



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Tuuli Nurminen

Elämä kantaa

Voimaannuttava kirjoitusryhmä yksinhuoltajaäideille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaali-ala

Opinnäytetyö

30.3.2019

Tekijä(t) Otsikko	Tuuli Nurminen Elämä kantaa. Voimaannuttava kirjoitusryhmä yksinhuoltajaäideille.
Sivumäärä Aika	35 sivua + 6 liitettä 30.3.2019
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaaliala
Suuntautumisvaihtoehto	
Ohjaaja(t)	Lehtori, VTT, FM Katja Ihamäki Lehtori, TaM Seija Mäenpää
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda voimaannuttavaa toimintaa Pienperheyhdistyksen jäsenille sekä dokumentoida suunnitelmarunko Pienperheyhdistykselle myöhempää käyttöä varten. Taustalla oli päämäärä tarjota tukea yksinhuoltajaäideille arjen keskelle.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosassa käsitellään äitiyttä, yksinhuoltajien asemaa Suomessa, voimavarojen, vahvuuksien ja elämänhallinnan käsitteitä sekä terapeuttista kirjoittamista. Teoriaosa sisältää myös osiot ohjauksesta voimavarakeskeisessä ryhmässä sekä vertaistuesta ja -toiminnasta.</p> <p>Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen. Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin kirjoitus- ja keskusteluryhmä yksinhuoltajaäideille, jotka olivat ryhmän aikaan Pienperheyhdistyksen jäseniä. Ryhmässä käsiteltyjä teemoja olivat äidiksi kasvamisen matka, voimavarat äitiyden tukena, äitiyden identiteetti ja unelmat tulevaisuuden rakentajina.</p> <p>Ryhmälle asetettiin seuraavat tavoitteet ennen ryhmän alkua: ryhmäläisten voimaantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, voimavarojen tunnistaminen ja kerryttäminen. Niiden toteutumista mitattiin palautelomakkeen avulla, jonka kysymysten asettelu vastasi määriteltyjä tavoitteita. Palautteen perusteella ryhmäläiset kokivat, että ryhmä oli turvallinen paikka jakaa tunteita ja ajatuksia. Ryhmään osallistuneet äidit oppivat uutta itsestään, tunnistivat omia voimavarojaan ja löysivät uusia ratkaisumalleja äitiyteen liittyen.</p> <p>Ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella voidaan myös todeta, että tämäntyyppiselle toiminnalle on kysyntää Pienperheyhdistyksessä. Ryhmä koettiin merkitykselliseksi ja tärkeäksi paikaksi jakaa tunteita ja kokemuksia. Ryhmässä koettu vertaistuki oli keskeisessä roolissa ryhmän onnistuneen toiminnan kannalta.</p>	
Avainsanat	yksinhuoltajaäidit, kirjoittaminen, ryhmänohjaus, voimaantuminen, vertaistuki

Author(s) Title	Tuuli Nurminen Life Will Prevail. Empowering Writing Group for Single Mothers
Number of Pages Date	35 pages + 6 appendices 3 March 2019
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	
Instructor(s)	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Seija Mäenpää, Senior Lecturer
<p>The aim of the thesis was to create an empowering activity for the members of the Single Parent Association and to document a plan frame for the Single Parent Association for later use. In the background was the goal of offering support to single mothers in the middle of everyday life.</p> <p>The theoretical part of the thesis handles motherhood, the status of single mothers in Finland and the concepts of resources, strengths and life management as well as therapeutic writing. The theoretical part includes also sections about guidance in resource-central groups as well as peer support and activities.</p> <p>The thesis has a functional character: A writing and discussion group for single mothers, who were at that time members of the Single Parent Association, was formed and put into practice. The themes that were covered in the group were the journey of becoming a mother, resources supporting motherhood, mother's identity and dreams as building blocks of the future.</p> <p>The following group objectives were set before the beginning of the group: empowerment of the group members, increase in self-awareness, recognition and growth of resources. The fulfillment of the objectives was measured using a feedback form whose questions corresponded to the set objectives. According to the feedback the group members felt that the group had been a safe place to share emotions and thoughts. The mothers who had taken part in the group had learned new matters about themselves, recognized their own resources and found new solutions concerning motherhood.</p> <p>The feedback from the group members suggests that there is a demand for this type of activity in the Single Parent Association. The group was felt as a meaningful and an important place to share emotions and experiences. The peer support played a central role in the successful group activity.</p>	
Keywords	single mothers, writing, group guidance, empowerment, peer support

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Pienperheyhdistys työelämäkumppanina	2
3	Äitiys	3
3.1	Äitiys sukupolvikokemuksena	3
3.2	Äidiksi kasvaminen	4
4	Yksinhuoltajaäidit Suomessa	5
4.1	Yksinhuoltajuuden määritelmä ja yleisyys Suomessa	5
4.2	Yksinhuoltajaäitien haasteita	6
4.3	Tutkimuksia yksinhuoltajaäitien kokemuksista	7
5	Voimavarat, elämänhallinta ja terapeuttinen kirjoittaminen	8
5.1	Voimavarat ja vahvuudet	8
5.2	Elämänhallinta käsitteenä	10
5.3	Terapeuttinen kirjoittaminen elämänhallinnan välineenä	11
6	Ryhmänohjaus voimavarakeskeisessä ryhmässä	12
6.1	Ryhmän luonne	12
6.2	Ryhmän kehitys	13
6.3	Ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät	14
6.4	Narratiivinen ryhmä voimaantumisen välineenä	15
6.5	Vertaistuki ja vertaistoiminta	17
7	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	19
8	Ryhmän toiminnan suunnittelu ja toteutus	19
8.1	Yleistä ryhmän toiminnasta	19
8.2	Ryhmän toiminnan suunnittelun aikataulu	20
8.3	Ensimmäinen kerta: Tutustumista	22
8.4	Toinen kerta: Äidiksi kasvamisen matka	23
8.5	Kolmas kerta: Voimavarat äitiyden tukena	25
8.6	Neljäs kerta: Äitiyden identiteetti	26
8.7	Viides kerta: Äitiyteen liittyvät unelmat	27
9	Arviointi	28

10	Pohdinta	31
	10.1 Toiminnan kehittäminen	31
	10.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	33
	10.3 Ammatillinen kasvu	34
	Lähteet	36
	Liitteet	
	Liite 1. Palautelomake	
	Liite 2. Tehtävänanto 1	
	Liite 3. Tehtävänanto 2	
	Liite 4. Tehtävänanto 3	
	Liite 5. Tehtävänanto 4	
	Liite 6. Ryhmäohjauksen suunnitelma	

1 Johdanto

On yhä yleisempää, että perheet ovat uusioperheitä tai yhden vanhemman perheitä (Krok 2009: 89). Hakovirta (2006: 169) toteaa, että tarkastelemalla yksinhuoltajaäitien asemaa yhteiskunnassa voimme tehdä johtopäätöksiä siitä, miten naisten sosiaaliset oikeudet toteutuvat. Taustalla on kysymys siitä, mikä on hyvinvointivaltion suhde sukupuolten väliseen tasa-arvoon. Yksinhuoltajuus liittyy siis pitkälti naiskysymykseen. (Hakovirta 2006: 31.)

Helsingin Sanomissa julkaistussa artikkelissa haastateltiin Yhden vanhemman perheiden liiton puheenjohtajaa Susanna Kavoniusta. Hänen mukaansa yksinhuoltajat kohtaavat nykyään arjessaan yhä enemmän haasteita Suomessa. Yksi tekijä muutoksessa on yhä vaativampi työelämä. (Valtavaara 2019.) Myös Helsingin Sanomissa julkaistussa niukkuuskyselyssä kävi ilmi, että yksinhuoltajat ovat kolmella elämän eri osa-alueella huonommassa asemassa kuin muut. Nämä osa-alueet ovat taloudellinen tilanne, mieliala sekä kokemus siitä, että on saavuttanut elämässään sen, mitä haluaa. (Nykänen 2019.) Näiden uutisten valossa yksinhuoltajien asema on ajankohtainen yhteiskunnallinen aihe etenkin, kun yksinhuoltajien määrä kasvaa, kuten edellä on todettu.

On selkeää, että tarvitaan yhteiskunnallisia toimenpiteitä, jotka tukevat perheiden, etenkin yksinhuoltajaperheiden arkea. Perhepolitiikkaa tulee uudistaa. Työelämään tarvitaan joustoa perheiden ehdoilla. Perheiden tukemista voidaan tarkastella myös laaja-alaisemmin. Monet kansalaisjärjestöt toimivat perheiden hyväksi järjestäen toimintaa, jonka tarkoitus on perheiden hyvinvoinnin tukeminen. Myös järjestöjen asemaa tulee vahvistaa.

Kyseisen opinnäytetyön taustalla on päämäärä tarjota tukea yksinhuoltajaäideille arjen keskelle. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda voimaannuttavaa toimintaa Pienperheyhdistyksen jäsenille sekä tarjota Pienperheyhdistykselle suunnitelmarunko myöhempää käyttöä varten. Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen. Opinnäytetyössä toteutettiin kirjoitus- ja keskusteluryhmä yksinhuoltajaäideille, jotka olivat ryhmän aikaan Pienperheyhdistyksen jäseniä. Teemoja ryhmässä olivat äidiksi kasvamisen matka, voimavarat äitiyden tukena, äitiyden identiteetti ja äitiyteen liittyvät

unelmat. Tavoitteet ryhmälle olivat ryhmäläisten voimaantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, voimavarojen tunnistaminen ja kerryttäminen. Niiden toteutumista pyrittiin mittaamaan palautelomakkeen avulla, jonka kysymysten asettelu vastasi määriteltyjä tavoitteita.

2 Pienperheyhdistys työelämäkumppanina

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Pienperheyhdistys ry, joka vuonna 2018 on ollut toiminnassa 50 vuotta. Pienperheyhdistys on kansalaisjärjestö, jonka jäseniä ovat yksinhuoltajat, yhteishuoltajat, yksin lasta odottavat ja vuoroviikkovanhemmat eli vanhemmat, joiden taloudessa on yksi vanhempi. (Pienperheyhdistys n.d. a.)

Pienperheyhdistyksen perustivat vuonna 1968 Helsingin Ensikodissa asuneet äidit. Taustalla yhdistyksen perustamiseen oli edunvalvonnan sekä yhdessäolon tukeminen. Yhdistyksen nimi oli aluksi AU-äidit, mikä kertoo sen hetkisestä yhteiskunnallisesta ilmapiiristä. Nimi muuttui Pienperheyhdistykseksi vuonna 1984. (Pienperheyhdistys n.d. b.)

Yhdistyksen toimintaan kuuluu retkiä, leirejä, lomia, erilaisia tapahtumia sekä ryhmä- ja perhekahvilatoimintaa (Pienperheyhdistys n.d. a.). Pienperheyhdistys tarjoaa lapsille mahdollisuuksia ja tukee vanhemmuutta (Pienperheyhdistys n.d. b.). Pienperheyhdistykseen kuuluu noin yhdeksänsataa jäsenperhettä ja toiminnan parissa on yli kolmesataa vapaaehtoista. Vakituksia työntekijöitä yhdistyksellä on yksitoista. Lisäksi Pienperheyhdistyksessä työskentelee noin viisikymmentä tuntipalkkaista lastenhoitajaa ja vapaaehtoista (Pienperheyhdistys n.d. c.)

Pienperheyhdistyksen toimintamuodot pitävät sisällään paitsi vertaistoimintaa ja vapaaehtoistoimintaa, myös vaikuttamistyötä. Lisäksi yhdistyksellä on kehittämistoimintaa muun muassa erilaisten hankkeiden muodossa. (Pienperheyhdistys 2018.)

Toimintaa rahoittavat Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuella sekä Helsingin kaupunki. Pienperheyhdistyksen kehittämää Mieskaveritoimintaa tukee puolestaan Ragnar Ekbergin säätiö. Pienperheyhdistyksen yhteistyökumppaneita ovat mm. Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungit, sosiaalialan oppilaitokset, seurakunnat, Setlementtiliitto, Lastensuojelun keskusliitto, Soste sekä useat muut järjestöt ja yritykset.

Pienperheyhdistys on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenjärjestö. (Pienperheyhdistys n.d. b.)

3 Äitiys

3.1 Äitiys sukupolvikokemuksena

Yhteiskunnassamme jo pitkään nainen äitinä on ollut keskeisessä asemassa hyvinvointia rakennettaessa (Vuori 2002: 4). Korhonen (2002) lähestyy äitiyttä ja naiseutta elämänkulun ja sukupolvien näkökulmasta. Sukupolvikokemuksena sotien jälkeen syntyneet naiset ovat joutuneet tasapainoilemaan modernin naiseuden ja traditionaalisen naiseuden välillä. Modernilta naiselta odotettiin taloudellista itsenäisyyttä ansiotyön ja ammatin kautta, kun taas traditionaalisen naisen rooliodotukset määräytyivät äitiyden ja taloudellisen epäitsenäisyyden kautta. Nämä vaatimukset synnyttivät naiskulttuuria, joka muodostui sisäistetyistä normeista, mitkä ilmenivät vaatimuksina ja standardeina kodin- ja lastenhoidolle. Korhonen (2002: 36) kuitenkin huomauttaa, että toki on ollut myös kyseisessä sukupolvessa naisia, jotka eivät ole sisäistäneet näitä normeja tai sanoutuivat niistä irti. (Korhonen 2002: 36.)

Sen sijaan nuorempien sukupolvien naisten elämä määräytyy aiempia sukupolvia selkeämmin omien pyrkimysten, etujen ja koettujen tarpeiden mukaan. On todennäköisempää, että elämä rakentuu itsensä kuuntelemisen kautta, jota ohjaa ajatus ”minästä”. Jännitteet ja kysymykset, jotka liittyvät sukupuoleen ja sitä kautta äitiyteen eivät ole kuitenkaan kadonneet, vaan ne ovat sen sijaan muuttaneet muotoaan. Vaikka nykynaisen ratkaisut ja aikataulut eivät enää niin todennäköisesti noudata ”normaaliala elämäntulkua”, naisiin kohdistuu edelleen sosiaalisia odotuksia, kuten äitiys. (Korhonen 2002: 37–38.)

Nykyaikana naiseus herättää monenlaisia kysymyksiä. Perustavanlaatuisen kysymys kuuluu, mitä naiseus ylipäättänsä pitää sisällään. Pohdintaa herättää sukupuolten oikeudet ja velvollisuudet. Henkilökohtaisena kysymyksenä yksilöt miettivät, mitä elämäntä ylipäättänsä haluavat. Lasten hankkiminen ei ole itsestäänselvyys. Kysymys herää myös äitiyden olemuksesta ja odotuksista. (Korhonen 2002: 37.)

Väestöliiton tutkimuksessa (Janhunen & Oulasmaa 2008) perehdyttiin äitien niin kutsuttuihin kiellettyihin tunteisiin äideiltä kerätyn kirjoitusaineiston pohjalta. Aineiston

perusteella Cacciatore ja Janhunen (2008: 12) toteavat, että vanhanaikaiset käsitykset äitiydestä elävät edelleen ja äitien kirjoituksista piirtyy ihannekuva siitä, mitä äitiyden tulisi olla. Ihanteen vastaiset tai siihen kuulumattomat asiat tulevat esiin kohdissa, joissa äidit kokevat epäonnistuneensa äitiydessä. Kirjoituksista käy esiin, kuinka väsymys ja masennus ovat seurauksia siitä, kun ylimitoitettut odotukset äitiydestä kohtaavat inhimillisen rajallisuuden. (Cacciatore & Janhunen 2008: 12.) Cacciatore ja Janhunen (2008: 12) erittelivät myös aineiston pohjalta yksitoista äitiyttä käsittelevää myyttiä, jotka kuvastavat käsityksiä ja odotuksia siitä, millainen äidin tulisi olla.

3.2 Äidiksi kasvaminen

Äidiksi kasvaminen on prosessi, johon vaikutuksia heijastaa aiemmat kokemukset, oma lapsuus, vanhemmuutta koskevat mielikuvat ja yhteiskunnalliset odotukset. Äitiyteen vaikuttaa erinäiset tekijät, kuten perheen taloudellinen tilanne, urasuunnitelmat ja lapsen mahdolliset erityispiirteet. Äitiyteen valmistautuminen alkaa jo ennen lapsen syntymää ja äidiksi kasvaminen on elämän mittainen matka. Äiti muodostaa suhdettaan lapseen, kantaa vastuuta lapsesta ja elää lapsen kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 83.)

Lapsen syntymä vaikuttaa äidin ja koko perheen elämäntilanteeseen monella tavalla. Se muuttaa muun muassa ajankäyttöä, ihmissuhteita, taloudellista tilannetta ja erityisesti parisuhdetta. Muutokset ovat osittain myönteisiä, mutta ne voivat olla myös haastavia ja koetella äidin ja perheen voimavaroja ja terveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 80.)

Äitiyden tunteen syntyminen kehittyy vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. Jo raskausaikana äiti valmistautuu äitiyteen monella tapaa toimintansa, ajatustensa ja tunteidensa kautta. Tuleva äiti yleensä tietää, että lapsen tulo maailmaan mullistaa elämää. Äiti ei välttämättä ole kuitenkaan valmis luopumaan aiemman elämän puolistaan lapsen tulon takia ja voi kokea ärtymystä tai jopa kiukkua sen takia. Näillä luopumisilla äiti muovaa elämästään tilaa vauvalle. (Niemelä 2003: 238.)

Kun tarkastellaan äitiyttä ihmissuhteena, se on naisen ja hänen lapsensa toistuvaa ja jatkuvaa vuorovaikutusta, yhdessäoloa, jonka luonteessa on pysyvyyttä. Vanhemmuus on perustaltaan aikuisen ja lapsen välinen kiintymyssuhde. Tässä ihmissuhteessa sen toinen osapuoli eli lapsi kasvaa ja muuttuu jatkuvasti, joten muutos pakottaa myös vanhempaa elämään jatkuvassa muutostilassa ja mukautumaan siihen. Lapsen kasvu

vaatii siis muutosta myös vanhemmalta. Äitinä toimiminen tarjoaakin mahdollisuuden jatkuvaan ihmisenä kasvamiseen. Toisaalta jatkuva muutos tarkoittaa myös sitä, että vanhemmat eivät ole koskaan ihmisinä valmiita. Vanhemmuudessa tuleekin sietää keskeneräisyyttä. Vanhempana toimiminen vaatii valmiuden kohdata lapsen muuttuvia tarpeita, joten vanhemmuus on jatkuvaa opettelemista ja pyrkimystä löytää itselle ja lapselle oikea tapa olla vanhempi. Omaehtoiselle nykyvanhemmalle voi olla myös hyvin haastavaa, että vanhemmaksi kasvaminen tapahtuu lapsen johdolla. Äitiys ja vanhemmuus herättää monenlaisia kysymyksiä, joihin on vaikea löytää vastausta, kuten mitä hyvä vanhemmuus juuri kyseisessä tilanteessa tarkoittaa. Tällöin epävarmuus ja avuttomuus astuu mukaan kuvioon, mikä nostaa esiin myös syyllisyyttä. Vanhemmuuteen kuuluukin tunnusomaisesti syyllisyys riittämättömyden tunteesta. (Tamminen 2002: 5–7.)

4 Yksinhuoltajaäidit Suomessa

4.1 Yksinhuoltajuuden määritelmä ja yleisyys Suomessa

Perhetyypit ovat muuttuneet moninaisemmiksi. Yhä yleisempiä ovat esimerkiksi uusioperheet ja yhden vanhemman perheet. (Krok 2009: 89.) Yksinhuoltajaperheiden määrä on kaksinkertaistunut 1970-luvulta tähän päivään verrattuna. Kuitenkin 2000-luvulla yksinhuoltajaperheiden määrä on pysynyt melko stabiilina. Vuonna 2014 yksinhuoltajaperheitä oli Suomessa 120 000, mikä on 20,8 prosenttia kaikista perheistä. Suurin osa yksinhuoltajista on naisia, joita vuonna 2014 oli 103 115. Kaikista lapsiperheistä yksinhuoltajaäitien osuus oli 18 prosenttia, kun taas yksinhuoltajaisien perheiden osuus oli vain 2,9 prosenttia. (Väestöliitto n.d..)

Hakovirta (2006: 26) toteaa, että yksinhuoltajuus käsitteenä syntyy yhteiskunnallisten ja kulttuuristen prosessien tuotteena. Näin ollen termin käyttö on kulttuurisidonnaista. Suomessa perhetilastoja muodostettaessa yksinhuoltajaperheiksi määritellään yhden vanhemman perheet asumisen perusteella eikä tällöin ei oteta kantaa huoltomuotoon (Forssén & Haataja & Hakovirta 2009: 11). Tämä määrittely tekee yksinhuoltaja-termin käytön haasteellisemmaksi, kun huomioidaan monimuotoistuvat perheet ja asumisjärjestelyt. Esimerkiksi monilla yksinhuoltajaperheissä asuvilla lapsilla on myös toinen huoltaja, joka on mukana lapsen elämässä osallistumalla enemmän tai vähemmän lapsen elatukseen ja hoitoon. (Forssén & Haataja & Hakovirta 2009: 11.) Kuitenkin yleiskielessä ja Tilastokeskuksen perhe- ja lapsitilastoissa yksinhuoltajalla

tarkoitetaan perhettä, jossa elää yksi vanhempi ja vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi (Haataja 2009: 46). Yleisin syy yksinhuoltajuudelle on nykyisin avo- ja avioliittojen päättymisen (Haataja 2009: 61; May 2001: 61).

4.2 Yksinhuoltajaäitien haasteita

Yksinhuoltajilla, etenkin yksinhuoltajaäideillä, on tilastojen valossa tiettyjä haasteita elämässään, jotka korostuvat kyseisessä ryhmässä. Yksi näistä on työllisyys. Tilastokeskuksen (2007) mukaan yksinhuoltajat ovat heikommassa asemassa työmarkkinoiden suhteen kuin vanhemmat lapsiperheissä, joissa on kaksi huoltajaa. Erityisen heikossa asemassa ovat yksinhuoltajaäidit. Heidän työttömyysasteensa on jopa yli kaksinkertainen verrattuna äiteihin, joiden perheessä on kaksi huoltajaa (Tilastokeskus 2017).

Korkea työttömyysaste selittyy ainakin osittain vaikeuksista sovittua perhe-elämä työelämän vaatimukseen. Hiilamo (2009: 74) toteaa, että 1990-luvun laman saatossa ja sen jälkeen yksinhuoltajien työllisyysasteen lasku on ollut merkittävää. Tämä viestii Hiilamon (2009: 75) mukaan epäonnistuneesta perhepolitiikasta. Perhepolitiikka määritellään yleisesti hyvinvointivaltion tukimuodoiksi, joilla ennaltaehkäistään ja suojataan lapsiperheitä elämän riskeiltä sekä jaetaan uudelleen tuloja tasaavasti lapsiperheiden ja lapsettomien perheiden välillä (Hakovirta 2006: 93).

Kuitenkin Hakovirta (2006: 161) on osoittanut tutkimuksessaan, että ansiotyö on yksinhuoltajaäideille erittäin tärkeä osa-alue heidän elämässään. Töiden tekeminen ei ole merkityksellistä vain ansiotulojen näkökulmasta, vaan myös hyvinvoinnin kannalta (Hakovirta 2006: 161).

Yksinhuoltajaäitien työllisyys linkittyy köyhyyteen. Hakovirran (2006: 169) mukaan yksinhuoltajaäideillä on suuri riski kokea köyhyyttä. Köyhyys määritellään olevan puutetta ja taloudellisen niukkuuden kokemista elämässä. Köyhyydellä on myös välillisiä seurauksia. Köyhyys on todettu muun muassa muuttavan perheen ilmapiiriä, perhedynamiikkaa sekä vuorovaikutusta negatiivisesti. On selkeää näyttöä, että köyhyydellä on laajalti negatiivisia vaikutuksia lapsiperheiden hyvinvointiin. Köyhyys myös rajoittaa yksilön toimintakykyä yhteiskunnassa. (Forssén & Ritakallio 2009: 79–80.) Lisäksi on osoitettu, että lapsuusajan kodin köyhyys linkittyy monenlaiseen huono-osaisuuteen myöhemmässä elämässä (Hakovirta 2007: 70).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (n.d.) mukaan yksinhuoltajaäidit mieltävät terveytensä huonommaksi kuin puolisonsa kanssa asuvat äidit. Yksi keskeinen hyvinvointia alentava tekijä on alakulon ja väsymyksen kokeminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d.).

4.3 Tutkimuksia yksinhuoltajaäitien kokemuksista

May (2001: 46) toteaa, että termi perhe ja myös siihen liittyvät termit, kuten yksinhuoltajuus, ovat kulttuurisesti ja historiallisesti rakennettuja tai toisin sanoen konstruoituja. Myös Krok (2009: 99) tuo tutkimuksessaan esille termin perhe ja sitä kautta myös yksinhuoltajuuden luonteen sosiaalisena ja kulttuurisena konstruktiona. May (2001: 51) huomauttaa, että kieli ja valta kietoutuvat toisiinsa. Näin ollen on oleellista antaa ääni yksinhuoltajaäideille itselleen.

May (2001: 68) tuo esille, että yksinhuoltajaäidit ryhmänä on hyvin heterogeeninen joukko. Näin ollen May jatkaa, että kenties parempi keino tutkia yksinhuoltajaäitejä on myös yleisemmin heidän naiseutensa ja äitiytensä kautta. Berg (2008) on tutkinut kulttuurisia odotuksia, jotka kohdistuvat äiteihin. Hän toteaa näiden odotusten olevan moninaisia ja keskenään ristiriidassa olevia (Berg 2008: 149).

Tutkimuksessaan May (2001) analysoi seitsemäätoista yksinhuoltajaäidin elämäntarinaa. Hän jaotteli tarinat positiivisiin ja negatiivisiin kertomuksiin sekä edelleen neljäksi ryhmäksi. Hän muodosti aineistosta seuraavat ryhmät: vastoinkäymisten narratiivit, minä-vastaan-maailma -narratiivit, optimistiset narratiivit sekä itsenäisyyden saavuttamisen narratiivit. Kaksi edeltävää edustavat negatiivisten kertomusten ryhmää ja kaksi jälkimmäistä positiivisten tarinoiden ryhmää. (May 2001: 100–101.)

Vastoinkäymisten narratiivien ryhmässä tarinankertojan elämää johdattaa ulkoiset tekijät, kuten perheenjäsenet, muut ihmiset tai kohtalo. Näin ollen päähenkilöllä ei ole aktiivista roolia elämän kehityksen kannalta. Asiat tapahtuvat ilman, että hänellä on kontrollia niihin. Tarinoiden keskeisessä roolissa ovat elämässä tapahtuvat vastoinkäymiset. tarinat kohdistuvat kertomaan, kuinka päähenkilö on selvinnyt näistä vastoinkäymisistä. (May 2001: 101.)

Minä-vastaan-maailma –narratiivit muistuttavat vastoinkäymisten narratiivien ryhmää, mutta tarinoissa on selkeä poikkeama edelliseen ryhmään verrattuna. tarinat on

kirjoitettu tragedian muotoon. Tarinoissa päähenkilö kokee vastoinkäymisen, josta hän ei toivu. Päähenkilön ympärillä on ihmisiä, jotka yrittävät satuttaa häntä tai tehdä hänen elämästään vaikeaa. Pääpaino tämän ryhmän tarinoissa on päähenkilön henkisellä vahvuudella, minkä johdosta hän ei niinkään pysty muuttamaan elämänsä suuntaa, mutta pystyy selviämään vaikeassa ympäristössä. (May 2001: 102.)

Optimistiset narratiivit ovat kirjoitettu romantiikan tai romanttisen komedian tyyllilajilla, jossa päähenkilö selviää vaikeuksista ja saavuttaa jälleen onnellisuuden tilan. Myös tämän ryhmän kohdalla tarinoissa kohtalolla on osuutensa pelissä. Optimistisissa narratiiveissa päähenkilöllä on kuitenkin aktiivisempi rooli oman elämänsä kontrolloimisessa. Tärkeät elämän käännekohtat eivät kuitenkaan ole hänen itsensä hallinnassa. Tarinoissa etsitään parempaa elämää ja lopussa onni saavutetaan. (May 2001: 103.)

Itsenäisyyden saavuttamisen narratiiveissa puolestaan päähenkilö muuttaa elämänsä parempaan suuntaan. Päähenkilön tekemät päätökset ovat tarinan käännekohtia. Päähenkilö etäännyttää itsensä yhteiskunnasta tai hegemonisista arvoista ja löytää vaihtoehtoisesta yhteisöstä tai elämäntavasta itselleen merkitystä. Tarinoissa päähenkilön päämäärätietoisuus ja henkinen vahvuus johtaa muutokseen, mikä on tarinoiden keskeinen anti. (May 2001: 103.)

5 Voimavarat, elämänhallinta ja terapeutin kirjoittaminen

5.1 Voimavarat ja vahvuudet

Rönkkö ja Rytönen (2010: 192) määrittelevät voimavaran tarkoittavan ihmisen sisäistä voimantunnetta, joka mahdollistaa tietynlaisia ponnisteluja vaativan toiminnan. Voimavarat ilmenevät siis kykyä tehdä asioita. Voimavarat voidaan nähdä kuitenkin fyysisenä jaksamisena tai henkisenä vahvuutena. Voimavarat voidaan käsittää hyvin monipuolisesti. Ne voivat myöskin olla taitoja, ihmissuhteista muodostuva suojaverkko, kykyä tuntea erilaisia tunteita, kuten iloa tai surua, näyttää tunteensa sekä kykyä asettaa rajoja. Voimavaroiksi voi katsoa esimerkiksi positiivisen elämänasenteen. (Rönkkö & Rytönen 2010: 192.)

Voimavarat eivät ole pysyviä, kuten luonteenpiirre tai jokin muu pysyvä ominaisuus. Sen sijaan voimavarat ovat dynaamisia ja jotain, jota ihminen voi hyödyntää elämässään juuri

sillä hetkellä. Voimavarat voivat vaihdella elämänvaiheissa. Niitä voi kartuttaa tai ne voivat huvia. (Rönkkö & Rytönen 2010: 192.)

Voimavarat voidaan määritellä myös tarkoittavan samaa kuin resurssi tai selviytymisstrategia, selviytymiskeino, vahvuus, kyky, toimintamahdollisuus tai keino. Laajennettuna voimavarat voidaan jakaa ympäristön voimavaroihin ja yksilön omiin voimavaroihin. Ympäristön voimavarat jakautuvat puolestaan fyysisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin, kun taas yksilön omat voimavarat jakautuvat fyysisiin ja psykososiaalisiin voimavaroihin. Ympäristön fyysiset voimavarat voivat olla muun muassa aineellisia ja taloudellisia tekijöitä ja sosiaaliset voimavarat turvallisuuden tunne, jonka henkilön ympäröivä sosiaalinen verkosto muodostaa. Yksilön omat fyysiset voimavarat ovat esimerkiksi henkilön terveydentila ja yleiskunto. Psykososiaalisiin voimavaroihin lukeutuvat muun muassa kognitiiviset taidot, motivaatio, itsetuntemus, vuorovaikutustaidot, tunnetaidot ja maailmankatsomus. (Kettunen & Kähäri-Wiik & Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009: 65.)

Ihmisen vahvuudet voidaan nähdä olevan synonyymi ihmisen voimavaroille. Saleebey (2013: 102) toteaa, että vaikka käytännössä melkein mikä tahansa ominaisuus tietyissä olosuhteissa voidaan katsoa olevan vahvuus niin, tietyt kyvyt ja resurssit nousevat yleensä esille listatessa ihmisen vahvuuksia. Ihmisen vahvuudet tulevat esiin vastoinkäymisten kautta, jolloin puhutaan resilienssistä eli kyvystä selviytyä. Henkilökohtaiset ominaisuudet, kyvyt ja hyveet voidaan nähdä ihmisten vahvuuksina. Näistä Saleebey (2013: 103) mainitsee muun muassa huumorin, luovuuden, itsenäisyyden, mielikuvituksen, kärsivällisyyden ja henkisyyden. Vahvuuksina voidaan nähdä myös tiedot ja taidot, jotka henkilö on oppinut elämänsä aikana. Lisäksi lahjakkuus, vaikkapa musikaalisuus, on vahvuus ihmiselle. Ihmisten henkilökohtaiset ja kulttuuriset tarinat ovat yksi keskeisimmistä vahvuuksien lähteistä. Erilaiset yhteisöt ovat kulttuurisen rikkauden lähde, joka muodostaa ihmiselle vahvuuden. Kuitenkin yhdeksi voimakkaimmista vahvuuksista Saleebey (2013: 105) listaa ihmisten haaveet ja unelmat, jotka saavat ihmiset toimimaan ja hyödyntämään omia resurssejaan ja kykyjään. (Saleebey 2013: 102–105.)

5.2 Elämänhallinta käsitteenä

Voidaksemme pohtia terapeuttisen kirjoittamisen mahdollisuuksia elämänhallinnan välineenä tulee elämänhallinta käsitteenä ensiksi määritellä. Elämänhallinta on monimutkainen ja laaja käsite.

Elämänhallinta käsitteenä on esiintynyt ajattelijoiden teksteissä jo pitkään (Riihinen 1996: 16). Aromaan (1996: 14) mukaan elämänhallintatutkimuksen pioneeri, psykologi Richard S. Lazarus on määritellyt elämänhallinnan (engl. coping) olevan stressitekijöiden ja etenkin niistä ihmisen tulkitsemien uhkaavien ja vahingollisten kokemusten arviointia sekä käsittelyä siten, että stressistä syntyvä ahdistuneisuus ja huono olo helpottuvat. Raitasalon (1995: 60) mukaan elämänhallinta liittyy vahvasti Aaron Antonovskyn vuonna 1993 käyttämään koherenssitunteeseen. Koherenssilla tarkoitetaan persoonallisuuspiirteen kaltaista melko pysyvää tekijää, jonka avulla ihminen hahmottaa maailman vaihtuvasti ymmärrettävänä, hallittavana ja mielekkäänä. Antonovskyn teorian mukaan voimakas koherenssitunne auttaa ihmisten kohtaamaan haastavat elämäntilanteet ja käsittelemään niitä. (Raitasalo 1995: 60.) Uutela (1996: 50) toteaa, että suomalaisessa tutkimuksessa Suominen on vuonna 1993 määritellyt elämänhallinnan tuntemukseksi, jossa psykologinen todellisuus on selkeästi jäsenetty mielessä, itselle oleellinen maailma tuntuu hallittavalta kokonaisuudelta, elämä koetaan mielekkääksi sekä tyytyväisyys elämään vallitsee.

Elämänhallinnan voi jakaa ulkoiseen ja sisäiseen osaan. Ulkoinen elämänhallinta tarkoittaa pelkistettynä sitä, että ihminen pystyy torjumaan ulkoiset uhat, jotka muuten järkyttäisivät elämäntilannetta ja laajemmin että yksilö onnistuu saavuttamaan elämälleen asettamansa tavoitteet jatkumona. Sisäinen elämänhallinta puolestaan merkitsee, että ihminen ulkoisista tapahtumista riippumatta pystyy sopeutumaan ja säilyttämään elämäntilannetta. (Roos 1987: 65–66.) Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta nivoutuvat yhteen ja muodostavat vuoropuhelun (Riihinen 1996: 29). Täytyy myös muistaa, että keskeisessä asemassa elämänhallinnassa on myös ihmisen tiedostamattomat persoonallisuustekijät sekä muut sisäiset tiedostamattomat tekijät, joita ihminen ei niinkään hallitse (Raitasalo 1995: 62).

Voidaan katsoa, että elämänhallinta tunteena on yhteydessä yksilön ja hänen sosiaalisen ympäristönsä vuorovaikutukseen. Näin ollen tunne elämänhallinnan

onnistumisesta tarkoittaa, että henkilö ja häntä ympäröivä maailma ovat sopusoinnussa keskenään. (Uuutela 1996: 50.)

Oleellista tämän toiminnallisen opinnäytetyön kannalta on, että ihminen pystyy jossain määrin itse vaikuttamaan elämänhallintaansa. Yksilö voi käsittelemällä kokemuksiaan ja tunteitaan, vaikkapa kirjoittamalla ja keskustelemalla turvallisessa ympäristössä, synnyttää itsetuntemusta, joka auttaa elämänhallinnassa. Tämä on aina prosessi, jonka tulokset tulevat näkyviin ajan kuluessa.

5.3 Terapeuttinen kirjoittaminen elämänhallinnan välineenä

Kyseisen opinnäytetyön yhteydessä on tehty tietoinen valinta, että puhutaan ryhmän yhteydessä tapahtuvasta kirjoittamisesta nimenomaan terapeuttisena kirjoittamisena eikä luovana kirjoittamisena. Toki ryhmässä tapahtuva kirjoittaminen on paitsi terapeuttista kirjoittamista, myös luovaa kirjoittamista. Kuitenkin termi terapeuttinen kirjoittaminen painottaa, ettei tavoitteena ole niinkään kehittyä kirjoittajana, vaan pikemminkin käyttää kirjoittamista itsetutkiskelun prosessin välineenä. Samalla tulee todeta, että kyseinen kirjoittamis- ja keskusteluryhmä ei ole myöskään kirjallisuusterapiaa, joka on yksi terapiamuoto.

Hattula (2009: 34) toteaa, että kaikki luova kirjoittaminen on jollain tapaa terapeuttista. Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmissä, joita usein kutsutaan kasvuryhmiksi, kirjoittamisen tavoite on etenkin aluksi pyrkiä eheyttämään osallistujia. Kirjoittamisen funktio on löytää sanat tunteille, työstää mahdollisesti traumaattisia kokemuksia ja hiljalleen edistyä oman alitajunnan tutkimisessa. Tätä kautta voidaan havaita lähteitä omille negatiivisille tuntemuksille. (Hattula 2009: 34.)

Luovan kirjoittamisen prosessin tavoite voi olla puhtaasti mielen sisällön jäsentäminen kirjoittamalla, jotta tulisi omasta elämästään tietoisemmaksi. Luova kirjoittaminen voi olla tapa saada selvyyttä omista tunteista ja ajatuksista. Kirjoittamalla ihminen voi nimetä ja löytää elämäänsä vaikuttavia asioita ja niiden välisiä suhteita. Kirjoittaminen edesauttaa kasvattamaan itseymmärrystä. Luova kirjoittaminen toimii tapana ilmaista itseään ja tuoda esiin kokemuksia ja elämäntarinaansa. Kirjoittamisen avulla voi myös lisätä oman elämänsä hallinnan ja voiman tunnetta. Luova kirjoittaminen edistää myös henkistä kasvua. (Nummelin 1998: 33–34.) Erityisesti terapeuttisessa kirjoittamisen kohdalla nämä edellä esitetyt seikat ovat varsin keskeistä.

Toiminnallisessa osiossa opinnäytetyötä on syytä huomioida, että elämänhallinta voidaan määritellä olevan ihmisen sisäistä rauhaa uhkaavien vahingollisten kokemusten arviointia ja käsittelyä siten, että ahdistus ja huono olo väistyvät, kuten edellä on määritelty. Toiminnallisen kirjoitusryhmän kannalta on oleellista, että kirjoittaminen on oivallinen tapa jäsentää kokemuksia sekä arvioida ja käsitellä niitä. Kirjoittaessa asiat konkretisoituvat, niihin saa perspektiiviä ja etäisyyttä, jolloin mahdollisten ongelmien kohtaaminen helpottuu ja ratkaisumallien syntyminen mahdollistuu.

6 Ryhmänohjaus voimavarakeskeisessä ryhmässä

6.1 Ryhmän luonne

Yleisesti ottaen ryhmällä ei tarkoiteta satunnaista ihmisjoukkoa, vaan ryhmälle on ominaista koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. Tavallisesti ryhmäksi mielletään koon mukaan 2–20 henkeä. Ryhmällä on perustehtävänsä, mutta se sisältää myös oman dynamiikkansa ja piilotajunnan. Ryhmän jäsenten välille virittyy erilaisia voimasuhteita ja tunteita, jotka muodostavat erilaisia ryhmäilmiöitä. Kaikki näistä ei ole tiedostettuja. Ryhmä elää jäsenten keskinäisestä vuorovaikutuksesta, jolloin käyttäytymisen tulkinalla on suuri rooli, mikä ohjaa reagointia tilanteeseen. (Niemistö 2007: 16–18.)

Ryhmällä on tietyt ulkoiset ja sisäiset ehdot, jotka säätelevät ryhmän toimintaa. Ulkoisia ehtoja ovat ympäristötekijät, kuten fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, sekä ryhmän perustehtävä. Sisäiset ehdot puolestaan liittyvät muun muassa ryhmän kokoon, jäsenten erilaisuuteen, ryhmän rakenteisiin ja ryhmän ohjaajaan. (Niemistö 2007: 34.)

Ohjatuilla ryhmillä voidaan katsoa olevan kaksi toisistaan erillistä tavoitetta. Ne voidaan nimetä asiatavoitteeksi ja tunnetavoitteeksi. Asiatavoitteen eli perustehtävän mukaan ryhmän tulee toimia tarkoituksensa mukaan. Toisaalta tunnetavoitteen mukaan ryhmän tulee pyrkiä pysymään koossa. (Niemistö 2007: 35.) Toiminnallisessa osiossa ryhmää ohjattaessa ohjaajien on hyvä tiedostaa ja osata erottaa toisistaan nämä kaksi tavoitetta, jotta ohjauksessa pystyy kiinnittämään molempiin aspekteihin huomiota.

6.2 Ryhmän kehitys

Ryhmän voidaan sanoa elävän, se ei ole staattinen muodostelma, vaan se muovautuu koko elinkaarensa ajan. Ryhmänohjaajalle on oleellista tuntea ja tiedostaa ryhmäprosessi ja sen vaiheet. Erityisesti ryhmäprosessin tunteminen selkeyttää konfliktitilanteiden ratkomista. (Vänskä & Laitinen-Väänänen & Kettunen & Mäkelä 2011: 89.)

Vänskä ym. (2011: 89–90) esittävät kirjassaan Tuckmanin ja Jensenin tunnetuksi tekemän ryhmän elinkaarimallin. Elinkaarimalli jakaa ryhmäprosessin viiteen vaiheeseen: ryhmän muodostumisvaiheeseen, myrskyämisvaiheeseen, sääntöjen luomisen ja vakauttamisen vaiheeseen, työskentelyvaiheeseen sekä päätösvaiheeseen. Ryhmän muotoutumisvaiheessa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ottavat itselleen rooleja. Tässä vaiheessa ryhmän päämäärät saattavat olla hämärän peitossa, samoin oma asema ryhmässä. Yleensä tässä vaiheessa ryhmän jäsenten tunnelmat ovat pääosin positiiviset: odotusta ja innostusta täynnä. Myrskyämisvaiheessa sen sijaan ryhmäläiset voivat kyseenalaistaa ja vastustaa monia seikkoja liittyen ryhmään. Tunnetasolla tässä vaiheessa voi ilmetä muun muassa jännitystä ja turhautumista. Myrskyämisvaiheen jälkeen ryhmä alkaa muodostaa me-hengen ja toimia päämäärätietoisesti. Tässä sääntöjen luomisen ja vakauttamisen vaiheessa toimintatavat muotoutuvat ja yhteiset pelisäännöt löytyvät. Työskentelyvaiheessa ryhmä on hitsautunut yhteen ja toiminta on tuloksellista. Päätösvaihe on onnistunut, jos ryhmässä vallitsee ilo saavutuksista ja toisaalta haikeus ryhmän päättymisestä. (Vänskä ym. 2011: 90–91.)

Toiminnallisessa osiossa peilattaessa kirjoittamisryhmän edistystä elinkaarimalliin täytyy muistaa, että kuten kaikki teoreettiset mallit, myös ryhmän elinkaarimalli on suuntaa antava. Kaikki ryhmät eivät välttämättä käy läpi kaikkia elinkaarimallin vaiheita. Malli on silti hyödyllinen, etenkin ryhmän ohjaajille, jotta ryhmän toiminnassa ilmeneviä muotoja ja kaavoja voidaan tunnistaa.

Niemistö (2007: 166) puolestaan näkee, että Tuckmanin ja Jensenin ryhmän elinkaarimalli soveltuu myös paremmin tehtäväkeskeisiin ryhmiin kuin esimerkiksi vapaamuotoisempiin terapiaryhmiin. Terapiaryhmiin on suotavampaa soveltaa yksinkertaista kolmivaiheista mallia, jossa on alku-, työskentely- ja loppuvaihe. Alkuvaiheessa ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja orientoituvat tehtäväänsä. Keski- eli

työskentelyvaiheessa ryhmä työstää teemojaan. Loppuvaiheessa ryhmä mukautuu ryhmän päättymiseen. Tällöin jäsenet voivat kokea eroahdistusta. (Niemistö: 2007: 166.)

Toiminnallisessa osiossa opinnäytetyötä ryhmän ohjaajana on tärkeää kiinnittää huomiota ja tukea toiminnallaan sitä, että ryhmän elinkaaren eri vaiheiden tyypilliset vaatimukset täytetään. Ryhmän aloitusvaiheessa on syytä edesauttaa sitä, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja muodostavat ryhmähenkeä. Työskentelyvaiheessa on olennaista syventyä teemoihin, mutta toisaalta myös huomioida ryhmädynamiikan tilaa ja sen mahdollisia muutoksia sekä pyrkiä luomaan ryhmään turvallista ilmapiiriä, jossa kaikki saavat osallistua halujensa mukaan. Päätösvaihe on kriittinen, koska siinä vaiheessa ryhmäläiset voivat kokea myös ahdistusta ja haikeutta ryhmän päättymisestä. Ohjaajan on hyvä pyrkiä saattamaan päätökseen mahdollisesti auki olevia asioita sekä luoda ryhmän jäsenille tunnelma siitä, että lopetus on niin sanotusti ehyt. On hyvä, jos ryhmäläiset näkevät ryhmän päättymisen myös jonain uuden alkuna henkilökohtaisella matkallaan.

6.3 Ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät

Ihmisillä on erilaisia persoonallisuuksia ja he tuovat ryhmään erityyppisiä asennoitumisia asioihin. Ryhmän jäsenten tunteista syntyy ryhmässä tunneilmasto, jolla on suuri merkitys ryhmän dynamiikkaan ja toimivuuteen (Vänskä ym. 2011: 91–92). Toiminnallisen osion kirjoittamis- ja keskusteluryhmässä ohjaajien on hyvä pyrkiä aistimaan tunneilmasto ja vaikuttamaan siihen myönteisesti.

Ohjaajan tehtävänä on pyrkiä luomaan ryhmään ilmapiiri, jossa kaikilla on turvallinen olo. Ohjaajan tavoitteena on saada kaikki jäsenet tuntemaan olonsa tervetulleiksi ja tärkeiksi osaksi ryhmää. Ohjaaja luo positiivisen vuorovaikutuksen ilmapiiriä ryhmään. (Vänskä ym. 2011: 98.) On tärkeää, että ohjaaja huomioi etenkin ryhmän hiljaisemmat jäsenet. Joskus on ohjaajan myös tarpeellista myös hillitä kaikkein aktiivisimpia puhujia. (Vänskä ym. 2011: 96.)

Ryhmänohjaaja voidaan katsoa olevan tiettyssä mielessä ryhmän johtaja. Kuitenkin on oleellista huomioida, että ryhmän johtajuuteen ja ohjaukseen ottavat osaa kaikki ryhmän jäsenet. Johtajuus on vastuunottamista ja vastuunjakamista yhteistoiminnasta. (Niemistö 2007: 178.) Toiminnallisessa osiossa pyrkimyksenä on, että ohjaajan roolin ei olisi

hallitseva, vaan mahdollistaja. Ohjaajan tulisi antaa mahdollisimman paljon tilaa ryhmän jäsenille osallistua keskusteluun ja jopa tarvittaessa pysytellä taka-alalla.

Niemistö (2007: 179–180) tuo esiin Gilchristin ja Mikulasin esittämiä ohjaajan tehtäviä ryhmän eri kehitysvaiheissa. Vaiheet vastaavat aiemmin esiteltyjä Tuckmanin ja Jensenin ryhmän elinkaarimallin kohtia. Ryhmän muodostusvaiheessa ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja miellyttävä ilmapiiri ryhmässä. Ohjaajan on tärkeää kiinnittää huomiota ryhmän jäsenten tutustumiseen toisiinsa sekä saada ryhmän jäsenet tietoiseksi ryhmän tavoitteista ja tarkoituksesta. Kuohuntavaiheessa ohjaajan työ sisältää mahdollisten konfliktien säätelyä ja niiden käsittelyä perusteellisesti. Yhdenmukaisuusvaiheessa ohjaajan tavoitteena on luoda syvempi ymmärrys jäsenille kohdistuen heihin itseensä ja ryhmän muita jäseniä kohtaan. Ohjaaja pyrkii luomaan tilaa ja synnyttämään jäsenissä pohdintoja sekä kirkastamaan ryhmän jäsenien keskuudessa nousevia johtopäätöksiä. Hyvin toimivan ryhmän vaiheessa ohjaaja edesauttaa avoimuuden ja solidaarisuuden tunteen syntymistä ryhmässä. Tässä vaiheessa ohjaajan on syytä kiinnittää huomiota, ettei vie liikaa tilaa puheellaan, jos ryhmä toimii hyvin. Lopetusvaiheessa ohjaaja tekee selväksi ryhmän päättymisen ja antaa ryhmän jäsenille aikaa viedä loppuun keskeneräiset asiat. (Niemistö 2007: 179–180.)

Toiminnallisessa osiossa jossain määrin kokemattomana ohjaajana voin tukeutua ohjaustyössäni kuvauksiin ryhmän kehitysvaiheista ja niihin liittyvistä ohjaajan tehtävistä. Ohjaajana pyrin pohtimaan, esimerkiksi miten luodaan turvallinen ja miellyttävä ilmapiiri. Siihen voi liittyen esimerkiksi nimillä puhuttelu ja hymyily.

6.4 Narratiivinen ryhmä voimaantumisen välineenä

Narratiivisuuden käyttö sosiaalialalla asiakastyössä on kasvamassa. (Narratiivisuudella tarkoitetaan tarinallisuutta tai kertomuksellisuutta.) Tällöin painotuksena on muutoksen mahdollisuus ja voimavaralähtöisyys. (Louhela 2015: 62.) Voimavaralähtöisyydellä puolestaan tarkoitetaan, että menetelmien käytössä keskitytään asiakkaan vahvuuksiin ja itsemääräämisoikeuteen enemmän kuin heikkouksiin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Tavoitteena narratiivisen lähestymistavan omaavassa sosiaalityön ryhmässä on auttaa osallistujia etsimään elämälleen merkityksiä sekä pohtimaan toiveissa olevaa tulevaisuutta (Louhela 2015: 64).

Narratiivisessa ryhmässä keskeisessä roolissa on siis tarinan kerronta. Tarinan kerronnalla on useita erilaisia funktioita eli tarkoituksia. Kertomalla tarinoita tarinoitsija aktivoi muistista resursseja. Hän muistaa aiempia ratkaisumalleja, joita hän voi soveltaa uusiin, vastaavan kaltaisiin tilanteisiin. Tarinat myös luovat yhteisöllisyyden tunnetta. (Louhela 2015: 63.)

Tarinoiden kertominen (ja kirjoittaminen) on identiteettityötä. Kertomalla tarinoita voidaan luoda vaihtoehtoisia identiteettejä. Tarinat voivat tuoda ilmi piilossa olevia tai kertomattomia katsantokantoja elämän eri vaiheisiin. Kun tarinoita kerrotaan ja niistä keskustellaan, se voi omalta osaltaan auttaa normalisoimaan suhtautumista kerrottuun asiaan. (Louhela 2015: 63.)

Tarinoiden kertominen ryhmässä voidaan nähdä myös laajemmin identiteettipolitiikkana. Tällä ilmaisulla tarkoitetaan marginalisoitujen ryhmien jäsenten oikeutta ja mahdollisuutta löytää uudelleen ja vahvistaa omaa identiteettiään. Tällöin ihminen hylkää toisten hänelle määrittämän aseman ja rakentaa itselleen uutta identiteettiä omista lähtökohdistaan. Taustalla on ajatus siitä, että identiteettiin helposti kietoutuu institutionaalisen vallan synnyttämiä vaikutuksia. (Louhela 2015: 65–66.) Esimerkiksi Krok (2009: 96–99) on tutkinut väitöskirjassaan, kuinka yksinhuoltajaäidit suhteuttavat yhteiskunnassa esiintyvät, yksinhuoltajiin liittyvät kategorisoinnit ja stereotypiat omaan identiteettiinsä. He ovat tietoisia stereotypioista ja kategorisoinneista, mutta eivät välttämättä liitä niitä itseensä tai jopa hyödyntävät niitä omassa elämässään (Krok 2009: 99).

Identiteetin rakentamiseen ja identiteettipolitiikan harjoittamiseen liittyy vahvasti käsitteet voimaantuminen ja valtaistuminen (engl. empowerment) (Louhela 2015: 66). Hokkaisen (2014: 21) mukaan

voimaantuminen viittaa yksilön sisäiseen voimaantumisen prosessiin ja valtaistuminen yksilön ja ympäristön väliseen valtaistumisen prosessiin.

Siitonen (1999: 91) toteaa, ettei voimaantumiselle ole yhdenmukaista määritelmää, vaan määritelmiä esiintyy kirjallisuudessa lukuisia. Hokkaisen (2014: 107) mukaan sosiaalityötä ajatellen yksi laajuudeltaan kiitettävä ja yleisesti hyväksytty, Robert Adamsin vuonna 1994 esittämä määritelmä empowerment-käsitteelle on, että sen avulla

yksilöiden, ryhmien ja yhteisöiden on mahdollista vaikuttaa elinolosuhteisiinsa ja muuttaa niitä, saavuttaa haluamiaan asioita, kohentaa elämänsä laatua ja auttaa myös toisia näissä pyrkimyksissä.

Ryynänen ja Nivala (2017: 33) kuitenkin esittävät, että empowerment-käsite on monitulkintaisuutensa vuoksi kiistanalainen sosiaali- ja kasvatusalalla. Käsite on nimittäin käytössä kyseisillä aloilla laajalti, mikä ei helpota termin täsmällistä käyttöä (Ryynänen & Nivala 2017: 35). Tämän vuoksi on oleellista selvittää, mitä empowerment-käsitteellä tämän kirjoitus- ja keskusteluryhmän yhteydessä tarkoitetaan. Opinnäytetyön toiminnallinen osio painottuu empowerment-käsitteen voimaantuminen-osaan eli yksilön sisäiseen voimaantumisen prosessiin. Tavoitteena on, että kirjoittamisen ja keskustelun kautta osallistujat löytävät uusia voimavaroja itsestään, jotka edesauttavat oman elämänsä haltuunottamisessa. Ryhmä kannustaa jäseniä toimintaan, joka on aktiivista muutosta, ei vain sisäistä pohdintaa. On kuitenkin syytä muistaa, että voimaantuminen on aina asteittaista. Kukaan ei voi todeta saavuttaneensa voimaantumisen lakipistettä. Viiden tapaamiskerran aikainen voimaantuminen on todennäköisesti aina vain alkusysäys mahdolliselle muutosprosessille. Ryhmässä on kuitenkin myös valtaistumisen elementtejä, koska toiminta on ryhmämuotoista ja ryhmän jäsenet muodostavat yhteisön. On myös mahdollista, että osallistujat ryhmän jälkeen aktivoituvat omilla yhteisöissään. Pidempiaikaisia vaikutuksia ei kuitenkaan ole mahdollista mitata opinnäytetyön puitteissa.

Kirjallisuudessa onkin todettu, että ilmaisullinen prosessi, kuten tässä tapauksessa kirjoittaminen, voi voimaannuttaa sekä sillä voi olla itsetuntoa ja -tuntemusta lisäävä vaikutus (Ruusunen 2005: 54). Voimaantumisen ja valtaistumisen prosesseissa keskiössä ovat asianomaiset itse. Esimerkiksi ryhmänohjaaja voi toimia lähinnä katalysaattorin, tukijan ja mahdollistajan roolissa. Katalysaattorilla tarkoitetaan prosessin alkuun sysäävää henkilöä. (Louhela 2015: 66.) Ohjaaja kannustaa ryhmän jäseniä kertomaan omin sanoin ilmaistuna omasta elämästään sekä sanoittamaan ja uudelleen luomaan kyseistä todellisuutta. On tärkeää, että ohjaaja osaa suhtautua ryhmäläisiin nimenomaan selviytyjinä eikä uhreina. (Louhela 2015: 76.)

6.5 Vertaistuki ja vertaistoiminta

Vertaistuella tarkoitetaan tukea, jonka antaa samankaltaisessa elämäntilanteessa oleva henkilö tai samankaltaisen kokemuksen omaava henkilö. Vertaistuki on käytännössä kokemusten jakamista henkilöiden kesken, jotka ovat kokeneet vastaavia asioita

elämässään. Tärkeitä elementtejä vertaistuesssa on asioiden jakaminen ja toisen kuunteleminen. (Terveyskylä n.d.) Vertaistuki on luonteeltaan omaehtoista ja yhteisöllistä. (Mielenterveyden keskusliitto n.d.)

Vertaistuen voima perustuu samankaltaisiin kokemuksiin, jotka mahdollistavat toisen tilanteen syvällisen ymmärtämisen. On vapauttavaa puhua kokemuksistaan toisen kanssa, joka on kokenut vastaavan tyyppistä elämässään. Toisaalta vertaistukija on riittävän etäällä tuettavasta, jolloin voi olla helpompi puhua raskaistakin asioista. Samalla vertaistuen saaja voi säästää läheisiään, joita ei tarvitse kuormittaa huolilla. Jakamalla asioita niiden taakka helpottuu. (Terveyskylä n.d.)

Vertaistoiminnan perustana on kokemuksellinen asiantuntijuus. Arvoina vertaistoiminnassa on tasa-arvoisuus ja kunnioitus toista ihmistä kohtaan. Tavoitteena vertaistoiminnassa on löytää ihmisestä hänen sisäisiä voimavaroja ja saada niitä käyttöön. Osallistuminen vertaistoimintaan vaatii aktiivista läsnäoloa ja oivaltamista sekä avoimuutta muutosta kohtaan, joka johtaa kasvavaan hyvinvointiin. (Laimio & Karnell 2010: 12.)

Vertaistoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Käytännössä toiminnan muotona on pienryhmät, joissa jäsenet antavat toisilleen tukea. Ryhmän jäseniä yhdistää yhteinen ongelma tai tarve, johon he kaipaavat muutosta. Ryhmällä on myös yhteinen tavoite, johon he pyrkivät. Ryhmät voivat toimia ilman varsinaista ohjaajaa, jolloin vetovastuu on kollektiivisesti ryhmällä. Ohjattujen ryhmien ohjaaja voi olla ammattilainen tai vapaaehtoinen. Ohjaajalla ei tarvitse välttämättä olla kokemuspohjaista tietoa aihealueesta, mutta hänellä asiantuntemusta aiheesta esimerkiksi koulutuksen kautta. (Laimio & Karnell 2010: 14–16.)

Vertaistukiryhmiin osallistumisen motivaatio piilee siinä, että ryhmäläiset kokevat helposti tulevansa kuuluiksi ja ymmärretyiksi ryhmässä paremmin kuin missään muussa ympäristössä. Ryhmässä kaikenlaiset tunteet ja ajatukset ovat sallittuja. Oma sisäinen tarve ilmaista itseään ja kertoa kokemuksistaan toimii katalyyttinä ryhmään osallistumiselle. Omat samankaltaiset kokemukset ja elämäntilanne luovat kaikupohjan toisen tunteille ja niiden ymmärtämiselle. Keskinäinen kokemusten jakaminen luo turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä, jota tarvitaan, jotta arkaluonteisista ja henkilökohtaisista asioista uskaltaa puhua. (Laimio & Karnell 2010: 18.)

Jaetut kokemukset selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta synnyttävät samaistumista. Vertaistukiryhmässä osallistuja on aktiivinen toimija, ei passiivinen avun vastaanottaja. Tällöin syntyy myös mahdollisuus muutokseen. Ryhmä luo jakamalla kokemuksiaan yhteisöllistä tarinaa, joka muodostuu osallistujien omista tarinoista. Yhteisöllisen tarinan kautta ryhmäläisille aukeaa väylä muokata omaa identiteettiään. (Laimio & Karnell 2010: 18.)

7 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda voimaannuttavaa toimintaa Pienperheyhdistyksen jäsenille. Toiminnan muodoksi muotoutui kirjoitus- ja keskusteluryhmä. Taustalla on ajatus, että kirjoittaminen prosessina mahdollistaa itsetutkiskelun ja uudenlaisen itseymmärryksen rakentumisen (Lindqvist 2009: 71). Keskusteluryhmä puolestaan toimii ohjatun vertaistuen muotona. Jaetut kokemukset löytävät kaikipintaa toisissa ihmisissä ja yhdessä keskustelemalla syntyy uusia näkökulmia asioihin (Terveyskylä n.d.).

Tavoitteet ryhmälle olivat ryhmäläisten voimaantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen sekä voimavarojen tunnistaminen ja kerryttäminen. Kyseiset tavoitteet kietoutuvat toisiinsa. Voimaantuminen voidaan katsoa tapahtuvan nimenomaan itsetuntemuksen lisääntymisen sekä voimavarojen tunnistamisen ja kerryttämisen seurauksena.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota Pienperheyhdistykselle suunnitelmarunko kirjoitus- ja keskusteluryhmän toteuttamisesta, jotta yhdistyksen työntekijät ja vapaaehtoiset voivat jatkossa toteuttaa uudelleen tämän tyyppisen ryhmän vaivattomasti.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös havainnoida, missä määrin ryhmälle asetetut tavoitteet ovat täyttyneet. Kyseistä arviointia varten luotiin palautelomake, jonka kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan tavoitteiden täyttymistä.

8 Ryhmän toiminnan suunnittelu ja toteutus

8.1 Yleistä ryhmän toiminnasta

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa järjestettiin kirjoitus- ja keskusteluryhmä Pienperheyhdistyksen jäsenille, jotka ovat yksinhuoltajaäitejä. Ryhmä oli rajattu

nimenomaan yksinhuoltajaäideille johtuen ryhmässä käytetyistä inspiraatiomateriaaleista, jotka olivat otteita erityisesti äitiyttä käsittelevistä kirjoista. Ryhmä kokoontui viisi kertaa keskiviikkoisin aikavälillä 31.10.–28.11.2018. Ryhmän tapaamisten kesto oli puolitoista tuntia ja ne olivat iltaisin. Ryhmä oli muodoltaan suljettu. Ryhmässä oli ilmoittautuneita kuusi henkilöä. Ryhmään osallistuneet henkilöt olivat ilmoittautuneet ryhmään Pienperheyhdistyksen jäsenkirjeessä olleen mainoksen perusteella. Ryhmä järjestettiin Pienperheyhdistyksen tiloissa Sörnäisissä ja ryhmän ajaksi ryhmäläisten lapsille oli tarjolla lastenhoitoa. Ryhmäläisille ja lapsille oli tarjolla myös pientä iltapalaa. Ohjaajia ryhmässä oli kaksi: tämän opinnäytetyön tekijä sekä toinen sosionomiopiskelija.

Ohjaajat olivat määritelleet ennen ryhmän alkamista seuraavat tavoitteet ryhmälle: voimaantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen sekä voimavarojen tunnistaminen ja kerryttäminen. Nämä tavoitteet syntyivät teoriatiedon pohjalta ohjaajien yhteisessä avoriihessä. Tavoitteita pyrittiin mittaamaan ryhmän viimeisellä kerralla ryhmäläisten täyttämällä palautelomakkeella, jossa tavoitteet olivat muotoiltu niitä vastaaviksi kysymyksiksi. Lisäksi palautelomakkeella oli muita kysymyksiä liittyen ryhmän onnistumiseen. Ks. Liite 1.

Ohjaajat pyysivät ryhmäläisiä lähettämään kirjoitetut tekstit ennen jokaista ryhmää, ensimmäistä kertaa lukuun ottamatta, edellisenä iltana eli tiistai-iltana. Näin ohjaajat pystyivät perehtymään teksteihin etukäteen ja tulostamaan ne luettavaksi ryhmäläisille.

8.2 Ryhmän toiminnan suunnittelun aikataulu

Ajatus opinnäytetyön ideasta muotoutui kesäkuussa 2018. Ryhmän sisällön suunnitteluun osallistui opinnäytetyöntekijän lisäksi ryhmän toinen ohjaaja, joka oli kyseisenä ajankohtana myöskin sosionomiopiskelija. Suunnittelu eteni siten, että ohjaajat tapasivat kesän aikana noin kerran viikossa. Näiden tapaamisten aikana muotoutui suunnitelmarunko ryhmälle. Lisäksi ohjaajat etsivät ja lukivat materiaaleja omalla ajallaan. Suunnitelma ryhmänohjaukselle valmistui elokuun aikana. Viimeistelyjä ryhmän sisältöihin tehtiin vielä samoina viikkoina, kun ryhmän ohjauksia pidettiin.

Ensimmäiseksi päätettiin ryhmän kesto eli viisi kertaa. Viisi kertaa koettiin sopivaksi ryhmän kestoksi, koska sinä aikana on mahdollista ryhmän kehityskaaren toteutua ja ryhmässä ehditään käsitellä äitiyteen liittyviä aiheita moniulotteisesti. Kuitenkin ryhmän

kesto ajateltiin myös sopivan mittaiseksi siinä suhteessa, ettei se ei ollut liian pitkä. Näin ollen ryhmän potentiaalisten jäsenien olisi helpompi sitoutua ryhmään. Alussa päätettiin myös, että ryhmä kokoontuisi kerran viikossa. Tapaamistiheys koettiin luontevana, koska kerran viikossa kokoontuvat ryhmät ovat yleisiä.

Ohjaajat toivoivat, että osallistujat sitoutuvat ryhmään, joten se rajattiin suljetuksi ryhmäksi. Näin ollen ilmoittautumiset olivat sitovia ja ryhmään ei voinut liittyä kesken ryhmän. Ohjaajat kokivat tämän tärkeäksi seikaksi, koska tavoitteena oli, että osallistujat tutustuvat keskenään ja kokisivat kuuluvansa ryhmään. Tämän toivottiin synnyttävän luottamuksen ilmapiiriä, jossa asioiden jakaminen olisi helppoa.

Seuraavaksi ohjaajat pohtivat teemoja, joiden kautta äitiyttä haluttaisiin käsitellä ryhmässä. Aivoriihen tuloksena syntyi neljä teemaa: matka äidiksi, voimavarat äitiyden tukena, äitiyden identiteetti ja äitiyteen liittyvät unelmat. Oli luontevaa, että teemoja käsiteltäisiin jokaista omalla kerrallaan lukuun ottamatta ensimmäistä kertaa, joka oli suunniteltu tutustumista varten.

Ohjaajien kesken syntyi ajatus, että jokaiseen teemaan liitettäisiin inspiraatioteksti äitiyttä käsittelevistä teoksista ja ryhmän aikana tehtävät kirjoitusharjoitukset tehtäisiin pääosin omalla ajalla. Ohjaajat tekivät päätöksen itsenäisistä kirjoitusharjoituksista sillä perusteella, että ajateltiin ryhmäläisten haluavan pohtia ja kirjoittaa rauhassa tekstejään. Ohjaajilla oli kuitenkin huoli siitä, ehtivätkö äidit perehtyä tehtävänantoon, inspiraatiotekstiin ja kirjoitustehtävään viikon aikana. Ohjaajat päättivät kuitenkin ottaa riskin ja antaa kotitehtäviä. Inspiraatiotekstit olivat nimittäin suhteellisen lyhyitä ja kirjoitustehtävän tyyli ja pituus olivat vapaita.

Osvien inspiraatiotekstien löytämiseksi ohjaajat kartoittivat toista kymmentä äitiyttä käsittelevää teosta ja lukivat niitä läpi. Osuvia inspiraatiotekstejä löytyi useita eri teemoja koskien. Lopulliset inspiraatiotekstit valikoituivat keskustelun perusteella.

Inspiraatiotekstien löytämisen lisäksi kesän aikana muotoutuivat ohjauskertojen rungot, kotitehtävien ohjeet sekä tarvittavat lisämateriaalit. Syyskuun alussa Pienperheyhdistyksen jäsenille lähti jäsenkirje, jossa oli tekstimuotoinen mainos ryhmästä. Mainoksen perusteella ryhmään ilmoittautui kuusi henkilöä, joka oli määritelty maksimimääräksi ryhmäläisiä.

8.3 Ensimmäinen kerta: Tutustumista

Ensimmäisellä kerralla kokoonnuimme Pienperheyhdistyksen Sörnäisten toimipisteellä alakerran olohuoneeseen, jossa oli sohvaryhmä. Lapset leikkivät viereisessä huoneessa ryhmän kokoontumisen ajan. Pienperheyhdistys vastasi lastenhoidosta. Tunnelmaa oli pyritty luomaan käyttämällä jalkavalaisimia ja kynttilöitä. Tarjolla oli myös iltapalaa sekä ryhmäläisille että lapsille.

Paikalle saapui viisi ryhmäläistä. Yksi ryhmäläinen oli ilmoittanut sairastumisestaan. Ryhmä alkoi suunnilleen aikataulussa. Suunnitelman mukaan ensimmäisen kerran tavoitteena oli tutustua toisiimme sekä ryhmäytyä. Ohjaajat esittäytyivät ensin ja kertoivat hieman ryhmän olemuksesta. Tämän jälkeen huopapallo kiersi ja ryhmäläiset esittäytyivät. Jokaisella ryhmän jäsenellä oli oma puheenvuoronsa. Puheenvuoro annettiin seuraavalle henkilölle huopapallon muodossa. Näin ollen ohjaaja ei antanut puheenvuoroja, vaan äänessä ollut ryhmäläinen antoi puheenvuoron seuraavalle henkilölle. Huopapallolla oli tarkoitus luoda demokraattisempaa tuntumaa ryhmään. Ohjaajat ohjeistivat, että puheenvuoron aikana voi kertoa odotuksistaan ryhmää kohtaan, omista äitiyteen liittyvistä tunnoista juuri sen verran kuin haluaa, painottaen, että pakko ei ole sanoa mitään. Jo esittäytymiskierroksella puhe oli hyvin avointa. Keskustelu polveili synnytyskokemuksien ympärillä. Samoin puhuttiin jonkin verran tämän hetken haasteista liittyen äitiyteen. Kysymyksiin ryhmään liittyvistä toiveista ja odotuksista ryhmäläiset eivät niinkään suoraan vastanneet. Tämä johtui todennäköisesti siitä, että ryhmä oli vasta niin alussa, etteivät ryhmäläiset tienneet tarkalleen, mitä odottaa. Yhden osallistujan toive oli, että ryhmästä saisi lisää energiaa.

Esittäytymiskierroksen jälkeen käsiteltiin ryhmän yhteisiä pelisääntöjä. Niistä syntyi myös paljon keskustelua. Ohjaajat esittivät jotain näkemyksiä yhteisistä pelisäännöistä, kuten luottamuksen ilmapiirin rakentamisen sekä toisten kunnioittamisen. Tämän lisäksi jokainen ryhmäläinen vuorollaan kertoi, mitä keskeisiä pelisääntöjä heidän näkemyksensä mukaan ryhmän tulisi noudattaa. Keskeisimmäksi teemaksi nousi turvallisuuden tunne, jonka luomisessa jokainen ryhmäläinen on osallisena. Ryhmän näkemyksen mukaan turvallisuuden tunne syntyy siitä, että voi rauhassa jakaa kokemuksiaan ilman, että niistä puhutaan ryhmän ulkopuolella.

Tämän jälkeen ryhmäläisille esiteltiin ryhmän tavoitteet ja tarkoitus. Ryhmän tavoitteena oli siis tunnistaa omia voimavaroja ja löytää uusia voimavaroja arkeen sekä muodostaa

unelmia tulevaisuuden rakentamiseksi. Lisäksi tarkoituksena oli lujittaa omaa äitiyttä vertaistuen kautta. Ryhmän tavoitteet ja tarkoitus otettiin vastaan ryhmässä ilman laajempaa keskustelua. Sitten siirryttiin keskustelemaan ryhmäläisten suhteesta kirjoittamiseen. Ryhmäläisillä oli erityyppisiä taustoja liittyen kirjoittamiseen. Jotkut ryhmäläisistä olivat kirjoittaneet paljon esimerkiksi päiväkirjaa läpi elämänsä, toiset totesivat olevansa hyvin kriittisiä omien tekstien suhteen.

Kun ryhmäläisiä oli johdateltu kirjoittamisen maailmaan, oli aika ensimmäiselle kirjoitustehtävälle. Sitä varten ryhmäläiset kirjoittivat kolme sanaa paperille, jotka kuvastavat heidän äitiyttään sekä valitsivat pöydälle leikatusta sanoista kolme sanaa, jotka myöskin kuvastavat jollain tapaa heidän äitiyttään. Tämän jälkeen ryhmäläisillä oli seitsemän minuuttia aikaa kirjoittaa teksti omasta äitiydestään. Jokainen halusi lukea tekstinsä ääneen. Syntyneet tekstit olivat aitoja, kaunistelemattomia, ladattuina tunteilla ja peittelemättömiä. Kirjoitustehtävästä ryhmäläiset antoivat palautetta, että sanat auttoivat huomattavasti kirjoittamista. Ilman niitä olisi kuulemma ollut paljon vaikeampi lähteä liikkeelle kirjoittamisessa.

Kirjoitustehtävän jälkeen esiteltiin ja jaettiin inspiraatiotekstit ja kirjoitustehtävän tehtävänanto (Ks. Liite 2) seuraavaksi kerraksi. Inspiraatiotekstinä oli Suvi Aholan kirjoittamasta kirjasta Kamala ihana äiti luku Nuori äiti. Tehtävänantona oli kirjoittaa vapaamuotoisesti äidiksi kasvamisen matkasta.

Ensimmäisestä kerrasta jäi ohjaajille tunne, että ryhmässä oli syntynyt heti todellinen luottamuksen tunne ryhmäläisten välille. Keskustelu oli runsasta ja polveilevaa. Kokemusten jako hyvin avointa. Jokainen osallistuja uskaltautui puhumaan hyvin henkilökohtaisista muistoista ja nykytilanteesta. Vapaa ja avoin keskustelu kumpusi myös todennäköisesti vahvasta tarpeesta saada puhua kokemuksistaan muiden äitien kanssa, jotka ovat vastaavanlaisessa tilanteessa. Jokaisen kerran jälkeen poissaolleille ryhmäläisille lähetettiin kannustava viesti ryhmän ohjaajilta sekä materiaalit seuraavaa kertaa varten, jotta kynnys tulla seuraavalla kerralla madaltuisi.

8.4 Toinen kerta: Äidiksi kasvamisen matka

Toisella kerralla ryhmä tapasi samoissa puitteissa kuin ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläisiä oli neljä paikalla, kaksi ryhmäläistä oli estynyt tulemasta. Toinen

poissaolijoista oli ilmoittanut, ettei hän elämäntilanteensa vuoksi pääsekään osallistumaan ollenkaan ryhmään.

Toinen kerta lähti käyntiin tunnelmakierroksella, jossa valittiin kuvat pöydältä. Tunnelmakierrosta varten ohjaajat olivat leikanneet aikakauslehdistä kuvia. Kuvat olivat levitetty sivupöydälle, josta ryhmäläiset valitsivat kuvansa. Kuvien oli tarkoitus jollain tapaa esittää tunnelmaa, joka viime kerrasta jäi päällimmäiseksi mieleen. Tunnelmakierroksella kävi ilmi, että ryhmän ensimmäinen kerta oli koettu ryhmäläisten kesken vapauttavana ja puhdistavana, vaikka keskustelun aiheet olivat olleet osittain myös melko rankkoja.

Kaikki osallistujat olivat ehtineet lukea Suvi Aholan Kamala ihana äiti -kirjasta olevan luvun Nuori äiti, joka oli jaettu inspiraatiotekstiksi monisteena. Inspiraatioteksti otettiin hyvin vastaan. Tekstiin oli samaistuttu ja siitä poimittiin oivalluksia, joita jalostettiin keskustelussa pidemmälle. Ryhmäläiset olivat alleviivanneet tekstistä erityisen antoisaksi koettuja katkelmia, joita luettiin ääneen, ja niistä käytiin keskustelua. Suvi Aholan teksti koettiin tarkkanäköiseksi kuvaukseksi äitiydestä. Kyseinen teksti oli valittu, koska se kuvasti hyvin kyseisen kerran teemaa eli äidiksi kasvamisen matkaa. Lisäksi teksti oli perusvireeltään positiivinen, mutta myös aidon rehellinen eikä yhtään silotteleva.

Tämän jälkeen siirryttiin lukemaan ryhmäläisten omia tekstejä. Tekstit olivat todella voimakkaita, herkkiä ja henkilökohtaisia. Mukana oli rankkoja kokemuksia. Kirjoituksissa pilkahteli kuitenkin myös huumori. Oli hämmästyttävää, että tilanteissa syntyneet tunteet oli tavoitettu todella hyvin vuosienkin jälkeen. Tekstien henki oli paljastavaa ja auki riisuttua. Tarve käsitellä vaikeita aiheita tuli esiin päällimmäisenä, vaikka myös onnenhetkistä oli kirjoitettu.

Jokainen kuuliija kirjoitti ylös kolme sanaa, jotka jäivät mieleen luetuista teksteistä. Myös ohjaajat kirjoittivat sanat ja kertoivat niistä. Tämä toimi kohtalaisen hyvin. Kaikki nimittäin kuuntelivat kenties vielä hieman intensiivisemmin tekstejä ja oli luontevaa, että jokainen antoi palautetta teksteistä vuorollaan.

Ryhmässä heräsi jälleen paljon keskustelua. Keskustelu oli tasapuolista. Ketään ei tarvinnut houkutella erikseen puhumaan. Toisaalta ohjaajat eivät myöskään kokeneet, että kenenkään puhetta olisi tarvinnut rajoittaa. Eräs ryhmäläinen oli kirjoittanut tekstinsä

ruokatunnilla, mikä osoittaa todellista sitoutumista ryhmään. Ohjaajille oli erittäin palkitsevaa, että ryhmäläisistä suurin osa tuli jälleen paikalle ja todennäköisesti koki siis ryhmän antoisaksi. Ryhmän henki oli ohjaajien mielestä todella upea, sillä ryhmäläiset olivat niin aitoja ja rehellisiä tunteissaan ja kertomuksissaan.

Ryhmän loppuksi jaettiin jälleen inspiraatioteksti ja tehtävänanto (Ks. Liite 3) seuraavaksi kerraksi. Inspiraatioteksti oli Mervi Juusolan Äidin voimakirja -teoksesta luku Läsnaolon taito. Perustelu tekstin valinnalle oli, että läsnäolon taito voidaan nähdä olevan yksi keskeinen voimavara arjessa. Kirjoitustehtävän aihe oli voimavarat äitiyden tukena. Apukysymyksinä toimivat seuraavat kysymykset. Mitkä ovat vahvuuksiasi? Mikä antaa elämällesi tarkoitusta? Mitkä ovat intohimosi? Mitä arvoja haluat vaalia elämässäsi? Ajallisesti ryhmä lopetti hieman yli ajan, mutta se ei tuntunut haittaavan ryhmäläisiä.

8.5 Kolmas kerta: Voimavarat äitiyden tukena

Kolmannella kerralla Pienperheyhdistyksellä oli Sörnäisissä toinenkin tapahtuma, joten kokoonnuimme yläkerran neuvotteluhuoneeseen. Neuvotteluhuoneen tunnelmaa pyrittiin parantamaan tunnelmavalaistuksella. Ryhmäläisiä saapui paikalle neljä. Ryhmän jäsenet olivat kenties hieman pettyneitä neuvotteluhuoneeseen, mutta paikka ei vaikuttanut tämän enempää ryhmäkerran jatkoon.

Ryhmä avattiin tällä kertaa Suomen mielenterveysseuran Mitä sinulle kuuluu –korttien avulla. Ryhmäläiset ja ohjaajat valitsivat pöydältä mieleisensä Mitä sinulle kuuluu –kortin pöydältä ja jatkoivat siinä olevaa lausetta. Kun läsnäolijat olivat saaneet lauseen valmiiksi kortteihin, tekstit luettiin ääneen ja kerrottiin, miksi oli valinnut juuri kyseisen kortin, ja jatkanut lausetta, kuten oli sitä jatkanut. Ryhmäläiset kirjoittavat kortteihin ja kertoivat pohdiskelevia vastauksia. Yksi osallistuja totesi, että tämä ryhmä on tämänhetkisessä elämäntilanteessa ainut harrastus, josta ei luovu.

Mervi Juusolan Äidin voimakirjan Läsnaolon taito -tekstistä syntyi paljon keskustelua. Läsnaolo hetkessä koettiin kyseisessä elämäntilanteessa haastavaksi toteuttaa käytännössä. Eräs ryhmäläinen kertoi suorittavansa arkiaskareita meditatiivisesti.

Kaikki läsnäolijat olivat kirjoittaneet oman tekstin liittyen äitiyttä kannatteleviin voimavaroihin. Lisäksi yksi ryhmäläinen, joka ei ollut päässyt paikalle, oli kirjoittanut tekstin, joka luettiin myös luvan kanssa ääneen ryhmässä. Tekstit olivat hyvin

voimakkaita. Osa teksteistä oli kirjoitettu runomuotoon tai tekstit käyttivät runollista kieltä. Teksteistä kumpusi hyvin monenlaisia voimavaroja, kuten luovuus, huumori, taiteellisuus, intohimot, arvot ja toki myös omat lapset.

Teksteistä annettiin palautetta positiivisessa mielessä. Muutenkin keskustelua syntyi paljon. Tunnelmaltaan ryhmäkerta oli tiivis ja hyvä. Ryhmän jäsenet olivat keskusteluissa avoimia.

Tekstien synnyttämä keskustelu oli ryhmässä polveilevaa ja aika ei antanut periksi pohjustaa äitiyden identiteettiin liittyvää tehtävänantoa suunnitellulla alustuksella. Ryhmän lopuksi jaettiin jälleen inspiraatioteksti ja tehtävänanto (Ks. Liite 4). Inspiraatioteksti oli Mervi Juusolan teoksesta Äidin voimakirja luku Äidin identiteetti ja tehtävänanto käsitteli ryhmäläisten omaa äitiyden identiteettiä. Ryhmä oli jälleen hieman yliajalla, mutta tunnelmaa se ei tuntunut häiritsevän.

8.6 Neljäs kerta: Äitiyden identiteetti

Ryhmä kokoontui neljännellä kerralla jälleen normaalissa tilassa eli olohuoneen sohvaryhmän luona. Paikalla oli vain kaksi ryhmäläistä erinäisistä syistä johtuen. Tämä herätti kenties hieman kummastusta aluksi kahdessa paikalla olevassa ryhmäläisessä. Keskustelua syntyi kuitenkin paljon ryhmän aikana eikä pienen ryhmän koon vuoksi ryhmän dynamiikka kärsinyt niin paljon kuin olisi voinut olettaa.

Aluksi ryhmäläisiltä kyseltiin, millä tunnelmilla saapuu tällä kerralla ryhmään tai toisaalta, jos haluaa jakaa jotain asioita, mitä viikon aikana on tapahtunut tai mitä oivalluksia on syntynyt. Tämän jälkeen keskustelu johdateltiin viime viikolla ohitettuun teemaan identiteetistä. Keskustelua käytiin identiteetin lisäksi äitiyteen liittyvistä myyteistä ja äitiyteen liittyvien odotuksien ylisukupolvisuudesta.

Molemmat läsnäolijat olivat lukeneet Mervi Juusolan kirjasta luvun Äidin identiteetti, joka oli kuten muutkin inspiraatiotekstit jaettu monisteena. Eri identiteettien vaiheet, identiteetin muodostuminen sekä muutokset identiteetissä eri elämänvaiheissa herättivät paljon keskustelua, vaikka osallistujia olikin ohjaajien lisäksi vain kaksi. Aiheesta syntyi paljon mielenkiintoisia näkemyksiä. Teema oli selkeästi otollinen keskustelun herättäjäksi.

Paikalla olevien ryhmäläisten tekstit käsittelivät molemmat selkeästi identiteettiä äitiyden kautta. Tekstit olivat jälleen hyvin henkilökohtaisia, rehellisiä ja aitoja.

Ryhmän lopuksi jaettiin jälleen materiaalit eli inspiraatioteksti ja tehtävänanto (Ks. Liite 5) seuraavalle kerralle. Inspiraatioteksti oli Päivi Alasalmen kirjasta Loistava yksinhuoltajuus luku Eipä sitten muuta kuin Afrikkaan. Tarina valittiin inspiraatiotekstiksi, koska se kuvastaa toteutunutta unelmaa, mikä sopi seuraavan kerran teemaan eli äitiyteen liittyviin unelmiin. Kirjoitustehtävänä viimeiselle kerralle oli kirjoittaa itselle kirje avattavaksi viiden vuoden kuluttua. Tehtävä käsitteli nimenomaan unelmia.

Tämänkertaiseen ryhmään osallistuneet kaksi ryhmän jäsentä eivät vaikuttaneet pettyneiltä ryhmän kokoonpanoon. Voi olla, että paikallaolleet jopa kokivat saaneensa enemmän tilaa puhua. Keskustelu ryhmässä oli hyvin intensiivistä ja arkojakin asioita uskallettiin jakaa. Ryhmän lopetus meni jälleen yli ajalle, vaikka ohjaajat olivat tietoisia ajankulusta. Nimittäin tiivistä keskustelua ei ollut luontevaa keskeyttää.

8.7 Viides kerta: Äitiyteen liittyvät unelmat

Viidennellä eli viimeisellä kerralla paikalla oli neljä ryhmäläistä eli yksi ryhmän varsinaisista jäsenistä oli estynyt pääsemään paikalle. Suunnitelman mukaan ryhmä avattiin jälleen lyhyellä tunnelmakierroksella, jossa jokaiselta ryhmäläiseltä kysyttiin vuorollaan, millä tunnelmilla oli tullut viimeiseen kertaan, mitä mahdollisesti viikon aikana oli tapahtunut, jonka haluaisi jakaa tai mitä on päällimmäisenä mielessä viime kerrasta. Tunnelmakierroksella kävi ilmi, että ryhmäläisillä oli haikeat tunnelmat ryhmän päättymisestä. Ryhmäläiset esittivät myös toiveita ryhmän jatkolle ja pohtivat, että kirjoittamista olisi syytä jatkaa tavalla tai toisella.

Tunnelmakierroksen jälkeen siirryttiin melko pian käsittelemään inspiraatiotekstiä, jotta aikaa jäisi myös palautteelle ryhmäkerran lopuksi. Kaikki olivat lukeneet Päivi Alasalmen teoksesta Loistava yksinhuoltajuus luvun Eipä sitten muuta kuin Afrikkaan. Teksti herätti paljon keskustelua. Muun muassa päähenkilön ristiriitaisuus vahvuuksineen ja heikkouksineen tuotiin esille. Keskustelua käytiin myös siitä, kuinka vaikeaa voi olla irrottautua toksisestakin suhteesta.

Kaikki olivat myös kirjoittaneet viimeisen unelmiin liittyvän tehtävän, joka oli kirje itselle viiden vuoden päähän. Unelmatehtävä oli koettu kaikkein vaikeimmaksi

kirjoitustehtäväksi koko ryhmän aikana. Kirjoittaminen oli koettu vaikeaksi osittain siksi, että itse unelmointi on vaikeaa kyseisessä elämäntilanteessa. Kuitenkin kaikki ryhmäläiset olivat pysähtyneet tehtävän ääreen ja saaneet tuotetuksi omannäköisensä tekstin unelmista paperille. Kirjeet omalle itselle olivat hyvin oivaltavia ja koskettavia. Teksteistä kävi ilmi, että tietyt unelmat ovatkin jo läsnä nykyhetkessä.

Lopuksi ryhmäläisiltä pyydettiin palautetta suullisesti ja kirjallisesti. Suullisesti ryhmäläiset kiittelivät ryhmän avointa ja luottamuksellista tunnelmaa. Ryhmään osallistujat ja ohjaajat olivat kaikki sitä mieltä, että koolla oli ollut harvinaisen hyvä porukka. Ryhmäläiset antoivat palautetta, jonka mukaan ryhmä oli koettu todella antoisaksi. Eräs ryhmäläinen kommentoi, että ryhmän sisältö oli tarkkaan suunniteltu ja onnistunut. Hän antoi tunnustusta työmäärästä, jota suunnitteluun oli käytetty. Ryhmäläiset olivat myös sitä mieltä, että marraskuu ajankohtana oli hyvä ryhmälle, koska silloin on yleensä vaikeaa lähteä ulos kodista ja harrastaa. Kirjallista palautetta käsitellään erikseen seuraavassa luvussa.

9 Arviointi

Tavoitteiden toteutumista voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Ryhmän toteutumisen kannalta oli kriittistä, että ryhmä herätti mielenkiintoa Pienperheyhdistyksen jäsenissä ja ryhmään tuli ilmoittautuneita tarpeeksi. Osallistujien maksimimääräksi oli asetettu kuusi henkilöä. Ilmoittautuneita oli kyseinen määrä. Yksi ryhmäläinen perui kuitenkin osallistumisensa. Jälkeenpäin ajatellen ryhmä toimi paremmin viiden osallistujan voimin, koska ryhmäläiset saivat näin enemmän tilaa jakaa ajatuksiaan. Kuitenkin jo suunnitellessa ryhmää arvioitiin, että ryhmän toimivuuden kannalta on parempi ottaa ilmoittautumisia riittävä määrä, jotta mahdolliset poissaolot eivät pienennä ryhmänkokoja liikaa. Ryhmä oli selkeästi merkityksellinen osallistujille, koska he sitoutuivat ryhmään. Poissaoloja toki oli, mutta ryhmä pysyi koossa loppuun asti.

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa voimaannuttavaa toimintaa Pienperheyhdistyksen jäsenille. Toiminnan muoto eli kirjoitus- ja keskusteluryhmä toimi hyvin tavoitteen saavuttamiseksi. Luova kirjoittaminen äitiyteen liittyvistä teemoista oli oivallinen tapa tuoda sisältöä ja syvyyttä keskusteluryhmään. Kirjoittaminen omalla ajalla mahdollisti pohdiskelevan otteen tekstin synnyttämiseen. Teemat ja kirjalliset tuotokset

toivat myös struktuuria ryhmään. Ryhmä olisi ollut hyvin toisenlainen, jos se olisi perustunut pelkästään keskustelulle.

Ryhmässä käsitellyt teemat oli suunniteltu nimenomaan voimaannuttaviksi. Käsittelemällä matkaa äidiksi, voimavaroja, identiteettiä ja unelmia kirjoitukset sekä keskustelu saivat pohjaksi positiivisen virtauksen. Syntyneet tekstit olivatkin luonteeltaan paitsi aitoja ja rehellisiä, myös täynnä äitiyteen liittyvää onnea. Keskustelu oli polveilevaa. Ryhmässä oli vapaus puhua kaikista aiheista, myös rankoista kokemuksista. Turvallinen ilmapiiri mahdollisti sen, että asioista uskallettiin puhua.

Ryhmän viimeisellä kerralla lopuksi jaettu palautelomake, jonka ryhmäläiset täyttivät, koostui viidestä väittämästä ja kolmesta avoimesta kysymyksestä. Ks. Liite 1. Palautetta saatiin neljältä ryhmäläiseltä paikan päällä. Lisäksi viimeiseltä kerralta poissaollut ryhmäläinen vastasi palautelomakkeeseen sähköpostitse. Kuten oli aistittavissa koko ryhmän ajan, ryhmä myös suullisen ja kirjallisen palautteen mukaan koettiin turvalliseksi paikaksi jakaa ajatuksia ja tunteita. Tämä oli perustana koko ryhmän toiminnan onnistumisen kannalta.

Väittämien vastausvaihtoehdot oli esitetty asteikolla 1–5 niin, että numero viisi edusti mielipidettä “täysin samaa mieltä” ja numero yksi mielipidettä “täysin eri mieltä”. Kuitenkin ottaen huomioon vastaajien suppea määrä (viisi henkilöä), vastauksia ei voitu analysoida tilastollisesti, mikä herättää myös kysymyksiä palautelomakkeen suunnittelun onnistumisesta.

Tavoitteet ryhmälle oli asetettu ennen ryhmän alkua seuraaviksi: ryhmäläisten voimaantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen sekä voimavarojen tunnistaminen ja kerryttäminen. Palautelomakkeen vastauksien (ks. Taulukko 1) perusteella voidaan kuitenkin todeta seuraavaa. Väittämien vastauksien mukaan ryhmäläiset oppivat uusia asioita itsestään, mikä voidaan tulkita itsetuntemuksen lisääntymiseksi. Ryhmäläiset myös kokivat, että he olivat pystyneet tunnistamaan omia voimavarojaan. Tämä oli yksi tavoitteista. Ryhmään osallistuneet äidit myös kokivat löytäneensä uusia keinoja toimia omien päämäärien ja tavoitteiden hyväksi sekä löytäneensä uusia ratkaisumalleja liittyen äitiyteen. Näiden kahden väittämän toteutuminen viittaa voimavarojen kerryttämiseen ja myöskin voimaantumiseen. Toki voimaantuminen on prosessi, jossa on eri asteita, ja voimaantumista on vaikea mitata. Kuitenkin uusien keinojen löytäminen toimiakseen omien päämäärien ja tavoitteiden hyväksi sekä uusien ratkaisumallien löytäminen liittyen

äitiyteen ovat yhteydessä voimaantumisen prosessiin. Näiden väittämien toteutuessa yksilöllä on paremmat mahdollisuudet saavuttaa tavoittelemiaan asioita, mikä linkittyy voimaantumisen määritelmään. On kuitenkin kyseenalaista, oliko ryhmään osallistumisella pitkäkestoisempaa vaikutusta ryhmäläisten elämään.

Ryhmässä puhuttiin myös rankoista aiheista. Sinänsä oli todella hienoa, että ryhmässä vallitsi tunnelma, jossa kaikista aiheista saattoi puhua. Ohjaajana herää silti kysymys, liikenikö ryhmässä riittävästi aikaa kaikkien asioiden käsittelylle vai jäivätkö jotkut asiat aukinaisiksi.

Taulukko 1. Äitien vastaukset (lkm.) palautelomakkeen väittämiin asteikolla 1–5

Väittämä	1	2	3	4	5
Ryhmä oli turvallinen paikka jakaa ajatuksiani ja tunteitani.				1	4
Opin uutta itsestäni.			1		4
Löysin uusia keinoja toimia omien päämäärien ja tavoitteiden hyväksi.				3	2
Tunnistin omia voimavarojani.				3	2
Löysin uusia ratkaisumalleja liittyen äitiyteen.				2	3
Täysin samaa mieltä = 5, Jokseenkin samaa mieltä = 4, En samaa enkä eri mieltä = 3, Jokseenkin eri mieltä = 2, Täysin eri mieltä = 1					

Palautelomakkeen avoimien kysymyksien vastaukset olivat myös hyvin positiivisia. Alla on esitetty kaikki kommentit, joita avoimiin kysymyksiin oli vastattu. Ensimmäinen kysymys käsitteli sitä, missä mielessä ryhmä oli onnistunut. Ryhmässä vallitsevaa tunnelmaa kehuttiin vastauksissa.

Ihana kurssi, ihanan hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri. Hienosti pohjustetut teemat ja tekstit kirjoittamisen tueksi, hyvin valitut aiheet kullekin kerralle. (Osallistuja 1)

Tunnelman luominen ja luottamus! Ryhmään oli aina hyvä tulla, käytännön järjestelyt ja tehtävät toimivat loistavasti. (Osallistuja 2)

Inspiraatiotekstit hyviä ja valmisteltu, kiva tunnelma, odotettu oma hetki, lastenhoito, muuten en olisi päässyt (Osallistuja 3)

Saitte minusta paljon irti (Osallistuja 4)

Palautelomakkeen avoimissa kysymyksissä kysyttiin myös, miten toimintaa voisi kehittää. Useassa vastauksessa ryhmää toivottiin pitkäkestoisemmaksi.

Ryhmä voisi mielellään olla pidempikestoinen! =) Äitiyteen liittyviä teemoja, joista kirjoittaa, olisi helppo ottaa lisää eri kerroille. (Osallistuja 1)

Pitkäkestoisempi, esim. jatkoryhmä kevääksi. Lisää tällaista. (Osallistuja 2)

Lisäksi palautelomakkeessa oli avoin kysymys muusta palautteesta. Palautteet olivat hyvin positiivisia.

Upea, tarpeellinen, koskettava ryhmä, iso kiitos teille järjestäjille! (Osallistuja 1)

Toisten ryhmäläisten teksteistä sai itsekkin uutta ja vertaistukea, varsinkin realistiset kuvaukset. (Osallistuja 3)

Kiitos ja halauksia! Olette superihania ihmisiä. =) (Osallistuja 2)

Mahtavat, juuri oikeat ihmiset vetämässä mahtavaa ryhmää. (Osallistuja 4)

Palautteeseen on syytä suhtautua myös kriittisesti. Ryhmäläiset varmasti tiedostivat, että ohjaajat olivat opiskelijoita ja tietyllä tapaa vapaaehtoisia ryhmän vetäjiä. Näin ollen kynnys esittää mahdollista kritiikkiä ohjaajille oli varmasti korkea. Suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että ryhmälle oli tarvetta ja tämäntyyppiselle ryhmätoiminnan muodolle on tilausta Pienperheyhdistyksessä. Ryhmä tuntui täyttävän osallistujien odotukset erinomaisesti. Kiitosta osallistujilta sai hyvin suunniteltu sisältö ja runko toiminnalle. Ohjaajat toivat ryhmään raamit ja ohjasivat keskustelua. Ryhmässä syntynyt ilmapiiri oli kaikkien ryhmään osallistuneiden ansiota. Kuten yhdessä vastauksessa tuli ilmi, ryhmässä koettu vertaistuki oli tärkeä elementti osana onnistunutta kokemusta.

10 Pohdinta

10.1 Toiminnan kehittäminen

Yleisesti ottaen yksinhuoltajaäitien voimavarat ovat koetuksella arjessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda voimaannuttavaa toimintaa yksinhuoltajaäideille, jotka olivat Pienperheyhdistyksen jäseniä. Kirjoitus- ja keskusteluryhmässä oli aistittavissa, kuinka jo pelkästään hetken hengähdys toi tarvittavaa omaa aikaa ryhmäläisille. Kirjoittaminen

herättelee tunteita ja ajatuksia sekä auttaa niiden käsittelyssä, mihin muuten ei välttämättä tunnu löytyvän aikaa jokapäiväisessä elämässä. Kirjoitusten ja osittain niistä kumpuavien uusien ajatusten sekä tunteiden jakaminen ryhmässä luo kokemuksen siitä, ettei ole yksin. Tarinoiden jakaminen helpottaa oloa. Tarinoitsijan lisäksi myös muut kuulijat voivat oppia tarinoista ja samaistua niihin. Nämä seikat tulivat selkeästi esille ryhmää ohjatessa.

Voidaan nähdä, että nimenomaan äitiyttä käsittelevä ja näkökulmaltaan voimavarakeskeinen kirjoitus- ja keskusteluryhmä antaa äideille uusia voimia jaksaa arjessa. Keinot, joilla tuetaan yksinhuoltajaäitien jaksamista ovat tervetulleita yhteiskunnassa, jossa jaksaminen ylipäättänsä voi olla kyseenalaista.

Kyse ei kuitenkaan ole pelkästään jaksamisesta, vaan myös oman itsensä pohtimisesta ja eheytymisestä. Nämä eri ulottuvuudet huomioiden voidaan todeta, että kyseinen ryhmä sisälsi ainakin voimaantumisen elementtejä. Näin ollen kirjoitus- ja keskusteluryhmä toimintamuotona on selkeästi perusteltu. On toivottavaa, että Pienperheyhdistys järjestää jatkossakin samankaltaista ryhmätoimintaa pitkäjänteisemmin kuin mihin opinnäytetyön osalta oli mahdollisuutta.

Toiminnan kehittämisen kannalta on syytä miettiä ryhmän kestoa. Ryhmässä esitettiin toiveita, että ryhmä voisi olla pidempi kesto kuin viisi kertaa. Kyseisen toiminnallisen opinnäytetyön puitteissa ei kuitenkaan ollut mahdollisuuksia toteuttaa pidempää ryhmää. Jatkossa kuitenkin samantyyppinen ryhmä voisi kestää pidempääkin esimerkiksi kymmenen kertaa. Ryhmän pidempi kesto voisi vaikuttaa myös tavoitteiden, kuten voimaantumisen, saavuttamiseen myönteisesti. Ajanjaksona viisi kertaa on suppea pysyvemmän muutoksen aikaansaamiseksi. Ryhmäistunnot kestivät myös joka kerta jonkin verran (10–15 minuuttia) yli ajan. Puolitoista tuntia tuntui ryhmän ohjaajista suppealta ajalta. Kuitenkin jos tapaaminen olisi kestänyt kaksi tuntia, se olisi todennäköisesti ollut liian pitkä aika äitien lapsille etenkin, kun ryhmä toimi iltaisin.

Ryhmää voisi kehittää siten, että voimaantumiseen liittyvät tavoitteet tulisivat selkeämmin esiin. Esimerkiksi äitiyteen liittyvässä identiteettikeskustelussa voisi kiinnittää enemmän huomioita siihen, kuinka torjua negatiiviset stereotypiat, jotka leimaavat helposti yksinhuoltajia yleisessä keskustelussa. Kuitenkin ryhmän suunnittelussa alusta alkaen oli voimaantumisen tavoite lähtökohtana, joten aihepiirit,

teemat sekä tavat toimia ja työskennellä myötäilivät tavoitetta. Näin ollen ryhmälle luotu suunnitelma on opinnäytetyön tekijän näkökulmasta kehityskelpoinen jatkoa ajatellen.

10.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyden arvioinnissa korostuu muutama eri näkökulma. Ensimmäiseksi ryhmän yksi peruseriaatteista oli sen luottamuksellisuus. Luottamuksellisuuteen linkittyy mahdollisuus toimia ryhmässä anonyymiuden suojassa. Näin ollen ryhmässä esiinnyttiin pelkästään etunimillä. Ryhmäläisistä ei myöskään kerätty mitään taustatietoja.

Tärkeää ryhmän toiminnan eettisyyden kannalta oli myös käydä läpi yhteiset pelisäännöt ryhmän alussa niin, että jokainen ryhmäläinen ymmärsi sitoutuvansa luottamuksellisuuteen. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että ryhmäläiset sitoutuivat olemaan jakamasta tietoa ryhmässä käsitellyistä asioista ryhmän ulkopuolelle.

Myös kirjallisessa työssä oli taattava ryhmäläisten anonyymiys. Näin ollen kerrottaessa ryhmäläisten kirjoittamista teksteissä ja keskustelunaiheista kuvauksessa pidättäydettiin tarkoituksella yleisellä tasolla. Kirjalliseen työhön ei liitetty esimerkiksi mitään tarkkoja kuvauksia tai lainauksia ryhmäläisten tuottamista teksteistä. Myöskään ryhmässä käydyistä keskusteluista ei mainittu kuin yleisiä teemoja.

Sosiaalialan ammattihenkilön eettisissä ohjeissa (Talentia 2017: 7) on listattu eettisiä periaatteita, johon sosiaalialan työ perustuu. Kyseistä opinnäytetyötä tehdessä pyrittiin huomioimaan näistä periaatteista ohjaustyön kannalta keskeisimpiä. Ensinnäkin ryhmässä yritettiin luoda ilmapiiriä, jossa kaikki tunteet, myös kielteiset ovat sallittuja ja kaikista kokemuksista on lupa puhua. Ohjaajat pyrkivät vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa olemaan toista kunnioittavia ja arvostavia. Ohjaajat kiinnittivät huomiota osallisuuden periaatteeseen. Ohjauksessa pyrittiin huomioimaan jokainen ryhmäläinen. Ryhmän teemat olivat mietitty siten, että ne keskittyvät voimavarojen ja vahvuuksien esiintuomiseen. Myös keskustelussa pyrittiin pitämään näitä teemoja esillä.

Opinnäytetyön teoriaosion luotettavuus perustuu ennen kaikkea laadukkaiden ja aiheen kannalta relevanttien lähteiden käytölle, niiden ymmärtämiseen ja oikeaan tulkintaan sekä tarkkaan lähdeviittaukseen. Kyseisessä työssä lähteiksi pyrittiin valikoimaan ennen kaikkea oppikirjoja, tutkimuksia ja tietyn auktoriteettiaseman omaavia teoksia. Teosten valinnassa pyrittiin myös noudattamaan ajankohtaisuutta, mikäli kyseessä ei ollut tiettyä

aihetta tai alaa käsittelevä perusteos. Lähteistä rajattiin ulkopuolelle esimerkiksi toiset opinnäytetyöt. Teoriaosuudessa pyrittiin nimenomaan käsittelemään toiminnallisen osion kannalta oleellisia aihealueita.

Toiminnallisessa osiossa syntyneen tuotoksen eli ryhmän suunnitelmarungon laatu on ainakin jossain määrin suhteutettavissa siihen käytettyyn aikaan ja ideoinnissa käytettyihin menetelmiin. Alustavan idean ja siitä jalostuneen toteutuskelpoisen suunnitelman kehittäminen oli mittava prosessi. Suunnitteluun käytettiin yhteensä noin kolmen kuukauden ajan useampi tunti viikossa kahden henkilön työaikaa. Lisäksi itsenäiseen työskentelyyn käytettiin työtunteja. Suunnittelua myös jatkettiin hiomalla osuuksia ryhmän jo aloitettua toimintansa. Ohjaajilla oli kokemusta aiemmasta yhteisestä projektista, jossa ohjattiin kirjoitusryhmää. Aiempia kokemuksia voitiin hyödyntää suunnittelussa, kuitenkin kyseisen opinnäytetyön ryhmän ohjauksen sisältö luotiin kokonaan tyhjästä.

10.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessi alkoi aiheen ideoinnin jälkeen aiheeseen liittyvään teoriaan tutustumisella. Opinnäytetyöhön liittyi monia eri aihealueita, joihin perehdyin. Aiheisiin tutustuminen ja niistä kirjoittaminen lisäsi teoreettista tietämystäni monipuolisesti.

Ryhmänohjaus kokemuksena oli ammatillisen kasvun näkökulmasta hyvin opettavaista. Lähdin tekemään ryhmänohjausta avoimin mielin. Ohjaajana toimiminen kehitti valmiuksiani ymmärtää yksinhuoltajaäitien elämäntilannetta ja kokemusmaailmaa. Koin roolini ensisijaisesti ryhmän toiminnan mahdollistajana ja aiheisiin johdattelijana. Rooliini kuului myös herätellä teemojen kautta ajatuksia. Tärkeätä oli antaa tilaa ryhmäläisille tuoda omia kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan esiin sekä luoda ilmapiiriä, jossa on turvallista näin tehdä.

Ryhmätoiminnan suunnittelu kehitti myöskin minua ammatillisessa mielessä. Suunnittelu vaati paljon aikaa ja taustatyötä. Teemojen miettimisessä, ohjauksetojen runkojen rakentamisessa, tehtävänannoissa, inspiraatiotekstien metsästämisessä kului runsaasti aikaa, mutta se oli antoisaa. Oli positiivista huomata, että ryhmäläisten palautteessa oli noteerattu työmäärä, joka projektiin oli uppoutunut. Ryhmän suunnittelu vaati myös luovuutta, mikä kuuluu suurena osana sosionomin työn luonteeseen.

Jokaisen ryhmäkerran päätteeksi pidimme purkutuokion, jossa refleктоimme ohjaajaparini kanssa ryhmän toteutumista. Pohdimme näissä tuokioissa muun muassa kyseisen kerran rakenteen toimivuutta, ryhmädynamiikkaa, ohjaustamme, tekstien ja keskustelun herättämiä ajatuksia ja tuntemuksia. Nämä purkutuokiot auttoivat seuraavien kertojen suhteen kehittämään toimintaa. Koko prosessin ajan oli erittäin tärkeää, että minulla oli ryhmänohjaukseen liittyen työpari, jonka kanssa saatoin keskustella asioista ja työstää projektia eteenpäin.

Lähteet

Aromaa, Arpo 1996. Avauspuheenvuoro ”Elämänhallinta” sosiaalipolitiikassa - tutkijaseminaarissa 18.1.1995 Kela-hallissa. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.): Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Helsinki: Kansaneläkelaitos. 13–15.

Berg, Kristiina 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Helsinki: Väestöliitto.

Cacciatore, Raisa & Janhunen, Kristiina 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna (toim.): Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 12–27.

Forssén, Katja & Haataja, Anita & Hakovirta, Mia 2009. Yksinhuoltajien asema suomalaisessa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Forssén, Katja & Haataja, Anita & Hakovirta, Mia (toim.): Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Väestöliitto. 9–18.

Forssén, Katja & Ritakallio, Veli-Matti 2009. Yksinhuoltajaäitien moniulotteinen köyhyys Euroopassa. Teoksessa Forssén, Katja & Haataja, Anita & Hakovirta, Mia (toim.): Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Väestöliitto. 77–94.

Haataja, Anita 2009. Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa Forssén, Katja & Haataja, Anita & Hakovirta, Mia (toim.): Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Väestöliitto. 46–62.

Hakovirta, Mia 2006. Yksinhuoltajaäitien työllisyys, toimeentulo ja työmarkkinat. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 45/2006. Helsinki: Väestöliitto. Saatavana osoitteessa: <<https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f9ed584bc8fd11d3eeb500bbfd677dcb/1535356118/application/pdf/4421659/Yksinhuoltaja%C3%A4itien%20ty%C3%B6llisyys%20e-kirja.pdf>> Luettu 27.8.2018.

Hakovirta, Mia 2007. AU-äidistä yksinhuoltajaäidiksi. Yksinhuoltajaäitien asema suomalaisessa yhteiskunnassa. Janus 15(1): 66-71.

Hattula, Markku 2009. Kirjoittaja sanojen lähteellä. Teoksessa Hattula, Markku & Svensson, Kristina. Sanojen sylissä. Iloa ja itsetuntemusta kirjoittamalla. Helsinki: Maahenki Oy. 29–45.

Hiilamo, Heikki 2009. Mitä voisimme oppia Ruotsista? Yksinhuoltajien asema Suomen perhepolitiikassa pohjoismaisessa vertailussa. Teoksessa Forssén, Katja & Haataja, Anita & Hakovirta, Mia (toim.): Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: Väestöliitto. 63–76.

Hokkainen, Liisa 2014. Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttävät toimijuudet. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61787>> Luettu 4.9.2018.

Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna (toim.) 2008. Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto.

Kettunen, Reetta & Kähäri-Wiik, Kaija & Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutujan mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Korhonen, Merja 2002. Äitiys, naiseus ja elämänkulku. Teoksessa Keränen, Tuovi & Ruskomaa, Leena (toim.): Näkökulmia äitiyteen. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 35–46.

Krok, Suvi 2009. Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä. Yksinhuoltajia marginaalissa. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA. 9–19. Saatavana osoitteessa: <http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf> Luettu 4.12.2018.

Lindqvist, Anita 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Duodecim: Helsinki.

Louhela, Juhani 2015. Narratiivinen ryhmä elämänmuutoksen tukena. Teoksessa Näkki, Pirjo & Sayed, Terttu (toim.): Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita. 62–80.

May, Vanessa 2001. Lone Motherhood in Finnish Women's Life Stories. Creating Meaning in a Narrative Context. Turku: Åbo Akademi University Press.

Mielenterveyden keskusliitto n.d. Vertaistoiminta. Saatavana osoitteessa: <<http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>> Luettu 4.12.2018.

Niemelä, Pirkko 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Niemelä, Pirkko & Siltala, Pirkko & Tamminen, Tuula (toim.): Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. 237–251.

Niemistö, Raimo 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Gaudeamus.

Nummelin, Tarja 1998. Luovan kirjoittaminen osana terapeutista vuorovaikutusprosessia. Teoksessa Mattila, Antti (toim.): Voimavarat, ratkaisut ja tarinat. Helsinki: Kuntoutussäätiö. 33–39.

Nykanen, Anna-Stina 2019. Niukka elämä lyö maahan. Helsingin Sanomat 6.1.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000005954997.html>> Luettu 2.3.2019.

Pienperheyhdistys 2018. Vuosikertomus 2017. Saatavana osoitteessa: <https://issuu.com/pienperheyhdistys/docs/vuosikertomus_2017_digitaalinen_siv> Luettu 26.11.2018.

Pienperheyhdistys n.d. a. Pienperheyhdistys ry. Saatavana osoitteessa: <<https://www.pienperhe.fi/>> Luettu 17.9.2018.

Pienperheyhdistys n.d. b. Yhdistys. Saatavana osoitteessa: <<https://www.pienperhe.fi/yhdistys/>> Luettu 17.9.2018.

Pienperheyhdistys n.d. c. Tietoa yksinhuoltajuudesta ja yhdistyksestä. Saatavana osoitteessa: <<https://www.pienperhe.fi/yhdistys/tietoa-yksinhuoltajuudesta-ja-yh/>> Luettu 26.11.2018.

Raitasalo, Raimo 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

Ranne, Kaarina 2005. Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehityksessä. Teoksessa Ranne, Kaarina & Sankari, Anne & Rouhiainen-Valo, Tuula & Ruusunen, Tuula (toim.) Sosiaalipedagoginen ammattilaisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 14–19.

Riihinen, Olavi 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Helsinki: Kansaneläkelaitos. 16–34.

Roos, J. P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Ruusunen, Tuula 2005. Ilmaisulliset menetelmät – siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa Ranne, Kaarina & Sankari, Anne & Rouhiainen-Valo, Tuula & Ruusunen, Tuula (toim.) Sosiaalipedagoginen ammattilaisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 54–61.

Ryynänen, Sanna & Nivala, Elina 2017. Empowerment or emancipation? Interpretations from Finland and beyond. Journal of Research in Social Pedagogy (30): 33–46. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://recyt.fecyt.es/index.php/PSRI/article/view/55785>> Luettu 4.2.2019.

Rönkkö, Leena & Rytönen, Timo 2010. Monisäikeinen perhetyö. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>> Luettu 4.9.2018.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Talentia ry. Saatavana osoitteessa: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf> Luettu 10.12.2018.

Tamminen, Tuula 2002. Vain lapsi mahdollistaa äitiyden. Teoksessa Antila, Taru (toim.): Löytöretki äitiyteen. Lapsen oikeuksien päivän seminaari 2002. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 5–7.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Voimavaralähtöiset menetelmät. Päivitetty 17.1.2018. Saatavana osoitteessa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat> Luettu 4.9.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d. Yksinhuoltajien terveys. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsiperhekysely/tuloksia/yksinhuoltajien-terveys>> Luettu 28.8.2018.

Terveyskylä n.d. Mitä on vertaistuki? Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>> Luettu 4.12.2018.

Tilastokeskus 2017. Yhä useamman lapsen vanhemmat asuvat erillään. Saatavana osoitteessa: <https://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2007/tiedote_012_2007-04-12.html> Luettu 28.8.2018.

Uutela, Antti 1996. Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta ja sairauskäyttäytyminen. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Helsinki: Kansaneläkelaitos. 49–56.

Valtavaara, Marjo 2019. Yksinhuoltajien suuri epätoivo nousi esiin HS:n niukkuus-kyselyssä – yhteiskunnan palveluissa on kohtuuttomia epä-kohtia, jotka pitäisi korjata, sanoo perhe-järjestön johtaja. Helsingin Sanomat 6.1.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005957090.html>> Luettu 2.3.2019.

Vuori, Jaana 2002. Miten puhua äideistä naisina? Teoksessa: Keränen, Tuovi & Ruskomaa, Leena (toim.): Näkökulmia äitiyteen. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 4–9.

Väestöliitto n.d. Yksinhuoltajaperheet Suomessa. Saatavana osoitteessa: <http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/perheet/yksinhuoltajaperheet_suomessa/> Luettu 27.8.2018.

Vänskä, Kirsti & Laitinen-Väänänen, Sirpa & Kettunen, Tarja & Mäkelä, Juha 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

LIITE 1: Palautelomake

Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavista väitteistä?

Täysin samaa mieltä = 5 Jokseenkin samaa mieltä = 4 En samaa enkä eri mieltä = 3
Jokseenkin eri mieltä = 2 Täysin eri mieltä = 1

Ryhmä oli turvallinen paikka jakaa ajatuksiani ja tunteitani.

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Opin uutta itsestäni.

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Löysin uusia keinoja toimia omien päämäärieni ja tavoitteideni hyväksi.

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Tunnistin omia voimavarojani.

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Löysin uusia ratkaisumalleja liittyen äitiyteen.

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Ruusuja ja risuja:

Missä onnistuimme?

Miten toimintaa voisi kehittää?

Mitä muuta palautetta haluaisit antaa?

Kiitämme osallistumisestasi ja palautteestasi

LIITE 2: TEHTÄVÄNANTO 1

Kotitehtäväksi

Lue Suvi Aholan kirjoittamasta Kamala Ihana Äiti -kirjasta luku "Nuori äiti" (sivut 62-77), jaettu monisteena

ja

kirjoita äidiksi kasvamisen matkastasi.

Lähetä kirjoituksesi sähköpostilla osoitteisiin xxx ja xxx viimeistään tiistai-iltana 6.11.

LIITE 3: TEHTÄVÄNANTO 2

Kotitehtäväksi

Lue Mervi Juusolan kirjoittamasta Äidin voimakirjasta luku ”Läsnäolon taito” (sivut 116-122), jaettu monisteena

ja

kirjoita elämäsi kannattelevista voimavaroista.

Apukysymyksiä:

Mitkä ovat vahvuuksiasi? Mitkä asiat antavat sinulle voimaa? Mikä antaa elämällesi tarkoitusta? Mitkä ovat intohimosi? Mitä arvoja haluat vaalia elämässäsi?

Lähetä kirjoituksesi sähköpostilla osoitteisiin xxx ja xxx viimeistään tiistai-iltana 13.11.

LIITE 4: TEHTÄVÄNANTO 3

Kotitehtäväksi

Lue Mervi Juusolan kirjoittamasta Äidin voimakirjasta luku ”Äidin identiteetti”

(sivut 126-132), jaettu monisteena

ja

kirjoita äitiyden identiteetistä.

Identiteetillä tarkoitetaan käsitystä siitä, kuka minä olen ja mitä minä haluan elämältä ja tulevaisuudelta.

Lähde: Elina Marttinen, tutkija

Mistä oma äitiyden identiteettisi muodostuu? Tunnistatko itsessäsi ”äitimyyttejä”?

Lähetä kirjoituksesi sähköpostilla osoitteisiin xxx ja xxx viimeistään tiistai-iltana 20.11.

LIITE 5: TEHTÄVÄNANTO 4

Kotitehtäväksi

Lue Päivi Alasalmen kirjoittamasta Loistava yksinhuoltajuus -kirjasta luku "Eipä sitten muuta kuin Afrikkaan" (sivut 145-162), jaettu monisteena

ja

kirjoita itsellesi kirje, joka on osoitettu itsellesi viiden vuoden kuluttua.

Nimeä unelmasi. Mitä unelmia tahdot tehdä toteen? Mitä aiot tehdä unelmiesi eteen kuluvien viiden vuoden aikana? Minkälaisia askelia otat saavuttaaksesi unelmasi? Mikä on mahdollisesti jo toteutunut? Keitä voit pyytää tueksesi suunnatessasi kohti unelmiasi? Mitä voit tehdä unelmiesi eteen jo tänään tai huomenna?

Lähetä kirjoituksesi sähköpostilla osoitteisiin xxx ja xxx viimeistään tiistai-iltana 27.11.

LIITE 6: RYHMÄNOHJAUKSEN SUUNNITELMA

ALOITUSKERTA

- Mukaan ensimmäiselle kerralle:
 - Huopapallo
 - Nimikyltit
 - Tussit
 - Kirja Suvi Aholan Kamala Ihana Äiti
 - Jokaiselle kopio inspiraatiotekstistä
 - Kirjallinen ohje tekstin kirjoittamiseen
 - Paperia
 - Kyniä
 - Sakset
- Ohjaajat esittäytyvät ensimmäiseksi
- Tutustumista
 - Jokaisella yksitellen puheenvuoro, voi kertoa itsestään, ryhmään liittyvistä odotuksista, omista äitiyden tunnoista juuri sen verran, kuin haluaa. Pakko ei ole sanoa mitään. Oman vuoron päätteeksi voi heittää pallon seuraavalle, valitsemalleen henkilölle.
- Kartoitetaan ryhmäläisten odotuksia ja toiveita ryhmästä. Kirjataan ajatukset ylös.
- Keskustellaan yhdessä ryhmän periaatteista: vaitiolo ja luottamus, toisen kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen, kuunteleminen, (aikatauluista kiinnipitäminen).
- Kerrotaan ryhmän tavoitteet ja tarkoitus: tunnistaa itsestään olemassa olevia voimavaroja ja löytää uusia voimavaroja arkeen sekä muodostaa unelmia tulevaisuuden rakentamiseksi, vertaistuesta oppiminen.
- Keskustelua ryhmäläisten suhteesta kirjoittamiseen. Ryhmän tarkoituksena käyttää luovaa kirjoittamista menetelmänä omien tunteiden ja ajatusten käsittelylle ja tarkastelulle.
- Jos aikaa jää: Kirjoitettujen kolmen (jokaisen itse miettimän) ja valittujen kolmen (pöydälle asetettujen, printattujen) sanan pohjalta muodostuva teksti aiheena: millainen äiti olen? (Kirjoitusaikaa seitsemän minuuttia.)

- Kerrotaan ja jaetaan kotitehtävä: Lue Suvi Aholan kirjasta Kamala Ihana Äiti luku Nuori äiti (jaetaan monisteena) & kirjoita aiheena Matkani äidiksi, taaksepäin peilaava ja nykyhetkeä tarkasteleva kirjoitustehtävä.
- Ohjeistus: lähetä tekstisi sähköpostilla ohjaajille seuraavan ryhmäkerran edeltävänä iltana. Ryhmän ohjaajat tulostavat tekstit luettavaksi.

TOINEN KERTA

- Mukaan toiselle kerralle:
 - Huopapallo
 - Nimikyltit
 - Tussit
 - Kirja Mervi Juusolan Äidin voimakirja
 - Jokaiselle kopio inspiraatiotekstistä
 - Kirjallinen ohje tekstin kirjoittamiseen
 - Paperia
 - Kyniä
 - Sakset
 - Lehdistä leikattuja kuvia
- Ohjaajat esittäytyvät, jos uusia.
- Ryhmäläiset esittäytyvät, jos uusia. Edellisen kerran tunnelmakierros, reagoidaan tarvittaessa esiin tulleisiin odotuksiin / toiveisiin.
- Haetaan pöydällä olevasta lehtipinosta kuva, joka jollain tapaa kertoo tunnelmasta, joka välittyi viime kerrasta. Esitellään kuva muille.
- Keskustellaan ensin inspiraatiotekstistä. Mitä ajatuksia/tunteita se herätti?
- Luetaan ääneen yksitellen kirjoitetut tekstit läpi. Miltä tuntui kirjoittaa, millaisia tunteita kirjoittaminen herätti? Puheenvuoro annetaan tekstin tehneelle ensin.
- Jos jää aikaa: Luovan kirjoittamisen harjoitus Blob-materiaalin puukuvaa hyödyntäen. Etsi kuvasta hahmo ja kirjoita ajatuksistasi, miksi valitsit juuri kyseisen hahmon ja miten hahmo kuvaa äitiydestäsi.
- Kerrotaan ja jaetaan Seuraavan kerran kirjoitustehtävä liittyen voimavaroihin äitiyden tukena & inspiraatioteksti monisteena (Mervi Juusolan kirjasta Äidin voimakirja luku Läsnaolon taito). Apukysymyksiä: Mitkä ovat vahvuuksiasi? Mikä antaa elämällesi tarkoitusta? Mitkä ovat intohimosi? Mitä arvoja haluat vaalia elämässäsi?

- Jos jää aikaa: Keskustellaan läsnäolosta. Koetko olevasi arjessasi läsnä, keille? Millainen on läsnäolon merkitys omassa arjessasi? Miten läsnäolosi näyttääytyy? Kaipaanko läsnäoloa elämääsi enemmän?
- Jos jää aikaa: Läsnäoloon liittyen pyydetään ryhmäläisiä tarkkailemaan itseään viikon aikana ja havaitsemaan hetken, jossa on ollut erityisen läsnä ja kertomaan kokemuksen ryhmälle seuraavalla kerralla.

KOLMAS KERTA

- Mukaan kolmannelle kerralle:
 - Huopapallo
 - Nimikyltit
 - Tussit
 - Kirja Mervi Juusolan Äidin voimakirja
 - Jokaiselle kopio inspiraatiotekstistä
 - Kirjallinen ohje tekstin kirjoittamiseen
 - Paperia
 - Kyniä
 - Sakset
 - Suomen mielenterveysseuran Mitä sinulle kuuluu? -kortit väritulosteena
- Aloitus: Mitä sinulle kuuluu? -korttien käyttö. Valitaan itselle sopiva kortti pöydältä ja kirjoitetaan siihen tekstin jatko. Kerrotaan muille, mitä on kirjoittanut ja miksi.
- Voimavaratekstin purku (Luetaan kotitehtävänä olleet tekstit.)
- Keskustellaan, miten ryhmäläiset mieltävät sanan identiteetti, entä rooli. Mitä tarkalleen ottaen tarkoitetaan, kun puhutaan ihmisen identiteetistä tai erilaisista rooleista ja rooliodotuksista. Sukupolvisuus, ajan henki (miten äitiys näyttääytyy tässä ajassa, mitä erityispiirteitä verrattuna esim. edellisiin sukupolviin)? Miten näen itseni ja oman äitiyteni suhteessa tähän aikaan? Mistä oma äitiyden identiteetti rakentuu, millaisista palasista? Äitimyytit.
- Kerrotaan ja jaetaan tehtävänanto: äitiyden identiteetti -kirjoitustehtävä & inspiraatioteksti (Mervi Juusolan Äidin voimakirjasta luku Äidin identiteetti) monisteena.

NELJÄS KERTA

- Mukaan neljännelle kerralle:
 - Huopapallo
 - Nimikyltit
 - Tussit
 - Kirja Päivi Alasalmen Loistava Yksinhuoltajuus
 - Jokaiselle kopio inspiraatiotekstistä
 - Kirjallinen ohje tekstin kirjoittamiseen
 - Paperia
 - Kyniä
 - Sakset

- Pieni tunnelmakierros: millä mielellä tulee ryhmään tänään ja mitä ajatuksia viime kerrasta.
- Inspiraatiotekstistä keskustelu
- Identiteettitehtävän purku
 - Alkuperäisenä ajatuksena: teksti toisen lukemana. Asettuminen toisen asemaan. Identiteetit muokkautuvat ja rakentuvat koko elämän ajan ja identiteeteillä voi myös leikitellä.
- Unelmat-tehtävän anto & Inspiraatioteksti (Päivi Alasalmen kirjasta Loistava yksinhuoltajuus luku Eipä sitten muuta kuin Afrikkaan). Kirjoita itsellesi kirje, joka on osoitettu itsellesi viiden vuoden kuluttua. Nimeä unelmasi. Mitä unelmia tahdot tehdä toteen? Mitä olet tehnyt unelmiesi eteen viiden vuoden kuluessa? Minkälaisia askelia olet ottanut saavuttaaksesi unelmasi? Mikä on mahdollisesti jo toteutunut? Keitä voit pyytää tueksesi suunnatessasi kohti unelmasi? Mitä voit tehdä unelmiesi eteen jo tänään tai huomenna?

VIIDES KERTA

- Mukaan kolmannelle kerralle:
 - Huopapallo
 - Nimikyltit
 - Tussit
 - Jokaiselle kopio inspiraatiotekstistä
 - Kirjallinen ohje tekstin kirjoittamiseen
 - Paperia
 - Kyniä

- Sakset
- Tunnelmakierros
- Unelmatehtävän purku
- Suullinen ja kirjallinen palaute ryhmästä
- Erikoistarjoiluna kasvispizzaa