



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

KOKEMUKSIA VANHEMMUUDESTA JA VERTAISTUESTA VAKAUTTA VANHEMMUUTEEN -RYHMÄSSÄ

Merja Hietanen

Sari Keskinen

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2019
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi, ylempi AMK



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi, ylempi AMK

HIETANEN MERJA & KESKINEN SARI:

Kokemuksia vanhemmuudesta ja vertaistuesta Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä

Opinnäytetyö, 79 sivua, joista liitteitä 9 sivua
Huhtikuu 2019

Tässä opinnäytetyössä käsitellään kokemuksia Vakautta vanhemmuuteen -ryhmästä. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä on ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä ja ensitietoryhmä vanhemmille, joilla on kaltoinkohtelun kokemuksia omassa lapsuudessaan tai nuoruudessaan ja haasteita omassa vanhemmuudessaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Vakautta vanhemmuuteen -ryhmään osallistuneiden vanhempien kokemuksia vanhemmuudesta ja sen tukemisesta, vertaistuen toteutumisesta ryhmässä sekä kartoittaa näkemyksiä ryhmätoiminnasta. Tavoitteena oli tuoda näkyvyyttä Vakautta vanhemmuuteen -ryhmätoimintamuodolle ja tuottaa tietoa sekä kehittämisehdotuksia ryhmätoiminnasta osallistujien näkökulmasta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu vanhempien kokeman kaltoinkohteluun liittyvän traumatisoitumisen, vanhemmuuden roolikartan mukaan jäsenetyn vanhemmuuden ja ammatillisesti ohjatun vertaistuen ympärille.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Opinnäytetyötä varten haastatettiin kolmea ryhmään osallistunutta vanhempaa ja he täyttivät myös kyselylomakkeen. Haastattelut olivat puolistrukturoituja. Lisäksi asiantuntijana haastatettiin Vakautta vanhemmuuteen -ryhmää kehittämässä ollutta projektipäällikkö Marjo Ruismäkeä tulosten täydentämiseksi.

Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä on tukenut vanhempia tiedostamaan paremmin omia taitojaan ja haasteitaan vanhempana. Ryhmän vertaistuen muodostumista edesauttavina tekijöinä nähtiin erityisesti ryhmän kokoonpano sekä ryhmän struktuuri. Kehittämisestä nousi keskeisimpänä asiana vanhempien toive siitä, että ryhmässä taattaisiin riittävästi tilaa keskustelulle. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä on tukenut vanhempia merkittäväällä tavalla heidän vanhemmuudessaan.

Asiasanat: vanhemmuus, vertaistuki, trauma, Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master`s Degree in Social Services

HIETANEN, MERJA & KESKINEN, SARI:

Experiences of Parenthood and Peer Support in Vakautta Vanhemmuuteen -group

Master`s Thesis, 79 pages, appendices 9 pages

April 2019

The subject of the study was the experiences of parents participating in the Vakautta vanhemmuuteen -group. The Vakautta vanhemmuuteen -group is a professionally managed peer support group for parents with experiences of abuse in their childhood or youth and having challenges in their own parenthood.

The purpose was to research parents' experiences of parenthood, peer support and the group activities. The aim was to increase visibility to the Vakautta vanhemmuuteen group, and to produce information about experiences and suggestions for group development. Theoretical framework was the traumatization of parental abuse experienced by the parents. The study also reviewed theory of parenthood in accordance with the parenthood role map and professionally guided peer support.

The thesis was carried out as a qualitative study. Three parents were interviewed, and they filled the questionnaire. The interviews were semi-structured. Project manager Marjo Ruismäki, who developed the Vakautta vanhemmuuteen -group, was interviewed as an expert to complete the results.

The Vakautta vanhemmuuteen- group has supported parents in particular to better understand their own skills and challenges as parents. Most beneficial for peer support were group composition and structure. The most important part about the development was the parents' wish for the group to have had enough room for the discussion. The conclusion is that the Vakautta vanhemmuuteen -group has significantly supported parents in their parenthood.

Key words: parenthood, peer support, trauma

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VANHEMMUUS, TRAUMA JA VERTAISTUKI.....	8
2.1	Ajankohtaista – perhe-elämän haasteet.....	8
2.2	Vanhemmuus	9
2.2.1	Mitä on vanhemmuus?	10
2.2.2	Vanhemmuuden roolit Vanhemmuuden roolikartan mukaisesti ..	11
2.3	Trauma	15
2.3.1	Trauma käsitteenä	15
2.3.2	Dissosiaatiohäiriö.....	16
2.3.3	Vanhemmuus ja trauman ylisukupolvisuus	18
2.4	Vertaistuki.....	19
2.4.1	Vertaistuen määrittelyä	19
2.4.2	Ammattilaisen ohjaama vertaistuki.....	21
3	VAKAUTTA VANHEMMUUTEEN -RYHMÄ.....	22
3.1	Vakautta Vanhemmuuteen -mallin lähtökohdat	22
3.2	Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttamisprojekti.....	22
3.3	Hoivattavaa vanhemmuutta 2012-2016	24
3.4	Vakautta Vanhemmuuteen- malli	25
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTTAMINEN.....	27
4.1	Viitekehys	27
4.2	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	28
4.3	Tutkimusstrategia ja -menetelmät.....	29
4.4	Tutkimuksen toteuttaminen	31
4.5	Aineiston analysointi	35
5	KOKEMUKSIA VANHEMMUUDESTA, VERTAISTUESTA JA VAKAUTTA VANHEMMUUTEEN -RYHMÄTOIMINNASTA.....	38
5.1	Kokemuksia vanhemmuudesta	38
5.1.1	Menneisyys, trauma ja ylisukupolvisuus	38
5.1.2	Ryhmän tuen yhteys vanhemmuuden rooleihin.....	40
5.2	Kokemuksia vertaistuesta	48
5.3	Näkökulmia ryhmätoiminnasta.....	54
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	57
6.1	Tutkimuksen tulosten tarkastelua	57
6.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	61
6.3	Jatkotutkimusaiheita	65
6.4	Lopuksi	66

LÄHTEET	67
LIITTEET	71
Liite 1 Taulukko ryhmäkertojen sisällöistä	71
Liite 2 Haastattelun saatekirje	73
Liite 3 Haastattelu vanhemmuudesta.....	74
Liite 4 Haastattelu vertaistuesta.....	76
Liite 5 Kyselylomake	77

1 JOHDANTO

Vanhemmuuden haasteista on puhuttu mediassa vuosia ja vuosi vuodelta yhä avoimemmin. Vanhemmat kertovat muun muassa uupumuksesta, arjen hektisyydestä ja digiajan haasteista yhä rohkeammin. Tuoreessa Äitiyden katumus intensiivisen äitiyden kulttuurissa -tutkimuksessa Jyväskylän yliopiston tutkijatohtori Armi Mustosmäki ja projektitutkija Tiina Sihto kertovat hyvin arasta aiheesta: millaista vanhemmuus on, kun sitä katuu. (Jokinen 2019.) On kuitenkin sellaisia tabuja, jotka pysyvät otsikoiden ulkopuolella tai niiden lähestymistapa on erilainen. Lapsen kaltoinkohtelu ei ole asia, jota haluttaisiin ymmärtää julkisessa keskustelussa tai josta kirjoitettaisiin vanhemman näkökulmasta. Näissä keskusteluissa puuttuu ymmärrys siitä, että jokainen vanhempi on joskus ollut lapsi ja oppinut taidot elämäänsä ja vanhemmuuteensa omilta vanhemmiltaan mukaan lukien vahingolliset toimintamallit. Puhutaan ylisukupolvisesta siirtymästä. Tässä opinnäytetyössä olemme tarttuneet tähän vaiettuun ja vähän tutkittuun aiheeseen. On aika katkaista kierre ja tarjota lapsille sellaista vanhemmuutta, jota he voivat tarjota häpeilemättä omille lapsilleen.

Alkujaan tämän opinnäytetyön aiheen pariin meidät ajoi yhtäläiset kiinnostuksenkohteet siitä, mitä halusimme oppia ja mihin syventyä sosiaalialan ylemmän tutkinnon opinnoissa. Taustaltamme olemme varhaiskasvatuksen ammattilaisia ja perheiden parissa työskentely on meille arkea. Halu oppia tukemaan perheitä ja saada syvällisempää ymmärrystä vanhemmuuden haasteista sai meidät tarttumaan Arjessa Oy:n esittelemään opinnäytetyön aiheeseen. Opinnäytetyön työyhteisökumppaniksi tulikin Arjessa Oy, jolta haettiin tutkimuslupa. Arjessa Oy on valtakunnallinen sosiaali- ja hoivapalveluita tarjoava yritys, joka on tarjonnut Vakautta vanhemmuuteen -ryhmää asiakkailleen.

Vakautta vanhemmuuteen -malli on kehitetty RAY:n tukemana vuosina 2012-2016 Traumaterapiakeskuksen Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus -projektissa. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmätoiminta on ensitietoryhmä ja suunnattu vanhemmille, jotka ovat kokeneet kaltoinkohtelua omassa lapsuudessaan ja tarvitsevat tukea omaan vanhemmuuteensa. Ryhmä on ammattilaisten ohjaama vertaistukiryhmä. Ryhmässä vanhemmilla on mahdollisuus oppia tunnistamaan omia lapsuuden kaltoinkohtelusta aiheutuneita vaikeuksia sekä kehittää itselleen sopivia menetelmiä omien haasteiden kanssa selviytymiseen. (Ruismäki, Friberg, Keskitalo, Lampinen, Mankila & Vänskä 2016b, 5-8.)

Opinnäytetyötä varten on haastateltu ryhmään osallistuneita vanhempia ja ryhmän kehittämisessä toiminutta projektipäällikköä psykologi ja psykoterapeutti Marjo Ruismäkeä asiantuntijana. Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut kartoittaa Vakautta vanhemmuuteen -ryhmään osallistuvien vanhempien kokemuksia vanhemmuudesta ja ryhmän tarjoamasta vertaistuesta. Opinnäytetyö tarjoaa tietoa tällaisen ryhmätoimintamuodon soveltuvuudesta traumatisoituneiden vanhempien vanhemmuuden tukemisessa. Olemme kiinnostuneita siitä, millaisena vanhemmat kokevat vanhemmuutensa ja mitä haasteita omassa lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu on tuonut vanhemmuuteen? Miten ryhmä tukee näissä haasteissa ja millainen merkitys on ryhmän tarjoamalla vertaistuelle? Vertaistukea on tutkittu paljon, mutta ei juuri tällaisessa yhteydessä. Lisäksi meitä kiinnosti se, miten ryhmätoimintaa voisi kehittää? Voisiko ryhmä tarjota tukea jollain tavalla vielä paremmin?

Opinnäytetyössä oleellisia käsitteitä ovat vanhemmuus, trauma ja vertaistuki, joita olemme käsitelleet teoriaosuudessa. On tärkeää ymmärtää teoreettisesta näkökulmasta, mitä vanhemmuus on ja tätä aihetta olemmekin lähestyneet Vanhemmuuden roolikartan kautta. Ryhmän toimintatavan vuoksi opinnäytetyössä nousee oleelliseen osaan myös vertaistuki. On oleellista ymmärtää, mitä trauma on, jotta voi ymmärtää sekä vanhemmuuden haasteita että tässä ryhmässä esiintyvää vertaistuen muotoa. Mitä tarkoittaa olla vanhempi, joka kantaa kaltoinkohtelun kokemuksia mukanaan ja toistaa niitä omassa vanhemmuudessaan.

Henkilökohtainen intressimme ymmärtää vanhemmuutta ja vanhemmuuden tukemista kiteytyy tässä opinnäytetyössä. Teoriaan syventyminen ja vanhemmuuden kokemusten käsittely on antanut meille ammatilliselle uralle eväitä tukea vanhempia entistä paremmin.

2 VANHEMMUUS, TRAUMA JA VERTAISTUKI

2.1 Ajankohtaista – perhe-elämän haasteet

Jo vuonna 2013 ilmestyneessä kirjassaan Joutsenniemi ja Mustonen ovat huomanneet nettipalstoilla käydyt keskustelut vanhemmuudesta. He pohtivat, miten kasvattaa lapsi, jos omat ja ympäristön arvot eivät kohtaa. Lapsen on kasvettava osaksi maailmaa ja sen sääntöjä, joita vanhemmat eivät välttämättä allekirjoita. (Joutsenniemi & Mustonen 2013, 33.) Vanhemmuuteen liittyvät keskustelut nettipalstoilla käyvät edelleen kuumana vuonna 2019 ja ilmiöksi ovat nousseet erityisesti vanhemmuuden haasteet ja se, kuinka rankkaa on olla vanhempi. Tästä kirjoittaa myös Hanna Terävä Yle:n uutisessa: ”mediassa kerrotaan äiteihin kohdistuvista odotuksista ja paineista, äidit ja isät avautuvat väsymyksestään ja blogit ovat pullollaan kertomuksia siitä, miten raskasta pikkulapsiaika ja ruuhkavuodet ovat” (Terävä 2018). Internetin kirjoituksissa ja keskusteluissa törmää säännöllisesti vanhemmuuteen liittyen odotuksiin, joita voisi kuvata jopa vaatimuksiksi: lapselle pitäisi tarjota monipuolisia harrastuksia, luomuruokaa, asettaa rajat, mutta myös antaa vapautta, kielten opettaminen pitäisi aloittaa yhä nuorempana, puhutaan tunnekasvatuksesta ja lista jatkuu loputtomiin. Aamulehden artikkelin mukaan Tampereen yliopiston tutkijatohtori Katariina Mäkinen kertoo, että ”aiemmin saatiin yhteiset normit esimerkiksi neuvolasta, nyt on paljon keskenään ristiriitaista tietoa. On vanhempien vastuulla löytää oikea tieto.” (Mendez 2019.) Julkisessa keskustelussa nousee esille ristiriitaisia näkökulmia, jotka vaikeuttavat oman vanhemmuuden tien löytämistä.

Lapsiperheiden palvelut ja hyvinvointi ovat olleet esillä yhteiskunnallisella tasolla. Lapsiasiainvaltuutettu Tuomas Kurttila kertoo Suomenmaan haastattelussa helmikuussa 2018, että lapsipolitiikka on sirpaleista. Enemmistö lapsiperheistä näyttää voivan Suomessa hyvin, mutta toisaalta alueellinen eriytyminen on voimakasta ja pahoinvointi kasautuu tiettyihin perheisiin ja muuttuu ylisukupolviseksi, eikä tähän ole tartuttu riittävästi poliittisella tasolla. (Seppälä 2018.) Hanna Terävän kirjoittaman, 4.2.2019 julkaistun artikkelin mukaan, selvää ei ole se, missä kulkee hyvin ja huonosti voivien perheiden raja ja luetaanko artikkelissa kuvailtua vanhemmuuden painetta pahoinvoinniksi. (Terävä 2018.) Selvää on kuitenkin se, että Suomessa on perheitä, joissa on tarvetta vanhemmuuden tukemiselle.

Tavallisten vanhemmuuden paineiden lisäksi, joita Terävä kuvailee artikkelissaan, tässä opinnäytetyössä haastatelluilla vanhemmilla on painolastina traumaoirehdintaa. Heillä on omakohtaisia kokemuksia kaltoinkohtelusta ja omien vanhempien antama malli sellaisesta vanhemmuudesta, jota he eivät halua itse toistaa omassa vanhemmuudessaan. Kyse on perheistä, joissa lasten kaltoinkohtelu siirtyy sukupolvelta toiselle ja vanhemmuudessa on huomattavia haasteita. Ylisukupolvisuutta onkin tutkittu monesta näkökulmasta: tutkimuksia löytyy muun muassa mielenterveyden, huono-osaisuuden, syrjäytymisen ja päihteidenkäytön siirtymisestä sukupolvelta toiselle. Vaikkakin ylisukupolvisuus on ollut otsikoissa, tilastoja trauman ja kaltoinkohtelun siirtymisestä ylisukupolvisesti ei löydy viime vuosilta.

Lapsiperheille on suunnattu erilaisia vertaistukiryhmiä viime vuosina. Muun muassa Mielenterveyden keskusliitto ja A-klinikka ovat tarjonneet vertaistukiryhmiä mielenterveys- ja päihdeongelmien ylisukupolvisen siirtymisen ehkäisemiseksi Hyvä arki lapsiperheille ja Sirpaleinen mieli -hankkeissa. (A-klinikkasäätiö 2016.) Sen sijaan tässä opinnäytetyössä käsitellyssä Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä on omat erityispiirteensä suhteessa vanhemmuuteen, traumaan ja vertaistukeen ja Traumaterapiakeskuksen luoma malli vanhemmuuden tukemiseksi on ainoa laatuaan Suomessa ja vielä mallin kehittämisvaiheessa tiedettävästi koko maailmassa.

2.2 Vanhemmuus

Tämän opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä on vanhemmuus. Vanhemmuutta voi lähestyä monesta eri näkökulmasta. Yksinkertaisimmillaan vanhemman suhde lapseen voi olla vain biologinen ilman muita siteitä tai huoltajan rooli paperilla. Se, mihin opinnäytetyössä halutaan päästä syvälle ja saada ymmärrystä on kuitenkin sellainen vanhemmuus, johon liittyy vuorovaikutussuhde lapseen. Tässä opinnäytetyössä halutaan kuvailla mitä vanhemmuus on teoriassa ja kokemuksena toteutetun tutkimuksen kautta. Jotta vanhemmuutta voi tukea, pitää ymmärtää, mitä se on.

2.2.1 Mitä on vanhemmuus?

Mitä on vanhemmuus? Entä hyvä vanhemmuus? Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan riittävän hyvän vanhemmuuden eväät löytyvät seuraavista vanhemmuuden ohjeista: ”elä lähellä, kasva lapsen kanssa, avaa tunteet, pidä huolta, noudata linjaa, leiki ja ymmärrä, opeta elämään sekä kuuntele lasta” (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018). Lastenpsykiatri Jari Sinkkosen mukaan ”hyvä vanhemmuus on yhteenvetona sitä, että olet hullaantunut omiin lapsiisi, annat heidän kertoa omia ajatuksiaan, olet perillä riittävän hyvin siitä, mitä heidän päässään liikkuu, ja osaat myös ohjata ja olla määrätietoinen, kun lapsi tarvitsee laumanjohtajaa. Ja silloin jos lapsi tarvitsee apua, olet apuna.” (Mendez 2019.) Kristeri tiivistää riittävän hyvän vanhemmuuden olevan sitä, että ”kotoa löytyy turvallista, läsnäolevaa aikuisuutta. Aikuisuutta, joka kestää lapsen tunteet ja vastaa hänen tarpeisiinsa riittävässä määrin. Aikuisuutta, joka tarjoaa turvalliset rajat ja rakkautta rajojen sisällä.” (Kristeri 2002, 23.) Muitakin määritelmiä löytyy ja myös eroavaisuuksia. Onko siis olemassa sellaisia absoluuttisia totuuksia siitä mitä hyvä vanhemmuus on?

Tutkimukset ovat osoittaneet vahvasti, että ensisijaisen tärkeä asia vanhemmuudessa on se, että lapselle muodostuu suhde vanhempaan siten, että hänellä on yksi pysyvä suhde elämässään. Turvallinen kiintymyssuhde, jossa vanhempi on lapselle läsnä ja johdonmukainen, tukee lasta muun muassa itsesäätelyyn, itseluottamuksen, sosiaalisten taitojen, empatian, leikin, ongelmanratkaisun ja minuuden kehittämisessä. (Hughes 2011, 19-20.) Tutkimuksissa on osoitettu myös, että lapsen kiintymysmallin tärkein ennakoija on vanhemman oma kiintymysmalli (Hughes 2011, 27). Myöhemmin opinnäytetyössä käsitellään ylisukupolvisuutta ja tarkemmin kaltoinkohtelun ylisukupolvisuutta. Vanhemmalla ei ole ollut mahdollisuutta, kykyä tai halua harjoittaa sellaisia vanhemmuuden taitoja, jotka tukisivat lapsen kehitystä ja tarjoaisivat lapselle turvallisen kiintymyssuhteen. Tällöin syntyy ylisukupolvisuuden kierre, jossa vanhemman oman vanhemmuuden haasteet siirtyvät epäedullisina malleina eteenpäin omalle lapselle.

Mistä sitten vanhemmuus muodostuu? Vanhemmuutta ymmärtääkseen tulee tietää vanhempi-lapsisuhteen olevan kaksisuuntainen vuorovaikutussuhde (Hughes 2011, 17). Vanhemman persoonallisuus vaikuttaa siihen, millainen vuorovaikutussuhde syntyy. Mitä tietoisempi omista tunteistaan ja tarpeistaan vanhempi on, sitä helpompaa hänen on tulla toimeen lapsensa kanssa. (Kristeri 2002, 23-24.) Opinnäytetyössä käsiteltävän Vakautta

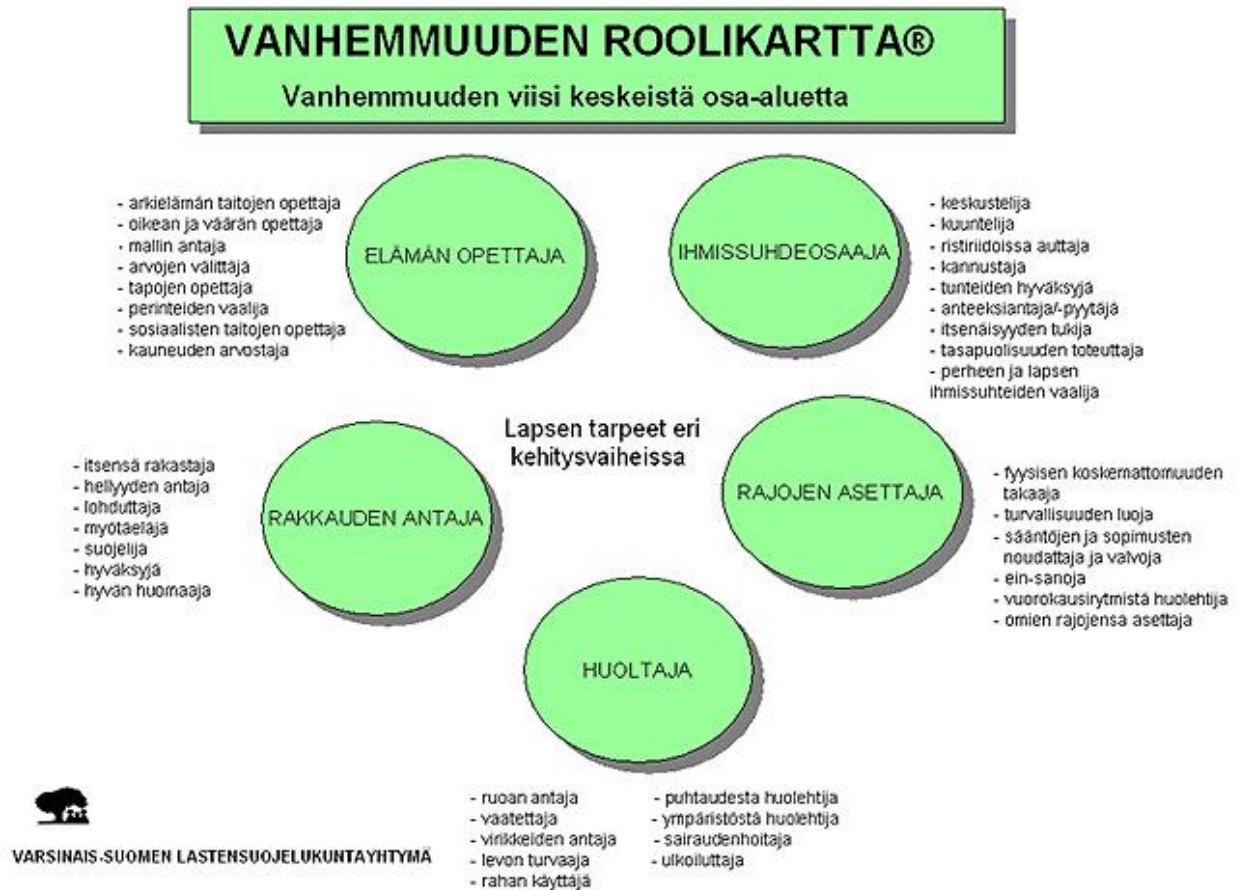
vanhemmuuteen -ryhmän yhtenä tarkoituksena on juuri herätellä tässä asiassa vanhempia, auttaa heitä tiedostamaan omia tunteitaan. Onnistuneen vuorovaikutussuhteen luomiseksi ja siten vanhempana onnistumiseksi on vanhemman omien tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen tärkeää.

Lapsi on vääjäämätön osa vanhemmuuden ymmärtämistä, eikä ole järkevää, eikä ehkä edes mahdollista käsitellä vanhemmuutta ilman lasta. Kuitenkin tässä opinnäytetyössä painopiste on vanhemmuudessa, eikä kiintymyssuhteen muodostumista ja sen vaikutuksia lapseen siksi kuvata syvällisemmin.

Opinnäytetyöhön on valittu Vanhemmuuden roolikartta avuksi jäsentämään vanhemmuutta mahdollisimman itsenäisenä osana, myös rajaten vanhemmuuden vaikutukset lapseen työn ulkopuolelle ylisukupolvisuuden teemaa lukuun ottamatta. ”Vanhemmuuden roolikartan synnyn tausta-ajatuksena oli kysymys siitä, miten vanhemmuutta voitaisiin arkiajattelussa hahmottaa mahdollisimman selkeästi ja luontevasti” (Ylitalo 2011, 9). Tässä opinnäytetyössä onkin hyödynnetty sitä, että käsitteet ovat niin arkisia ja tuttuja, että haastatteluissa vanhempien on helppo ymmärtää niiden merkitys ja etsiä roolien ilmenemistapoja omasta vanhemmuudestaan. Ylitalon mukaan ”roolikartta on käytännönläheinen työväline, joka avautuu, vaikka teoretiedoissa olisi puutteitakin” (Ylitalo 2011, 9).

2.2.2 Vanhemmuuden roolit Vanhemmuuden roolikartan mukaisesti

Vanhemman roolit muodostuvat useista rooleista, joita on kuvattu kuviossa 1. Vihreällä otsikko-tasolla ovat motivaatoroolit. Ne ovat roolikartan viisi pääroolia, jotka kuvaavat vanhemman toiminnan perusmotiiveja lapsen tarpeiden näkökulmasta. Toisella tasolla ovat tavoiteroolit näiden viiden motivaatoroolin sisältä ja ne näkyvät kuviossa valkoisella taustalla. Näitä tavoiterooleja kutsutaan tässä opinnäytetyössä myös alarooliksi. Kolmannella tasolla ovat tekoroolit eli käytännön teot arjessa. (Ylitalo 2011, 10-11.) Tässä opinnäytetyössä haastatteluissa on käytetty ylimmällä ja toisella tasolla olevia rooleja.



KUVIO 1. Vanhemmuuden roolikartan vanhemmuuden roolit (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä)

Vanhemmuuden roolikartassa roolien kehitystasolle on luotu mittaristo, joka sisältää neljä tasoa:

- ++ Ylikehittynyt
- + Sopivasti kehittynyt
- Alikehittynyt
- Puuttuva

(Helminen 1999, 16.)

Tarkoituksena on, että vanhempi saa merkitä kustakin roolista kokemuksensa tällä asteikolla. Mikäli vanhempi kokee roolissa olevansa ylikehittynyt, se tarkoittaa sitä, että rooli korostuu liiaksi vanhempana. Sopivasti kehittynyt rooli taas on hyvällä tasolla siten, että lapsi saa sopivasti tukea vanhemmaltaan tässä osa-alueessa. Alikehittynyt rooli tarkoittaa sitä, että roolissa on vanhemmalla puutteita ja hän saattaa kokea tarvetta kehittyä tässä roolissa. Puuttuva rooli tarkoittaa vanhemman kokevan tämän roolin puuttuvan täysin häneltä vanhempana.

Alkuperäisessä ohjeistuksessa Vanhemmuuden roolikarttaa voidaan käyttää piirtämisharjoituksena, mutta tässä opinnäytetyössä vanhemmat ovat tehneet mittariston mukaisia merkintöjä taulukkoon, jossa ovat olleet kaikki roolit kirjoitettuna. Roolit kuvataan tässä opinnäytetyössä sellaisena, millaisena ne on kuvattu Vanhemmuuden roolikartassa.

Vanhempi elämän opettajana

Elämän opettajan rooliin kuuluu vanhemmuuden roolikartan mukaan sosiaalisten taitojen ja tapojen opettaminen. Näihin taitoihin kuuluvat esimerkiksi pettymysten kohtaamisen harjoittelu ja muiden huomioonottaminen. Arkielämän taitojen opettajana vanhempi opettaa ja ohjaa lasta arjen toimissa kuten wc-käyttäytymisessä ja pöytätavoissa. Oikean ja väärän opettajana vanhempi opettaa arvoihin liittyviä asioita. Tämä eroaa siten arvojen välittäjän alaroolista, että tässä roolissa on yhteiskunnallisempi sävy. Mallin antajana vanhempi tarkastelee omaa toimintaansa ja on vastuussa omasta käyttäytymisestään. Tapojen opettajana vanhempi opettaa lasta yhteiskunnassa toimimiseen liittyvissä asioissa. Perinteiden vaalijana vanhempi auttaa lasta pääsemään osalliseksi perheen omiin perinteisiin ja kulttuuriin liittyviin asioihin. Kauneuden arvostajana vanhempi huomioi esteettisyyden ja tukee lapsen luovuutta. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 26-27.)

Vanhempi ihmissuhdeosaajana

Keskustelijana vanhempi on lapsen ikätason huomioiden sopivassa vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa. Kuuntelijan roolissa vanhempi aidosti kuuntelee lastaan. Ristiriidoissa auttajana vanhempi tukee lasta sanallistamalla lapsen tunteita ja auttamalla päätöksissä. Myös kannustajana vanhempi on lapsen tukena, lisäksi tähän liittyy myönteisyys ja palautteen antaminen. Tunteiden hyväksyjänä vanhempi hyväksyy lapsen kaikki tunteet. Anteeksi antajana /-pyytäjänä vanhempi pystyy itse pyytämään anteeksi ja opettamaan lapsen toimimaan samoin. Itsenäisyyden tukijana vanhempi antaa mahdollisuuden lapselle harjoitella ja on saatavilla tarvittaessa. Vanhemman tehtävä on myös edellyttää nuorelta asioita hänen itsenäistymisekseen. Tasapuolisuuden toteuttajana vanhempi on tasa-
puolinen malli ja lohduttaa, jos lapsi tulee väärinkohdeksi. Perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalijana vanhempi mahdollistaa ja tukee sosiaalisia suhteita ja toimii mallinantajana. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 28-29.)

Vanhempi rajojen asettajana

Rajojen asettajana vanhempi tarjoaa lapselle turvallisen lapsuuden. Vanhempi on fyysisen koskemattomuuden takaaja, joka kontrolloi sekä omansa että muiden käyttäytymistä

ja estää lapsen kohdistuvan fyysisen, henkisen ja seksuaalisen hyväksikäytön. Turvallisuuden luojana vanhempi huolehtii lapsen turvallisuudesta hänen ikätasonsa mukaisesti, ei hylkää lasta ja pitää lupauksensa. Sääntöjen ja sopimusten noudattajana ja valvojana vanhempi laatii säännöt kotiin ja huolehtii seuraamuksista niitä rikottaessa. Ei:n sanojana vanhempi rajaa lasta ja toimii johdonmukaisesti. Vuorokausirytmistä huolehtijana vanhempi huolehtii elämän säännöllisyydestä. Lapsen rajojen lisäksi vanhemman tulee huolehtia myös omista rajoistaan. Omien rajojensa asettajana vanhempi tunnistaa ja hallitsee omat rajansa, päihteiden käyttönsä ja aggressiivisuutensa. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 29-30.)

Vanhempi huoltajana

Huoltajan roolissa vanhemman tehtävä on huolehtia arjen toimista. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että hän tarjoaa lapselle terveellistä ja monipuolista ruokaa säännöllisesti ja antaa lapsen osallistua ruokaan liittyviin toimintoihin. Huoltajana vanhempi huolehtii sopivasta vaatetuksesta. Hän huolehtii lapselle puhtaita ja säähän sopivia vaatteita ja kunioittaa lapsen toiveita vaatteiden suhteen. Virikkeiden antajana vanhempi antaa erilaisia aistivirikkeitä vauvaikäiselle, kasvavalle lapselle elämyksiä ja mahdollisuuksia tehdä asioita sekä kannustaa harrastuksiin. Levon turvaajana vanhempi mahdollistaa lapselle riittävän unensaannin turvallisessa ympäristössä. Rahan käyttäjänä vanhempi huolehtii perustarpeista, mutta myös opettaa lapselle rahankäyttöä. Puhtaudesta huolehtijana vanhempi huolehtii lapsen hygieniasta ja opettaa lasta näihin asioihin liittyen. Ympäristöstä huolehtijana vanhempi huolehtii kodin siisteydestä ja opettaa myös lasta huolehtimaan ympäristöstään. Sairauden hoitajana vanhempi huolehtii lapsen terveydenhoidosta esimerkiksi lääkärikäynnein ja lääkitsemällä. Ulkoiluttajana vanhempi on mukana ulkoilussa sekä kannustaa siihen lapsen kasvaessa. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24-25.)

Vanhempi rakkauden antajana

Rakkauden antajana vanhempi tukee lasta tämän itsetunnon kehittämisessä. Tähän rooliin kuuluu myös vanhemman itsensä rakastajan alarooli. Roolin mukaisesti vanhempi huolehtii itsestään ja jaksamisestaan ja osaa ottaa apua vastaan tarvittaessa. Hellyyden antajana vanhempi antaa läheisyyttä ja hellyyttä lapselle tämän ikätason mukaisesti ja antaa mallia omalla parisuhteellaan. Lohduttajana vanhempi sanottaa lapsen tunteita ja myötäelää lapsen tunteita. Suojelijana vanhempi opettaa tietoja ja taitoja, joilla lapsi pystyy puolustamaan ja suojelemaan itseään sekä omasta puolestaan tarjoaa turvallisen, rauhallisen ja väkivallattoman kasvu ympäristön. Hyväksyjänä vanhempi hyväksyy sekä itsensä

että lapsensa ja osaa erottaa teon ja tekijän toisistaan. Hyvän huomaajana vanhempi pysyy näkemään lapsensa myönteiset puolet, kunnioittamaan tätä ja antamaan lapselle positiivista palautetta. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 25-26.)

2.3 Trauma

Tässä kappaleessa käsitellään traumaa yleisesti määritellen sekä etenkin tämän opinnäytetyön näkökulmasta oleellisin osin. Jotta Vakautta vanhemmuuteen -ryhmää ja siihen osallistuneiden taustoja ja kokemuksia sekä tämän opinnäytetyön tuloksia voisi ymmärtää, tulee tietää, mitä traumalla tarkoitetaan tässä yhteydessä. Aihetta voisi laajentaa koskettamaan yhä tarkemmin diagnosointia, oirehdintaa ja trauman vaikutuksia, mutta tässä kuvauksessa nostetaan käsittelyyn vain niitä asioita, jotka lukijan tulee tietää aiheesta problematiikan ja opinnäytetyön tulosten ymmärtämiseksi. Oleellisessa osassa ovat trauman määritelmä, posttraumaattinen stressireaktio eli PTSD, dissosiaatiohäiriö ja näiden suhde vanhemmuuteen sekä ylisukupolvisuuteen.

2.3.1 Trauma käsitteenä

Sanana trauma on kreikan kielestä lähtöisin. Sanalla on tarkoitettu ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta johtuvaa psyykkistä tai fyysistä vammaa. (Ellilä 2015, 99.) Tässä opinnäytetyössä traumaa käsitellään psykologisena traumana. Hoivattavaa vanhemmuutta -mallin manuaalissa, joka edeltää tässä opinnäytetyössä käsiteltävää Vakautta vanhemmuuteen ryhmää, traumaa on kuvattu seuraavasti: ”Vakava traumatisoituminen tarkoittaa altistumista vakavalle kuormitukselle, joka on toistuvaa tai pitkäkestoista, sisältää vahingoittamista tai laiminlyöntejä hoitajien tai muiden vastuullisten aikuisten taholta sekä esiintyy kehityksen kannalta haavoittuvassa vaiheessa esimerkiksi varhaislapsuudessa tai nuoruusiässä” (Ruismäki, Friberg, Keskitalo, Lampinen, Mankila & Vänskä 2016a, 13). Lapsen riippuvuus vanhemmastaan, joka on lapsen maailman keskipiste, tekee lapsesta hyvin haavoittuvan suhteessa vanhempansa (Gerhardt 2007, 165).

Traumakokemus voi muodostua fyysisestä tai henkisestä laiminlyönnistä joko itse koettuna tai muiden perheenjäsenten välillä. Kaltoinkohteluksi voidaan erheellisesti toisinaan luulla vain fyysistä pahoinpitelyä kuten lyömistä, satuttamista tai seksuaalista väkivaltaa.

Kuitenkin esimerkiksi vanhempien taholta tullut tunnekylmyys, haukkuminen, mitätöinti tai häpäiseminen voivat aiheuttaa traumakokemuksen. Tällaiset kokemukset lapsuudessa voivat johtaa myöhemmin erilaisiin psykiatrisiin diagnoosiluokkiin kuuluviin sairauksiin. Lapsuuden kaltoinkohtelun seurauksista on kiistatonta näyttöä ja esimerkiksi näillä ihmisillä on muita enemmän traumaperäistä stressihäiriötä, masennus- ja ahdistushäiriöitä, huumeiden ja alkoholin väärinkäyttöä sekä psykoottisia oireita. (Gerhardt 2007, 164-165; Ruismäki ym. 2016a, 13-14.)

Vaikka traumatisoivat tapahtumat olisivat jo menneisyyttä, traumatisoituneen kokiessa myöhemmässä elämässään siitä muistuttavia asioita, voivat nämä asiat toimia traumalaukaisijoita. Traumalaukaisija on jokin ympäristössä tapahtuva ärsyke, joka muistuttaa traumatapahtumasta. Tällaisia ärsykeitä voivat olla esimerkiksi erilaiset aistikokemukset tai paikkoihin sidonnaiset ärsykkeet. (Ruismäki ym. 2016a, 65, 67-68.) Kun ihminen kokee traumalaukaisijan, hän voi oireilla monin eri tavoin. Tavallisia oireita ovat voimakkaat kehon tuntemukset tai liialliset tunnetilan kokemukset kuten reagointi tilanteeseen nähdessä liian voimakkaalla tavalla, juuttuminen reaktioon, puolustautuminen, ajan katoaminen tai takaumien saaminen. (Ruismäki ym. 2016a, 65; Boon, Steele & Van der Hart 2011, 137.) Posttraumaattisesta stressireaktiosta eli PTSD:stä puhutaan silloin, kun trauman aiheuttaneet muistot ja ajatukset tunkeutuvat mieleen, vaikka niitä yrittäisi vältellä. Oireina voivat olla esimerkiksi pelokkuuden ja avuttomuuden tunteet, ahdistuneisuus ja univaikeudet. (Ellilä 2015, 101; Nordqvist 2019.) Toisaalta taas joskus traumalaukaisijoita ei ole helppo huomata, sillä ihminen on voinut pyrkiä unohtamaan traumatapahtumat selvittääkseen tilanteesta psyykkisesti ja silloin yhdistäminen menneisyyden ja nykyhetken tapahtumien välillä voi olla haastavaa (Ruismäki ym. 2016a, 66).

2.3.2 Dissosiaatiohäiriö

Dissosiaatiolla tarkoitetaan häiriötä, jossa traumaan liittyvät tunteet ja muistot on eristetty tietoisuudesta (Suokas-Cunliffe 2003, 111). ”Traumaperäinen dissosiaatio ymmärretään kyvyttömyytenä yhdistää ylivoimaisia ja traumaattisia kokemuksia osaksi elämäkerrallista tietoutta ja muistia” (Antervo & Mankila 2012, 10). Dissosiaatiohäiriöitä on useita ja niiden luokituksissa on moninaisuutta. ”Yleisesti ollaan kuitenkin samaa mieltä siitä, että vakavat dissosiativiset häiriöt juontavat yleensä juurensa lapsuudesta ja että ne ovat

seurausta sellaisista häiriöistä lapsen persoonallisuuden ja minäkokemuksen integroitumisessa, joiden vaikutukset näkyvät edelleen aikuisuudessa.” (Boon ym. 2011, 9.) ”Kliinissä seurannassa ehyen minuuden kokemuksen puuttuminen on havaittu muistissa, ajatuksissa, tunteissa, tuntemuksissa, toiveissa, uskomuksissa, odotuksissa, suunnitelmissa ja käyttäytymisessä” (Antervo & Mankila 2012, 11).

Ihminen pyrkii normaalitilassa yhdistämään, integroimaan kokemuksiaan ja luomaan niiden pohjalta minäkokemuksen. Kyky integraatioon auttaa erottamaan menneisyyden nykyisyydestä. Dissosiaatiossa integraatio epäonnistuu, eikä minäkokemus muodostu eheästi ja persoonallisuus voi muuttua. Integraation epäonnistumisen seurauksena ei ole kuitenkaan aina dissosiaatio. (Boon ym. 2011, 6-7.) Dissosiaation tapahtuessa ihminen voi jopa siirtyä itsensä ulkopuolelle siten, ettei tunnista tapahtumien tapahtuneen hänelle itselleen. Dissosiaatio on selviytymiskeino tilanteessa, jossa ihmisellä ei ole muita välineitä selvitä tilanteesta. Näin voi tapahtua erityisesti silloin, jos ihminen ei saa riittävää emotionaalista tukea. Dissosiaation avulla ihminen voi säilyttää toimintakykynsä elämässä traumaattisista kokemuksista huolimatta. (Boon ym. 2011, 8. Suokas-Cunliffe 2003, 111.) Integroitokyky vahvistuu turvallisessa kasvuympäristössä (Boon ym. 2011, 7).

On yleistä, että dissosiatiiivisestä häiriöstä kärsivä ihminen hakeutuu terapiaan jonkin muun oireen vuoksi kuin identiteettiin tai minäkokemukseen liittyvien ongelmien vuoksi. Yksi keskeisimmistä dissosiaatio-oireista on vierauden tunne. Ihmisen on vaikea tunnistaa ajatuksien, tunteiden, käyttäytymisen, muistojen ja tapahtumien kuuluvan itselleen. Myös omasta itsestään tai kehostaan vieraantumista tapahtuu. Ihminen ei ole läsnä hetkessä ja hän voi kokea olonsa epätodelliseksi. Yhtenä oireena on dissosiatiiiviset tunkeutumiset eli takaumat, jotka tuovat elävästi jonkin aiemman kokemuksen tuoreena senhetkiseen kokemusmaailmaan. Paikan taju voi hämärtyä, mutta myös ajan vääristymät ovat tavallisia. (Boon ym. 2011, 13-16.)

Dissosioiva vanhempi voi selvitä arjen toimista ja lapsen hoidosta ympäristön näkökulmasta hyvin. ”Tämä näennäisesti normaali puoli on kuitenkin kapeutunut ja pyrkii kaikin tavoin olemaan tietämätön traumastaan. Hän saattaa olla hyvin kyvytön ottamaan vastaan viestejä kehostaan, koska nämä ovat yhteydessä traumamuistoihin.” Tämä voi johtaa esimerkiksi lapsen fyysiseen kaltoinkohteluun, koska vanhempi ei ole kosketuksissa oman kehonsa palautteeseen. Hän ei myöskään voi olla syvällä tavalla empaattisessa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. (Suokas-Cunliffe 2003, 113.)

Dissosiaatiohäiriön hoidossa puhutaan vakauttamisesta. Vakauttaessa tavoitteena on saada traumatisoitunut ihminen tunnistamaan dissosiaationsa, ymmärtämään sen olevan hänelle haitallista ja opettaa taitoja nykyhetkeen palaamiseksi. Dissosiaatiosta ihminen kokee saavansa turvapaikan. Nykyhetkeen palaamista voi harjoitella erilaisilla keinoilla kuten omien kehon aistimustensa havainnoinnilla. (Suokas-Cunliffe 2003, 123-124.)

2.3.3 Vanhemmuus ja trauman ylisukupolvisuus

Vanhemmuudessa onnistuminen ei ole helppoa edes silloin, kun kannettavana ei ole ylimääräistä painolastia, mutta miten onnistua vanhemmuudessa silloin, kun on traumatisoitunut? Vanhemmuus muodostuu vuorovaikutuksesta lapseen ja traumatisoituneilla vanhemmilla voi olla suuria haasteita tämän asian kanssa. ”Lapsuuden traumatisoitumisen seuraukset haittaavat vanhempana toimimista ja vaikeuttavat optimaalisen vuorovaikutuksen ja hoivan tarjoamista.” (Ruismäki ym. 2016a, 14.) Vanhemmuudessa esiintyy vanhemmuuden kuormittavana kokemista, välttelevyyttä, vetäytyneisyyttä ja vihamielisyyttä. Myös tunneperäisessä vuorovaikutuksessa voi ilmetä puutteita. (Ruismäki ym. 2016a, 14.)

Traumatisoitunut vanhempi ei välttämättä pysty vuorovaikutuksessa tulkitsemaan oikein lapsen viestejä. Tämä voi vaikuttaa lapsen tunnesäätelytaitojen kehittymiseen ja lapsi voi kokea hylkäämisen ja ymmärtämättömäksi tuleminen tunteita. Kun vuorovaikutus on jäsentymätöntä, trauma siirtyy lapselle ja ylisukupolvisuuden kierre on syntynyt. (Ahlström 2015, 184; Schechter & Rusconi Serpa 2014.) Tutkimuksissa on todettu, että väkivaltaa kokeneiden äitien lapsille siirtyy suurempi riski olla aggressiivisia kuin muille lapsille (Schechter & Rusconi Serpa 2014). ”Vanhemman traumaperäiset dissosiaatio-oireet lisäävät lapsen kaltoinkohtelun riskiä. Äitien omat lapsuudenaikaiset kuritusväkivaltakokemukset lisäävät todennäköisyyttä äitien omien lasten väkivaltaiselle kohtelulle. Edelleen äidin jatkuva voimakas stressi on lisännyt äidin väkivaltaisen käyttäytymismallin riskiä suhteessa omiin lapsiin.” (Ruismäki ym. 2016a, 14.) Lasten oireillessa osa vanhemmista ei tunnista kaltoinkohteluvansa lapsiaan, vaikka tätä olisi jatkunut jo vuosia. Osa taas tulkitsee lasta omien käsittelemättömien traumojensa kautta. (Ahlström 2015, 184.)

Traumataustaisilla vanhemmilla oman lapsen kaltoinkohtelu voi laukaista heissä PTSD:n oireita. Vanhemman kokiessa turhautuneisuutta, raivoa ja kauhua hän voi tulla voimattomaksi tilanteessa ja torjua lapsen avunhuudot tai minimoida lapsen kauhun. Tällä vanhempi toivoo sekä itsensä että lapsen rauhoittuvan. (Pettersson 2003, 97; Schechter & Rusconi Serpa 2014.) ”Vanhempia voi auttaa tieto traumojen luonteesta ja traumamuistuttajista. Tällöin he voivat tulla tietoisiksi siitä, miten omat ratkaisemattomat pelot sulkevat kyvyn antaa lapsen kertoa avoimesti tarinansa. Usein on asianmukaista tarjota vanhemmalle mahdollisuutta selvittää omia traumakokemuksiaan, jotta hän voisi kohdata lapsen ja tämän kokemukset.” (Pettersson 2003, 97.)

2.4 Vertaistuki

Vakautta Vanhemmuuteen -ryhmän toimintamuoto on ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä. ”Vakautta vanhemmuuteen ryhmä tarjoaa vertaistukea, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokemusta siitä, että on olemassa muitakin, joilla on samankaltaisia haasteita ja ongelmia. Vertaistuki auttaa jaksamaan ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta toisiin vanhempiin. Kaltoinkohteluun liittyvien vanhemmuuden haasteiden tunnistaminen ja niiden jakaminen ääneen ryhmäläisten kesken on ryhmän keskiössä.” (Ruismäki ym. 2016b, 8.) Seuraavassa tarkastellaan mitä tarkoitetaan termeillä vertaistuki ja ammattilaisen ohjaama vertaistuki.

2.4.1 Vertaistuen määrittelyä

”Vertaistuen tarkoituksena on edistää osallistujien hyvinvointia ja jaksamista” (Salonen 2012, 12). Vertaisryhmässä toimiessa perusajatuksena on se, että ryhmän jäsenet omine yksilöllisine kokemuksineen tukevat ja auttavat toisiaan ja näin ollen tuki syntyy ryhmästä itsestään, ryhmän sisältä. Oleellista on vahva usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin ja oman elämänsä asiantuntijuuteen. Vertaistukitoimintaan osallistuminen edellyttää osallistujilta uskallusta, aktiivista toimijuutta ja tietysti myös toivetta oman hyvinvoinnin lisääntymisestä ja valmiutta toimia tämän hyväksi. (Laimio & Karnell 2010, 12; Salonen 2012, 12.)

Amerikkalaisen tutkijan Darby Penneyn vertaistukea määrittelevän artikkelin mukaan sanalla vertainen tarkoitetaan tasa-arvoisessa asemassa olevaa, jotakuta, jolla on samankaltaisia ominaisuuksia. Tuella taas ilmaistaan syvästi tunnettua empatiaa, rohkaisua ja selaista avun antamista, jota yhteisiä kokemuksia omaavat ihmiset voivat antaa toisillensa vastavuoroisen suhteen kautta. (Penney 2018.)

Usein termejä vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta käytetään samassa tarkoituksessa vaikkakin niillä on omat selkeät eronsa. Vertaisuudella tarkoitetaan lähinnä ihmisten välistä yhdenvertaista, keskinäisen asiantuntijuuden sisältävää tasa-arvoista suhdetta. Vertaistuella taas tarkoitetaan sellaista omaehtoista toimintaa, jossa vertaiset toimivat omaksi sekä toistensa hyväksi. Vertaistoiminta on näistä käsitteistä laajin, sisältäen kaiken sen toiminnan mitä vertaistukeen kuuluu. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20.) Siihen, miten vertaistuki toteutuu ja toimii vaikuttavat monet ulkoiset seikat. Ensisijaisesti vaikuttavina tekijöinä ovat vertaisten tarpeet ja tilanne, mutta hyvin olennaisena tekijöinä heidän omat voimavaransa ja elämänsä olosuhteet. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20-21.) Oleellista vertaistuen toteutumisen ja sen positiivisten vaikutusten kannalta onkin ryhmätoimintaan osallistuvien oma jaksamisen ja motivaation taso.

Vertaisuus syntyy ryhmätoiminnassa yhteisten kokemusten jakamisesta, ja näin ollen vertaistuella ja toisten selviytymistarinoilla onkin hyvin keskeinen merkitys varsinkin silloin, kun ihminen on kohdannut vaikeita kokemuksia. Vertaistuki voi olla voimakas tekijä ihmisen toipumiseen ja se voi tuoda toivoa, rohkaisua ja realistisia oman elämäntilanteen muuttamisen tavoitteita. (Mehtola 2013, 7.) Vertaistukiryhmään osallistuva tapaa toisia samassa tilanteessa olevia jakaen kokemuksiaan, tietojaan ja taitojaan. Tätä kautta korostuu ajatus, ettei kukaan ole yksin, ja se voi tuoda toivoa sekä antaa konkreettisia eväitä selviytyä käytännössä. Ryhmän antama tuki voi kasvattaa muun muassa myös elämäntilanteen tunnetta, vuorovaikutustaitoja, vastuun ottamista ja kykyä tehdä päätöksiä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 22-23.) Vertaistuella ja vertaistukitoiminnalla voi siis saavuttaa paljon positiivista yksilötasolla ja se voikin olla merkittävä elämäntilanteeseen ja -laatuun vaikuttava tekijä yksilön elämässä.

2.4.2 Ammatilaisen ohjaama vertaistuki

Vertaistuen edellytykset paranevat, kun sitä tarjotaan ryhmässä, jossa on vastuullinen koulutettu ohjaaja ja ryhmän toiminta on organisoitua (Salonen 2012, 13). Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä onkin ammatillisesti johdettu vertaistukiryhmä, jossa vanhemmille tarjotaan ammatilaisen ohjaamalla tuella vertaistensa joukossa mahdollisuus oppia tunnistamaan omia lapsuuden kaltoinkohtelusta aiheutuneita vaikeuksia ja kehittää itselleen sopivia vakautumiskeinoja selviytyäkseen vaikeuksista. (Ruismäki ym. 2016b, 7.) Ryhmän jäsenten välinen keskinäinen tuki täydentää sekä myös tukee ammattilaisten ohjaamien ryhmien tukea ja ohjausta (Jyrkämä 2011,31).

Ammattilaiselta löytyy tietoja ja taitoja, joiden kautta vertaisten tuki mahdollistuu paremmin. Ammatilaisen ja vertaisen rooli tukemassa ryhmään osallistujaa on erilainen: ammatilaisen antama tuki voi olla ns. alullepanija ja auttaa ulkoapäin, kun taas vertainen ryhmässä kokemuksineen auttaa jatkamaan prosessia syvemmälle. Ammatilainen ja vertainen toimivat siis erilaisten taitojen ja kokemusten varassa eikä ammatilaisella ole pohjalla kokemustietoa, mutta heillä taas on vankka osaaminen. Ammatilainen ei siis voi antaa vertaistukea, jollei tällä ole samaa kokemusta, mutta ammatilaisella on tärkeä rooli auttajana ja asiantuntijana. (Mikkonen & Saarinen 2018, 30-31.) Kuten myös Voimauttavan vertausohjauksen käsikirjassa todetaan ”Ammattilainen tuo ryhmään vertaisten kokemusten lisäksi ammattitaidon ja -kielen” (Salonen 2012, 37). Ammatilainen on vertaistukiryhmätoiminnassa tärkeänä taustavaikuttajana ja tukijana vahvistamassa sekä syventämässä ryhmän toimintaa ja tavoitteita.

Erilaisia vertaistukiryhmiä voidaan ohjata ja toteuttaa monin eri tavoin esimerkiksi pelkästään vapaaehtoisen, vertaistukitoimintaan koulutetun henkilön ohjaamana, ammatilaisen ohjaamana tai heidän yhteisohjauksessa. Vakautta Vanhemmuuteen -ryhmän ohjaajilta edellytetään sosiaali- ja terveydenhuoltoalan pätevyyttä ja myös riittävää perehtyneisyyttä traumatisoitumiseen ja sen vaikutuksista vanhemmuuteen. Näissä ryhmissä toimii kaksi ohjaajaa ja ryhmiä ohjaavien suositellaan suorittavan ryhmäohjaukseen perehdyttävä Traumaterapiakeskuksen tarjoama koulutus. (Ruismäki ym. 2016b, 8.)

3 VAKAUTTA VANHEMMUUTEEN -RYHMÄ

3.1 Vakautta Vanhemmuuteen -mallin lähtökohdat

Tämä opinnäytetyö koskee Arjessa Oy:n toteuttamaa Vakautta Vanhemmuuteen -ryhmää. Suomessa järjestetään ryhmiä useilla paikkakunnilla. Ryhmää on kehitetty RAY:n tukemana vuosina 2012–2016 Traumaterapiakeskuksen Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus -projektissa. Projektin tuotteena kehitettiin malli ja opas tämän mallin toteuttamiseen. (Ruismäki ym. 2016a, 9.) Projektin alkaessa vakavimmin traumatisoituneille vanhemmille ei ole ollut olemassa missään päin maailmaa vanhempien oireisiin keskittyvää ryhmämallia (Ruismäki ym. 2016a, 9).

Taustalla on RAY:n tukema projekti vuosilta 2009-2012, jolloin Hollannista tuotiin Suomeen dissosiaatiohäiriöstä kärsivien vakauttamismalli ja sitä mukautettiin Suomen oloihin soveltuvaksi. ”Suomalaisiin vakauttamisryhmiin osallistuneista vakavasti traumatisoituneista osalla oli lapsia ja osa oli lapsettomia. Palautteena ryhmästä traumatisoituneet vanhemmat esittivät toiveensa siitä, että äideille ja isille järjestettäisiin omia ryhmiä. Vanhemmuus oli heidän traumatisoitumisensa kipein kohta, johon he eniten tarvitsivat apua. Tämä ajatus jäi kytemään ja toteutui kun Raha-automaattiyhdistyksen tukema vuosina 2012-2016 toteutettu vanhemmuusprojekti sai alkunsa. Vanhemmuusprojektissa ei enää pitäydytty Hollannin mallin mukaisesti vakavimpiin dissosiaatiohäiriöihin vaan ryhmämalli tehtiin soveltuvaksi kaikille varhaisessa kiintymyssuhteessaan kaltoinkohtelua kokeneille.” (Ruismäki ym. 2016a, 9.)

3.2 Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttamisprojekti

Hollantilaisessa traumaterapiakeskuksessa Suzette Boon kehitti epävakaanpersoonallisuushäiriön ryhmähoitomallin pohjalta vertaistukeen ja psykoedukaatioon perustuvan dissosiaatiohäiriöisten trauman ryhmähoitomallin. (Antervo & Mankila 2012, 7.) Suzette Boonin ryhmähoitomallin pohjalta vahvasti vaikutteita saaneena toteutettiin 2009-2012 vakauttamisprojekti nimeltä Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa 2009-2012. Pilottiryhmät toimivat Helsingissä, Oulussa ja Joensuussa. Ammatillisessa ryhmähoidossa ei ole ollut tavoitteena korvata yksilöllistä psykoterapiaa potilaan

psykkisen toimintatason nostamiseksi vaan syventää terapiaa. (Antervo & Mankila 2012, 9.) Suzette Boonin mallista eroten Suomessa mallista haluttiin kehittää ylisukupolvisen trauman huomioonottava hoitomalli. Ryhmän aikana haluttiin tukea traumatisoituneita heidän vanhemmuudessaan ja auttaa heitä dissosiaatiohäiriön tuottamissa erityisongelmissa suhteessa lapsiin ja puolisoon. (Antervo & Mankila 2012, 8.)

Potilaiden valinta on yksi tärkeimmistä ryhmähoidon onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä, joten potilasvalinta tehtiin huolella. Helsingissä potilaita haettiin haastateltaviksi Traumaterapiakeskuksen nettisivujen kautta, Oulussa potilaat tulivat hoitotahojen läheteillä ja Joensuussa potilaat olivat klinikalla työskenteleville ryhmän vetäjille entuudestaan tuttuja. Potilaiden haastatteluihin varattiin riittävästi aikaa, 4-6 kuukautta. Haastattelujen perusteella päädyttiin Helsingissä ja Oulussa 8 potilaaseen, joilla asiantuntijoiden arvion mukaan oli dissosiaatiohäiriö. Joensuun ryhmään osallistui 6 potilasta. (Antervo & Mankila 2012, 14.)

Opetusmateriaalina ryhmässä käytettiin Suzette Boonin johtamassa traumaterapiakeskuksessa käytössä ollutta materiaalia. Ryhmäkerrat etenivät jokaisella kerralla samalla kaavalla. Alussa osallistujat toivotettiin tervetulleeksi, tämän jälkeen ensimmäinen 45 minuuttia keskusteltiin edellisen tapaamisen herättämistä reaktioista, käsiteltiin edellisessä tapaamisessa annettuja tehtäviä sekä kannustettiin osallistujia itsenäiseen taitoharjoitteluun. Välissä pidettiin kahvitauko, jonka jälkeen toisella 45 minuutin osuudella otettiin käsiteltäväksi uusi aihe ja kotitehtävät. Lopuksi osallistujat hyvästeltiin. Ryhmänvetäjiä oli kolme. Tapaamisia Helsingissä toteutui 28 ja Oulussa 32. (Antervo & Mankila 2012, 15, 17.)

Ryhmät aloittaneista 22 potilaasta 18 kävi ryhmän kokonaisuudessaan loppuun. Yksilöterapeuttien arvioiden perusteella jokaisen pilottiryhmässä olleen potilaan psyykinen vointi oli kohentunut. Noin puolet ryhmähoidon päättäneistä potilaista hyötyi ryhmästä merkittävästi, kun mittarina käytetään hoidon jälkeen tapahtunutta opintojen jatkamista tai työkokeilua. Kolme kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen kaikki potilaat kertoivat käyttävänsä viikoittain vähintään yhtä ryhmähoidossa oppimaansa keinoa hallita dissosiaatio- ja traumaperäisiä oireitaan. (Antervo & Mankila 2012, 20-21.)

3.3 Hoivattavaa vanhemmuutta 2012-2016

Hoivattavaa vanhemmuutta -ryhmähoito-ohjelma on ensimmäinen erityisesti traumatisoitumiseen liittyvien oireiden hallinnan kautta vanhemmuutta tukeva hoitomalli. Tavoitteina on kohentaa vanhempien psyykkistä toimintatasoa ja kykyä huolehtia lapsistaan tiedon, taitoharjoittelun ja ammatillisesti johdetun vertaistuen avulla ja sitä kautta vähentää vanhemman traumatisoitumisen vaikutuksia seuraavaan sukupolveen. (Ruismäki ym. 2016a, 12.) Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat kokeneet omassa lapsuudessaan laiminlyöntiä ja kaltoinkohtelua heitä hoitavien ihmisten taholta ja joilla on lapsuuden kokemuksiin liittyviä traumaperäisiä stressioireita kuten dissosiaatio-oireita. Ryhmään ovat voineet osallistua vanhemmat, joilla on halu työskennellä omien ja vanhemmuudessa ilmenevien traumaperäisten haasteiden kanssa, on kyky sitoutua ryhmään, ei ole akuuttia kriisiä tai päihdeongelmaa ja on riittävä suomen kielen taito. (Ruismäki 2018.) Hoivattava vanhemmuus -malli on kertaviikkoinen ja tarkoitettu yksilöhoidon rinnalle. Ryhmätapaamisia on 30 ja käsiteltäviä aiheita 24. (Ruismäki ym. 2016a, 12.)

Ryhmätapaamisten teemat ovat:

1. Vanhemmuuden haasteet
2. Traumaoireiden ymmärtäminen
3. Lapsuuden kaltoinkohtelun seuraukset
4. Mielellistäminen – ajatusten ja tunteiden pohtimista
5. Mielellistäminen suojaa lasta
6. Mielellistäminen auttaa ihmissuhteissa
7. Traumalaukaisijat
8. Vireys ja sen vaihtelut
9. Valmistautuminen vaikeisiin tilanteisiin
10. Tunteet ja niiden ymmärtäminen
11. Turvallisuuden tunteen lisääminen
12. Suuttumuksen tunteen ymmärtäminen
13. Suuttumus vanhempien elämässä
14. Uskomukset vaikuttavat toimintaan
15. Syyllisyyden tunteet
16. Varhaiset tarpeet ja niiden ymmärtäminen
17. Säännöt luovat turvaa
18. Hyvinvoinnista huolehtiminen
19. Fyysinen hyvinvointi ja terveys
20. Ajankäyttö: rentoutuminen ja toimeliaisuus
21. Ilo ja leikkisyys
22. Lapsen tunteiden jakaminen
23. Kuinka tarjota turvaa kun on turvaton
24. Jäähvyäisten jättämiseen valmistautuminen

(Ruismäki ym. 2016a, 5.)

3.4. Vakautta Vanhemmuuteen- malli

Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä on ensitietoryhmä eri-ikäisten lasten vanhemmille ja se pohjautuu Hoivattavaa vanhemmuutta -ryhmän laajempaan ryhmämalliin. Ryhmä so-
pii vanhemmille, joilla on omaan lapsuuteen liittyvää kaltoinkohtelua ja halua tutkia sen
vaikutuksia vanhemmuuteen. Vanhemman elämän tulee olla siten tasapainossa, että hä-
nellä ei ole akuutisti päihdeongelmaa tai väkivaltaa arjessaan. Ryhmään tulee sitoutua ja
siksi käytännön järjestelyissä on otettava huomioon muun muassa lastenhoito ja muut
elämässä rajoittavat seikat kuten töiden joustavuus. (Ruismäki 2018.)

Ryhmää vetävät yhdessä kaksi sosiaali- ja/tai terveysalan ammattilaista. Traumaterapia-
keskus järjestää kolmipäiväisiä Vakautta vanhemmuuteen -ryhmänohjaaja koulutuksia.
Vaikka ryhmätoiminnalle on tarkkaan kirjoitettu manuaali, jota ryhmänohjaajat seuraa-
vat, koulutus antaa lisätietoa vertaistuen ohjaamisesta ja traumatisoitumisesta. (Ruismäki
2018.)

Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä osallistujamäärä on viidestä kahdeksaan vanhem-
paa. Ryhmän ohella vanhemmille suositellaan yksilöohjausta ammattilaisen kanssa. Ryh-
mätapaamisia on 12 ja tapaamiset toteutuvat aina kerran viikossa. Vakautta vanhemmuu-
teen -mallia noudatetaan kirjan ohjeistamassa järjestyksessä, joka on pilotointivaiheessa
todettu hyväksi. (Ruismäki ym. 2016b, 7-8.)

Ryhmätapaamisten teemat ovat:

1. Tutustuminen
2. Kaltoinkohtelun vaikutusten ymmärtäminen
3. Turvallisuuden tunteen kehittäminen
4. Mielellistäminen
5. Traumalaukaisijat
6. Tunteiden ymmärtäminen ja vireys
7. Vaikeiden tunteiden ymmärtäminen
8. Uskomukset
9. Rajojen asettaminen vanhempana
10. Hyvinvoinnista huolehtiminen
11. Haastavien tilanteiden ennakointi
12. Jäähvyäisten jättäminen

(Ruismäki ym. 2016b, 4.)

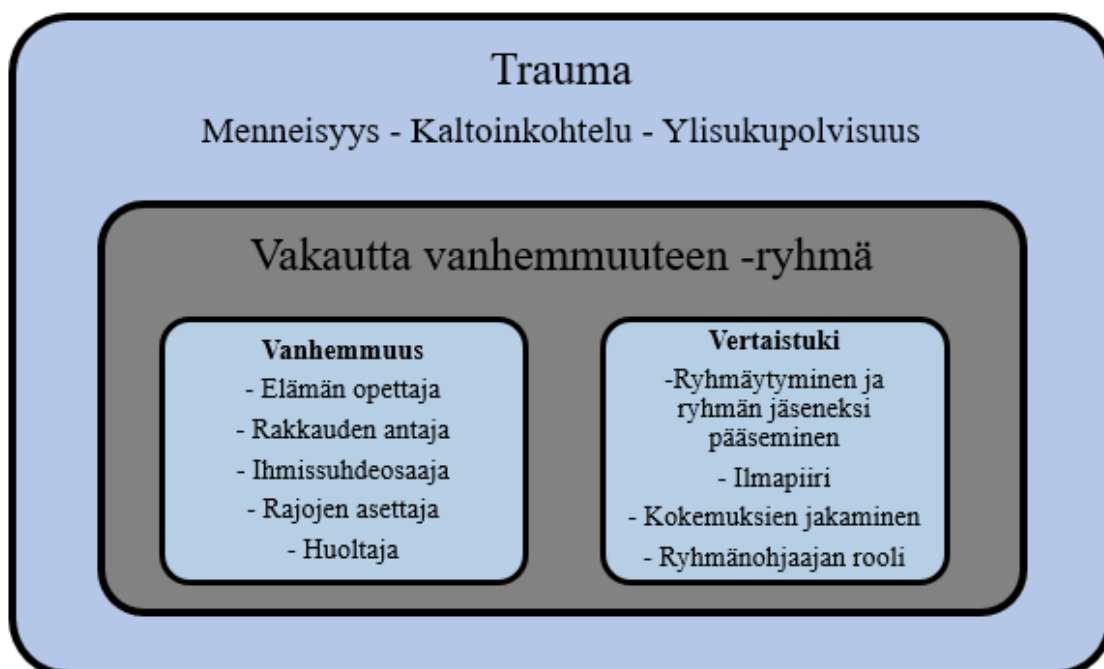
Ryhmätapaamiset toteutuvat tietyn selkeän kaavan mukaisesti, joka kerta kuitenkin omalla teemallaan (liite 1). Yhden ryhmätapaamisen kesto on noin 1h 30min. Ryhmän aluksi kaikki toivotetaan tervetulleeksi, jonka jälkeen tehdään ankkurointiharjoitus. Tämän jälkeen keskustellaan edellisen kerran aiheesta ja tehtävistä. Välissä pidetään tauko, jonka jälkeen on harjoitus ja esitellään uusi aihe ja tehtävät siihen liittyen. Lopuksi tehdään vielä ankkurointiharjoitus. (Ruismäki ym. 2016b.)

Aloitus- ja lopetuskerta poikkeavat hieman muiden kertojen kulusta. Aloituskerralla panostetaan vanhemmuuteen liittyvien sisältöjen lisäksi ryhmäytymiseen. Lopetuskerta on suunniteltu tätä erityistä ryhmää varten omanlaisekseen, koska ryhmään osallistuvilla saattaa olla taustalla huonoja kokemuksia hyvästien jättämisestä. ”Luopuminen ja siihen liittyvä haikeus, ikävä ja suru ovat tunteita, joiden käsittely voi dissosiaatiohäiriöstä kärsivistä ihmisistä tuntua täysin ylivoimaiselta ja mahdottomalta. Siksi he usein vain katoavat, jättävät ihmiset ja asiat taakseen välttääkseen kohtaamasta näitä tunteita. Tai eron hetkellä he dissosioivat ja persoonallisuuden osan vaihdoksen avulla välttyvät kohtaamasta todellisuutta.” (Antervo & Mankila 2012, 23.) Jäähyväisten jättämiseen valmistaututaan siis jo aiemmin ja tälle on oma kertansa.

Jotta malli on saanut muotonsa, sitä on kehitetty ja pilotoitu vuosina 2014-2016 Helsingin, Oulun ja Tampereen seuduilla yhteistyössä Oulun Ensi- ja turvakodin, Helsingin Ensikodin, Tampereen Yliopistollisen sairaalan lasten traumapsykiatrian yksikön sekä Oulun kaupungin mielenterveyspalvelujen epävakaatyöryhmän kanssa. Pilotointivaiheeseen osallistui 50 vanhempaa. Aloittaneista 13 keskeytti ryhmän. Tutkimusten mukaan kohde-ryhmän mukaisten osallistujien keskeyttämisprosentti erilaisissa hoidoissa on 39-41 %. Ryhmä on toiminut samalla periaatteella pilotointivaiheessa ja myös sen jälkeen: osallistujien tulee olla entuudestaan tuttuja asiakkaita perhetyölle tai vastaavalle taholle ja tulla sitä kautta suositelluiksi ryhmään. (Ruismäki ym. 2016b, 7.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTTAMINEN

4.1 Viitekehys



KUVIO 2. Opinnäytetyön viitekehys

Tämän opinnäytetyön viitekehys on esitetty kuviossa 2. Taustalla viitekehyksessä näkyy trauman käsite, joka on kaikkien opinnäytetyön keskeisten käsitteiden taustalla. Trauma-kappaleessa kuvattuun psykologisen trauman käsitteeseen kuuluu vanhempien menneisyys, joka sisältää kaltoinkohtelun aiheuttamien traumakokemusten synnyn sekä ylisukupolvisuuden käsitteen. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän yksi tavoite on katkaista kaltoinkohtelun ylisukupolvinen jatkumo vanhemmuutta tukemalla. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän toimintamuoto on ammattilaisen ohjaama vertaistuki, joka on suunniteltu tukemaan vanhempia vanhemmuudessa tässä kontekstissa.

Viitekehystä kuvaavan kuvion keskellä olevat käsitteet vanhemmuus ja vertaistuki on esitetty erillisinä osioina, sillä vaikka todellisuudessa näillä osioilla on yhteistä rajapintaa, opinnäytetyössä niitä on tutkittu kahtena erillisenä asiana. Vanhemmuutta on lähestytty tässä opinnäytetyössä Vanhemmuuden roolikartan roolien mukaisesti. Vertaistukea on käsitelty vertaistuen muodostumisen näkökulmasta.

4.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä kartoitetaan Vakautta vanhemmuuteen -ryhmään osallistuneiden vanhempien kokemuksia tästä toimintamallista. Tarkoituksena on tuottaa kuvailevaa ja tulkitsevaa tietoa Vakautta vanhemmuuteen -ryhmään osallistuneiden vanhempien saamasta tuesta vanhemmuudessa sekä ammatillisesti ohjatusta vertaistuesta kyseisessä ympäristössä.

Tavoitteena on tuottaa kokemuksellista tietoa vanhemmuudesta, vertaistuesta ja sen merkityksestä sekä tuoda näkyvyyttä Vakautta vanhemmuuteen -ryhmätoimintamuodolle. Lisäksi tavoitteena on ollut tuoda ilmi osallistujanäkökulma ryhmätoiminnan kehittämiseksi.

Opinnäytetyössä kuvataan ensisijaisesti kokemuksia sekä tulkitaan Vakautta vanhemmuuteen -ryhmätoimintamallia vanhempien kokemuksena. Tämä opinnäytetyö ei siis ole vaikuttavuustutkimus. Tutkimuskysymyksiä muokattiin tutkimussuunnitelman tekemisen ja haastattelujen jälkeen ymmärrettävämmiksi niiden sisältöä muuttamatta.

Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössämme:

1. Miten vanhemmat ovat kokeneet Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän tukeneen heitä vanhemmuudessa?
 - Millaista tukea Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä voi tarjota vanhemmuuteen?
2. Millaisia kokemuksia vanhemmilla on Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän vertaistuesta?
 - Miten vertaistuki muodostuu Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä?
3. Millaisia ajatuksia vanhemmilla nousee Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän toiminnasta ja sen kehittämisestä?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kautta pyritään selvittämään miten vanhemmat ovat kokeneet Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän tukeneen heidän vanhemmuuttaan. Lisäkytymyksen avulla taas pyritään selvittämään sitä, miten ryhmä voisi tukea vanhemmuutta, vanhempien sekä asiantuntijan roolissa haastattelemamme psykologi ja psykoterapeutti Marjo Ruismäen näkemyksiin peilaten. Ruismäki on toiminut Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän projektipäällikkönä kehittämisvaiheessa.

Toisen tutkimuskysymyksen kautta haetaan kokemuksia vertaistuesta tässä nimenomaisessa ryhmätoimintamallissa. Miten vertaistuki on näyttäytynyt ryhmässä ja mitä asioita se on vanhemman kokemuksen mukaan sisältänyt? Tässäkin kysymyksessä ei tavoitella vaikuttavuutta, vaan halutaan ymmärtää, miten vertaistuki on muodostunut tämänkaltaisessa erityisessä ryhmätoimintamallissa. Ruismäen asiantuntijuus tukee tämänkin tutkimuskysymyksen tulosten tulkintaa.

Kolmas tutkimuskysymys liittyy Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän toimintaan ja sen kehittämiseen ryhmään osallistuneiden vanhempien näkökulmasta. Vakautta vanhemmuuteen -malli on pitkälle hiottu ja jo vakiintuneessa muodossaan. Kysymys onkin siinä selvittämisestä, miten tätä ryhmätoimintaa voitaisiin kehittää käytännön toteutuksena.

4.3 Tutkimusstrategia ja -menetelmät

Tämä opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa on usein lähtökohtana ajatus merkitysten keskeisyydestä ja toisena selkeänä piirteenä subjektivisuus ja kokemuksen huomioiminen. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on tulkita ja ymmärtää tutkimusaineistoa sekä viedä tutkittavan ilmiön ymmärrys alkuperäistä käsitteellisemmälle tasolle. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 81-83.) Tässä opinnäytetyössä on tavoiteltu ymmärrystä Vakautta vanhemmuuteen -ryhmään osallistuneiden vanhempien kokemuksista vanhemmuudesta ja vertaistuesta. Tässä työssä ei ole ollut tarkoituksenaan etsiä yleistettäviä totuuksia vaan kuvata vanhemmuutta ja vertaistukea kokemuksena juuri tässä kontekstissa ja löytää parhaiten kuvaavat käsitteet ja aukaista niiden merkityksiä.

Ronkaisen ym. mukaan hyvä tutkimus erottuu muun muassa teoreettisen perustelunsa kautta. ”Teorian avulla tutkimus ikään kuin istutetaan aikaisempaan tietämykseen.” Jos tutkimuksessa saavutettu tieto ei ole perustelua, eikä tutkimuksessa käytettyjä käsitteitä ole käytetty oikein tutkimuksen tieteellinen arvo saattaa laskea. Tutkimuksessa teoriaan liittyvät oleellisesti myös käsitteet, joilla voidaan Ronkaisen ym. mukaan nimetä, kuvata, luokitella ja jäsentää ilmiöitä. (Ronkainen ym. 2013, 51.)

Tässä opinnäytetyössä teoriaa käytettiin tutkimuksen taustoitukseen. Tämä helpotti aineistoa kerätessä – tiedettiin, mitä oltiin etsimässä. Teorian on hyvä olla jo tuttu tutkimusmenetelmiä harkitessa. Teorian tuntemus antaa avaimet oleellisten kysymysten asetelulle, syvempään ymmärrykseen ja aiheen alle menemiseen.

Aineiston keräämisessä menetelmäksi valikoitui yksilöhaastattelut haastateltavan aihepiirin arkaluonteisuuden vuoksi. ”Haastattelun tavoite on selvittää se, mitä jollakulla on mielessään” (Eskola & Suoranta 1998, 86). Haastattelulle tyypillistä vuorovaikutustilanteena on Eskolan ja Suorannan mukaan se, että se on:

1. ennalta suunniteltu
2. haastattelijan alulle panema ja ohjaama
3. haastattelija joutuu usein motivoimaan haastateltavaa ja pitämään haastattelua yllä
4. haastattelija tuntee roolinsa ja haastateltava oppii sen
5. haastateltavan on luotettava siihen, että hänen kertomisiaan käsitellään luottamuksellisesti.

(Eskola & Suoranta 1998, 87.)

Havainnointi oli poissuljettu tutkimusmenetelmä, koska ryhmään osallistuminen ei ollut mahdollista. Se ei myöskään olisi antanut vastauksia tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Haastattelumuotoa harkitessa huomattiin, että teemahaastattelussa riskinä olisi ollut aineiston hallitsemattomuus. Myöskään strukturoitu haastattelu ei soveltunut, koska se olisi saattanut rajata liikaa vastauksia, eikä olisi antanut tilaa haastateltavalle kertoa kokemuksestaan siinä laajuudessa kuin hän itse kokee tarpeelliseksi. Kokemuksellisuus voi sisältää myös sellaisia elementtejä, jotka haastattelijan olisi hyvä tietää, mutta joita ei saisi selville rajaamalla liikaa haastattelun kulkua. Haastattelumuodoksi valikoitui puolistrukturoitu haastattelu.

Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta kysymyksiin ei anneta valmiita vastausvaihtoehtoja (Eskola & Suoranta 1998, 87). Käytännössä puolistrukturoiduissa haastatteluissa on eroja: osa puolistrukturoiduista haastatteluista saattaa muistuttaa jo avointa haastattelua, osa haastatteluista voi edetä hyvin strukturoidusti. Oleellista puolistrukturoidulle haastattelulle on, että kysymysten tulee pyrkiä löytämään vastauksia tutkimuksen tarkoituksen, ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.) Puolistrukturoidulle haastattelulle

tyypillisesti tässä opinnäytetyössä haastattelut etenivät hyvin strukturoidusti, eikä kysymyksiin ollut valmiita vastausvaihtoehtoja. Haastattelurungot oli suunniteltu tutkimuskysymysten pohjalta. Tuomi ja Sarajärvi kertovat puolistrukturoidun haastattelun olevan avoimuudessaan lähellä syvähaastattelua (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Syvähaastattelu perustuu vapaamuotoiseen vuorovaikutukseen. Syvähaastattelu soveltuu erityisesti menneisyyden tapahtumien, heikosti tiedostettujen sekä arkaluonteisten asioiden tarkasteluun. (Siekkinen 2010, 45.) Haastateltavan ja haastattelijan välille syntyy vuorovaikutussuhde, jossa luottamus sekä haastattelijan kyky empatiaan ja ymmärrykseen vaille tuomitsemista ovat avainasemassa. (Siekkinen 2010, 51-53.) Tämän opinnäytetyön haastatteluissa ilmeni tämänkaltaista sensitiivistä vuorovaikutusta.

4.4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tietoa kerättiin haastattelemalla ryhmään osallistuneita vanhempia. He tekivät kahden haastatteluosion välissä myös kirjallisen tehtävän. Haastattelut koostuivat kahdesta eri osiosta ja kysymyksissä menttiin syvälle kokemuksiin myös ennalta suunnitellun kysymyspatteriston ulkopuolelta.

Tutkimukseen osallistujat

Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli haastatella vain Vakautta vanhemmuuteen -ryhmään osallistuneita vanhempia. Tarkoituksena oli saada noin 4-5 haastateltavaa tai aineiston vajavaisuuden sitä vaatiessa vielä enemmän. Jo haastatteluja suunniteltaessa oli tiedossa, että haastateltavien löytäminen voi olla haasteellista ja siksi haastattelut suunniteltiin siitä näkökulmasta, että jokaisesta haastattelusta on saatava mahdollisimman paljon ja tarkkaa aineistoa.

Opinnäytetyöhaastattelua varten lähetettiin kirje Pirkanmaalla ryhmään osallistuneille ke-säkuussa 2018 (liite 2). Haastateltavien anonymiteetin vuoksi tässä opinnäytetyössä ei kerrota tarkemmin, milloin ja missä Pirkanmaalla haastateltavat ovat osallistuneet ryhmään. Kutsut lähtivät yhteistyökumppanin Arjessa Oy:n kautta, millä vältettiin ryhmään osallistuneiden tietojen siirtäminen ryhmän järjestäjätahon ulkopuolelle. Haastateltaviksi saatiin kolme ryhmään osallistunutta vanhempaa ja heidän yhteydenottonsa tulivat Ar-

jessa Oy:n yhteyshenkilön kautta. Haastateltaviin oltiin yhteydessä yhteystietojen saamisen jälkeen puhelimitse tapaamisajan sopimiseksi. Jo puhelimesta kerrottiin vielä, mistä on kyse: mihin he ovat osallistumassa.

Kaikilta kolmelta haastateltavalta tarkistettiin, kuinka monta kertaa he osallistuivat ryhmään. Näin saatiin varmistettua, että heidän haastattelujaan voidaan pitää valideina. Validina voidaan siis tässä tapauksessa pitää sellaista haastattelua, jossa haastateltava on osallistunut riittävän monta kertaa Vakautta vanhemmuuteen -ryhmään ja siten hän pystyy kuvaamaan kokemuksiaan ryhmästä riittävän kattavasti. Haastateltavilla ei ollut poissaoloja ryhmästä niin montaa, että ne olisivat vaikuttaneet kokonaiskokemukseen ryhmästä. Tarkkaa osallistumiskertojen lukumäärää ei kerrota, koska ryhmiä on järjestetty vähän Pirkanmaalla ja tässä olisi se riski, että käyntimäärien tarkempi kuvaus opinnäytetyössä saattaisi paljastaa haastateltavien henkilöllisyyden. Jokainen haastateltava oli perheellinen. Tässä opinnäytetyössä ei raportoida lasten lukumäärää tai ikää, koska ne eivät ole oleellisia tietoja tutkimuskysymyksiin nähden ja voisivat aiheuttaa haastateltavien tunnistettavuuden.

Haastattelujen toteutuminen

Haastattelut toteutettiin haastateltavien toiveesta heidän omissa kodeissaan. Heille tarjottiin myös mahdollisuutta tulla haastateltavaksi kodin ulkopuolelle. Yksi haastatteluista toteutui heti suunnitellusti, toinen haastattelu peruuntui kerran ja kolmas haastattelu peruuntui useita kertoja. Haastattelut toteutettiin aikavälillä kesäkuu-syyskuu 2018.

Haastattelujen alussa haastateltaville kerrottiin, että he voivat halutessaan jättää vastamatta kysymyksiin ja jos haastattelu alkaa tuntua liian raskaalta, se voidaan keskeyttää. Haastateltaville kerrottiin myös, että heidän kertomaansa käytetään opinnäytetyössä siten, että he eivät ole tunnistettavissa. Joitain lainauksia opinnäytetyöhön saattaisi tulla, mutta jos niissä olisi nimiä tai muita yksityiskohtia, ne jätettäisiin pois opinnäytetyöstä. Haastattelut tallennettiin ja myös keskustelu kirjallisen tehtävän aikana tallennettiin. Kysymykset oli laadittu etukäteen ja kaikille haastateltaville esitettiin nämä samat kysymykset. Joihinkin kysymyksiin tehtiin haastattelun aikana pieniä muutoksia, koska niihin oli jo aiemmin vastattu toisen kysymyksen yhteydessä tai kysymys ei soveltunut täysin haastateltavan tilanteeseen ja kokemukseen. Lisäksi haastatteluissa kysyttiin tarkentavia ky-

symyksiä vastauksen jäädessä vajavaiseksi tai vastauksen ollessa monitulkintainen. Haastatteluissa oli myös jonkin verran keskustelua ja reagointia haastateltavan vastauksiin vastaamisen tukemiseksi.

Ensimmäisen haastatteluosion teemana oli vanhemmuus. Aihetta lähestyttiin Vanhemmuuden roolikartan avulla. Haastatteluissa ei käytetty mallia sellaisenaan vaan siitä poimittiin vanhemmuuden aukaisemiseksi eri vanhemmuuden roolit ja asteikko, jotka kuvattiin opinnäytetyötä varten muodostetussa vanhemmille annettussa taulukossa (liite 3). Haastatelluilla vanhemmilla oli mahdollisuus tehdä merkintöjä suoraan taulukkoon. Taulukkoon tuli merkitä yksi tai kaksi miinusta tai plussaa kuvaamaan haastatellun omia kokemuksia tämänhetkisestä vanhemmuuden roolistaan. Toiseen sarakkeeseen haastateltava merkitsi, onko hän kokenut Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän tukeneen häntä vanhemmuuden kyseisessä osa-alueessa. Lisäksi tässä osiossa haastateltaville esitettiin avoimia kysymyksiä aiheesta (liite 3).

Toinen haastatteluosio oli vertaistuen kokemuksesta. Lähtökohtana haastattelurungossa (liite 4) oli vertaistuen muodostumisen prosessi. Aiempien tutkimusten pohjalta nostettiin neljä vertaistuen muodostumiselle oleellista osa-aluetta, joista haastateltavalla esitettiin kysymyksiä koskien hänen kokemuksiaan ryhmän alussa, keskivaiheilla ja lopussa. Haastateltavan tukena oli tässä osiossa lista ryhmäkerroista muistin tueksi. Haastateltava ei tehnyt kirjauksia tässä osiossa.

Vanhemmuus-osion jälkeen haastateltava teki kirjallisen osuuden, jossa hän arvioi Vakautta vanhemmuuteen -ryhmätoimintaa kokemuksenaan (liite 5). Tässä osiossa oli sekä avoimia kysymyksiä että arviointia numeraalisten asteikkojen kautta. Yksi haastateltavista ei halunnut kirjoittaa avoimiin kysymyksiin vastauksia vaan kertoi ne suullisesti ja myös nämä vastaukset litteroitiin.

Yksi kolmesta haastateltavasta väsyi vertaistukiosuuden loppupuolella ja haastateltavan kanssa päätettiin yhdessä, että kysymyksiä tiivistetään. Vertaistukiosuutta lähestyttiin haastattelurungossa prosessinäkökulmasta muiden haastateltavien kanssa, mutta tämä haastateltava vastasi ainoastaan yleiskokemuksensa kahdesta toiseksi viimeisestä kysymyksestä ja viimeinen kysymys jätettiin kysymättä liittyen vertaistukeen.

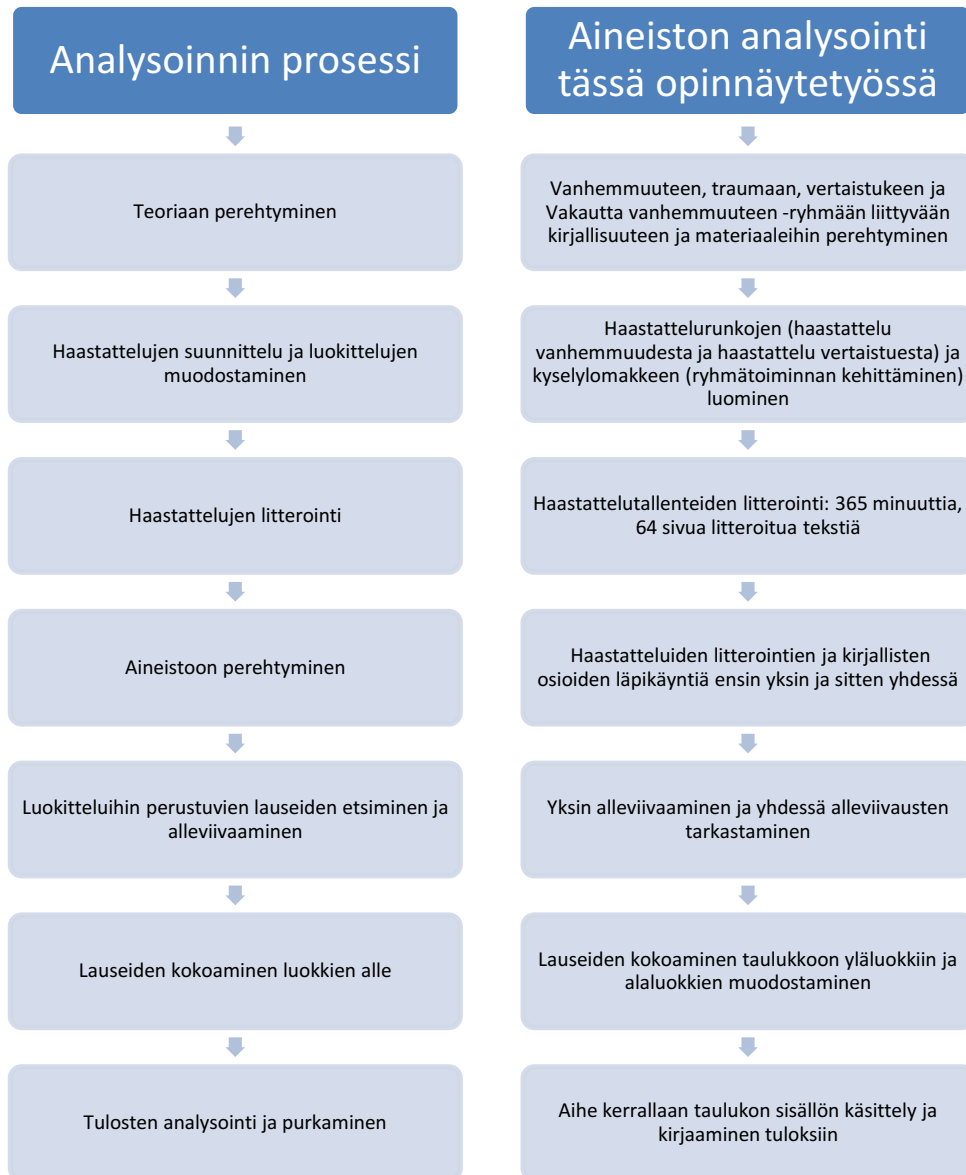
Kolmen haastattelun jälkeen todettiin, että aineisto vaati täydentämistä ja joiltakin osin oli epävarmuutta aineiston kylläntymisestä. Kylläntymisellä tarkoitetaan sitä, että haastatteluista saatu aineisto ei vielä toistanut itseään (Eskola & Suoranta 1998, 63). Osa haastattelumateriaalista osoitti jo selkeää näyttöä tulevista tuloksista, mutta toisaalta jotkin teemat kaipasivat vielä vahvistusta. Haluttiin vahvistaa käsitystä siitä, voiko ryhmä edes tukea tässä osa-alueessa ja mitä tukeminen tässä tarkoittaa suhteessa ryhmän sisältöön. Aineiston sisältöä arvioidessa päädyttiin täydentämään sitä haastatteleamalla asiantuntijan roolissa Traumaterapiakeskukselta Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän kehittämisessä projektipäällikkönä toiminutta psykologi ja psykoterapeutti Marjo Ruismäkeä. Koska kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole pyrkimyksenä tehdä tilastollisia yleistyksiä, kyse oli lähinnä tutkimustulosten vahvistamisesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on kuvata jotain tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jostain ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 1998, 61.) Eskola ja Suoranta toteavat, että ”aineiston määrä on kvalitatiivisessa tutkimuksessa pitkälle tutkimuskohtainen; vastauksia tarvitaan juuri sen verran kuin on aiheen kannalta välttämätöntä” (Eskola & Suoranta 1998, 63).

Marjo Ruismäen asiantuntijahaastattelu oli puolistrukturoitu, ja siihen sovellettiin vanhemmille suunniteltuja haastattelurunkoja. Marjo Ruismäeltä kysyttiin, mihin vanhemmuuden roolikartan mukaisiin rooleihin hänen näkemyksensä mukaan ryhmästä voi saada tukea. Lisäksi häntä haastateltiin vertaistuen muodostumisen lähtökohdista ja Vakautta vanhemmuuteen -mallin tulevaisuudennäkymistä. Marjo Ruismäen haastattelu toteutui marraskuun 2018 alussa.

Ryhmään osallistuneiden vanhempien haastattelumuodon valinta puolistrukturoiduksi haastatteluksi osoittautui oikeaksi, sillä osallistujat jättivät kerronnassaan aukkoja, joiden ymmärtämiseksi oli tärkeää kysyä tarkentavia kysymyksiä. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on myös tärkeää, että aineistoa käsitellessä tulkinnanvaraa on jätetty mahdollisimman vähän ja haastateltavalta on pystytty tarkistamaan jo haastattelun aikana, mitä hän on tarkoittanut sanomallaan asialla. Käytännössä tässä opinnäytetyössä haastattelut etenivät ennalta suunnitellun rungon mukaisesti, mutta haastatteluja toteuttaessa haluttiin ottaa vapaus tarttua haastateltavien kertomiin asioihin, joissa aistittiin olevan mahdollisuuksia päästä syvemmälle asian ytimeen. Ilman mahdollisuutta keskustelulle ja lisäkysymyksille ei olisi ollut mahdollista nähdä asiaa kokonaisuudessaan.

4.5 Aineiston analysointi

Tässä kappaleessa kuvataan tämän opinnäytetyön aineiston analysoinnin prosessia. Kuviossa 3 esitetään prosessi teoreettisesta ja käytännön näkökulmasta.



KUVIO 3. Aineiston analysoinnin prosessi mukailen Tuomea ja Sarajärveä (2018, 133)

Aineiston analysoimiseksi tulee olla perehtynyt teoriaan tutkittavasta aiheesta. Teorian ja tutkimuskysymysten perusteella lähdettiin luomaan haastattelupohjaa. Tässä opinnäytetyössä analyysimenetelmänä on teoriaohjaava sisällönanalyysi. Teoriaohjaava sisällönanalyysi tarkoittaa sitä, että käsitteet tuodaan tunnetuista teorioista, mutta teoriaa ei tarvitse seurata orjallisesti vaan tutkimus voi edetä aineistosta tulleen tiedon ehdoilla

(Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Eli haastattelukysymysten suunnittelu pohjautui aiempaan teoreettiseen tietoon ja käytännössä tässä vaiheessa syntyi jo alustavaa luokittelua.

Haastattelut litteroitiin. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 64 sivua Times New Roman -fontilla koolla 12. Ajallisesti haastatteluihin käytettiin 365 minuuttia.

Analysointia varten oli muodostettu yläluokat teoriaohjaavasti. Litteroidut tekstit luettiin ja niistä alleviivattiin yläluokkia koskevat lauseet ensin yksin. Löydetyt ja alleviivatut lauseet sekä niiden luokittelujen täsmääminen tarkistettiin yhdessä. Tämän jälkeen lauseet taulukoitiin ja taulukoista aihe kerrallaan analysoitiin ja kirjoitettiin auki tulokset.

Pääluokan vanhemmuus yläluokat muodostettiin Vanhemmuuden roolikartan päärooleista. Alaluokiksi otettiin ne vanhemmuuden alaroolit, joissa yhteys vanhemmuutta tukevana tekijänä todettiin vahvaksi haastattelujen pohjalta (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Luokittelu: Vanhemmuus

VANHEMMUUS	
YLÄLUOKKA	ALALUOKAT
Elämän opettaja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mallin antaja ▪ Sosiaalisten taitojen opettaja
Rakkauden antaja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Itsensä rakastaja ▪ Hellyyden antaja ▪ Lohduttaja ▪ Hyväksyjä
Ihmissuhdeosaaja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Keskustelija ▪ Kuuntelija ▪ Tunteiden hyväksyjä ▪ Anteeksiantaja/-pyytäjä
Rajojen asettaja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turvallisuuden luoja ▪ Ein sanoja ▪ Vuorokausirytmistä huolehtija ▪ Omien rajojensa asettaja
Huoltaja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Virikkeiden antaja

Pääluokan vertaistuki yläluokat muodostettiin vertaistuen teorioiden pohjalta, ja näitä luokkia käytettiin jo haastattelurunkoa tehdessä. Alaluokat vertaistuesta muodostettiin haastattelumateriaalien tulosten pohjalta (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Luokittelu: Vertaistuki

VERTAISTUKI	
YLÄLUOKKA	ALALUOKAT
Ryhmän jäseneksi pääseminen ja ryhmäytyminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Struktuuri ▪ Ryhmän kokoonpano ▪ Haasteet
Ilmapiiri	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Positiivinen tunnelma ▪ Haasteet ▪ Ryhmänohjaaja ▪ Struktuuri
Kokemuksien jakaminen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ryhmän kokoonpano ▪ Ryhmänohjaaja ▪ Haasteet
Ryhmänohjaaja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ammattitaito ▪ Struktuuri ▪ Haasteet

Aineistoon syventyessä aineistosta todettiin nousevan muitakin toistuvia teemoja, jotka liittyivät oleellisesti opinnäytetyön viitekehyksen taustalla oleviin teemoihin. Tästä muodostettiin yläluokka ”muut”, jolle muodostettiin neljä alaluokkaa (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Luokittelu: Muut

AINEISTOON POHJAUTUVAT LUOKAT	
YLÄLUOKKA	ALALUOKAT
Muut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menneisyyden vaikutukset vanhemmuuteen ▪ Trauma ▪ Kaltoinkohtelu ▪ Ylisukupolvisuus

Tässä opinnäytetyössä haastattelujen lainauksista on poistettu täytesanoja, kuten ”niinku”-sanoja lukemisen helpottamiseksi. Ne pidemmät tekstiosuudet haastateltavien kommentaista, joita ei ole nähty tarpeelliseksi sisällöllisesti käyttää, on jätetty kokonaan pois opinnäytetyöhön kirjatusta lainauksista. Nämä pois jätetyt tekstiosuudet on merkitty lainauksiin -- -merkein ja tässä on toimittu siten, ettei sisällön merkitys ole muuttunut.

5 KOKEMUKSIA VANHEMMUUDESTA, VERTAISTUESTA JA VAKAUTTA VANHEMMUUTEEN -RYHMÄTOIMINNASTA

5.1 Kokemuksia vanhemmuudesta

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaisesti tässä kappaleessa tarkastellaan sitä, miten vanhemmat ovat kokeneet saaneensa tukea vanhemmuuteen osallistuessaan Vakautta vanhemmuuteen -ryhmään. Lisäksi käsitellään opinnäytetyön viitekehyksen taustalla vaikuttavaa traumaa, kaltoinkohtelun kokemuksia, vanhemman menneisyyden vaikutuksia hänen omaan vanhemmuuteensa ja ylisukupolvisuutta.

Tuloksissa kuvataan vanhempien kokemuksia Vanhemmuuden roolikartan roolien mukaisesti. Ryhmän on koettu tukevan muissa Vanhemmuuden roolikartan päärooleissa suurilta osin, paitsi huoltajan roolissa. Yhtenä keskeisimpänä tuloksena voidaan näiden vanhemmuuden rooleihin liittyvien tulosten rinnalla nähdä tietoisuuden herääminen. Haastatteluissa haastateltavat kertovat vanhemmuuden kokemusten yhteydessä siitä, miten he ovat alkaneet tiedostaa omia toimintatapojaan uudella tavalla ja osaavat eritellä tänä päivänä sitä, mikä vanhemmuudessa ei ole toiminut, missä tulisi vielä kehittyä ja mitä he ovat oppineet.

Aineistoa täydennettiin haastatteleamalla asiantuntijaa. Tulosten täydentämiseksi tässä kappaleessa hyödynnetään asiantuntija Marjo Ruismäen haastattelua. Ammatillisesta näkökulmasta hän kertoo siitä, miten ryhmä voi tai voisi tukea vanhemmuudessa. Joihinkin vanhemmuuden rooleihin hän kertoo tuen voivan tulla välillisesti. Tällä hän tarkoittaa sitä, että ryhmässä opetetut taidot ovat tukeneet vanhempia, vaikka näitä taitoja ei ole suoraan tarkoitettu tukemaan kyseisissä vanhemmuuden rooleissa.

5.1.1 Menneisyys, trauma ja ylisukupolvisuus

Ruismäki toteaa haastattelussa, että ryhmään osallistuvilta vanhemmilta ei aina edellytetä diagnoosia, mutta ryhmä soveltuu ihmisille, joilla on traumaperäinen stressihäiriö ja kaltoinkohtelun kokemuksia menneisyydessään. Haastateltavilla ilmeneekin monenlaisia

kaltoinkohtelun kokemuksia, vaikka niistä ei pyydetty suoranaisesti kertomaan haastateltaessa. Haastateltavat kertovat erilaisista kokemuksista omassa lapsuudessaan kuten vanhempien alkoholismista, seksuaalisesta hyväksikäytöstä sekä henkisestä väkivallasta, joka on ilmennyt muun muassa vähättelynä ja laiminlyönteinä arjessa. Vanhemmat ovat olleen välinpitämättömiä lapsen mielipiteistä ja siitä, miten lapsi on voinut ja onko hän turvassa. Haastateltavien kertomat kokemukset ovatkin hyvin tyypillisiä traumatisoitumisen syytä.

Eräs haastateltavista kertoo, miten hänen menneisyytensä on vaikuttanut häneen. Tunteettomuudesta ja kylmyydestä tuli hänelle keino selviytyä lapsuudessaan ja nuoruudessaan pelon ilmapiirissä. Hän kertoo myös päihteiden ja väkivallan käytön olleen hänelle selviytymiskeinoja vielä aikuisenakin. Hän toteaa, että jos kotona elämä olisi ollut tasapainoisempaa, hänen ei olisi tarvinnut olla sellainen kuin oli. Hän kertoo, että hänen äitinsäkin pakeni elämäänsä, tosin hänellä se ilmeni loputtomana siivoamisena, vaikka hänen sisällään kaikki oli yhtä kaaosta.

Toinen haastateltava puolestaan kertoo ryhmän auttaneen häntä ymmärtämään menneisyyden merkityksen omaan persoonaansa ja vanhemmuuteensa. Yksi Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän tavoitteista onkin herättää tietoisuutta omista vanhemmuuden taidoista ja tarjota välineitä ylisukupolvisuuden kierteen katkaisemiseksi. Haastatteluista käy ilmi vanhempien huoli omille lapsilleen siirtyneistä toimintatavoista ja oirehdinnasta.

”Hän [lapsi] on muutenkin semmonen, näen paljon itseäni hänessä, lukittanu kaikki, jumissa. Et täähän on semmonen et tulee sukupolvelta toiselle nää jutut, jos ei niitä rupee työstään.”

Ruismäen mukaan moni saapuu ryhmään pyrkimyksensä se, että oppisi toimimaan toisin. He eivät halua toistaa sitä, mitä ovat itse saaneet lapsena kärsiä ja haluavat tarjota lapselleen paremman elämän kuin mitä ovat itse saaneet. Ruismäen mukaan tässä tavoitteessa epäonnistuminen voi romahduttaa. Eräs haastateltava kertoo ilmenneistä takapakeista, mutta hän haluaa uskoa parempaan:

”Vaikka tulee kaikennäkösiä romahduksia niin sit se menee aina eteenpäin, siis silleen positiivisempaan päin. Ja se mistä on ollu lähtökohta, niin ei sinne voi enää takas mennä tai sit se on kuolema. Mut että se on vaa, aina vaan eteenpäin. Vaikka kuinka mennää välillä takapakkia ja tuntuu että kaikki kaatuu, mut ei, ei se ikinä niin huonoks mee, ku ollaa hyvän asian äärellä. Ei siinä oo vaihtoehtoja, ku mennä parempaan päin.”

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että jokaisella haastatellulla vanhemmalla oli kokemuksia itseensä kohdistuvasta kaltoin kohtelusta. Kaltoin kohtelua on nähtävissä myös monessa sukupolvessa esiintyvänä. Jokainen vanhempi tunnisti vanhemmuudessaan sellaisia piirteitä, joissa he voivat kehittyä.

”Sen järjellä tajuaa, et ei mun tarviikkaan kantaa koko meiän hemmetin suvun, kaiken paskan taakkaa, ku tulee monen sukupolven jälkeen. Mut mä teen sen mun oman osani. Ja jonkunhan se on joskus alettava jotain tekeen. Mä en halua mun lapsille sitä samaa, ku mulla on ollu. Tai se vaan jatkuu ja jatkuu, ja meillä on suvussa ollu niin paljon tätä päihdekirousta ja itse-murhia ja kuolemia, et mä teen sen mitä mä nyt pystyn, ja se riittää.”

5.1.2 Ryhmän tuen yhteys vanhemmuuden rooleihin

Tässä opinnäytetyössä vanhemmuutta on käsitelty Vanhemmuuden roolikartan avulla ja selvitetty sitä, miten Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä tukee eri vanhemmuuden rooleissa. Tämän käsittelyyn luotiin taulukko (taulukko 4), johon tulokset koottiin vanhempien ja asiantuntijan haastattelulomakkeeseen tekemien merkintöjen pohjalta. Taulukossa on kuvattu tulokset siitä, kuinka vahva yhteys ryhmällä on tukeen kussakin Vanhemmuuden roolikartan alaroolissa.

Kuvion ensimmäisessä sarakkeessa on Vanhemmuuden roolikartan pääroolit. Ylimmällä rivillä on sanallisesti tuen yhteyttä kuvaava rivi. Kullakin sarakkeella kuvataan sitä, kuinka moni haastateltavista on kokenut Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän tukevan vanhemmuudessa. Toisessa sarakkeessa, jossa yhteys tukeen on vahva, ovat ne vanhemmuuden alaroolit, joissa kaikki kolme vanhempaa tai kaksi vanhempaa ja Ruismäki tai kaikki kolme vanhempaa ja Ruismäki näkevät tuen yhteyden vanhemmuuteen. Näiden vanhemmuuden alaroolien tarkasteluun keskitytään opinnäytetyön tuloksissa. Sarake, jossa yhteys on kohtalainen, kaksi vanhempaa on kokenut saaneensa tukea vanhemmuuteen. Sarakkeessa, jossa yhteys on vähäinen, on yksi vanhempi tai yksi vanhempi ja Ruismäki nähneet yhteyden. Ja sarakkeessa, jossa yhteys on heikko, kukaan vanhemmista ei ole kokenut saaneensa ryhmästä tukea vanhemmuuteensa.

Luokittelun olisi voinut avata tarkemminkin useampaan sarakkeeseen, mutta tällä jaolla tulokset olivat esitettävissä selkeimmin. Ensisijaisesti vastauksia on haluttu löytää siihen, millaista tukea vanhemmat ovat kokeneet saaneensa ja Ruismäen asiantuntijahaastattelu

on tuloksia tukevassa roolissa. Merkittävää, perusteltua yhteyttä haastattelujen avaamisen jälkeen tuntui olevan niissä alaroolleissa, joissa kaikki olivat samaa mieltä siitä, että Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä on tukenut heitä. Tuloksiin tarkasteltavaksi päätettiin ottaa myös ne osa-alueet, joissa kaksi vanhempaa ja Ruismäki ovat nähneet yhteyden, koska näin pienessä otannassa ei voida nojata puhtaasti tilastollisuuteen vaan pitää ymmärtää merkitys vastauksen takana. Vaikka yksi vanhempi ei olisi kokenut saaneensa tukea tässä alaroolissa kyse voi olla siitä, että hän ei ole osallistunut sille kerralle, kun aihetta on käsitelty tai hän ei ole alun perinkään kokenut tarvitsevansa tukea kyseisessä alaroolissa. Ruismäki kuitenkin vahvistaa näissä vahvimman yhteyden saaneissa alaroolleissa niitä vastauksia, joissa ainoastaan kaksi vanhempaa on nähnyt yhteyden.

TAULUKKO 4. Ryhmän tuen yhteys vanhemmuuden rooleihin

	Vahva yhteys	Kohtalainen yhteys	Vähäinen yhteys	Heikko yhteys /ei yhteyttä
Elämän opettaja	<ul style="list-style-type: none"> • Mallin antaja • Sosiaalisten taitojen opettaja 		<ul style="list-style-type: none"> • Arki-elämän taitojen opettaja • Arvojen välittäjä • Tapojen opettaja • Perinteiden vaalija • Kauneuden arvostaja • Oikean ja väärän opettaja 	
Rakkauden antaja	<ul style="list-style-type: none"> • Itsensä rakastaja • Hellyyden antaja • Lohduttaja • Hyväksyjä 		<ul style="list-style-type: none"> • Myötäeläjä • Suojelija • Hyvän huomaaja 	
Ihmissuhdeosaaja	<ul style="list-style-type: none"> • Keskustelija • Kuuntelija • Tunteiden hyväksyjä • Anteeksiantaja/ -pyytjä 	<ul style="list-style-type: none"> • Kannustaja 	<ul style="list-style-type: none"> • Ristiriidoissa auttaja • Itsenäisyyden tukija • Tasapuolisuuden toteuttaja • Perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija 	
Rajojen asettaja	<ul style="list-style-type: none"> • Turvallisuuden luoja • Ein-sanoja • Vuorokausirytmistä huolehtija • Omien rajojensa asettaja 	<ul style="list-style-type: none"> • Sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyysisen koskemattomuuden takaaja 	
Huoltaja	<ul style="list-style-type: none"> • Virikkeiden antaja 		<ul style="list-style-type: none"> • Levon turvaaja 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruoan antaja • Vaatettaja • Rahan käyttäjä • Puhtaudesta huolehtija • Ympäristöstä huolehtija • Sairauden hoitaja • Ulkoiluttaja

Elämän opettaja

Ensimmäinen päärooli on elämän opettaja ja tästä tarkasteltaviksi nousevat mallin antajan ja sosiaalisten taitojen opettajan roolit.

Mallin antajana vanhemmat ovat kokeneet, että he ovat saaneet tukea ryhmästä omassa kasvussaan. Onnistuessaan paremmin vanhemmuudessa, he ovat myös hyvän mallin antajia. Ryhmä on auttanut heitä arvioimaan omaa toimintaansa ja he ovat tulleet siitä tietoisemmiksi. He myös ymmärtävät nyt paremmin mallina olemisen merkityksen. Helminen kuvaa roolikartassa tätä roolia: ”mallin antajana vanhempi tarkastelee omaa toimintaansa ja sen yhdenmukaisuutta lapselle esitettyihin vaatimuksiin ja on vastuussa käyttäytymisestään” (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 27). Eräs haastateltava viittaa entiseen omaan elämäntapaansa, johon on kuulunut päihteitä ja elämä on ollut arvaamatonta. Hän on pitänyt tavallista elämää tylsänä, mutta ei pidä enää. Hän on ymmärtänyt mallin antamisen merkityksen lapsille.

”Kuinka iso vaikutus sillä on, et ei oo se et ite tekee toisin, sanoo toisin ja opettaa toisin, et se on aika ristiriitasta. Tai tosi ristiriitasta. Et se ei vaan mee läpi semmonen. Että tee niinku mää sanon, et älä tee niinku mää teen. Vaan tee niinku mä sanon.”

Ruismäki nostaa lisäksi sen, että oppiessaan mielellistämään ja säätelemään tunteitaan, vanhempi antaa mallin lapselle. Lapsi voi oppia, miten ajatellaan ajattelusta ja tunteista, miten mietitään toisten mieltä ja miten toisen mielen ajattelemisen vaikuttaa itseensä.

Sosiaalisten taitojen opettajana vanhempi opettaa lapselle taitoja toimia muiden ihmisten kanssa, toisten huomioimista ja tukee lasta sietämään pettymyksiä. Haastateltavat merkitsivät rastilla lomakkeeseen saaneensa tukea sosiaalisten taitojen opettajan alaroolissa kasvamisessa, mutta he eivät osanneet perustella ja eritellä tarkkaan, miten se näkyy heidän arjessaan. Haastattelujen perusteella näyttäisi siltä, että yleisen hyvinvoinnin lisääntyessä, uusien välineiden saaminen arjen sujuvoittamiseksi ja syvempi tiedostaminen omasta toiminnasta on saattanut lisätä jaksamista sosiaalisten taitojen opettamiseen.

Rakkauden antaja

Rakkauden antajan pääroolista tässä aineistossa nousevat itsensä rakastajan, hellyyden antajan, lohduttajan ja hyväksyjän roolit. Itsensä rakastamisen alarooli tulee vanhemmilla hyvin vahvasti esille haastatteluissa ja vanhemmat kokevat aihealuetta jopa painotetun.

Yhdessä haastattelussa haastateltava kertoo, kuinka lapsuudessaan hän on kokenut olonsa yksinäiseksi, hylätyksi ja ettei kukaan ole välittänyt hänestä. Aikuisiällä itsensä rakastaminen on ollut siksi vaikeaa. Myös toisessa haastattelussa haastateltava viittaa menneisyytensä vaikuttaneen tähän alarooliin, mutta kokee itsensä rakastamisen sen kehittymisen myötä nykyään jo vahvuudekseen. Ruismäki vahvistaa sitä, kuinka kaltoinkohtelua lapsuudessaan kokeneilla ihmisillä on arvottomuuden tunteita. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä kahdeksannella tapaamiskerralla, jonka aiheena ovat uskomukset käsitellään aihetta. Kyse on ymmärryksen syntymisestä ja siitä, että pystyy tunnistamaan niitä uskomuksia, jotka ovat liittyneet lapsuuden kasvuperheeseen. Vanhempi saa välineitä siihen, että oppii tunnistamaan, miksi ajattelee olevansa arvoton ja huono tai maailmassa ei ole hänelle paikkaa. Vanhempi voi käsittää sitä kautta, että hänen uskomuksensa eivät ole lopullisia totuuksia.

”Ku itte kokee aina, että on jotain puutteita itessään. -- on itsekriittinen, se on niinku hankala alue ollu. Ja siinä just ryhmästä sai apua. On varmaan seuraava asia et oppis hyväksymään itensä semmosena kun on, eikä vaadi iteltään liikoja. Sitä opetettiin aika paljon.”

Hellyyden antajan ja lohduttajan alaroleista haastateltavat puhuvat toisiinsa liittyen. Myös Ruismäki kertoo molempien olevan haasteellisia tämän taustaisille vanhemmille. Kaltoinkohtelua omassa lapsuudessaan kokeneilla voi olla kokemuksia siitä, kuinka he ovat jääneet vaille hellyyttä ja lohtua sitä tarvitessaan. Tämä voi nostaa kivuliaita tunteita oman lapsen kohtaamisessa tällaisissa hetkissä.

Haastateltavat kokevatkin saaneensa ryhmästä tukea sekä hellyyden antajan että lohduttajan alaroleihin ja lisäksi ilmenee, että he kokevat harjoiteltavaa olevan edelleen. Yksi haastateltava kertoo harjaantuneensa juuri eniten tässä alaroolissa. Hän kertoo sisäisestä taistelustaan tilanteissa, kun lapsi kaipaa tukea: kuinka hän ei ole ennen lähestynyt lasta lapsen ollessa itkuinen, mutta nyt tunnistaa nämä tilanteet, joita hän on ennen vältellyt ja pystyy kohtaamaan niitä. Tietoisuuden herääminen omasta toiminnasta on lisääntynyt ja hän kertoo heittäytyvänsä nykyään myös spontaaniin halailuun, jota ei ennen ollut lainkaan heidän perheessään. Heittäytyminen ylipäänsä läheisyyteen lasten kanssa on lisääntynyt heillä arjessa.

Hyväksyjän roolista haastateltavilla on yhteinen näkemys siitä, että ryhmä tukee tässä alaroolissa. Tässä alaroolissa perustelut ja aiheen avaaminen jäivät ohuiksi. Osittain

haastateltavat kertovat sekä hyväksyjän että itsensä rakastajan roolista sekaisin. Myös Helminen ja Iso-Heiniemi toteavat Roolikartasta, että osa rooleista menee osittain päällekkäin (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24). Se, että osaa rakastaa itseään, liittyy toki siihen, että hyväksyy itsensä.

Ihmissuhdeosaaja

Ihmissuhdeosaajan rooleista vahva yhteys tukeen on keskustelijan ja kuuntelijan sekä tunteiden hyväksyjän, anteeksiantajan ja -pyytäjän rooleilla. Erityisesti tunteiden hyväksyjän rooli korostuu tuloksissa, sillä sekä vanhemmat että Ruismäki näkevät yksimielisesti ryhmän tukevan tässä roolissa.

Keskustelijan ja kuuntelijan rooleihin haastateltavat kokevat saaneensa tukea suoraan Vaikautta vanhemmuuteen -ryhmästä. Heidän mukaansa ryhmässä opetettiin, miten keskustellaan ja kuunnellaan, millainen on hyvä keskustelija. Haastateltavat kokevat, että vaikka näitä taitoja opetettiin myös itse ryhmässä keskustelun ja kuuntelemisen tukemiseksi, ne toimivat kotona lastenkin kanssa. He kiinnittivät huomiota kotona arjessa siihen, kuuntelevatko he lapsiaan oikeasti ja miten he keskustelevat lastensa kanssa. Haastatteluista ilmenee, että aiemmin lasten kanssa keskustelu on koettu vaikeaksi ja lasten puhumista ei ole aina pidetty vakavasti otettavana. Taidon oppiminen on vaatinut aikaa ja opettelu on edelleen kesken.

”Kyl se pikkuhiljaa joo, et ensi, sitä täyty opetella ja ihan oikeesti, että lapsien kanssakin voi keskustella, et niilläkin on ne omat mielipiteensä ja asiansa, et näin. Kyllä siinä jonkin aikaa meni, että se tuli tähän arkeen mukaan. -- siitä puhuttiin tosta keskustelusta siellä kurssilla niin sit se rupes tuleen käyttöönkin.”

Merkityksellistä oli myös se, että valmiudet keskustella myös negatiivisista asioista lapsen kanssa kasvoivat vanhemman oman tunnesäätelytaidon ja vireyden tunnistamisen kehittymisen myötä. Eräs haastateltava kokee sen lisänsen lapsen aloitteellisuutta vuorovaikutuksessa, kun lapsi on huomannut, että hän tulee kuulluksi ja saa vastakaikua vanhemmalta toisin kuin ennen.

”Et kun se [lapsi] on huomannu, et mää sitä kuuntelen ja sitten sanonkin jotain asioihin. Pystyn keskittyyn, enkä heti hermostu ensimmäisestä lauseesta, kun se sanoo jotain, koulusta jotain kamalaa. Et sillai, se ainaki puhuu enemmän.”

Tunteiden hyväksyjän rooli näkyy vahvasti tuloksissa. Ruismäen haastattelussa tulee esille, että ryhmässä käsitellään sitä, että on olemassa monenlaisia tunteita – hyviä ja huonoja tunteita. Tätä käsitellään ryhmäkerralla tunteiden ymmärtäminen ja vireyden. Hänen mukaansa ihmisten on vaikea nimetä ja tunnistaa tunteita ja vaikeita tunteita saatetaan vältellä tai olla ajattelematta olivat ne sitten omia tai lapsen. Tämä on suojautumiskeinona joillekin vanhemmille, jotta he pystyisivät selviytymään ja pääsemään eteenpäin. Tarkoituksaan ei ole ryhmässä käsitellä kaikkea kerralla, koska se saattaisi viedä ihmisen toimintakyvyttömäksi. Ryhmässä tutustutaan pienin askelin aiheeseen. Ruismäki kertoo kaltoinkohtelua lapsuudessaan kokeneiden kokemuksista: esimerkiksi suuttumus on hyvin haasteellinen vanhemmille, sillä sitä on saatettu joutua välttelemään lapsuudessa. Suuttumus on voinut johtaa rangaistuksiin, eikä lapsi ole saanut hoivaa, lohdutusta ja turvaa, joita olisi tarvinnut. Näin lapsi on oppinut vaimentamaan tunteensa.

Ruismäen kertoma näkyy vahvasti vanhempien haastatteluaineistossa. Haastateltavat kertoivat siitä, miten he hyväksyvät sekä omia että lapsensa tunteita ja asia linkittyi selvästi heidän menneisyyteensä. Haastatteluista oli ymmärrettävissä se, miten vanhemmat halusivat kehittyä tunteiden hyväksyjänä ja tehdä toisin, mitä heille oli tehty. He kertovat ryhmän tukeneen asiassa.

”Just se, että hyväksyy niitä ns. huonojakin tai heikkoja tunteita ja niitä pitää opetella hyväksyyn -- et hyväksyy noilta lapsiltakin, et kun on halunnu vaan jotenkin kovettaa. Et halunnu nekin silleen, et mikä ei tapa vahvistaa niinku... Älä näytä sun heikkouttas -- Et se heikkous, me ollaan kaikki heikkoja, ja se heikkouden näyttäminen just se, sehän on sitä vahvuutta, nyt on tajunnu sen.”

”Hyväksyn lapsen tunteet, et jos kiukuttaa ja itketyttää ja tälleen, niin en väheksy tunteita. Erityisesti en ikinä väheksy tunteita, koska se on kaikkein ikävimpiä asioita mitä voi tehdä toiselle ihmiselle. -- Koska oma äiti oli vähän semmoinen, et se vähän niinku kettuili, jos itketytti. -- se ei tavallaan voinu tulla lohduttaa. -- se oli ärsyttävää. -- Niin, mä itte oon kuitenkin parantanu siinä huomattavasti, et mä en tee tommosta väheksymistä, vaan mä itte yritän hyväksyä.”

Anteeksiantajan ja -pyytäjän roolista Ruismäki yhdistää asiaa vanhemman omiin lapsuudenkokemuksiin. Vanhemmat eivät ole oppineet lapsuudessaan anteeksiantamisen ja -pyytämisen taitoja. Virheiden tekemistä on vältelty äärimmäisyyksiin saakka, koska ne ovat voineet johtaa rangaistuksiin.

Haastatteluista ilmenee, että vanhempien on ollut vaikeaa myöntää erheitään ja tapana on ollut nimenomaan vältellä tilanteita, joissa tulisi pyytää anteeksi. Eräs haastateltavista pohtii sitä, mitä todella tulee pyytää anteeksi. Tietoisuus asiasta herättää kysymyksen, mikä on sopivaa rajojen asettamista ja voiko lapselle ärähtää, jos tämä tekee jotain vaarallista. Mutta ryhmän tarkoituksaan ei ole tehdä kenestäkään valmista ja vanhemmat selvästi kokevat saaneensa tukea tähän alarooliin, vaikka se tarkoittaisi vain sitä, että tiedostaisi asian aiempaa paremmin ja olisi oppinut kyseenalaistamaan omia toimintatapojaan.

Rajojen asettaja

Rajojen asettajan alaroolista nousevat vahvimpina turvallisuuden tuojan, ein-sanojan ja vuorokausirytmistä huolehtijan roolit.

Haastatteluista ilmenee, että turvallisuuden tuojana vanhemman rooli koetaan siten, että vanhempi on läsnä lapselle, luotettava ja tukena. Näissä asioissa haastateltavilla on ollut haasteita vanhemmuudessaan. Turvallisuuden nähdään muodostuvan arjen pienistä asioista, kuten siitä että lapsi voi luottaa ruokaa riittävän jokaisena päivänä.

Ein-sanojan alaroolista nousee esille kaksi näkökulmaa. Vanhemmilla oli kokemuksia, että kielteisyys oli ylikorostunutta sekä toisaalta siitä, että mitään ei kielletty. Syynä on saattanut olla se, että yksinkertaisesti väsyneenä voimavarat eivät ole riittäneet johdonmukaisuuteen tässä asiassa. Jälleen taustalla on asioiden tiedostaminen ja sitä kautta uusien toimintatapojen oppiminen.

Sekä Ruismäki että eräs haastateltava kertovat lähes samoin sanoin vuorokausirytmistä huolehtijan roolista. Ryhmässä on mahdollisuus tulla tietoiseksi vuorokausirytmien merkityksestä ja vaikutuksista hyvinvoinnille sekä itselle että lapselle. Haastateltava oli tiedostanut tämän merkityksen, mutta myöntää haastattelussa edelleen itsellensä olevan parantamisen varaa. Haastatteluista ilmenee haastateltavien kokevan, että arkisen kuormituksen jaksaminen on helpompaa hyvin levänneenä.

Haastateltavat kokevat, että heidän on ollut haastavaa asettaa omia rajojaan. Koettiin, että venyttiin sellaisiin asioihin auttamisessa ja suostumisessa, mihin omat voimavarat eivät välttämättä olisi riittäneet. Joskus suostuminen joihinkin asioihin on ollut suorastaan haitallista vanhemmalle. Syyksi kerrottiin, että ei ole tiennyt, mihin vetää raja tai ei ole edes

osannut kuunnella itsessään sitä, mikä on itselleen hyväksi. Eräs haastateltava kertoo, että kun hän ei ole tiennyt, missä raja kulkee, hän on havahtunut liian myöhään tilanteeseen huomattavasti voivansa huonosti ja tekevänsä väärin itseään kohtaan. Toinen haastateltava sanoittaa ääneen sen, että on kuunneltava itseään ja vointiaan, ei muita ja heidän vaatimuksiaan.

Huoltaja

Huoltajan pääroolin alaroolista ainoastaan yhteen koetaan saadun vahvaa tukea ryhmästä. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän koettiin tukevan virikkeiden antajan roolissa.

Eräs haastateltavista kertoo, että on ryhmän jälkeen tukenut lasta harrastuksessaan, mitä ei ole tehnyt aiemmin. Hän ei tarkenna, miten ryhmä on tukenut roolissa kasvua. Myös toinen haastateltava kertoo näin:

”Kyllä mä itte oon enempi, siis sen ryhmän jälkeen, tarjonnukin lapselle virikkeitä. Että mää en niinku löydä siihen mitään muuta syytä, et mitä kautta se virikkeitten lisääminen on johtunu, kun siitä ryhmästä. Koska aikasemmin mää en jaksanu tehdä lapsen kanssa mitään erityistä, niin et nyt mä tarjoonkin vähän enemmän virikkeitä.”

Ruismäki kertoo vanhemman roolista leikkiin osallistumisessa. Leikissä on monesti sellaisia ärsykeitä, jotka voivat toimia traumalaukaisijoina. Leikki on ennakoimatonta ja monesti äänekästä, mikä voi olla vanhemmille haasteellista.

5.2 Kokemuksia vertaistuesta

Toisen tutkimuskysymyksen mukaisesti tässä kappaleessa tarkastellaan sitä, millaisia kokemuksia vanhemmilla on Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän vertaistuesta ja miten vertaistuki muodostuu Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä. Haastattelujen runkojen muodostamiseksi tutustuttiin kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja artikkeleihin. Niissä merkityksellisiä asioita vertaistukiryhmissä olivat ryhmän jäseneksi pääseminen ja ryhmäytyminen, ilmapiiri, ryhmänohjaajan rooli sekä kokemusten jakaminen. Tässä opinnäytetyössä lähestyttiin haastatteluissa vertaistukea prosessinäkökulmasta. Pyrittiin selvittämään miten haastateltavat ovat kokeneet edellä mainitut aihealueet ryhmän alkaessa, ryhmän aikana ja ryhmän loppuvaiheilla. Liitteenä 4 on haastattelurunko, jota käytettiin vertaistukea tutkittaessa. Menneisyyteen liittyvä kysymys oli lähinnä taustatiedoksi analysoin-

nille, eikä sitä avata vertaistukiosiossa. Haastateltavien menneisyys näkyi siis vertaistukea tutkittaessa ja tuloksia tarkastellessa taustatekijänä kuten tutkimuksen viitekehyydessä.

Koska tämä opinnäytetyö ei ole vaikuttavuustutkimus, tavoitteena ei ollut saavuttaa tietoa, miten vertaistuki vaikuttaa ryhmään osallistuneisiin. Haluttiin kokemuksia itse vertaistuesta tässä ryhmämallista. Tavoitteena oli myös löytää uutta näkökulmaa prosessi-
maisuu-
den kautta ja tavoittaa vertaistuen mahdollista kehittymistä ja muutosta ryhmäkertojen myötä.

Tuloksista kävi kuitenkin ilmi, ettei vertaistuesta löytynyt suoranaista prosessinomaisuutta haastateltavien näkökulmasta. Toki tuloksissa näkyy vertaistuen teemojen osalta tietäntäsoista muutosta ja kehittymistä Vakautta vanhemmuuteen ryhmäkertojen myötä, mutta ei selkeänä ja vahvana. Tästä syystä tulosten purkamisessa vertaistukea ei käsitellä prosessimuodossa vaan luokittelun kautta. Tulosten tueksi myös tässä kappaleessa hyödynnetään asiantuntija Marjo Ruismäen haastattelua niiltä osin, joissa hän kertoo ammatillisesta näkökulmastaan ryhmän tarjoamasta vertaistuesta. Ruismäen ajatukset antavat syvempää merkitystä ja tietyiltä osin tukevat haastateltujen vanhempien vastauksia.

Kokonaisuutena haastateltavat kokivat ryhmän tarjoaman vertaistuen hyvin antoisana. Vertaisryhmässä toimiessa he pystyivät prosessoimaan omia haasteitaan ja peilaamaan kokemuksiaan muiden ryhmään osallistuneiden kokemuksiin. Painoarvoa annettiin myös ryhmänohjaajille ja heidän ammattitaidolleen ryhmän kannattelussa sekä myös ryhmän tiukka struktuuri nousi asiaksi, joka edesauttoi vertaisryhmässä toimimista ja vertaistuen toteutumista.

Ryhmän jäseneksi pääseminen ja ryhmäytyminen

Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä ryhmän jäseneksi pääseminen ja ryhmäytyminen koettiin melko helppona ja luontevana. Ensimmäisissä ryhmätapaamisissa osa haastateltavista koki jonkintasoisia paineita ja jännitystä, mutta ryhmäkertojen myötä ryhmään osallistujien olo tuli rennommaksi eikä ryhmään osallistuminen tuntunut enää lainkaan ahdistavalta vaan positiiviselta kokemukselta.

Hyvin tärkeänä asiana koettiin ryhmän jäsenten jonkintasoinen samankaltaisuus. Ryhmän jäsenten kokeminen vertaisiksi kokemustaustaltaan toi luottamusta, helpotti ryhmäytymistä, lisäsi tunnetta ryhmään kuulumisesta ja toi yhteenkuuluvuuden tunnetta.

”Mun mielestä se oli helppoo, se oli kaikki ehkä valittu just semmosiks ihmisiks -- kaikki mun mielestä sopeutu sinne ihan hyvin eikä ollu mitään, ei tarvinnu mieltä kenestäkään, sillai et mä tunsinki sieltä pari jokka siellä oli, et ei mulle tullu mieleen mieltä ees sitä et kertooks ne nyt mun asioista ja voinks mä nyt sanoo, kun ne on täällä. Vaan sillai jotenkin se tuli niin se, tehtiin selväks se, että niistä asioista ei puhuta mitä tääl on kuultu, ei edes sitä ketä täällä on. Ni, jotenki se oli niin helppoo, mulle ainakin.”

”Oli sillein ihan hyvin, luottavaisin mielin, ettei ollu sellasta, ei tarvinnu mieltä, et voiko tällasta puhua tai voiko tällasta. Et en tiä, se oli vaan hyvä ryhmä.”

Oleellisena osana ryhmäytymistä helpottamassa nähtiin myös Vakautta Vanhemmuuteen ryhmämallin selkeä struktuuri. Vakautta Vanhemmuuteen -malli on muovautunut nykyiseen muotoonsa käytännön kokemuksen, tutkimustiedon, koulutuksen, työnohjauksen ja palautteen perusteella. Jotta ryhmän alkuperäiset tavoitteet ja vaikutukset saavutettaisiin, teemat tulisi toteuttaa oppaan mukaisessa järjestyksessä ja ryhmässä tulisi noudattaa sen selkeitä toimintaperiaatteita, jotka käydään ensimmäisellä ryhmätapaamisella läpi vanhempien kanssa. (Ruismäki ym. 2016b, 7, 11-12.) Yksi vanhemmista kiteytti kokemuksensa ryhmäytymisestä ja ryhmän jäseneksi pääsemisestä näin:

”Mun mielestä se oltiin tehty aika helpoks siä ryhmässä. Oli se vähän sama siellä, ku peruskoulussa, että vuoron perään piti sanoo, että mikä on nimi ja ikä. Mä en tiä pitikö ikää ees sanoo, eikä tietenkään paikkaa sanottu mis asuu. Mutta siinä esiteltiin ja kerrottiin jotain lempiharrastusta tai tämmöstä. Niin se oli kyllä aika helppo kokemus, ja mun mielestä oli helppo päästä siihen ryhmään. Sitte ku asetettiin vielä selkeet säännöt et, miten pitää käyttäytyä, niin mun mielestä se teki vielä helpoks päästä osaks ryhmää, kun oli selkeet säännöt.”

Ruismäen näkemyksissä korostuivat samat asiat, jotka ilmenivät myös vanhempien haastatteluissa. Ruismäki näki myös erittäin tärkeänä Vakautta Vanhemmuuteen -ryhmää muodostettaessa ryhmän jäsenten riittävän samankaltaisuuden, tämä luo pohjaa vertaistuen tunteen muodostumiselle. Myös ryhmämallin selkeä rakenne oli Ruismäen mielestä tärkeässä asemassa ryhmäytymisessä.

Vanhemmilta nousi yksittäisiä negatiivisia kokemuksia ryhmätoiminnan ensimmäisistä tapaamiskerroista liittyen omiin tunteisiin ja pelkoihin, yksittäinen kokemus ryhmään kuulumattomuudesta sekä ajatuksia siitä, että ryhmä tuntui liian suurelta. Kuitenkin jokaisen ajatukset ja kokemukset ryhmäytymisestä ja ryhmän jäseneksi pääsemisestä kokonaisuutena olivat positiivisia Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä.

Ilmapiiri

Ilmapiiri ryhmässä koettiin pääasiallisesti avoimena ja vapautuneena heti ryhmän alusta alkaen. Yksittäisinä kokemuksina ilmapiirin suhteen oli myös hetkellisiä negatiivisia tunteita, näistä toinen liittyi omiin pelkotiloihin ja toinen henkilökemioihin ryhmän jäsenten välillä.

Hyvin toimivassa vertaistukiryhmässä ilmapiiri on merkityksellinen asia. Toimivassa ryhmässä ilmapiirin tulisi parhaimmillaan olla riittävän rento, avoin ja epämuodollinen, mutta silti luottamuksellinen (Salonen 2012, 35). Vertaistukiryhmässä myönteinen, välitön ja empaattinen ilmapiiri lisää kokemusta yhteenkuuluvuuden tunteesta (Vaitti 2008, 43). Vanhempien ajatuksia ryhmän ilmapiiristä:

”Mun mielest se oli kumminki ihan alusta asti tietyllä lailla avoin. Ne oli niitä mun omia juttuja mitä oli, mitä mä kävin läpi. Ei siinä ollu, se oli tosi avointa.”

”Mää koin koko ajan et se oli hyvä ja se oli niinku niin, et sinne oli tosi kiva mennä. Et mää ainakin ootin aina et, mää kävinki kyllä joka kerralla. Et sinne oli niin kiva mennä. Ettei kertaakaan tarvinnu ees mennä sillee yhtään, et onko pakko mennä. Vaan hyvä oli ilmapiiri koko ajan ja varsinkin vielä lopussa, kun siin enemmän tuli tutuiks.”

”Mun mielestä ihan semmonen vapautunu. Et jokainen sano jotain, et kukaan ei niinku vetäytyny. Mun mielest kaikki koki olevansa hyväksytyjä ja otettuja siihen ryhmään.”

”Välillä itkettiin ja välillä naurettiin”

Kuten ryhmäytymisessä, niin myös ilmapiiriin rakentumisessa, Ruismäen mukaan oleellisenä tekijänä on Vakautta vanhemmuuteen ryhmämallin rakenne ja ryhmän selkeät toimintaperiaatteet. Ryhmänohjaajat ovat myös tärkeinä taustavaikuttajina hyvän ja turvallisen ilmapiirin luomisessa.

Ryhmänohjaaja

Vanhempien mielestä ryhmänohjaajan roolissa tärkeänä nähtiin kokonaisuuden kannattelu ja keskustelujen pitäminen olennaisessa asiassa. Myös ryhmän selkeät säännöt nähtiin merkityksellisenä asiana ryhmänohjaajan roolin taustalla ja sitä kannattelemassa. Vertaistukiryhmässä säännöt helpottavat luottamuksen syntymistä. Vakavasti traumatisoituneilla on usein puutteita luottamuksessa toisiin ihmisiin. Ryhmätilanteet saattavat olla hyvin vaikeita ja siksi säännöt, struktuuri ja ennakointi luovat turvallisuudentunnetta. Sääntöjen kautta ja niitä noudattamalla jäsenten on mahdollista ennakoida myös muiden ryhmäläisten käyttäytymistä. (Antervo & Mankila 2012, 26; Jyrkämä 2011, 43.)

”Niil [ohjaajilla] oli aika tiukka se paketti et ne piti sitä koko pakettia kassassa, et se oli ihan hyvä juttu..”

”Mut ohjaajat kyllä puuttu heti, jos joku vähääkään meni liian syvälle. Niin ne vaihto kyllä aihetta.”

”Ne säännöt mitä annettiin alussa autto siinä ja sitten ne menetelmät mitä ne käytti sitten -- että ne niinku käytti siihen, että me tutustutaan ja tälleen ja niin se autto ja tutustuun.”

Vanhemmat kokivat tärkeänä myös ryhmänohjaajan aktiivisuuden ja kannustamisen. Ohjaajan hyvä keskustelutaito ja tunne siitä, että myös ohjaaja oli osa ryhmää, koettiin oleellisina asioina. Yksi ohjaajan tärkeistä tehtävistä onkin turvata kaikille ryhmäläisille mahdollisuus käyttää ryhmän aikaa ja tulla kuulluksi sekä ylipäätään ohjata ajankäyttöä ryhmässä (Jyrkämä 2011, 41). Ohjauksessa oltiin nähty myös haasteita, liittyen keskustelujen rajaamiseen ja puheenvuorojen jakamiseen. Kuitenkaan näitä yksittäisiä kokemuksia ei koettu sen suurempina ongelmina, vaan ohjaajia pidettiin ammattitaitoisina ja osaavina.

Marjo Ruismäen mukaan oleellista ryhmänohjaajan roolissa on juuri materiaaleissa ja suunnitellussa ohjelmassa pysyminen. Ruismäki korosti myös ohjaajakoulutuksen merkitystä ja sitä että ryhmässä tulisi olla kaksi ohjaajaa. Vakautta vanhemmuuteen ryhmän ohjaajille suositellaan asiaan perehdyttävää koulutusta ja tiivistä työnohjausta. Ohjaajilta edellytetään sosiaali- ja/tai terveydenhuoltoalan pätevyyttä sekä riittävää perehtyneisyyttä traumatisoitumiseen ja sen vaikutuksiin vanhemmuuteen. (Ruismäki 2016b, 7.)

Kokemusten jakaminen

Ihmisen kokemukset ovat sellaisia tietoja ja taitoja, joita ei voi hankkia opiskelemalla, vaan kokemukset syntyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Niiden muodostumiseen vaikuttavat monet tietoiset ja tiedostamattomat seikat, kuten aikaisempi elämäkokemus sekä minä- ja maailmankuva. Avoin ja luottamuksellinen vuorovaikutus ja kokemusten jakaminen vertaisten välillä voi parhaimmillaan olla hyvinkin antoisaa kaikille osapuolille. (Vahtivaara 2011, 21-22.)

Vakautta vanhemmuuteen - ryhmässä kokemusten jakaminen on myös yksi oleellinen osa-alue, joka vaikuttaa vertaistuen muodostumiseen. Vaikkakaan ryhmässä ei ole tarkoitus korostaa ja keskittyä ryhmään osallistuvien omien kokemusten jakamiseen, on se kuitenkin taustavaikuttajana ryhmän tarjoamassa vertaistuesssa. Vertaistukiryhmän synnylle suuren merkityksen antavat juuri mukaan tulevien ihmisten yksilölliset kokemukset (Jyrkämä 2011, 25). Haastateltavat kertovat kokemusten jakamisesta vertaistensa kanssa:

”Et ihan tavallisia ihmisiä, joilla on vaan jotain kokemuksia. Että samassa junassa omien asioittemme kanssa ollaan, mutta vähän eri vivahteita. Ja sit se just, että näkee että. Kyl se on aika tärkeitä, et siinä näkee et toisilla on, se vertaistuki, on se iso juttu.”

”Ei oo heikkoutta olla heikko ja apua tarvitseva ja niitä on paljon muitakin ja huomaa just tän et niinku hyviä ihmisiä ja tavallisia.”

”Ethän sä sillon ala puhuun mutku sä tiität me ollaan samalla, samas veneessä niin ihan pelkästään jo. Mut on täs se, et tietää, siinä oli vaan semmonen tietynlainen luotto.”

Ruismäen mukaan kokemusten jakaminen Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä osa vertaistuen muodostumista. Tässä ryhmämallissa oleellista on kuitenkin myös se, että liiallista kokemusten jakamista pyritään välttämään ja rajoittamaan koska painopisteenä on keskittyä uusien toimintamallien luomiseen. Verrattuna yksilöterapiaan ryhmässä toimiminen mahdollistaa myös sen, että ryhmän jäsenillä on mahdollisuus välillä olla aktiivisempia ja välillä he taas voivat keskittyä enemmän prosessoimaan ajatuksiaan kuuntelijan roolissa.

Kokemusten jakamisessa korostui myös ryhmäohjaajan rooli erityisesti keskusteluajan ja -aiheiden rajaamisessa. Yksi haastateltavista oli ajoittain kokenut, ettei saanut riittävästi tilaa keskustelulle ja ettei keskusteluja omista kokemuksista rajattu aina riittävästi.

Kuten ryhmän jäseneksi pääsemistä ja ryhmäytymistä sekä hyvän ilmapiirin muodostumista, myös kokemusten jakamista vertaistukiryhmässä edesauttaa ja helpottaa ryhmään osallistuvien riittävä samankaltaisuus menneisyyden kokemusten ja elämäntilanteen suhteen. Se takaa sen, että osanottajat tietävät omasta kokemuksestaan jotakin toisten tilanteesta ja ryhmäläisiltä saatu empatia on myös usein aivan eri luokkaa kuin muilta ihmisiltä saatu. Vertaistukiryhmä saattaa myös olla ensimmäinen ja jopa ainoa paikka, jossa osallistuja kokee tulevaisuutensa oikeasti kuulluksi ja hyväksytyksi kaikkien ongelmien, kysymystensä ja tunteidensa ja ajatuksiensa kanssa. (Laimio & Karnell 2011, 18.) Kokemusten jakaminen Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä koettiin tärkeänä asiana vertaistuen muodostumiselle.

”Siinä kehtas sanoo ja niinku silleen, et sä voi tolla ihan kelle vaan mennä sanomaan tommosia, ei kaikissa perheissä varmaan ookkaan semmosia tilanteita.”

”Ehkä se oli siitä et mä en ollu enää siinä vaiheessa, missä sitten oli tietyt henkilöt. Et oli ite päässy siitä yli. Niin oli helppo, kertoo siitä, et mul-lakin on ollu tollai ja me ollaan päästy siitä yli, meillon nyt tämmönen tilanne. Et sillai oli kiva sitte kuitenkin kertoo niistä hyvistä asioista, että ne toisetki tajuais et kyl tästä joskus vielä ehkä nousee.”

”Pystyin sen siinä niille ihmisille sanoon, ja sen heikkouden näyttään siinä, mikä on ollu mulle vaikeeta. Koska ne oli sellasia ihmisiä, jolla oli samantlaiset ongelmatkin, mut jotenki vähän eri vivahteilla. Mut en mä ihan kelle vaan mee sitä avaamaan, se on sitä vertaistukee.”

5.3 Näkökulmia ryhmätoiminnasta

Tässä kappaleessa käsitellään haastateltujen vanhempien kokemuksia Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän toiminnasta ja ryhmätoiminnan kehittämistä. Haastattelujen lisäksi tähän osa-alueeseen saatiin aineistoa haastateltavien täyttämästä kirjallisesta lomakkeesta (liite 5). Tämä lomake luotiin Traumaterapiakeskuksen käyttämän palautelomakkeen pohjalta.

Haastatteluista ja lomakkeiden pohjalta nousi vahvimmin esille kolme kehittämiskoivetta, jotka ovat ryhmän koko, ryhmäkertojen aika sekä keskustelujen ohjaaminen. Nämä toiveet liittyvät siihen, että keskustelulle taattaisiin tarpeeksi tilaa.

Lomakkeessa pyydetään arvioimaan ryhmäkertojen hyödyllisyyttä ja kommentoimaan, mitä muita aiheita he toivoisivat käsiteltävän ryhmässä. Vanhemmat eivät toivo käsiteltävän mitään uusia aiheita toimintamallin sisältöön jo kuuluvan lisäksi, mutta yksi vanhemmista toivoo, että Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä tapaamiskerralla kymmenen ”Hyvinvoinnista huolehtiminen” olisi voitu käsitellä enemmän ja syvemmin aihetta. Hän kokee, että omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on eräänlainen lähtökohta sille, että pysyy oppimaan muita asioita. Uni, ravinto ja liikunta olisivat hänelle merkityksellisiä aiheita. Ainoastaan yhden mielestä turvallisuuden tunteen kehittäminen ja rajojen asettaminen vanhempana -aiheet ovat vain vähän hyödyllisiä. Muuten kaikki ovat yksimielisiä siitä, että aiheet ovat selvästi tai erittäin hyödyllisiä. Myös työskentelyssä käytetyt eri menetelmät eli tiedon antaminen, tehtävät, harjoitukset ja keskusteleminen koetaan vähintään melko hyödyllisiksi. Kaksi vanhempaa suosittelisi ryhmää muille erittäin varmasti, yksi melko varmasti.

Eräs haastateltava kertoo, että ryhmässä oli aluksi liikaa ihmisiä. Hänen ryhmässään osa osallistujista keskeytti ryhmän, mikä mahdollisti myöhemmissä vaiheissa sen, että keskustelulle jäi enemmän tilaa, minkä haastateltava kokee hyväksi. Toinen haastateltava kertoo, että pienemmässä ryhmässä olisi helpompaa uskaltautua puhumaan omista asioistaan. Pelko siitä, että oma asia ei ole niin tärkeä, että sillä kannattaisi tuhllata aikaa, vaikutti hänen keskusteluun osallistumiseensa.

Toinen haastateltava kuvaa hyvin voimakkaan persoonan vieneen tilaa liikaa ryhmässä, eikä muiden kommentoinnille riittänyt aika. Joitain aiheita haastateltavat kertovat myös käsiteltävän syvällisemmin. Haastatteluissa näistä syistä johtuen toivottiin lisää aikaa keskustelulle. Lisäksi eräs haastateltava toteaa, että on hyvä, että hänellä on ollut mahdollisuus keskustella ryhmän ulkopuolella myös ammattilaisen kanssa ja tämän mahdollistaminen muillekin olisi tärkeää.

Kokonaisuudessaan ryhmä saa paljon kiitosta. Kehitettävää on lopulta huomattavasti vähemmän kuin sitä, mihin on oltu tyytyväisiä. Viittauksia ryhmän antiin ilmenee läpi kaikkien haastatteluosioiden ja kysymyslomakkeen. Lista kaikesta siitä, mikä ryhmässä on ollut hyvää ja mitä siitä on saanut elämäänsä, olisi hyvin pitkä. Muutama suora lainaus vanhempien haastatteluista kuitenkin kiteyttää kokemukset ryhmän annista ja merkityksestä:

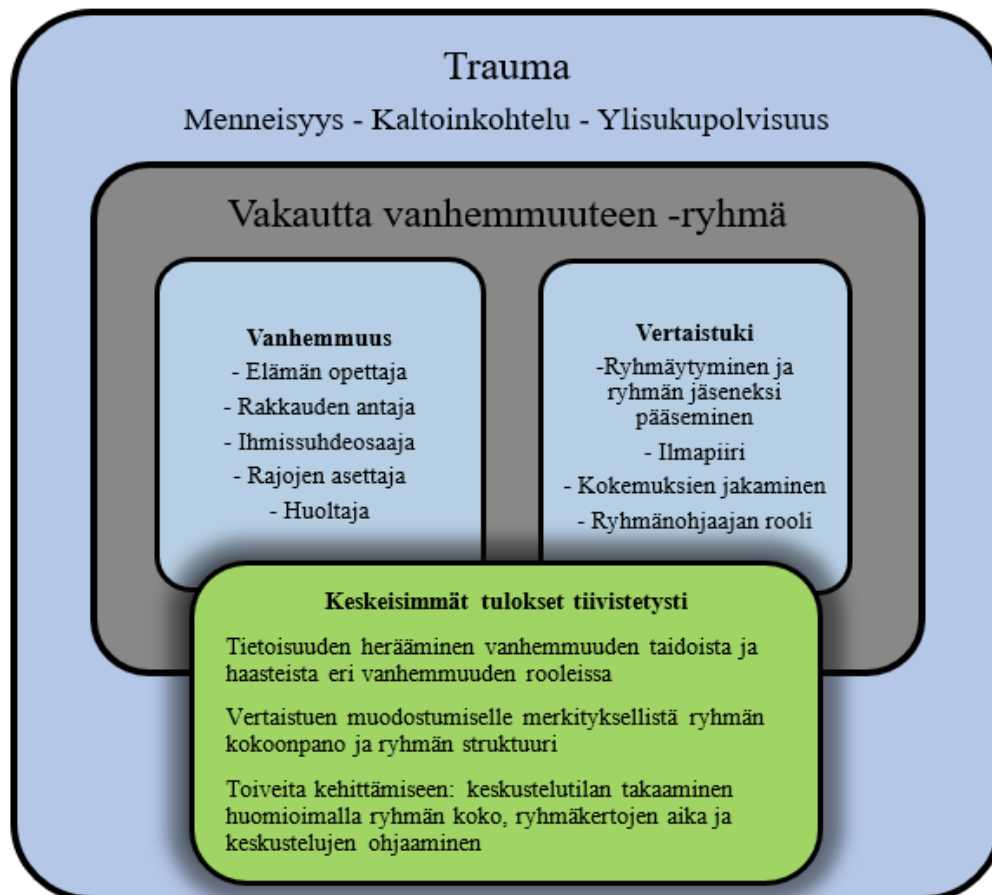
”Te otitte ny väärän henkilön, kun mää vaan kehun tätä. Ei voi mitää. Se vaan muutti se kurssi meidän elämää niin suunnattomasti.”

”Sitä mä oon toittottanu et mulle se oli tärkeä. Se anto paljo. Ja mää oon hyvin kiitollinen, että pääsin sinne ja sain ne taidot, mitä sieltä tuli ja selvyden moneen asiaan mikkä on itteä painanu ja mitä ei oo tajunnukkaan. Et ne on siellä tullu. Itelle semmonen rauha, kun on saanu kaikki asiat sieltä ymmärrettyä, et miten ne on.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelua

Tässä kappaleessa peilataan tutkimustuloksia viitekehykseen. Keskeisimmät tulokset tiivistetysti on esitelty kuviossa 4. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä on tuonut vanhemmille, joilla on ollut haasteita vanhemmuudessa menneisyytensä vuoksi, tietoisuutta sekä ymmärrystä ja taitoja omassa vanhemmuudessa kasvuun. Ryhmän sisällöt, struktuuri ja vertaistuen tarjoama tuki tukevat vanhemmuudessa kasvua. Vertaistuen toteutumiseksi on oleellista, että ryhmään osallistuvilla vanhemmilla on samankaltaisia kokemuksia menneisyydessään ja vanhemmuuden haasteissaan. Siksi onkin tärkeää, että ryhmän kokoonpano on kaikkia vertaistukiryhmäläisiä tukeva. Oleellisena kehittämistuloksena on keskustelutilan takaaminen, sisältäen ryhmän koon, ryhmäkertojen ajan ja keskustelujen ohjaamisen.



KUVIO 4. Opinnäytetyön keskeisimmät tulokset tiivistetysti

Vanhemmuuden kokemukset

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen pohjautuen tutkimustuloksissa raportoitiin niistä vanhemmuuden kokemuksista, joihin tuen yhteys nähtiin vahvimmin. Kuitenkaan kaikki eivät tarvitse tukea kaikkeen ja siksi on mahdollista, että ryhmä tukee useammalla vanhemmuuden osa-alueella kuin mikä tässä tutkimuksessa on näyttäytynyt vahvimmin. Voidaan todeta, että ryhmä on tukenut ainakin jollain tavalla Vanhemmuuden roolikartan mukaisten pääroolien eli elämän opettajan, rakkauden antajan, ihmissuhdeosaajan ja rajojen asettajan rooleissa. Ainoastaan huoltajan roolissa yhteys ryhmän antamaan tukeen oli selkeästi ohut.

Kokonaisuudessaan ryhmä on tukenut vanhemmuutta herättämällä tietoisuutta omista vanhemmuuden taidoista ja haasteista, mikä on yksi Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän tavoitteista. Tulosten kautta vahvistui käsitys siitä, että vanhemmuudessa tietoisuuden herääminen oli yksi keskeisimpiä tutkimustuloksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.

Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä tuki kaikissa vanhemmuuden päärooleissa haastateltavia vanhempia. Vain huoltajan pääroolissa oli alaroleja, joihin osallistujat eivät olleet kokeneet saaneensa tukea ryhmästä. Ryhmää ei ole luotukaan vanhemmuuden arjen käytännön toimien opettamiseen, mikä selittää sen, miksi ryhmän ei koettu tukevan näissä alaroleissa vanhemmuutta. Onkin tärkeää, että vanhemman ryhmään ohjannut taho huolehtii siitä, että sellaiset vanhemmat, joilla on haasteita nimenomaan huoltajan roolissa toimimisessa, osallistuvat Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän lisäksi toiseen huoltajan roolissa tukevaan toimintaan.

Vertaistuen kokemukset

Vakautta Vanhemmuuteen -ryhmä on vertaistukiryhmä, jossa tärkeässä roolissa on vertaiset ja ryhmän tarjoama vertaistuki. Peilaten toiseen tutkimuskysymykseen, tässä aineistossa vertaistuesta oleellisimpina tekijöinä nousivat ryhmän kokoonpanon merkitys ja sen huomiointi, sekä ryhmämallin struktuuri.

Ryhmän kokoonpanossa tärkeänä asiana nähtiin se, että ryhmästä löytyy vertaisia, joilla on riittävän samankaltaisia kokemuksia. Jotta vertaistuelle voidaan tarjota parhaat mahdolliset edellytykset, tulisi siihen erityisesti kiinnittää huomiota jo ryhmää muodostettaessa. Vakautta vanhemmuuteen ryhmämallin selkeätä struktuuria pidettiin myös asiana, joka edesauttaa vertaistuen toteutumista ja vertaisryhmässä toimimista.

Vertaistuen osalta painoarvoa annettiin myös ryhmänohjaajille ja heidän ammattitaidolleen ryhmän kannattelussa. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä on ammattilaisten ohjaamavertaistukiryhmä. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat sitä, miten oleellista ja tärkeää on ryhmänohjaajien oma osaaminen ja ammattitaito.

Kokonaisuutena haastateltavat kokivat ryhmän tarjoaman vertaistuen antoisana ja näkivät tässä mallissa vertaistuen toteutumisen pääasiallisesti positiivisessa valossa. Tästä voidaankin päätellä, että Vakautta vanhemmuuteen -mallin lähtökohdat sisällöllisesti ja ohjauksellisesti tukevat vertaistuen syntyä ja tätä kautta edesauttavat ryhmän tavoitteita.

Ryhmätoiminnan kehittäminen

Vakautta vanhemmuuteen -toimintamalli on hyvin pitkälle kehitetty ja siksi kolmannen tutkimuskysymyksen mukaisesti keskityttiinkin keräämään tietoa vanhempien kokemuksista ryhmätoiminnasta.

Näistä lähtökohdista nähtiin jopa mahdollisena se, että ryhmätoiminnasta ei löytyisi kehittämistarpeita. Kysymyksissä otettiin siksi huomioon laajasti sekä sisällölliset, menetelmälliset ja ryhmänohjaukseen liittyvät asiat ja annettiin kysymyslomakkeella tilaa myös vapaaseen kirjoittamiseen kehittämisajatuksista.

Tuloksista ilmeni, että vanhemmat olivat hyvin tyytyväisiä Vakautta vanhemmuuteen -ryhmään kokonaisuudessaan. Vanhempien toiveena oli kuitenkin se, että keskustelulle taattaisiin riittävästi tilaa. Tähän liittyivät kolme keskeistä asiaa, jotka olivat ryhmän koko, ryhmäkertojen aika sekä keskustelujen ohjaaminen.

Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän manuaalissa on määritelty ryhmäkoko. Tuloksia tarkasteltaessa täysi ryhmäkoko koettiin kuitenkin liian suureksi siksi, että omien kokemusten jakamiselle ei jäänyt tilaa. Tämä asia saattaa osittain liittyä keskustelujen ohjaamiseen. On mahdotonta tietää, olisiko ryhmäkoko ollut sopiva, mikäli keskustelujen ohjaaminen olisi ollut erilaista. Ohjaukselta toivottiin keskustelujen rajaamista, varmistamista, että myös hiljaisemmat osallistujat saavat tilaa kuitenkin pakottamatta osallistumaan keskusteluun ja keskustelujen ohjaamista siten, että pysytään aiheessa. Mielenkiintoista on, että ryhmänohjaajan roolista oli maininta jo Hoivattavaa vanhemmuutta -ryhmän pa-

lautteissa. Palautetta oli antanut 21 ryhmään osallistunutta vanhempaa. Muutamissa palautteissa ryhmänohjaajan oli toivottu pitävän tiukempaa linjaa muun muassa ryhmäläisten puheenvuorojen pituuden ja ajankäytön suhteen. (Ruismäki ym. 2016a, 255.)

Yksi mahdollinen tapa kehittää ryhmätoimintaa voisi olla osallistujamäärän ryhmäkohmainen mitoittaminen. Kahdeksan osallistujaa on maksimimäärä, mutta koska ryhmään osallistuvat vanhemmat vuorovaikutuksen haasteineen tunnetaan entuudestaan, ryhmäkoko voisi harkita tapauskohtaisesti. Vuorovaikutustaidoiltaan erilaiset osallistujat tulee jatkossakin huomioida myös ryhmänohjauksessa ja valmistautua niihin haasteisiin, joita tällaisten ryhmäläisten ohjaus vaatii. Tavoite kuitenkin on, että kaikki ryhmään osallistujat pääsisivät osallistumaan keskusteluun yhtäläisesti ja ryhmä tukisi siltä osin kaikkia tasapuolisesti.

Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän tapaamiskertojen aika on myös määritelty manuaalissa. Yksi vanhempien kehittämistoiveista liittyi keskusteluajan riittämättömyyteen. Kehittämisajatukset kokoon ja ohjaukseen liittyen voisivat tuoda siis ratkaisun. Toisaalta jos ryhmässä tunnistetaan tarve pidemmälle keskusteluajalle ja se on mahdollista käytännön järjestelyjen ja osallistujien voimavarat huomioon ottaen niin miksi tätä ei huomioitaisi. Vaikka manuaalin rakenne pysyisi muutoin samana niin voisiko ajatella, että keskusteluaikaosuutta pidennettäisiin esimerkiksi kymmenellä minuutilla?

Kaikki kolme kehittämistoivetta eli ryhmän koko, ryhmäkertojen aika sekä keskustelujen ohjaaminen liittyvät siihen, että osallistuja pääsisi osallistumaan keskusteluun. Tämä asia tuleekin ottaa huomioon jatkossa ryhmiä järjestettäessä eri puolella Suomea. Ja vaikka Vakautta vanhemmuuteen -mallin fokuksena ei ole omien kokemusten jakaminen, olisi tärkeää huomioida myös vanhempien näkökulma pohtien voiko asiaan vaikuttaa ja miten. Koska pääasiassa ryhmä sai erinomaista palautetta sisältöjensä ja menetelmiensä puolesta, onkin tärkeää, että kokemus ryhmästä ei jäisi vaillinaiseksi vain sen vuoksi, että ryhmään osallistujia ei päässyt jakamaan kokemuksiaan riittävästi. Mahdollistettaisiin tämä sitten ryhmäaika pidentämällä, ryhmäkoko pienentämällä tai ryhmänohjauksellisin keinoin.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tässä kappaleessa arvioimme opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä. Käymme läpi opinnäytetyöprosessin ja arvioimme kriittisesti toimintaamme prosessin aikana. Opinnäytetyömme kaltaisessa kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuus on pitkälti riippuvainen tutkijasta. Pohjolan mukaan tutkijan tulee koko tutkimuksen ajan reflektoida tutkimuksellisia valintojaan (Pohjola 2003, 59). Tässä kappaleessa arvioimme seuraavia luotettavuuden ja eettisyyden asioita.

Tuomi ja Sarajärvi kirjoittavat, että tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena ja heidän mukaansa seuraavia tutkimuksen vaiheita tulee arvioida luotettavuutta arvioidessa:

1. Tutkimuksen kohde ja tarkoitus
2. Omat sitoumukset tutkijana
3. Aineiston keruu
4. Tutkimuksen tiedonantajat
5. Tutkija-tiedonantaja -suhde
6. Tutkimuksen kesto
7. Aineiston analyysi
8. Tutkimuksen luotettavuus
9. Tutkimuksen raportointi

(Tuomi & Sarajärvi 2018, 163-164.)

Opinnäytetyön eettisyyttä arvioitaessa olemme noudattaneet Tampereen ammattikorkeakoulun tutkimuseettisiä ohjeita, joiden mukaan tulee:

1. noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa
2. soveltaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja toteuttavat tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tutkimuksensa tuloksia julkaistessaan
3. ottaa muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että he kunnioittavat näiden työtä ja antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaisessaan
4. opinnäytetyö on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti
5. tutkimusryhmän jäsenten asema, oikeudet, velvollisuudet, osuus tekijyydestä, vastuut ja velvollisuudet sekä tutkimustulosten omistajuutta ja aineistojen säilyttämistä koskevat kysymykset on määritelty ja kirjattu kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla ennen tutkimuksen aloittamista.

(Tampereen ammattikorkeakoulu. Tutkimuseettiset ohjeet.)

Tutkijan kyky kriittisyyteen läpi työn vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Valinnat ohjaavat tutkimuksen suuntaa ja ensimmäinen valinta tehdään jo tutkimuksen aihetta valittaessa. Valinnat ovat myös eettinen kysymys sillä ne ovat kannanottoja tutkittavaan ilmiöön. (Pohjola 2003, 59.) Opinnäytetyön aiheen valintaan meitä ohjasi motiivi oppia lisää ja saada syvempää ymmärrystä perheiden haasteista ja vanhemmuudesta. Olimme puhuneet jo ennen yhteistyökumppanimme löytymistä siitä, mihin asioihin haluamme opinnoissamme painottaa. Perheiden lisäksi meitä kiinnosti traumatisoituminen, joka tuntui tulevan yhä vahvemmin esille työelämässä sellaisena asiana, jonka tunteminen olisi eduksi. Valintaamme työn pariin ohjasi siis suuri motivaatio oppia lisää. Voisi sanoa, että eettiseltä kannalta kyseenalaista on se, että omat motiivimme olivat ehkä korostuneet sen sijaan, että tahtotilamme olisi ollut tuottaa puhtaasti tutkimuksellista tietoa kaikkien käyttöön. Tällainen henkilökohtainen motiivi saattaisi vaikuttaa valintoihin seuraavissa työskentelyn vaiheissa. Mutta koska motivaatiomme oli niin voimakas, olimme valmiita työskentelemään paljon luotettavien ja syväluotaavien tulosten saamiseksi.

Työn aihe tuli Arjessa Oy:ltä, joten tilaus tälle työlle oli jo olemassa, emmekä siis tarjonneet toivettamme opinnäytetyöaiheesta sellaiselle taholle, joka ei olisi ollut kiinnostunut. Opinnäytetyön aiheen rajauksen teimme itse. Pohjola kirjoittaa aiheen valinnan lisäksi rajauksen olevan kannanotto tutkittavaan ilmiökenttään (Pohjola 2003, 59). Tutkimuskysymykset ja rajaaminen tarkentuivat kirjallisuuskatsausta tehdessä. Aiheeseen tutustuimme kattavasti ja totesimme, että vanhemmuuden tukemisesta ja tällaisessa yhteydessä olevasta traumatisoitumisesta yhdessä ei löytynyt juurikaan tutkimuksia. Kirjallisuuskatsausta tehdessämme totesimme, että traumat liittyivät lapsen kuolemaan tai esimerkiksi vanhempien henkilökohtaisten läheltäpiti-tilanteiden jättämiin PTSD-oireisiin. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä oli lisäksi ainutlaatuinen vertaistukiryhmä. Näiden tietojen valossa oli selvää, että halusimme tutkia vertaistukea tällaisessa yhteydessä, koska se oli irrottamaton osa ryhmää. Tiedon saaminen vanhemmuuden kokemuksista ainutlaatuisessa prosessissa Vakautta vanhemmuuteen -ryhmässä oli myös uutta ja arvokasta tietoa. Halusimme saada tietoa myös vanhempien kokemuksista ryhmässä ja mahdollisista ryhmätoiminnan kehittämistoiveista.

Oli selvää, että näin pienellä osallistujamäärällä tutkimuksen oli oltava laadullinen ja olosuhteiden pakosta haastattelujen tuli olla yksilöhaastatteluja. Haastatteluiden eettisyydessä huomioon tulee ottaa Mengele-tapauksien mukainen ihmisten turvallisuuden takaa-

minen. Tämä tarkoittaa sitä, että osallistujille kerrotaan, mistä tutkimuksessa ja haastattelussa on kyse riskeineen, varmistetaan haastateltavan vapaaehtoisuus, taataan luottamuksellisuus ja nimettömyys sekä toimitaan vastuuntuntoisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155-156.) Suurimpana riskinä näimme haastatteluissa sekä eettiseltä että luotettavuuden kannalta tasapainon sen suhteen, luovuimmeko jostain tiedosta siksi, että pelkäsimme vahingoittavamme haastateltavaa liian arkaluonteisilla kysymyksillä, emmekä painostaneet mihinkään vastauksiin. Toimimme ilmi ennen haastatteluita ja niiden aikana vapaaehtoisuuden kertoa kokemuksistaan siinä määrin mikä haastateltavalle itselleen tuntuu hyvältä. Erityisesti sellaisten kysymysten kohdalla, jotka saattaisivat nostaa haastateltavissa vaikeita muistoja tai kokemuksia mieleen, toistimme että haastateltavat voivat jättää vastaamatta kysymyksiin. Haastateltavat olivat kuitenkin hyvin avoimia ja valmiita käymään läpi kokemuksiaan. Voimme vain pohtia jälkikäteen, olisimmeko saaneet vielä enemmän tietoa, mikäli olisimme rohjenneet kysyä enemmän. Toinen kriittisesti arvioitava asia haastatteluiden toteutumisessa on se, miten haastateltavat lopulta ymmärsivät kysymykset. Kysymykset oli tehty mahdollisimman ymmärrettäviksi ja selitimme käyttämiämme termejä ja kysymyksiä haastattelussa. On kuitenkin mahdollista, että joku haastateltava on ymmärtänyt kysymyksen eri tavalla kuin olemme sen tarkoittaneet.

Suunnittelimme tekevämme esihaastattelun vanhempien haastatteluun, mutta se ei toteutunut. Haastattelua käytiin kahdestaan läpi kuitenkin useaan kertaan ja muokattiin, kunnes molemmat olimme tyytyväisiä. Ennen haastatteluja olimme sopineet, miten haastatteluissa edetään ja molempien roolit haastattelunkulussa. Molemmilla meillä oli kokemusta haastattelemisesta sosionomi amk -opinnäytetyöstä, minkä uskomme tukeneen haastattelun tekemistä. Kokonaisuutena koemme onnistuneemme haastattelutilanteissa hyvin ja saavuttaneemme haastateltavien luottamuksen. Mielestämme haastattelutilanteet olivat luontevia ja haastateltavat vanhemmat pystyivät puhumaan meille melko avoimesti kokemuksistaan.

Asiantuntija Marjo Ruismäen haastattelu toteutustapa erosi vanhempien haastatteluista. Luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava, että Ruismäen kanssa Vanhemmuuden roolikarttaa ei käyty läpi aikataulullisista syistä yhtä tarkasti kuin vanhempia haastatellessa. Käsitteiden ymmärtämisessä voisi siis olla eroja. Sisällönanalyysia tehdessä oli kuitenkin mahdollista tarkastella litteroinneista vielä sitä, miten Ruismäki on tulkinnut käsitteitä.

Sisällönanalyysia tehdessämme halusimme varmistua siitä, että tulokset olisivat luotettavia. Tulostimme litteroidut haastattelut paperille ja alleviivasimme luokitellut tulokset ensin yksin numeroiden, mihin kategoriaan haastattelun osuudet liittyivät. Tämän jälkeen kävimme yhdessä läpi aineiston tarkistaaksemme, yhtenivätkö alleviivauksemme sekä mihin luokkaan kunkin alleviivauksen olimme lisänneet. Alleviivaukset ja luokittelut olivat meillä lähes yhtenevät. Joissain kohdin haastateltavat kertoivat samassa yhteydessä useampaan luokkaan kuuluvia asioita, mikä oli saattanut aiheuttaa tulkintaamme pieniä eroja. Tuloksissa esimerkiksi hellyyden antajana ja lohduttajan rooleista kerrottaessa tuloksia ei ole täysin eroteltu, koska ne nivoutuivat niin vahvasti yhteen haastatteluissa. Olimme lopulta yksimielisiä alleviivausten ja luokittelun lopputuloksesta.

Kirjoittamisvaiheessa eniten pohditutti se, kuinka paljon haastateltavista voisi kertoa, jotta he eivät olisi tunnistettavissa. Ryhmään ei ollut Pirkanmaalla osallistunut montaa ihmistä. Siksi sen ilmaiseminen kuinka moneen ryhmäkertaan haastateltava oli osallistunut, saattaisi paljastaa jollekin toiselle ryhmään osallistuneelle haastateltavan henkilöllisyyden. Toisaalta oli tärkeää ilmaista opinnäytetyössä, että haastateltavat olivat osallistuneet ryhmään riittävästi, jotta he voisivat arvioida ryhmää. Kuinka luotettavana lukija voisi pitää opinnäytetyötä, jos heille heräisi epäily, että haastateltava on osallistunut ryhmään vain kerran? Tässä piti löytää tasapaino, miten kertoa tuloksista mahdollisimman avoimesti mitään poisjättämättä kuitenkin niin, ettei haastateltavan anonymiteetti vaarantuisi.

Opinnäytetyön luotettavuuden kokonaisuutta arvioidessamme voimme todeta olevamme hyvin kriittisiä tekemäämme kohtaan. Läpi opinnäytetyöntekoprosessin olemme käyneet kahdestaan keskustelua rajauksista, asioiden muotoilusta ja objektiivisuudesta, omasta suhteesta opinnäytetyöhön. Hetkittäin on tuntunut, että olemme jumittuneet jossain asiassa paikoilleen siksi, että olemme pyöritelleet asiaa niin moneen kertaan monesta eri näkökulmasta. Nämä keskustelut ovat ajoittain saattaneet syödä tehokkuutta tekemisestämme, mutta toisaalta taas lisänneet luotettavuutta aineiston käsittelyssä ja kirjoittamisessa, koska päätökset on tehty yhteisymmärryksessä. Sama pätee eettisiin ratkaisuihin. Kysehän on pitkälti tutkijasta tämän kaltaisessa opinnäytetyössä. Ja tätä opinnäytetyötä on tehnyt kaksi kriittistä, omaa työskentelyä arvioivaa opiskelijaa, joille eettisesti kestävien ratkaisujen tekeminen on omantunnon asia.

6.3 Jatkotutkimusaiheita

Opinnäytetyön tekemisen loppupuolella totesimme molemmat, että vanhemmuuden kokemuksiin olisi ollut mielekästä päästä vielä syvemmälle. Jos itse jatkaisimme uuden tutkimuksen parissa, oma mielenkiintomme olisi suuntautunut vanhemmuusteemaan vielä syvemmin. Myöhemmässä tutkimuksessa voisi hyödyntää tätä opinnäytetyötä varten luomaamme vanhemmuuden arviointi -lomaketta (liite 3), joka perustuu Vanhemmuuden roolikarttaan. Tässä tapauksessa myös vaikuttavuustutkimus voisi olla mahdollinen, täytettäessä lomake ennen ensimmäistä ryhmätapaamista ja ryhmätoiminnan loputtua. Näin vanhempikin saisi vielä välineen tarkastella omaa vanhemmuudessa kasvuaan.

Selvitimme tulevaisuuden näkymiä opinnäytetyömme aiheeseen liittyen Suomessa ja ulkomailla. Oli hienoa huomata, että näin tärkeiden asioiden eteen tehdään töitä ja lähitulevaisuudessa on tulossa uusia julkaisuja aiheesta.

Marjo Ruismäen haastattelussa selvisi, että Hoivattavaa vanhemmuutta -kirja käännetään englanniksi ja se ilmestyy vuonna 2019. Vakautta vanhemmuuteen -ryhmän kaltaista 12 kerran ryhmää kompleksisesti traumatisoituneille aikuisille pilotoitiin jo vuonna 2018 ilman vanhemmuusteemaa ja todennäköisesti manuaali julkaistaan vuonna 2019.

Geneven yliopiston opettaja, psykologi Sandra Rusconi Serpa on ollut kehittämässä CAVES-mallia PTSD-oireisille vanhemmille, jotka ovat kokeneet väkivaltaa. (Rusconi Serpa, 2016.) Mallin mukaisen hoidon odotetaan auttavan trauman ylisukupolvisuuden katkaisemisessa. Olimme yhteyttä Rusconi Serpaan Geneven yliopistoon ja kysyimme, missä tilanteessa mallin kehittäminen on. Rusconi Serpan mukaan mallin manuaali ilmestyy vuonna 2019 tämän opinnäytetyön julkaisun jälkeen, minkä vuoksi emme valitettavasti päässeet tutustumaan manuaaliin ja sen tarkkaan sisältöön. (Rusconi Serpa 2018.) Olisi voinut olla hedelmällistä vertailla Vakautta Vanhemmuuteen -mallia ja CAVES -mallia ja mahdollisesti löytää niistä yhtäläisyyksiä.

6.4 Lopuksi

Lopuksi haluamme vielä kiittää yhteistyökumppaneitamme. Kiitokset opinnäytetyömahdollisuudesta Arjessa Oy:lle ja erityisesti lähiesimies Katja Irmolalle. Psykologi ja psykoterapeutti Marjo Ruismäki on asiantuntijuudellaan tukenut tutkimustuloksiamme. Opinnäytetyömme ohjaaja Anssi-Pekka Udd auttoi meitä läpi koko opinnäytetyöprosessin ja oli korvaamaton tuki. Ilman haastateltavia vanhempia opinnäytetyö ei olisi toteutunut. Suuret kiitokset siis kaikille osallisille.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut antoisa oppimisen prosessi; olemme saaneet paljon uutta ja ajankohtaista tietoa traumatisoitumisesta, vanhemmuudesta ja sen tukemisesta ja vertaistuesta. Näistä tiedoista on varmasti meille hyötyä tulevaisuudessa ammatillisella urallamme. Tutkimuksen tekeminen erinäisine vaiheineen on ollut mielenkiintoinen kokemus. Omat haasteensa siihen on myös tuonut parityöskentely ajankäyttöineen. Koemme kuitenkin yhdessä tekemisen antaneen paljon työllemme sisällöllisesti, koska työtä koskevat valinnat ja ratkaisut ovat olleet kahden ihmisen pureskelemia. Kokonaisuudessaan olemme tyytyväisiä prosessin sujumiseen ja kirjalliseen lopputulokseen, ja toivomme tästä tutkimuksesta olevan hyötyä myös yhteistyökumppanillemme ja kaikille tämän työn lukijoille.

Opinnäytetyön tehtyäimme ja aihepiiriin perehdyttyämme, ymmärrämme yhä paremmin, kuinka tärkeiden asioiden äärellä Vakautta vanhemmuuteen -ryhmätoiminta on. Ja jo näiden haastattelemiemme ryhmään osallistuneiden vanhempien kokemusten kautta voimme myös todeta sen, että ryhmään osallistuminen on antanut paljon positiivista heidän elämäänsä ja vanhemmuuteensa. Vaikka opinnäytetyöstämme ei voida vetää yleispäteviä johtopäätöksiä tai tässä yhteydessä ei ole tutkittu vaikuttavuutta, nämä kolme haastateltua vanhempaa ovat ainakin saaneet vanhemmuuteensa ja oman menneisyytensä käsittelyyn tukea Vakautta vanhemmuuteen -ryhmästä.

LÄHTEET

- A-klinikkasäätiö. 25.02.2016. Mielenterveys- ja päihdeongelmien ylisukupolvisen siirtymisen ehkäisemiselle on tarvetta -hankkeessa luotiin kestävä pohja osaamiselle ja yhteistyölle. Luettu 30.1.2018. <https://a-klinikkasaaatio.fi/arkisto/mielenterveys-ja-paihdeongelmien-ylisukupolvisen-siirtymisen-ehkaisemiselle-tarvetta-hankkeessa>
- Ahlström, N. 2015 Kiintymyssuhteen merkitys trauman siirtymisessä yli sukupolvien. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. & Ahlström, N. 2015. Häpeästä myötätuntoon: näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos edn, Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.
- Antervo A., & Mankila P. 2012. Vakavasti traumatisoituneiden ryhmähoitomallin pilotointi Suomessa. Teoksessa Antervo, A., Mankila, P., Hästbacka, K., Katajisto, J., Suokas-Cunliffe, A., Pettersson, P., Piironen, L., Lindqvist, A. & Wallin, P. 2012. Trauma-peräisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa: projektiraportti 2009-2012. 1. painos edn, Oulu: Traumaterapiakeskus ry.
- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. 2011. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen: taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille. 1. painos edn, Oulu: Traumaterapiakeskus ry.
- Ellilä, A. 2015. Trauma, psykoosi ja dissosiaatio. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. & Ahlström, N. 2015. Häpeästä myötätuntoon: näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos edn, Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Helminen, M. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta: käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Hughes, D. 2011. Kiintymyksen keskeinen vanhemmuus: Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.
- Jokinen, P. Helsingin sanomat. 14.2.2019. Koen elämäni menneen hukkaan – Lasten saamista katuivat naiset piilottavat ajatuksensa jopa puolisoiltaan. Luettu 20.2.2019. <https://www.hs.fi/elama/art-2000006000499.html>
- Joutsenniemi, K. & Mustonen, V. 2013. Ruuhkataidot iloa vanhemmuuteen. Helsinki: Duodecim.
- Kristeri, I. 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2011. Vertaistoiminta – Kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) 2011. Vertaistoiminta kannattaa. 2. painos. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 23.2.2018. Näin syntyy riittävän hyviä vanhempia. Luettu 16.2.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/nain-syntyy-riittavan-hyvia-vanhempia/>

Mendez, J. Aamulehti. 19.2.2019. Nykyvanhemmilta vaaditaan jo liikaa, sanoo lastenpsykiatri Jari Sinkkonen: Äidit ja isät väsyttävät itsensä aivan turhaan. Luettu 20.2.2019. <https://www.aamulehti.fi/a/201465278?c=1527660858538>

Mehtola, S.2013. Vertaisuus ja osallisuus. Teoksessa Ojuri, A. (toim.) 2013. Vertaisryhmä: Väkivalttaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.

Mielenterveyden keskusliitto. N.d. Mielenterveysongelmien ylisukupolvisuus on ehkäistävissä – Kuopiossa alkoi uudenlainen kuntoutusmalli lapsiperheille. Luettu 30.1.2019. <http://mtkl.fi/mielenterveysongelmien-ylisukupolvisuus-on-ehkaistavissa-kuopiossa-alkoi-uudenlainen-kuntoutusmalli-lapsiperheille/>

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.

Nordqvist, C. Medical News Today. 6.2.2019. PTSD: What you need to know. Luettu 16.3.2019. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/156285.php>

Penney, D. 2018. Defining “Peer Support”: Implications for Policy, Practice, and Research. Luettu 31.2.2019. http://ahpnet.com/AHPNet/media/AHPNetMediaLibrary/White%20Papers/DPenney_Defining_peer_support_2018_Final.pdf

Pettersson, P. 2003. Lapsi matkalla elävämmäksi ja eheämmäksi. Teoksessa: Saarinen, P., Absetz, K. & Saarinen, P. 2003. Matkalla eheäksi ja eläväksi: traumaterapiakeskuksen projektiraportti 1999-2002. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Pohjola, A. 2003. Tutkijan eettiset sitoumukset. Teoksessa Raiski, S., Urponen, K., Hurtig, J., Laitinen, M., Joonas, T., Pohjola, A. & Veijola, S. 2003. Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013, Tutkimuksen voimasanat, 1.-2. p. edn, Helsinki: Sanoma Pro.

Ruismäki, M., Friberg, L., Keskitalo, K., Lampinen, A., Mankila, P. & Vänskä, V. 2016a. Hoivattavaa vanhemmuutta: opas lapsuuden kaltoinkohtelusta toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.

Ruismäki, M., Friberg, L., Keskitalo, K., Lampinen, A., Mankila, P. & Vänskä, V. 2016b. Vakautta vanhemmuuteen: ensitietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta selviytyville vanhemmille. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.

Ruismäki, M. Psykologi, Psykoterapeutti, 2018. Haastattelu 6.11.2018. Haastattelijat Hietanen, M. & Keskinen, S.. Litteroitu. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.

Rusconi-Serpa, S. Psykiatri. About your research. Sähköpostiviesti. sandra.rusconi-serpa@hcuge.ch. Luettu 21.12.2018.

Rusconi Serpa, S. 8.2.2016. Working with parents to interrupt intergenerational transmission of violent trauma. Use and development of the CAVES-model. Luettu 20.1.2019. https://www.unige.ch/formcont/files/8814/6071/4857/5_Rusconi.pdf

Salonen, M. (toim.) 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja. Helsinki: Leijonamot ry.

Schechter DS, & Rusconi-Serpa, S. 2014. Understanding how traumatized mothers process their toddlers' affective communication under stress: Towards preventive intervention for families at high risk for intergenerational violence. Luettu 26.11.2018. https://www.researchgate.net/publication/261251668_Understanding_how_traumatized_mothers_process_their_toddlers'_affective_communication_under_stress_Towards_preventive_intervention_for_families_at_high_risk_for_intergenerational_violence

Seppälä, M. 21.2.2018. Lapsiasiainvaltuutettu: enemmistö lapsista voi hyvin, pahoinvointi kasautuu tiettyihin perheisiin. Luettu 28.1.2019. <https://www.suomenmaa.fi/uutiset/lapsiasiainvaltuutettu-enemmisto-lapsista-voi-hyvin-pahoinvointi-kasautuu-tiettyihin-perheisiin-6.3.344013.ca41595a58>

Siekkinen, K. 2010. Syvähaastattelu. Teoksessa Hakala, J.T., Eskola, J., Vastamäki, J., Siekkinen, K., Åhlberg, M., Ropo, E., Grönfors, M., Aarnos, E., Saarela-Kinnunen, M., Saloviita, T., Heikkinen, H.L.T., Niikko, A., Syrjälä, L., Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. virikkeitä aloittelevalle tutkijalle / I, Metodien valinta ja aineiston keruu. 3. uudistettu ja täydennetty painos edn, Jyväskylä: PS-kustannus.

Suokas-Cunliffe, A. 2003. Lapsuuden kompleksisen trauman jäljet aikuisuudessa. Teoksessa Saarinen, P., Absetz, K. & Saarinen, P. 2003. Matkalla eheäksi ja eläväksi: traumaterapiakeskuksen projektiraportti 1999-2002. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Tampereen ammattikorkeakoulu. N.d. Tutkimuseettiset ohjeet. Luettu 16.2.2019. <https://intra.tamk.fi/fi/web/tutkinto-opinto-opas/tutkimuseettiset-ohjeet>

Terävä, H. 4.6.2018. Vanhemmuus on rakkautta, vastuuta ja upeita hetkiä: "Kyllä se on siistiä olla siinä mukana" – Miksi julkisuus kuitenkin esittää sen helvettinä? Luettu 28.1.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10220967>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos edn, Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vahtivaara, J-M. 2011. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) 2011. Vertaistoiminta kannattaa. 2. painos. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Vaitti, L. 2008. ”Olemme kaikki tasa-arvoisia”-tutkielma vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten vanhempien vertaistukiryhmästä. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto, 2008. Luettu 5.3.2019. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78950/gradu02467.pdf?sequence=1>

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. N.d. Vanhemmuuden roolikartta. Luettu 28.01.2019. <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

Ylitalo, P. 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

LIITTEET

Liite 1 Taulukko ryhmäkertojen sisällöistä

Ryhmäkerta	Uusi sisältö	Harjoitus	Tehtävien aiheet
1. Tutustuminen	<ul style="list-style-type: none"> • Esittäytyminen • Tavoitteet ja toimintaperiaatteet 	Suuntautuminen nykyiseen aikaan ja paikkaan	<p>Ajatukset tutustumista-paamisesta</p> <p>Pysähtyminen miettimään omaa vanhemmuutta</p>
2. Kaltoinkohtelun vaikutusten ymmärtäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Kaltoinkohtelun vaikutusten ymmärtäminen • Vakautta vanhemmuuteen -ryhmä haaste ja mahdollisuus • Pitkäaikainen lapsuusiäntraumatisoituminen • Kokemukset vaikuttavat vanhemmuuteen • Lapsista huolehtiminen vaatii vanhemmista huolehtimista 	Ankkurointiharjoitus	<p>Lapsuuden kaltoinkohtelusta selviytyneiden haasteet</p> <p>Ankkurit kotona</p>
3. Turvallisuuden tunteen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Turvallisuuden tunnetta voi olla vaikea saavuttaa • Mielikuvitus apuna turvallisuuden tunteen vahvistumisessa • Turvallisuuden tunteen kehittäminen 	<p>Sekatavara-kauppa</p> <p>Ankkurointiharjoitus</p>	<p>Sisäisen turvallisuuden tunteen kehittäminen</p> <p>Turvapaikkamielikuva</p> <p>Levollista oloa tekemisen avulla</p>
4. Mielellistäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Mielellistäminen on itsensä ja muiden empaattista ymmärtämistä • Mielellistämisen haasteita • Mielellistämistä voi oppia • Mielellistäminen on vaihtoehtojen pohtimista • Keinoja rauhoittumisen avuksi: Fyysinen maadoittuminen 	Ankkurointiharjoitus	Itsensä mielellistäminen äitinä tai isänä
5. Traumalaukaisijat	<ul style="list-style-type: none"> • Traumalaukaisijoiden tunnistaminen • Yleisimpiä traumamuistuttajia • Miten traumamuistuttajien kanssa tulee toimeen? 	Ankkurointiharjoitus	<p>Traumamuistuttajien tunnistaminen</p> <p>Myönteisiä kokemuksia laukaisevat tekijät</p>

6. Tunteiden ymmärtäminen ja vireys	<ul style="list-style-type: none"> • Perustunteet ja niiden tehtävät • Vireys ja sen vaihtelu • Traumalaukaisijat haittaavat vireyttä 	Ankkurointiharjoitus	<p>Tunteiden tunnistaminen</p> <p>Vireystason havainnoiminen</p>
7. Vaikeiden tunteiden ymmärtäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Suuttumus – hyödyllinen tai haitallinen? • Häpeä ja syyllisyys • Syyllisyyden kierteen katkaisu • Myös myönteiset tunteet voivat olla vaikeita 	Ankkurointiharjoitus	<p>Suuttumuksen eri voimakkuusasteet</p> <p>Tunteen havainnointi ja tunnistaminen</p> <p>Häpeän tunteen lievittäminen</p>
8. Uskomukset	<ul style="list-style-type: none"> • Haitalliset uskomukset • Kielteiset uskomukset ohjaavat huomaamaan kielteisiä asioita • Selviytyjävanhemmille yleisiä haitallisia uskomuksia • Todenmukaiset uskomukset 	Ankkurointiharjoitus	<p>Todenmukaisten uskomusten muodostaminen</p> <p>Avun pyytämiseen liittyvät haitalliset uskomukset</p>
9. Rajojen asettaminen vanhempana	<ul style="list-style-type: none"> • Vanhempi rajojen asettajana • Mikä auttaa parhaiten oppimisessa? • Perheen hyvinvointia ylläpitävät rajat muihin ihmisiin 	Ankkurointiharjoitus	<p>Rajojen asettamisen ennakointi</p> <p>Haitallisten rajojen tunnistaminen</p> <p>Mitä haluat lapsesi oppivan?</p>
10. Hyvinvoinnista huolehtiminen	<ul style="list-style-type: none"> • Tasapainoisen päiväohjelman noudattaminen on haasteellista • Lapsen perustarpeet ja tunneilmaisu 	<p>Ankkurointiharjoitus</p> <p>Maadoittuminen istuma-asennossa</p>	<p>Ideointia arjen sujuvoittamiseksi</p> <p>Erilaisia nukkumisvaikeuksia</p> <p>Syömiseen liittyviä pulmia</p>
11. Haastavien tilanteiden ennakointi	<ul style="list-style-type: none"> • Vaikeiden tilanteiden tunnistaminen on tärkeää • Vaikeudet ennakkosuunnitelman tekemisessä • Vihjeitä hankalaan tilanteeseen valmistautumiseen 	Ankkurointiharjoitus	Valmistautuminen vaikean tilanteen varalle
12. Jäähvyäisten jättäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Jäähvyäisten jättäminen 	Ankkurointiharjoitus	

(Ruismäki 2016b)

Liite 2 Haastattelun saatekirje

Hei!

Olemme Sosionomi ylempi- amk opiskelijoita Tampereen ammattikorkeakoulusta ja toivomme saavamme haastatella juuri sinua opinnäytetyötämme varten. Opinnäytetyössämme tutkimme Vakautta Vanhemmuuteen -ryhmään osallistuneiden vanhempien kokemuksia ryhmästä, vertaistuesta ja vanhemmuudesta. Haluaisimme haastattelun kautta kuulla kokemuksiasi näistä aiheista.

Jokaisen haastatteluun osallistuvan kanssa tehdään kaksi erillistä haastattelua, joiden kesto on tunnista kahteen tuntiin. Haastattelupaikasta voimme sopia yksilöllisesti. Voimme tavata joko Arjessa Oy:n tiloissa tai tulla käymään luonasi.

Haastattelut ovat osa opinnäytetyömme tutkimusmateriaalia. Haastatteluihin osallistuvien henkilötietoja ei luovuteta eteenpäin. Lopullisessa opinnäytetyössämme haastatteluiden materiaaleja käsitellään niin ettei kukaan haastateltavista ole tunnistettavissa.

Voit kysyä lisää ja osallistua haastatteluun ottamalla yhteyttä meihin sähköisesti 27.6.2018 mennessä. merja.hietanen@soc.tamk.fi tai sari.keskinen@soc.tamk.fi

Ystävällisin terveisin, Merja Hietanen ja Sari Keskinen

Liite 3 Haastattelu vanhemmuudesta

1. Vanhemmuuden roolikartan sisällön läpikäynti haastateltavan kanssa
2. Haastateltavan itsearviointi (kirjallinen)
 - Miten koen roolikartan eri osa-alueet vanhempana
 - Vakautta Vanhemmuuteen ryhmä: Mihin osa-alueisiin koin saavani tukea ryhmässä olemisen kautta?
3. Keskustelu itsearvioinnin pohjalta, jokainen osa-alue kerrallaan.
 - Mikä on ollut haasteellinen asia? Miten se on ilmennyt arjessa vanhempana?
 - Miten olet onnistunut tässä roolissa? Miten se on ilmennyt arjessa vanhempana?
 - Miten oma menneisyytesi on vaikuttanut tähän rooliin ja sen kehittymiseen?
 - Osa-alueet joihin vanhempi on kokenut saavansa ryhmästä tukea: Mikä ryhmässä tuki tätä osa-aluetta?

Miten koen roolikartan eri osa-alueet vanhempana

(++) = ylikehittynyt

(+) = sopivasti kehittynyt

(-) = alikehittynyt

(--) = puuttuva

Vakautta vanhemmuuteen ryhmä: Mihin osa-alueisiin koin saavani positiivista tukea/ lisää varmuutta vanhempana ryhmään osallistuessani

(x) = Koin, että ryhmässä oleminen vaikutti positiivisesti vanhemmuuteeni tällä osa-alueella

VANHEMMUUDEN OSA-ALUEET	Oma rooli ++, +, -, --	Ryhmän apu (x)
ELÄMÄN OPETTAJA		
• arki-elämän taitojen opettaja		
• mallin antaja		
• arvojen välittäjä		
• tapojen opettaja		
• perinteiden vaalija		
• sosiaalisten taitojen opettaja		
• kauneuden arvostaja		
• oikean ja väärän opettaja		
RAKKAUDEN ANTAJA		
• itsensä rakastaja		
• hellyyden antaja		
• lohduttaja		
• myötäeläjä		
• suojelija		
• hyväksyjä		
• hyvän huomaaja		
IHMISUHDEOSAAJA		
• keskustelija		
• kuuntelija		

• ristiriidoissa auttaja		
• kannustaja		
• tunteiden hyväksyjä		
• anteeksiantaja/-pyytäjä		
• itsenäisyyden tukija		
• tasapuolisuuden toteuttaja		
• perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija		
RAJOJEN ASETTAJA		
• fyysisen koskemattomuuden takaaja		
• turvallisuuden luoja		
• sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja		
• ein-sanoja		
• vuorokausirytmistä huolehtija		
• omien rajojensa asettaja		
HUOLTAJA		
• ruoan antaja		
• vaatettaja		
• virikkeiden antaja		
• levon turvaaja		
• rahan käyttäjä		
• puhtaudesta huolehtija		
• ympäristöstä huolehtija		
• sairauden hoitaja		
• ulkoiluttaja		

Vanhemmuuden roolit: Helminen & Iso-Heiniemi 1999

Liite 4 Haastattelu vertaistuesta

- 1 Ryhmytyminen ja ryhmän jäseneksi pääseminen
- 2 Ilmapiiri
- 3 Kokemusten jakaminen
- 4 Ryhmänohjaaja
- 5 Menneisyys

Alku:

- 1 Mitä muistat/miten koit muihin ryhmäläisiin tutustumisen?
- 2 Millainen tunnelma ryhmässä vallitsi alkuun?
3. Miltä ensimmäiset kerrat tuntuivat, kun kerroit omia kokemuksiasi ja kuuntelit muiden kokemuksia?
- 4 Mikä oli ryhmänohjaajan rooli ryhmän alkuvaiheessa ryhmytyksessä?
- 5 Millaisena koit ensimmäiset kerrat, kun kerroit muille itsestäsi ja menneisyytesi haastavien kokemusten vaikutuksista vanhemmuuteesi? Mitä yhteneväisyyksiä löysit omien ja muiden ryhmäläisten kokemusten välillä?

Keskikohta:

- 1 Miltä sinusta tuntui olla ryhmän jäsenenä?
- 2 Miten ilmapiiri kehittyi ryhmänkertojen myötä?
- 3 Mikä kannusti sinua kertomaan omista kokemuksistasi? Mitä muiden kokemusten kuunteleminen antoi sinulle?
- 4 Miten ryhmänohjaaja tuki tuen löytymistä ryhmän sisältä?
5. Ryhmän edetessä, millaisena koit menneisyydessäsi kokemiesi haastavien asioiden kertomisen ja kuulemisen ryhmässä? Löysitkö ryhmästä vertaisia?

Loppu:

- 1 Miten koit päässeesi mukaan ryhmään? Koitko olevasi osa ryhmää?
- 2 Millainen ilmapiiri oli ryhmän lähestyessä loppua ja päättyessä?
- 3 Mitä koit saaneesi kokemusten kertomisesta ja kuuntelemisesta ryhmän aikana?
- 4 Miten ryhmänohjaaja saattoi ryhmän loppuun?
- 5 Ryhmän loputtua: mitä koet lopulta saaneesi ja antaneesi sillä että jaoitte kokemuksia menneisyydestä ja sen vaikutuksista vanhemmuuteen?

Liite 5 Kyselylomake

Kyselylomake

Voit jatkaa vastauksiasi tarvittaessa paperin toiselle puolelle, merkitsethän tällöin kysymyksen numeron vastauksesi eteen.

1. Osallistuitko ryhmään säännöllisesti? Ympyröi vaihtoehtoista yksi.
Kyllä Olin pois ryhmästä 1-2 kertaa Olin pois ryhmästä yli 2 kertaa

2. Mitä kautta sait tiedon ryhmästä?

3. Arvioi kunkin aiheen hyödyllisyyttä sinulle. Ympyröi tätä parhaiten kuvaava numero.

1= ei hyötyä, 2= vähän hyödyllinen, 3= melko hyödyllinen, 4= selvästi hyödyllinen, 5= erittäin hyödyllinen

- | | |
|---|-----------|
| 1. Kaltoinkohtelun vaikutusten ymmärtäminen | 1 2 3 4 5 |
| 2. Turvallisuuden tunteen kehittäminen | 1 2 3 4 5 |
| 3. Mielellistäminen | 1 2 3 4 5 |
| 4. Traumalaukaisijat | 1 2 3 4 5 |
| 5. Tunteiden ymmärtäminen ja viireys | 1 2 3 4 5 |
| 6. Vaikeiden tunteiden ymmärtäminen | 1 2 3 4 5 |
| 7. Uskomukset | 1 2 3 4 5 |
| 8. Rajojen asettaminen vanhempana | 1 2 3 4 5 |
| 9. Hyvinvoinnista huolehtiminen | 1 2 3 4 5 |
| 10. Haastavien tilanteiden ennakointi | 1 2 3 4 5 |

4. Mitä muuta aihetta olisit toivonut käsiteltävän ryhmässä?

5. Arvioi työskentelyn osa-alueiden hyödyllisyyttä sinulle?

- 1= ei hyötyä**
2= vähän hyödyllinen
3= melko hyödyllinen
4= selvästi hyödyllinen
5= erittäin hyödyllinen

___ Eri aiheet ja niitä koskeva tieto

___ Tehtävät

___ Harjoitukset (ankkuroituminen, maadoittuminen, sekatavarakauppa ym.)

___ Aiheista keskusteleminen muiden osallistujien kanssa

6. Miten koet vertaistuen toteutuneen ryhmätapaamisissa?

7. Koitko ryhmässä asioiden jakamisen turvalliseksi?

8. Kuinka todennäköisesti suosittelisit ryhmää muille?

Ympyröi sopivin numero: **1= en suosittelisi, ...5 = suosittelisin varmasti**

1 2 3 4 5

9. Mikä oli Sinulle ryhmän tärkein anti vanhempana?

10. Mitkä ryhmässä tehdyt harjoitukset tukivat sinua vanhemmuudessa?

11. Saitko ryhmästä apua vaikeiden tunteiden kanssa selviytymiseen? Kuvaile tarkemmin.

12. Mitä muuta haluat kertoa ryhmätoiminnasta?

Onko ryhmän toiminnan sisällössä mielestäsi jotain kehitettävää? Mitä?

Mukaiillen Traumaterapiakeskuksen käyttämää palautelomaketta
(Ruismäki, sähköposti 6.6.2018)