin olevan suuri syy tukiverkoston heikkouteen. Vain yksi vastaajista oli syntyperäinen vaasalainen, joten muiden vastaajien perhe ja suku saattoi asua hyvinkin kaukana. Tällaisessa tilanteessa vauva ei välttämättä ollut ikinä ollut kenenkään muun, kuin vanhempiensa hoidossa.

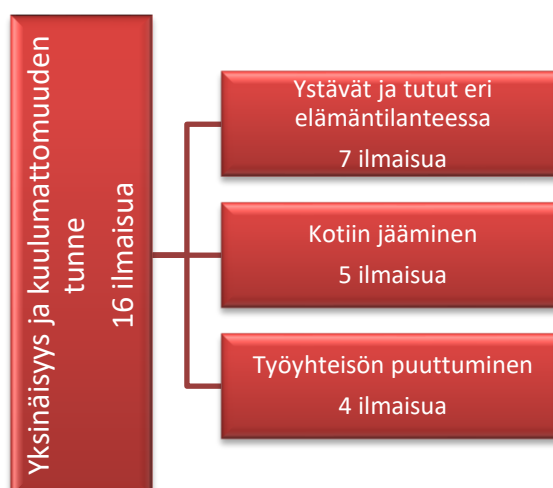
”Täällä meillä ei oo ketään. Meil on toisella paikkakunnalla kaikki, että lapsi ei ole ollut kertaakaan hoidossa missään, vaikka se on puolitoista vuotta. Et nyt se menee päiväkotiin yhtäkkiä kaheksan tuntia päivässä.”

Kynnys pyytää apua nousi vastauksissa esille tukiverkosta heikentävänä tekijänä. Äidit kertoivat, etteivät välttämättä halunneet tai kehdanneet pyytää sukulaisilta tai ystäviltä apua, vaan toivoivat heidän tarjoavan apuaan oma-aloitteisesti. Esikoisäidit kuvailivat sukulaisten ja ystävien olevan kiireisiä omissa elämässään, jolloin hoitoavun pyytäminen tuntui kiusalliselta.

”Siis kyllä on turvaverkosta joo pyydettyä. Sais varmaan olla aina vähän lähempänä niin ettei välttämättä tarttis pyytäkään, että isovanhemmat tulis ja sanois, että ottakaa vähän omaa aikaa, että he kattoo lasta. Et sit se menee yleensä niin, että pitää pyytää, ja on tullu ehkä liian vähän pyydettyä. Nyt jos aattelis, niin ei välttämättä tarttis olla näin itsenäinen, kun ne on kuitenkin aika likellä ne isovanhemmat, niin niitä ois voinu enemmän pyytää.”

”Mä en viitti hirveesti pyytää mun ystäviä. He pääsee viideltä töistä ja puol kuudelta alkaa lasten harrastukset ni et kaikki on niiku uraihmissä.”

Toisena osallisuuskokemusta heikentävänä tekijänä esikoisäitien kertomuksista nousi esille yksinäisyys ja kuulumattomuuden tunne (KUVIO 9). Tämä pääteema on jaettu kolmeen alateemaan: ystävät ja tutut eri elämäntilanteessa, kotiin jääminen, sekä työyhteisön puuttuminen. Alateemat ovat lihavoitu tekstissä.



Kuvio 9. Yksinäisyys ja kuulumattomuuden tunne.

Yksinäisyyteen ja kuulumattomuuden tunteeseen vaikutti vastaajien mukaan suuresti se, kun **ystävät ja tutut ovat eri elämäntilanteessa**. Esikoisäitien kertomuksista nousi esiin se, että moni heistä oli tullut ensimmäisenä äidiksi omasta ystäväpiiristä tai sisaruksista, jolloin vertaisvanhempia ei tunnettu ennen erilaisiin äiti-lapsiryhmiin osallistumista.

”Vaikka mäkään en oo mikään supernuori, niin ei ollut kellenkään kaverilla kuitenkaan lapsia. Et me oltiin kummatki [puolison kanssa] ihan ensimmäisiä kaikista kaveriporukoista jotka sai lapsen. Eikä mun sisaruksilla oo, eikä kellenkään. Sen takia se on niin hyvä, että on tullu näitä [äitikavereita], kun muuten ei ois ollu kyllä yhtään kaveria.”

Kotiin jäämisen koettiin lisäävän yksinäisyyttä ja kuulumattomuuden tunnetta, minkä vuoksi äidit olivatkin hakeutuneet erilaisiin äiti-lapsiryhmiin. Vastauksissaan äidit kuvailivat, kuinka ennen ryhmiin liittymistä he saattoivat viettää päivät kokonaan yksin vauvan kanssa, esimerkiksi käyden vaunulenkkeillä, kunnes mies tulisi töistä kotiin. Töistä äitiyslomalle jääminen saattoi äitien kokemusten mukaan olla hyvinkin radikaali muutos lisäten yksinäisyyttä ja kuulumattomuuden tunnetta varsinkin, kun kaikki tutut jatkoivat kiireisinä työelämässä.

”Oltiin ekat kolme kuukautta oltu vaan kotona. Olin tehny yksin vaan niitä vaunulenkkejä, ku ei ollu edes mitään lenkkiseuraa.”

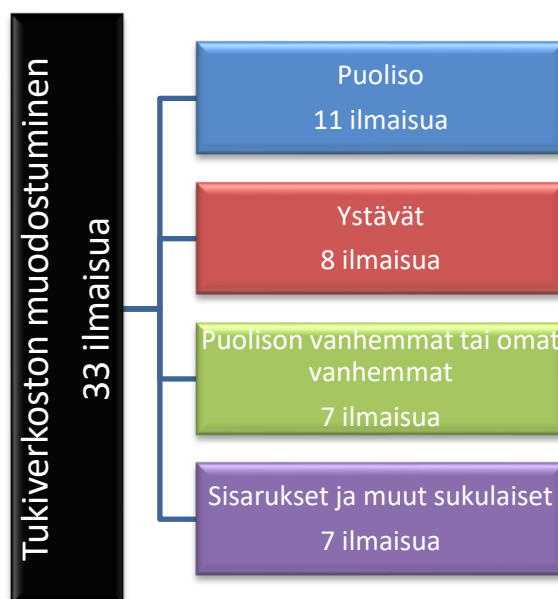
Työyhteisön puuttuminen äitiyslomalle jäämisen myötä koettiin lisäävän yksinäisyyttä ja kuulumattomuuden tunnetta. Esikoisäitien vastauksista nousi hyvin esille, kuinka suuri merkitys työyhteisöllä on yksilön yhteisöllisyyden tarpeen täyttäjänä. Työ koetaan hyvin keskeiseksi osaksi elämää, jolloin äitiyslomalle jääminen saattaa yllättää yksinäisyydellä. Jälleen äidit toivat kertomuksissaan esille äiti-vauvaryhmien merkityksen yhteisöllisyyden lisääjinä.

”Äitiysloman aikana mulla loppu määräaikaan työsuhde, että tavallaan siinä katkes se yhteys työpaikalle, et nää kerhot on ollu tosi tärkeä porukka, mis on tullu tutuksi saanu kavereita.”

”No toki työelämästä, joka on ennen ollu sellanen porukka, ni se tietysti on jääny ja se on ollu vaikee tavallaan korvata, koska se on ollu niin työkeskeistä tää elämä tähän mennessä. Niin se että ne ystävät on edelleen töissä ja niillä pyörii se arki ja semmonen ni et siitä koen että se on muuttunut tottakai.”

6.2.3 Tukiverkoston muodostuminen

Esikoisäitejä pyydettiin kuvailemaan heidän tukiverkoston muodostumista (KUVIO 10). Vastauksissa tukiverkoston muodostumista kuvaaviksi tekijöiksi nousivat seuraavat alateemat: puoliso, ystävät, puolison vanhemmat tai omat vanhemmat, sekä sisarukset ja muut sukulaiset. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 10. Tukiverkoston muodostuminen.

Puoliso nousi esikoisäitien kertomuksissa tärkeimmäksi tueksi, etenkin silloin, jos molempien suku asui kauempana. Kaikkien esikoisäitien vastauksissa korostui puolison tuen merkitys elämän eri osa-alueilla.

”Mun mies kyllä auttaa aina ja hän oli koko kesän kotona, et mä oon nyt joitain viikkoja ollut yksin. Hän on kyllä maailman paras tukiverkosto.”

”Puoliso on tärkeä tuki. Molempien vanhemmat ja sisarukset asuu muualla niin sitte, kyllä se perhe [ydinperhe] täällä on tosi tärkeä.”

Ystävien merkitys tukiverkostonä näkyi monen esikoisäidin vastauksissa suurena. Ystävät eivät välttämättä voineet auttaa lapsen- tai kodinhoidollisissa asioissa, mutta heidän tarjoama seura ja vertaistuki koettiin tärkeänä. Ystävien merkitys korostui etenkin silloin, kun perheen sukulaisia ei asunut Vaasassa, tai jos tukiverkosto oli muuten heikko.

”Turvaverkosto koostuu käytännössä kavereista. Sukulaisia ei ole Vaasassa.”

”Tosiaan en oo asunut kauaa Vaasassa niin ei oo sellasta valmista tukiverkosta täällä. Että se on suurimmaks osiks muodostunut vauvavuoden aikana vanhoista tutuista ja uusista tuttavuuksista, jotka on samassa elämäntilanteessa.”

Esikoisäitien kertomuksissa **puolison vanhemmat tai omat vanhemmat** esiintyivät tärkeimpänä lastenhoitoapuna. Vain yksi vastaajista oli syntyperäinen vaasalainen, joten suurimmalla osalla omat vanhemmat asuivat toisella paikkakunnalla. Tästä syystä useat äidit nostivat puolisonsa vanhemmat tärkeäksi tukiverkostoksi. Toisaalta äidit saattoivat kokea, ettei puolison vanhempiin voinut tukeutua samalla tavoin, kuin omiin vanhempiin.

”Meidän perheen tukiverkosto on sellanen että mun kaikki sukulaiset ja vanhemmat asuu muutaman sadan kilometrin päässä. Mut sit taas miehen vanhemmat asuu täällä, et heistä on apua. Ovat toki työelämäs vielä, mut et on viikonloppusin ja iltasin kuitenkin lastenhoitoapuu. Ja oikein mielelläänkin hoitavat. Että se on ensimmäinen lapsenlapsi, ni se on aika tärkeä.”

”Vanhemmat on tukena mutta kaukana. Puoliso on suurin tuki tietysti. Hänen vanhempansa asuvat täällä ja heistä on jonkin verran hyötyä ja apua, mutta ei yhtään samoissa määrin, kun mitä omista vanhemmista olis. Että jos niistä kaipais tukea ni ei sellasta henkistä tukea oo kuitenkaan. Kiva että käyvät kylässä silloin tällön, ja auttavat sen mitä osaa. Mutta samalla tavalla heille ei voi sanoa niiku omille vanhemmille, että voitko auttaa, hoidatko lasta, käytkö kaupassa, keitätkö kahvia.”

Sisarukset ja muut sukulaiset esiintyi äitien kertomuksissa lähinnä osana muuta tukiverkosta. Erityisen tärkeiksi koettiin ne sisarukset, joilla oli myös lapsia, ja sitä kautta jakoivat saman elämäntilanteen ja samankaltaisia kokemuksia.

”[Tukiverkostona] mies ja sitte molempien sisaruksilla on pieniä lapsia. Molempien perheet, vanhemmat ja sisarukset. Sitte toki kaverit. Kavereillakin on jonkin verran lapsia. On ihanaa, kun on lähellä sukulaisia ja perhettä, kun ei päivisin ole ohjelmaa.”

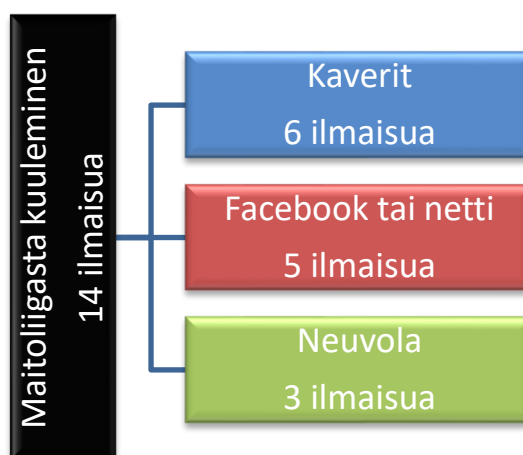
”Meil on molempien vanhemmat ja sitte molempien sisarukset, et ne on ehkä tärkeimpänä tukiverkostona. Ja sitte on tän [vauvan] kummit ja sit on ystävät. Ja puoliso. On kyllä vahva tukiverkosto.”

6.3 Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys esikoisäideille

Haastateltavia pyydettiin kertomaan Maitoliiga-vertaisryhmän merkityksestä. Maitoliigaa käsittelevässä teemahaastattelun osiossa äideiltä kysyttiin: miten ja miksi Maitoliigaan hakeuduttiin, ja millainen merkitys Maitoliiga-vertaisryhmällä oli osallisuuskokemuksen näkökulmasta?

6.3.1 Maitoliigaan hakeutuminen

Esikoisäitejä pyydettiin kertomaan, miten ja miksi he hakeutuivat Maitoliiga-vertaisryhmään. Aluksi esitellään lähteet, joista äidit olivat kuulleet Maitoliigasta (KUVIO 11). Tämä pääteema koostui kolmesta alateemasta: kaverit, Facebook ja netti, sekä neuvola. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä. Tämän jälkeen esitellään äitien kertomuksista esiin nousseet tärkeimmät syyt, miksi Maitoliigaan oli hakeuduttu alun perin (KUVIO 12).



Kuvio 11. Maitoliigasta kuuleminen.

Suurin osa esikoisäideistä oli kuullut Maitoliigasta **kavereiltaan**, jotka olivat käyneet Maitoliigassa oman lapsensa kanssa aikaisemmin, tai jotka aikoivat myös aloittaa siellä käymisen nykyisen vauvansa kanssa. Erityisesti muut äiti-vauvaryhmät, ja niiden kautta saadut äitikaverit olivat hyviä tiedonlähteitä. Puolet äideistä oli kuullut Maitoliigasta **Facebookista tai netistä**. Äidit kertoivat nähneensä Facebookissa Maitoliigan mainoksen, jossa oli esitelty tulevaa ohjelmaa, sekä keskusteluyhteisöjä, eli teemoja. Vain kolme (3) kaikista äideistä kertoi kuulleensa Maitoliigasta **neuvolan** kautta.

Seuraavaksi esitellään Maitoliigaan osallistumisen syyt (KUVIO 12). Tämä pääteema koostuu neljästä alateemasta: tarve aikuiselle seuralle ja vertaistuelle, mielenkiintoiset teemat, tutut ja kaverit rohkaisivat, sekä viikkoon ohjelmaa. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 12. Maitoliiga-vertaisryhmään osallistumisen syyt.

Tarve aikuiselle seuralle ja vertaistuelle esiintyi esikoisäitien kertomuksissa suurimpana syynä Maitoliiga-vertaisryhmään osallistumiselle. Vastaajat kertoivat yksinkertaisesti kaivanneensa aikuista seuraa arkeensa, kun päivät saattoivat kulua kahden vauvan kanssa. Äidit halusivat päästä keskustelemaan omista kokemuksistaan, sekä kuulemaan muiden vertaisäitien tarinoita vauva-arjesta; he kaipasivat vertaistukea. Monissa, etenkin toiminnallisissa äiti-vauvaryhmissä vauva on niin sanotusti pääroolissa, eikä syvemmälle keskustelulle muiden äitien kanssa jää tilaa.

”Mä kaipasin samanikäisiä ihmisiä, joil on samanikäisiä pieniä, kaipasin vertaistukea.”

”No mä olin kuullut tästä paljon just muutamalta äiti-ihmiseltä ja ne oli kehuu, että tää on hyvä et saa vertaistukea ja just sellasta keskustelua. Että ku on noita vauvamuskareita, ni se on niin hektistä ja siin on se vauva pääroolissa, ni tää on niiku sellanen keskustelelevampi. Ni sen takia mä ajattelin tulla testaamaan tätä.”

Mielenkiintoiset teemat innostivat esikoisäitejä osallistumaan Maitoliiga-vertaisryhmään. Äidit olivat saattaneet lukea netistä tai kuulla kavereiltaan, kuinka ryhmässä keskustellaan vauvavuoteen liittyvistä tärkeistä ja ajankohtaisista aiheista, joista voisi saada apua myös omaan arkeen.

”Kuulin tutuilta, et ne oli ollu täällä ja että keskustellaan erilaisista aiheista ja että saa informaatiota tästä vauva-ajasta ja kaikista mahdollisuuksista.”

”Noi aiheet. On kiva et on tollanen teema-aihe esimerkiksi nukkumisesta.”

Tuttujen ja kavereiden antama rohkaisu koettiin tärkeänä Maitoliiga-vertaisryhmään osallistumisen syynä. Kavereiden kertomat kokemukset Maitoliigasta tai esimerkiksi naapurin rohkaisu mukaan tulemiselle innostivat äitejä osallistumaan ryhmään.

”Kuulin työkaverilta, joka aikasemmin vuosi sitten oli äitiyslomalla ja se sitte kehu, että kannattaa käydä, että on mukava. Ja sitte naapurikin käy

tässä, että hänki tossa kyseli, että ollaanko käyty, ja sitte vielä rohkasi käymään.”

”Tosta neuvolaryhmästä yks äiti sano, että on alkanu käymään täällä, ni vähän sen innoittamana.”

Osa esikoisäideistä kertoi kaivanneensa **viikkoon ohjelmaa** etenkin, jos päivät kuuluivat kahden kotona vauvan kanssa. Maitoliigasta tulikin monelle äidille ja vauvalle rutiini, joka antoi viikkoon rytmiä ja odotettavaa mukavaa ohjelmaa. Toisaalta samalla sai tehtyä vaunulenkin, ja Maitoliigasta saattoi saada myös lenkkiseuraa. Äidit kuvailivat Maitoliigan olevan sellainen paikka, jonne oli helppo mennä.

”Mä ajattelin, että olis kiva mennä jonneki vauvan kanssa. Vauva oli tosi pieni, kun aloitettiin ja tosi nopeesti siitä tuli sellanen kiva rutiini, että on yks meno viikossa, että tänne me aina mennään.”

”Itte tarttes päästä pois kotoa ja neljän seinän sisältä, tarvis ittelleen semmosen viikkorytmin, että joka viikko tapahtuu jotakin ja se oli helppo paikka mennä ensimmäistä kertaa ja ensimmäisen lapsen kanssa. Sieltä sai heti kontakteja ja siellä oli semmonen hyvä fiilis. Sinne oli tosi tervetullu olo, kun sinne meni.”

6.3.2 Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys esikoisäitien osallisuuskokemukseen

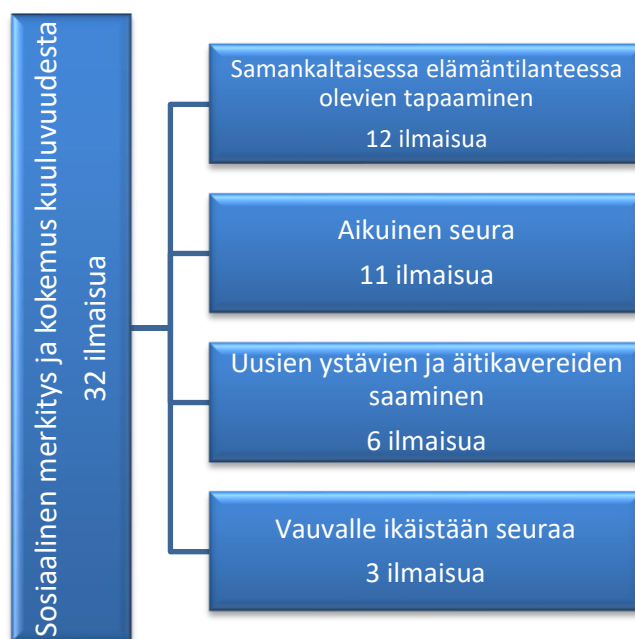
Esikoisäitejä pyydettiin kertomaan Maitoliiga-vertaisryhmän merkityksestä omaan osallisuuskokemukseen omin sanoin. Näistä muodostui kolme pääteemaa (KUVIO 13), jotka puolestaan on jaettu kukin neljään alateemaan.



Kuvio 13. Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys esikoisäitien osallisuuskokemukseen.

Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys esikoisäitien osallisuuskokemukseen jakautui kolmeen pääteemaan: sosiaalinen merkitys ja kokemus kuuluvuudesta, oman äitiyden vahvistuminen, sekä oma hyvinvointi ja jaksaminen. Seuraavaksi tarkastellaan jokaista pääteemaa erikseen niiden alateemojen avulla.

Ensimmäinen ja eniten painottunut Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys osallisuuskokemukseen oli sosiaalinen merkitys ja kokemus kuuluvuudesta (KUVIO 14). Tämä ensimmäinen pääteema jakautui neljään alateemaan: samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien tapaaminen, aikuinen seura, uusien ystävien ja äitikavereiden saaminen, sekä vauvalle ikäistään seuraa. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 14. Sosiaalinen merkitys ja kokemus kuuluvuudesta.

Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien tapaaminen koettiin tärkeimmäksi tekijäksi sosiaalisen merkityksen ja kuuluvuuskokemuksen näkökulmasta. Vastauksissa nousi esille uuden yhteisön löytymisen ja siihen kuulumisen merkitys, kun työyhteisöstä oli jääty pois äitiyslomalle. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa pystyi äitien kertomusten mukaan jakamaan kokemuksia, sekä saamaan näkökulmia omaan arkeen. Ryhmältä saatu vertaistuki koettiin siis erityisen merkityksellisenä oman osallisuuskokemuksen kannalta.

”Vaikutti kyllä joo paljonkin [vertaistuki osallisuuskokemukseen] mä koen, kun sai samanhenkisiä ihmisiä ympärille ja samassa elämäntilanteessa olevia, niin totta kai kuului johonkin joukkioon sen jälkeen, kun on työelämästä poistunut ja se porukka jäänyt.”

”Varmaan justiin se, että näkee muitakin äitejä ja vauvoja suunnilleen saman ikäisiä vauvoja, että justiin on yhteisiä puheenaiheita ja kuulee vähän, että miten muillakin menee ja minkälaisia tapoja muilla on.”

Aikuinen seura ja sen antama sosiaalinen merkitys ja kuuluvuuskokemus koettiin yhtenä tärkeimpänä Maitoliiga-vertaisryhmän tarjoamana osallisuuskokemusta lisäävänä tekijänä. Esikoisäidit kuvailivat kertomuksissaan, kuinka merkityksellistä oli saada aikuista seuraa, ja täyttää omia sosiaalisia tarpeita. Tämän koettiin lisäävän omaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

”No varmaan just se, että sai niitä uusia tuttavias ja ehkä vaan se, että sai aikuista seuraa ja jutella. Se oli se suurin syy. Ehkä jotkut ne aiheet. Mutta ehkä se oli suurimmaks osaks vaan sitä seuraa ja vertaistukee.”

”Se on oikeestaan varmaan se sosiaalinen merkitys, mikä taas vaikuttaa omaan henkiseen hyvinvointiin. Oon itse mielestäni aika sosiaalinen ihminen ja tykkään ihmisten seurasta ja oon ihmisläheisessä ammatissa, sitten kun työelämään palaan, niin täältä saa aikuista seuraa.”

Uusien ystävien ja äitikavereiden saaminen nousi esikoisäitien kertomuksissa merkityksellisenä sosiaalista kuuluvuuden tunnetta lisäävänä tekijänä. Äidit kertoivat saaneensa Maitoliiga-vertaisryhmästä äitikavereita, ja osa kaverisuhteista syventyi ystävyysuhteiksi, joita ylläpidettiin myös vapaa-ajalla.

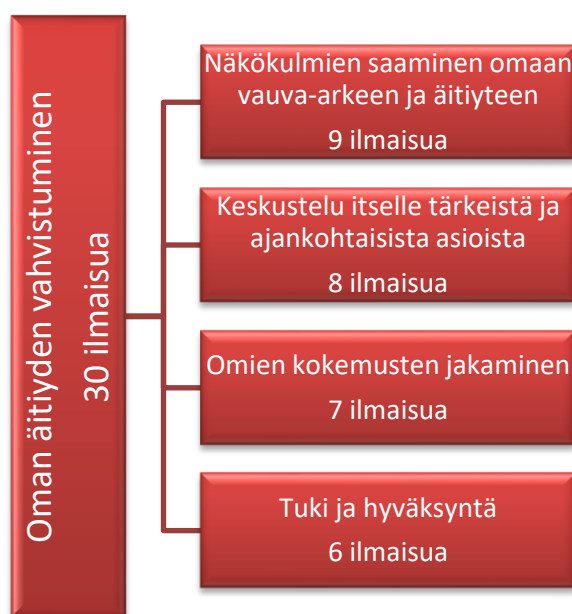
”Sieltä sai uusia tuttavuuksia ja sitten ne jotka oli ollut tuttuja aikaisemmin tai tullut siinä lasten kautta niin niistä melkeinpä tuli ystävyysuhteita tai tulikin muutamia. Jotenka oli sillä tosi suuri merkitys.”

”Me [äiti ja vauva] ollaan saatu tosi paljon sellasia kavereita, joita ollaan nähty ihan vapaa-ajalla.”

Äidit nostivat kertomuksissaan merkitykselliseksi sen, että sai **vauvalle ikäistään seuraa**. Esikoisäidit kertoivat, että jos lähipiirissä ei tutuilla ollut pieniä lapsia, oli mukavaa löytää Maitoliigan kautta vauvallekin kavereita.

”Se tuntu sillee hyvältä ja siellä oli nimenomaan sitä vertaistukee ja samas tilantees äitejä samanikäisiä lapsia. Sai itelle seuraa ja lapsellekin sitä kautta kavereita.”

Toiseksi eniten painottunut Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys osallisuuskokemukseen oli oman äitiyden vahvistuminen (KUVIO 15). Tämä toinen pääteema jakautui neljään alateemaan: näkökulmien saaminen omaan vauva-arkeen ja äitiyteen, keskustelu itselle tärkeistä ja ajankohtaisista asioista, omien kokemusten jakaminen, sekä tuki ja hyväksyntä. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 15. Oman äitiyden vahvistuminen.

Näkökulmien saaminen omaan vauva-arkeen ja äitiyteen näkyi esikoisäitien kertomuksissa tärkeänä tekijänä oman äitiyden vahvistumisen kannalta. Toisten äitien kokemusten kuuleminen auttoi jäsentelemään omaa tilannetta, sekä suhteuttamaan asioita paremmin.

”Jos on vaikka jotain ongelmaa oman vauvan kaa niin osaa ehkä suhteuttaa niitä asioita paremmin. Koen sen tärkeäksi, että saa näkökulmia niihin asioihin tätä kautta.”

Keskustelu itselle tärkeistä ja ajankohtaisista asioista nähtiin äitiyttä vahvistavana tekijänä. Esikoisäidit kertoivat Maitoliigassa usein tulleen hyviä keskusteluja koskien äitiyttä ja vauvavuotta, mutta myös muistakin ajankohtaisista aiheista, jotka jollain tavalla koskettivat heitä. Keskustelevan ja vastavuoroisen ilmapiirin koettiin siis vahvistavan omaa äitiyttä.

”Puhutaan siitä aiheesta mikä on mulle tällä hetkellä arkee.”

”Monesti oli tosi hyviä keskusteluja äitien kesken, joita ehkä jäi vielä kotonaakin miettimään.”

Esikoisäitien kertomuksissa nousi esiin **omien kokemusten jakamisen** merkitys oman äitiyden vahvistumisessa. Äitien vastauksissa näkyi, ettei kaikille kavereille ja tutuille viitsinyt puhua äitiyteen ja vauvavuoteen liittyvistä asioista kovin yksityiskohtaisesti. Siksi koettiin tärkeänä löytää vertaisäitejä, jotka jakavat samankaltaisen arjen, ja joiden kanssa voi vastavuoroisesti jakaa kokemuksia. Kokemusten jakamisen koettiin myös antavan varmuutta omaan äitiyteen, kun huomasi, ettei olekaan yksin asioiden kanssa, ja että monet huolenaiheet ovatkin luonnollinen osa vauvavuotta.

”Kyllä se oli jotenki tärkeä, että sai jakaa niitä ajatuksia ja mahdollisia murheita ja haasteita, mitä sen vuoden aikana tuli.”

”On kiva nähdä muita samassa tilanteessa olevia. Voi vähän kysyä, jos ei vaikka neuvolaan viitti soittaa, jos on jotain pientä, ni tässä on helppo kysyä, että onkohan tämä nyt normaalia. Ja sit ku pari muuta sanoo, että joo meillä oli sama, ni saa vähän sellasta itsevarmuuttakin, ettei tartte ite vaan pähkäillä.”

Tuki ja hyväksyntä toisilta vertaisäideiltä koettiin tärkeänä omaa äitiyttä vahvistavana tekijänä. Maitoliigaa kuvailtiin sellaiseksi ryhmäksi, jossa uskalletaan kertoa omista kokemuksistaan ja mielipiteistään. Ryhmän koettiin olevan ilmapiiriltään hyväksyvä ja kannustava, ja ryhmältä koettiin saavan varmuutta omiin päätöksiin ja toimintatapoihin.

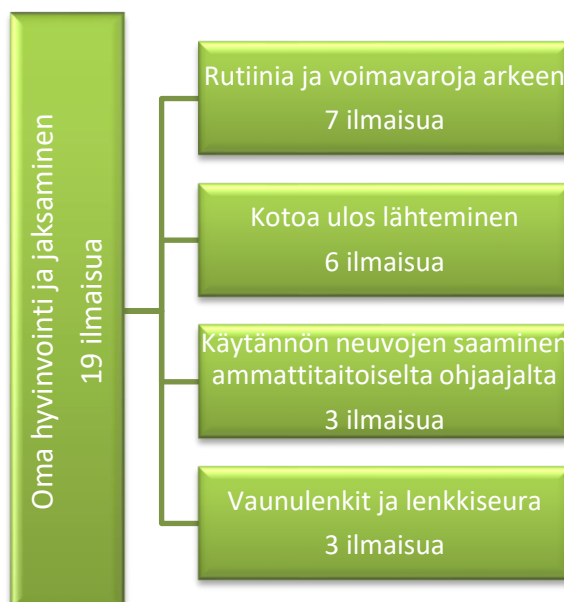
”Ehkä tollanen hyväksyntä ja hyväksyvä ilmapiiri, että saa tukea siihen omaan äitiyteen. Saa näkökulmaa siihen omaan toimintaan. Se on ehkä se tärkein merkitys tällaisilla ryhmillä itelle.”

”Kaikilla oli saman ikäiset lapset ja samanlaisia kokemuksia. Ja sit sekin että jos ei ollut samanlaisia kokemuksia, niin kaikilla oli sellanen kannustava ote.”

”Saa sellasta hyväksyntää, että me tehään nyt tälläläilla ja se on muille ok ni tulee sellanen hyväksyvä fiilis.”

”Maitoliiga on sellanen porukka, että saa tukea ja uskaltaa sanoa omat mielipiteensä.”

Kolmanneksi eniten painottunut Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys osallisuuskokemukseen oli oma hyvinvointi ja jaksaminen (KUVIO 16). Tämä kolmas pääteema jakautui neljään alateemaan: rutiinia ja voimavaroja arkeen, kotoa ulos lähteminen, käytännön neuvojen saaminen ammattitaitoiselta ohjaajalta, sekä vaunulenkit ja lenkkiseura. Nämä alateemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 16. Oma hyvinvointi ja jaksaminen.

Oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta koettiin tärkeänä saada **rutiinia ja voimavaroja arkeen**. Esikoisäitien kertomuksissa nousi esille, kuinka tärkeää oli saada viikkoon ohjelmaa, kun päivät vauvan kanssa saattoivat tuntua pitkiltä.

”On tuonu voimavaroja ja rytmiä arkeen.”

”No se on kiva, että on jotakin sellasta viikko-ohjelmaa itellä päivisin, että tietää että siellä näkee ihmisiäkin.”

Vastaajat kokivat tärkeänä oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta **kotoa ulos lähtemisen**. Esikoisäidit kuvailivat arkea ennen ryhmiin liittymistä jopa hyvinkin yksinäiseksi. Kotoa ulos lähteminen, ryhmiin osallistuminen ja ihmisten tapaaminen oli siis erityisen merkityksellistä omaa hyvinvointia ja jaksamista ajatellen.

”Varmaan se, että pääsee vähän kotoa pois. Päivään kuuluu muutakin, kuin minä, lapsi ja koira odottamassa miestä kotia.”

”Kyllähän sitä, jos kotiin ois jääny, ni aika hulluks tulis, jos ei näissä Maitoliigassa tai muskarissa tai missään kävis. Että kyllähän sitä voi pimahtaa aika äkkiä, jos ei ihmisten ilmoilla kävis.”

Käytännön neuvojen saaminen ammattitaitoiselta ohjaajalta koettiin esikoisäitien kertomusten mukaan yhtenä tärkeänä tekijänä oman hyvinvoinnin ja jaksamisen vahvistamisessa. Äidit kokivat Maitoliiga-vertaisryhmän ohjaajan olleen hyvin ammattitaitoinen, ja häneltä saatiin paljon hyödyllisiä neuvoja ja ajatuksia vauvarjen sujuvuuden lisäämiseksi.

”Ryhmän ohjaaja oli tosi ammattitaitonen. Sai paljon hyviä vinkkejä, joita pysty kotona kokeilla, että toimisko tää meillä.”

Vaunulenkit ja lenkkiseura nousi esikoisäitien vastauksissa yhdeksi hyvinvointia ja jaksamista lisääväksi tekijäksi. Maitoliiga-vertaisryhmään lähteminen innoitti tekemään samalla reissulla pidempiäkin vaunulenkkejä, ja Maitoliigan jälkeen pystyi hyvin jatkamaan keskusteluja äitikaverin kanssa lenkin lomassa.

”Tulee lähdettyä sieltä kotoa, voi tehdä vaikka lenkin samalla, saa liikuntaa.”

6.4 Kehitysideoita vauva-ajan osallisuutta edistäville palveluille

Haastattelun viimeisessä osiossa esikoisäideiltä kysyttiin kokevatko he lapsiperheiden vauva-ajan palvelut riittävinä osallisuuden edistämisen näkökulmasta, sekä millaisia äitien ja perheiden osallisuutta lisääviä palveluita tai toimintaa he kaipaisivat lisää nykyisten rinnalle. Äitien vastauksista muodostui kolme teemaa kuvaamaan kehitysideoita (KUVIO 17). Teemat olivat seuraavat: liikunnallisia, äidin ja vauvan fyysistä hyvinvointia tukevia palveluja lisää, neuvolan äiti-vauva-keskusteluryhmien tapaamisia lisää, sekä ilmainen julkinen liikenne koko päiväksi. Nämä teemat on lihavoitu tekstissä.



Kuvio 17. Kehitysideoita vauva-ajan osallisuutta edistäville palveluille.

Eniten äidit kaipasivat **liikunnallisia, äidin ja vauvan fyysistä hyvinvointia tukevia palveluita lisää**. Nämä toiveet koskivat nimenomaan kunnan tai kolmannen sektorin järjestämiä ilmaisia liikuntapalveluita. Vastauksissa nousi esille myös **neuvolan äiti-vauva-keskusteluryhmien tapaamisten lisääminen**. Äidit ehdottivat, että neuvolan äiti-vauvaryhmä voisi tavata jo ennen lasten syntymää, jolloin ryhmän kanssa voisi aloittaa tutustumisen hyvissä ajoin. Tämän lisäksi toivottiin kaupungin tarjoavan **ilmaisen julkisen liikenteen koko päiväksi** vaunujen ja rattaiden kanssa liikkuville. Julkisen liikenteen ollessa ilmainen, olisi laitakaupungilla asuvien äitien ja perheiden helpompi matkustaa keskustaan, missä monet äiti-vauvaryhmät ja lapsiperheiden tapahtumat järjestetään.

Esikoisäitien vastauksissa korostui kuitenkin yleinen tyytyväisyys Vaasasta löytyviin palveluihin: kymmenestä (10) vastaajasta neljä (4) ei kaivannut lainkaan lisää palveluja, ja kaikki vastaajat ilmaisivat olevansa tyytyväisiä tämänhetkiseen palvelutarjontaan, vaikka kehitysideoita mietittiin ja ehdotettiin. Kukaan vastaajista ei siis tuonut esille Vaasan palvelujen riittämättömyyttä, päinvastoin, äidit kertoivat olleensa jopa yllättyneitä, kuinka laaja palvelutarjonta Vaasassa oli. Mannerheimin lastensuojeluliiton, eli MLL:n tarjoamat palvelut nousivat esikoisäitien vastauksissa esille.

”Kyllähän Vaasassa on vaikka mitä, mitä voi tehdä. On tää MLL, ja opistolla on kurseja, ja monilla kuntosaleilla on erilaisia vauvajumppia, mihin sä voit ottaa vauvan mukaan ja on ulkoilutapahtumia. Mun mielest tarjonta on kyllä iso. Et varsinkin, jos hakee sen oman sosiaalisen tarpeen tyydyttämistä, ni varmasti löytää omansa. On avoimii päiväkoteja ja muskareita. Mä olin yllättyny kuin hyvä tarjonta tääl on.”

”Kyllä ainakin tällä hetkellä tuntuu et on tosi paljon kaikkia ryhmiä, mihin voi mennä. Justiin tuolla MLL:n perhekahvilassa siel on mun mielestä joka päivä jotakin. Et jos vaan jaksaa käydä, mutta ei nyt tietenkään joka päivä jaksaa olla jossakin menossa. Mutta se on ihan hyvä, että on se mahdollisuus kuitenkin käydä.”

”Täällä on kuitenkin monipuolisesti ja paljon kaikkia missä me ei olla käytäkään. Kaiken maailman avoimia päiväkoteja, seurakuntaa ja vaikka mitä tosi paljon eri ryhmiä. Oishan tuolla tosiaan MLL:n lastenhoitoapuakin, jos haluais ja Vaasan kaupungilla on.”

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää esikoisäitien kokemuksia osallisuudesta, sekä vertaistuen merkityksestä ensimmäisen vauvuuden aikana. Tutkimuksella haluttiin selvittää, millaisena esikoisäidit kokevat osallisuutensa, ja millaisen merkityksen he kokevat vauva-ajan sosiaalisella tuella ja Maitoliiga-vertaisryhmällä olevan omaan osallisuuskokemukseensa. Kehityksellisenä tavoitteena oli kartoittaa, millaisia mahdollisuuksia nähdään vertaistuella olevan osallisuutta edistävänä toimintana, sekä millaisia osallisuutta vahvistavia vauva-ajan palveluita esikoisäidit kaipaisivat lisää. Tutkimuksen avulla oli tärkeää saada esikoisäitien äänet kuuluviin, tuoden syvällistä tietoa esille heidän vauva-ajan osallisuuskokemuksistaan.

Tutkimukseen osallistuneet esikoisäidit olivat kaikki työssäkäyviä, lapsensa isän kanssa avo- tai avioliitossa asuvia vaasalaisia naisia. Jokaisen haastateltavan vastauksissa esiintyi tyytyväisyys omaan ja perheen terveyteen, sekä hyvinvointiin. Myös perheen taloudellinen tilanne koettiin poikkeuksetta hyvänä, mikä lisää turvallisuuden tunnetta ja varmuutta tulevaisuutta ajatellen; kun työt, koti ja talous ovat kunnossa, pystyvät äidit nauttimaan vauvuudesta rauhallisina ja hyvin mielin. Tuloksissa ilmeni, että äidit pystyvät tekemään itseä ja perhettä koskevat päätökset tasavertaisesti puolisonsa kanssa, ja vaikka ympäriltä tulisikin paljon neuvoja ja mielipiteitä koskien erityisesti vanhemmuutta, kokevat äidit olonsa päätöstenteossa yleisesti ottaen varmaksi.

Tutkimuksessa selvisi, että sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys ovat tärkeimmät esikoisäitien osallisuuskokemusta vahvistavat tekijät. Yhteisöllisyyskokemusta vahvistavat äitikaverit ja ystävät, sekä äiti-vauvaryhmät. Monissa kertomuksissa nousi esille, kuinka perheen tukiverkosto koetaan heikkona: perhe ja suku on kaukana, ja ystävät, sekä sisarukset eri elämäntilanteessa. Vaikka perheen tukiverkosto olisikin vahva, kokevat äidit ennen ryhmiin osallistumista lähes poikkeuksetta jonkinasteista yksinäisyyttä ja kuulumattomuutta, sillä elämä voi olla hyvinkin työkeskeistä ennen äitiyslomalle jäämistä. Tällöin vertaisäitien, erityisesti erilaisten äiti-vauva-

ryhmien kautta tutuksi tulleiden seura koetaan hyvin tärkeäksi tekijäksi oman osallisuuden vahvistumisen kannalta. Vertaisryhmät ja ystävät ovat tutkimuksen mukaan tärkeitä elämästä puuttuvan yhteisöllisyyden korvaajia ja korjaajia.

Osallisuuskokemusta heikentäviksi tekijöiksi tutkimuksessa nousivatkin tukiverkoston heikkous, sekä yksinäisyyden ja kuulumattomuuden tunne. Tukiverkoston heikkous näkyy tuloksissa erityisesti hoitoavun puutteena. Esikoisäideistä vain yksi oli syntyperäinen vaasalainen, joten tutkimustuloksissa korostuu, kuinka sukulaisten asuminen kaukana keskittää vauvanhoitovastuun yksinomaan ydinperheelle. Äidit eivät myöskään välttämättä viitsi joka kerta pyytää apua, vaan toivovat läheisiltään oma-aloitteisuutta. Läheisten ollessa kovin kiireisiä, heiltä ei edes kehdata pyytää apua. Yksinäisyyttä ja kuulumattomuuden tunnetta luo vertaisvanhempien puuttuminen lähipiiristä, sekä kotiin jääminen ja työyhteisön puuttuminen. Elämä ennen äitiyslomalle jäämistä koetaan usein hyvinkin työkeskeisenä; työyhteisö on ollut tärkein yhteisöllisyyden tunteen luoja, jolloin töistä kotiin jääminen tuntuu radikaalilta elämänmuutokselta. Yksinäisyyttä lisää myös se, jos ystävillä tai sisaruksilla ei ole pieniä lapsia, jolloin heidän kanssaan ei pysty jakamaan omaa elämäntilannetta tai saamaan vertaistukea.

Tutkimuksessa selvisi, että äidit poikkeuksetta kokevat oman puolisonsa tärkeimmäksi tuekseen elämän eri osa-alueilla etenkin silloin, kun oma suku on kaukana. Puoliso koetaan tasavertaisena vanhempana, joka osallistuu vauvanhoitoon työpäivänsä päätteeksi, sekä tukee perheen taloutta. Puolison vanhemmat esiintyvät samasta syystä tutkimuksessa tärkeänä osana perheen tukiverkostoa. Haastatteluihin kuitenkin ilmeni, etteivät esikoisäidit välttämättä pysty turvautumaan puolisonsa vanhempiin samalla tavalla kuin omiin vanhempiinsa. Ystävät nousevat kertomuksissa erityisen tärkeiksi tukiverkoston jäseniksi; vaikka ystävät ja vertaisäidit eivät pystyisi tarjoamaan oman samankaltaisen tai työkeskeisen elämäntilanteensa vuoksi lastenhoitoapua, koetaan heidän seura ja vertaistuki hyvin tärkeiksi tuen muodoiksi. Samasta syystä myös omat sisarukset, etenkin ne, joilla on itsellään pieniä lapsia, ilmenevät tutkimuksessa tärkeänä osana esikoisäitien tukiverkostoa.

Tutkimus toteutettiin Mannerheimin lastensuojeluliiton Pohjanmaan piirin järjestämissä äiti-lapsi-vertaisryhmissä, keskittyen kokemuksiin alle yhdeksän kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen tarkoitettusta Maitoliiga-vertaisryhmästä. Tutkimuksen tärkeänä osana olikin siis tutkia Maitoliiga-vertaisryhmän merkitystä esikoisäideille osallisuuden näkökulmasta. Tutkimuksessa selvisi, että esikoisäidit hakeutuvat Maitoliiga-vertaisryhmään, koska kaipaavat aikuista seuraa ja vertaistukea, haluavat saada vinkkejä ja näkökulmia omaan vauva-arkeen, sekä viikkoon ohjelmaa ja rutiinia. Erityisesti äidit kaipaavat syvempää keskustelua vertaisäitien kanssa, mikä ei onnistu toiminnallisissa äiti-vauvaryhmissä. Myös äitikavereiden rohkaisu ryhmään osallistumiselle koetaan tärkeänä. Tutkimuksen mukaan äidit kuulevat Maitoliiga-vertaisryhmästä pääosin äitikavereiltaan, mutta myös Facebook ja neuvola toimivat palvelun piiriin ohjautumisessa. Kuitenkin, vain kolmasosa vastaajista kertoi kuulleensa Maitoliigasta neuvolan kautta, mikä oli yllättävää. Ehkäpä neuvolan siis pitäisi aktivoitua palvelujen piiriin ohjaamisessa paremmin, etenkin kun suuri osa esikoisäideistä selvästi kokee yksinäisyyttä ja kaipaa vertaistukea vauva-arjen keskellä.

Tutkimuksessa ilmeni, että Maitoliiga-vertaisryhmällä on suuri merkitys esikoisäitien osallisuuskokemukseen, oman äitiyden vahvistumiseen, sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tärkeimpänä merkityksenä koetaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien tapaaminen, jolloin päästään jakamaan kokemuksia ja saamaan näkökulmia omaan vauva-arkeen. Tällainen vastavuoroinen keskustelu puolestaan auttaa oman äitiyden ja toimintatapojen jäsentelyssä, sekä erilaisten vauvavuoteen liittyvien tilanteiden ja asioiden suhteuttamisessa. Ryhmä tarjoaa tutkimuksen mukaan esikoisäideille tukea ja hyväksyntää, jolloin syntyy varmuus omien päätösten tekemiseen, sekä valittuihin toimintatapoihin. Myös ammattitaitoisen ohjaajan antamien käytännön neuvojen koetaan helpottavan vauva-arjen sujumista.

Tutkimuksessa selvisi, kuinka esikoisäidit kokevat Maitoliiga-vertaisryhmän tärkeänä yksinäisyyden poistamisen ja yhteisöllisyyden lisäämisen näkökulmasta. Monet äideistä osallistuu ryhmään löytääkseen äitikavereita, ja ryhmässä voikin

syntyä merkityksellisiä ystävyyssuhteita, joita ylläpidetään myös vapaa-ajalla. Samalla saadaan vauvalle ikäistään seuraa, jota ei välttämättä omasta lähipiiristä löydy. Tutkimuksessa ilmeni myös, kuinka tärkeänä oman jaksamisen kannalta koetaan yksinkertaisesti kotoa ulos lähteminen ja vaunulenkkiä tekeminen, joihin Maitoliiga kannustaa. Vaunulenkki vertaisäidin kanssa tukee siis esikoisäitien psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia, ja sitä kautta vahvistaa osallisuuskokemusta.

Tutkimuksen kehityksellisenä tavoitteena oli löytää kehitysideoita ja -mahdollisuuksia äitien ja perheiden osallisuutta lisääville vauva-ajan palveluille tai toiminnalle. Tutkimuksessa selvisi, että äidit kaipaavat lisää liikunnallisia, äidin ja lapsen fyysistä hyvinvointia tukevia palveluja, sillä äidit kokevat fyysisen hyvinvointinsa tärkeäksi osaksi omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja sitä kautta myös osallisuuskokemusta. Muita haastatteluissa esiintyviä kehitysideoita ovat neuvolan äiti-vauva-keskusteluryhmien tapaamisten lisääminen, esimerkiksi jo raskausajalle, sekä ilmaisen julkisen liikenteen tarjoaminen koko päiväksi vaunujen ja rattaiden kanssa liikkuville. Vertaisäitien tapaaminen raskausaikana olisi hyvä keino ennaltaehkäistä esikoisäitien yksinäisyyttä ja kuulumattomuuden tunnetta, kun äideillä olisi valmiiksi, jo ennen äitiyslomalle jäämistä, kontakteja muihin esikoisäiteihin. Ilmainen julkinen liikenne puolestaan tukisi äitien osallistumista erilaisiin äiti-vauvaryhmiin ja perhetapahtumiin. Tutkimuksessa ilmeni kuitenkin yleinen tyytyväisyys Vaasasta löytyviin palveluihin, joita koetaan olevan tarjolla runsaasti ja monipuolisesti.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa oli jopa yllättävääkin, kuinka yhteneviä esikoisäitien kokemukset olivat tutkimuksen teoriapohjan kanssa. Toki teoriaa täydennettiin ja muokattiin tutkimuksen analyysivaiheessa, mutta kokonaisuudessaan tutkimustulokset kuvaavat hyvin yhteiskuntamme tämän hetkistä tilannetta ja sen seurauksia lapsiperheiden näkökulmasta; yhteiskunnan yksilöllistymiskehitys ja työkeskeisyys, nykyäidin sosioekonominen tilanne, ydinperheen vastuun korostuminen, sekä vertaistuen merkitys puuttuvan yhteisöllisyyden korvaajana ilmenivät tuloksissa varsin keskeisinä teemoina.

Myös teoriaosuudessa esiteltyjen aiempien tutkimusten tulokset korreloivat tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Vuorenmaan (2016) väitöskirjassa selvisi, että vertaisryhmille ja matalankynnyksen palveluille on enenevää tarvetta, ja että vertaisryhmät vahvistavat vanhemmuutta ja tarjoavat sosiaalista tukea. Viljasen (2010) pro gradu –tutkielmassa ilmeni äitien kokevan ainakin jossain määrin yksinäisyyttä ensimmäisen vauvuuden aikana, ja että äitien oma aktiivisuus palvelujen piiriin hakeutumisessa on merkityksellistä. Pajusen (2012) pro gradu –tutkielmassa selvisi vertaistuen antavan voimavaroja ja auttavan äitejä sopeutumaan äidinrooliin. Irlantilaisessa tutkielmassa (Corcoran ym. 2011) puolestaan pääteltiin, että terveydenhuollon ammattilaisten tulisi painottaa perheen ja sosiaalisen tuen merkitystä äidin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sekä ohjata ja järjestää vertaistukiryhmiä mahdollisimman pian lapsen syntymän jälkeen. Nämä kaikki tulokset ilmenivät tai olivat pääteltävissä myös tässä tutkimuksessa.

Tutkimustulosten yhteneväisyys teoriapohjan ja aiempien tutkimusten kanssa voidaan tulkita tutkimuksen luotettavuudeksi. Tutkimuskysymykset ja haastattelun teemat oli muotoiltu mahdollisimman avoimiksi, jolloin johdattelulle ei jäänyt sijaa. Haastattelijan rooli ja tavoite oli tarjota haastateltaville kiireetön ja turvallinen haastatteluympäristö, jossa haastateltavat pystyisivät kertomaan kokemuksistaan mahdollisimman avoimesti omin sanoin. Yhtenä tutkimuksen tavoitteena olikin saada esikoisäitien äänet kuuluviin, ja tässä onnistuttiin hyvin. Tutkimuksen eettisyys puolestaan huomioitiin tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Kohderyhmälle esiteltiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet etukäteen, selvitettiin haastateltavien täysi vapaaehtoisuus ja anonymius, luotiin turvallinen haastatteluympäristö, ja huolehdittiin loppuun asti tutkimusaineiston salassapidosta.

8 POHDINTA

Tutkimusprosessi sai alkunsa muutama kuukausi sen jälkeen, kun minusta itsestäni oli tullut esikoisäiti. Olin alkanut tehdä havaintoja yhteiskuntamme tilasta uusin silmin kokemalla, sekä keskustelemalla muiden esikoisäitien kanssa. Huomasin, kuinka yleistä, lähes poikkeuksetonta äitien kokema yksinäisyys oli ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Vaasassa myös korostui ulkopaikkakuntalaisuus, mikä teki äitien tilanteesta entistä haastavampaa; oma suku saattoi asua satojen kilometrien päässä, jolloin turvaverkostoa ei oman puolison lisäksi välttämättä löytynyt lainkaan tai se koettiin heikkona. Huomasin keskusteluissa myös kaksi ääripäätä; toisilla perheillä oli molempien, isän ja äidin suvut, sekä ystävät hyvin tiiviisti arjessa ja lapsenhoidossa mukana, kun taas toisten vauvat eivät olleet ikinä olleet edes yhtä tuntia jonkun muun, kuin äidin tai isän hoidossa.

Keskustelujen ja omien kokemusten kautta huomasin, kuinka merkittävään rooliin äiti-vauvaryhmät ja erityisesti vertaisäidit nousivat yksinäisyyden karkottajina ja hyvinvoinnin lisääjinä. Äitikavereista tuli parhaimmillaan sydänystäviä, joiden kanssa pystyi keskustelemaan avoimesti ja syvällisesti jakaen vastavuoroisesti hyvinkin henkilökohtaisia kokemuksia. Vertaistuen voimaannuttava vaikutus näkyi äideissä kokonaisvaltaisesti, onhan ihminen psyykkis-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus.

Tutkimuksen aihepiiri löytyi siis luontevasti. Myös Mannerheimin lastensuojeluliiton valikoituminen tutkimuksen kohdeorganisaatioksi tuntui itsestään selvältä, sillä heidän tarjoama vertaisryhmätoiminta oli itselleni ennestään tuttua. Itse toteutusprosessi oli kuitenkin hankalampaa, kun vauva-arki ja monet elämänmuutokset toivat omat haasteensa kirjoitusprosessin aloittamiseen ja etenemiseen. Hitaasta työskentelystä huolimatta, tutkimuksesta tuli juuri sellainen kattava, monipuolinen, ajankohtainen ja merkityksellinen kokonaisuus, johon pyrinkin.

Tutkimusaineiston kerääminen oli erityisen onnistunut kokemus, sillä esikoisäidit osallistuivat haastatteluihin mielellään, ja kertoivat kokemuksistaan hyvinkin avoimesti. Tutkimuksen teoriapohja ja kerätty aineisto tukivat luontevasti toisiaan, tehden kirjoitustyöstä mielekästä ja innostavaa. Tutkimukseen liittyviä ja sitä tukevia

lähteitä löytyi myös melko mutkattomasti, sillä opinnäytetyö oli mielessäni selkeänä kokonaisuutena hyvinkin pian tutkimussuunnitelman tekemisen ja aineiston keruun jälkeen. Aineiston analyysivaihe sekä kirjoitusprosessin viimeistely sujuivatkin lopulta jouhevasti.

Tutkimuksen aihe on hyvinkin merkittävä ja ajankohtainen. Yhteiskunnassamme vallitseva yksin pärjäämisen kulttuuri koskettaa monella tasolla meitä kaikkia, mutta erityisesti työelämän ulkopuolella olevia. Työkeskeinen ja hyvin hektinen elämä, sekä jatkuvat yhteiskunnalliset muutokset ja niiden tuoma epävarmuus pakottavat yksilöitä tasapainottelemaan ja tekemään kompromisseja elämän eri osalueilla. Erityisen vahvasti tämä näkyy suku- ja perheyhteisöjen hajanaisuutena muuttoliikkeen lisääntyessä; epävarmassa taloustilanteessa talouskasvua kuitenkin tavoitellaan, jolloin koulutuksen ja työn perässä muuttaminen nähdään usein ainoana vaihtoehtona oman perheen tulevaisuuden turvaajana. Toisaalta yhteiskuntatasoinen vaurastuminen, sekä sosioekonomisen aseman ja fyysisen hyvinvoinnin lisääntyminen korostaa sosiaalisten suhteiden merkitystä – etenkin silloin, kun sosiaaliset suhteet ja verkostot koetaan puutteellisina.

Äitiyslomalla olevat äidit ovatkin nyky-yhteiskunnassamme näitä yllättäen yksinäiseksi jääneitä yksilöitä. Heidän osallisuuskokemuksensa voi olla taloudellisesta ja terveydellisestä näkökulmasta hyvinkin vahva, mutta yhteisöllisyys ja kuuluvuuden tunne koetaan heikkona. Esikoisäidit ovat yhä useammin korkeasti koulutettuneita, uraputkensa kiitoradalla olevia kolmekymppisiä aktiivisia naisia, joille kotiäidin rooliin sopeutuminen voi tuntua hyvinkin radikaalilta muutokselta. Asiaa ei auta se, kun omat ystävät ja lähipiiri jatkavat hektisessä oravanpyörässään juoksemista, eikä seuraa tai lastenhoitoapua näin ollen löydykään vaivattomasti. Positiivisena puolena voidaan kuitenkin nähdä tämän päivän isien tasavertainen osallistuminen lasten- ja kodinhoitoon. Ydinperheet ovatkin melko pitkälti yksin vastuussa lasten- ja kodinhoidollisissa asioissa.

Tutkimuksen merkittävyyttä lisää julkisten palvelujen ja tukiverkostojen oheneminen, jolloin kolmannen sektorin tarjoamat palvelut nousevat keskeiseen asemaan

yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääjinä ja turvaajina, sekä ennaltaehkäisevän ja matalankynnyksen palvelujen tarjoajina. Tämä tarkoittaa esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton kaltaisten järjestöjen merkityksellisyttä innovatiivisten ja verkostomaisten palvelujen kehittämisessä.

Yksilöllistymisen kulttuuri, yhteisöllisyyden puute, sekä julkisten hyvinvointipalveluiden oheneminen ovat lisänneet vuosi vuodelta vertaistuen merkitystä yksilön osallisuuden näkökulmasta. Erilaiset vertaisryhmät ovat lisääntyneet räjähdysmäisesti etenkin sosiaalisessa mediassa; sosiaaliset verkostot heikkenevät, mutta tarve omien kokemusten jakamiselle ja yhteisölliselle osallisuudelle on säilynyt samana.

Esikoisäitien rooli näiden kaikkien muutosten keskellä on ilmeinen. Yksinäisyys ja muut sosiaaliset ongelmat ovat usein sukupolvelta toiselle periytyviä, jolloin varhainen puuttuminen lapsiperheiden haasteisiin ja vaikeuksiin on hyvinkin keskeistä hyvinvointiyhteiskuntamme säilymisen ja kehittymisen kannalta. Yhteiskunnallinen epävarmuus korostaa elämänmuutosten aiheuttamia seurauksia myös osallisuuden näkökulmasta; äitiyslomalle jääminen voi tehdä elämästä hyvinkin yksinäistä ja eristäytynyttä, vaikka taloudellinen ja terveydellinen tilanne olisivatkin malliltaan. Pitkälti näistä pohdinnassa esiinnousseista seikoista johtuen syntyvyys Suomessa on jatkuvasti laskenut, pian vuosikymmenen ajan. Nuoret aikuiset tiedostavat hyvin erilaisten globaalien ja yhteiskunnallisten muutosten vaikutukset tulevaisuuden epävarmuuteen, eikä lapsiperhe-elämää koeta houkuttelevana, vaan pidentynyttä nuoruutta ja vapautta ihannoidaan.

Tutkimuksen teoreettinen osuus sekä tutkimustulokset antavat paljon hyödyllistä tietoa lapsiperheiden palvelujen, kuten äitiys- ja lastenneuvolan kehittämisessä lisäämällä tietoisuutta äitien kokemuksista yksinäisyydestä ja tukiverkoston puutteellisuudesta, sekä tarpeesta matalankynnyksen palveluille ja sosiaaliselle tuelle. Kolmannen sektorin toimijat saavat tutkimuksesta oleellista tietoa, kuinka heidän tarjoamansa vertaistoiminnan eri muodoille on enenevää tarvetta osallisuuden vahvistamisen näkökulmasta. Etenkin Mannerheimin lastensuojeluliitto kokonaisuudessaan, mutta nimenomaan järjestön Pohjanmaan piiri saa tutkimuksesta merki-

tyksellistä ja hyödyllistä tietoa, sekä näyttöä heidän palveluiden merkityksellisyydestä äitien kokonaisvaltaisen osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääjinä. Tutkimuksen kehityksellisestä näkökulmasta hyötyy erityisesti MLL:n Pohjanmaan piiri, sekä Vaasan kaupunki.

Tutkimusprosessin edetessä yllätyin siitä, kuinka kaikki haastatteluun osallistuneet esikoisäidit olivat työssäkäyviä, taloudellisesti ja terveydellisesti hyvinvoivia, sekä avo- tai avioliitossa vauvan isän kanssa. Jatkotutkimusaiheena voitaisiinkin selvittää, jäävätkö työttömät tai yksinhuoltajaäidit helposti vertaisryhmien ulkopuolelle, ja miten ulkopuolelle jääviä äitejä voitaisiin kannustaa osallistumaan erilaisiin äiti-vauvaryhmiin. Toisaalta voitaisiin myös tutkia syvemmin äitiysneuvolan roolia vertaisryhmien tarjoajana ja niihin ohjaamisessa jo raskausaikana. Tutkimuksen tärkeä päätelmä olikin, että neuvolan tiiviimpi verkostoituminen sosiaalipalveluiden ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa toimisi esikoisäitien yksinäisyyden ja kuulumattomuuden ennaltaehkäisevänä toimintana.

LÄHTEET

Corcoran, P., Leahy-Warren, P. & McCarthy, G. 2011. First-time mothers: social support, maternal paternal self-efficacy and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*. Viitattu 11.5.2018. <https://pdfs.semanticscholar.org/4227/5ff9149f0e8c1be9814f58bba9339ffa5264.pdf>

Euteneuer, M., Rupp, M. & Uhendorff U. 2011. Wellbeing of Families in Future Europe. Challenges for Research and Policy. *Familyplatform*. Viitattu 11.5.2018. <https://eldorado.tu-dortmund.de/bitstream/2003/28914/1/WellbeingOfFamiliesInEurope.pdf>

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

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Huttunen, J. & Sevón, E. 2002. Odottavan äidin vastuu. Teoksessa *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*, 72–98. Toim. Kinnunen, U. & Rönkä, A. Jyväskylä. PS-kustannus.

Huuskonen, P. 2015. Vertaistuki. Viitattu 21.2.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*, 214–235. Toim. Nylund, M. & Yeung, A-B. Tampere. Vastapaino.

KAMK. 2017. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön eettiset suositukset. Viitattu 30.5.2017. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä. JAMK.

Kela 2018. Perhevapaat jakautuvat epätasaisesti. Tutkimus. Viitattu 3.5.2018. <http://www.kela.fi/perhevapaat-tietopaketti>

Kiikkala, I., Munnukka, T. & Valkama, K. 2005. Vertaiset verkossa. Nettiäidit virtuaalilihekkalaatikolla. Teoksessa *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*, 236–254. Toim. Nylund, M. & Yeung, A-B. Tampere. Vastapaino.

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2002. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*, 99–118. Toim. Kinnunen, U. & Rönkä, A. Jyväskylä. PS-kustannus.

- Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus, 252–260. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki. WSOY.
- Kivimäki, R. 2003. Perhe tuli työelämään. Teoksessa Perhe murroksessa, 186–201. Toim. Forsberg, H. & Nätkin, R. Helsinki. Gaudeamus.
- Koivisto, M. & Konttinen, M. 2018. Perhevapaaudistusta ei toteuteta tällä vaalikaudella. Yle uutiset. Viitattu 2.5.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10071629>
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa, 9–19. Toim. Laatikainen, T. ASPA.
- Lundbom, P. & Herranen, J. 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä, 4–12. Toim. Lundbom, P. & Herranen, J. Helsinki. Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- MLL. 2017. Työtä lapsiperheiden hyväksi vuosikymmenittäin. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 11.5.2018. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/historia/tyota-lapsiperheiden-hyvaksi-vuosikymmenittain/>
- MLL a. 2018. Toiminta. Mannerheimin lastensuojeluliiton Pohjanmaan piiri. Viitattu 11.5.2018. <https://pohjanmaanpiiri.mll.fi/toiminta/>
- MLL b. 2018. VARTU-toiminta. Mannerheimin lastensuojeluliiton Pohjanmaan piiri. Viitattu 11.5.2018. <https://pohjanmaanpiiri.mll.fi/toiminta/vartu-toiminta/>
- Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus, 237–251. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki. WSOY.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedonjäsentäjinä. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus, 195–213. Toim. Nylund, M. & Yeung, A-B. Tampere. Vastapaino.
- Pajunen, P. 2012. ”Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme” – Vertaistuki äiti-vauvaryhmässä. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.
- Pastila, K. 2017. Yksinäisyys vaanii äitiyslomalla – mihin katoavat kaverit? Kaksplus. Viitattu 11.5.2018. <https://www.kaksplus.fi/lifestyle/hyva-olo/yksinaisyys-vaanii-aitiyslomalla-mihin-katoavat-kaverit/>
- Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?, 12–34. Toim. Era, T. Jyväskylä. JAMK.
- Rantalaiho, M. 2003. Pohjoismaisen isyyspolitiikan isäkuva. Teoksessa Perhe murroksessa, 202–227. Toim. Forsberg, H. & Nätkin, R. Helsinki. Gaudeamus.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. Viitattu 7.5.2018. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki. WSOYpro.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus, 16–43. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki. WSOY.

THL. 2015. Hyvinvointi. Viitattu 30.5.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL. 2016. Osallisuus. Viitattu 21.2.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.

THL. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 33/2017. Helsinki. Viitattu 12.5.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Viljanen, T. 2010. ”Eniten mä pelkäsin että mä jään yksin”. Tutkimus sosiaalisen tuen tarpeesta äitiyden ensimmäisen vuoden aikana. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto.

Vuorenmaa, M. 2016. Äitien ja isien osallisuus perheessä ja lastenpalveluissa sekä osallisuuteen yhteydessä olevat tekijät. Akateeminen väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

Vuori, J. 2003. Äitiyden ainekset. Teoksessa Perhe murroksessa, 39–63. Toim. Forsberg, H. & Nätkin, R. Helsinki. Gaudeamus.

SAATEKIRJE

Hyvä alle 1-vuotiaan lapsen esikoisäiti!

Olen sosionomiopiskelija Beada Muhonen Vaasan ammattikorkeakoulusta. Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvana opinnäytetyönä teen tutkimuksen aiheesta ”Esikoisäitien kokemuksia osallisuudesta ja vertaistuen merkityksestä ensimmäisen vauvuuden aikana”.

Kutsun nyt Sinut alle 1-vuotiaan lapsen esikoisäiti mukaan tutkimukseen kertomaan omista kokemuksistasi osallisuudesta ja vertaistuen merkityksestä kuluneen vauvuuden aikana.

Osallisuus muodostuu:

- 1) Riittävästä toimeentulosta, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista
- 2) Valtaisuudesta ja toimijuudesta omaa elämää koskevassa päätöksenteossa
- 3) Jäsenyydestä erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa, sekä sosiaalisesti merkityksellisistä ja tärkeistä suhteista

Tutkimuksen avulla selvitetään vastauksia ainakin seuraaviin kysymyksiin:

- Miten esikoisäidit kokevat osallisuutensa ensimmäisen vauvuuden aikana?
- Millaisen merkityksen esikoisäidit kokevat vertaistuella olevan osallisuuden näkökulmasta?
- Miten äitien ja perheiden osallisuutta lisääviä palveluja tai toimintaa voitaisiin kehittää yhä enemmän asiakkaiden tarpeita vastaaviksi?

Tutkimus on laadullinen ja se suoritetaan yksilökohtaisten teemahaastattelujen avulla Maitoliigan aikana torstaina 24.8.2017.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Tutkimusaineisto kerätään ja käsitellään luottamuksellisesti ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Tutkimus valmistuu joulukuussa 2017, minkä jälkeen se on luettavissa Theseus-julkaisuarkistossa.

Jos Sinulla heräsi kysymyksiä tutkimusta koskien, otathan yhteyttä!

Kiitos jo etukäteen ajastasi ja osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin,

Beada Muhonen
[yhteystiedot]

HAASTATTELUN RUNKO

Taustatiedot

- Ikä:
- Vauvan ikä:
- Status ennen vanhempainvapaita (työssä/työtön/opiskelija/muu):
- Status vanhempainvapaiden jälkeen (lapsen hoito kotona/työssä/työtön/opiskelija/muu):
- Siviilisäätö:
- Kuinka pitkään asunut Vaasassa:

Osallisuus vauvuuden aikana

Millaisena olet kokenut osallisuutesi vauvuuden aikana? (Ks. Kuvio 1. Osallisuuden osatekijät)

Mitkä ovat olleet osallisuuttasi vahvistavia tekijöitä? Entä heikentäviä?

Maitoliiga-vertaisryhmän merkitys

Miksi ja miten hakeuduit Maitoliiga-vertaisryhmään? Mistä kuulit Maitoliigasta?

Miksi käyt Maitoliiga-vertaisryhmässä?

Vertaistuen ja sosiaalisen tuen merkitys osallisuuteen

Millaisen merkityksen koet Maitoliigalla ja vertaistuella olevan osallisuuteesi nyt vauvuuden aikana? (Ks. Kuvio 1. Osallisuuden osatekijät)

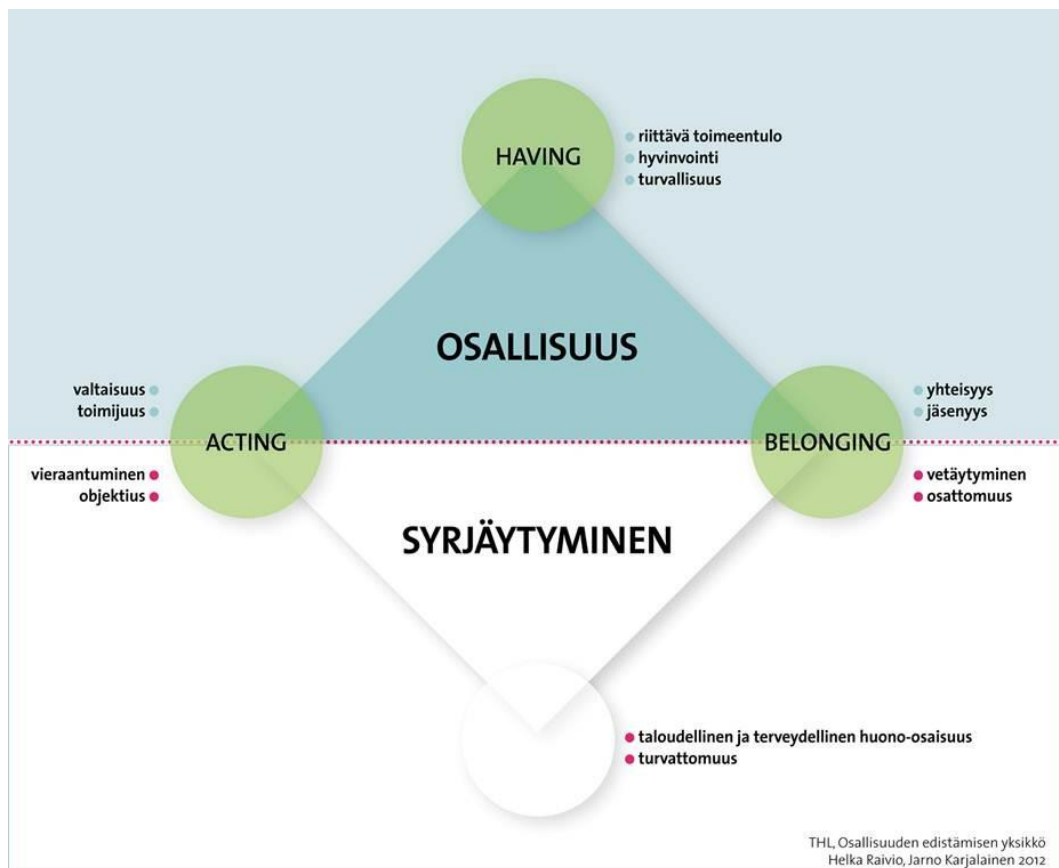
Mistä tukiverkostosi muodostuu?

Millainen merkitys sosiaalisella tuella on ollut osallisuuteesi?

Palvelujen kehittäminen

Koetko lapsiperheiden vauva-ajan palvelut riittävinä osallisuuden edistämisen näkökulmasta? Miksi?

Millaisia äitien ja perheiden osallisuutta lisääviä palveluita tai toimintaa kaipaisit lisää/nykyisten rinnalle?



(Raivio & Karjalainen 2012.)

Kuvio 1. Osallisuuden osatekijät