

Leila Kulmala

Äitiys, voimaantuminen ja tuki

Voimaantumisen merkitys äitiydessä

Opinnäytetyö

Syksy 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Leila Kulmala

Työn nimi: Äitiys, voimaantuminen ja tuki; voimaantumisen merkitys äitiydessä

Ohjaaja: Helena Järvi

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 117

Liitteiden lukumäärä: 1

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan voimaantumista ja äitiyttä ilmiöinä sekä niiden välistä suhdetta. Opinnäytetyö pyrkii kuvaamaan voimaantumisen merkitystä ja vaikutuksia äidin hyvinvointiin ja siten myös lapsen hyvinvointiin. Työ on laadullinen tutkimus, jonka teoriajohtoinen analyysi rakentuu teorian ja äitien kokemusten väliselle vuoropuhelulle. Empiirinen aineisto koostuu kymmenestä kertomuksesta, joissa äidit kuvaavat äitiyteen liittyviä kokemuksia ja tunteitaan.

Tutkimuksessa tarkastellaan myös äitien kokemuksia saamastaan ammatillisesta tuesta esimerkiksi perheiden palveluissa ja varhaiskasvatuksessa. Työssä tuodaan esiin myös, millaista tukea äidit olisivat kaivanneet.

Opinnäytetyön johtopäätöksissä kuvataan millä tavoin äitiys haastaa voimaantumista ja millä tavoin äidin voimaantuminen vaikuttaa äidin hyvinvointiin. Työssä kuvataan myös äidin mentalisaatiokyvyn ja vuorovaikutuskyvyn merkitys lapsen hyvinvointiin, sekä äidin hyvinvoinnin vaikutus niihin. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että äitiys on luonteeltaan voimaantumista haastavaa monella osa-alueella. Äidin hyvinvointi vaikuttaa äitiydessä tarvittaviin kykyihin, kuten mentalisaatiokykyyn ja toimivaan vuorovaikutussuhteeseen. Kaikkeen tähän voi ammattilaisten antama voimaannuttava tuki vaikuttaa suotuisasti.

Avainsanat: Äitiys, voimaantuminen, tuki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation:

Author/s: Leila Kulmala

Title of thesis: Motherhood, empowerment and support; The meaning of empowerment in motherhood

Supervisor(s.): Helena Järvi

Year: 2018 Number of pages:117 Number of appendices:1

The purpose of the thesis is to examine the phenomenon of empowerment and motherhood, and their intertwined relation. Thesis also aims to depict the meanings and the effects empowerment of the mother has on her wellbeing, and thus the wellbeing of her child. The thesis is a qualitative research, and the analysis is constructed on a dialogue between the key theory and narratives, the experience of mothers, whom shared their stories for the study. The empirical material consists of 10 narratives, in which mothers describe their experiences and feelings to do with motherhood.

Mothers experiences of professional support in family related services and early childhood education are also described in the thesis. Furthermore, the support mothers feel they would have needed, is being described.

The conclusions of the thesis explain in what ways motherhood challenges the notion of empowerment, and in which ways the empowerment of the mother affects the wellbeing of her and her child. The key results of the thesis are; In the complex relation between motherhood and empowerment, motherhood in itself undermines various aspects that seem to weaken the process of empowerment through all categories of empowerment; When the process of empowerment is challenged, it affects especially mother's ability for mentalization, and the interaction with her child. Professionals can support the wellbeing of the mother when using different empowerment practices.

Keywords: motherhood, empowerment, support

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	8
2.1 Tutkimuksen tavoite ja prosessi.....	8
2.2 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset.....	9
2.3 Laadullinen tutkimus.....	9
2.4 Teoriaohjaava sisällönanalyysi ja narratiivinen tutkimusote.....	10
3 VOIMAANTUMINEN KÄSITTEENÄ.....	13
3.1 Voimaantumisen eri näkökulmia.....	13
3.2 Voimaantuminen prosessina.....	15
4 ÄITIYS ILMIÖNÄ.....	17
4.1 Äitiys kulttuurisena ja institutionaalisenä ilmiönä.....	17
4.2 Äitiys kokemuksellisenä ja psyykkisenä ilmiönä.....	19
5 ÄIDIN VOIMAANTUMISEN MERKITYS LAPSELLE.....	21
5.1 Voimaantunut äiti.....	21
5.2 Mentalisaatiokyky äitydessä.....	25
5.3 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde.....	27
5.4 Äidin hyvinvoinnin vaikutus lapseen äitien kertomana.....	31
6 VOIMAANTUMISEN JA ÄITIYDEN SUHDE.....	34
6.1 Voimaantumisen näkökulmia.....	34
6.2 Voimaantumisen osa-alueet.....	39
6.2.1 Identiteetti.....	41
6.2.2 Tulevaisuususkomukset.....	47
6.2.3 Yhteisöllisyys.....	51
6.2.4 Tunteet.....	55
6.2.5 Hallinnan tunne.....	60
6.2.6 Osallisuus.....	65

7	TUEN MERKITYS ÄIDIN VOIMAANTUMISEEN	69
7.1	Voimaantumista tukevia tekijöitä	69
7.2	Ammatillinen tuki äitien voimaantumiseen	70
7.3	Mentalisaatiokyvyn ja vuorovaikutuksen tukeminen.....	74
7.4	Osallisuuden tukeminen.....	75
7.5	Varhaiskasvatus ja vanhemmuuden tuki.....	76
7.6	Tuki ja sen merkitys äitien kokemana	79
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	87
8.1	Voimaantumisen muutosvoima	87
8.2	Äitiyden monimuotoisuus	88
8.3	Voimaantumisen ja äitiyden suhde.....	89
8.3.1	Identiteetti äitiydessä	89
8.3.2	Tulevaisuususkomukset äitiydessä.....	90
8.3.3	Yhteisöllisyys äitiydessä.....	91
8.3.4	Tunteet äitiydessä.....	92
8.3.5	Hallinnan tunne äitiydessä	93
8.3.6	Osallisuus äitiydessä	95
8.4	Äidin voimaantumisen merkitys lapselle.....	96
8.5	Tuen merkitys voimaantumiseen ja äitiyteen	99
8.6	Lopuksi.....	103
9	POHDINTA	107
	LÄHTEET	109
	LIITTEET.....	116

1 JOHDANTO

Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa keskeisesti vanhemman ja koko perheen hyvinvointi. Tukemalla vanhempia ja koko perhettä voidaan merkittävästi vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, sekä ehkäistä vaikeuksien syntymistä tai syvenemistä. (Törrönen & Vornanen 2004, 159-160.)

Äidin hyvinvointi ja tyytyväisyys elämäänsä näkyy varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Äidin kokema ilo, tyytyväisyys ja luovuus vaikuttaa lapsen psyykkiseen kehitykseen sekä on yhteydessä lapsen sosiaalisten kykyjen kehittymiseen. Etenkin jaetun ilon merkitys lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa on todettu merkitykselliseksi lasten hyvinvoinnin kannalta. (Lankinen 2012.)

Nämä ilmiöt näkyvät myös empowermentin-, voimaantumisen, prosessissa. Voimaantumisprosessi muotoutuu yksilön päämääristä, kyky- ja kontekstiuskomuksista, emootioista, sekä niiden sisäisistä suhteista. Voimaantuminen vapauttaa voimavaroja ja luovuutta, mikä kannustaa päämääriin pyrkimistä. Voimaantunut ihminen on myönteinen ja motivoitunut, positiivisen latauksen näkyessä toiminnassa. Olennaista voimaantumisessa on sen monisuuntaisuus, jossa eri voimaantumisen osa-alueet vaikuttavat joko vahvistavasti tai heikentävästi toinen toisiinsa. (Siitonen 1999, 117-119.)

Kaikki perheet, äidit ja lapset eivät kuitenkaan voi hyvin. Äitien jaksamattomuus ja väsymys on muodostunut ikään kuin äitiyteen kuuluvaksi elementiksi. Väsymyspuhe voi kuitenkin mitätöidä äidin kuulluksi tulemistä ja tuen saantia. Tavanomaisen väsymyksen sijaan äiti saattaakin olla peloissaan, ahdistunut, vihainen, jopa masentunut, tai kokea epävarmuutta niin tilanteestaan kuin itsestäänkin. Äitien kuulemattomuus ja äitiyden glorifiointi voi johtaa tilanteeseen, jossa äiti jää tunteidensa kanssa yksin. Äitien jäädessä tilanteessaan yksin, jää äidin todellinen vointi huomaamatta. Tällöin myös lapsen vointi äidin kanssa jää näkymättömäksi. (Törrönen 2015, 53-54.)

Perheet ja äidit saattavatkin tarvita lähiympäristön tuen lisäksi tukea myös julkisilta palveluilta. Hyvinvointiyhteiskunnassa eriarvoisuuden ja syrjäytymisen vähentäminen, sekä lähtökohtien tasoittaminen esimerkiksi lapsi- ja perhepolitiikan avulla tulisi

olla kantavana periaatteena. Lasten ja perheiden laadukkaat ja saatavissa olevat peruspalvelut tukevat lasten ja perheiden hyvinvointia. Näiden palveluiden tulisi olla perheiden saatavilla ja niiden tulisi rakentua asiakaslähtöisesti ja perheiden voimavaroja vahvistavana. Luottamus omiin voimavaroihin ja avun saantiin mahdollistaa toimivan ja turvallisen arjen. (Halme, Vuorisalmi & Perälä 2014, 17; Heinonen & Pitkänen, 2016.)

Äidin voimavarojen vähäisyys, jaksamattomuus ja uupumus saattavat kertoa voimaantumattomuudesta, joka vie elämänlaatua epäsuotuisaan suuntaan ja ylläpitää vaikeuksia. Monimerkityksellinen ja eri tieteenaloilla käytetty voimaantumisen prosessi ja siihen liittyvät osaprosessit eivät ole aina helposti tunnistettavissa. Myös yksilön itsensä voi olla vaikea tunnistaa tai kuvata olevansa voimaantumaton. Voimaantumisen tuntemisen johdosta ammattilaisten ymmärrys voimaantumisen luonteesta, voimaantumisen tukemisesta ja voimaantumista heikentävistä seikoista voi lisääntyä.

Tarkastelen tässä opinnäytetyössäni voimaantumisen ja äitiyden välistä suhdetta, äidin voimaantumisen merkitystä lapsen hyvinvointiin, sekä äitien kokemuksia saamastaan tuesta hyvinvoinnin ja voimaantumisen näkökulmista.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

2.1 Tutkimuksen tavoite ja prosessi

Opinnäytetyöni aihe lähti muotoutumaan mielenkiinnostani äitiyttä ja siihen liittyviä ilmiöitä kohtaan. Mielenkiintoni kohdistui erityisesti äitien hyvinvoinnin haasteisiin ja hyvinvointiin tarvittavaan tukeen. Äitiys - kuten vanhemmuus ylipäättäänkin - on ilmiö, jonka tukeminen tunnustetaan tärkeäksi, mutta haastavaksi toteuttaa käytännössä. Konkreettista apua arjessa osataan hakea ja usein sitä on myös saatavilla. Äidit eivät myöskään kaipaa entisaikojen kaltaista ohjausta ja neuvontaa lapsen hoitoon tai kasvatukseen, sillä tietoa on hyvin saatavilla. Haasteita äitien tukemiseen tuo tilanne, jossa äiti ei oikein voi hyvin, mutta lepääminen ei auta. Tuen saanti olisi kuitenkin tärkeää, sillä kuormittavat tilanteet vaikuttavat äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteeseen, voiden pahentuessaan johtaa vakavampiin ja pitkäkestoisiin sairauksiin, aina lapsen aikuisuuteen ja omaan vanhemmuuteen asti.

Opintoihin liittyvien harjoitteluiden sekä omien kokemusteni kautta mielenkiintoni kohdistui voimaantumisen vaikutukseen äitydessä. Voidaanko äitiyttä, äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta- ja siten lapsen hyvinvointia tukea äidin voimaantumista tukevin keinoin?

Tämän opinnäytetyöni tavoitteena on tarkastella voimaantumista ja äitiyttä ilmiöinä sekä niiden välistä suhdetta. Tarkastelen näitä teemoja voimaantumisesta sekä äitydestä kirjoitetun teoria-aineiston pohjalta. Voimaantumisen ja äityden välistä suhdetta tutkin kummankin ilmiön teoria-aineiston sekä empiirisen aineiston vuoropuheluna.

Tutkin myös äitien kokemuksia saamastaan tai kaipaamastaan tuesta hyvinvoinnin ja voimaantumisen näkökulmista. Tätä teemaa tutkin teorian ja empiirisen aineiston kautta.

Tarkastelen myös, millainen merkitys voimaantumisella on äitien hyvinvointiin ja sen kautta lapsen hyvinvointiin.

Tähän tutkimukseeni keräsin aineiston kirjoituspyynnön avulla, jossa pyysin äitejä kirjoittamaan kokemuksistaan ja tunteistaan äitiyteen liittyen. Esitin kirjoituspyynnön kesällä 2018 eri internetryhmissä. Kirjoituspyyntöön vastasi kymmenen äitiä monenlaisista elämäntilanteista. tarinat olivat hyvin erilaisia ja niitä kertyi 37 sivua. Kaikki tarinat koskettivat kuitenkin äitiydessä koettuja tunteita jollain tapaa. Äideille osoittamani kirjoituspyyntö on liitteenä.

2.2 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

Tarkastelen opinnäytetyöni aluksi voimaantumista ja äitiyttä ilmiöinä, sekä jäsennä näiden käsitteiden keskeiset tekijät.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset muodostuivat seuraavanlaisiksi:

Mikä on voimaantumisen ja äitiyden välinen suhde?

Millä tavoin äidit kuvaavat voimaantumiseen liittyvien tekijöiden näkymistä äitiydessään?

Mitä äidit kertovat saamastaan tuesta voimaantumisen näkökulmasta tarkasteltuna?

Tarkastelen työssäni myös, miksi äidin hyvinvointi on merkityksellistä lapsen hyvinvoinnille.

2.3 Laadullinen tutkimus

Toteutin opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena, joka on havaintoihin pohjautuvaa, kokonaisvaltaista, luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa koottavan tiedon hankintaa. Tärkeää ei ole paljastaa odottamattomia seikkoja, testata hypoteeseja tai teoriaa, vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. (Hirsjärvi, Remes, P & Sajavaara, P. 2007, 160.) Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään selvittämään jokin ilmiö, jota ei vielä tunneta, kuitenkin pyrkimättä yleistämään sitä. Laadullinen tutkimus soveltuu tilanteisiin, jossa ilmiöstä halutaan saada syvälinen näkemys tai hyvä kuvaus. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata ja tulkita

tutkittavaa ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen tutkimusprosessi on syklinen prosessi, jossa ei ole tiukkoja tulkintasääntöjä. (Kananen 2017, 33-35.)

Työssäni tarkastelen monitahoisesti ja laajasti niin äitiyteen kuin voimaantumiseenkin liittyviä ilmiötä, pyrkien saamaan niistä ymmärryksen.

Hyvärisen (2007, 67) mukaan laadullinen tutkimus onkin alkujaan ollut lupaus kosketuksesta elävään kulttuuriin, sen sääntöihin ja ihmisten omaan merkitysten maailmaan. Tähän kosketukseen äitien elävään maailmaan pyrin tässä työssäni.

2.4 Teoriaohjaava sisällönanalyysi ja narratiivinen tutkimusote

Tarkastelin aineistoani teoriaohjaavan analyysin avulla, jossa käsitteet tuodaan teoriasta. Teoriaohjaavassa analyysissä teoriasta tulevat käsitteet, joiden alle ryhmitellään aineistosta poimitut alkuperäisilmaukset, niiden pelkistetyt versiot ja alaluokat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 132-133). Tarkasteltuani voimaantumisteoriaa eri osa-alueiden näkökulmista, tein siitä luokittelun, jota vasten tarkastelin äitien kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä.

Toteutin empiirisen aineiston hankinnan ja analyysin narratiivisen tutkimusotteen avulla. Yhdistäessäni teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä ja narratiivista tutkimusotetta, peilasin äitien tarinoita teorialähtöisen luokittelun pohjalta teoriasta nousseisiin ilmiöihin.

Narratiivisessa tutkimusotteessa huomio kohdentuukin yksilöiden asioille antamiin merkityksiin tarinoiden avulla. Huomio kohdentuu autenttisiin kertomuksiin ja merkityksenanto muodostuu tutkijan ja tutkittavan välillä. Narratiivinen tutkimusote ei pyri objektiiviseen tai yleistettävään tietoon, vaan henkilökohtaiseen, subjektiiviseen tietoon. Tämä seikka voidaan nähdä narratiivisen tutkimusotteen kannalta sekä heikkoutena, että vahvuutena. Tiedon voidaan nähdä narratiivisen tutkimusotteen avulla muodostuvan moniäänisempänä ja kerronnallisena, universaalina ja monologisen - joskus vallan ja manipuloinninkin välineenä toimivan tiedon sijaan. (Heikkinen 2010, 156-157.)

Narratiivisen tutkimusotteen aineistona voidaan käyttää aineistoja, joista voidaan jollain tavalla nostaa esiin tarinallinen rakenne. Tarinoihin liittyy tunne- ja arvolatauksia ja ne leikkaavat tapahtumista sopivan kohdan käsiteltäväksi. (Hänninen, 2010, 162-163.) Koska narratiivinen aineisto poikkeaa hyvin paljon numeroilla ilmaistavissa olevasta tutkimusaineistosta sekä kielellisistä lyhytvastauksista, ei sitä voida tiivistää numeroiksi tai kategorioiksi. Narratiivisen aineiston käsittely edellyttääkin aina tulkintaa. (Heikkinen 2010, 149.)

Kertomusmuotoista aineistoa edustaa selkeimmin omaelämäkerralliset kirjoitukset. Yleensä koko elämää koskevat kertomukset ovat liian laajoja hyödynnettäväksi, mutta tiettyihin elämäntilanteisiin liittyvät kertomukset ovat käyttökelpoisia. Myös kirjoituspyyntöjen avulla voidaan koota kertomusmuotoista aineistoa. (Hänninen 2010, 163 – 164.)

Narratiivisen aineiston analyysi tulee aloittaa materiaalin avoimella lukemisella. Ensimmäisellä lukukerralla lukijan tulisi heittäytyä tarinoiden vietäväksi ja keskittyä kuulemaan kertojan tarina. Toisella lukukerralla tarina onkin jo tuttu, joten silloin voidaan tarkastella tarinan vivahteita. Tämän jälkeen voidaan siirtyä aineiston analyytiseen tarkasteluun. (Hänninen 2010, 167.) Aloitinkin aineistoon tutustumisen tavanomaisella läpiluvulla, jota tein useamman kerran. Huomasin useiden lukukertojen lisäävän tarinoista nousevia teemoja ja sisältöjä.

Narratiivista tutkimusotetta käytettäessä – kuten tutkimusta yleensäkin tehdessä tulee ottaa huomioon tutkimuksen eettisyys. Tutkimuksen tulee kunnioittaa ihmisen ominaislaatua ja haastateltavan omaa ilmaisua. Joskus tarinansa kertojat kokevat kertomisen palkitsevaksi ja terapeutiseksi, mutta siihen liittyy myös eettisiä ongelmia. Eräs näistä on tarinan kertojan anonymiteetin suojeleminen sekä riski siitä, että kertoja tulee ikään kuin vahingossa kertoneeksi tarinastaan liikaa, tai sellaisia asioita, joita ei ehkä olisi halunnut kertoa. Usein tarinat ja niiden aiheet ovat keskeisiä osia ihmisen minuutta ja siten hyvin arvokkaita ja haavoittuvia. Tällöin tarinan tutkiminen objektiivisesti ja sen tulkitseminen saattaa tuntua tarinan kertojasta loukkaavalta. (Hänninen 2010, 174.) Vaikka kertoja joskus kokisi tarinansa kertomisen terapeutiseksi, tuleekin tutkijan pitää mielessä, että tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa pätevää, totuudenmukaista tietoa. Tämän seikan muistamiseksi on tärkeää

tiedostaa tarinankertomisen terapeuttinen funktio ja pyrkiä tahattomastikaan välttämään sekoittamista niitä toisiinsa. (Heikkinen 2010, 153.)

Eettisyyteen liittyvät seikat pidin mielessäni koko prosessin ajan. Tutkimusta tehdessäni noudatin hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti. Kunnioitin kirjoittajien anonymiteettiä, ja pyrin olemaan hyvin tietoinen omien tulkintojen tekemisen mahdollisuudesta tekstejä lukiessa. Moni tarinansa kertonut äiti kiitti kirjoituspyyntöön vastatessaan sähköpostiviestissään kirjoittamisen ja oman tarinansa sillä tavoin jäsentämisen tuntuneen hyvältä. Jotkin vastaajat kertoivat tarinaansa hyvin yksityiskohtaisesti ja intiimisti, jolloin itselleni heräsi myös halu vastata itse kokemuksiin liittyen. Tutkimuseettisyyden vuoksi en kuitenkaan vastannut äideille tekstien sisältöihin liittyen. Jokaiseen sähköpostiin vastasin kuitenkin kiitoksin ja hyvän kesän toivotuksin, sekä vastasin mahdollisiin tutkimukseen liittyviin kysymyksiin. Vaikeista tilanteista kertoneille äideille, toivotin hyvää jatkoa, tai muita kannustavia ilmauksia osoittaakseni myötätuntoa, mikä joihinkin tarinoihin nähden tuntui melko riittämättömältä reaktiolta.

3 VOIMAANTUMINEN KÄSITTEENÄ

3.1 Voimaantumisen eri näkökulmia

Voimaantumiskäsityksellä on kolme historiallista näkökulmaa. Freiren kriittisessä sosiaaliteoriassa keskeiseksi nousee sorrettujen ja vähemmistöryhmien elinolosuhteiden ja aseman parantaminen, organisaatioteorioiden pyrkimyksenä on yhteisöllisyyden, vallankäytön ja osallisuuden lisääminen ja sosiaalipsykologisesta näkökulmasta keskeiseksi nousee yksilön kehittyminen. (Mahlakaarto 2010, 25.)

Käsitteenä sana voimaantuminen on suomenkielinen käänös englanninkielisestä empowerment-sanasta. Käytettävällä suomenkielisellä sanavalinnalla on merkitystä. Se voi ilmaista sanan käyttäjän tarkoitusta, sekä kuvattavan ilmiön luonnetta. Empowermentia voidaankin tarkastella sekä valta- että voima- kantasanojen johdannaisina, jolloin myös niiden merkitys on erilainen. (Hokkanen, 2014, 119-121.)

Sosiaalityön kontekstista valtaistavasta näkökulmasta empowermentia tarkasteleva Adams (1996, 5.) määrittelee empowermentin olevan yksilöiden, ryhmien tai yhteisöjen keino asettaa omia päämääriä sekä hallita omaa tilannettaan. Sen avulla yksilöt ja yhteisöt voivat auttaa itseään ja toisia parantamaan elämänlaatuaan.

Valtaistuminen kuvaakin parhaiten yhteiskuntatietoista, yhteiskunnallisiin valtasuhteisiin paikantuvaa empowermentia, kun taas voimaantuminen on yksilökeskeisyyttä, vastuullisuutta, toimijuutta sekä kokemusta korostavaa empowermentia. Valtaistavassa orientaatioissa pyritään muuttamaan jokin yhteiskunnallinen vääryys, kuten eriarvoisuus tai osattomuus. Yksilöulotteisessa voimaantumisenäkökulmassa huomio on yksilöllisesti määrittävässä tilanteessa, yksilön voimavaroissa ja ihmisestä itsestään löytyvässä muutosvoimassa. Valtaistavan prosessin tavoitteena on tilanteen tunnistamisen jälkeen kyseisen vääryyden poistaminen. Valtaistava ja voimaannuttava näkökulma eivät ole kuitenkaan vastakkaisia, vaan kumpaakin tarvitaan. Yksilötasoinen voimaantuminen hyötyy yhteiskunnallisten valtarakennelmien oikeudenmukaisuudesta, valtaistavan muodon hyötyessä voimakkaista yksilöistä.

Valtaistuminen ja voimaantuminen myös vahvistavat toisiaan. Vallantuntu lisää voimaantuneisuutta, voimaantuminen voi olla valtaistumisen muutosvoima. (Hokkanen, 2014, 119-122.)

Useat empowermentista tai voimaantumisesta kirjoittavat aloittavat käsitelmärittelynsä toteamalla sen olevan vaikeaa. Voimaantumisen käsite voikin olla helpompaa ymmärtää sen puuttumisen kautta. (Hiltunen 2015, 39.) Voimaantumisesta ei olekaan muodostettu yhtä yhtenäistä ja kattavaa teoriaa. Sitä voisikin kutsua ”epäkypsäksi” käsitteeksi. (Mahlakaarto 2010, 25.) Voimaantumisesta on tullut terminä hyvin suosittu ja sitä käytetään monenlaisissa tilanteissa kuvaamaan yksilön voimaa ja muutoskykyä. Voimaantumista on tutkittu ja pohdittu laajasti eri tieteenaloilla, ja siitä on useita tulkintoja. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 13.)

Teoreettisia näkökulmia voimaantumisesta esitetään eri tavoin tieteenalasta riippuen. Sosiaalipsykologiassa voimaantumista tarkastellaan yksilötasolla määritellen se yksilöllisen kasvun ja kehittymisen prosessiksi, jossa merkittäviä ovat ihmisen omat arvot, uskomukset, näkemykset ja mielipiteet. Olennaista on oman elämänhallinnan saavuttaminen. Käsitettä käytetään usein myös organisaatio- ja johtamisteorioiden yhteydessä sekä työhyvinvointia tarkasteltaessa. Lääketieteessä ja hoitotieteessä voimaantumisen käsitettä käytetään liittäen se läheisesti hoitohenkilökunnan ja potilaan vuorovaikutussuhteeseen, kuitenkin korostaen potilaan omaa vastuuta terveydestään. Kriittisen sosiaalityön näkökulmasta voimaantumista tarkastellaan oletuksesta, että jotkin ihmisryhmät ovat alisteisessa asemassa toisiinsa nähden ja voimaantuminen yhdistetäänkin vapautumisen tavoitteluun. (Haukila, Impilä & Vaartio-Rajalin, 2017.) Voimaantumista on tarkasteltu myös naistutkimuksen alueella, etenkin naisten aseman parantamisen, syrjäytymisen ehkäisyyn, sekä emansipoitumisen, eli alisteisesta asemasta vapautumisen näkökulmista. (Mahlakaarto 2010, 28.)

Tarkastelutavasta riippuen voimaantumista kuvataan painottaen sitä prosessina tai tavoiteltavana päämääränä. Myös näkemysten painotukset vaihtelevat. Voimaantumista tai voimaantunutta ihmistä voidaan kuvata painottaen omien käsitysten, tietoisuuden ja uskomusten vahvistamisen merkitystä, mutta myös ihmisen persoonallisten ominaisuuksien, kuten kykyjen, piirteiden, pätevyyden tai osaamisen kokemisen kautta. Joskus näkemykset painottavat vaikuttamismahdollisuuksien lisääntymisen,

tai erityisesti vapautumisen ja itsearvostuksen tunteen merkitystä. Kaikille eri tarkastelukulmille yhteistä on kuitenkin se, että voimaantuminen on emotionaalista, myönteistä muutosvoimaa, joka liikkeelle lähtiessään voimistaa itse itseään. (Mahlakaarto 2010, 28.)

Tässä työssäni tarkastelen empowermentia voimaantumisen näkökulmasta, sillä tarkoitukseni on kiinnittää huomio yksilötasolla äitien voimaantumisen, elämänhallinnan-, mahdollisuuden-, sekä kykeneväisyyden tunteen kokemuksiin.

3.2 Voimaantuminen prosessina

Voimaantuminen on dynaaminen prosessi, joka muotoutuu ajan, elämäkokemusten ja yksilön kehityksen kautta. Sitä voidaan kutsua sisäiseksi johtajuudeksi, joka tuottaa yksilölle vastuun ja hallinnan tunteen elämän eri osa-alueille. (de Koning 2008.) Voimaantumisen prosessissa yksilön tai yhteisön voimavarat, energia ja voima lisääntyvät. Voimaantumisen keskeisiä ulottuvuuksia ovat tietoisuuden lisääntyminen itsestä sekä omista mahdollisuuksistaan, vaikuttamisen ja aktiivisen osallisuuden kokemukset, identiteetin muutokset, sekä myönteisyyttä lisäävä, vahvistava tunnekokemus itsestä. Voimaantuminen ei kuitenkaan ole pelkästään yksilötasoinen prosessi, vaan se syntyy yhteistuloksena yhteisön kanssa. (Mahlakaarto 2010, 25, 28-29.)

Siitonenkin (1999, 93) määrittelee voimaantumisen ihmisestä itsestään lähtevänä, henkilökohtaisena ja sosiaalisena prosessina. Voimaantumisen prosessiin voi vaikuttaa toimintaympäristön olosuhteet, kuten valinnan mahdollisuus ja turvallisuuden tunne, mutta voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään, eikä sitä voida pakottaa tai päättää ulkopuolisen taholta. Prosessin avulla voimaantunut ihminen ei tunne ulkoa tulevaa pakkoa, vaan kokee itse määräävänsä itseään. Voimaantunut ihminen tuntee omat voimavaransa. Voimaantumista tai voimaantunutta ihmistä on vaikea määritellä, sillä voimaantuminen ilmenee eri ihmisillä eri tavoin, erilaisin ominaisuuksin ja ilmenemistavoin. Voimaantuminen voi myös vaihdella ympäristön ja ajankohdan mukaan, sekä voimakkuusasteeltaan. (Siitonen 1999, 93)

Yksilön on kuitenkin vaikea luoda omaa tarinaansa ilman yhteisöä. Ihmiset kokevat elämänsä muiden ihmisten ympäröimänä, hakien toisista tukea sekä peilaten itseään muihin ihmisiin. Tämän vuoksi voimaantuminen onkin yksilön ja yhteisön vastavuoroinen, dynaaminen prosessi (Mahlakaarto 2010, 29.).

Hiltunen (2015, 40-42) käsittää kuntoutumisen, toipumisen, eheytyksen ja voimaantumisen tarkoittavan samaa tai lomittain samaa ilmiötä. Hän kuvaa kuntoutumisen ja voimaantumisen liittyvän samanlaiseen kokemukseen siten, että kumpikin aikaansaa sekä voimaantumista, että kuntoutumista. Toipumis- ja eheytyksen prosessissa ihminen työstää käsitystä itsestään tullen näin tietoisemmaksi itsestään. Voimaantuakseen ihmisen tulee ensin tiedostaa ja tunnistaa kokemuksiaan, sekä eheytyä ja toipua. Mahlakaarto (2010, 60-61) liittyy sisäisen vahvistumisen ja uuden identiteettiposition löytymisen voimaantumisen prosessiin. Sisäisen vahvistumisen johdosta ihmisen levollisuus ja tyyneyden tunteet voimistuvat, itsetuntemus ja oma voimakkuuden tunne vahvistuu. Myös negatiiviset tunteet vähenevät. Kokiessaan sisäistä eheyttä, ihminen näkee itsensä omana itsenään ja arvokkaana. Tällaisen eheyden vahvistuminen on tärkeä kokemus identiteetissämme. (Mahlakaarto 2010, 60-61.)

4 ÄITIYS ILMIÖNÄ

4.1 Äitiys kulttuurisena ja institutionaalisenä ilmiönä

Naisten asema, niin yhteiskunnallisena toimijana, vaimona, kuin äitinäkin alkoi suomalaisessa yhteiskunnassa vahvistua 1800-luvun lopulla. Tätä kehitystä vahvistivat miehet; tiedemiehet, papit, opettajat ja lääkärit, mutta myös naiset itse. 1900-luvun alussa äitiys ja lastenhoito nähtiin osaksi kodinhoitoa, emännyyttä ja vaimon roolia, painottaen lasten hyvän fyysisen hoidon ja hygienian merkitystä. Rouvasyhdistysten ja myös uusien naisten ammattien johdosta naiset alkoivat uskoa kykyihinsä, tosin köyhälistön ja köyhien äitien katsottiin edelleen kaipaavan ohjausta ja neuvontaa, mikä olikin myös köyhäinavun saamisen edellytys. Äitiys ja naiseus oli miltei yhteen sulautunut käsite. Nainen nähtiin äitinä, tulevana äitinä, tai ainakin äidillisenä olentona. Sotien jälkeen huomio alkoi kiinnittyä lapsen fyysisen terveyden ja hygienian hoidosta lapsen tunne-elämän tasapainoisuuteen sekä äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteeseen. Kontrolloivan köyhäinavun ja suuren lapsiluvun ihannoimisen sijaan alettiin toteuttaa positiivisempia yhteiskuntapoliittisia toimia, kuten perustaa äitiys- ja lastenneuvoloita lisäten valistusta ja neuvontaa sekä luoda äitien tueksi uusia kodinhoitajien ja kotisisarien toimia. (Vuori 2003, 41-45.)

Äitiyteen liitetään yhä edelleen yleisesti käsityksiä äitimyyteistä, äitiyden ideologioista tai -uskomusjärjestelmistä, diskursseista tai instituutioista. Näillä käsitteillä pyritään viittaamaan niihin äitiyteen liitettyihin arvoihin, normeihin ja merkityksiin, joiden kautta muotoutuu käsitys hyvästä ja oikeanlaisesta äidistä. Näitä äitiyttä muokkaavia kulttuurisia odotuksia ylläpitävät myös äidit itse. Äitiys onkin olemukseltaan usein kaksisuuntaista, äidit pyrkivät toimimaan heihin liittyvien sosiaalisten odotusten rajoissa, mutta myös vastoin niitä. (Berg, 2008, 22-23.)

Lehto & Kaarakainenkin (2016, 88) kuvaavat äitiyteen luodun erinäisiä vaatimuksia. Tällaisia ovat niin kulttuuriset odotukset, institutionaalinen äitiys kuin äitien omat kokemuksetkin. Nämä vaatimukset voivat olla myös keskenään ristiriitaisia. Äitiys on odotuksia hyvästä äitiydestä. Neuvolan tarjoamat ohjeet ja suositukset voivat luvata hyvin konkreettisesti hyvää äitiyttä, jota määritellään monilta muiltakin tahoilta. Lap-

sen tarpeiden täyttäminen ja kasvatustietojen valinta, kiintymyssuhteen ja läsnäolon huomioiminen luovat lupauksia hyvästä äitiydestä. Ristiriitoja tähän tuovat äidin omien tarpeiden täyttäminen sekä esimerkiksi kotiäitiyden ja urapaineiden välissä tasapainotteleminen. Oikeiden valintojen lisäksi äitien tulisi myös täyttää nämä vaatimukset. (Lehto & Kaarakainen 2016, 88.)

Äidillinen toiminta on myös tasapainoilua kiinnittymisen ja irtautumisen välillä. Äitiyteen kuuluu oleellisesti lapsen suojeleminen, kasvun vaaliminen ja kasvattaminen yhteiskuntakelpoiseksi. Lapsi pitäisikin ymmärtää yhtä aikaa itsestä erillisenä, mutta myös kiinnipidettävänä. Äidin tulisi pystyä mukautumaan lapsen tarpeisiin ja kehitykseen, sekä ottamaan lapsuuden luonteeseen liittyvät haasteet, kuten elämän arvaamattomuus ja lapsen elämänhaluisuus vastaan. Äidin ristiriitaisena tehtävänä onkin kasvattaa lapsesta kunnan kansalainen, yhteiskunnassa, joka on täynnä ristiriitoja. (Nätkin 2013, 18.)

Äidit voivatkin toteuttaa äitiytään joko omaksumalla tai kyseenalaistamalla ulkopäin tulevia odotuksia, kuten asiantuntijoiden kasvatustietoa tai median tuottamia odotuksia oikeanlaisesta äitiydestä. Äitiys saattaa muodostua kamppailuksi ulkopäin tulevien normien ja omien mieltymysten välillä. Kulttuurimme muodostaessa omanlaistaan kuvaa ja odotuksia oikeanlaisesta äitiydestä, vaikuttaa se siihen, millä tavoin äidit kokevat ja näyttävät oman äitiytensä ja itsensä äitinä. Kulttuuri vaikuttaa myös äitien äiti-identiteettiin, itseluottamukseen, ja lopulta siihen, kuinka he näkevät lapsensa. (Berg 2008, 23.)

Äitiys on kuitenkin hyvin vahvasti yksilöllinen kokemus. Vuosikymmenten takaisille toisen aallon feministeille äitiys määrittyi negatiivisena ilmiönä. Äitiys miellettiin rajoittavaksi ja merkityksettömäksi kodinhoidoksi ja vaimona olemiseksi. (Vuori 2010, 113.) Äitiyden nähtiin palvelevan patriarkaalista ja kapitalistista yhteiskuntaa palvelevia periaatteita, jotka määrittävät äitiyden itsestään selvänä, biologisena ja heteroseksuaalisena, sekä lasten hoidon ja kasvatuksen ensisijaisesti naisten tehtäväksi. (Berg 2008, 20.) Kritiikin ohella alettiin kuitenkin pohtia myös mitä hyvää naiset äitiydestä saavat ja mitä äitiys tarjoaa yhteiskunnalle. Vuori (2010, 113.) viittaa Adriaan Richin tekemään käsitteelliseen eroon äitiyden kokemuksellisuuden ja institutionaalisuuden välille. Tämän ansiosta äitiyden nähtiin voivan olla naiselle ri-

kastuttava ja vahvistava kokemus, äitiyden instituution ollessa naisia alistava. Myöhemmin äiteihin ja heidän kokemuksiinsa on kiinnitetty yhä enemmän mielenkiintoa, tutkien muun muassa äitien kokemuksia, äitiyttä normittavia kulttuurisia puhetapoja, käytäntöjä ja instituutioita. (Vuori 2010, 112-113.)

Usein ajatus äitiydestä liitetään edelleen kiinteästi naiseuteen. Ajatus äitiydestä sävyttää naiseutta, samoin äidillisyyks mielletään usein hyvin naisellisena. Kuitenkaan kaikki naiset eivät halua eivätkä tule äidiksi. Äitiyttä voidaankin tarkastella identiteettikysymyksenä, äitiyden kulttuurisina merkityksinä, tai yhteiskunnallisena, institutionaalisenä kysymyksenä. (Vuori 2010, 109-110.) Äitiys institutionaalisenä ja kokemuksellisenä ilmiönä ovat erillisiä, mutta toisiinsa sidoksissa olevia. Äitiysinstituution asettamat vaatimukset äitiydelle voivat olla ristiriitaisia naisten yksilöllisten kokemusten kanssa, ja äitiydessä koetut ongelmat voivatkin olla seuraus tästä ristiriidasta. (Berg 2008, 20.)

Äitiys onkin polarisoitunutta, äiti voidaan nähdä hyvänä tai pahana, ja henkilökohtaisuudestaan huolimatta äitiys on voimakkaasti yhteisön ja kulttuurin määrittelemää. Yhteiskunnalliset muutokset, kuten raskaudenehkäisyvalmisteiden saatavuus ja päivähoito ovat vaikuttaneet naisten elämään tuoden heille itsenäisyyden ja vapauden tunteita. Äitiys kokemuksena saattaa hämmäntää itsenäistä, omasta elämästään päättämään tottunutta naista. Raskaus sekä lapsen kanssa eläminen voi tuoda ihan uudenlaista tunteita. (Törrönen 2015, 61-62.)

4.2 Äitiys kokemuksellisenä ja psyykkisenä ilmiönä

Edellä kuvaamani makrotason äitiyden tarkastelun lisäksi äitiyttä onkin syytä tarkastella myös mikrotason ilmiönä. Äitiys on voimakkaasti yksilön kokemuksellinen tila. Raskaus ja lapsen syntymä luo täysin uudenlaisen, ainutlaatuisen ja peruuttamattoman suhteen ja siteen, niin lapselle kuin äidillekin. (Törrönen 2015, 61-62.) Äitiys on monivaiheisesti kehittyvä prosessi, alkaen äidin omasta vastavuoroisuudesta oman äitinsä kanssa. Äitiyden ruumiillispsyykkinen olemus näkyy muun muassa ruumiillisten ja mielensisäisten kokemusten dialogina. Äitiys kehittyy ja muoutuu mielentilana vähitellen, jatkuen koko äidin elämänkaaren ajan. (Siltala 2006, 174-175.)

Äidiksi tulo aktivoi naisessa hyvin monenlaisia prosesseja. Mikäli hän tulee äidiksi raskauden myötä, ovat ensimmäiset kokemukset usein fyysisiä. Äitiys vaikuttaa kuitenkin myös mieleen. Äitiys ei aina nouse äidissä vaistomaisesti vaan siihen liittyy omien varhaisten äitikokemusten lisäksi myös esimerkiksi äidillisyyden yhdistyminen osaksi minuutta. Äidiksi tulo voi aktivoida pelkoja, kysymyksiä omasta erillisyydestä, sekä kaipausta symbioosiin, kuin myös siitä pois. Oma äitiys saa naisen usein pohtimaan omaa lapsuuttaan ja omia vanhempiaan, haastaen pohtimaan vaikeitakin asioita omasta menneisyydestään. Joskus raskaus ja lapsen saaminen kaihottaa yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteita, jotkut taas kokevat sisäkkäisyyden ja sitovuuden tunteen ahdistavana ja raivostuttavana. (Reenkola 2012, 81-82.)

Äitiys nostattaakin hyvin laajan kirjon erilaisia tunteita. Hyvin voimakkaiden ilon ja onnen tunteiden lisäksi äitiyteen kuuluu myös hämmennyksen, kaaoksen, avuttomuuden ja epäonnistumisen tunteita. Hellyyden ja kärsivällisyyden tunteet saattavat vuorotella vihan, vierauden ja outouden tunteiden kanssa. Äitiyden rakentuminen onkin äidin psyykkistä kestävyys koettelevaa. (Siltala 2006, 177.) Vaikka äiti olisi työelämässä tai muussa aiemmassa elämässään tottunut vaativiin tehtäviin ja haasteisiin, vaatii äitiys psyykkisillä vaatimuksiltaan hyvin toisenlaisia vahvuuksia kuin arjen muut vaatimukset. Äitiys pakottaa paljaaseen tunnekontaktiin ja pienen lapsen riippuvuuden ja avuttomuuden sietämiseen. Äitiyden vuoksi nainen voi kokea monenlaisia menetyksen tunteita, kuten syrjään jäämisen tunteita suhteessa työelämään tai opintoihin, vapauden menetyksen tunteita, sekä pettymystä itseän tai omiin kuvitelmiin itsestä äitinä. (Reenkola 2012, 159-162.)

Ulkoisten paineiden ja psyykkisten haasteiden lisäksi äitiys tuo mukanaan uudenlaisia arkisia tilanteita. Niin omaan uuteen identiteettiin, kun lapseenkin tutustuminen vie aikansa, ja herättää monenlaisia kysymyksiä niin lapsesta, kuin itsestä vanhempiana. Myös arkiset asiat, kuten nukkuminen ja oma koti muuttuu, samoin kuin päätäntävalta omasta arjesta. (Sariola, Nuutila, Sainio, ym. 2014, 424-425.)

5 ÄIDIN VOIMAANTUMISEN MERKITYS LAPSELLE

5.1 Voimaantunut äiti

Voimaantumisen perustana on itsearvostuksen ja itseluottamuksen tunteet, tunne omasta pystyvyydestä, kyvykkyydestä ja pätevyydestä, sekä selkeä identiteetti. Voimaantuessaan ihminen kokee innostusta, sitoutuneisuutta, vastuuntuntoa ja sinnikkyyttä. Voimaantunut ihminen kokee olevansa hyväksyty ja arvokas ihminen. Voimaantuessaan yksilön elämänmyönteisyys ja rohkeus lisääntyy, voimavarojen puutteen ja arvottomuuden tunteen vähentyessä. Myös vapauden tunne ja usko tulevaisuuteen voimistuu. (Siitonen 2013, 239.)

Äitiys kaikesta luonnollisuudestaan ja onnellisuudestaan huolimatta sisältää monia elementtejä, jotka haastavat näitä voimaantumisen edellytyksiä. Usein äitiys ja lapsen kasvattaminen koetaan niin tärkeäksi tehtäväksi, että äiti alkaa helposti vaatia itseltään täydellisyyttä. Ihmisyyteen kuitenkin kuuluu inhimillisyys ja epätäydellisyys. Epärealistiset odotukset itsestä voivat luoda kaoottisen olon, jossa äiti saattaa kokea riittämättömyyttä ja häpeää. Äidin olisikin tärkeää kyetä tuntemaan itsemyötätuntoa, kokemusta riittävydestä ja saada itsekkin arjessa kannattelua ja voimavarojen vahvistusta. (Jääskinen 2017, 117-120.)

Äitiyteen kuuluvien velvollisuuksien ja lapsen tarpeiden täyttämisen jälkeen voivat äidin tarpeet jäädä taka-alalle. Onnellisuusodotusta kuvataan tasapainon kolmiolla; työ, perhe ja vapaa-aika. Aina tämä tasapaino ei toteudu ja perhe-elämä saattaa alkaa tuntua suorittamiselta. Lasten ja aikuisten maailmat ja tarpeet voivat olla myös vaikeasti yhteensovittavissa. Tämä saattaa saada vanhemmat kokemaan mahdottomaksi selvitä mielekkäästi niin työ- kuin perhe-elämästäkin. Äidit ovat usein kodin ulkopuolisessa työelämässä, mutta vanhemmuuden vastuu ja paineet kasautuvat useimmiten edelleen äideille. Työelämässä äideiltä vaaditaan kuitenkin samaa kuin muiltakin työntekijöiltä. Aiemmin kotiäitiys saattoi määrittellä äitien identiteettiä selkeästi, mutta nykyään äidit tekevät elämänvalintoja ja määrittelevät identiteettiään muidenkin elämän osa-alueiden, kuin äitiyden kautta. Yksilöllisyysihan-

teen ja lapsen riippuvuuden yhdistäminen voi olla vaikeaa. Vanhemmuuden määritteleminen velvollisuuksien kautta saattaa kadottaa vanhemmuudesta ilon ja unelmat. (Ollila 2006, 145-148.)

Äitiyteen liittyvät haastavat tunteet voivatkin saada äidit suorittamaan vanhemmuutta. Tällöin perheen sisäinen ilmapiiri kiristyy ja äiti pyrkii yhä tiukemmin kontrolloimaan tilannetta. Tämä voi etäännyttää äidin ja lapsen välistä tunneyhteyttä. Ilon ja kepeyden tunteet vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja hyväksynnän kokemusta perheen sisäisissä vuorovaikutussuhteissa. (Jääskinen 2017, 117-120.)

Perhe onkin olemukseltaan yleensä hyvin tiivis kokonaisuus, jossa kaikkien perheenjäsenten mielialoilla on vaikutuksensa perheenjäsenten elämään. Vuorovaikutussuhde ja tunneyhteys vanhempien kanssa, vanhemmuuden laatu, sekä perheen tunneilmapiiri vaikuttavat lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. Perheitä kohtaavat pulmat, kuten mielenterveys ja päihdeongelmat, työttömyys, parisuhdevaikeudet sekä yhteiskunnasta syrjäytyminen vaikuttavat myös vanhemmuuteen ja siinä jaksamiseen lisäten riskiä lapsen kehityksen häiriintymiselle ja lapsen huonolle kohtelulle. (Solantaus 2012, 242-243.)

Haastavat elämäntilanteet vaikuttavat helposti vuorovaikutussuhteisiin läheisten kanssa. Vanhemmuus on herkästi haavoittuva elämän osa-alue, jossa erityisesti tarvitaan ihmissuhdetaitoja ja herkkyyttä niin iloon kuin suruunkin. Arjen kuormittavuus ja psyykinen hyvinvointi vaikuttavat myös muihin vanhemmuudessa tarvittaviin kykyihin, kuten neuvottelutaitoihin, sinnikkyyteen ja kärsivällisyyteen sekä luovuuteen ja ilon kokemiseen. Perhe-elämään heijastuu vanhemman poissaolevuus, reagoimattomuus ja ärtymys. Voinnin vaihtelu, ärsytyskynnyksen lasku ja ailahtelevuus, sekä voimattomuus ja jaksamattomuus voivat näkyä ailahtelevana vanhemmuutena, tai puutteissa kodin- tai lastenhoidossa. (Solantaus 2012, 242-243.) Vanhemman negatiivinen reagointi lapsen viesteihin, sosiaalisten verkostojen puute, sekä kuormittava elämäntilanne heikentävät lapsen kehityksen edellytyksiä. (Mäkelä & Salo 2012, 262-263.)

Voimaantumisprosessissakin olennaiset kokemukset omasta kyvykkyydestä ja hallinnan tunteesta vaikuttavat myös lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutus-

suhteen laatuun. Vanhemmat, jotka kokevat vastuuntuntoa, sekä vaikutusmahdollisuuksia lapseensa nähden, toimivat useammin lapsen haastavissa käyttäytymistilanteissa ohjaavammin ja rakentavammin kuin vanhemmat, jotka kokevat omat hallinnan mahdollisuutensa alhaisemmiksi. Usein vanhemmat, jotka kokevat omat vaikutusmahdollisuutensa alhaisiksi, näkevät ongelmien johtuvan lapsesta ja suhtautuvat sen vuoksi lapseensa ankarammin, kielteisemmin ja rankaisevammin. (Neitola 2011, 66.) Lapsen kokeminen hankalana ja vaativana, sekä vanhemman mahdollisesti vääristynyt mielikuva lapsesta, voi saada vanhemman kohtelemaan lastaan huonosti. Myös kyky tarkastella lapsen kokemuksia sekä tulkita tämän käytöstä voi olla heikko. Vaikeus refleksiivisyyteen ja omien tarpeiden ja lapsen tarpeiden väliin rajanvetoon vaikuttavat vanhemman vuorovaikutuskäyttäytymiseen. (Mäkelä & Salo 2012, 263.)

Voimaantumisenkin kannalta merkittävä minäpystyvyyden tunne voidaan vanhemmuuskontekstissa kuvata vanhemmuuskompetenssin käsitteenä. Tällä ilmiöllä tarkoitetaan vanhemman luottamusta omiin mahdollisuuksiinsa ja kyvykkyyteensä. Minäpystyvyyden kokemuksella on voimakas merkitys elämänhallinnan tunteeseen ja siten myös siihen, millaisin keinoin ja kuinka pontevasti vanhempi toimii haastavissa tilanteissa. Minäpystyvyyden kokemus vaikuttaa ihmisen reagointi- ja toimintatapaan. (Neitola 2011, 66.)

Vanhemmuuskompetenssi on vanhempien oma käsitys omasta kyvykkyydestään ja vaikutusmahdollisuuksistaan lapseensa nähden. Vahvan vanhemmuuskompetenssin omaavat vanhemmat ovat vuorovaikutuksessa lastensa kanssa enemmän, sekä vastaavat herkemmin lastensa tarpeisiin. Kyvykkäät vanhemmat kokevat voimaantumisen tunteita vanhemmuudessaan. Voimaantumisen kokemukset helpottavat vanhemmuuden tehtävistä selviytymistä sekä lisäävät mielihyvän kokemusta omasta vanhemmuudesta. Kokemus omasta kyvykkyydestä vanhempana syventää omaa vanhemmuutta ja lisää sen mielekkyyttä ja mielenkiintoa vanhemmuuteen. Kyvyttömyyden tunne saattaa saada vanhemmat tuntemaan lapsen liittyvät velvollisuudet ja vastuun kohtuuttomaksi, mikä saattaa alentaa vanhemman toimintakykyä. (Neitola 2011, 67.)

Vanhemman heikko vanhemmuuskompetenssi tai voimavarojen vähäisyys heikentävät äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteen laatua. Emotionaalista laiminlyöntiä, kuten poissaolevaa, vihamielistä tai hylkivää käytöstä kokeneet lapset ovat herkempiä aggressiivisuudelle, ja ilmaisevat positiivisten tunteiden sijaan yleensä enemmän vihamielisiä tunteita. Tämän kaltainen lapsen käytös saattaa taas vaikuttaa vanhemman toimintaan negatiivisesti. Tästä voi syntyä noidankehä, jolloin vuorovaikutusongelmien riski kasvaa merkittävästi. (Mäkelä & Salo 2012, 267.) Vuorovaikutussuhteen laatu vaikuttaa myös lapsen voimaantumiseen. Lapsen voimaantumista tukee kokemus kuulluksi tulemisesta ja osallisuuden tunteesta, joista seuraa minäkuuvan positiivinen vahvistuminen. Lapsen yksilöllisyyden hyväksyminen, lapsen näkeminen lapsena, sekä hänelle ominaisen käyttäytymisen ja ajattelun luvallisuus tukee lapsen voimaantumista. (Eerola, Laitinen, Luukka ym. 2014, 14-15.)

Alhaisen vanhemmuuskompetenssin on todettu olevan yhteydessä myös lasten sopeutumisvaikeuksiin ja akateemiseen suoriutumiseen. Vanhemman heikko vanhemmuuskompetenssi saattaa vaikeuttaa oman lapsen tuntemista, mikä hankaloittaa lapsen ilmaisujen ja viestien tulkintaa. Kommunikaation ja vuorovaikutuksen vaikeuksien lisäksi heikko vanhemmuuskompetenssi lisää riskiä äidin depression, mikä on lapsenkin kannalta epäsuotuisaa. (Neitola 2011, 67.)

Vanhemmille tulee kuitenkin tilanteita, jolloin omat tunnesäätelykyvyt vuorovaikutuksessa lapsen kanssa eivät toimi. Lapsen huono kohtelu ei ole psykologinen häiriö, vaan sosiaalinen tilanne, jossa vanhempi sortuu lapsen kannalta kohtuuttoman usein ja helposti lapsen kannalta epäsuotuisaan käytökseen. Tämän vuoksi tilanteissa, jossa vanhempi on jatkuvasti omien resurssiensa ja lapsen välisten tarpeiden välisessä ristiriidassa, on kyettävä huomioimaan vanhemman kokemus ja tuen tarve. (Mäkelä & Salo 2012, 267.)

Täydellisyyden tavoittelusta irtautuminen ja oman rajallisuuden hyväksyminen sekä elämän arvojärjestyksen määrittelemine on tärkeää ja helpottaa vanhemmuudesta nauttimista. Täydellisen sijaan vanhempi voisi pyrkiä hyvään suoritukseen, mikä edellyttää suhteellisuudentajua ja huumorintajua. Lastenkasvatus voi olla armotonta ja totista, ja vajaaksi jäämisen tunne on tuttua monelle äidille. Äitiyteen kuuluu huolia ja vastuita. Näistä kokemuksista selviämiseen auttaa armollisuuden tunne, sekä

useimpien vanhempien kokema suuri ilo vanhemmuudestaan. (Ollila 2006, 148-150.)

5.2 Mentalisaatiokyky äitiydessä

Ihmisen kykyä havaita, tulkita ja kuvata toisen ihmisen mielen tiloja kuvataan termillä mentalisaatiokyky. Äitiydessä mentalisaatiokyky näkyy äidin kyvyssä pohtia lapsen kokemuksia ja tunteita, sekä kyvyssä ymmärtää syy-seuraussuhteita lapsen käyttäytymisessä. Mentalisaatiokyky on siis halua pyrkiä ymmärtämään toisen ihmisen käytöstä, tunteita ja toiveita, sekä niiden syitä. Usein vanhemmat toteuttavat tämän kaltaista pohdintaa spontaanisti ja luonnostaan. Joskus vanhemman mentalisaatiokyky ei ole riittävää, jolloin syntyy väärintulkintoja, pettymyksiä ja vuorovaikutusongelmia. Tästä voi olla vakaviakin seurauksia. (Larmo 2017, 15-18; Pajulo & Pyykkönen 2011, 71.)

Hyvän mentalisaatiokyvyn avulla äiti kykenee myös säätelmään omia tunnetilojaan ja hoitamaan ihmissuhteitaan sekä perheensisäistä kommunikaatiota. Äidin hyvä mentalisaatiotaito luo pohjaa hyvälle vuorovaikutukselle lapsen kanssa ja siten myös vahvistaa lapsen omaa mentalisaatiokykyä. Lapsen mentalisaatiokyky kehittyy vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa asteittain. Vanhemman mentalisaatiokyvyllä on yhteys myös lapsen turvalliseen kiintymykseen sekä tunne-elämään ja kognitiiviseen kehitykseen. (Pajulo, Salo & Pyykkonen 2015, 131.)

Mentalisaatiokyvyssä olennaista on ihmisen kyky erottaa omat ajatukset toisen ajatuksista, sekä ymmärtää ajatusten ohjaavan ihmisen toimintaa. Toimivan mentalisaation saavuttamiseksi ihmisellä tulee olla mielen joustavuuden ja ymmärtämisen edellyttämiä kognitiivisia taitoja. Tällaisia kognitiivisia taitoja ovat muun muassa huomion keskittämiskyky, sekä tunne-elämän kyvyt, kuten empatia. Mentalisaatiokyky eroaa kuitenkin empatiakyvystä siinä, että empatialla tarkoitetaan ihmisen kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja tuntea myötätuntoa, mentalisaatio sen sijaan kohdistuu toisen ihmisen lisäksi itseensä. Mentalisaatiokyvyn avulla ihminen pystyy samaistumisen lisäksi tietoiseen kokemuksen pohdiskeluun ja säätelyyn,

sekä ymmärtämään vuorovaikutussuhteeseen vaikuttavia mielen tilojen ja käyttäytymisen yhteyksiä. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 72-73; Pajulo, Salo, Pyykkönen 2015, 131.)

Mentalisaatiokykyä tarkasteltaessa äitiyden näkökulmasta, nousee huomionarvoiseksi se, että äidin ja lapsen vuorovaikutuksessa äidin vastuu korostuu lapsen kehittymättömyyden vuoksi. Pienen vauvan kohdalla vastuu on entistä suurempi, sillä vauva ei kykene verbaalisesti ilmaisemaan itseään. Mentalisaatiokyky onkin olennainen taito äitiydessä. Mentalisaation avulla äiti herkistyy lapsen viesteille, sekä ymmärtää ja osaa tulkita häntä paremmin. Mentalisaatiokykyyn liittyy myönteistä uteliaisuutta, mielen avoimuutta ja halua tavoittaa lapsen kokemusmaailma. Tämä parantaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, sekä mahdollistaa lapsen turvallisen kiintymisen vanhempaansa. Turvallisella kiintymyssuhteella on todettu olevan yhteys lapsen omiin tunnesäätelytaitoihin, oppimiseen sekä sosiaaliin suhteisiin. (Kalland 2014, 132-133; Pajulo & Pyykkönen 2011, 72-73; Pajulo, Salo, Pyykkönen 2015, 131.)

Vanhemman mentalisaatiokyky voi olla kehittymätön vanhemman omien traumaattisten kokemusten vuoksi, mutta se voi heikentyä elämäntilanteiden tai haitallisten ihmissuhteiden aikana väliaikaisestikin. (Pajulo, Salo, Pyykkönen 2015, 131.) Äidin mentalisaatiokykyä heikentää myös äidin kokema stressi ja voimattomuuden tunteet, jolloin äidin voimavarat eivät välttämättä riitä lapsen tunteiden tulkitsemisyhteyksiin (Mattila 2018).

Mentalisaatiokykyyn liittyy myös vanhemman reflektiivinen kyky. Reflektiivinen kyky vaikuttaa vanhemman toimintaan, kuten arkiseen hoivaan. Reflektiivinen kyky taas edellyttää mentalisaatiokykyä, eli kykyä nähdä lapsen tarpeita. Hyvä mentalisaatiokyky ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita hyvää reflektiokykyä, sillä lapsi ei hyödy vanhemman hyvästä mentalisaatiokyvystä, mikäli se ei näy vanhemman toiminnassa vastaten lapsen fyysisiin ja emotionaalisiin tarpeisiin. Kuten mentalisaatiokyvyssä, myös vanhempien reflektiivisissä taidoissa on yksilöllisiä sekä tilannekohtaisia eroja. Väsymys, stressi, kiihtymys, sekä vanhemman negatiiviset kokemukset vaikuttavat kielteisesti reflektiiviseen kykyyn. Vaikeudet reflektiivisessä kyvyssä voi johtaa lapsen väärintulkintaan tai huomion kiinnittymiseen lapsen käyttäy-

tymiseen lapsen mielen ymmärtämisen sijaan. Vanhemman omassa totuudessa pyytteleminen johtaa lapsen kokemuksen ohittamiseen tai kieltämiseen, mistä seuraa molemminpuolisia pettymyksiä. Tämä vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteeseen, sekä vanhemman omaan käsitykseen itsestään vanhempana. (Kalland 2017, 134-137.)

5.3 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

Ymmärrys vastavuoroisen ihmisseuran tärkeydestä ja vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykseen alkoi kehittyä noin 60 vuotta sitten orpokodeissa tehdyissä tutkimuksissa. Tutkimuksissa todettiin lapsen voivan vuorovaikutuksen puutteen vuoksi taantua kehityksessään vakavastikin, vaikka hänen fyysinen huolenpitonsa olisi turvattu. Varhainen vuorovaikutus lapsen ensimmäisinä elinvuosina voikin jättää pysyviä jälkiä lapsen koko tulevaisuuteen. (Mäkelä & Salo 2012, 260.)

Lapsi on jo syntyessään kiinnostunut vuorovaikutuksesta ja huomiosta, osaten myös hyvin varhain tulkita millaista huomiota häneen kohdistetaan. Sensitiivinen huomio, aikuisen samantahtisuus vauvan kanssa, saatavilla olo sekä myötätuntoisuus, vähentää vauvan stressiä ja lisää hänen toimintaedellytyksiään. (Mäkelä & Salo 2012, 260.)

Äidin pyrkimys tulkita lapsen viestejä oikein, selvittää lapsen tarkoituksia ja mielipiteitä, sekä lapsen näkökulman ja tarpeiden huomioonottaminen luo edellytykset lapsen ja äidin väliselle hyvälle vuorovaikutussuhteelle. Vuorovaikutuksen ollessa vastavuoroista vanhemmalla on parhaat edellytykset oppia tuntemaan lapsensa mahdollisimman hyvin. Lapsen hyvän kehityksen ja turvallisen kiintymyksen synty miseksi vanhemmalta vaaditaan lämpöä ja hyväksyntää, sekä sensitiivisyyttä vastata lapsen aloitteisiin. Lapsen kehityksen kannalta hyväksyvä asenne lapsen aloitteita kohtaan sekä vastuuntunto lapsen näkökulman hahmottamisesta on oleellista. Tämä näkyy vanhemman toiminnassa henkisenä ja fyysisenä läsnäolona, helposti lähestyttävyytenä, sekä vanhemman responsiivisuutena, eli vastavuoroisuutena lapsen aloitteisiin. Lasta tukevassa vuorovaikutuksessa lapsen käsitys itsestään muodostuu hyväksytyksi ja myönteiseksi. Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä

suuremman työn vanhemman tulee tehdä oppiakseen tuntemaan lapsensa ja ymmärtääkseen häntä. (Rusanen 2011, 79-80.)

Lapsen ja äidin vuorovaikutussuhteen laadulla on merkitystä myös lapsen omiin sosiaalisiin suhteisiin. Äidin vuorovaikutuskyky lapsen kanssa edistää lapsen tunnetaitoja, jotka auttavat lasta kaverisuhteissa. Myötäelävempien äitien lasten on todettu olevan sosiaalisesti taitavampia, kielteisempien ja kontrolloivampien äitien lasten ollessa usein syrjäänvetäytyvämpiä. Se, kuinka lapsi tulee tunnetasolla ymmärretyksi, sekä perheen sisäinen tunneilmapiiri, vaikuttavat myös lapsen ystävyys-suhteisiin. Oma tunneilmaisuaan rajoittavien äitien lapsilla on usein heikommat sosiaaliset taidot. Myös liiallinen kontrollointi ja ylihuolehtiminen altistavat vertaissuhdeongelmille. Itsenäisyyteen rohkaisevien vanhempien lapset ovat useammin itsevarmempia ja vähemmän itsekeskeisiä vuorovaikutussuhteissaan. (Neitola 2011, 58.)

Riittävä ja laadukas vuorovaikutus, jossa vanhempi pystyy mukauttamaan omaa toimintaansa lapsen tarpeita vastaavaksi, toimimaan sensitiivisesti ja samantahtisesti, luo lapselle luottamuksen tunteen vanhemman lohdutuksesta. Tällaisia kokemuksia lapsi tarvitsee etenkin ollessaan hätäntynyt, kivulias tai pelokas. Toistuvat kokemukset lohdutetuksi tulemisesta luovat turvallisen kiintymyssuhteen häntä hoitavan aikuisen kanssa. (Mäkelä & Salo 2012, 260-261.)

Äidin hyvinvoinnin merkitys näkyy vuorovaikutussuhteen laadussa. Äidin kokema stressi tai huoli voi heikentää vuorovaikutuksen sensitiivisyyttä. Myös vanhemman ongelmanratkaisutaidot ja toimintakyky on tärkeää lapsen kokeman turvallisuudentunteen kannalta. Arjen kaoottisuus ja vanhemman vaikeus lapsen kasvatuksessa on lapsen hyvinvointia heikentävää. Vuorovaikutuksen kaksisuuntaisuuden vuoksi äidin hyvinvointi on lapsen kannalta tärkeää. Vanhemman sensitiivisyyden lisäksi vuorovaikutussuhteen laatuun vaikuttaa myös lapsen haastavuus. Lapsen haastavuus saattaa vaikuttaa epäedullisesti vanhemman toimintaan, liiallisena kurinpitona, joustamattomuuden puutteena sekä sensitiivisyyden vähentymisenä. Tällaisten perhetilanteiden tunnistaminen ja varhaisen tuen mahdollistaminen olisikin tärkeää. (Paavolainen, Pölkki, Vierikko, yms. 2013, 148-149.)

Kiintymyssuhteen laadulla on vuorovaikutussuhteen rinnalla keskeinen merkitys lapsen suotuisaan kehitykseen. Brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyytikon, John

Bowlbyn luoma kiintymyssuhdeteoria onkin yksi merkityksellisin kehityspsykologinen näkemys lapsen psyykkisen terveyden ja kehityksen perustasta. Bowlbyn mukaan katkeamaton, lämmin ja läheinen suhde äitiin on edellytys lapsen hyvälle mielenterveydelle. Bowlby määrittelee kehityksen kannalta oleelliseksi ajanjaksoksi lapsen kolme ensimmäistä elinvuotta, jolloin olisi erityisen tärkeää, että äiti pystyisi iloittamaan lapsestaan, antautumaan äitiyteen, sekä sitoutumaan lapsen hoitoon. (Yesilova 2009, 52-53.)

Tänä päivänä kiintymyssuhdeteorian keskeisin sanoma onkin turvallisuuden tunteen varmistamisessa, sekä kiintymyssuhteen kohteena olevan aikuisen saatavilla olo. Käytän tässä tekstissäni tekstin sujuvuuden sekä työni aiheen vuoksi ensisijaisen kiintymyssuhteen kohdetta tarkoittaessani käsitettä äiti, vaikka kiintymyssuhde voi muodostua myös muihin lapsen läheisiin ihmisiin. Lapsen kokemus äidin etäisyydestä on lapselle haitallista ja mikäli äiti ei saa tilanteeseen tukea, lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen vaurioitumisen riski kasvaa. Monet lasten vakavat pulmat liittyvätkin kiinteästi turvallisuuden tunteen puuttumiseen. (Bardy & Heino 2012, 69.)

Lapsella tulisi olla luottamus siihen, että hänen hätäänsä vastataan sekä että äiti kykenee läsnäolon lisäksi vastaamaan hänen tarpeisiinsa oikealla tavalla. Bowlby kutsuu tätä lapsen läheisyyden ja turvallisuuden tarpeen hyväksymistä ja siihen herkistynyttä reagointitapaa responsiivisuudeksi. Responsiivisuus mahdollistuu äidin ollessa halukas reagoimaan sekä hänen opittuaan tunteman lapsensa tarpeet. Fyysinen läsnäolo ja responsiivisuus luovat yhdessä aidon saatavilla olon. Turvallisen kiintymyssuhteen luomiseksi Bowlby määrittelee joitakin edellytyksiä, joiden tulisi toteutua äidin ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa. Lapsen signaalien oikea-aikainen ja oikea tulkitseminen sekä havaitseminen, aikuisen asiallinen ja tilanteeseen sopiva suhtautuminen, sekä aktiivisuus vuorovaikutuksessa on olennaista turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisessa. Vuorovaikutussuhteen tulisi myös olla kaikille osapuolille iloa tuottavaa. (Rusanen 2011, 91-94.)

Kiintymyssuhde muodostuu sen sijaan turvattomaksi silloin, kun vanhempi ei vastaa tai vastaa epäsensitiivisesti vauvan tarpeiden ilmaisuihin. Kokemus vanhemman vastaamatta jättämisestä tai vanhemman niukasta tai viiveellisestä tarpeisiin vastaamisesta, saattaa johtaa lapsen kiintymyssuhteen kehittymiseen turvattomaksi,

vältteleväksi. Välttelevä kiintymyssuhde voi näkyä lievänä lapsen korostuneena itsenäisyytenä ja vakavimmillaan kyvyttömyytenä empatiaan. Välttelevän kiintymyssuhteen muodostanut lapsi oppii olemaan näyttämättä omia tarpeitaan, mikä on seurausta kokemuksesta, että hänen tarpeisiinsa ei ole vastattu. Tällaisia tilanteita voi syntyä esimerkiksi silloin kun äiti kärsii masennuksesta, eikä pysty vastaamaan vauvan viesteihin tämän tarpeiden mukaisesti. (Mäkelä & Salo 2012, 261.)

Vanhemman haitallinen, ennakoimaton ja arvaamaton käytös saattaa tuottaa lapselle toisen turvattoman kiintymyssuhteen muodon, ristiriitaisen kiintymyssuhteen. Vanhemman omien tunnesäätelytaitojen heikkous saattaa näkyä lapsen näkökulmasta käsittämättömänä vanhemman torjuvana ja vihaisena suhtautumisena. Hyvällä tuulellaan ollessaan sama vanhempi voi antaa lapselle hyvin myönteistä huomiota tunkeilevuuteen saakka. Myös ristiriitainen kiintymyssuhde saattaa näkyä lievästä voimakkaampaan; voimakkaasta emotionaalisuudesta itsekeskeisyyteen. (Mäkelä & Salo 2012, 261.)

Vakavampi kiintymyssuhdehäiriö, hajanainen kiintymyssuhde, voi syntyä kaltoinkohtelun, kuten kuritusväkivallan tai korostuneen kielteisen suhtautumisen seurauksena. Tällaisen vanhemman voi olla vaikea hallita tunteitaan ja kiihtymystään, mikä hankaloittaa lapsen tarpeisiin vastaamista. Vanhempi saattaa omien tunteiden hallitsemattomuuden ja aggressiivisuuden säätelyn vaikeuden vuoksi myös nolata tai alistaa lasta. Tällainen vanhempi usein myös näkee lapsen negatiivisessa valossa. Sama vanhempi saattaa kuitenkin ilmaista myönteisiä tunteita voimakkaasti, etenkin lapsen toimiessa myönteisesti. Ristiriita vanhemman käyttäytymisessä saa aikaan tilanteen, jossa lapsen on mahdoton luoda jäsentynyt suhde vanhempaan, jonka tulisi olla turvallinen, mutta tuottaakin pelkoa. Tämä saa lapsen toimimaan ristiriitaisesti ja sekavasti, hakeutumaan vanhemman luo hakeakseen apua, mutta myös jähmettymään ja välttelemään tätä. Hajanainen kiintymyssuhde on laaja-alainen häiriö lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutussuhteessa ja sillä on selkeä syy-yhteys lapsen kehityksellisiin ongelmiin ja myöhempiin mielenterveysongelmiin. Hajanainen kiintymyssuhde näyttää vaativuutena ja kontrolloivuutena, levottomuutena ja hankalana käytöksenä ihmissuhteissa, joista lapsi ei kuitenkaan odota saavansa lohtua. (Mäkelä & Salo 2012, 261-262.)

Kiintymyssuhdeteoriaa on kuitenkin myös kritisoitu. Näkemuserot ja kiistat, etenkin kiintymyssuhteen jaottelu turvallisiin ja turvattomiin, on nostattanut tutkijoiden keskuudessa erimielisyyttä, häiriten nykytutkimusta ja tutkimuksen soveltamista käytäntöön. Kiintymyssuhdeteoria on kuitenkin nostanut esiin varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen ja tuonut uusia näkökulmia mielen kehitykseen. Varhaisilla kokemuksilla on ihmisen kehittyvälle identiteetille ja psyykkiselle hyvinvoinnille, sekä sen johdosta lapsen myöhemmälle elämälle kuitenkin suuri merkitys. Bowlby halusi kiintymyssuhdeteorian avulla kyseenalaistaa siihenastiset näkemykset psyykkisten ongelmien ilmenemisestä puhtaasti mielensisäisinä ilmiöinä. (Sinkkonen 2011, 245-247.)

5.4 Äidin hyvinvoinnin vaikutus lapseen äitien kertomana

Useimmissa kirjoituspyyntöön vastanneiden äitien kirjoituksissa äidit kuvaavat jollain tapaa oman vointinsa, tunteidensa tai kokemustensa vaikutuksia vuorovaikutukseensa tai käyttäytymiseensä lapsensa kanssa.

Äidit kirjoittivat kokemuksista siitä, kuinka arjen raskauden, lapsen huonounisuuden tai vaikeiden tunteiden, kuten huolen tai pelon vuoksi äitiydestä oli vaikeampi tuntee iloa. Ilon puute, uupumus ja pelko olivat saaneet äidit toimimaan tavoilla, joilla eivät olisi toivoneet toimivansa. Äidit kertoivat vaikeista ajoista ja uupumuksesta, jotka ilmenivät huutamisena, komentelemisena tai läsnäolon puutteena.

”En jaksanut olla iloinen lapsesta. Ties vaikka olis ollu joku masennus, mutta ei sitä kukaan huomannu. Huusin, komensin.”

” Lapsi sai varmasti kaiken rakkauden, puhtauden, ruuan, mutta ei välttämättä täysin läsnäolevaa äitiä. Rakastin ja rakastan edelleen ehdottomasti rakkautta, siitä ei ole kyse. ”

Äidit kuvasivat myös riittämättömyyttä, kokemusta, siitä etteivät pysty antamaan lapselleen sitä mitä toivoisi. Äideillä oli toiveita siitä, mitä he haluaisivat lapselleen tunteenasolla antaa, mutta jotkut kokivat, että eivät aina pystyneet siihen. Ajatus siitä, että ei anna lapselle sitä, mitä hän tarvitsisi, oli äideille vaikea.

”Tällä hetkellä lapsemme elävät lapsuutta, joka ei anna eväitä hyvää elämää varten, lapset tarvitsisivat niin paljon huomiota, kiinnostusta, huolenpitoa ja rauhallista ilmapiiriä kuin mihin me vanhemmat tällä hetkellä kykenemme.”

Äidit myös kuvasivat sitä, mitä ajattelevat lapsensa tarvitsevan. Äidit kuvasivat toivovansa lapselleen turvallisuutta, tunnetta, että hänestä ollaan kiinnostuneita ja huolettomuutta. Äidit toivovat lapsensa voivan nauttia lapsuudestaan ilman murheita tai liiallisia velvollisuuksia. Äidit halusivat osoittaa lapselleen kiintymystä, rakkautta, läsnäoloa, hyvää perushoitoa ja tehdä heidän kanssaan tavallisia arkisia puuhia. Eräs äiti toteaa vaikean elämäntilanteen jälkeen olevansa tyytyväinen siitä, ettei kuitenkaan koskaan jättänyt vauvaa yksin itkemään ja koki vastanneensa riittävän hyvin hänen perustarpeisiinsa. Äidit kertoivat myös siitä, kuinka eivät näitä toiveitaan aina pystyneet täyttämään.

”Jo liian kauan äitinä olen elänyt selviytymistaisteluelämää vuodesta toiseen. [...] En ole jaksanut olla tarpeeksi kiinnostusta lapsista, olen toivonut lapsilta hiljaisuutta ja muuta mikä ei ole lapselle luontaista.”

”Lapsemme ovat joutuneet liikaa ottamaan vastuuta mm. kotitöistä, en ole jaksanut tehdä yhdessä mukavia asioita kuten pelata lautapelejä.”

Äidit kuvasivat myös mentalisaatiokykyyn liittyviä taitoja, kuten pyrkimystä samais-
tua lapsen tunteisiin. Äidit kertovat myös saaneensa tukea mentalisaatiokykyyn liit-
tyihin taitoihin ammattilaisilta, kuten psykologilta tai terapeutilta.

”Yritän kovasti kuvitella, miltä minusta tuntuisi, jos olisin vauvan tilanteessa. se on auttanut ymmärtämään häntä ja selviämään tilanteista, joissa tuntuu vaikealta kestää ja ottaa vastaan hänen raivoaan tai väsymystään tai kiukkuaan.”

”Yritän harjoitella sitä, että kerron hänelle, että nyt äitiä ärsyttää, koska... sen sijaan, että raivoaisin hänelle. Joskus onnistun, joskus en.”

”Hän [yksityinen lapsiterapeutti] kertoi, että äidin mieli on pienen lapsen koti”

Äidit kertoivat vuorovaikutussuhteeseen liittyen positiivisista kokemuksista haastavan tilanteen ollessa takanapäin. Onnistumisen kokemukset, suhteen kehittyminen

ja vaikeuksista selviytyminen näkyi tyytyväisyyden ilmauksina tämän hetkisessä tilanteessa lapsen kanssa. Äitien kertomuksissa näkyi selviytyminen haastavasta tilanteesta ja sen kautta toiveikkuudesta tulevaisuuden suhteen. Monet äidit uskoivat, että lapselle ei ole jäänyt pysyvää haittaa vaikeasta elämäntilanteesta. Äidit kokivat hyvin positiivisena pienetkin emotionaalisesti onnelliset hetket lapsen kanssa. Äidit kertoivat vaikeuksien myös syventäneen vuorovaikutussuhdetta lapsen kanssa haasteiden helpottuessa. Äidit kokivat muun muassa äiti-lapsisuhteen syventyneen tai välien olevan entistä kiinteämmät lapsen kanssa. Vaikeuksien helpottaessa jotkin äidit kokivatkin tuntevansa lapsensa entistä paremmin ja oppineensa uusia piirteitä hänestä.

”Rakastan lastani. Yritän parhaani mukaan auttaa häntä kasvamaan ja täyttää hänen kaikki tarpeensa. Joskus pakkomielteisesti kuulemma. Olen silti mielestäni ihan normaali äiti. En koe, että alun vaikeudet olisivat vaikuttaneet kielteisesti suhteeseen lapsen kanssa.”

”Sain ensimmäiset hymyt ja seurusteluhetket. Se tuntui ihmeelliseltä.”

6 VOIMAANTUMISEN JA ÄITIYDEN SUHDE

6.1 Voimaantumisen näkökulmia

Voimaantumisteorioihin liittyvät näkemuserot liittyvät lähinnä painotuksiin. Näkemuserot ilmenevät lähinnä siinä, tarkastellaanko ilmiötä yksilön vai yhteisön tasolla, voimaantumisen tavoitteiden määrittelynä, sekä minkä verran voimaantumiseen voidaan nähdä vaikuttavan ulkoapäin. (Mahlakaarto 2010, 25.)

Tarkastelen seuraavaksi erilaisia näkemyksiä voimaantumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Mahlakaarto (2010, 25-26.) tarkastelee voimaantumista yksilöpsykologisesta ja eksistentiaalisen humanistisen psykologian näkökulmista, hyödyntäen aineksia kriittisestä sosiaaliteoriasta ja naistutkimuksesta. Hän pitää voimaantumisessa merkittävänä yksilön suhdetta ympäröivään todellisuuteen. Mahlakaarto (2010, 28-29.) määrittelee voimaantumisen keskeisiksi ulottuvuuksiksi tietoisuuden lisääntymisen itsestä ja mahdollisuuksistaan, aktiivisen osallisuuden ja vaikuttamisen, sekä identiteetin sisäiset ja ulkoiset muutokset. Oleellista on myös nähdä voimaantuminen myönteisenä muutosvoimana, johon liittyy voimakas tunnekokemus itsestä. Mahlakaarto (2010, 63.) kokoaa voimaantumisen näkyvän muun muassa levollisuutena ja tyyneytenä, vähentyneinä kielteisinä tunnetiloina, itseluottamuksen ja voiman kokemuksen vahvistumisena, sekä identiteetin vahvistumisena. Mahlakaarto kuvasi löydöksensä sisäiseksi vahvistumiseksi, koherenttiudeksi, jossa ihminen kokee itsensä arvokkaana ja ehyenä. (Mahlakaarto 2010, 63.)

Zimmerman (2000, 44) muodostaa empowerment määrittelyistä käsityksen, jonka mukaan yksilötasoinen empowerment on prosessi, jossa keskeistä on yksilön oman kontrollin vahvistuminen. Myös osallisuus, tavoitteiden eteen ponnisteleminen, niiden saavuttaminen ja siten resurssien lisääntyminen, kuten myös kriittinen ymmärrys sosiaalisesta ja poliittisesta ympäristöstä ovat voimaantumisen keskeisiä komponentteja. (Zimmerman 2000, 44.)

Zimmerman on luonut voimaantumisen kolme ulottuvuutta käsittelevän psykologisen mallin. Intrapersonallisessa tasossa ihminen näkee itsensä toimijana, tunnistaa oman kontrollin tason suhteessa ympäristöönsä, sekä tiedostaa omat motiivinsa ja vahvuusalueensa. Interpersonallinen taso käsittää ihmisen ymmärryksen syy-suhteisiin ympäristössään, sekä näkemyksen itsestä suhteessa muihin. Kolmantena ulottuvuutena oleva ulospäin näkyvä käyttäytyminen sisältää toimijuuden ja osallisuuden. Nämä komponentit mahdollistavat ihmisen voimaantumisen hänen uskoessaan omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa, ymmärtäessään ympäröivän todellisuutensa sekä osaten ottaa osaa ympäristöönsä vaikuttavaan toimintaan. (Mahla-kaarto 2010, 27.)

Siitonen (1999, 116-158.) ei rajaa tuottamaansa voimaantumisteoriaa tiettyyn ihmisryhmään, eikä lähestymistapaan. Siitonen jaottelee osaprosessit päämääriin, kykyuskomuksiin, kontekstiuskomuksiin ja emootioihin. Päämäärien asettaminen ja päämääriin pyrkiminen on voimaantumisen merkityksellistä. Päämäärien saavuttamisen kannalta on oleellista, että ihmisellä on mahdollisuus asettaa itselleen unelmia, joihin pyrkiä. Voidakseen unelmoida, tulee ihmisellä olla vapauden ja autonomisuuden tunne. (Siitonen 1999, 116-158.)

Toinen Siitosen määrittelemä osaprosessi on kykyuskomukset, joiden kautta ihminen arvioi mahdollisuuksiaan saavuttaa päämääränsä. Arvioidessaan mahdollisuuksiaan, ihminen tekee arviointiprosessin tulevaisuudestaan, menneisyydestään sekä tästä hetkestä. Kykyuskomuksiin liittyy oleellisesti myös ihmisen identiteetti, käsitys itsestään, arvostaan ja vastuustaan. Siitonen jäsentää tähän osaprosessiin kuuluvaksi myös tehokkuususkomukset ja itsesäätelykyvyn. Tällä hän tarkoittaa ihmisen kyvykkyyden ja tehokkuuden tunnetta, joka vaikuttaa kykyyn kestää vastoin käymisiä sekä ponnistella päämäärän saavuttamiseksi. (Siitonen 1999, 116-158.)

Kontekstiuskomukset kategoriaan Siitonen määrittelee hyväksynnän, arvostuksen, luottamuksen ja kunnioituksen, toimintavapauden ja autenttisuuden kokemukset. Kontekstiuskomukset ovatkin arvioita siitä, tukeeko ihmisen ympäristö häntä saavuttamaan päämääränsä. Tähän liittyy oleellisesti myös kokemus ympäröivän yhteisön ilmapiiristä, yhteistoiminnasta, kollegiaalisuudesta ja tasa-arvosta, joiden perusteella ihminen saattaa tehdä päätöksiä päämääriinsä liittyen, joko myönteisellä tai

kielteisellä tavalla. Viimeiseksi osaprosessiksi Siitonen määrittelee emootiot. Emootiot luovat mahdollisuuden toimia ja niiden avulla ihminen tulkitsee kontekstinsa turvallisuutta, ilmapiiriä ja vapauttaa toimia. Emootiot-kategoriaan kuuluvat myös positiivinen lataus, eli innostuneisuus ja toiveikkuus. Voimaantumisessa merkittävää on onnistumisen kokemusten saavuttaminen sekä mahdollisuus toimia hyväksyvässä ilmapiirissä. (Siitonen 1999, 116-158.)

Siitonen kiteyttää voimaantumisen perustaksi itseluottamuksen ja itsearvostuksen, joiden vahvuudella on yhteys minäkuvaan ja identiteettiin. Näiden neljän peruspilarin vahvuuden mukaan määrittyy yksilön voimaantumisen tilan vahvuus tai heikkous. (Siitonen 2013, 238-244.)

Räsänen (2006, 48-49.) rinnastaa voimaantumisen ja koherenssin käsitteen samaksi tunteeksi. Yksilöllisen koherenssin tunteen Räsänen muotoilee kolmeen ydinkäsitteeseen. Ymmärrettävyydellä hän tarkoittaa ihmisen ymmärrystä vaikeisiinkin asioihin ja tilanteisiin, sekä hallinnan tunnetta omiin voimavaroihinsa ja vuorovaikutukseen ympäröivään yhteisöön. Hallittavuudella Räsänen viittaa yksilön tunteeseen omien voimavarojen riittävydestä vastata erilaisiin haasteisiin. Viimeiseksi ydinkäsitteeksi Räsänen määrittelee mielekkyyden. Tällä hän tarkoittaa yksilön kokemusta elämän tarkoituksenmukaisuudesta ja halukkuutta kohdentaa voimavaroja erilaisiin velvollisuuksiin ja haasteisiin. Ihmisen tulisi siis olla motivoitunut ja tuntea emotionaalista mielekkyyttä.

Työelämänäkökulmasta voimaantumista tarkastelleet Heikkilä & Heikkilä (2005, 28-29.) määrittelevät voimaantumisen olevan pyrkimystä opetella kontrolloimaan niin itseään kuin asioitakin, sekä halua saavuttaa sillä hetkellä tarvittavia aineellisia ja henkisiä resursseja. Voimaantuvan ihmisen oletetaan myös ymmärtävän omat ehdoitonsa ja mahdollisuutensa sosiaalisessa tilanteessaan. Itsenäisyyden ja riippumattomuuden vahvistuminen on oleellista voimaantumisprosessissa, mutta myös luottamusta keskinäiseen riippuvuuteen on merkityksellistä. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 28-29.)

Heikkilä & Heikkilä (2005, 32-33.) määrittelevät voimaantumisprosessille neljä keskeistä periaatetta. Ensimmäinen periaate on yksityisyys, jolla he kuvaavat ihmisen

käsitystä ihmisarvostaan, yksityisyydestään, sekä oikeudestaan suojella sitä. Tällaista tunnetta heikentää yleensä toimenpiteiden kohteena oleminen, lisäksi alistuvuutta ja riippuvuuden tunnetta sekä vähentäen itsemääräämisoikeuden kokemusta. Toisena periaatteena on demokratian edellyttämä aktiivinen osallisuus ja aktiivinen vastuunkanto. Aktiivinen osallistuminen tuottaa ihmiselle tietoa siitä, minkälainen osallistuminen lisää hänen voimaantumistaan ja saa hänet näin hakeutumaan itsetuntoa vahvistaviin toimintamuotoihin. Kolmas periaate on yhteisön ja yhteistoiminnallisuuden merkityksellisyys. Yhteistoiminnallisuuden onnistuminen edellyttää tasapainoa ja demokraattista dialogia. Viimeisenä periaatteena on resurssien uusjako, jolla Heikkilä ja Heikkilä kuvaavat yhteisöä, jossa kukaan ei käytä valtaa toisen yli hallinnoimalla tietoa yksipuolisesti. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 32-33.),

Valtaistavaa sosiaalista asianajoa tutkinut Hokkanen (2014, 44.) toteaa valtaistumista ja voimaantumista kuvattavan usein positiivista muutosta kuvaavilla termeillä. Valtaistumista ja voimaantumista pidetään emansipoitumisena, eli riippumattomuutena ja vierasmääräisyydestä vapautumisena, sekä hallinnan ja pystyvyyden tunteen vahvistumisena. Myös sosiaalisen ja yhteiskunnallisen aseman, osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen nähdään liittyvän valtaistumiseen ja voimaantumiseen. (Hokkanen 2014, 44.)

Kuronen (2004, 292.) suhtautuu kriittisesti empowermentin käsitteen tarkasteluun yksilökohtaisena voimavaraistumisena tai toimintavoiman lisäämisenä. Kuronen pelkää tämän sumentavan empowermentin käsitteen ja siihen usein kansainvälisessä sosiaalityökeskustelussa sisältyvän toiminnan poliittisuuden. Kurosen mukaan empowerment-käsite tarkoittaa nimenomaan valtaistumista, jossa merkityksellistä on valtasuhteiden ja eriarvoisuuden tunnistaminen, sekä yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden tavoite. (Kuronen 2004, 292.)

Vastakkainasettelun näkökulmasta teoretisoiva Freire perustaa näkemyksensä vapauttavaan yhteiskunnalliseen kasvatukseen, korostaen tasavertaisen dialogin merkitystä (Tomperi 2005, 20-21.). Freire (2005, 96.) näkee ihmisen olemassaolon voitavan ylläpitää vain aidoilla sanoilla. Aidoilla sanoilla Freire tarkoittaa ihmisten määrittelyä maailmasta, joka tulee yhä uudelleen määritellä, ja näin maailma tulee nimeytyksi. Freire kutsuu dialogiksi ihmisten välistä yhteyttä ja korostaa sen merkitystä

yhteisen katsantokannan löytymisessä, eli maailman nimeämisessä. Dialogi, yhteys, ei voi syntyä niiden välille, joista toinen haluaisi nimetä maailman, mutta toisella ei olisi siihen oikeutta. Maailma ei voi olla yhden ihmisen nimeämä, siten, että hän nimeäisi maailman toisten puolesta. Dialogi ei ole vihamielistä, valtaa tavoittelevaa väittelemistä sellaisten ihmisten kesken, jotka haluavat vain julistaa omaa totuuttaan. Dialogi on luovaa yhteyttä, jonka voima on yhteydessä olevien ihmisten valtaa maailman valloittamiseksi ja ihmisten vapauttamiseksi. Dialogin toteutukseksi ihmisten, joilta on otettu oikeus puhua pois, on ensin otettava oikeutensa takaisin, voidakseen osallistua maailman muuttamiseen. (Freire 2005, 96-97.)

Kurosen ja Freiren tapaan myös Juhila (2016, 120-123.) määrittelee empowermentia valtautumisen näkökulmasta. Juhila kritisoi Kurosen tapaan voimavaraistumiskäsitteen sivuuttavan liikaa yhteiskunnan rakenteisiin ja tilanteeseen sidotut tekijät, mutta toteaa empowermentilla olevan myös yksilöllinen ulottuvuus. Yksilöulottuvuudeksi hän määrittelee osallisuuden, eli toimintamahdollisuuksien ja päätösvallan vahvistumisen. Juhila korostaa valtaistumisenkin näkökulmasta ihmisen omaa roolia prosessissaan ja toteaa, että valtautuminen on kumppanuussuhdetta asiakkaan ja ympäristön välillä. Freiren tapaan Juhila näkee kumppanuussuhteessa keskeiseksi elementiksi dialogin, ja korostaa ihmisten oman äänen ja toiminnan merkitystä. Dialoginen suhde puolestaan mahdollistaa osallistavan tai valtaistumista tukevan kumppanuussuhteen. (Juhila 2016,16.)

Hollantilaisessa VrijBaan projektissa muodostettiin laajan kirjallisuus ja haastattelumateriaalin pohjalta voimaantumisen kuusi osa-aluetta. VrijBaan projektin mukaan voimaantuminen vahvistaa ihmistä hyödyntämään omia kykyjään ja taitojaan sekä suhtautumaan itsevarmasti omiin toimiinsa. Voimaantuminen parantaa suorituskykyä, aloitteellisuutta ja luovuutta mahdollistaen vastuunkantamisen omista teoistaan. Voimaantuminen tukee itsenäisyyttä ja rohkeutta yksilön omiin päätöksiin. Myös yksilön motivaatio, luovuus ja uudistuminen mahdollistuu voimaantumisen avulla. VrijBaan projektin muodostamat kuusi voimaantumisen komponenttia ovat: kyvykkyys, joka tarkoittaa lähinnä luottamusta omiin taitoihin ja rajoihinsa; vaikuttavuuden kokemus, jolla tarkoitetaan yksilön tunnetta siitä, että hänen teoillaan on merkitystä ja että hän itse hallitsee ja vaikuttaa omaan kehitykseensä sekä ymmärtää valintansa seuraukset; itsemääräämisoikeus komponentilla kuvataan kykyä

tehdä valintoja oman elämänsä suhteen; merkityksellisyyden komponentti tuo tunteen omien toimien tärkeydestä, sekä niiden yhteensopivuudesta omien arvojen kanssa; positiivinen identiteetti auttaa hyväksymään itsensä ja oman rajallisuutensa; yhteisöllisyys tuo tunteen omasta vaikutuksesta yhteiskunnallisessa kontekstissa ja omasta arvosta ympäristössään. (de Koning 2008.)

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt mielenterveyspalvelujen asiakkaiden voimaantumiseen vaikuttavia tekijöitä ja luonut niistä osa-alueita. Nämä voimaantumisen 19 indikaattoria ja niistä muodostettujen osa-alueiden avulla voidaan seurata voimaantumisen ja osallisuuden toteutumista mielenterveyspalveluissa. WHO:n määrittelemät voimaantumisen neljä osa-aluetta sisältävät ihmisoikeuksiin, osallisuuteen, palveluiden saatavuuteen ja laatuun, sekä tuen saatavuuteen liittyviä indikaattoreita. Ihmisoikeuksiin liittyen WHO määrittelee syrjinnän ehkäisyn, sekä oikeuksien toteutumisen. Osallisuuteen liittyen keskeistä on mahdollisuus vaikuttaa palveluihinsa ja kehittää niitä, sekä päätösvaltaa niihin liittyvissä kysymyksissä. Palveluiden saatavuuden ja laadun suhteen korostetaan palveluihin pääsyn mahdollisuutta, pääsyä samoihin palveluihin kuin muutkin, sekä mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa palveluiden laatuun. Viimeisessä, tukeen liittyvässä indikaattorissa korostetaan oikeutta tukeen, tietoon ja koulutukseen sekä sosiaalisiin etuihin. (WHO 2010.)

6.2 Voimaantumisen osa-alueet

Edellä tarkistelemani näkemykset voimaantumisen osatekijöistä ovat painotus eroja ja käsitteitä lukuun ottamatta hyvin samankaltaisia sisällöltään. Tulkitsin eri osatekijämäärittelyiden käyvän hyvin Siitosen tuottaman luokituksen sisään. Tarkistelemani määrittelyt painottivat Siitosen päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot jaottelun lisäksi vielä hallinnan tunnetta sekä osallisuutta. Tarkastelen seuraavissa luvuissa äitien kertomuksia näihin voimaantumisen osatekijöihin peilaten. Jaottelun nimesin identiteetiksi, tulevaisuususkomuksiksi, yhteisöllisyydeksi, tunteiksi, hallinnan tunteeksi, sekä osallisuudeksi.

Seuraava taulukko kuvaa eri voimaantumisen määriteltyjä keskeisiä osatekijöitä ja niiden painotuksia määrittelijän mukaan. Näiden määrittelyjen mukaan luokittelin voimaantumisen osa-alueet.

Taulukko 1. Voimaantumisen osa-alueet

VOIMAANTUMISEN OSA-ALUEET	IDENTITEETTI	TULEVAISUUSKOMUKSET	YHTEISÖLLISYYS	TUNTEET	HALLINNAN TUNNE	OSALLISUUS
MAHLAKAARTO (2010, 25-29,63.)	IDENTITEETIN MUUTOKSET	MYÖNTEINEN MUUTOSVOIMA	YKSILÖN SUHDE YMPÄRISTÖÖN	KIELTEISTEN TUNNETILOJEN VÄHENYMINEN	TIETOISUUDEN LISÄÄNTYMINEN, VOIMAN KOKEMUS	AKTIIVINEN OSALLISUUS, VAIKUTTAMINEN
ZIMMERMAN (2000, 44; MAHLAKAARTO, 27.)	RESURSSIEN LISÄÄNTYMINEN, ITSENSÄ JA VAHUUUKSIENSA TUNTEMINEN	TAVOITTEISIIN PYRKIMINEN JA NIIDEN SAVUTTAMINEN	KRIITTINEN YMMÄRRYS JA SYYSUHTEIDEN YMMÄRRYS YMPÄRISTÖSTÄ		OMAN KONTROLLIN VAHvistuminen	OSALLISUUS
SIITONEN (1999, 116-158; 2013, 238-244.)	KYKYUSKOMUKSET, IDENTITEETTI, KÄSITYS ARVOSTAAN JA VASTUUSTAAN	PÄÄMÄÄRÄT, UNELMAT	KONTEKSTI-USKOMUKSET, HYVÄKSYNTÄ, TOIMINTAVAPAAUS, AUTENTTISUUS	EMOOTIOT, POSITIIVINEN LATAUS, INOSTUNEISUUS, TOIVEIKKUUS		
RÄSÄNEN (2006, 48-49.)		MIELEKKYYS, ELÄMÄN TARKOITUKSEN MUKAISUUS	HALLINNAN TUNNE VUOROVAIKUTUKSEEN YMPÄRISTÖSSÄ	VAIKEIDEN ASIOIDEN JA TILANTEIDEN YMMÄRRYS	HALLINNAN TUNNE ITSEEN JA YMPÄRISTÖÖN	
HEIKKILÄ & HEIKKILÄ (2005, 28-29.)	IHMISARVO	HALUA SAAVUTTAA RESURSSIEJA	YKSITYISYYS, YMMÄRRYS OMISTA EHDOSTA JA MAHDOLLISUUKSISTA	ITSENÄISYYDEN JA RIIPPUMATTOMUUDEN KOKEMUS	ITSENSÄ JA ASIOIDEN KONTROLLOINTI	AKTIIVINEN OSALLISUUS JA VASTUUNKANTO
HOKKANEN (2014, 44.)	RIIPPUMATTOMUUS		SOSIAALISEN JA YHTEISKUNNALLISEN ASEMAN VAHvistuminen		PYSTYVYYDEN JA HALLINNAN TUNNE	OSALLISUUDEN JA TOIMIJUUDEN VAHvistuminen
FREIRE (2005, 96.)		MAAILMAN MUUTTAMINEN	KRIITTINEN TIETOISUUS, IHMISEN JA MAAILMAN SUHDE		VALTA, OIKEUDEN OTTAMINEN	DIALOGI, OIKEUS MAAILMAN MUUTTAMISEEN
VRIJBAAN (DE KONING 2008.)	KYVYKKYYS, LUOTTAMUS OMIIN TAITOIHIN, POSITIIVINEN IDENTITEETTI	TEOILLA ON MERKITYS, VALINTOJEN TEKO JA SEURAUKSET	OMA ARVO YMPÄRISTÖSSÄ	TÄRKEYDEN TUNNE, ARVOJEN YHTEENSOPIVUUS	VAIKUTTAVUUS, KEHITYKSEN HALLINTA	VAIKUTUS YHTEISKUNNASSA
WHO (WHO 2010.)			SYRJINNÄN EHKÄISY, OIKEUKSIEN TOEUTUMINEN		PÄÄTÖSVALTA, PALVELUIHIN PÄÄSY, VAIKUTTAMISMAHDOLLISUUS	OSALLISUUS, MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA

6.2.1 Identiteetti

Yleisesti voimaantumisen on kuvattu olevan omien kykyjen, päämäärien ja arvojen tiedostamista, niiden toteuttamista, sekä kykyä luoda sosiaalisia yhteyksiä ympäröivään yhteisöön. Merkittävässä roolissa voimaantumisessa nähdään olevan identiteetillä, ihmisen tietoisuudella omasta asemastaan toimintaympäristössään, sekä siitä, kuka hän on. (Neufelt & Grimmet 1994, 221, Mahlakaarron 2010, 26-27 mukaan.)

Identiteetti on käsitys itsestä, omasta erityislaatuisuudesta, vahvuuksista, heikkouksista, arvoista ja päämääristä. Siihen kuuluu kokemus minän jatkuvuudesta. Identiteetti muotoutuu lapsuudesta ja nuoruudesta lähtien ja se haarautuu erilaisiin identiteetin osa-alueisiin, kuten ruumiilliseen identiteettiin, työidentiteettiin tai vaikkapa äiti-identiteettiin. Identiteetti mukautuu elämän käännekohtissa ja hioutuu läpi aikuisuuden. Joskus ihminen voi liian pitkään kestävän identiteetin etsintävaiheen aikana taantua selkiytymättömän identiteetin vaiheeseen. Tällainen kypsyvätön identiteetti näyttäytyy päämäärättömyytenä ja päättämättömyytenä. Hyväkin identiteetti saattaa erilaisten elämäntilanteiden vuoksi hajaantua, mikäli ihminen ei kykene tekemään uusia ratkaisuja ja valintoja vanhojen valintojen muuttaessa merkitystään. (Juusola 2009, 126-128.)

Äitiys on usein identiteetin kannalta haastava elämänvaihe. Äitiys saattaa tuntua vaikealta yhdistää omaan identiteettiin ja voi aiheuttaa usein ristiriitaisia tunteita. Äiti-identiteetin kannalta on tärkeää, että äiti tunnistaa omat tunteensa ja tarpeensa, eikä vaadi itseltään liikaa. Äiti-identiteetin kypsymiseen vaikuttavat vuorovaikutus lapsen kanssa, perheen elämäntilanne, suhde omaan äitiin sekä ympäröivään yhteisöön. Työelämästä pois jääminen voi olla vaikeaa aikaa äidin itsetunnon kannalta, etenkin, mikäli äidillä on ollut hyvin vahva työidentiteetti, jonka varassa hän on voinut hyvin. (Juusola 2009, 129.)

Ihminen, jolla on kypsä identiteetti, pystyy olemaan sekä itsenäinen, että tarvitseva. Riittävän vahva identiteetti auttaa selviytymään vastoinkäymisistä sekä kokemaan iloa elämässään. Hyvä identiteetti näkyy perustyytyväisyytenä itsen, henkisenä hyvinvointina ja tasapainona, sekä kykyinä sietää epäonnistumista. Ihminen, jolla on

hyvä identiteetti, pystyy tekemään itselleen sopivia ratkaisuja ulkopuolisista odotuksista välittämättä. (Juusola 2009, 131-132.)

Mahlakaarto (2010, 31.) kuvaa Halliin (1990) viitaten vahvaa tietoisuutta omista arvoista ja päämääristä identiteetin voimaantumisenä. Voimaantunut ihminen, jolla on vahva identiteetti, on kykenevä määrittelemään omat päämääränsä ja arvonsa. Voimaantunut ihminen pystyy myös määrittelemään emotionaaliset ihmissuhteensa sekä paikkansa ympäröivässä yhteisössä. (Mahlakaarto 2010, 31.)

Tarinansa minulle kirjoittaneet äidit kuvasivat identiteettiin liittyviä kokemuksiaan teksteissään runsaasti. Usea äiti kertoi äitiyden olleen hyvin luonteva osa itseä ja äitiyden roolin sopivan hyvin omaan minäkuvaan. Osa äideistä kertoi haaveilleensa äitiydestä lapsuudesta asti. Se oli mielletty ihanana, antoisana, helppona ja luontevana. Äitinä olo oli ollut toiveena, johon oli liittynyt halu olla tarpeellinen ja kokea onnistumisia äitiydessä.

”Äitiys on ollut minulle aina luonnollinen ja omaan identiteettiin vahvasti liittyvä rooli elämässä. Jo pienenä halusin tulla äidiksi ja aika nuorena sainkin ensimmäisen lapseni.”

Joidenkin äitien toiveisiin kuului myös halu olla erilainen vanhempi kuin omat vanhemmat olivat olleet ja tarjota omalle lapselleen jotain sellaista, mitä vaille on itse lapsuudessaan jäänyt. Tämä oli saattanut näkyä jo lapsuuden nukkeleikeissä ja haaveissa. Halu toimia paremmin kuin omat vanhemmat olivat toimineet, oli joidenkin kirjoittajien mukaan vahva.

”Olin alaluokalla, 1-2-luokkalainen, kun muistan silloisen nukkeleikkini aikana ajatelleeni ensi kerran sitä, että kun saan omia lapsia, en koskaan sano heille noin, mitä itse sain kuulla.”

Muutama äiti kertoi äitiyden olleenkin peloista, epävarmuudesta ja huolenaiheista huolimatta pääosin ihanaa ja sujuvan melko luontevasti. Tällaiset äidit kokivat itse-tuntonsa äitinä olevan vahva ja äitiyden tuottavan onnistumisen kokemuksia. Tällaisia kokemuksia kuvanneet äidit kuvasivat arjen olevan tuolloin hyvää ja tasapainoista. Myös vanhemmuus koettiin silloin hyväksi ja myötätuntoiseksi sekä lasten saavan huomiota ja aikaa. Äideillä oli myös halu osoittaa rakkautta, kiintymystä sekä koskettaa lasta kauniisti ja puhua hänelle ihania asioita.

”Olen ensimmäisen lapsen syntymästä alkaen kokenut äitiyden olevan ihanaa, antoisaa, helppoa ja itselle luontevaa. Totta kai jokaisen lapsen kohdalla äitiys on aiheuttanut myös mm. epävarmuuden ja pelon tunteita, eivätkä kaikki tilanteet ole olleet vain helppoja ratkaista äitinä. Kuitenkin kaikista tilanteista tuntui aina pääsevän eteenpäin ja ratkaisut löytyivät suhteellisen kivuttomasti ja pääosin äitiys tuntui ihanalta ja onnea tuovalta roolilta.”

Eräs äiti kertoi äitiyden olevan niin luonteva osa elämää, ettei osannut arvella äidiksi tulemisen toiveelle mitään erityistä syytä. Tieto raskaudesta tuntui onnelliselta ja äidiksi tulo luontevalta. Kuvitelma tulevaisuudesta äitinä oli tuntunut positiiviselta.

”Olin onnellinen uutisesta. Koin olevani valmis äidiksi. Olin aina halunnut lapsia. Nyt jälkeenpäin ajatellen siihen ei ollut mitään erityistä syytä. Kuvittelin vain olevani onnellisempi lasten kanssa kuin ilman heitä.”

Useat äidit kertoivat synnytykseen tai imetykseen liittyvistä negatiivisista kokemuksista ja niiden vaikutuksesta käsitykseen itsestä äitinä ja kyvykkyyteensä. Eräs äiti kuvasi kokeneensa, ettei ollut pystynyt synnyttämään lastaan ja kokeneensa olevansa surkea äiti lapsen synnyttyä sektiolla. Myös vaikeudet imetyksessä saivat äidit kokemaan kyvyttömyyden ja osaamattomuuden tunteita ja useat äidit liittivät synnytyksen ja imetyksen sujumisen suoraan kyvykkyyteen omasta äitiydestä. Äidit olivat kokeneet myös syyllistämistä lapsen synnytystavasta tai imetyksestä ulkopuolisilta.

”Itkin aina kun yritin imettää, itkin aina kauppareissun jälkeen, itkin aina kun annoin pojalle pullosta maitoa.”

Äidit kokivat synnytyksen ja imetyksen olevan hyvin voimakkaasti yhteydessä hyvään äitiyteen. Eräs äiti kuvasi itkeneensä ja pumpanneensa maitoa, kokeneensa olevansa huono äiti ja itkeneensä kun imetys ei onnistunut. Korvikemaidon antamisen olivat jotkin äidit kokeneet hyvin häpeällisenä. Myös ulkopuolisten ehdotukset korvikkeen antamisesta oli koettu loukkaavana, joka saattoi herättää hyvinkin voimakkaita tunteita. Imetyksen haasteet tuntuivat eräästä äidistä pahalta, sillä ne olivat ristiriidassa oman halun ja käsityksen kanssa täydellisestä äitiydestä.

”Tunsin häpeää, kun ostin korviketta, tunsin häpeää kun ruokin yleisillä paikoilla lapseni korvikkeella. Jäin mieluummin kotiin, enkä mennyt ihmisten ilmoille, häpesin niin lujaa pulloruokintaa.”

”Tunsin, että korvikkeesta puhuminen oli valtava loukkaus äitiyttäni kohtaan. Olin tehnyt kaikkeni imetyksen eteen ja mies nollasi sen yhdellä lauseella.”

Vaikka osa äideistä oli kokenut ulkopuolisten mielipiteet imetyksestä loukkaavana, kertoivat jotkin äidit kaivanneen enemmän tukea ympäristöltään, esimerkiksi puolisoilta tai neuvolasta. Eräs äiti kertoi pohtineensa, tuleeko hänen lapsensa vihaamaan häntä imettämättömyyden vuoksi. Eräs äiti kuvasi kokeneensa imetyksen ja maidon pumppaamisen täyttäneen päivät niin, että hän oli kokenut itsensä lehmäksi. Kuitenkin useat äidit myös pystyivät vaikeuksien jälkeen hyväksymään imettämättömyyden tai ymmärtäneensä, että sillä ei ole vaikutusta lapsen ja äidin vuorovaikutukseen.

”Sinä päivänä päätin, että imetys loppuu meidän osalta, sanoi kuka tahansa mitä vain, minun tissini eivät ole imetystä varten.”

”Ajattelin alussa että lapseni ei pidä minusta ja tulee vihaamaan minua. Mutta pian tajusin, että ei se asia niin ole. Ei se että imetätkö tai synnyttätkö sitä asiaa ratkaise.”

Jotkut äidit kuvasivat kokeneensa huonommuutta ilman erityisiä syitäkään tunteelle, koki vain olevansa huono äiti. Yksi äiti kuvasi olleen erittäin vaikea sopeutua olemaan äiti ja tunsin itsensä huonoksi äidiksi, joka ei vain voi olla hyvä äiti. Eräs äiti kuvasi kokevansa muiden lasten tuntuvan pärjäävän paremmin ja kokevansa, että ei pysty olemaan sellainen kuin pitäisi. Kokemus riittämättömyydestä tai osaamattomuudesta nousi esiin usean äidin kertomuksesta.

”Koitan toki halata ja pussata jne. Olla sellainen kuin pitää mutta sisin kiehuu.”

”Tuntui, että olen vaan semmoinen ihminen, joka on huono äiti, ja se on fakta ja se ei voi muuttua. Tuntui, että minulta vaaditaan jotain, mitä en tiedä tai osaa tehdä.”

Eräs äiti ei ollut koskaan haaveillut äitiydestä, eikä ollut ajatellut ikinä tulevansa äidiksi. Uutisen raskaudesta hän kertoo tulleen yllättäen ja olleen vaikea hyväksyä. Osa äideistä kaipasi entiseen, lapsettomaan elämään takaisin ja koki olevansa jopa kahlehdittu lapseen. Muutamat äidit kertoivat katuneensa lapsen saamista.

”Kadu in päivittä in vauvan saamista.”

Osaamattomuuden tunne nousi esiin myös tilanteissa, joissa elämäntilanteeseen on liittynyt joitain haastavia kokemuksia. Äidit kuvasivat tilanteita, joissa lapsella on allergia, sairaus tai muu erityisyys, joka etenkin tilanteissa, joissa syytä ei tunneta, aiheutti voimakastakin syyllisyyden tai osaamattomuuden tunteita.

”Tämän maitoallergian keskelle mietin mitä olen tehnyt väärin, olenko pilannut poikani, olen paskamutsi.”

Hyvinkin alkanut äitiys saattoi lapsen sairauden vuoksi saada äidin kokemaan voimattomuutta ja surua, voimavarojen vähyyttä sellaiseen toiveidensa mukaiseen äitiyteen. Sairastuneen lapsen äiti kertoi kokeneensa tunteita ääri laidasta toiseen.

”Äitinä olen viime vuosina tippunut korkealta ja kovaa alaspäin.”

”Tunnen että omasta äitiydestä on näiden vuosien jälkeen vain rippeet jäljellä.”

Äidit kuvasivat myös ympäristön suhtautumisella olleen vaikutusta omaan äiti-identiteettiin. Lapsen toisesta vanhemmasta eroamisen vuoksi jotkin vastanneista äideistä olivat kokeneet äitiytensä tulleen kyseenalaistetuksi joko järjestelmän tai muun viranomaistahon taholta. Äidit kertoivat muun muassa huoltajuusriitaan liittyvän olosuhdeselvityksen puuttuneen äidin henkilökohtaisimpiin ja kipeimpiin asioihin. Myös etävanhemmuus itsessään, sekä siihen liittyvä oikeuksien puute esimerkiksi sähköisessä järjestelmässä oli tuntunut äitiyttä loukkaavalta ja kyseenalaistavalta.

Myös äiti-identiteetin ja työidentiteetin yhteensovittaminen oli tuntunut haastavalta. Eräs äiti koki menettäneensä oman työidentiteettinsä äitiyteen. Muutamat kokivat eri ammattilaisten olevan vaikea suhtautua äitiin äitinä, mikäli hän on saman alan ammattilainen.

”Ei ole ymmärretty sitä, että voin työntekijänä toimia todella ammattimaisesti mutta inhimillisyyttä on se, että äitinä olen aivan yhtä vajavainen kuin kaikki muutkin äidit.”

Äidit kuvasivat myös tilanteita, joista he ovat päässeet vaikeuksien kautta voittoon ja sen vaikutuksista oman äiti-identiteettiin. Esimerkiksi imetyksen haasteista johtuneet huonommuuden tunteet lievenivät äidin saadessa lääketieteellisen syyn imeytysvaikeuksiin. Parisuhteen kuormituksesta aiheutuneiden, äitiyteenkin heijastuneiden, vaikeuksien helpottaessa, eräs äiti saattoi kokea olevansa vihdoinkin sellainen äiti kuin haluaisi. Lapsen sairastuminen toi eräälle äidille uuden roolin erityislapsen äitinä, jonka täytyi opetella täysin uudenlaisia asioita lapsensa hoitoon liittyen.

”Nyt alan sitten työstämään minä riitän tunnetta, mutta se onkin sitten kova työ!”

Äidit kertoivat myös leimaamisen kokemuksista. Äideillä oli kokemuksia leimaantumisesta hankalaksi tai ylireagoivaksi äidiksi. Ulkopuolisten leimaamista kokenut äiti kertoo saaneensa tukea ammattilaisilta, jotka olivat kannatelleet äitiyttä vaikeina hetkinä. Hän kertoo myös vihjailun osaamattomuudesta tuntuvan alistamiselta. Avun tarpeessa äitiyden aliarvioimisen kokemus oli tuntunut pahalta.

Eräs äiti kuvaa löytäneensä yhteyden lapseensa lapsen isästä eroamisen jälkeen. Useat äidit kuvaavat vaikeuksien jälkeen äitiyden muovautuneen uudenlaiseksi, sellaiseksi äitiydeksi, johon voi itsekkin olla tyytyväinen.

”Ensimmäistä kertaa rakastuin vauvaani. Ymmärsin, että lapsi oli minun tyttäreni. Hän oli minä ja minä olin hän.”

”Sain takaisin identiteettiäni ja tarmoa pikkuhiljaa. Äiti-tytär-suhteemme syveni.”

Äidit kuvasivat myös pettymyksen omaan äitiyteen tuntuvan pahalta. Joskus kuvitelmat itsestä äitinä eivät olleetkaan vastanneet todellisuutta ja saattoi olla vaikea hyväksyä oma rajallisuutensa.

”Suurin suru äitiydessä oli varmasti pettymys omaa täydellistä äitiyttä kohtaan, kuvitelmissani äitiys oli paljon helpompaa, mutkattomampaa. Vasta toisen ja kolmannen lapsen kohdalla annoin itselleni luvan olla äiti, sellaisena kuin olen, sellaisena kuin lapset minulta odottaa.”

Vaikeuksien kautta myös äitien armollisuus itseään kohtaan lisääntyi. Äidit pystyivät näkemään myös onnistumisia vaikeissa ajanjaksoissa ja kuvasivat myös muovautuneensa sellaiseksi kuin on, sekä pystyvänsä vastaamaan omien lasten tarpeisiin.

”Nyt vasta alan olemaan hyvinvoiva äiti. nyt vasta hyväksyn itseni ja taistelen hanakkaammin lasteni eteen. En mene jokaiseen hyppytykseen. En ymmärrä mikä meihin naisiin tulee äitiyden myötä, että soimaamme itseämme, sellaisita asioista mihin emme voi vaikuttaa.”

Äitiys koetaan kuitenkin hyvin voimakkaasti myös sellaisena roolina, jota kukaan ei voi ottaa pois.

”Olen silti äiti, ihan vuoden jokaisena päivänä.”

6.2.2 Tulevaisuususkomukset

Valtaistavasta näkökulmasta empowermentia tarkasteleva Hokkanen (2014, 111-112.) kuvaa empowermentia prosessiksi, jossa ihmisen tai ihmisryhmän tietoisuus omasta eriarvoisesta asemasta syntyy. Tämän kautta syntyy toimintaa, jossa tilannetta pyritään muuttamaan, eli pyritään johonkin päämäärään, empowermentin tilaan, jossa epäoikeudenmukaisuutta ei esiinny. Hokkanen kuitenkin toteaa, että empowerment on kumuloituvaa prosessiä, jossa saavutetut tilat eivät ole lopullisia saavutettuja tilanteita, vaan ihminen edelleen pyrkii parempaan päämääränsä saavuttamiseen. Pyrittyyn tilanteeseen, eli päämäärään pääseminen, voi olla ihmiselle niin voimakas kokemus, ettei paluuta entiseen voimattomuuden tilaan edes ole. (Hokkanen 2014, 111-112.)

Mahdollisuus asettaa itselleen päämääriä ja tulevaisuuden unelmia on voimaantumisen kannalta oleellista. Ihmisen päästessä lähemmäs päämääriään ja unelmiaan, vapautuu voimavaroja, jotka edistävät voimaantumista. Ihmisolemukseen liittyy tavoitteiden asettaminen ja päämääriin pyrkiminen. Päämäärien realistisuus vaikuttaa voimaantumisen kokemukseen, sillä saavutettavissa olevat päämäärät toteutuvat todennäköisemmin. Tavoitteiden saavuttamisesta syntyvä onnistumisen kokemus lisää innostuneisuutta ja pyrkimystä uusien päämäärien saavuttamiseen. (Siitonen 1999, 119-122.)

Myös Freire (2005, 50.) kuvaa tietoisuuden syntyminen omasta alisteisesta asemasta olevan oleellista pyrkimyksessä parempaan. Pelkkä tietoisuus omasta tilanteesta ei kuitenkaan riitä, vaan ihmisen on myös uskottava muutoksen mahdollisuuteen. Ymmärrys muutoksen mahdollisuudesta motivoi tilanteen parantamiseen ja siitä vapautumiseen.

Äitiydessä päämäärättömyyden ja toivottomuuden tunteet ovat joskus yhteydessä äidin synnytyksenjälkeisen masennuksen oireisiin. Synnytyksen jälkeisen masennuksen oireisiin kuuluu muun muassa ahdistuneisuutta, rentoutumisen vaikeutta ja kireyttä sekä vaikeus nähdä hyviä asioita tai tuntea iloa. Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivä voi kadottaa elämänilon sekä kokea erityisen paljon syyllisyyden ja huonommuuden tunteita. Masennuksesta kärsivä äiti saattaa myös kokea epävarmuutta omasta äitiydestä ja olla erityisen huolissaan tulevaisuudesta, kuten vauvan hengissä pysymisestä tai tämän terveydentilasta. (Äimä ry, [Viitattu 21.11.2018].)

Synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuu noin kymmenen prosenttia äideistä. Masennusta sairastava äiti voi tuntea päättämättömyyttä, epävarmuutta sekä vaikeutta keskittyä. Äiti saattaa tällöin kokea myös tarkoituksettomuuden ja toivottomuuden tunteita, sekä arvottomuutta. Tyhjyyden ja toivottomuuden tunteet vahvistavat syyllisyyttä ja huonommuuden tunteita. (Siltala 2006, 188-199.)

Äitiys voi nostattaa päämäärättömyyden ja huolen tunteita myös terveessä äidissä. Äitiyteen kuuluu herkistyminen lapsen tarpeille sekä niihin reagoimiseen. Äidin avuttomuuden tunne voi nostattaa huolen kohtuuttomiin mittasuhteisiin. Nykypäivän kehittynyt terveydenhoito ja sosiaalityö on pienentänyt äidin yksinomaista vastuuta lapsen hengissä pysymisestä. Silti tämä perustehtävä ei ole kadonnut äitiyden vaimomaailmasta. Äitiyden myötä huoleton, rohkea ja itsenäinen nainen voi muuttua huolekkaaksi ja varovaiseksi äidiksi. (Kaulio & Uotila 2009, 23, 30.)

Päämääriin ja tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia äidit kuvasivat hyvinkin syvän toivottomuuden, mutta myös toiveikkuuden sävyttäminä. He kirjoittivat myös toiveikkouden syntyneen tuen saamisen jodosta.

Toivottomuudesta kertovat tarinat olivat hyvin kokonaisvaltaisia vaikeuksia elämässä, joko hyvin usealla elämän osa-alueilla, tai yhtenä hyvin suurena vaikeutena.

Usealla elämän osa-alueilla näkyvä toivottomuus sisälsi äitiyden lisäksi parisuhde-ongelmia, työhaasteita, sairautta ja muuta epäonnea ja pelkoa elämässä.

”Olin loppu, minä en jaksanut olla poikani tukena, meillä kotona oli yhtä helvettiä olla.”

Äidit kuvasivat voimakkaita toivottomuuden kokemuksia muun muassa parisuhteen, tuen puutteen, epäonnisten sattumusten ja arjen uupumuksen vaikeuttaessa arkea. Äidit kuvasivat toivottomuuden vaikuttaneen myös suhteeseen lapsen kanssa, sekä huolta lapsen tulevaisuudesta.

”Jossain kohtaa ajattelin, ettei tästä vain tule mitään, poikamme oli pilalla.”

Äidit kirjoittivat myös tapahtumista, jotka olivat johtaneet siihen, etteivät he enää tunteneet olevansa kykeneviä huolehtimaan lapsestaan. Eräs äiti koki, ettei voimiansa ehtymisen vuoksi pysty turvaamaan lapselleen riittävän hyviä kasvuolosuhteita ja siten suotuisaa tulevaisuutta.

”Minun oli lopulta kohdattava ajatus, että psyykkisesti sairaana ja hyvin uupuneena äitinä minusta ei ole olemaan lapsilleni äiti, joka pystyy turvaamaan lapsille riittävän hyvät kasvuolosuhteet.”

Pelkoihin liittyvää toivottomuuden tunnetta tulevaisuuden suhteen kuvaa äiti, joka pelkäsi kuolevansa synnytykseen eikä uskaltanut muodostaa lapseensa tunnesidettä raskausaikana. Toivottomuuden tunne sai äidit kokemaan voimakasta voimattomuuden ja riittämättömyyden tunnetta.

”En päässyt rakentamaan minkäänlaista suhdetta lapseen. En tiennyt edes sukupuolta, enkä halunnut tietää, sillä koin, etten halua lapseen minkäänlaista suhdetta ennen kuin synnytys on ohi. Ehkä jollain tavalla pelkäsin niin paljon kuolevani synnytyksessä, etten ”turhaan” halunnut tunteita lasta kohtaan. ”

Toiveita vaikeista tilanteista selviämisestä äidit kuvaavat nousseen saatuaan oikeanlaista tukea elämäntilanteessaan. Äidit olivat kokeneet saaneensa tukea eri ammattilaisilta, kuten perhetyöntekijöiltä tai lääkäriltä. Perheen sama tuki tai oikeanlainen diagnoosi ja lapsen sairauden hoito oli nostanut äideissä toiveikkuutta ja uskoa parempaan tulevaisuuteen. Tuen avulla äidit kuvaavat selvinneensä monenlaisista

tilanteista, liittyen omaan uupumukseen, parisuhteeseen, tai lapsen terveyteen. Äidit kuvasivat oikeanlaisen tuen tuntuneen suurelta helpotukselta ja mahdollistavan paremman tulevaisuuden.

”Nyt elämme vuotta 2018, me olemme vahvempia kuin koskaan. ”

”Lopulta pääsimme yksityiselle asiantuntevalle lääkärielle, joka diagnosoivat vauvalla refluksitautin ja maitoallergian. Olin käsittämättömän helpottunut. Ensimmäistä kertaa vauvan syntymän jälkeen tunsin oloni toiveikkaaksi. Minulla oli sittenkin mahdollisuus auttaa vauvaani. Olin älyttömän kiitollinen lääkärielle, että hän uskoi mitä kerroimme eikä kyseenalaistanut meitä. Hän antoi vauvalle lääkityksen. Sen turvin pääsin ensimmäistä kertaa tutustumaan vauvaani. Sain ensimmäiset hymyt ja seurusteluhetket. Se tuntui ihmeelliseltä. Pieni vauvani osasi muutakin kuin itkeä. ”

Toiveikkuuden syntyminen tulevaisuuden suhteen näkyi äitien kertomuksissa tilanteissa, joissa joko tuen avulla, tai tilanteen muuten helpottaessa, äidit saivat kerättyä voimavarojaan ja sen avulla pystyivät tarttumaan ongelmiin. Eräs äiti kuvasi ihmeeksi tilannetta, jossa hän oli ehtinyt ajatella elämän olevan jo pilalla, kun tilanne lähtikin helpottamaan.

Myös hyvin vaikeissa elämäntilanteissa olevilla äideillä oli kuitenkin myös toivoa tulevaisuuden suhteen. Eräs äiti uskoi oman eheytyksensä olevan hyvin pitkä, vuosien mittainen matka, mutta valoisamman tulevaisuuden kuitenkin olevan mahdollinen. Hän toteaaakin toivovansa, että joidenkin vuosien kuluttua hän kokisi olevansa taas vahva äiti, jonka tunteet ovat pääosin myönteisiä ja vaikeiden, ahdistavien ja synkkien tunteiden olevan satunnaisia kokemuksia.

Äidit kuvaavat myös konkreettisia arjen sujumisen kokemusten lisäävän toivoa tulevaisuuteen. Arjen sujumisen lisäksi onnistumisen kokemukset, kuten omien opintojen edistyminen lisäsivät äitien toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen. Vastoin käymisten nähtiin myös tuoneen hyviäkin asioita äitiyteen, kuten tiivistäneen lapsen ja äidin suhdetta.

”Jatkoin itse matkaa yksin ja hoidin arkea esikoiseni kanssa. Tarha oli lähellä ja työmatka lyhyt, jonka taitoin pyörällä, myös talvella. Sidoin pulkan pyörään ja menoksi.. Ihanaa ja hulvatonta aikaa.”

”Olen opiskellut viimeisen vuoden ajan uutta alaa enimmäkseen etäopintoina ja suoriutunut niistä hyvin - se tuo toivoa paremmasta tulevaisuudesta.”

Toiveikkuuden tunne oli usean äidin mielestä hyvin tärkeä tunne äitiydessä ja elämässä.

”Äitinä siis sanoisin että monesta tilanteesta ja tunteesta mieli voi selvitä mutta toivon menettäminen koettelee ihmistä ihan liikaa.”

6.2.3 Yhteisöllisyys

Voimaantumisen kannalta oleellista on ihmisen kokemus omasta toimintaympäristöstään. Epäsuotuisassa ympäristössä ihminen saattaa hylätä tavoittelemansa päämäärään pyrkimisen, toisin kun suotuisaksi kokemassaan ympäristössä ihminen kokee päämääriin pyrkimisen mahdollisena. Ilmapiiirin turvallisuudella ja luottamuksellisuudella, sekä arvostuksen, hyväksynnän ja kunnioituksen kokemuksilla on merkittävä vaikutus ihmisen voimaantumiseen. Voimaantumisen kannalta tärkeää on myös vaikutusmahdollisuudet omaan toimintaan ja kokemus kontrollin tunteesta omassa elämässä. (Siitonen 1999, 142-148.)

Voimaantuminen kuvataan myös emansipaationa, jossa olennaista on karistaa ympäristön ennako-oletuksia ja määrittelyitä, sekä vahvistaa subjektiutta ja toimijuutta. Emansipaation johdosta sosiaalisen ja yhteiskunnallisen aseman kohentuminen mahdollistuu. Erityisesti naistutkimuksen näkökulmasta voimaantuminen nähdään mahdollisuutena emansipoitumiseen, eli naisten yhteiskunnallisen aseman parantamiseen sekä syrjäytymisen ehkäisyyn. Oman toimijuuden vahvistuminen onkin voimaantumisessa tärkeää, kuten myös kriittisen tietoisuuden lisääntyminen, oman aseman vahvistuminen omassa toimintaympäristössä, sekä vaikuttamismahdollisuuksien lisääntyminen. (Hokkanen 2014, 44, Mahlakaarto 2010, 28.)

Äitiyttä kulttuurisina odotuksina tutkinut Berg (2008, 24.) näkee äitiyden erilaisten kamppailuiden ja ristiriitojen moniulotteisina verkostoina. Äitiydessä kohtaavat äitinä olemisen käytännöt, tieto, sekä erilaiset määriykset ja merkitykset. Äitiyden odotuksissa näkyy ristiriitoja ja valtasuhteita. Äitiyteen liitetyt ihanteet ovat usein ristiriitaisia esimerkiksi sen suhteen, kuinka omistautunut äidin tulee olla lapselleen. Berg

(2008, 24.) kuvaa tällaisten merkitysten kautta monien eri instituutioiden vaikuttavan äitien toimintaan. Niiden voidaan nähdä muokkaavan äitiyttä monenlaisen puuttumisen, kuten avun, tuen, kontrollin kuin valistuksenkin muodossa. Tällainen puuttuminen tapahtuu yleensä tiedon avulla, mitä Berg vertaakin Foucaultin kutsumaksi biovallaksi. Foucault kuvaa biovallaksi asiantuntija- ja muissa suhteissa syntyvää vallankäyttöä, joka toteutetaan tiedon avulla. Biovalta, vaikkakin yleensä suojelevana ja hyvää tarkoittavana, on kaikkiin sosiaalisiin suhteisiin kytkeytyvä tehokas sosiaalisen kontrollin muoto. Äitiydessä biovallan kaltainen vallankäyttö näyttäytyy arjessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, niin ammattilaispuheen asiantuntijavallasta käsin, kuin myös esimerkiksi median tuottamana. (Berg 2008, 24.) Esimerkkinä biovallasta Berg antaa Sauramaan (2002) viitaten lastensuojelun kaksoismerkityksestä; emansipatorisena lapseen nähden, mutta tehtävän toteuttamiseksi voidaan joutua käyttämään valtaa vanhempiin nähden.

Sosiaaliseen ympäristöön liittyviä kokemuksia äidit kuvasivat niin kulttuurisen normin näkökulmasta, ympäristön vaatimusten kuin kannattelunkin, sekä emansipaation kokemuksiin liittyen. Jotkin äidit kertoivat äitiytensä liittyvän lapsen saannin tai äitiyteen liittyvien rooli-odotusten suhteen jollain tapaa kulttuurisiin normeihin. Tällaisia tilanteita kertoivat esimerkiksi äidit, jotka kuvasivat äitiyden kuuluvan elämänvaiheeseen tai oletetun kaltaiseen elämään ylipäättään. Tämän seurauksena lapsi on saanut alkunsa ikään kuin luonnollisena jatkumona opinnoista valmistumisen, parisuhteen perustamisen ja työpaikan saamisen jälkeen.

”En tiedä oliko meillä vauva kuumetta mutta lapsen saanti kuului kuvi-
oon ja koitettiin josko me saatais.”

”Tytär oli suunniteltu lapsi ja pitkään odotettu. Olin ollut yhdessä tyttären
isän kanssa lähes kymmenen vuotta. Sinä aikana rakensimme yhteistä
elämää, opiskelimme, työskentelimme, ostimme yhteisen kodin ja lo-
pulta sain vakituisen työn. Yritimme lasta vuoden ennen kuin tytär il-
moitti tulostaan.”

Ympäristön vaatimuksista äidit kirjoittivat niin ammattilaisten kuin muidenkin heidän elämäänsä liittyvien ihmisten suhteen. Neuvolakäyntejä kuvattiin niin positiivisina, kuin negatiivisinkin kokemuksina. Neuvolakäynteihin liittyvät negatiiviset kokemuk-

set liittyivät useimmiten jollain tavalla äitien riittämättömyyden kokemuksiin neuvolakäyntien seurauksena. Äidit kertoivat myös neuvolakäynneistä, jolloin he olivat kokeneet, että eivät tulleet kuulluiksi tai että heitä ei otettu vakavasti.

”Neuvolan täti antoi minun ymmärtää, että vauva ei oikeasti itke paljon vaan koska minä olen masentunut, minä vain LUULEN hänen itkevän tavallista enemmän.”

Muista ammattilaisista, joilta äidit olisivat toivoneet saavansa toisenlaista kohtaamista, mainittiin varhaiskasvatuksen työntekijät, sekä lastensuojelun parissa työskentelevät virkamiehet. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen äiti kuvasi tuen hakemisen tuntuneen tuulimyllyjä vastaan taistelemiselta ja aiheuttaneen valtavia, voimakkuudeltaan yllättäviä leijona-emo-tunteita, lisäksi vaativan arjen aiheuttamaa kuormitusta.

”Voimat hupenivat ja elimistö reagoi yhä enemmän voimattomaan oloon. Samoin mieli alkoi kuormittua yhä enemmän, kun aikaa kului ja tuntui että vuodesta toiseen täytyi taistella samoista asioista yhä uudelleen.”

Äidit kirjoittivat toivoneensa viranomaisilta ymmärrystä tilanteen vakavuudelle. Useat äidit kuvasivatkin, että eivät ole tulleet eri viranomaistahojen kanssa toimissaan kuulluiksi ja ymmärretyiksi.

Jotkin äidit olivat pettyneitä läheisiltä saatuun tukeen, esimerkiksi vauvan ollessa vaativahoitoinen. Myös ympäristön suhtautuminen äiteihin tai erilaisiin elämäntilanteisiin oli aiheuttanut äideille joskus turhautumisen ja loukkaantumisen kokemuksia. Myös lapsen erityisyyden tai sairauden ymmärtämättömyys oli aiheuttanut äideille mielipahaa ja voimattomuuden kokemuksia. Äidit kirjoittivat myös yksinäisyyden kokemuksista. Ympäristön vaatimukset äidin jaksamisesta saivat jotkin äidit eristäytymään kotiin lapsen kanssa, sekä tuntemaan huonommuutta omasta väsymyksestä tai riittämättömyyden tunteesta.

”Miten niin muka voit väsyä, tuo lapsihan on niin kiltti ja helppo!” Aivan, niinpäs onkin, täydellinen äiti ei voi väsyä, ainakaan näin kiltin vauvan kanssa. Mitä ihmettä minä oikein väsyn, voisi olla paljon vaikeampikin vauva hoidettavana. Mutta olin niin yksin, niin yksinäinen.”

”En uskaltanut neuvolassa sanoa väsymisestä, en ainakaan muista sanoneeni. Mutta puhuin omalle miehelleni, äidilleni, anopille; lupaa väsymiseen ei tullut, koska lapsi on niin helppo ja on vaan hyvä asia, kun toisella on töitä, vaikkakin sitten reissuhommia.”

Äidit kokivat ympäristön kuitenkin myös kannattelevan äitiydetä. Ammattilaisilta saatu tarpeenmukainen tuki nousi monen äidin kertomuksessa keskeiseksi vahvistavaksi tekijäksi. Jo tieto siitä, että apua yritetään järjestää, tai tunne kuulluksi tulemisesta toivat äideille helpotuksen ja toiveikkuuden tunteita.

”Tukiverkkoni avulla selvisin murtumatta äärimmäisen raskaasta painajaisesta.”

Myös omalta puolisolta ja muulta lähipiiriltä saadun tuen merkitys tuli esiin useissa äitien kertomuksissa. Oman puolison kanssa jaettu elämäntilanne ja sen haasteet, yhteinen huumori ja vastuun jakaminen koettiin arjessa kannattelevana ja merkityksellisenä oman jaksamisen kannalta. Äidit kertoivat puolison tuen puuttumisen, olleen voimavaroja kuluttavaa.

Arjessa hyvänä tukena koettiin myös omat vanhemmat ja sisarukset. Äidit kertoivat kuitenkin myös varovansa avun pyytämistä ja tilanteista kertomista suojellakseen lähimmäisiään. Äidit kertoivat avun pyytämisen olevan myös joskus vaikeaa.

”Lepohetkiä oli vaikea pyytää sen takia, että en halunnut hänen kokevan samanlaista kamalaa riittämättömyyden ja uupumisen tunnetta kuin minä. Halusin suojella miestäni siltä.”

Pienetkin osoitukset välittämisestä ja kuulluksi tulemisesta tuntuivat äideistä hyvältä. Äidit myös kaipasivat seuraa samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta äideiltä.

”Oli ihanaa, kun sain viesteihini vastauksia WhatsAppissa. Ymmärtäväisiä. Äidiltäni ja veljeltäni kommentteja, että he olivat olleet samanlaisessa tilanteessa.”

Äidit kirjoittivat myös kokemuksia emansipaation, eli riippumattomuuden tunteen kokemuksista. He kuvasivat myös vahvistuneensa äitiydessään, joten eivät ole enää niin alttiita ympäristön suhtautumiselle.

” Olen myös kasvanut tämän lapsen kanssa. En enää välitä mitä muut sanoo ja neuvoo. Miten pitäisi lapsi kasvattaa ja kuinka väärin kasvatan lasta. Olen todennut että minä äitinä tiedän parhaiten mikä lapselleni on parasta.”

”Serku sanoi ettei saa antaa ja uskoin..nyt en uskois. Jos se vauva jotaki syö ni syökööt tuttelia!! Mutta kai sitä ekan kans on nii arka.

Arjessa yksin selviytyminen ei kuitenkaan tukenut kaikkien äitien riippumattomuuden ja pärjäämisen tunteita. Puolison puuttuessa arjesta, saattoi kaikki arkinen työ jäädä äidille itselleen, mikä saattoi tuottaa voimakkaitakin yksinäisyyden ja pärjäämättömyyden tunteita.

”Tilannetta ei tehnyt helpommaksi se, että olin täysin yksin. Tottakai ystäväni tukivat minua, mutta se ei ole sama, kuin oma puoliso rinnalla. Jouduin myös arjessa pärjäämään itse. Lattiat oli luututtava itse, koira vietävä ulos yksin ja kaikista arjen askareista ja muista haasteista oli selvittävä itse. Tämä kasvatti pärjäättömyyden tunnetta, sillä voi kertoa, että mitenkään todella hienosti se arki ei yksin sujunut. ”

6.2.4 Tunteet

Etenkin Siitonen (1999, 152.) määrittelee tunteiden, eli emootioiden olevan merkittävässä roolissa yksilön voimaantumisprosessissa. Siitonen määrittelee tällaiseksi emootioksi positiivisen latauksen, joka tuo ihmiselle voimavaroja haasteellisiin tilanteisiin. Siitonen kuvaa positiivisen latauksen olevan verrattavissa virtauksen, eli flow´n käsitteeseen, joka puolestaan on tunneälyä parhaimmillaan. Flow´n aikana koetut tunteet ovat hallinnassa ja kanavoituja, sekä positiivisia ja energisiä. Tämä kokemus auttaa tehtävän suorittamisessa. Keskeisenä tunteena virtauksen kokemuksessa on innostuneisuuden, spontaanin ilon ja riemun tunteet. Emootioihin kuuluu myös toiveikkuus. Toiveikkuudella on tärkeä rooli voimavarojen vapautumisessa sekä myönteisten tunteiden syntymisessä. Toiveikkuuden avulla ihmisellä on vahva usko asioiden järjestymiseen pettymyksistä ja vastoinkäymisistä huolimatta. Emoo-

tioiden kategoriaan kuuluva onnistumisen kokemus, joka liittyy läheisesti arvostuksen, hyväksymisen, luottamuksen ja myönteisen ilmapiirin rakentumiseen, on voimaantumisen kannalta merkittävä kokemus. Onnistumisen kokemukset rohkaisevat riskinottoon, kokeilemiseen ja luovuuteen, mitkä puolestaan antavat voimavaroja ja rohkaisevat uusien päämäärien tavoitteluun. (Siitonen 1999, 152.)

Äitiyteen kuuluu kuitenkin myös paljon vaikeita tunteita. Reenkola (2012, 44-45.) käyttää käsitettä äitivoima naisen kyvystä suhtautua rakastavasti, arvostavasti ja myötätuntoisesti lasta kohtaan, myös silloin kun lapsi on hädässä tai avuton. Reenkola toteaa voiman käsitteen olevan harvoin yhdistetty äidillisyyteen, toisin kuin myötätunnon tai hoivan käsite. Äitivoima onkin rakkautta ja rakentavaa aggressiota, joka antaa äidille vahvuutta ja rohkeutta. Joskus äitiyteen liittyvät tunteet ovat kuitenkin myös pelottavia tai ahdistavia. Äitivoimaa nakertaa epärealistiset toiveet omasta äitiydestä sekä äitiyteen liittyvät torjutut, yleensä kielteiset tunteet. Negatiiviset tunteet, kuten viha, raivo tai häpeä vaikuttavat tukahdutettuina negatiivisesti niin äidin mieleen, kuin suhteeseen lapseen vähentäen myönteisen äitivoiman energiaa. (Reenkola 2012, 44-45.)

Äitiyteen liittyviä ristiriitaisia tunteita tunnistetaan ja hyväksytään nykyään, toisin kuin ennen. Äitiyttä, kuten myös äitien kokemaa väsymystä on myös tutkittu. Muun muassa Nätkin tutki 1990-luvun lopussa äitiyttä, ja kuvasi suomalaista äitiä selviytyjäksi, väsymyksestä riippumatta. Jokinen (1996.) tutki äitien päiväkirjoja todeten väsymyksen äitien yleisimmäksi tunteeksi. Yhä edelleen väsymys tuntuu kuitenkin olevan myös yleisnimitys äitien kokemille tunteille, ja sillä voidaan selittää monia ehkä äidille itselleenkin epäselviä tunteita. Väsymykseen on hyvä turvautua myös tilana, silloin kun ei ole muuta keinoa selvitä tilanteesta tai kaikkea raskasta ei jaksaa ajatella. (Törrönen 2015, 50-51.)

Terävä & Böök (2018, 101-106) selvittivät ”lapsiperheen arki”-hankkeeseen liittyen eri perheenjäsenten kokemia arjen tunteita, tarinoita ja toimijuuksia. Äitien tunnepuhetta tutkittaessa ilmeni äitien tunnekokemuksissa jännittyneisyyttä ja ristiriitaisuutta, sekä tunteiden kaksijakoisuutta. Äidit kokivat samanaikaisesti sekä myönteisiä, että kielteisiä tunteita, eivätkä aina pystyneet edes nimeämään tuntemusten alkuperää. Myönteisiä tunteita kuvattiin muun muassa sanoilla iloinen, onnellinen, kii-

tollinen ja luottavainen. Kielteisinä ilmaisuina käytettiin muun muassa sanoja väsynyt, avuton, syyllinen, äkäinen, kaoottinen ja turhautunut. Äitiydessä vaihtelevatkin voimakkaat tunteet ilon, onnen, hellyyden ja kärsivällisyyden hetkistä aina epäonnistumisen, epätoivon, vihan, vierauden ja outouden hetkiin (Siltala 2006, 177.).

Lapsi, etenkin vauvana, on pieni ja avuton. Tämän tiedostaminen nostattaa joskus vanhemmalla ahdistuksen ja pelon tunteita. Tunteet saattavat olla hyvin ristiriitaisia vauvan tuntuessa yhtä aikaa pieneltä ja avuttomalta sekä uhkaavalta ja sitovalta. Lapsen saaminen on vanhemmille uusi elämäntilanne, jonka herättämät tunteet saavat vanhemmat joskus toimimaan järjenvastaisesti. Uusi elämäntilanne nostattaa vanhemmissa esiin myös heidän omaa keskeneräisyyttään. Avuttomuuden, ilottomuuden ja avun tarpeen tunteiden kokeminen voi tuntua myös kielletyltä ja hävetävältä. Uuden elämänvaiheen herättämien vaikeiden tunteiden lisäksi lapsen saaminen tuottaa kuitenkin yleensä myös suurta voiman ja ilon tunnetta. (Törrönen 2015, 33, 38-40.)

Äitien olisi tärkeää saada elävä tunnekokemus äitiyden herättämiin kielteisiin tunteisiinsa. Nämä kielteiset tunteet voivat olla hyvin pelottavia ja äiti saattaakin pyrkiä järjen avulla pääsemään irti ikävistä tunteista ponnistellen tahdon voimalla myönteiseen ajatteluun. Omien tunteiden tiedostaminen on kuitenkin edellytys niiden käsittelemiselle, mikä vapauttaa energiaa äitiyteen. Tunteiden käsittely lisää äidin positiivista voimaa ja on voimaannuttavaa. (Reenkola, 2012, 47-48.)

Tunteisiin liittyviä kuvauksia äidit kertoivat runsaasti. Äidit kuvasivat tunteita olevan paljon, monenlaisia ja voimakkuusasteiltaan vaihtelevia. Äidit kertoivat tunnemyllerryksen alkavan jo vauvan syntyessä sekä voimistuvan elämänmullistusten yhteydessä.

”Tuolloin alkoi meidän perheen matka missä kohdattiin surua, iloa, häpeää ja vihaa.”

”Surusta iloon, epätoivosta toivoon, pelosta onneen, alistumisesta kiittolisuuteen, pettymyksistä toiveikkuuteen, syyllisyydestä sekä syvästä häpeästä ylpeyteen ja naurun täyteisiin hetkiin, sitä kaikkea on ollut tämä kovin koetteleva matka sairaan lapsen äitinä.”

Yksi äitien eniten kuvaamista tunteista oli osaamattomuuden tunne. Jotkut äidit kertoivat epäröineensä jo lapsen syntymähetkellä taitojaan ja kykyjään äitinä.

”Sairaalassa vaan tuijotin pientä nyyttiä ja mietin mitähä tuolle tehtääs ja osaanko mä.”

Syällisyyden ja riittämättömyyden tunteet esiintyivät myös useissa äitien kertomuksissa. Jaksamattomuus lisäsi syällisyyden tunteita. Riittämättömyyden ja pystymättömyyden tunteet olivat joskus olleet voimakkaita.

”Tunteet olivat voimakkaita. Tuntui siltä, että en pysty tähän. Tuntuu, että minä en kestä enää. En pysty tähän kerta kaikkiaan. Että lähden pois. Että en riitä. En pysty antamaan enempää. Minulla ei ole enää mitään, mitä voisin antaa vauvalle (ja miehelleni).”

Jotkut äidit kertoivat kokeneensa myös inhoa ja vihaa lastaan kohtaan, sekä kyvyttömyyttä tuntea iloa lapsistaan tai heidän kanssaan olemisesta. Äidit kuvasivat vaikeiden tunteiden kokemisen herättäneen myös syällisyyden ja vihan tunteita saaden äidin käyttäytymään toisin kuin toivoisi.

”Koen olevani aivan järkky äiti kun näin koen ja tunnen [...] Missä on se ilo joka niistä pitäis tulla? Mitä se on? Jotkut nauttii, kun saa olla lastensa kans. Mulle se on lähinnä tuskaa.”

Äidit kertoivat myös kokemuksistaan tunnekokemustensa ääri rajoilla olemisesta. Nämä äitien kuvaamat tilanteet olivat syntyneet äitien ollessa pakotettuja toimimaan ja jaksamaan tilanteissa, joihin eivät olisi kyenneet. Äidit kertoivat nurkkaan ahdistetuksi tulemisen kokemuksista ja tilanteista, joihin heillä ei olisi ollut voimavaroja. Tällainen nurkkaan ahdistetuksi tulemisen kokemus oli saanut erään äidin puolustautumaan raivoisasti ja toimimaan tavalla, jolla ei muuten olisi toiminut. Tunteiden ja kokemusten käydessä kuormittavaksi kuvasivat äidit tilanteita, joissa äitiydestä tuli suoriutumista ja selviytymistä.

”Elin sumussa. Mikään ei tuntunut miltään enkä jaksanut vastata vauvani hymyihin. Elämäni oli yhtä selviytymistä.”

Tunteiden käydessä yhä kuormittavimmiksi, olivat jotkin äidit kokeneet tunteiden työntämisen taka-alalle ainoaksi keinoksi selviytyä haastavista tilanteista.

”Turrutin tunteeni, jotta voin keskittyä. Tunsin paskaa mutsi fiilistä, minusta tuntui, että olin pilannut poikamme, olin pilannut kaiken. ”

Äidit kuvasivat tilaa tunneupumukseksi ja pakolliseksi selviytymiskeinoksi kaiken energian mennessä arjesta selviytymiseen.

Monenlaisten tunteiden ja voimakkaidenkin kokemusten lisäksi jotkut äidit kuvasivat sairastuneensa psyykkiseen sairauteen. Masennus ei ollut ainoa äitien kuvaama mielenterveysongelma, vaan äidit kuvasivat kuormittavien elämäntilanteiden johtaneen myös esimerkiksi paniikki- ja ahdistuneisuushäiriön puhkeamiseen. Äidit kertoivat myös diagnooseista, joita heillä oli ollut jo ennen raskauttakin, sekä oireiden pahentumisesta äitiyden haastavien tunnekokemusten vuoksi. Psyykkinen sairastuminen vaikutti myös kokemukseen omasta äitiydestä.

”Suuresta univelasta ja psyykkisestä sairastumisesta johtuva olotila vaikutti äitiyteen paljon. Yhä enemmän tuli vastaan hyvin synkkiä tunteita äitiyteen liittyen, joita ei olisi koskaan voinut uskoa kokevansa. ”

”Olin ollut useita vuosia terapiassa ja loppuraskaudessa käynnit tiheniivät koska mieleni tuotti katastrofiajatuksia ja ahdistuin niistä. Mitä jos vauva syntyy vammaisena? Mitä jos en rakastakaan häntä? Mitä jos...

Äidit kertoivat myös masennuskokemuksista ja masennusepäilyistä. Jotkut äidit arvelevat jälkikäteen olleensa vaikeassa elämänvaiheessa masentuneita, kuvaten voimattomuutta huolehtia itsestään ja vierauden tunteesta itsensä suhteen. Eräs äiti kertoo ikään kuin näytelleensä voivansa hyvin ja pärjäävänsä, vaikka koki peilistä katsovan takaisin jonkun, ketä ei tuntenut. Myös ilottomuuden, vihan ja jaksamattomuuden tunteet saivat erään äidin pohtimaan, oliko kenties ollut masentunut noina vaikeimpina aikoina.

Äidit kuvasivat äitiyttä kuitenkin myös iloisena ja onnellisena asiana. Äitiys nähtiin myös onnistumisen kokemuksia tuovana. Rakkauden osoittaminen lapselle oli äideille tärkeää ja moni kuvasikin rakastavansa lastaan koko sydämestään vaikeistakin tunteista huolimatta.

”Rakastan lastani. Yritän parhaani mukaan auttaa häntä kasvamaan ja täyttää hänen kaikki tarpeensa. [...] Uskomatonta, että saan olla äiti ja että pystyn tähän. ”

”Lapsi sai varmasti kaiken rakkauden, puhtauden, ruoan, mutta ei välttämättä täysin läsnäolevaa äitiä. Rakastin ja rakastan edelleen ehdotonta rakkautta, siitä ei ole kyse.”

6.2.5 Hallinnan tunne

Empowermentin luonteeseen kuuluvat erilaiset ideologiset lähtökohdat ja monitulkintaisuus, mutta hallinnan- ja kontrollintunteen lisääntymisen merkityksestä näyttäisi vallitsevan yksimielisyys, niin valtaistumisen kuin voimaantumisenkin, näkökulmasta (Kuronen 2004, 279).

Siitonen (1999, 134.) kuvaa voimaantumisen olevan oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunnetta. Voimaantumisprosessiin liittyy kiinteästi oman hallinnantunteen vahvistumisen lisäksi myös saman hallinnan kokemuksen suominen toisille (Siitonen 1999, 157).

Elämähallinnantunteen kannalta taito muuttaa käsityksiään itsestään ja ympäristöstään on oleellista. Ihminen, kuten elinympäristö ja tilanteetkin, muuttuvat jatkuvasti, joten hyvinvoinnin kannalta tämän muutoksen hyväksyminen on oleellista. Joskus myös ympäröivän yhteisön suhtautuminen tai ihmisen oma käsitys itsestään ja ympäristöstään muuttuu. Joskus käsitys muuttuu ristiriitaiseksikin, jolloin sopeutumiskyky tulee tarpeeseen. (Siitonen 1999, 165.)

Hokkanen (2014, 44) liittää voimaantumisen emansipoitumisen, subjektiivisen- ja tietoisuuden kasvun lisäksi, hallinnan ja pystyvyydentunteen voimistumiseen. Mullallyn (2007) viitaten, Hokkanen (2014, 108) toteaaakin empowermentin olevan prosessi, jonka avulla yksilöt voivat vähentää vieraantuneisuuden ja vallan tunteen puuttumisen tunnetta sekä saavuttaa suuremman hallinnantunteen kaikilla elämäntilanteillaan.

Nykyaikainen tieteen ja teknologian kehitys on saattanut luoda ihmiselle hallinnan tunteen illuusion, joka saa ihmisen kuvittelemaan kaiken olevan mahdollista saaden hänet pyrkimään hallitsemaan elämää kaikin tavoin. Todellisuudessa elämä on hallitsematonta, esimerkiksi globaalien uhkien, talouden ja ilmaston kysymysten herättäessä huolta. Ihminen ei edelleenkään kykene hallitsemaan syntymää, kuolemaa tai sairautta. Tämä ristiriita saattaa herättää monenlaisia avuttomuuden tunteita.

Etenkin lapsiin liittyvissä asioissa hallinnan tunteen menettäminen on vaikea kokemus. (Törrönen 2015, 26-27.)

Vanhemmat yleensä haluavat lapselleen parasta. Lapselle ei haluta siirtää oman lapsuuden taakkoja tai toistaa omien vanhempien virheitä. Lapset tunnustetaan tärkeiksi ja rakkaiksi, mutta nykyään myös tietämys mahdollisuudesta tehdä vakavia virheitä on suurta. Vanhemmat toivovat lapselleen hyvää elämää, hyviä harrastuksia ja koulutusta sekä toivovat voivansa olla mahdollisimman hyviä vanhempia. Vanhemmuus ei aina kuitenkaan suju niin kuin vanhempi haluaisi. Joskus vanhempi myös toimii toiveidensa vastaisesti. Vanhemmuuteen liittyy myös ikäviä tunteita, kuten ärtymyksen tai väsymyksen tunteita, joiden alaisena vanhempi saattaa toimia vastoin omia arvojaan. Tunteiden vyöryessä järjen ja havaintokyvyn yli, saattaa vanhempi taantua aikuisuudestaan. Tällainen itsen ja elämän hallitsemattomuus voi herättää avuttomuuden ja hämmennyksen tunteita. (Törrönen 2015, 26-27, 38-40.)

Hallinnan tunteeseen liittyen äidit kirjoittivat kertomuksissaan paljon. Hallinnan kokemukset jakautuivat suurin piirtein hallinnan tunteeseen lapsiin liittyen, omaan kehoon tai terveyteen liittyen, omaan mieleen ja tunteisiin liittyen, sekä kokemuksiin, joissa tilanteen hallinta tai valta on ollut jollain muulla taholla kuin äidillä itsellään.

Hallinnan tunteesta lapsiin liittyen, äidit kirjoittivat keinoistaan, joilla olivat yrittäneet hallita lasta tai hänen käyttäytymistään. Eräs äiti kertoi yrittäneensä kaikin tavoin saada lastaan syömään paremmin. Ollessaan huolissaan lapsensa syömisestä äiti oli päätenyt kiristämään ja uhkailemaan, mekastamaan, ja lopulta luovuttamaan. Äidit kirjoittivat myös sen hyväksymisestä, että he eivät voi varjella lapsiaan kaikelta pahalta tulevaisuudessa. Hyväksymällä tilanteen, hallitsemattomuuden tunne oli helpottanut.

”Osin oon luovuttanu ja se on helpottanu vähän. Niistä tuloo mitä tuloo enempiä en oo mä pystyny. Käydään sitte terapias yhes kun ne sitä tarttoo.”

Jotkin äidit pelkäsivät lastensa tulevaisuuden puolesta ja näkivät esimerkiksi alkoholin ja huumausaineet riskeinä lasten tulevaisuudessa. Sen hyväksyminen, että lasta ei voi suojella kaikelta pahalta, helpotti oloa, mutta äidit arvelivat kuitenkin kokevansa syyllisyyttä, mikäli lapsi ajautuu huonoille teille.

Jotkin äidit kuvasivat myös heidän olevan vaikea luottaa lapsensa hoito jollekin toiselle ihmiselle, etenkin silloin kun voi itse huonosti. Myös lapsen sairastuessa äidin hallinnan tunne heikkenee. Lapsen menettämisen pelko oli jättänyt yhden kirjoittajan mieliin pysyvän jäljen. Äidit saattoivat myös kuvitella lapsensa olevan edelleen pieni ja avuton, unohtaen lapsen olevan jo kykenevä jäämään muidenkin hoiviin.

”Olen myös törmännyt siihen tässä arjessa, että jos minulla on huono pv en anna kenenkään koskea lapseeni olen yli suojeleva sitä kohtaan. Ei edes mieheni saa siihen koskea.”

Äidit kertoivat myös hallinnan tunteesta, tai sen puuttumisesta, liittyen omaan terveyteen ja kehoon. Raskausaika tai synnytys oli monen äidin mielestä tuntunut hallitsemattomalta tai pelottavalta. Eräs äiti kertoi kokemuksestaan, jossa joutui vauvan ennenaikaisen syntymisen riskin vuoksi vuodelepoon, josta ei saanut nousta kuin vessassa käymään. Äiti kuvaa tilanteen olleen vaikea kokemus, mutta kättilöiltä saamansa kannustuksen auttaneen.

Synnytyksen hallitsemattomuus oli pelottanut monia äitejä raskausaikana varjostaen raskautta. Äidit kuvasivat vaikeaksi synnytyksen yllätyksellisyyden. Myös tulevaisuudesta lapsen kanssa ei voi etukäteen tietää, eikä siihen voi vaikuttaa. Suunnitellun sektion saaminen oli tuntunut eräästä äidistä hyvältä juuri sen vuoksi, että äiti koki pystyvänsä paremmin hallitsemaan tilannetta. Pelko synnytyksestä oli kuitenkin ehtinyt jo varjostaa raskausaikaa, joten äiti koki kiintymyksen tunteen syntymisen kestäneen kauemmin kuin muilla.

”Nyt on synnytys ohi. Sain elektiivisen sektion. Minusta tuntui hyvältä pitää kaikkia lankoja käsissäni, ja synnytystapa, jossa yllätyksille oli vähemmän varaa, sopi minulle paremmin. Aloimme yhdessä pojan kanssa rakentamaan suhdetta syntymän jälkeen, pikkuhiljaa. Minulla meni huomattavasti pidempään kuin ystävilläni, että kehitin lasta kohtaan kiintymyksen tunteita, mutta kyllä nekin sieltä sitten lopulta tulivat.”

”Vauva syntyi kaksi viikkoa lasketun ajan jälkeen. Viimeiset viikot olivat erityisen raskaita niin henkisesti kuin fyysisesti. Minua pelotti se, etten pystyisi hallitsemaan synnytystä enkä elämään vauvan kanssa kotona. Syntymä oli hyppy tuntemattomaan.”

Äidit kirjoittivat hallinnan tunteen kokemuksista myös omaan mieleen ja tunteisiin liittyen. Pelko hallinnan tunteen menettämisestä myös vähensi hallinnan tunnetta. Usea äiti kuvasikin pelon jossain kohtaa hallinneen elämää.

”Hankalaa oli myös se, että pelko hallitsi elämääni. Itkin joskus kotona yksin niin paljon, etten päässyt töihin lähtemään [...] Kaduin koko raskautta, sillä pelkäsin niin paljon. Ilmoitin myös neuvolaan, etten enää pärjäisi yksin sillä oma arjen hallintani karkasi täysin käsistä. Sain myös elämäni ensimmäiset paniikkikohtaukset.”

Tilanteen hyväksyminen sellaisena kuin se on, helpotti äitien oloa, lisäten hallinnan tunnetta. Äidit kertoivat myös muista tilanteista, joissa hallinnan tunne oli vahvistunut. Eräs äiti kuvasi vauva-arjen helpottumisen vähentäneen väsymystä ja vauvan hoitoisuutta, minkä vuoksi äiti koki voivansa paremmin ja arjen helpommin hallittavaksi. Äiti kertoo myös tilanteeseen tottumisen auttaneen vaikeina hetkinä, kun kaikki ei enää tuntunut oudolta ja uudelta. Äidit kertoivat myös ammatillisesta tuesta, jonka he kokivat auttaneen tilanteen käsittelyssä, lisäten hallinnan tunnetta.

Vauva-arjen tai muun vaativan elämäntilanteen helpottuessa, usea äiti oli saanut minäpystyvyyden kokemuksia, jolloin he uskoivat pystyvänsä ja osaavansa. Uusien toimintatapojen oppimisen johdosta eräs äiti kertoi pystyneensä hallitsemaan paremmin myös mieltään ja käytöstään. Siitä syntyi kokemuksia pystyvyydestä ja tilanteen hallinnasta. Kokemuksen siitä, että tilanteen hallinta on omissa käsissä.

”Tilanteen helpottuessa tuli sellainen olo, että minä pystyn tähän kyllä. Vaikeina hetkinä en enää huutanut lapsille vaan pystyin nielemään sen. Ajattelen, että kohta se menee ohi ja että raivoaminen säikäyttää lapsen eikä auta mitään. [...] Muistelen sitä, että kohta se menee ohi, niin kuin silloin ja silloin.”

Useat äidit kertoivat lapsen syntymän jälkeen vastuun tuntuneen pelottavalta. Jotkut äidit kuvasivat lapsen, sekä oman roolin äitinä, tuntuneen vieraalta. Myös vauvan vaativuus ja sitovuus oli joidenkin äitien mielestä tuntunut vaikealta, ja he kuvasivat kokeneensa olevansa vangittuina tai kahlehdittuina lapseen.

”Kotiin lähdön aikaan vain itkin. Minua pelotti olla vastuussa pienestä ihmisestä. Pelkäsin etten osaa hoitaa häntä tai rikon hänet jotenkin. En osannut mieltää häntä tyttärekseni. Hän oli minulle outo pieni olento jota piti hoitaa.”

Rutiinit lapsen hoidossa ja arjen pyörittämisessä näyttäytyivät joidenkin äitien kirjoituksissa tapana yrittää hallita muuttunutta ja ehkä pelottavaakin tilannetta. Tiukasti arjen rutiineista kiinnipitäminen helpotti joitakin äitejä, vaikkei lapsi olisi sitä edes vaatinut.

”Rutiinit sujuivat, liiankin hyvin, ruoka-ajat oli hyvin tarkasti määriteltynä enkä voinut näistä poiketa, ettei lapsi stressaannu. Näin jälkikäteen ajatellen, en usko, että lapsi niin kovin paljoa olisi reagoinut, mutta tein sen itse, stressaannuin jos aikataulu ei pitänyt. Täydellinen äiti – täydelliset aikataulut ja niissä pysyminen. Ei voi lähteä mihinkään, koska ruoka-aika, viisi kertaa päivässä, kellon lyömällä. Ja miten tylsäksi elämä kävi.”

Vauvan ja hänen hoitamisensa tullessa tutummaksi äidit kokivat vierauden tunteen vähenevän. Äidit oppivat tuntemaan lastaan, hänen tapojaan ja luonnettaan, jolloin tilanne tuntui hallittavammalta. Hallinnan tunteen vahvistuessa äidit kertoivat äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen paranevan, esimerkiksi rentoutumisen ja hassuttelun myötä. Myöskään arjesta poikkeamiset eivät suistaneet enää raiteiltaan, vaan äidit ryhtyivät soveltamaan ja joustamaan.

”Huomasin lapsessa persoonallisuuden piirteitä. Huomasin, mistä hän piti ja mistä ei pitänyt. Suhteeseemme tuli myös rentoutta. Yksi huonosti nukuttu yö ei ollut enää katastrofi vaan saatoin jutella lapselle keskellä yötä tai näyttää Youtubesta videoita sen sijaan että yrittäisin raivokkaasti nukuttaa häntä uudelleen. Aloimme myös hassutella. Teimme edelleen kaiken yhdessä. Pikkuhiljaa aloimme käydä leikkipuistossa, vauvakerhossa, ystäväillä ja saimme uusia hyviä kokemuksia. Kevään edetessä huomasin hallitsevani omaa elämääni ensimmäistä kertaa vuoteen.”

Äidit kirjoittivat myös tilanteista, joissa he kokivat, että hallinta tai valta heidän omaan elämäänsä ei ole heillä itsellään. Ulkopuolisten toimesta aiheutunut toivon menetys oli saanut erään äidin harkitsemaan luovuttamista. Tilanteessa perheeltä oli evätty heidän anomansa apu, eikä äiti kokenut pystyvänsä enää vaikuttamaan elämäänsä. Äiti kuvasi, että heiltä vietiin toivo. Tilanteen jatkuminen ennallaan oli tuntunut vanhemmista kestävämmältä ja hallitsemattomalta ajatukselta. Äidit kuvasivat myös tilanteita, joissa he kokivat avunpyyntönsä tulleen mitätöidyksi, esimerkiksi synnytyspelkoihin liittyvissä tilanteissa. Toisaalta myös tuen järjestäminen ilman äidin pyyntöä koettiin oman vallan polkemiseksi.

”Lopulta itse soitin kättärille ja kysyin, että mikä tilanteeni on. Sieltä minulle ilmoitettiin, että minut on laitettu nyyttiryhmään, eli hus-alueen vertaistukiryhmään ensisynnyttäjille, joilla on synnytykseen liittyviä pelkoja. Suutuin todella. Minut oli ilman lupaa, minulta kysymättä laitettu ryhmään, eikä kuitenkaan edes ilmoitettu minulle, että niin on tehty. Raivoissani ilmoitin, etten mene mihinkään hiton ryhmään. Hankalaa oli myös se, että pelko hallitsi elämäni.”

6.2.6 Osallisuus

Empowermentia valtautumisen ja sosiaalityön näkökulmasta tarkasteleva Juhila (2016, 120-121) näkee valtautumisen yksilöulottuvuudessa keskeisenä tekijänä henkilökohtaisen elämän osallisuuden vahvistumisen. Askheimiin (2003) viitaten, Juhila toteaa empowermentin eri luonnehdinnoilla olevan optimistinen näkemys yksilöiden mahdollisuuksista ja resursseista osallistua oman elämänsä toimiin, sekä päätöksentekoon. Tähän liittyen Juhila korostaa osallisuuden merkitystä valtautumisessa, tuoden samalla esiin osallisuuden puuttumisen, oman elämän sivussa olemisen ongelmallisuuden. Juhila pohtii valtaistumista myös marginaalissa elävien ihmisten näkökulmasta, sekä aidon vallan savuttamista. Aito valtautuminen ei voi toteutua, mikäli valta ikään kuin annetaan heille jonkun, esimerkiksi työntekijän toimesta. Merkityksellistä on myös se, pyritäänkö kyseenalaistamaan vallitsevia näkökulmia, vai asettuuko valtautumisen ehdoksi valtakulttuuriin mukautuminen. Valtautumisen näkökulmasta osallisuus voidaankin nähdä kahdenlaisesta ulottuvuudesta. Yksilöulottuvuudessa yksilön henkilökohtaisen elämän osallisuus vahvistuu, kun taas rakenteellisesta ulottuvuudesta tarkasteltuna pyritään poistamaan osallisuusmahdollisuuksien epäoikeudenmukaisuuksia. (Juhila 2016, 120-121.)

Myös Mahlakaarto (2010, 35) näkee voimaantumisen oleellisena yksilön subjektiivisuuden ja aktiivisen toimijuuden kokemuksen, tietoisuuden lisääntyminen itsestä ja suhteista ympäristöön, sekä vaikutusmahdollisuuksien paranemisen. Voimaantumisen prosessissa kietoutuu yhteen yksilöllinen tietoisuus itsestä ja omista mahdollisuuksista sekä sosiaalinen ympäristö ja aktiivinen osallisuus siinä. (Mahlakaarto, 2010, 35)

Vanhemmuuden ja äitiyden näkökulmasta tarkasteltuna osallisuudella tarkoitetaan prosessia, jonka avulla vanhemmat saavat voimavaroja, tietoja ja taitoja, jotka auttavat heitä hallinnoimaan ja vaikuttamaan omaan perhe-elämäänsä. Osallisuuden avulla vanhemmat saavat keinoja vaikuttaa ympäröivän yhteisön ja perheiden palveluiden kehittämiseen. Osallisuus on myös oman potentiaalinsa ja mahdollisuuksien tiedostamista ja hyödyntämistä, ja sen vuoksi se onkin keskeinen yksilön hyvinvointia tuottava tekijä. Laajemmalla kannalla tarkasteltuna osallisuudella on roolinsa yhteiskunnan eheyteen ja sosiaaliseen tasa-arvoon. Osallisuus on ihmisarvoon liittyvää oikeutta tulla kuulluksi, oikeutta omaan arkeen ja päätöksiin siinä. Vanhempien osallisuus vaikuttaa perheiden hyvinvointiin, perheen yhtenäisyyden ja toimintakyvykkyyden muodossa. Sillä on merkitystä myös perheen sisäiseen vuorovaikutukseen ja suhteisiin perheenjäsenten välillä, sekä vanhempien masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin. (Vuorenmaa 2016, 15-16.)

Osallisuuden puuttumista kuvaavat esimerkiksi osattomuus, vieraantuminen, passiivisuus ja syrjäytyminen. Osattomuus voidaan nähdä myös voimattomuutena, toivottomuutena kuin avuttomuutenakin. Osallisuus on niin kiinteä osa voimaantumista, että joskus käsitteistä tulee kirjallisuudessa jopa toistensa synonyymejä. (Vuorenmaa 2016, 20-23.)

Kuten voimaantumistakin, osallisuuttakin on joskus helpompi tarkastella sen puuttumisen näkökulmasta. Keskeistä osattomuudelle on ulkopuolisuuden ja vaille jäämisen kokemus, niin yhteiskunnan tarjoamista mahdollisuuksista kuin voimavaroistakin. Voimaantuminen mahdollistaa osallisuuden toteutumisen ja onkin osallistumisen ohella keskeinen osatekijä osallisuudelle. Vanhempien osallisuus perheessä on muun muassa vanhemman kykyä huolehtia lapsestaan, hänen kasvatuksestaan sekä perhe-elämän hallinnasta. Merkityksellistä on myös tietoisuus ja jäsentämiskyky perheen elämäntilanteesta, sekä taito saada voimavaroja perheen hyvinvointiin tueksi. Keskeistä vanhempien osallisuudessa on myös kyky selvitä epävarmuuden ja huolen tunteista. Osallisuutta voidaankin kuvata jatkumona, jossa vanhemman kokemat haastavat tunteet, kuten turhautumisen, pelon tai voimattomuuden tunteet saavat vanhemman pyrkimään selviytymään vaikeuksista ja keskittämään voimavaransa avuttomuuden tunteen välttämiseksi. Osallisuudella lapsen asioiden käsittelyssä tarkoitetaan vanhemman kokemusta omasta asiantuntijuudestaan sekä

oikeudestaan ja vastuustaan lapsen asioissa. Osallisuutta on myös vanhemman taito toimia aktiivisena toimijana lapsen asioissa ja hankkia hänelle sopivia palveluita. Osallisuus on myös osallistumista päätöksentekoon ja ongelmanratkaisuun, sekä vastuunkantoon yhdessä lapsen elämään kuuluvien ammattilaisten kanssa. Osallisuutta voidaan tarkastella vanhemmuusnäkökulmasta myös osallisuutena ympäröivässä yhteisössä ja yhteiskunnassa, jolloin huomio kiinnittyy vanhemman kykyyn vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon. Tietoisuus perheiden tilanteista ja oikeuksista liittyy osallisuuteen. Myös erilainen kehittämistyö ja toimijuus, esimerkiksi yhdistys- tai seuratoiminnassa lasten ja perheiden hyväksi on osa osallisuutta. (Vuorenmaa 2016, 20-23.)

Osallisuutta heikentävää marginaalisuutta esiintyy myös äitien elämäntilanteissa. Berg (2008, 67.) kuvaa äitien parissa työskentelevien ammattilaisten huolipuhetta ja toteaa äitiyttä määriteltävän ammattilaispuheessa riittävän tai riittämättömän äitiyden kategorioihin. Kategorioita ovat esimerkiksi luokittelu toivottuun ja ei-toivottuun, hyvään ja pahaan sekä normaaliin tai poikkeavaan. Ammatillisessa kielenkäytössä äideille luodaan myös leimattuja identiteettejä kutsumalla heitä esimerkiksi ”päihdeäideiksi”. Leimatun identiteetin vuoksi äidit päätyvät myös marginaaliin, sopimattomana valtakulttuurin odotusten mukaiseen äitiyteen. (Berg 2008, 67.)

Pienituloisten lähiössä asuvien yksinhuoltajaäitien arkea tutkinut Krok, (2009, 6.) toteaa marginaalissa olevien ihmisten tulevan kohdelluksi jonkin kategorian edustajina niin yhteiskunnallisessa keskustelussa kuin poliittisessäkin päätöksenteossa. Ilmiön mukaisesti vähävaraiset yksinhuoltajaäiditkin nähdään julkisessa keskustelussa vastakohtana ydinperheeseen tai keskivertotulonsaajaperheeseen nähden. Marginaalissa olevat ihmiset joutuvat usein kamppailemaan tarpeettomuuden, ulkopuolisuuden ja osattomuuden määrittelyä vastaan sekä taistelemaan elämänsä merkityksellisyyden puolesta (Krok 2009, 27.).

Krokin (2009, 195.) tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että äidit eivät mukaudu tähän stereotypiaan, vaan kokevat itsensä toimijoina uhriutumisen sijaan. Keskeisenä tutkimustuloksena Krok pitääkin havaintoaan, jonka mukaan tutkimukseen osallistuneiden naisten antama merkitys arjelleen ei vastaa yhteiskunnallisen keskustelun

mukaista määrittelyä. Tutkimuksen äidit eivät suostu kantamaan leimattua, toiseuden identiteettiä, vaan kokevat itsensä ennen kaikkea äideiksi kokien ylpeyttä pärjäämisestään, kokematta häpeää yhteiskunnallisesta asemastaan.

Äitiydessä kuitenkin koetaan marginaalisuuttakin. Kuten huostaanotettujen äitien voimaantumista tutkinut Hiltunen (2015, 27) toteaa lasten huostaanoton voivan johdattaa perheiden syrjäytymiseen ja marginaaliin päätymiseen. Esimerkiksi päihdeongelma voi vahvistaa vanhemman päihderiippuvaisen identiteettiä heikentäen äitiysidentiteettiä, samoin huostaanotto voi heikentää vanhemmuuden identiteettiä. Myös Nousiainen (2004, 9), joka on tutkinut lapsistaan erillään asuvia äitejä, toteaa etä-äitiyden olevan marginaalista, sekä kulttuuriseen äitikuvaan sopimaton. Tämä saa äidit pohtimaan omaa äitiyttään suhteessa kulttuurin normittamaan äitiyteen.

Voimaantumisenkin kannalta oleellisesta osallisuuden kokemukseen liittyviä tilanteita äidit kuvasivat lähinnä väsymyksenä taistella omien tai lapsensa oikeuksista. Jotkin äidit kokivat, että heidät oli joissakin tilanteissa jätetty oman onnensa nojaan, selviytymään itse, tai olivat kokeneet, että eivät olleet tulleet kuulluiksi.

Eräs äiti kuvasi etä-äitiyteen liittyvien ilmiöiden, kuten oikeuksien puuttumisen sähköisestä järjestelmästä tai lasten eri osoitteen, saavan aikaan tunteen äitiyden kyseenalaistamisesta. Äiti pohtii, määritteleekö lasten osoite oikeutta äitiyteen kuuluviin tehtäviin. Äiti pohtii myös, miksi tilanne tuntuu niin pahalta, tietäähän hän olevansa silti äiti, ihan vuoden jokaisena päivänä.

”Minulla ei ole oikeutta... Olen aina ne ilmoittanut, olen aina kantanut vastuun päiväkodin asioista.. Miten järjestelmä voi sulkea mut pois ohjelmasta, miten järjestelmä voi sulkea mut pois äidin tehtävistä.”

Erityislapsen oikeuksista taistellut äiti kuvasi leijonaemo-reaktioiden heränneen hänen taistellessaan lapsensa ja perheensä puolesta viranomaistahoja vastaan. Oikeuksista ja tuesta taisteleva äiti oli kuluttanut äidin voimavaroja, samalla kun avunsaaminen oli tuntunut mahdottomalta.

7 TUEN MERKITYS ÄIDIN VOIMAANTUMISEEN

7.1 Voimaantumista tukevia tekijöitä

Monien eri voimaantumista tarkastelleiden näkemysten mukaan voimaantumisen nähdään olevan omien kykyjen, päämäärien ja arvojen ymmärryksen lisäksi sidoksissa kykyyn luoda sosiaalisia suhteita. Vahva identiteetti, itsensä ja asemansa tunteminen, persoonallisuus, elämäntyyli, ikä ja sukupuoli, sekä sosiaalinen ympäristö vaikuttavat voimaantumiseen. Muutosvoimana voimaantuminen näkyy muun muassa persoonan muutoksena, joka näkyy oman tahdon, voimavarojen ja elämänhallinnan löytymisenä, jonka avulla ihminen kykenee vaikuttamaan omaan elämäänsä ulkoisista tekijöistä riippumatta. Voimaantuminen on myös halua auttaa itseään. Voimaantumisen prosessinomaisuutta kuvataan itsemäärittelytaitojen, omien rajojen määrittelyn ja omien arvojen tunnistamisen kehittymisenä. Keskeistä prosessissa on itsensä tiedostaminen, oppiminen sekä itsereflektio kokemuksistaan. (Mahlakaarto 2010, 26-27.)

Voimaantuminen on yksilöllinen prosessi, jossa toista ihmistä ei voi voimaannuttaa. Ihmistä voi kuitenkin tukea tunnistamaan, muodostamaan ja hyödyntämään omat voimavaransa. Tämä mahdollistuu hyvinvointia, kommunikaatiota, kunnioitusta, arvostusta ja luottamusta tukevassa vuorovaikutussuhteessa. (Siitonen 1999, 96.) Voimaantumiselle luonteenomaista on sen prosessinomaisuudesta ja yksilökohtaisuudesta huolimatta kontekstiriippuvuus. Voimaantumisprosessi lähtee liikkeelle yksilön tietoisuuden heräämisestä tilanteessaan ja mahdollisuuksistaan siinä. Prosessin aikana yksilön kriittinen tietoisuus kasvaa ja hän oppii uusia taitoja, sekä käyttämään niitä tarkoituksenmukaisesti. Voimaantumisen osaprosesseihin kuuluu oppimisen lisäksi oman kompetenssin ja elämänhallinnan kasvu. Voimaantumisprosessi on yksilöllinen ihmisen elämismaailman ollessa ainutlaatuinen, sisältäen kyseisen ihmisen sosiaalisen ja kulttuurisen yhteisöllisyyden, elämäntilanteen ja tavoitteet siinä. Tämä konteksti olosuhteineen voi vaikuttaa voimaantumisprosessiin positiivisesti tai heikentää sitä. Voimaantumista kuvataan usein yksilötasolla, vaikka yksilön kehittyminen tapahtuu sosiaalisissa tilanteissa ja on sidoksissa ihmisen yhteisöön

ja ympäristöön, joka voi tukea tai heikentää voimaantumista. Yksilön voimaantuminen onkin vuorovaikutteinen tietojen ja taitojen jakamisen prosessi. (Mäkinen 2009, 105-108.)

Eri voimaantumista vahvistamaan pyrkivien muutosohjelmien tavoitteina onkin ollut yksilöiden elinolosuhteiden parantaminen, itsearvostuksen lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Ammatillisesta näkökulmasta voimaantumisen voidaan nähdä olevan vallan siirtoa ylhäältä alaspäin, joka vahvistaa yksilön toimintaa omassa elinympäristössään. Voimaantumisen tukeminen on myös yksilön itsensä auttamisen halun synnyttämistä, sekä omien päätöksentekokykyjen ja itsearvostuksen vahvistamista. (Mahlakaarto 2010, 27-28.)

Voimaantumista voidaankin tukea lähinnä tukemalla yksilöä voimaantumiseen liittyvissä osaprosesseissa, kuten osallisuuden, kompetenssin ja elämänhallinnan tunteen vahvistamisella. Äitiyskontekstissa sosiaaliseen, kulttuuriseen ja elämäntilanteeseen liittyvissä kysymyksissä äitien voimaantumista voidaan tukea osallisuuden tunteen vahvistamisella ja vertaistuen avulla. Äitiyskompetenssin ja kyvykkyyden vahvistamista voidaan tukea tukemalla äitejä äitiydessään, mentalisaatiokyvyssään ja vuorovaikutustaidoissaan. Voimaantumista voidaan tukea voimavaroja ja elämänhallinnan tunnetta vahvistamalla, esimerkiksi reflektiivisen ja dialogisen psykososiaalisen työskentelyn avulla. Siitosen (1999, 113) mukaan voimaantuakseen ihmisellä tulee olla kykyjen ja taitojen lisäksi usko onnistumiseensa. Tällaisia kykyuskomuksia voidaan vahvistaa ympäristössä, jossa on saatavilla tukea ja neuvontaa.

7.2 Ammatillinen tuki äitien voimaantumiseen

Äitiyden, vanhemmuuden ja koko perheen tukeminen voidaan hyvinvointiyhteiskunnassamme nähdä sekä työtapana kuin myös erilaisten toimintojen prosessina. Näiden prosessien tavoitteena on erilaisia julkisia, vapaaehtoisia ja yksityisiä palveluja yhdistäen tiivistää perheiden palveluverkoston. Perheiden tukeminen on tarpeen monenlaisissa elämäntilanteissa, erityisesti elämän taitekohdissa, kuten lapsen syntymän tai perheen kriisin aikana. Perheiden tarpeisiin vastaaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa voimavaroja vahvistaen, sekä vastuuta jakaen, on keskeistä näille palveluille. (Haapala 2016, 12.)

Psykososiaalinen työote sopii hyvin voimaantumista tukevaan asiakastyöhön. Psykososiaalinen työ sisältää kolme tasoa, joiden tavoitteet ovat myös voimaantumisen kannalta keskeisiä. Intrapsyykkisellä tasolla tavoitteena on asiakkaan tietoisuuden lisääminen tilanteestaan, omista toiveistaan, sekä vahvistaa asiakkaan minuutta. Tällä tasolla voidaan esimerkiksi keskustelun avulla parantaa asiakkaan toimintakykyä. Interpsyykkisellä tasolla tavoitteena on kehittää lähipiiriin, kuten perheeseen, liittyviä rakenteita ja prosesseja. Tavoitteena on perheen sisäisen vuorovaikutuksen, viestinnän ja rajojen selkiyttäminen, tuoden esimerkiksi äidin uupumus perheenjäsenten tietoisuuteen. Kolmannella, eli rakenteellisella tasolla tavoitteena on tukea asiakkaan osallisuutta yhteiskunnassa. Koko työskentelyn päämääränä on käynnistää muutosprosessi, jossa näihin tasoihin liittyviin osa-alueisiin saadaan konkreettisia muutoksia arkielämässä ja ihmisen toimintavalmiuksissa. (Granfelt 1993, 199.)

Lapsille ja perheille kuuluvia palveluita ovat muun muassa perhetyö, jossa esimerkiksi sosiaaliohjauksen avulla pyritään vahvistamaan perheenjäsenten voimavaroja ja keskinäistä vuorovaikutusta. Myös kasvatus- ja perheneuvonnan tarkoituksena on edistää lapsen hyvinvointia ja kehitystä, sekä tukea vanhempien voimavaroja ja vanhemmuutta. Lapsiperheet ovat oikeutettuja myös kotipalveluun, jonka avulla voi saada tukea muun muassa lasten hoitoon ja kasvatukseen sekä muihin arkisiin toimiin. (L 1301/2014.) Järjestelmässämme lapsiperheiden tukeminen kuuluu lakisääteisesti neuvolapalveluille. Keskeistä lapsiperheiden tuessa on vanhemmuuden tukeminen, niin myönteisyyden, itsetunnon ja luottamuksen suhteen sekä vanhempia kuormittavien huolien vähentäminen. (Haapala 2016, 12.) Lapsiperheillä on lakisääteinen oikeus tukeen myös sosiaalihuoltolain nojalla, jonka mukaan lapsella ja hänen perheellään on oikeus lapsen kehityksen kannalta välttämättömiin sosiaalipalveluihin. Näiden palveluiden on tuettava vanhempia kasvatustehtävässä, ja niitä on saatava tarvittaessa. (L 1301/2014.) Myös varhaiskasvatuslaki velvoittaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä toimimaan vanhempien kanssa yhteistyössä lapsen edun mukaisesti, sekä tukemaan vanhempia kasvatustyössä. (L 540/2018.)

Nykypäivän perheet elävät yhteiskunnassa, jossa korostetaan monin tavoin selviytymistä ja yksilöllisyyttä. Perheet saattavat elää kaukana tukiverkostoistaan, eikä

perheiden haastavat elämäntilanteet välttämättä nouse esiin perheiden parissa tehtävässä työssä. Vanhemmat kokevatkin yksinäisyyttä ja epävarmuutta, keinottomuutta, syyllisyyttä ja riittämättömyyttä. Perheille tarjottava, arvostava, hyväksyvä ja kiinnostuneisuutta osoittava ammatillinen tuki on hyvin merkityksellistä. Tämän tuen puuttumisen on todettu olevan yhteydessä vanhempien kokemaan stressiin. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 67-68.)

Vanhemman myönteiset kokemukset kohdatuksi tulemisesta vahvistavat vanhemman kyvykkyyttä empaattiseen ja sensitiiviseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Tällaisia myönteisiä kohtaamisen kokemuksia vanhempi voi saada perheen kanssa työskentelevältä työntekijältä. Empaattisesti ja reflektiivisesti toimiva työntekijä, joka osoittaa kiinnostusta ja hyväksyntää, voi vahvistaa vanhemman itseluottamusta omasta vanhemmuudestaan, vapauttaa voimavaroja ja lisätä vanhemman ymmärrystä omista toimintamalleista, sekä mahdollisesti tarjota uudenlaisia näkökulmia niihin. Työskentely perheiden kanssa on usein hyvin arkista, pysähtymistä ja rinnalla kulkemista. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 67-68.)

Asiakkaan voimaantumisen tukemisessa oleellista on tunnistaa asiakkaan vahvuuksia ja voimavaroja. Voimaantumista tukee myös ammattilaisen antama tuki vaihtoehtojen havaitsemiseen ja valintojen tekemiseen. Tähän kyetäkseen asiakkaalla tulee olla päätöksentekokykyä, itsearvostusta, sekä luottamusta ja vastuuntunnetta päätöksistä. Myös näiden kehittämisessä voi ammattilaisen tarjoama apu olla hyödyksi. Vahvuuksien ja arjen selviytymiskeinojen esiin nostaminen, positiivisen palautteen antaminen ja myönteisten muutosten huomioiminen tukee asiakkaan voimaantumista. (Iija 2009, 118.)

Reflektiivistä työtettä hyödyntävä työntekijä auttaa asiakasta kehittämään omaa ajatteluaan ja ratkaisumallejaan. Reflektiivisyyteen liittyy vahvasti dialogisuus ja nämä ovatkin riippuvaisia toisistaan. Dialogissa tavoitellaan yhteistä ymmärrystä, joka edellyttää kummankin osapuolen osallisuutta keskusteluun ilman hyväksynnän tai päätöksen tavoittelua. Reflektiivinen työote perustuukin dialogin lisäksi ihmisarvon kunnioitukseen, läsnäoloon ja aitoon kohtaamiseen. Mikäli työntekijä asettaa työskentelylle tavoitteita tai ratkaisuja asiakkaan puolesta, tulee vuorovaikutussuhteeseen vääränlaista vallankäyttöä. Tämä voi johtaa painostuksen kokemukseen,

joka ei anna tilaa asiakkaan omalle prosessille. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 68-69.)

Vanhemmuuden tukeminen vaikuttaa suotuisasti lapsen kehitykseen. Vanhempien voimavaroja ja selviytymistä voidaan tukea promotiivisella työskentelyllä, jolla ylläpidetään ja vahvistetaan hyvinvointia. Promotiivisessa työskentelyssä, ollaan kiinnostuneita vanhemmuuteen myönteisesti vaikuttavista tekijöistä ja vahvistetaan niitä, sekä luodaan mahdollisuuksia pärjätä tulevissa koettelemuksissa ja haasteissa. Promotiivinen tuki vanhemmuuteen ja perheille on tuloksellista ja edullista. Lasten ja perheiden hyvinvointia tukevien niin sanottujen matalan kynnyksen palvelujen vähentyessä ja varhaiskasvatuksen ja koulujen ryhmäkokojen suurentuessa lastensuojelun tarpeessa olevien lasten lukumäärän on todettu nousevan. (Kalland & Von Koskull 2014, 159-161.)

Perheiden palvelutarpeisiin vaikuttavat perhemuodon, perheen taloudellisen aseman ja arjen huolien lisäksi perheen voimavarojen riittävyys. Haavoittuvassa asemassa, eli matalan sosiaalisen aseman sekä vähäisten voimavarojen perheissä koetaan palveluiden saatavuus yleisesti puutteellisempänä kuin muissa perheissä. (Perälä, Halme & Kanste 2014, 238.)

Hyvinvoivissakin perheissä voi muutos huonoon suuntaan tapahtua yllättäen, esimerkiksi työttömyyden tai sairastumisen seurauksena. Perheen hyvä selviytymiskyky haastavissa tilanteissa, hyvät arkirutiinit, suotuista ympäristö sekä positiiviset sosiaaliset suhteet tukevat myös riskitilanteessa olevia perheitä. Vanhempia usein kuormittavatkin aivan tavalliset asiat, kuten arkihuolet, raha-asiat ja kiire. Myös yksinäisyys tai kokemus sosiaalisen tuen puutteesta kuormittavat vanhemmuutta lisäten stressiä ja masennusta. Vanhemmuutta tukevien taitojen, kuten mentalisaatiokyvyn vahvistaminen suojaa perheitä haastavissa tilanteissa. (Kalland & Von Koskull 2014, 159-161.)

7.3 Mentalisaatiokyvyn ja vuorovaikutuksen tukeminen

Vanhemman ja lapsen väliset haastavat tilanteet saattavat johtua vanhemman heikosta mentalisaatiokyvystä, eli kyvystä vastavuoroiseen lapsen tunteita ja kokemuksia jakavaan vuorovaikutukseen. Vanhempi saattaa olla reagoimaton tai lapsen aloitteisiin vastaamaton, vihamielinen, tunkeileva tai ylistimuloiva. Tällaisia vanhemman ja lapsen välisiä vuorovaikutuspulmia voidaan helpottaa tukemalla vanhempien kykyä tunnistaa lapsen tunteita ja siten vastata lapsen tarpeisiin. Esimerkiksi mentalisaatioteorian taustoittaman vanhemmuutta tukevan reflektiivisen työtteen avulla vanhempia voidaan vahvistaa tunnistamaan lapsen tunteita käyttäytymisen takana. (Kalland 2014, 36.)

Vanhemman mentalisaatiokykyä vahvistettaessa pyritään auttamaan vanhempia pitämään lapsen mieli mielessä täsmällisillä vuorovaikutushetkeen liittyvillä kysymyksillä. Kysymykset painottuvat lapsen kokemukseen, ottaen kuitenkin huomioon joskus monimutkaisetkin perheenjäsenistä syntyvät vaikutukset. Tarkoituksena on avata vanhemmalle lapsen sisäistä maailmaa, mutta tukea huomioimaan myös lapsen ulkoisen olemuksen, ajattelun ja tarkoituksen. Vanhemman mentalisaatiokyvyn kehittyminen vaatii vanhemmalta kykyä sietää epävarmuutta, vaivannäköä ja joustavuutta. Mentalisaatiokyvyn tietoiseen vahvistamiseen pohjaavaa työskentelyä voidaan soveltaa monipuolisesti kaikenlaisissa perheissä, erilaisissa ryhmissä, varhaiskasvatuksessa, tai vauvaperhetyössä, mutta myös lastensuojelutyössä, tai vaikkapa perheterapiassa. (Kalland 2014, 37-38.)

Vanhemman mentalisaatiokyvyn tukeminen on myös tehokkaampi keino parantaa vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta kuin suoran käyttäytymisteknisen, mielikuvatyöskentelyn tai vuorovaikutuksen opettamisen avulla. Mentalisaatiokykyä vahvistava työote edellyttää, että työntekijä itsekin kykenee mentalisaatioon, avoimuuteen, kiinnostukseen, leikillisyyteen ja ihmettelyyn. Asiantuntijuus ja tietäminen ei mentalisaatiokyvyn kehittymisen tukemisessa ole oleellista. Tavoitteena onkin herätellä vanhemman tietoisuutta omista kokemuksistaan ja toimintatavoistaan ja lapsen näkökulmaa niihin. Oleellista on myös vanhemman ymmärryksen tukeminen lapsen iästä ja kehitysvaiheesta, sekä lapsen kyvystä ilmaista kokemuksiaan ja tunteitaan. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015.)

Vanhempi-lapsisuhde on mukautuva, joten vuorovaikutuksen parantaminen on mahdollista. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde on monimutkainen ilmiö, jossa monet tekijät vaikuttavat toisiinsa. Tämä mahdollistaa vuorovaikutussuhteen tukemisen hyvin monilla osa-alueilla. Tuen kohteena voi olla esimerkiksi kasvatustieteelliset menetelmät sekä niiden toteuttamistavat. Myös mielikuvia itsestä vanhempana ja lapsesta lapsena voidaan tukea. Tuen kohteena voi olla myös lapsen vuorovaikutus- ja tunnetaidot, tunnesäätelytaidot, sekä yhteisistä päämääristä neuvottelemisen taidot. (Mäkelä & Salo 2012, 266.)

Myös vuorovaikutussuhteen tukemisessa hyvä työntekijä - asiakas suhde on merkityksellinen. Asiakassuhteen ollessa hyvä, vanhempi kokee työntekijän näkevän vanhemman toiminnassa mahdollisuuksia ja onnistumisia. Myönteistä vanhemmuutta tukemalla voidaan vaikuttaa muun muassa liian ankaraan kasvatukseen ja siten parantaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. (Mäkelä & Salo 2012, 266.)

7.4 Osallisuuden tukeminen

Osallisuuden kokemuksen on todettu tukevan perheiden selviytymistä arjessaan ja vanhempia vanhemmuudessaan. Osallisuutta tukemalla voidaan siis edistää koko perheen hyvinvointia. Osallisuuden tukeminen saattaa parantaa perheiden selviytymistä haastavissa elämäntilanteista nykyhetkessä, mutta myös kauaskantoisemmin tulevaisuudessa, aina lasten tuleviin osallisuuden kokemuksiin asti. (Vuorenmaa 2016, 83.)

Vanhempien osallisuutta voidaan tukea vahvistamalla vanhemmuutta, tukemalla arjen toimivuutta, sekä mahdollistamalla sosiaalisen tuen saanti. Perheiden konkreettinen tukeminen, esimerkiksi perhetyön avulla, on osoittautunut konkreettiseksi keinoksi tukea perheiden selviytymistä arjessaan. Vanhempien osallisuutta tukee toimivien palveluiden ja niiden saatavuuden lisäksi vanhempien vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen, päätöksentekoon osallistumisen mahdollistaminen, sekä erilaiset vertaistuelliset toiminnot. Eri alan ammattilaisten tuki vanhemmuudelle, sekä yhteistyö lapsen kasvatuksessa tukee vanhempien osallisuutta. Myös työntekijöiden

asenne ja työskentelytavat vaikuttavat vanhempien osallisuuden kokemuksiin. (Vuorenmaa 2016, 84-85.)

Osallisuuden kokemuksiin liittyy vahvasti myös mahdollisuus toteuttaa itseään ja haaveitaan myös perheen ulkopuolisessa elämässä, esimerkiksi työelämässä. Usein työ vaikuttaa naisen itsetuntoon ja mahdollistaa omia elämänvalintoja. Työstä saadaan myös tyydytystä, ja se voi myös vahvistaa itsenäisyyden tunnetta taloudellisissa kysymyksissä. Työelämän ja perheen yhteensovittamiseksi tarvitaan kuitenkin yleensä tukea. Arkisten ratkaisujen, tukiverkoston luomisen, sekä perheen sisäisen tasa-arvon lisäksi äitien osallisuus työelämässä vaatii yhteiskunnallista tasa-arvoa, työelämän joustoa, sekä toimivia julkisia perheiden palveluita. (Piha 2006, 36-37.)

Vanhempien kokemukset vaikutusmahdollisuuksistaan palvelujärjestelmässä vaikuttavat vanhempien osallisuuden tunteeseen. Parantamalla vaikutusmahdollisuuksia erilaisissa palvelutapaamisissa voidaan tukea vanhempien osallisuutta. Myös mahdollisuus palveluiden arviointiin ja kehittämiseen on tärkeää. Asiakaspalautteen kerääminen vanhemmilta sekä kutsuminen erilaisiin asiakastyöryhmiin, sekä parantamalla vanhempien tiedonsaantimahdollisuuksia erilaisista alueellisista palveluista, niin kunnallisella kuin muidenkin palveluntuottajien tasolla edistää vanhempien osallisuutta. (Vuorenmaa 2016, 85.)

7.5 Varhaiskasvatus ja vanhemmuuden tuki

Vanhemman hyvinvoinnilla on keskeinen yhteys lapsen hyvinvointiin. Parhaiten tätä lapsen hyvinvointia voidaan edistää tukemalla vanhemmuutta. Varhaiskasvatuksen kaltaiset peruspalvelut, jotka tavoittavat lähes kaikki lapsiperheet ja ovat helposti perheiden käytettävissä, ovat oivallinen tila vanhemmuuden tukemiseen. (Halme, Kekkonen & Perälä 2012, 7.)

Varhaiskasvatuslaki, kuten myöskään varhaiskasvatusta ohjaava ja järjestävää tahtoa velvoittava opetushallituksen laatima Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, eivät vaadi varhaiskasvatuksen työntekijöiltä vanhemmuuden tukemista. Laki ja varhaiskasvatuksen perusteet velvoittavat vain yhteistyöhön vanhempien kanssa

(L540/2018; Opetushallitus 2016, 8.). Silti varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja vanhempien välisellä vuorovaikutussuhteella voi olla merkittävä rooli perheen hyvinvointiin.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön lisäksi työntekijöiden ja vanhempien välisen keskinäisen luottamuksen, kunnioituksen ja tasa-arvoisen vuorovaikutuksen olevan tärkeää. Varhaiskasvatuksen työntekijöiltä edellytetään myös keskustelua toimintaan liittyvistä arvoista, tavoitteista ja vastuista niin huoltajien kanssa, kuin työyhteisönkin sisällä. Yhteistyön tulisi olla vuorovaikutteista, lasten yksilölliset tarpeet, vanhemmuuteen liittyvät kysymykset, sekä perheiden moninaisuus huomioivaa. (Opetushallitus 2016, 32-33.)

Varhaiskasvatuksessa ollessaan lapsi elää kahdessa kasvuympäristössä ikään kuin kahdessa todellisuudessa. Lapsen maailmassa on koti ja perhe sekä varhaiskasvatuksen aikuis- ja vertaissuhteet. Lapsi pohjaa varhaisen kasvunsa ja kehityksensä lapsen ja vanhemman väliselle suhteelle, niin vuorovaikutus-, kuin kiintymyssuhde näkökulmastakin. Oman perheen rinnalle lapselle muodostuu varhaiskasvatuksen ihmissuhteet, niin varhaiskasvattajien kuin toisten lastenkin kanssa. (Kaskela & Kekkonen 2011, 5.)

Varhaiskasvatuksen työntekijän tulisi pyrkiä luomaan perheisiin reflektiivistä ja kaikkien asianosaisten ymmärrystä ja näkemystä kunnioittavan suhteen. Yhteistyösuhteen luominen lähtee varhaiskasvatustilanteiden edellyttämänä työntekijästä käsin (L540/2018.), mutta vuorovaikutussuhteen laatuun vaikuttaa työntekijän ymmärrys vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön merkityksestä lapsen kehitykselle. Laadukkaan vuorovaikutussuhteen muodostuminen edellyttää dialogista vuoropuhelua ja kuulemisen, kunnioituksen ja luottamuksen periaatteita. (Kaskela & Kekkonen 2011, 5.)

Lapsen kehityksen kannalta merkityksellistä on myös tukea lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Varhaiskasvattajan kyky tunnistaa ja tuoda esiin myönteisiä seikkoja lapsessa ja lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa on vanhemmuutta tukevaa. Oleellista on myös kuulla vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä lapseen liittyvissä asioissa. On tärkeää nähdä lapsi kontekstissaan, ymmärtää lapsen elävän niin varhaiskasvatuksen kuin kodinkin todellisuutta. Tulisi myös

muistaa lapsen rakentavan niistä oman elämänsä ja identiteettinsä kokonaisuutta. (Kaskela & Kekkonen 2011, 23.)

Vanhempien ja varhaiskasvattajien välinen luottamuksellinen ja kunnioittava vuorovaikutus helpottaa myös vaikeiden asioiden puheeksi ottamista. Välitön vuoropuhelu mahdollistaa myös vanhemman kokemuksen siitä, että lapsi on turvassa ja hyvässä hoidossa. (Kaskela & Kekkonen 2011, 21.) Vanhemmat tuntevat myös vanhemmuuteen liittyvää huolta, kuten riittämättömyyttä tai huolta omista tunteistaan, esimerkiksi ristiriitatilanteissa lapsen kanssa. Etenkin äidit kokevat usein yksinäisyyttä ja voivat kokea kantavansa vanhemmuuden vastuun yksin. (Halme & Perälä 2014, 219.)

Hyvä vuorovaikutussuhde varhaiskasvattajien ja vanhempien välillä edistää myös huolten tunnistamista ja niihin puuttumista. Varhaiskasvatuksessa hyvää vuorovaikutussuhdetta voidaan rakentaa sitoutumalla myönteiseen yhteistyöhön perheiden kanssa. Päiväkodissa tapahtuvat päivittäiset kohtaamiset antavat mahdollisuuksia positiiviseen ja motivoituneeseen yhteistyön rakentamiseen. Yhteistyön rakentaminen alkaa lapsen aloittaessa päivähoidon ja tiivistyy erilaisten kohtaamisten ja keskusteluiden myötä. (Karvonen 2018, 26.)

Usein vanhemmat kokevat saavansa palvelujärjestelmässämme apua lapseen liittyviin huoliin hyvin, mutta vanhemmuuteen harvemmin. Palvelujärjestelmämme voi näyttäytyä perheille hajanaisena ja eri ammattilaisten yhteistyö voi olla pirstaleista. Hyvän vuorovaikutussuhteen turvin varhaiskasvatuksen työntekijä voi tukea vanhempia palveluihin hakeutumisessa, esimerkiksi opastamalla tilanteista, joihin tukea olisi hyvä hakea, sekä antamalla tietoa saatavilla olevista palveluista. Ammattilaisten mahdollisuuksia ja taitoa tunnistaa varhaisen tuen tilanteita tulisi myös vahvistaa. Tällöin varhaisen tuen ja huolen puheeksi ottamisen viiveet eivät pääsisi hidastamaan avun saantia, sillä huolten varhaisessa tunnistamisessa on varhaiskasvatuksella keskeinen rooli. (Halme & Perälä 2014, 218, 225.)

Vanhemmuuden tukemisen, hyvän vuorovaikutuksen, dialogisuuden ja varhaisen tuen tunnistamisen lisäksi merkityksellistä on lapsen ja vanhempien osallisuuden kokemukset varhaiskasvatuksessa. Tätä voitaisiin kehittää esimerkiksi yhteisöllisyy-

den kasvattamisella päiväkodin perheiden keskuudessa. Samankaltaisissa elämäntilanteissa elävät perheet voivat olla suuria voimavarojen tuojia toisilleen, kohdaten samankaltaisia iloja ja haasteita. Yhteisöllisyyden syntymiseksi tarvitaan kuitenkin aloitteentekijöitä ja mahdollistajia, joita varhaiskasvatuksen työntekijät voivatkin olla. (Karvonen 2018, 26.)

Perheiden matalan kynnyksen tuen tarpeeseen on joillekin paikkakunnille luotu myös uudenlaisia toimintamalleja, kuten esimerkiksi Joensuuhun muodostettu varhaiskasvatuksen perheohjaus. Varhaiskasvatuksen perheohjaajan työskentelyä ohjaa lapsen etu ja perheen tarpeet. Työskentelyssä tuetaan vanhempia vuorovaikutukseen sekä lapsen kasvun ja kehityksen liittyvissä kysymyksissä. Tarkoituksena on tukea vanhemmuutta ja heidän jaksamistaan osana peruspalveluita välttäen yhteydenottokynnystä. (Kokkola 2017.)

Toisena esimerkkinä matalan kynnyksen tuesta on Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen sosiaalityöntekijä. Varhaiskasvatuksen sosiaalityöntekijä antaa tukea vanhemmuuteen ja ohjaa vanhempia tunnistamaan lapsen tarpeita. Vanhemmuuden tuen lisäksi vanhemmat kaipaavat tukea arjen hallinnassa ja päivärytmien muodostamisessa, perheen kriisitilanteissa, sekä yksinäisyyden kokemuksissa. (Hakala 2018, 7.) Varhaiskasvatuksen sosiaalityöntekijä tukee myös vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta, tukee vanhempia erilaisten kasvatusnäkemysten yhteensovittamisessa ja vanhemmuuden jakamisessa, sekä ohjaa esimerkiksi perheenjäsenten keskustelutapoja ja ajankäyttöä perheen sisällä. (Seinäjoen kaupunki [Viitattu 21.11.2018].) Seinäjoen varhaiskasvatuksen sosiaalityöntekijän tuki on matalan kynnyksen palvelu, joka voi kannatella perheitä arjen raskaissa tilanteissa. (Hakala 2018, 7.)

7.6 Tuki ja sen merkitys äitien kokemana

Tarkastellessani äitien minulle kirjoittamiaan kirjoituksia, huomasin sieltä nousevan paljon tukeen ja tuen tarpeeseen liittyviä kokemuksia. Äidit kirjoittivat tuen tarpeistaan niin ammattilaisten kuin myös lähipiirin suhteen. Äidit kirjoittivat kaivanneensa läheisten tukea, mutta myös vaikeudesta ottaa sitä vastaan.

” Olisin kaivannut suuresti läheisten tsemppiä mutta oikeen kukaan ei tuntunut ymmärtävän minua.”

”Mitä tukea olisin kaivannu.. En oikein osannu ottaa sitä vastaan eikä sitä kyllä tarjottukaa. Anopin hoteisiin en halunnu jättää. Koin ettei se osaa hoitaa. Häsää vain. Jos olis ollu joku joka tulis päiväuniaikaan ja veis vauvan vaunuilla ulos ja mä saisin nukkua ni se olis ollu ihanaa. Lapsen isä auttoi kyllä mutta kun kävi töis ni mulla se päävastuu oli.”

Puoliso koettiin useissa kirjoituksissa merkittäväksi tueksi. Arjen vastuun jakaminen jonkun kanssa oli äideille tärkeää ja toi voimia äitiyteen. Myös omien harrastusten ja menojen mahdollistuminen koettiin tärkeäksi.

”Saan niin paljon voimaa, kun mieheni on jakamassa arkea kanssani. Liikunnalla on suuri merkitys elämässä sekä rakkaalla harrastuksella ratsastus.”

Äidit kirjoittivat myös tilanteista, joissa puolisoista tai lapsen toisesta vanhemmasta ei ole tukea. Puolison tai lapsen toisen vanhemman toivottiin ja oletettiin ottavan osaa vastuusta lapsen suhteen, sekä tukevan äitiä äitiydessään. Mikäli näin ei käynyt, kokivat äidit pettymystä puolisoonsa tai lapsen toiseen vanhempaan.

” Apuja yritin saada, mutta tuloksetta. [...] lasten isä ei juuri viihtynyt lastensa kanssa, jos heitä vahti oli se sitten sitä että istui pihalla tekemättä mitään ja valitti joko siitä että varpaat jääty tai on liian kuuma.”

Puolison tuen merkitys tuli ilmi myös kommentissa, jossa kirjoittaja osoittaa kiitollisuutta sairaalan henkilökunnalle, miehen saadessa jäädä äidin tueksi synnytyksessä.

”Olen kuitenkin valtavan kiitollinen synnytyssairaalalle. He hoitivat ja ymmärsivät minua. He antoivat mieheni olla kanssani koko ajan ja kuuntelivat toiveitani.”

Äidit kertoivat myös saamastaan tuesta perheiden palveluissa, joissa he olivat asioineet lapseen tai vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Näistä mainittiin neuvola, varhaiskasvatus sekä perhe- ja sosiaalityö. Äidit kertoivat myös mielenterveyspalveluista saadusta tuesta.

Useimmat äidit vähintäänkin mainitsivat teksteissään neuvolan ja kertovat sieltä saadusta tuesta. Monilla oli ollut isoja odotuksia neuvolasta saatavan tuen suhteen, mutta hyvin moni oli myös pettynyt neuvolakäynteihin. Huolien esiin tuominen neuvolassa vaikutti monella äidillä olleen suuren kynnyksen takana, jolloin tilanne, jossa asia otettiin puheeksi, saattoi olla jo vakava. Neuvolasta oli kuitenkin myös saatu merkittävää tukea ja koettu arvostavaa ja lämmintä kohtaamista.

Eräs äiti kertoi perheensä ongelmien jatkuneen useita vuosia, ennen kuin oli ottanut asian puheeksi neuvolassa. Äiti kertoi neuvolatyöntekijän huolestuneen perheen tilanteesta ja ottaneen yhdessä äidin kanssa yhteyttä sosiaalitoimeen avun saamiseksi. Useat muutkin äidit kertoivat saneensa perheeseen tukea neuvolan kautta, esimerkiksi perhetyön muodossa. Tämä oli koettu positiivisena tukena.

Useat äidit kirjoittivat neuvolakäyntien olleen ahdistavia, esimerkiksi mikäli vauvalla oli haasteita, vaikkapa syömisen tai kasvun suhteen. Neuvolalta kaivattiin tukea äitiyteen ja arkeen lapsen kanssa, sekä olisi toivottu kannustusta ja aitoa kuuntelemista. Moni äiti kuitenkin koki neuvolasta saadut huomautukset ja ohjeet negatiivisena ja olisi toivonut enemmän ymmärrystä ja tukea, sekä konkreettisia neuvoja.

”Neuvola käynnit oli todella ahdistavia kun tuntui että aina vaan valiteaan kun ei pysy käyrillä. Monesti itkin kun sieltä pois tulin.”

”Tähän saumaan olisin halunnut, että neuvola olisi tukenut ja sanonut että tuki se tutti sen suuhun. Koska sitten kun kerran tukiin nii sehä otti ja rauhottui!!”

Neuvolasta oli saatu kuitenkin myös paljon tukea ja apua. Kuunteleminen ja huolen vakavasti ottaminen oli tuntunut äideistä hyvältä.

”Onneksi Neuvolatäti otti asian vakavasti ja uskoi minua.”

Eräänä neuvolasta saatuna tukimuotona äidit mainitsivat perhetyöntekijän saamisen perheen tilannetta tukemaan. Perhetyöntekijät mainittiin äitien kertomuksissa useamman kerran. Perhetyöntekijä oli saattanut esimerkiksi ohjata äidin lääkäriin tai muihin palveluihin, mitkä olivat auttaneet eteenpäin tilanteessa. Eräs äiti kirjoitti saaneensa perhetyöntekijältä paljon tukea, sekä myös konkreettista apua. Saa-

dusta tuesta nousi merkityksellisenä esiin asiantuntijuuden ja vanhemmuuden vahvistamisen kokemus, huolten jakaminen ja keskusteluapu, konkreettiset neuvot ja apu, sekä äidin levon mahdollistaminen.

”Neuvolasta meille tarjottiin perhetyötä, jonka otin vastaan. He alkoivat käymään meillä pian diagnoosin saamisen jälkeen. Tuntui helpottavalta saada kertoa jollekin kaikesta, mitä meille oli tapahtunut. Oli mahtavaa, että joku muukin suostui hoitamaan vauvaani. Sain heiltä hyviä vinkkejä vauvan hoitoon. Tuntui hyvältä että he pitivät minua vauvani parhaana asiantuntijana. Perhetyöntekijät veivät raivoavaa vauvaa vaunulenkelle, että minä sain hetken levähtää. ”

Eräs äiti mainitsi hyvänä tukena järjestösektorilta saadun tuen, hänen tapaukseen MLL:n lastenhoitaja ja tukikummi olivat olleet äidille suureksi avuksi.

Ennaltaehkäiseviä tukitoimia kaivattiin joissakin kirjoituksissa. Osa äideistä oli kokenut, etteivät saaneet apua, vaikka olisivat sitä kaivanneet, sillä heidän tilanteensa oli ollut avun saamiseksi liian hyvä. Joissakin tilanteissa perheen tilanne olikin mennyt huonoksi, kun tukea ei ollut saatu.

”Minulle äitinä tuli ajatus että lasten täytyisi voida jo fyysisestikin todella huonosti, että heille suurempia tukitoimia annettaisi. Nykypäivänä korostettavan ennaltaehkäisyn näkökulmasta on hirvittävää, jos tilanteen täytyy todella mennä niin pahaksi. Meidän perheen kohtalo on äitinä tuntunut koko ajan ennaltaehkäisyn irvikuvalta. ”

Äidit kirjoittivat hyvin erilaisista kohtaamisista. Äidit kirjoittivat työntekijöistä, jotka olivat osanneet kohdata myötätuntoisesti, ymmärtäneet ja kannatelleet.

”Tämä rinnalla kulkija muistutti yhä uudelleen, että ajatukset ovat vain ajatuksia, ne eivät ole yhtä kuin sinä äitinä. Tunteet ovat vain tunteita ja tunteet menevät aina ohi ja vaihtelevat. Tämä on vaikuttanut hyvin merkittävästi siihen, että ihan täysin en ole menettänyt itsetuntoa äitinä. ”

Eräs äiti arveli, että ilman saamaansa voimia ja toivoa antavaa tukea, hän tuskin olisi edes hengissä. Läsnäolon ja aidon kuuntelemisen, sekä inhimillisen ja aidon kohtaamisen merkitys korostui useissa kirjoituksissa. Äidit myös kirjoittivat, että jo tieto tulevasta tapaamisesta ammattilaisen kanssa oli auttanut jaksamaan ja selviytymään tapaamiseen saakka, myös silloin kun voimat olivat tuntuneet olleen ihan lopussa.

Äidit kertoivat myös kohtaamisista ammattilaisten kanssa, jotka olivat tuntuneet välinpitämättömiltä, ymmärtämättömiltä ja kylmiltä. Äidit kuvasivat myös kokemuksiin äidin näkemykset tai kokemukset ohittavista kohtaamisista. Äidit olivat kokeneet joidenkin työntekijöiden määrittelevän millaisia heidän kuuluisi olla tai kuinka heidän kuuluisi ajatella tai toimia, toimiakseen työntekijän mielestä oikein.

” Olen kokenut että jotkut työntekijät ovat olleet kylmiä, kovia, kaikkittietäviä pääsmäreitä, jotka ovat hyvin mielellään olleet kertomassa miten minun äitinä kuuluu ajatella ja toimia, vaikka eivät ymmärrä pätkän vertaa millaista arkemme on lapsen sairauden vuoksi.”

Hyvin pahalta ja voimavaroja kuluttavalta oli tuntunut ymmärtämättömyyden ja kylmyyden kokemukset silloin kun äidit olivat toivoneet saavansa apua. Myös vääränlaisen tuen saaminen apua hakiessa oli tuntunut tätä kokeneista äideistä pahalta.

”Kun sitten ei saa apua jota pyytää, vaan saakin toisen avun tarjouksen muodossa vihjailua osaamattomuudesta, on se tuntunut alistamiselta, tilanteelta josta ei ole ulospääsyä. Tietää tarvitsevansa apua mutta joutuu ottamaan sellaista apua vastaan, jossa omat kyvyt aliarvioidaan äitinä.”

Saatu tuki oli kuitenkin koettu myös hyvin merkityksellisenä ja positiivisena. Käytännön tuen ja avun lisäksi äidit olivat saaneet positiivisia vuorovaikutuksen kokemuksia ja vahvistusta sille, että tilanteesta on mahdollista selvitä.

”Vaikka vaikeita tunteita on ollut paljon ja ne ovat aiheuttaneet kipeitä olotiloja, on tuen avulla itsellä ollut kuitenkin tunne että tunteiden kanssa on mahdollista selvitä.”

”Olen tyytyväinen yhteiskunnalta saamaani tukeen vaikeassa elämäntilanteessa neuvolaa lukuun ottamatta. Erinomaista tukea olen saanut perhetyöltä, terapeutilta, lakimieheltä ja yksityisistä lääkäreiltä.”

”Tässä kohtaa olen todella tyytyväinen avusta minkä saimme. Meille sosiaalityö ja perhetyö oli pelastus. Olen ylpeä pojastani, miehestäni ja itsestäni. Me teimme tämän yhdessä! ”

”Enää minua ja miestäni ei pelota sosiaalityö.”

Äidit kirjoittivat myös kokemuksistaan omasta henkilökohtaisesti saamastaan ammatillisesta tuesta useiltakin eri tahoilta. Äitien kokemukset olivat pääsääntöisesti myönteisiä, vaikkakin mukana oli myös kokemuksia siitä, että apua ei ollut saatu.

”Ite oon koittanu käydä juttelees näistä varsin negatiivisista tunteista lasta kohtaan kolmenkin eri ihmisen kans muttei niistä ole ollu juuri apua.”

”Yritin hakea tilanteen käsittelyä apua neuvolasta, perheneuvolasta, eroauttamisen yksiköstä, sosiaali- ja kriisipäivystyksestä, yksityiseltä lapsipsykiatrilta ja lastensuojelusta, mutta kukaan ei voinut auttaa perhettäni. [...] Hän toi minulle voimaa, koska oli ensimmäinen ammattihenkilö, joka oli aidosti minun tukenani.”

Äidit olivat kokeneet positiivisena työntekijän persoonallisen ja luottamusta herättävän olemuksen tuen antajana. Myös äitiyttä ja äidin itsetuntoa vahvistava kannustus oli koettu tärkeäksi.

”Vaikka emme ole saaneet käytännön apua, on minulla ollut suuri onni saada heti alusta asti vierelle kulkemaan työntekijä, jolla on vahva osaaminen mielenterveyden tukemisesta ja persoonana hän on ollut sellainen että olen hänet kokenut todella luotettavaksi, ihmiseksi jolle voi sanoa ääneen kaikkein vaikeimmatkin tunteet ja ajatukset.”

”Tämä rinnalla kulkija on syöverihetkissä muistuttanut yhä uudelleen siitä, että tallessa on edelleen se äiti joka olen joskus ollut. Se äiti on vain kaiken kuorman ja väsyn alla murtunut ja kadonnut, ja tilalle on tullut äiti, jollainen en koskaan olisi halunnut olla. Se äiti joka kokee ja ajattelee synkkiä ja toimii huonosti, on vain saanut osakseen liikaa kuormaa jota ei jaksa kantaa. Uupumus ajaa ihmisen ja vahvankin äidin ajattelemaan hyvin raadollisia asioita.”

Varhaiskasvatukseen liittyvästä tuen tarpeesta äidit kirjoittivat hyvin samansuuntaisesti kuin muidenkin palveluiden kohdalla. Vanhemmat toivoivat kannustusta ja myötätuntoa, moitteiden sijaan. Äidit kokivat varhaiskasvatuksen työntekijöiden pienetkin eleet hyvin merkitykselliseksi. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden kuvattiin voivan pienilläkin kohtaamisilla, myötätunnolla ja kannustuksella kannatella ja tukea vanhemmuutta ja arjessa jaksamista.

”Näiden hoitajien intensiivisen läsnäolon kyky ja valtaisa empatia, lämpö ja myötätunto antoi uskomattoman paljon voimia. Äitinä oli aivan

ihana kokemus saada tulla kannatelluksi hoitajien lempeiden katseiden, halausten ja kauniiden sanojen avulla.”

Äidit kuvasivat varhaiskasvatuksen työntekijöiltä saadut niin myönteiset kuin negatiivisetkin lausahdukset ja eleet hyvin merkitykselliseksi. Varhaiskasvatus mainittiin tukeen liittyvissä asiayhteyksissä myös negatiivisessa valossa. Varhaiskasvattajien oli koettu myös nipottavan ja suhtautuvan perheen tuen tarpeeseen torjuvasti. Eräs äiti kuvasi pelänneensä lapsensa hakemista päiväkodista, moitteiden saamisen pelossa.

”Päiväkodissa lapsella oli käyttäytymis ongelmia ja koin että siellä nipotettiin joka asiasta. Sieltäkin hain poikaa itku kurkussa jännittäen mitä nyt on tehnyt.”

Varhaiskasvatuksessa tapahtuva kohtaaminen koettiin arkiseksi, jokapäiväiseksi kohtaamiseksi, mutta sillä nähtiin olevan kuitenkin suuri merkitys. Äidit painottivat kertomuksissaan usein varhaiskasvattajien mielipidettä, niin myönteisessä kuin kielteisessä merkityksessä. Esimerkiksi lapsesta tai vanhemmuudesta lausutut kehut, kuin myös moitteet tai huolet saivat suuren merkityksen. Nämä vaikuttivat vanhempien mielikuviin niin äitiydestään, lapsestaan kuin vuorovaikutussuhteestaankin varhaiskasvattajan kanssa. Tämä kertonee siitä, että vaikka varhaiskasvatus nähdään jokapäiväisenä ja arkisena, annetaan varhaiskasvattajien näkemyksille painoarvoa. Tämä korostui erään pitkäaikaissairaana lapsen äidin kertomuksessa, jossa äiti arvosti varhaiskasvatuksen työntekijöiden ymmärrystä perheen arjen vaatimuksista.

”Oli myös hyvää tekevää saada heiltä kannustusta ja myötätuntoa runsaasti, he kun ymmärsivät miten paljon enemmän sairauden hoito vaatii meiltä vanhemmilta mitä heiltä itseltään.”

Myös varhaiskasvatuksen työntekijöiden toivottiin aidosti kuulevan ja ymmärtävän vanhempia. Vuorovaikutustaidot korostuivat, kuten muidenkin ammattilaisten kohdalla.

”Omaa äitiyttä on pitänyt puolustaa, perustella sitä että olen hyvä äiti lapsilleni ja olen joutunut kokemaan paljon turhautumista, kun en ole tullut kuulluksi, nähdyksi enkä ymmärretyksi.”

Vuorovaikutuksen merkitys nousi esiin myös johtotason kohtaamisissa, missä varhaiskasvatuksen johtajalla ei välttämättä ole kosketusta lapsen ja perheen arkiseen päivään, kuten ei myöskään erityistilanteisiin.

”Vuorovaikutustaitoja toivoisin että päivähoitoon saataisiin myös johtotason työntekijöille. Johtotason työntekijät eivät yleensä perheitä kohtaa. Ne tilanteet ovat usein erityisiä missä perhe asioi myös johtotason työntekijöiden kanssa. Ja erityistilanteissa jos missä tarvitaan erityisen paljon empatiakykyä, sekä kykyä kuunnella mistä erityisessä tilanteessa on kyse.”

”Silloin viisas johtaja ei käytä valtaansa väärin, ei päsmäröi eikä neuvo äitiä, jonka elämästä hän ei voi tietää oikein mitään, ainakaan tunteen tasolla.”

Varhaiskasvatuksen työntekijöiden pysyvyyden merkitystä kuvattiin joissakin äitien kirjoituksissa. Vuorovaikutussuhteet varhaiskasvattajan ja lapsen, kuin myös varhaiskasvattajan ja äidin välillä, nähtiin tärkeiksi ja niiltä toivottiin pysyvyyttä, luottamuksellisuutta ja empaattisuutta. Tämän pysyvyyden ja vuorovaikutussuhteen merkityksellisyyden toivottiin ymmärrettävän myös esimiestasolla.

”Toivoisin äitinä erityisesti sitä että johtotasolla ymmärrettäisiin se arvo mikä on vanhempien ja hoitajien välisellä luottamussuhteella ja toimivalla vuorovaikutuksella. Sillä voidaan pelastaa vanhempien jaksaminen, eikä se silti tarkoita että hoitajat korvaavat terapeutin, tai vanhemmat sellaista odottaisivat.”

Kuten muissakin palveluissa, myös varhaiskasvatuksessa tapahtuvalta kohtaamiselta toivottiin luottamuksellisuutta, dialogisuutta ja aitoa kuulluksi tuleamista.

”Näillä työntekijöillä on ollut todellista rohkeutta olla aina läsnä sille mikä milloinkin on totta minulle äitinä, he eivät ole väistelleet väsynyttä ja voimansa menettänytkään äitiä, heidän kanssa on voinut puhua vaikeistakin tunteista ja he ovat jakaneet tunnetasolla jotain itsestäänkin minulle.”

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Voimaantumisen muutosvoima

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tarkastella voimaantumista ja äitiyttä ilmiöinä, sekä niiden yhteyttä toisiinsa.

Empowermentin juuret ovat kolmessa historiallisessa lähtökohdassa. Kriittisen sosiaaliteorian näkökulmasta keskeistä on sorrettujen ja vähemmistöjen aseman ja elinolosuhteiden parantuminen, organisaatioteorioiden pyrkiessä yhteisöllisyyden, vallankäytön ja osallisuuden lisäämiseen, sosiaalipsykologisen näkökulman käsittäessä empowermentin yksilöllisenä voimaantumisena. (Mahlakaarto 2010.)

Empowermentia voidaan tarkastella valta ja voima kantasanojen johdannaisina, jolloin se valtaistumisen muodossa kuvaa yhteisöllisempää, rakenteellista empowermentia, voimaantumisen ollessa enemmän yksilökeskeistä empowermentia painottava. (Hokkanen 2014.)

Voimaantumisteoriaa tarkastellaan hyvin monissa tieteenaloissa ja tarkastelukulmasta riippuen joko prosessina tai päämääränä, myös painotukset vaihtelevat. Kaikille tieteenaloille ja tarkastelukulmille yhteistä on kuitenkin se, että voimaantuminen on emotionaalista, itse itseään vahvistavaa myönteistä muutosvoimaa. (Muun muassa Siitonen 1999.)

Vaikka voimaantuminen nähdään yksilötasoisena prosessina, on se myös sosiaalinen prosessi, johon yksilön elinympäristö ja siinä olevat vuorovaikutussuhteet vaikuttavat. Voimaantumista ei voi kuitenkaan ulkopuolelta pakottaa tai antaa toiselle, vaan se lähtee aina yksilöstä itsestään. Voimaantumista, siihen vaikuttaneita tekijöitä ja voimaantunutta ihmistä on myös vaikea määritellä, sillä se on aina yksilön omakohtainen kokemus ja prosessi, joka ilmenee eri ihmisissä ja eri tilanteissa eri tavoin. Voimaantuminen myös vaihtelee voimakkuudeltaan. (Muun muassa Siitonen 1999; Mahlakaarto 2010.)

8.2 Äitiyden monimuotoisuus

Äitiyteen liittyvää kirjallisuutta tutkiessani huomasin äitiydestä kirjoitettavan usein kulttuurisesta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta, sekä psyykkisestä ja kokemuksellisesta tarkastelukulmasta. Suomessa äitien ja naisten asema on parantunut ja vahvistunut 1800-luvun yhteiskunnan vahvistumisen jälkeen, jolloin naisten asema yhteiskunnallisena toimijana, äitinä, kuin vaimonakin vahvistui. Äitiys nähtiin osaksi kodinhoitoa ja emännyyttä, mutta sotien jälkeen huomio kiinnittyi hygienian ja hoidon lisäksi tunne-elämän tasapainoisuuteen ja vuorovaikutussuhteeseen. Nainen nähtiin pitkään jollakin tavalla äidillisenä, naiseuden ja äitiyden tarkoittaessa lähes samaa asiaa. (Vuori, 2010.)

Yhä edelleen äitiyteen liitetään ideologioita ja äitimyyttejä. Näin muodostetaan kulttuurista arvo- ja normijärjestelmää oikeanlaisesta äitiydestä. Äidit myös luovat näitä kulttuurisia odotuksia itse, sekä pyrkivät toimimaan sosiaalisten odotusten rajoissa, mutta myös vasten niitä. (Berg, 2008.)

Äitiyteen kuuluu myös ristiriitoja, kuten tasapainoilua lapsen kiinnittymisen ja irtautumisen välillä, sekä lapsen kunnon kansalaiseksi kasvattamisen suhteen. Ristiriitoja saattaa muodostua myös kamppailussa normien mukaisen äitiyden toteuttamisessa sekä omien mieltymysten huomioimisessa.

Vaikka äitiys on yhteiskunnallinen ilmiö, on se kuitenkin vahvasti yksilöllinen kokemus. Feministisessä keskustelussa joitakin vuosikymmeniä sitten äitiys miellettiin naisia rajoittavaksi, merkityksettömäksi kodinhoidoksi ja vaimoudeksi. Myöhemmin äitiyden nähtiin kuitenkin olevan myös äidille itselleen kuin yhteiskunnallekin merkityksellistä, äitiyden institutionaalisuuden ollessa äitejä alistava. (Berg, 2008.)

Äitiys kuitenkin liitetään yhä kiinteästi naiseuteen. Kuitenkaan kaikki naiset eivät halua tai tule äidiksi. Äitiyttä voidaankin tarkastella identiteettikysymyksenä tai kulttuurisena, yhteiskunnallisena tai institutionaalisena kysymyksenä.

Kokemuksellisena äitiys on voimakkaasti yksilöllinen ruumiillispsykykinen prosessi, joka luo äidille täysin uudenlaisen peruuttamattoman suhteen ja identiteetin, joka jatkuu muotoutuen ja kehittyen koko äidin elämänkaaren ajan. Äitiys vaikuttaakin

äidin mieleen, voin tuoda hyvin monenlaisia uusia ja hämmentäviäkin tunteita, joskus saaden äidin pohtimaan myös omaan äitisuhteeseen ja lapsuuttaan.

Äitiys tuottaa hyvin paljon voimakkuudeltaan ja luonteeltaan erilaisia tunteita. Äitiyden kautta nainen saattaa tulla täysin uudenlaisten tunnekokemusten eteen sekä saada uusia mielikuvia itsestä.

8.3 Voimaantumisen ja äitiyden suhde

Voimaantumisteoriaan perehdyttyäni kokosin eri voimaantumista käsitelleiden tutkijoiden näkemyksistä kuusi merkityksellisintä voimaantumiseen vaikuttavaa osatekijää. Näitä kuutta osatekijää, joita olivat identiteetti, tulevaisuususkomukset, yhteisöllisyys, tunteet, hallinnan tunne, sekä osallisuus, tarkastelin niin voimaantumisteorioiden, kuin äitiydestä kirjoitettujen tutkimusten ja tekstien valossa. Tähän kaikkeen peilaten kuvasin mitä äidit itse kirjoittavat kokemuksistaan näiden asioiden suhteen, mistä nämä tunteet todella olivat syntyneet, sekä minkälaisia konkreettisia ilmiöitä kokemukseen liittyy. Tavoitteenani oli selvittää millä tavoin äitiys oli vaikuttanut äitien elämään näiden kuuden voimaantumisen kannalta merkityksellisimmän osa-alueen osalta. Saamiani kirjoituksia tarkastellessani huomasin hyvin pian, että arkisten kokemusten ja tilanteiden lisäksi äidit kuvasivat hyvin paljon voimaantumiseen liittyviä osatekijöitä ja kokemuksiaan niiden suhteen.

8.3.1 Identiteetti äitiydessä

Identiteetti, eli tietoisuus siitä, kuka on, sekä omasta asemastaan toimintaympäristössään on merkittävä voimaantumisen osa-alue (Mahlakaarto 2010, 26-27). Identiteetti on käsitys itsestään ja omista erityispiirteistään, heikkouksista ja vahvuuksista. Identiteettiin kuuluu myös kokemus minän jatkuvuudesta, sekä omista arvoista ja päämääristä. Identiteetti muotoutuu koko elämän ajan, erityisesti elämän käännekohdissa. Äitiys on usein identiteetin kannalta haastava elämänvaihe. Äiti-identiteetin muotoutumiseen vaikuttaa vuorovaikutus lapsen kanssa, elämäntilanne, sekä suhde omaan äitiin ja ympäröivään yhteisöön. Vahva identiteetti auttaa selviy-

tymään vastoinkäymisistä, luo tyytyväisyyttä itsen, henkistä hyvinvointia sekä epäonnistumisensietokykyä. (Juusola 2009, 126-132.) Voimaantuneella ihmisellä on vahva identiteetti ja hän pystyy määrittelemään omat päämääränsä ja arvonsa. (Mahlakaarto 2010, 31.)

Äitien kirjoittamissa kertomuksissa kuvattiin identiteettiin liittyviä seikkoja runsaasti. Äidit kertoivat kokemuksia sekä äitiyden luontevuudesta itselle, kuin myös vaikeuksina kokea itsensä äitinä. Äidit, joille äitiys oli ollut luontevaa, kuvasivat itsetuntensa äitinä olevan vahva ja äitiyden tuottavan positiivisia tunteita. Tällöin myös vanhemuus koettiin riittäväksi. Myös kuvauksia äitiyden sopimattomuudesta itselle sekä huonouden ja riittämättömyyden tunteita kuvattiin. Äidit kuvasivat monia kokemuksia ja tunteitaan kykyihinsä, arvoihinsa ja päämääriinsä liittyen. Joskus arvot ja päämäärät olivat syntyneet jo äitien omassa lapsuudessa ja äitiyteen liittyvät odotukset olivat saattaneet olla korkeat. Näiden päämäärien ja toiveiden jäädessä tavoittamattomaksi, aiheutti se äideissä hyvinkin voimakkaita epäilyksiä ja riittämättömyyden tunteita omaan äitiyteensä ja omaan itseensä äitinä liittyen. Negatiivisina kokemuksina identiteettiin liittyen usea äiti kuvasi omaan kehoon liittyviä haastavia kokemuksia, kuten imetys- tai synnytystilanteita. Myös identiteettiin liittyvä tietoisuus omasta asemastaan, sekä siitä, kuka ja millainen on, näyttäytyi äitien kirjoituksissa. Äitiyden kyseenalaistaminen, esimerkiksi lapsen hoitoon tai äitiyteen liittyen, koettiin äitiyttä mitätöiväksi ja lannistavaksi. Äidit kyseenalaistivat myös itse itseään. Identiteettiin liittyvä käsitys itsestä, omista vahvuuksista ja heikkouksista muovautui äitiyden myötä vuorovaikutuksessa lapsen ja muun ympäristön kanssa. Mikäli äitien toiveet omasta äitiydestä olivat olleet suuret, tuntuivat vaikeudetkin erityisen haastavilta. Identiteettiin kuuluu myös mukautuminen elämäntilanteiden mukaan. Tämä näkyi äitien kertomuksissa esimerkiksi kuvauksina, joissa he olivat vaikeuksien jälkeen löytäneet oman tapansa olla äiti ja siten vahvemman äiti-identiteetin.

8.3.2 Tulevaisuususkomukset äitiydessä

Voimaantumiseen merkittävästi liittyvä päämäärätietoisuus ja päämääriin pyrkiminen lisää sitoutuneisuutta. Päämäärään pääsy tuottaa ihmiselle suurta mielihyvää,

vapauttaen voimavaroja. Onnistumisen kokemukset lisäävät päämäärään pyrkimistä ja tulevaisuuden toiveiden muodostamista, minkä vuoksi päämäärien realistiisuus on voimaantumisen oleellista. (Siitonen 1999, 119-122.) Voimaannuttuaan päämäärän saavuttamisen myötä ihminen pyrkii saavuttamaan yhä uusia päämääriä, eikä entiseen voimattomuuden tilaan ole paluuta (Hokkanen 2014, 111-112). Oleellista on siis tunnistaa oma tilanne, sekä toivo paremmasta (Freire 2005, 50).

Äitiydessä päämäärättömyyden ja toivottomuuden tunteet liittyvät joskus synnytyksen jälkeisen masennuksen oireisiin (Siltala 2006, 188-199.), mutta äitiys saattaa nostattaa päämäärättömyyden, huolekkisuuden ja toivottomuuden tunteita terveissäkin äideissä, äidin vaistomaisen huolen johdosta (Kaulio & Uotila 2009, 23, 30).

Näitä päämäärättömyyteen, toivottomuuteen, kuin huoliinkin liittyviä kokemuksia ja tunteita äidit kuvasivat niin kokonaisvaltaisina vaikeuksina, kuin yksittäisinäkin kokemuksina. Äidit kertoivat monista toivottomuutta aiheuttaneista kokemuksista perhe-elämässä tai sen ympärillä. Äidit kuvasivat toivottomuuden tai pelkojen vaikuttaneen heidän suhteeseensa lapsen kanssa. Tällaisia tilanteita olivat esimerkiksi pelosta johtuvan uupumisen aiheuttaman huonouden tunne tai pelosta johtuvan tunteiden muodostamisen vaikeus lapsen kanssa. Toivottomuuden tunne aiheutti äideissä voimattomuuden ja riittämättömyyden tunteita. Perheen saama tuki nousi esiin toivoa tuovana elementtinä. Äidit kuvasivat saadun tuen tuntuneen helpottavalta ja antavan mahdollisuuksia parempaan tulevaisuuteen. Muita toivoa tuovia seikkoja äidit kuvasivat olevan muun muassa arjen sujuminen ja onnistumisen kokemukset. Toiveikkuus koettiin äitiydessä tärkeäksi tunteeksi.

8.3.3 Yhteisöllisyys äitiydessä

Voimaantumisen näkökulmasta ympäröivän yhteisön vaikutus on oleellista muun muassa tavoitteisiin ja päämääriin pyrkimisessä. Kannustavassa yhteisössä ihminen kokee päämääriin pyrkimisen kannattavana. Myös ympäröivän yhteisön arvostus, hyväksyntä ja kunnioitus on voimaantumista tukevaa. (Siitonen 1999, 142-148.) Voimaantumiseen liittyy myös emansipaatio, joka vahvistaa subjektiutta ja toimijuutta, sekä vähentää ympäristön ennako-oletuksia ja määrittelyitä. Myös kriittinen tietoisuus asemastaan yhteisössä, sen vahvistaminen, sekä vaikuttamismahdollisuudet

omassa ympäristössään on voimaantumisen kannalta oleellista. (Hokkanen 2014, 44; Mahlakaarto 2010, 28.)

Äitiys on kulttuurisesta näkökulmasta ristiriitainen ja merkitysten määrittelemä ilmiö. Äitiyteen liittyy ihanteita ja kontrolli- sekä valtasuhteita, niin ammattilaisten, sosiaalisten suhteiden kuin mediankin muodostamana. Äitiys on monien instituutioiden toimien kohteena, niin tuen, avun, tiedon, kuin valistuksen ja kontrollinkin muodossa. (Berg 2008, 24.)

Äidit kuvasivat ympäröivään yhteisöön liittyviä kokemuksiaan niin kulttuurisen normittamiseen, ympäristön vaatimuksiin ja tukeen, sekä emansipaation kokemuksiin liittyen. Jo lapsen saaminen nähtiin kulttuurisesti asiaan kuuluvana elämänvaiheena. Ympäristön suhtautumisesta äidit kirjoittivat niin eri alan ammattilaisten kuin oman lähipiirinkin osalta. Kertomuksista nousi esiin kokemuksia kuulluksi tai ymmärretyksi tulemattomuudesta, riittämättömyyden tunteen syntymisestä, sekä vaikeudesta saada tukea erityistilanteessa. Äidit olivat kokeneet pettymyksiä myös lähipiiriin liittyen. Tällaisia tilanteita oli syntynyt kokemuksesta tuen saamisen vaikeudesta tai ympäristön ymmärtämättömyydestä. Ympäristö koettiin myös äitiyttä kannattelevaksi. Kuulluksi tulemisen kokemus, ammattilaiselta saatu tuki, sekä avun saanti koettiin myönteisiksi kokemuksiksi. Myös lähipiiriltä saatu tuki oli tärkeää. Keskeiseksi nousi oman äidin ja puolison tarjoama tuki.

8.3.4 Tunteet äitiydessä

Voimaantumiseen liittyy oleellisesti koetut tunteet. Etenkin positiivinen lataus, flow, tuo voimavaroja haasteellisiin tilanteisiin. Tunteisiin liittyen oleellista on niiden hallittavuus ja kanavoituminen, sekä positiivisuus ja energisyys. Myös innostuksen, onnistumisen, toiveikkuuden, ilon ja riemun tunne on voimaantumisessa merkittävää. (Siitonen 1999.)

Äitiyteen liittyykin paljon tunteita, jotka vaihtelevat positiivisista negatiivisiin. Myös tunteiden voimakkuus vaihtelee. Äitiydessä koetut tunteet saattavat olla myös ristiriitaisia ja yllättäviä. Äidin olisi tärkeää saada kokemiinsa tunteisiin tunneyhteys, joka

mahdollistaa niiden käsittelemisen. Tunteiden käsitteleminen vapauttaa voimavaroja äitiyteen. (Reenkola 2012, 44-48.)

Äidit kertoivat teksteissään runsaasti erilaisista kokemistaan tunteista. Äitienkin kertomuksista ilmeni, että koetut tunteet olivat olleet hyvin vaihtelevia niin tunneskaalaltaan kuin voimakkuudeltaankin. Äidit kuvasivat tunteiden alkaneen heti vauvan synnyttyä ja voimistuvan elämänmullistusten aikana. Keskeisiä äitien kuvaamia tunteita oli osaamattomuuden, syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteet. Äidit kuvasivat myös pystymättömyyden kokemuksia, inhoa ja vihaa, sekä kyvyttömyyttä tuntee iloa lapsestaan. Äidit kuvasivat myös olleensa tunnetasolla ääri rajoillaan. Myös kokemuksia tilanteista, joissa äidit kokivat voimavarojensa loppuneen tai tulleen nurkkaan ahdistetuiksi, kuvattiin äitien kertomuksissa. Ylitsepääsemättömän tunnekuormituksen kohdalla äidit kertoivat turruttaneensa tunteensa, tai kokeneensa tunneupumusta. Tällaisissa tilanteissa äitiydestä oli tullut suorittamista ja selviytymistä. Myös positiivisia tunteita kuvattiin. Äidit kuvasivat rakkauden lisäksi ilon ja onnen tunteita sekä onnistumisen kokemuksia. Äidit kuvasivat myös tuntevansa monia tunteita samanaikaisesti, kuten rakkautta lasta kohtaan vaikeasta elämäntilanteesta huolimatta.

8.3.5 Hallinnan tunne äitiydessä

Vaikka empowerment-käsite tulkitaan hyvin monella tavalla, monesta näkökulmasta, sekä erilaisista ideologisista lähtökohdista, vaikuttaisi hallinnan- ja kontrollin tunteen vahvistumisen merkittävydestä vallitsevan yksimielisyys. (Kuronen 2004, 279.) Voimaantuminen on oman elämän hallintaa, sekä muutosprosessin hallintaa. Yksilön hyvinvoinnin kannalta elämän muuttumisen hyväksyminen on oleellista. (Siitonen 1999, 165.) Voimaantumisen prosessin vieraantuneisuuden ja vallan tunteen puute vähenee ja elämänhallinnan tunne kasvaa. (Hokkanen 2014, 108.)

Elämään liittyy tilanteita, joita emme voi hallita. Äitiyden näkökulmasta merkittävimmät asiat, lapsen hyvinvointi, syntymä, kuolema ja terveys ei kuitenkaan ole hallittavissa. Joskus myös äitiydessä koetut tunteet käyvät myös hallitsemattomiksi ja vanhempi saattaa tulla tehneeksi sellaista, mitä ei haluaisi tehdä. Vanhemmuuteen kuuluu inhimillisyys ja erehtyminen, eikä omaa toimintaa voi täysin hallita. Elämän

ja oman toiminnan hallitsemattomuus voi aiheuttaa avuttomuuden ja hämmennyksen tunteita. (Törrönen 2015, 26-40.)

Hallinnan tunteeseen liittyvät osa-alueet, kuten muutosprosessin hallinnan tunne, sekä vieraantuneisuuden ja vallan tunteet tulivat äitien kirjoituksissa voimakkaasti esiin. Lapsen syntymä mullistaa usein koko perheen elämän. Äidit, jotka kykenivät suhtautumaan muutokseen luontevasti ja myönteisesti, eivät kuvanneet kokeneensa hallinnan tunteen menettämistä kovinkaan paljon. Sen sijaan äidit, jotka olivat kokeneet pelkoa, esimerkiksi synnytyksestä, tulevaisuudesta, lapsen menettämisestä tai omien tunteidensa suhteen, kuvasivat voimakkaitakin hallinnan tunteen menettämisen kokemuksia.

Hallinnan tunteen vahvistumiseen liittyvä taito muuttaa käsityksiään, näkyi myös äitien kohdalla hallinnan tunteen voimistumisena ja elämänlaadun paranemisena. Esimerkiksi lasten tulevaisuuden hallitsemattomuuden hyväksyminen, arjen tiukoista säännöistä luopuminen, sekä oman mielen hallinnan paraneminen toi äitien kuvauksien mukaan äidin ja lapsen suhteeseen rentoutta vapauttaen voimavaroja arkiseen yhdessäoloon. Tämä lisäsi myös pärjäämisen ja riittävyden tunnetta.

Kertomuksissaan äidit kuvaavat hallinnan tunteeseen liittyviä seikkoja liittyen lapsiin, omaan kehoon tai terveyteen, omaan mieleen ja kokemuksiin, sekä hallinnan tai vallan puutteen kokemuksista. Lapsiin liittyvästä hallinnan tunteesta äidit kirjoittavat yrityksistään hallita lasta. Toisaalta äidit kirjoittavat myös kokemuksista, joissa kontrollista luopuminen oli tuntunut hyvältä ja tilanteen hyväksyminen oli helpottanut oloa. Äidit kuvasivat myös pelkoja ja vaaroja lapsiinsa nähden, joita eivät kokeneet voivansa hallita. Myös lapsen hoidon luovuttaminen jollekin toiselle henkilölle oli joidenkin äitien mielestä pelottavaa suojelunhalun vuoksi. Terveyteen tai omaan kehoon liittyvästä hallinnan tunteen menettämisestä äidit kuvasivat raskauden ja synnyttämisen tuntuneen pelottavalta hallinnantunteen menettämisen takia. Myös omaan mieleen ja tunteisiin liittyvistä hallinnan tunteen menettämisen kokemuksista kirjoitettiin. Myös pelko hallinnan tunteen menettämisestä vähensi hallinnan tunnetta.

Äidit kertoivat hallinnan tunteen lisääntyneen äidin hyväksytyä vallitseva tilanne, johon hänen ei ollut mahdollista vaikuttaa. Arjen helpottuminen, rutiinit, jaksamisen

paranemisen, tilanteeseen tottumisen sekä ammatillisen tuen koettiin parantavan hallinnan tunnetta.

Hallinnan tunteen paranemisen äidit kertoivat vaikuttaneen positiivisesti äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteeseen, ilon kokemiseen, soveltamiskykyyn ja joustavuuteen äitiydessä.

8.3.6 Osallisuus äitiydessä

Voimaantumiseen liittyy kiinteästi osallisuuden kokemus, jonka johdosta kokemus omista vaikuttamisen, osallistumisen ja päätöksenteon mahdollisuuksista kasvaa. (Juhila, 2016, 120-121.) Myös subjektiivisen ja aktiivisen toimijuuden kokemus, tietoisuus itsestä ja suhteestaan ympäristöön sekä vaikutusmahdollisuuksien paraneminen tukevat voimaantumista. (Mahlakaarto 2010, 35.)

Osallisuus on hyvin tärkeä kokemus myös äitiydessä. Osallisuus tuottaa äideille voimavaroja, tietoa ja taitoa, joiden avulla elämän hallittavuus ja vaikutusmahdollisuudet paranevat. Osallisuus vaikuttaa perheenjäsenten hyvinvointiin, lisäten perheen yhtenäisyyttä ja toimintakykyä. Sillä on todettu olevan vaikutusta myös perheen sisäiseen vuorovaikutukseen, sekä myös äitien masennus ja ahdistusoireisiin. (vuorenmaa 2016, 15-16.)

Äitiyteen liittyy kuitenkin myös marginaalisuutta, joka voi heikentää osallisuutta. (Juhila 2016, 123). Äitiydestä käydään myös huolipuhetta, jossa äitiyttä määritellään riittäväksi tai riittämättömäksi, hyväksi tai pahaksi, tai vaikkapa normaaliksi tai poikkeavaksi. Äitiydestä keskusteltaessa äideille luodaan myös leimattuja identiteettejä. Äidit eivät kuitenkaan määrittele arkeaan yhteiskunnan määrittelyn mukaan. Äidit eivät ota kantaakseen leimattua, toiseuden identiteettiä. (Krok, 2009.)

Osattomuuden kokemukset äitien kertomuksissa liittyivät lähinnä äitien väsymykseen taistella oikeuksistaan tai yksin jäämisen tai kuulluksi tulemattomuuden kokemuksiin. Mahdollisuuksista ja resursseista osallistua omaan elämäänsä toimiin ja päätöksentekoon äidit kuvasivat lähinnä tilanteina, joissa he kokivat, ettei heidän mielipiteitään tai huoliaan otettu vakavasti, esimerkiksi synnytykseen tai tuen tarpeeseen liittyvissä tilanteissa. Sivussa olon kokemuksista omassa elämässään äidit

eivät juurikaan kuvanneet, äitiys lieneekin olevan hyvin kokonaisvaltaisesti äidin maailman täyttävä. Marginaalisuus ilmeni teksteissä äitien kuvatessa elämäntilanteitaan, esimerkiksi yksinhuoltajuutena, etävanhemmuutena, tai sairauden kohdattua perhettä. Äidit eivät kuitenkaan kuvanneet kokevansa olevansa näistä syistä yhteiskunnan ulkopuolella, eivätkä maininneet marginaalisuuden olevan äitiyttä kuormittavaa. Kuormitus syntyi lähinnä tilanteissa, joissa äidit kokivat vaikutusmahdollisuuksiensa ja toimijuutensa olevan heikkoja sen näkyessä kokemuksina byrokratian kankeudesta ja tuen saamisen vaikeudesta.

8.4 Äidin voimaantumisen merkitys lapselle

Voimaantumisen edellytykset, itsearvostus, itseluottamus, pystyvyyden, kyvykkyyden ja pätevyyden kokemukset (Siitonen 2013, 239.) ovat tärkeitä tunteita myös äitiydessä, tuottaen arkeen innostuneisuutta, vastuuntuntoa ja sinnikkyyttä, sekä kokemuksen omasta arvokkuudestaan. Voimaantumisen johdosta myös äidin elämänyönteisyys ja voimavarat lisääntyvät.

Äitien voimaantumista haastaa esimerkiksi epärealistiset odotukset omasta äitiydestä ja siitä johtuvat pettymyksen tunteet itseään kohtaan. Äitiyden suuri merkitys äideille itselleen vaatii vastapainokseen äideiltä itsemyötätuntoa ja armollisuutta, sekä ympäristöltä tukea ja kannattelua vanhemmuuteen. (Jääskinen 2017, 117-120.)

Arjen vaatimukset, kuten lapsen tarpeiden täyttäminen, äitiyden vastuu, työelämän vaatimukset ja identiteettiristiriidat yksilöllisyyden ja äitiyden rooleissa saattaa saada äidit jättämään omat tarpeensa taka-alalle. Äitiydestä saattaa tulla suoritus, joka voi saada selviytymisen tuntumaan mahdottomalta sekä ilon ja unelmat karisemaan elämästä. (Ollila 2006, 145-148.)

Perhe muodostuu sen jäsenistä ja koko perheen hyvinvointiin vaikuttaa sen jäsenien hyvinvointi. Perheen hyvinvointi koostuu perheen sisäisestä ilmapiiristä, tunneyhteydestä, sekä vuorovaikutussuhteista. Ilo ja kepeys vahvistavat yhteenkuuluvuutta. Vaikeudet heikentävät äitiydessä vaadittavia taitoja vaikuttaen myös lapsen hyvinvointiin. (Jääskinen 2017, 117-120; Solantaus 2012, 242-243.)

Äidin hyvinvointi, kokemus omasta kyvykkyydestä ja vaikutusmahdollisuuksista lisäävät äidin vastuuntuntoa ja parantavat lapsen kanssa koettavan vuorovaikutussuhteen laatua. Hyvinvoiva äiti pystyy toimimaan haastavissa kasvatustilanteissa rakentavammin ja ohjaavammin kuin äiti, joka kokee vaikutusmahdollisuutensa heikommiksi. Heikot vaikutusmahdollisuudet, lapsen näkeminen negatiivisessa valossa ja ongelmakeskeisyys saa äidin toimimaan ankarammin, kielteisemmin ja rangaistavammin. Tämä, sekä vääristynyt mielikuva lapsesta sekä reflektiivisyyden vaikeus vaikuttavat vuorovaikutuskäyttäytymiseen heikentävästi. (Neitola 2011, 66; Mäkelä & Salo 2012, 263.)

Vanhemmuuskompetenssi, eli minäpystyvyyden tunne vanhemmuuteen liittyen vaikuttaa äidin elämänhallinnan tunteeseen, omaan kyvykkyyden kokemukseen sekä reagointi- ja toimintatapaan. Heikko vanhemmuuskompetenssi lisää vastuun ja velvollisuuden kokemusta alentaen jopa toimintakykyä. Se saattaa heikentää myös vuorovaikutussuhteen laatua ja lisätä riskiä emotionaaliselle laiminlyönnille. Vahva vanhemmuuskompetenssi sen sijaan mahdollista voimaantumisen kokemuksen, joka lisää mielihyvää ja mielekkyyttä vanhemmuuteen. Positiivisen kierteenomaisesti voimaantuminen vahvistaa vuorovaikutussuhteen laatua ja herkistää äidin tunnistaman lapsen tarpeita. (Neitola 201, 66-67.)

Vanhemman voimavarojen vähäisyys ja heikko vanhemmuuskompetenssi saattavat altistaa vanhemman negatiiviseen käytökseen ja epäsuotuisaan vuorovaikutukseen lapsen kanssa, mikä voi johtaa edelleen lapsen haastavaan käytökseen. Vuorovaikutusongelmien riski kasvaa negatiivisen noidankehän muodostuessa äidin ja lapsen välille. (Mäkelä & Salo, 2012, 267.)

Negatiivinen vuorovaikutussuhde ja heikko vanhemmuuskompetenssi heikentävät lapsen voimaantumista, minäkuvaa ja lisäävät sopeutumisvaikeuksien riskiä. Vuorovaikutuksen haasteet lisäävät myös lapsen kannalta haitallista äidin depression riskiä. (Neitola 2011, 67.)

Joskus vuorovaikutustilanne tai äidin tunnesäätelykyky kuitenkin epäonnistuu. Lapsen kannalta siitä tulee haitallista, mikäli tilanteet toistuvat usein. Äitiydessä koettu resurssien riittämättömyys lisää epäonnistumisen riskiä, minkä vuoksi äidin kokemuksen ja tuen tarpeen tunnistaminen onkin tärkeää.

Äitiyteen liittyen olennainen taito on mentalisaatiokyky, herkistyminen lapsen viesteille, halu tavoittaa lapsen mieli ja kokemusmaailma. (Kalland, 2014, 132-133.) Usein äideillä on mentalisaatiokykyä luonnostaan, mutta mikäli äidin mentalisaatiokyky ei ole riittävää, voi syntyä vuorovaikutusongelmia vakavinkin seurauksin. Mentalisaatiokyky helpottaa myös äidin omaa tunnesäätelykykyä ja perheen sisäistä kommunikaatiota. Äidin hyvä mentalisaatiokyky vahvistaa myös lapsen omaa mentalisaatiokykyä. Sillä on yhteys myös lapsen kiintymyssuhteen laatuun ja kehitykseen. (Pajulo, Salo & Pyykkonen 2015, 131.)

Mentalisaatiokyvyn lisäksi lapsen hyvinvointi edellyttää äidiltä reflektiivistä kykyä, jonka avulla äidin mentalisaatiokyvyn avulla tiedostamat lapsen tarpeet tulevat konkreettisesti täytetyksi. (Kalland 2017, 134-135.)

Mentalisaatiokykyä voi heikentää traumaattiset kokemukset, stressi, trauma tai kriisitilanteet sekä voimattomuuden kokemus, jolloin äidin voimavarat eivät riitä lapsen tunteiden tulkitsemistyryksiin. Väsymys, stressi tai haastavat tilanteet heikentävät myös äidin reflektiivistä kykyä. Vaikeudet mentalisaatio- ja reflektiokyvyssä voivat johtaa vuorovaikutussuhteen heikentymiseen sekä molemminpuoliseen pettymykseen.

Äidin hyvinvointi näkyy myös vuorovaikutussuhteen laadussa. Äidin hyvinvoinnin heikentyessä voi vuorovaikutussuhde lapsen kanssa heikentyä, mikä voi johtaa lapsen haastavaan käyttäytymiseen. Tämä voi vaikuttaa haastavasti vanhemman käyttäytymiseen, kuten liiallisena kurinpitona ja sensitiivisyyden heikkoutena. (Paavolainen, Pölkki, Vierikko yms. 2013, 148-149.) Vuorovaikutussuhteen laadulla ja äidin kyvyllä responsiivisuuteen, eli lapsen tarpeille herkistymiseen, on vaikutus myös kiintymyssuhteen laadulle. Kyky responsiivisuuteen vaatii äidin halukkuutta ja kykyä tunnistaa lapsensa tarpeita ja hyväksyä lapsen läheisyyden ja turvallisuuden tarve. (Rusanen 2011, 91-94.) Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa lapsen turvallisuuden tunteeseen, jonka puuttumisella on yhteys moniin lasten vakaviin pulmiin. (Bardy & Heino 2012, 69.)

Äitien omista kirjoituksista nämä osa-alueet näkyivät kokemuksina huolten, arjen raskauden tai peloista johtuvasta syntyneestä ilon puutteesta. Nämä puolestaan oli-

vat saaneet äidit toimimaan toisin kuin toivoivat toimivansa. Tästä seurasi riittämättömyyden tunteita sekä vaikeuksia mentalisaatiokyvyssä, kuten lasten tunteisiin samaistumisessa. Äidit kokivat kuitenkin mentalisaatiokykyyn ja vuorovaikutussuhteeseen liittyvät elementit tärkeiksi. Äidit halusivat osoittaa lapselleen kiintymystä, rakkautta, välittämistä ja hyvää perushoitoa.

Äidit kokivat haastavien aikojen jälkeen suhteensa kehittyneen lapsen kanssa, sekä tuntevansa lapsensa paremmin. Äidit kuvasivat myös omaa vanhemmuuskompetenssin ja mentalisaatiokyvyn kehittymistä, kuten taitoja kuvitella lapsen kokemus tilanteessa.

8.5 Tuen merkitys voimaantumiseen ja äitiyteen

Voimaantumista ei voi toiselle tuottaa, mutta sitä voi tukea. (Siitonen 1999, 96.)

Voimaantumista tukee voimaantumiseen liittyvien osa-alueiden, kuten päämäärätietoisuuden, hallinnan tunteen ja osallisuuden kokemuksen vahvistaminen. Voimaantuminen on myös vallan siirtoa ylhäältä alaspäin, jolloin yksilön aseman parantaminen omassa yhteisössään ja elinympäristössään, kuten myös elinolosuhteiden parantaminen, syrjäytymisen ehkäisy ja itsearvostuksen lisääminen tukee voimaantumista.

Voimaantuminen on prosessi, joka vaatii käynnistyäkseen yksilön oman halun auttaa itseään. Prosessin käynnistyminen edellyttää myös, että yksilö tulee tietoiseksi elämänsä epäkohdista, josta muutoshalu syntyy. Yksilölle tulisi syntyä myös usko muutokseen, mikä vahvistaa muutoksen vaatimaa toimintakykyä. Tässä prosessissa voimaantumista voidaan tukea.

Äitejä ja perheitä voidaan tukea monilla eri ammattialoilla. Tällaisia perheiden peruspalveluita ovat muun muassa neuvolapalvelut, varhaiskasvatus ja sosiaalihuoltolain mukaiset palvelut. Perheiden palvelut ovatkin merkittävässä asemassa perheiden eläessä kaukana tukiverkostoistaan ja tuen puutteen näkyessä perheiden hyvinvoinnissa.

Psykososiaalinen työote tukee niin yksilökohtaista kuin elinympäristöön liittyvää voimaantumista. Intrapsyykkisellä tasolla pyrittäessä vahvistamaan asiakkaan minuutta, sekä tietoisuuttaan toiveistaan ja tilanteistaan, vahvistaa se voimaantumisen kannalta oleellisia identiteettiä, minäpystyvyyden ja päämäärätietoisuuden ja toiveisuuden osa-alueita. Interpsyykkisellä tasolla tukeessa asiakasta toimimaan elinympäristönsä kehittämisessä, kuten perheen sisäisen vuorovaikutuksen ja rajojen selkiyttämällä voidaan vahvistaa voimaantumisen kannalta oleellisia osallisuuden, vuorovaikutuksen ja voimavarojen riittävyyden kokemuksia. Rakenteellinen taso näkyy voimaantumisenkin kannalta osallisuuden ja eriarvoisuuden vähentämisen pyrkimyksenä.

Empaattisella ja reflektiivisellä, hyväksyvällä ja kiinnostusta osoittavalla työskentelytavalla voidaan vahvistaa vanhemman itseluottamusta ja lisätä voimavaroja. Voimaantumisen tukemisessa oleellista on voimavarojen vahvistamisen lisäksi tuoda esiin äidin vahvuuksia ja tukea vaihtoehtojen havaitsemisessa ja päätöksentekokykyä. (Iija 2009, 118.) Reflektiivisyyteen liittyy vahvasti dialogisuus, ihmisarvon kunnioitus, läsnäolo ja aito kohtaaminen.

Äitiyteen keskeisesti liittyvien taitojen, mentalisaatiokyvyn ja vuorovaikutustaitojen tukeminen vahvistaa näiden taitojen lisäksi äidin voimavaroja ja kyvykkyyden kokemusta. Myönteisellä vanhemmuuden tukemisella voidaan parantaa äidin ja lapsen vuorovaikutussuhdetta ja siten lisätä kummankin hyvinvointia. (Mäkelä & Salo 2012, 266.)

Myös osallisuuden tukeminen on keskeistä voimaantumisen kannalta. Osallisuudella on suuri merkitys voimaantumisen prosessiin, perheen hyvinvointiin ja lasten tulevaisuuteen. Osallisuutta voidaan tukea toimivien palveluiden ja niiden saatavuuden turvaamisen lisäksi vaikutusmahdollisuuksia lisäämällä. Myös vanhemmuuden tuki lisää äitien osallisuuden kokemusta. (Vuorenmaa 2016, 84-85.) Myös äitien mahdollisuus toteuttaa itseään ympäröivässä yhteisössä, esimerkiksi työelämässä, vaikuttaa osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksiin. Äitien kokemus työelämässä pärjäämisestä sekä voimavarojen riittävyydestä edellyttää yhteiskunnan toimia tasa-arvon, työelämän jouston, kuin perheiden palveluidenkin osalta.

Peruspalvelut, kuten varhaiskasvatus ja neuvolatyö on oivallinen mahdollisuus vanhemmuuden tukemiseen. Varhaiskasvatuksessa mahdollistuu vanhemmuuden tukemisen lisäksi lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen tukeminen. Varhaiskasvatustyöntekijän ja äidin välinen vuorovaikutussuhde mahdollistaa dialogisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemuksia sekä kunnioituksen ja luottamuksen kokemuksen. (Kaskela & Kekkonen 2011, 23.)

Osa äideistä kokee yksinäisyyttä, huolta ja riittämättömyyttä sekä kantavansa vastuun lapsesta yksin. Varhaiskasvatuksessa voitaisiin näitä kokemuksia lievittää ja jakaa vastuuta. (Halme & Perälä 2014, 219.) Luottamuksellinen ja kunnioittava vuorovaikutussuhde mahdollistaa myös huolten puheeksi ottamisen molemmin puoleisesti. Tämä vähentää huolien tunnistamattomuutta ja tuen saamisen viivästymistä. Uudenlaiset matalan kynnyksen toimintamuodot kuten varhaiskasvatuksen perheohjaus tai varhaiskasvatuksen sosiaalityöntekijän tarjoaman tuen on tarkoitus tukea vanhemmuutta ja lisätä äitien voimavaroja.

Vanhemmuutta tukemalla, eli äidin kyvykkyyden tunnetta, vuorovaikutus- ja mentaalisia taitoja vahvistamalla, huolten ja vastuun jakamisella, sekä dialogisuudella ja reflektiivisyydellä on monia voimaantumiseen keskeisesti liittyviä vaikutuksia. Samankaltaisia kokemuksia kertoivat myös äidit kokemuksistaan tuen suhteen.

Äidit kirjoittivat kaipaavansa ymmärrystä, kannustusta, kuulluksi tulemistä, myötätuntoa, konkreettista apua sekä arjen ja vastuun jakamista. Äidit kertoivat saaneensa tukea läheisiltään, erityisesti puolisoltaan tai vanhemmiltaan. Puolisolta toivottiin tukea äitiyteen ja vastuun jakamiseen. Tuen saamatta jääminen oli tuntunut pettymyksenä ja yksinäisyytenä.

Perheiden palveluista saadusta tuesta äidit kertoivat kokemuksia neuvolapalveluista, varhaiskasvatuksesta sekä perhe- ja sosiaalityöstä. Äidit olivat saaneet tukea myös aikuisten palveluista, kuten mielenterveys- tai terapiapalveluista. Esiin tuli myös kokemuksia tuen saamatta jäämisestä, sekä perheen tilanteeseen sopimattoman tuen tarjoamisesta.

Neuvolaan liittyvät kertomukset kertoivat sekä suurista odotuksista neuvolan palveluilta, kuin myös pettymyksistä siihen. Huolien esiin tuominen oli monelle ollut vai-

keaa ja jotkut äidit kirjoittivat kertoneensa huolistaan neuvolassa vasta tilanteen ollessa jo huono. Jotkin äidit olivat kokeneet neuvolasta saadut neuvot ja ohjeet negatiivisena ja olisi toivonut kannustavampaa työtettä sekä kuulluksi tulemisen kokemuksesta. Neuvolasta saatu tuki oli koettu myös positiivisena, tukevana, arvostuksena ja lämpimänä kohtaamisena. Kuulluksi tulemisen kokemus ja huolen vakavasti ottamisen merkitys nousi useissa kirjoituksissa merkittäväksi. Neuvolasta saatu ohjaus muihin palveluihin kuten perhetyöhön koettiin positiivisena. Perhetyöntekijältä saatu tuki oli koettu positiivisena niin vanhemmuuden tukemisena, voimavarojen lisääntymisenä, kuin arjen apunakin.

Tukeen liittyvästä kohtaamisesta äidit kirjoittivat useita kokemuksia. Negatiivisesti oli koettu kohtaukset, jossa äidille oli tunnut tunne, että työntekijä arvostelee hänen äitiyttänsä tai pyrkii määrittelemään millainen äidin tulisi olla toimiakseen oikein. Negatiivisissa kokemuksissa esiin nostettiin työntekijän kylmyys, kovuus, ymmärtämättömyys ja liiallinen neuvominen ja tietäminen. Positiivisena ja tärkeänä oli nähty työntekijän myötätuntoinen, ymmärtävä, aidosti kuunteleva, toivoa antava ja aito kohtaaminen.

Varhaiskasvatukseen liittyen mielenkiintoista on se, että vaikka varhaiskasvatus ei lupaa vanhemmuuden tukea, tai edes ohjausta ja neuvontaa lapseen liittyvissä asioissa, monet vanhemmat kuitenkin kaipasivat sitä tai kokivat pettymystä tuen puuttumisesta. Varhaiskasvatustilanne kuten myös työtä ohjaava Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat varhaiskasvatuksen työntekijöitä vain yhteistyöhön vanhempien kanssa, vaikkakin lapsen hyvinvoinnin edistäminen on osa varhaiskasvatuksen tavoitteita. Äidit kuitenkin kirjoittivat vuorovaikutussuhteen ja kohtaamisen merkityksestä varhaiskasvattajien kanssa. Negatiivisesti oli koettu toistuva huomauttaminen lapsen käytösongelmista, tuen tarpeen mitätöinti, lapsen tai vanhemmuuden moittiminen, kuulluksi tulemattomuuden kokemus, sekä varhaiskasvatus-työntekijöiden vaihtuvuus. Äidit kokivat positiivisena ja tärkeänä vanhemmuuteen saatu tuki ja ohjaus, empaattisuus ja kannustus, sekä rohkaiseva ja lämmin vuorovaikutussuhde varhaiskasvattajan kanssa. Kirjoituksista nousi esiin myös varhaiskasvattajien ja heidän mielipiteidensä merkityksellisyys. Usea äiti suhtautui vakavasti varhaiskasvatuksessa saatuihin näkemyksiin ja suhtautumiseen niin lapseen kuin äitiinkin.

8.6 Lopuksi

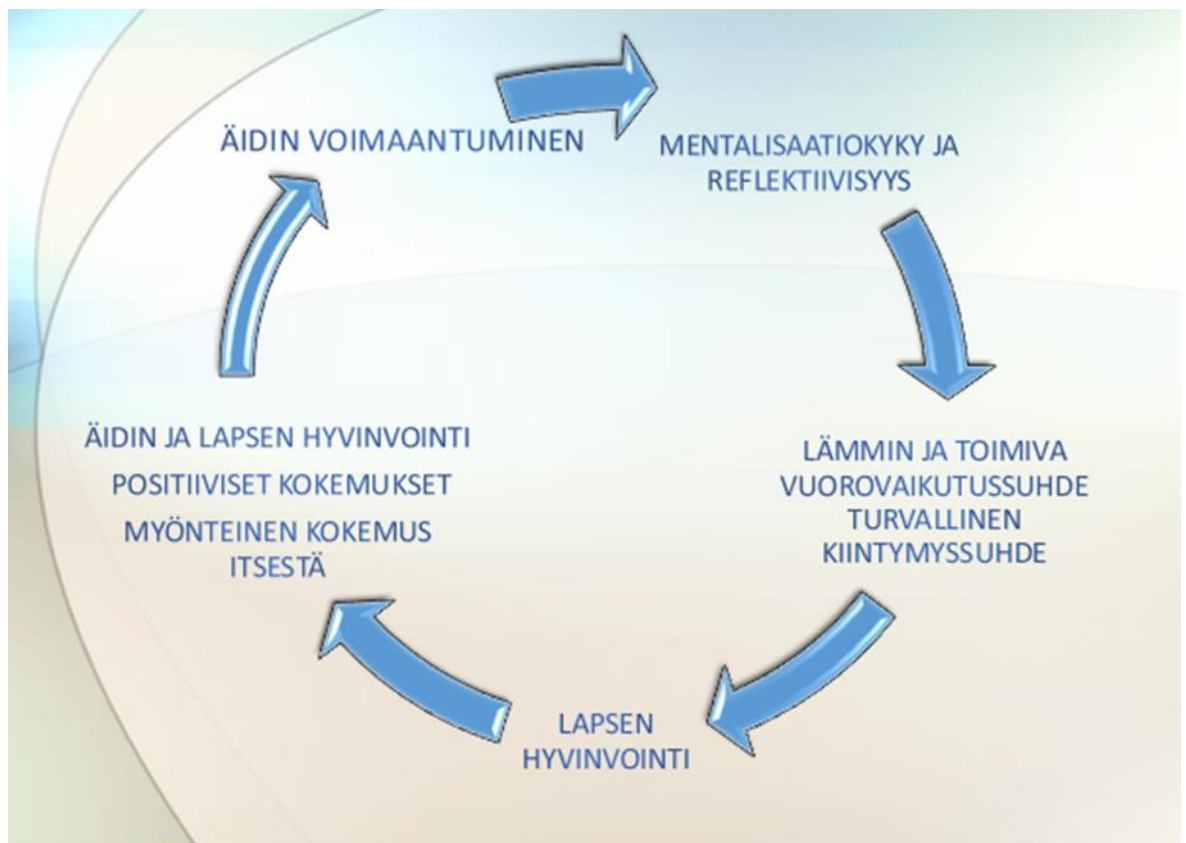
Kaikkien näiden osa-alueiden tarkastelun myötä voidaan todeta äitiyden itsessään olevan voimaantumista haastavaa. Äitiydessä voidaan nähdä olevan useita voimaantumista heikentäviä tekijöitä. Samojen tekijöiden voidaan todeta positiivisena kokemuksena olevan voimaantumista vahvistavia. Tämä näkyi selkeimmin esimerkiksi identiteetin osa-alueella. Äitiydessä koetut haastavat kokemukset tai tunteet, kuten osaamattomuuden tai huonouden tunteet sekä äitiyden kyseenalaistaminen, vaikuttivat äitien mielikuvaan itsestään ja äitiydestään. Sen sijaan voimaantumisen kokemusten, kuten vaikeuksista selviämisen johdosta, äidit kuvasivat löytäneensä tyytyväisyyttä ja helpotusta, oman tapansa olla äiti.

Myös hallinnan tunteeseen liittyvän osa-alueen tarkastelu kuvasi tätä hyvin. Voimaantumista tukevat tekijät, kuten voimavarojen lisääntyminen, tunteiden säätelykyky, sekä kierteenomaisesti hallinnan tunteen vahvistuminen, tukivat hallinnan tunteen syntymistä. Hallinnan tunteen vahvistumisen kuvattiin vaikuttaneen myös äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteeseen positiivisesti, sekä lisänneen muita voimaantumista tukevia tekijöitä, kuten ilon ja joustavuuden kokemuksia.



Kuvio 1. Voimaantumisen ja äitiyden suhde

Äidit kuvasivat kaikkia voimaantumisen osa-alueilla kokemiaan tunteita voimakkaasti hyvinvointiin liittyen. Onnistumisen kokemukset voimaantumisen osa-alueilla vahvistivat äitien jaksamista ja hyvinvointia, jonkin osa-alueen heikentymisen johtaessa helposti myös muiden osa-alueiden heikkenemiseen, mikä vähensi äitien hyvinvointia. Voimaantumisteorioissa usein kuvattu pyörre näkyi siis myös äitien kertomuksissa.



Kuvio 2. Voimaantumisen ja hyvinvoinnin kehä äidin ja lapsen välillä

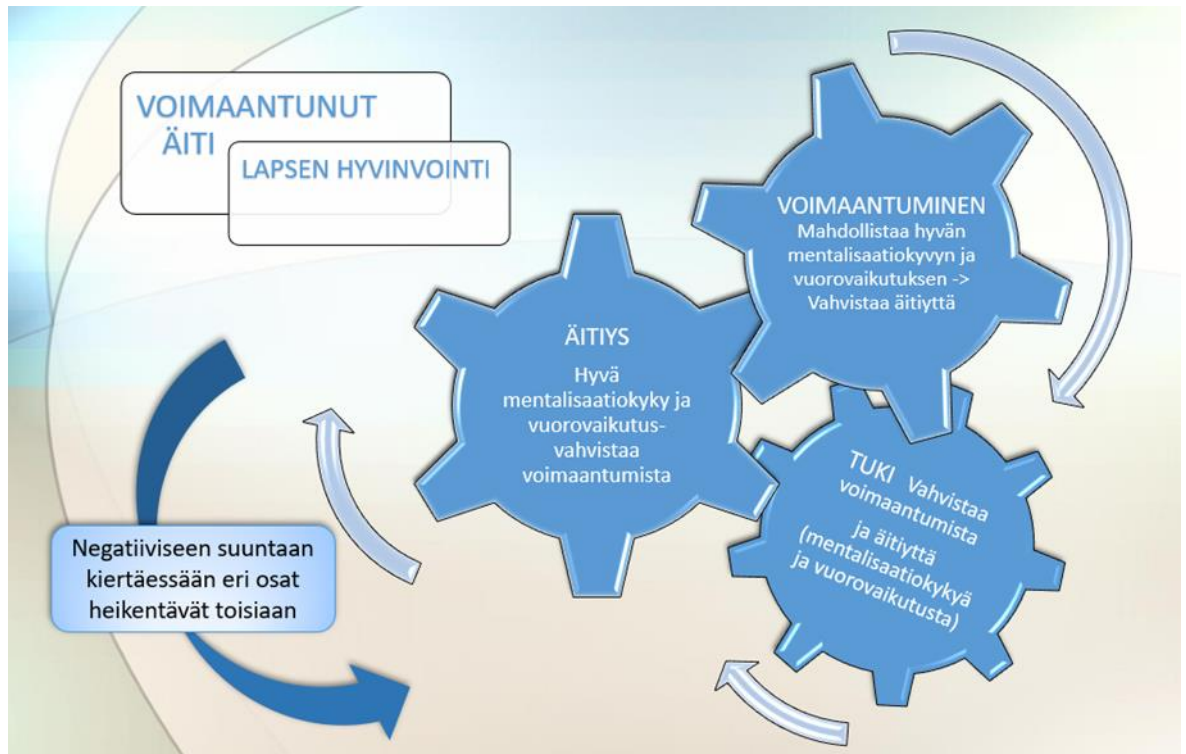
Äidin hyvinvointi vaikuttaa myös äidin mentalisaatiokykyyn ja siten lapsen ja äidin vuorovaikutussuhteeseen. Voimaantumisen kokemukset, kuten minäpystyvyyden tunne, hallinnan tunne, vahva identiteetti, sekä omat tunnesäätelytaidot vaikuttavat niin mentalisaatiokykyyn kuin vuorovaikutussuhteeseenkin. Vuorovaikutussuhteella on merkitystä lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle, sekä kiintymyssuhteen laadulle.

Äitien voimaantumisprosessin voi käynnistää voimaantumista vahvistava tuki, joka on luonteeltaan arvostavaa, kannustavaa, dialogista ja oikeaan tarpeeseen vastaavaa. Voimaantuvista vahvistava tuki vahvistaa äitien luottamusta itseensä, luo toivoa, vahvistaa äidin vanhemmuuskompetenssia, mentalisaatiokykyä ja vuorovaikutustaitoja vahvistaen myönteisen kierteen syntymistä äidin ja lapsen välisessä vuorovaikutussuhteessa. Myönteinen vuorovaikutussuhde tuottaa myönteisiä kokemuksia äidille ja lapselle lisäten kummankin voimaantumista. Sekä positiivinen vuorovaikutussuhde, kuin voimaantuminenkin lisää positiivisuutta ja hyvinvointia. Äitiyteen näyttääkin liittyvän useita kierteitä, jotka positiiviseen suuntaan kiertäessään lisäävät hyvinvointia, mutta negatiiviseen suuntaan kiertäessään heikentävät hyvinvointia.

Äidin hyvinvointi voimaantumisen eri osa-alueilla lisää äidin voimaantumista mahdollistaen hyvän mentalisaatiokyvyn. Toimiva mentalisaatiokyky sekä reflektiivisyys vaikuttavat positiivisesti äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Lämmin vuorovaikutussuhde mahdollistaa turvallisen kiintymyssuhteen ja lapsen hyvinvoinnin. Lapsen hyvinvointi ja lämmin vuorovaikutussuhde vaikuttaa äidin hyvinvointiin, onnistumisen tunteeseen, iloon ja äitiydestä nauttimiseen, sekä äidin kykyuskomuksiin itsestään hyvänä äitinä. Nämä seikat vaikuttavat äitiin voimaannuttavasti.

Tuki nousee merkitykselliseksi tilanteissa, joissa jokin kohta tässä kierteessä on jollain tapaa haavoittunut. Äidin kokiessa voimattomuutta, voi tuen avulla vahvistaa äidin voimavaroja ja voimaantumiseen liittyvien osa-alueiden tukemisella lisätä äidin hyvinvointia, voimavaroja ja voimaantumista.

Mentalisaatio- tai vuorovaikutuspulmissa voi niitä tukeva apu parantaa sekä äidin että lapsen hyvinvointia synnyttäen hyvinvointia vahvistavan kierteen. Lapsen hyvinvointiin tai kehitykseen liittyvissä pulmissa varhainen tuki ja oikeanlainen apu lisäävät koko perheen hyvinvointia. Arkisissa asioissa tukeminen lisää äidin voimavaroja ja jaksamista.



Kuvio 3. Voimaantumisen, äitiyden ja tuen vaikutukset toisiinsa

Loppujen lopuksi perhe on yksikkö, jossa kaikkien hyvinvointi vaikuttaa kaikkiin perheen jäseniin. Sen vuoksi perheiden saama tuki on hyvin merkityksellistä koko perheen sekä lapsen hyvinvoinnin kannalta, niin sillä hetkellä, kuin myös tulevaisuudessa.

9 POHDINTA

Tätä opinnäytetyötäni tehdessäni koin itsekkin voimaantumisen kokemuksia, sekä kokemuksia voimaantumisen heikentymisestä. Pohdin, onko tarkastelemani aihe täysin itsestään selvä, onhan voimaantumisen, niin kuin äitiydenkin ilmiöt kaikille tuttuja. Kuten myös ennaltaehkäisevän, varhaisen tuen merkitys perheiden hyvinvointiin tunnustetaan. Aina jäädessäni tätä pohtimaan, tulin kuitenkin siihen tulokseen, että en tarkastele päivänselvää asiaa. Voimaantumiseen liittyvät tekijät, voimaantumisen merkitys äitiyteen, sekä äitiyden luonteen haasteellisuus voimaantumisen kannalta, ovat tuttuja asioita, mutta ehkä harvemmin tarkasteltuja yhteisvaikutuksiansa kannalta. Tämän hetkinen yhteiskunnallinen ilmapiirimme kannattaa varhaista tukea ja matalan kynnyksen palveluja, mutta käytännössä ne usein lipuvat kauemmas tarvitsijoiltaan.

Tästä merkinä saattaa olla esimerkiksi tämänhetkinen syntyvyyden lasku ja lapsiperheiden huono-osaisuuden ja eriarvoistumisen lisääntyminen. Syntyvyys on tällä hetkellä Suomessa ennätysmäisen alhainen. Ilmiön syytä on hankala tarkasti määrittellä, mutta siihen arvellaan vaikuttavan niin perhepolitiikan, työelämän, kuin arvojen ja asenteidenkin muutos yhteiskunnassamme.

Kulttuurisella tasolla tämä näkyy muun muassa negatiivisena perhepuheena, jossa perhe-elämän kuormittavat tekijät, kuten arjen raskaus, sairastelu ja väsymys sitovat perhe-elämän kurjaksi uupumustarinaksi. Tänä syksynä puheenaiheeksi nousi syntyvyyskeskustelun yhteydessä nuorten innottomuus perheen perustamiseen oman vapauden menettämisen ja niin kutsutun ”prismaperheeksi” muuttumisen pelon vuoksi.

Omaan elämään, identiteettiin ja uraan liittyen myöskään työelämäilmapiiri ei juurikaan kannusta lastensaantiin tai lisää lapsiperheiden hyvinvointia. Ajatus työuran katkeamisesta ei houkuttele, ja perhepolitiikka on viime aikoina heikentänyt lapsiperheiden asemaa. Myös pelko vanhemmuuden tuen riittämättömyydestä arvellaan olevan syynä syntyvyyden laskuun. Perheiden sosiaalisten ja taloudellisten voimavarojen riittävyys heijastuu lasten elinoloihin ja sen kautta hyvinvointiin pitkälle tulevaisuuteen ylisukupolvisuudenkin asti.

Yhteiskunnallisena ilmiönä tämä näkyy muun muassa varhaiskasvatuksen painotuksessa pedagogiseen varhaiskasvatustyöhön, irrottaen lapsen kontekstistaan, lapsen ja lapsen perheen hyvinvoinnin jäädessä vähäiselle huomiolle. Varhaiskasvatusoikeuden rajaamisen vuoksi myös perheiden eriarvoisuus lisääntyi lasten oikeuden määrittäessä vanhempien työtilanteen mukaan. Eriarvoisuutta on vauhdittanut myös lapsiperheisiin kohdistuneet leikkaukset ja suhteellisen köyhyyden kasvu. Myös ennaltaehkäisevän, varhaisen, kaikille tarkoitetun tuen saaminen on hyvin vaihtelevaa perheiden välillä.

Harmaasävytteisen perheimagon, matalan kynnyksen tuen saatavuuden vaikeuden, yksilökeskeistyvän kulttuurimme ja äitimyyttien ristipaineessa voi äitien voimaantumisen kokemukset olla välillä vaikeasti tavoitettavissa. Kuten tätä työtä varten äitien kertomista tarinoista kävi ilmi, saattaa kuitenkin kuulluksi tulemisen kokemus, kannustus, myönteinen tuki ja oikeanlainen apu sysätä äidin ja siten myös lapsen hyvinvoinnin myönteiseen, itseään vahvistavaan kierteeseen.

Tämän kaiken johdosta huomaa, että äitien voimaantumisen merkityksen ja sitä haastavien tekijöiden esiintuominen on tarpeen. Tieto lisää ymmärrystä parantaen kohtaamisten ja vuorovaikutuksen laatua. Tässäkin opinnäytetyössä ilmenee pientenkin kohtaamisten, tuen sekä yhteiskunnallisten vaikutusten ymmärryksen merkitys äidin hyvinvointiin, vaikuttaen pitkälle tulevaisuuteen lapsen hyvinvoinnin kautta.

LÄHTEET

- Adams, R. 1996. Social work and empowerment. Basingstoke: Macmillan.
- Bardy, M & Heino, T. 2012. Lastensuojelun ytimessä: osattomuudesta osallisuuteen. Teoksessa: A. Söderholm & S. Kivitiie-Kallio (toim.) Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 62-70.
- Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Helsinki: Väestöliitto Väestöntutkimuslaitos. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008.
- de Koning, J. 2008. Empowerment and the empowering environment. Request.
- Eerola, Laitinen, Luukka, Vertanen, Santavuori, Santavuori & Väisänen. 2014. Lasten valta: opettajan opas. Helsinki: Todellisuuden tutkimuskeskus.
- Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Granfelt, R. 1993. Psykososiaalinen orientaatio sosiaalityössä. Teoksessa: R. Granfelt, H. Jokiranta, S. Karvinen, A-L. Matthies & A. Pohjola (toim.) Monisäräinen sosiaalityö. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 177-206.
- Haapala, H. 2016. Ryhmäneuvola varhaisen tuen mahdollistajana. Teoksessa: S. Vaara & T. Hakulinen (Toim.) Valtakunnalliset neuvolapäivät 1.-2.11.2016 Mitä uudistamme neuvolatoimintaa LAPE - hengessä? Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 12. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131369/URN_ISBN_978-952-302-736-7.pdf?sequence=1
- Hakala, J. 2018. Hartiat ja neuvot varhaiskasvatuksesta. Ilkka 10.11.2018, 7.
- Halme, N. & Perälä, M-L. 2014. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa: J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 216-227.
- Halme, N., Kekkonen, M. & Perälä, M-L. 2012. Perhekeskukset Suomessa; palvelut, yhteistoiminta ja johtaminen. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Halme, N., Vuorisalmi, M. & Perälä, M-L. 2014. Tuki, osallisuus ja yhteistoiminta lasten ja perheiden palveluissa: Työntekijöiden näkökulma. Helsinki: Terveyden ja hyvinvointi laitos.
- Haukila, M., Impilä, K. & Vaartio-Rajalin, H. 2017. Käsité: Voimaantumisen. Analyysimenetelmä: Rodgers (1989). Teoksessa R. Suhonen, H. Vaartio-Rajalin,

- O. Numminen, K-M Lonkila & H. Leino-Kilpi (toim.) 2017. Käsiteanalyysi: Harjoittelua eettisten ongelmien tarkasteluun. Turun yliopisto: Hoitotieteen laitos, 82-107.
- Heikkilä, H. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantuminen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY.
- Heikkinen, H. 2010. Narratiivinen tutkimus todellisuus kertomuksena. Teoksessa: Aaltola, J, Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 143-159.
- Heinonen, H. & Pitkänen, M. 11.03.2016. Lastensuojelun keskusliitto: Aika tehdä lasten ja perheiden loikka!. [Blogikirjoitus]. Lastensuojelun keskusliitto. [Viitattu 5.11.2018]. Saatavana: <https://www.lskl.fi/blogi/aika-tehda-lasten-ja-perheiden-hyvinvointiloikka/>
- Hiltunen, T. 2015. Äitiys, huostaanotto ja voimaantuminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 541. Väitösk.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, L. 2014. Autetuksi tuleminen: Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Acta Universitatis Lapponensis 278. Väitösk.
- Hyvärinen, M. 2007. Kirjoittaminen toimintana. Teoksessa: O. Löytty & M. Kinnunen. (toim.) Tieteellinen kirjoittaminen. Tampere: Vastapaino, 65-80
- Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 160-178.
- Iija, A. 2009. Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa: K. Hentinen, A. Iija & E. Mattila (toim.) Kuuntelu minua: mielenterveyshäiriön käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 105-121.
- Jokinen, E. 1996. Väsynyt äiti: äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Helsinki: Gaudeamus.
- Juhila, K. 2016. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina: Sosiaalityön ja yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. 7. painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Juusola, M. 2009. Äidin voimakirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

- Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.
- Kalland, M. & Von Kon skull, M. 2014. Promotiivinen näkökulma vanhemmuuden tukemiseen. Teoksessa: A. Viinikka (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto, 158-167.
- Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa: A. Viinikka (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto, 39-54.
- Kalland, M. 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa: I. Laitinen & S. Ollikainen (toim.) Mentalisaatio; Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapie-säätiö, 131-150.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä; miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, A-E. 2018. Koko perheen päiväkotipäivä. Lapsemme (3), 26-28.
- Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2011. Kasvatus kumppanuus kannattelee lasta; Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Helsinki: Stakes.
- Kaulio, P. & Uotila, M. 2009. Äiti ei jätä. Helsinki/Jyväskylä: Minerva kustannus Oy.
- Kokkola, J. 2017. Varhaiskasvatuksen perheohjauksessa saa tukea vanhemmuudelle. [Verkkolehtiartikkeli] Talentia-lehti. Saatavana: <https://www.talentia-lehti.fi/varhaiskasvatuksen-perheohjauksessa-saa-tukea-vanhemmuudelle/>
- Krok, S. 2009. Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä: Yksinhuoltajia marginaalissa. Tampere: Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tampereensis 1437. Väitösk.
- Kuronen, M. 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista: feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa: M. Kuronen, R. Granfelt, L. Nyqvist & P. Petrelius (toim.) Sukupuoli ja sosiaalityö: Sosiaalityön tutkimuksen 3. vuosikirja 2004. Jyväskylä: PS-kustannus, 277-296.
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki.
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki.

- Lankinen, T. 18.5.2012. Ilon hetket suojaavat lasta psyykkisiltä ongelmilta. [Verkkolehtiartikkeli]. Tampereen yliopisto: Aikalainen. [Viitattu 5.11.2018]. Saatavana: <https://aikalainen.uta.fi/2012/05/18/ilon-hetket-suojaavat-lastapsyykkisilta-ongelmilta/>
- Larmo, A. 2017. Mentalisaatio- kyky pitää mieli mielessä. Teoksessa: I. Laitinen & S. Ollikainen (toim.) Mentalisaatio; Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapeiasäätiö, 15-27.
- Lehto, M. & Kaarakainen, S-S. 2016. Epäonnistunut sodanjulistus ja pullantuoksuiset äidit. Hyvä äitiys Äitien Sota-tv-sarjassa. [Verkkolehtiartikkeli] Kasvatus & Aika10(1.) 2016, 87–99. [Viitattu 5.11.2018] Saatavana: http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/a6_kaarakainenlehto_0804161616.pdf
- Mahlakaarto, S. 2010. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 394. Väitösk.
- Mattila, L. 10.10.2018. Adhd perheessä: mentalisoiva vanhemmuus. ADHD-liitto. Parisuhde ja vanhemmuus adhd:n värittämänä – luento.
- Mäkelä, J. & Salo, S. 2012. Varhaisen vuorovaikutussuhteen häiriöiden tunnistaminen ja hoitaminen. Teoksessa: A. Söderholm & S. Kiviti-Kallio(toim.) Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 260-268.
- Mäkinen, M. 2009. Digitaalinen voimistaminen paikallisten yhteisöjen kehittämässä. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Tampere University Press, Media Studies. Väitösk. [Viitattu 5.11.2018]. Saatavana:
- Neitola, M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen: vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turku: Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos/ Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitösk.
- Nousiainen, K. 2004. Lapsistaan erillään asuvat äidit: Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Nätkin, R. 2013. Lasten aikuistuminen ja äitiyden varjot. Teoksessa: E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.) Varjoja naiseudessa. UNIpress, 18-51.
- Ollila, M-R. 2006. Rajat, unelmat ja lapsuus. Teoksessa: E. Hermanson & R. Martsola (toim.) Aikuinen vanhemmuus: katoavan kasvatuksen jäljillä. Helsinki: Kirjapaja Oy, 132-151.
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet 2016. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana:

https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

- Paavolainen, J., Pölkki, P., Vierikko, E., Häkälä, N., Saarenpää-Heikkilä, O., Stenberg, T. & Paunio, T. 2013. Uni perhesuhteiden haasteena. Teoksessa: J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus, 148-149.
- Pajulo, M. & Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa: J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunne-siteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 71-94
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Teoksessa: Lääketieteellinen aikakausikirja duodecim [Verkkokirja]. 2015;131(11.):1050-7. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 30.10.2018]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12278>
- Perälä, M-L., Halme, N. & Kanste, O. 2014. Lapsiperheiden kokemus palvelujen saatavuudesta ja tuen riittävydestä. Teoksessa: J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: , 228-241.
- Piha, K. 2006. Äitijohtaja. Helsinki: Talentum.
- Reenkola, E. 2012. Äidin valta ja voima. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Oy Finn Lectura Ab.
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut: Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.
- Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Vanhemmuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/varhaiskasvatusjakoulutus/varhaiskasvatuspalvelut/vanhemmuentukeminenvarhaiskasvatuksessa.html>
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis E Scientiae Rerum Socialium 37. Väitösk.
- Siitonen, J. 2013. Yksilön voimaantumisen perusta ja ydintekijät. Teoksessa: P. Atjonen (toim.) Työ arvonsa ansaitsee: Juhlakirja 113-vuotisen kajaanilaisen opettajankoulutuksen kunniaksi. Oulu: Oulun yliopisto / kasvatustieteiden tiedekunta, 236-251.

- Siltala, P. 2006. Nainen ja masennus. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Sinkkonen, J. 2011. Kiintymyssuhdehäiriöiden yhteydet psykopatologiaan. Teoksessa: J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 245-270.
- Solantaus, T. 2012. Lapsi ja vanhemman mielenterveyden häiriöt. Teoksessa: A. Söderholm & S. Kivitiie-Kallio (toim.) Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 239-259.
- Terävä, J. & Böök, M. L. 2018. Tunteita ja tarinoita lapsiperheen arjesta. Teoksessa: P. Eerola & H. Pirskanen (toim.) Perhe ja tunteet. Gaudeamus Oy, 89-110.
- Tomperi, T. 2005. Johdanto. Teoksessa: Sorrettujen pedagogiikka. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 9-32.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Törrönen, M. & Vornanen, R. 2004. Lastensuojelun ehkäisevä työ. Teoksessa: A. Puonti, T. Saarnio & A. Hujala (toim.) Lastensuojelu tänään. Helsinki: Kustannus osakeyhtiö Tammi, 154-191.
- Törrönen, H. 2015. Vauvan kanssa vanhemmiksi: selviytymisen ja ilon kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- WHO. 2010. Empowerment in Mental Health – A partnership project of the WHO Regional Office for Europe and the European Commission. Fact sheet for the EU hematic Conference. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/128088/Factsheet_MNH_Empowerment.pdf
- Viinikka, A., Sourander, J. & Oksanen, E. (2014.). Vahvuutta vanhemmuuteen - perheryhmä. Teoksessa A. Viinikka (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 121-141.
- Vuorenmaa, M. 2016. Äitien ja isien osallisuus perheessä ja lasten palveluissa sekä osallisuuteen yhteydessä olevat tekijät. [Verkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1631. Väitösk. [Viitattu 5.11.2018]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98335/978-952-03-0019-7.pdf?sequence=1>
- Vuori, J. 2003. Äitiyden ainekset. Teoksessa: H. Forsberg & R. Nätkin (toim.) Perhe murroksessa: Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy, 39-63.

- Vuori, J. 2010. Äitiys sukupuolikysymyksenä. Teoksessa: T. Saresma, L-M. Rossi & T. Juvonen (toim.) Käsikirja sukupuoleen. Tampere: Vastapaino, 109-119.
- Yesilova, K. 2009. Ydinperheen politiikka. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy.
- Zimmerman, M. 2000. Empowerment Theory. Teoksessa: J. Rappaport & E. Seidman (toim.) Handbook of community psychology. Springer US, 43-62.
- Äimä Ry. Äidit irti synnytysmasennuksesta. Ei päiväystä. Synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.11.2018]. Saatavana: <https://aima.fi/oireet-2/>

LIITTEET

Liite 1. Kirjoituspyyntö äideille

Hei!

Teen sosionomi (AMK) opintoihini liittyen opinnäytetyötä aiheesta ”Äitiys, voimaantuminen ja tuen tarve”.

Tarkastelen opinnäytetyössäni äitiydessä kohdattuja tunteita äitiys- ja voimaantumisen näkökulmista. Olen kiinnostunut kuulemaan, millaisia vaikeita tunteita äidit ovat kokeneet äitiydessään pienen lapsen äitinä, millaisia tilanteet ovat olleet, ja kuinka niistä on selvitty.

Olen kiinnostunut myös äitien kokemasta tuen tarpeesta, millaista tukea tilanteissa olisi kaivattu ja onko tukea saatu, sekä oliko se kaivatun laista.

Toivoisin saavani aiheeseeni liittyviä kirjoituksia, kertomuksia koetuista tilanteista äideiltä.

Olisitko sinä yksi tarinansa kertovista äideistä? Kirjoittaisitko minulle, mikäli olet kokenut äitiydessäsi tilanteen, tai ajanjakson, jolloin olet kokenut menettäneesi sisäisen hallinnan tunteesi, tai muita vaikeita tunteita. Kerroisitko, millainen tilanne oli, mitä siinä koit, ja miten tilanne eteni. Kuulisin mielelläni myös, millaiset tunteet tulivat tilanteen helpottuessa.

Kertoisitko myös, saiko tilanteeseesi apua tai tukea joltakin taholta, ja millaiseksi tuen koit. Olisin kiinnostunut kuulemaan myös, millaista tukea olisit kaivannut tilanteeseesi.

Kuvaisitko myös, vaikuttivatko omat tunteesi suhteeseesi lapseesi, tai kokemukseesi itsestäsi äitinä, ja mikäli vaikuttivat, millä tavoin. Huomasitko tunteidesi vaikuttavan vuorovaikutussuhteeseen lapsesi kanssa, hänen käyttäytymiseen tai hänen tarpeiden ilmaisuunsa?

Tilanteen ei tarvitse olla vakava, eikä kriisitilanne, olen kiinnostunut kuulemaan myös arkisista vaikeista tunteista äitiydessä, sekä niistä selviämisestä. Mikäli vaikea elämänvaihe ei ole vielä ohi, voit kertoa myös, millaista tukea kaipaisit tilanteeseesi nyt, ja minkä avulla tilanne voisi parantua.

Tarinasi voi kertoa jostakin ajanjaksosta tai elämänvaiheesta, se voi olla kuvaus koetusta tilanteesta ja sen synnyttämistä tunteista, tai pidempi tarina laueampana kuvauksena koetusta elämänvaiheesta ja siihen liittyvistä tunteista.

Kertoisitko kuitenkin tarinasi yhteydessä joitakin perustietoja itsestäsi, esimerkiksi ikäsi kyseisen elämänvaiheen aikana, lapsesi iän tai iät sekä hieman perheestäsi ja tilanteeseen johtaneista taustoista.

Mikäli koet, että voisit mahdollisesti vastata joihinkin lisäkysymyksiin myöhemmin, liittäisitkö mukaan myös yhteystietosi.

Kirjoitukset tulevat vain minun käyttöni ja käsittelen niitä työssäni siten, että kertojat eivät ole tekstistä tunnistettavissa. Toivoisin kirjoitukset lähetettävän minulle 16.7.2018 mennessä sähköpostiosoitteeseen [xxx](#).

Olen kiitollinen jokaisesta saamastani arvokkaasta kertomuksesta.

Ystävällisin terveisin Leila Kulmala

