

VERTAISTUEN VOIMAA YKSINHUOLTAJILLE

Petra Mykrä

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyö, 2019

TIIVISTELMÄ

Petra Mykrä
Vertaistuen voimaa yksinhuoltajille
43 s., 3 liitettä.
Kevät 2019
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää yksinhuoltajien vertaistukitoimintaa. Kehittämistyön lähtökohtana toimi yksinhuoltajille järjestetty virkistyspäivä. Virkistyspäivän toteutuksessa olivat yhteistyötahoina Varkauden seurakunta ja LapsiArkki-hanke. Päivän tarkoituksena oli lisätä yksinhuoltajien osallisuutta, yhteisöllisyyttä sekä tukea arjessa jaksamista. Virkistyspäivä toteutettiin keväällä 2018 Puurtilan seurakuntakodilla ja siihen osallistui 4 yksinhuoltajaa. Saatujen palautteiden mukaan päivä oli onnistunut ja jokainen osallistuja koki itsensä rentoutuneeksi ja iloiseksi. Virkistyspäivää voidaan käyttää seurakunnan toiminnassa jatkossakin, sillä yksinhuoltajat tarvitsevat tukea ympäri vuoden.

Vertaistuen kehittämisen tueksi luotiin palveluopas. Sen tarkoituksena oli helpottaa yksinhuoltajia löytämään heille suunnattuja palveluita sekä hakeutumaan niihin. Teemahaastattelujen avulla kartoitettiin yksinhuoltajien tarpeita ja niiden pohjalta palveluopas laadittiin. Haastatteluiden perusteella yksinhuoltajat kokivat tarvitsevansa lastenhoitoapua, keskusteluapua, omaa aikaa, taloudellista ja arkista tukea. Palveluopas sisälsi tietoa Varkauden sosiaali- ja terveystalouksista, seurakunnan palveluista, Kelalta saatavista tuista, tietoa tuetuista lomista sekä valtakunnallisia yhteystietoja, joista voi myös saada keskusteluapua. Palveluopas toimitettiin seurakunnalle sähköisessä muodossa, sillä näin sen päivittäminen on helpompaa.

Asiasanat: oppaat, vertaistuki, yksinhuoltajat

ABSTRACT

Petra Mykrä

Support activities power for single parents

43 pages., 3 appendices

Spring 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services, Deacon

The aim of the thesis was to develop peer support activities for single parents. The starting point for the development work was a day of recreation arranged for single parents. The Day of Recreation was implemented by the church of Varkaus and the LapsiArkki project. The purpose of the day was to increase the involvement of single parents, community spirit and support for everyday life. The recreation day was carried out in spring 2018 at Puurtila Parish House and was attended by 4 persons. According to the feedback received, the day was a success and every participant felt relaxed and happy. Recreational Day can continue to be used in the future, as single parents need support throughout the year.

A service guide was created to support the development of peer support. Its purpose was to make it easier for single parents to find services for them and to seek them out. Thematic interviews were used to identify the needs of single parents. Based on these results the service guide was drawn up. Single parents felt they needed childcare assistance, discussion help, their own time, financial and everyday support. The guide included information on social and health services in Varkaus, parish services, subsidies from Social insurance institution, information on supported holidays, and national contact information. The service guide was delivered to the church in electronic form, making it easier to update it.

Key words: single parents, support activities, guides

SISÄLLYS	
1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARVE, TAUSTA JA TAVOITE	5
3 YHTEISTYÖTAHOT	7
3.1 Varkauden seurakunta	7
3.2 LapsiArkki	9
4 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA	11
4.1 Yksinhuoltajuus	11
4.2 Eroaminen	15
4.3 Yksinhuoltajien syrjäytymisriskit	16
4.4 Vertaistuen merkitys	18
4.5 Osallisuus voimavarana	20
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	22
5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	22
5.2 Opinnäytetyön menetelmän valinta	23
5.3 Teemahaastattelut	24
5.4 Teemahaastatteluiden tulokset	26
6 OSASUORITUSTEN PROSESSIN KUVAUS	28
6.1 Virkistyspäivä yksinhuoltajille	28
6.2 Palveluopas	31
7 JOHTOPÄÄTÖKSET, TYÖN EETTISYYS JA ARVIOINTI	34
8 POHDINTA	37
LÄHTEET	39
LIITE 1. Teemahaastattelurunko	44
LIITE 2. Palautelomake	45
LIITE 3. Palveluopas	46

1 JOHDANTO

Yksinhuoltajilla on paljon työtä ja heidän arkensa on hyvin yksinäistä ja kuormittavaa, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Monelta yksinhuoltajalta puuttuu tukiverkosto, joka myös osaltaan vaikeuttaa tilannetta. Oikeiden palveluiden löytäminen on usein hankalaa ajan puutteen vuoksi. Halusin tarjota yksinhuoltajille kokemuksen siitä, että he ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. Varkaudessa on vain vähän toimintaa yksinhuoltajille ja tästä syystä toteutin opinnäytetyöni toiminnallisesti järjestämällä heille virkistyspäivän. Varkauden seurakunta oli kanssani samaa mieltä siitä, että yksinhuoltajat tarvitsevat enemmän tukea. Samalla halusin kertoittaa, mitä eri tahoja Varkaudesta löytyy, jotka tarjoavat ohjausta ja apua yksinhuoltajille. Toiminnallinen päivä tulee olemaan osana seurakunnan tarjoamaa LapsiArkki-hanketta, jonka tarkoituksena on tukea yksinhuoltajia heidän arjessaan.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää yksinhuoltajien vertaistukitoimintaa ja luoda palveluopas Varkauden alueen yksinhuoltajille. Virkistyspäivän tavoite on tarjota yksinhuoltajille vertaistukea, sekä ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Esittelen heille myös eri palvelujen tarjoajat Varkaudessa. Teen yhteystyötahoista ja heidän palveluistaan oppaan, jonka toimitan seurakuntaamme jaettavaksi. Usein eron jälkeen vanhempi on vielä niin shokissa tai lamaantunut, ettei suullinen tieto jää mieleen, silloin on hyvä saada tärkeät tiedot kirjallisena. Näin asioihin voi palata uudelleen kotona ja miettiä, mitä minä juuri nyt tarvitsen.

Yksinhuoltajuuteen perehdyn aikaisempien tutkimusten sekä kirjallisuuden avulla. Raportissa käsittelen työn keskeisiä teemoja kuten yksinhuoltajuus, eroaminen, syrjäytyminen, vertaistuki ja osallisuus. Esittelen työssäni myös yhteistyötahoina toimivat Varkauden seurakunnan sekä LapsiArkki-hankkeen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARVE, TAUSTA JA TAVOITE

Yksinhuoltajuus on vuosittain kasvava perhemuoto, joka koskettaa meistä monia joko omalla, läheisen tai ystävän kohdalla tai työssä asiakkaiden kautta. On tärkeää osata tarjota oikeanlaista ja oikeanaikaista apua ihmiselle, joka on jäänyt yksin lasten kanssa. Vanhemman jaksaminen ja hyvinvointi on siitä kiinni, miten häntä tuetaan ja ymmärretään hänen senhetkisessä elämäntilanteessaan. Kun vanhempi voi hyvin ja tuntee jaksavansa arjessa, silloin myös lasten on hyvä olla. Eli auttamalla vanhempaa, autamme myös lapsia.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää yksinhuoltajien vertaistukitoimintaa ja luoda heille virkistyspäivä, joka tukee heitä haasteellisessa arjessa ja antaa heille voimia. Virkistyspäivää voidaan jatkossa hyödyntää niin LapsiArkki-toiminnassa kuin muissakin seurakunnan toimintamuodoissa. Virkistyspäivän avulla saan luotua yhteisen osallisuuden ilmapiirin, joka voimaannuttaisi yksinhuoltajia ja antaisi heille pienen hengähdystauon. Vertaistuella on myös suuri merkitys yksinhuoltajille. On helpottavaa puhua toiselle ihmiselle, kun tietää hänen käyvän läpi samanlaisia asioita ja ajatuksia. Ryhmämuotoisessa toiminnassa yksinhuoltajat kokevat yhteisöllisyyttä ja luottamusta, jolloin myös kipeiden asioiden esiintuominen on helpompaa.

Opinnäytetyössäni keskityn yksinhuoltajien syrjäytymisen ehkäisemiseen ja vertaistuen voimaan toimintapäivän kautta. Yhdessä oleminen ja tekeminen antavat äideille tunteen osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Samalla he voivat luoda uusia ystävyys-suhteita, jotka myöhemmin toimivat myös hyvänä tukiverkostona. Erilaisten palvelujen ja järjestöjen esittely antaa heille kuvan siitä, mitä apua on tarjolla juuri heille.

Kehitystyön lisänä luon produktiona palveluoppaan, joka auttaa yksinhuoltajia oikeiden palveluiden löytämisessä ja niihin hakeutumisessa. Palveluoppaan

suunnittelussa käytän menetelmänä teemahaastattelua, jotta osaan nostaa op-
paaseen juuri yksinhuoltajille merkittävät palvelut. Yksinhuoltajien arki on kiireistä
ja kuormittavaa, eikä heillä jää aikaa palveluiden etsimiseen. Palveluita on myös
haasteellista löytää internetin sokkeloista. Ammatillisen osaamisen kannalta ta-
voitteenani on syventää ja laajentaa ymmärrystäni yksinhuoltajuudesta ja siihen
liittyvistä haasteista, sekä oppia suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan
vertaistukipäivää yhdessä seurakunnan kanssa.

3 YHTEISTYÖTAHOT

Yhteistyötahoina opinnäytetyössäni ovat Varkauden Seurakunta ja LapsiArkki-hanke. Seurakunta tarjoaa monia palveluita myös yksinhuoltajille. Henkinen- ja taloudellinen tuki ovat tärkeässä asemassa tuettaessa yksinhuoltajien perheitä. LapsiArkki-toiminta alkoi Varkaudessa vuonna 2017 ja näyttää jatkuvan vahvana edelleen. On tärkeää kehittää erilaisia palveluita, jotka vastaavat yksinhuoltajien tarpeisiin.

3.1 Varkauden seurakunta

Varkauden seurakunta kuuluu Rautalammin rovastikuntaan ja Kuopion hiippakuntaan. Kangaslammin kunta liitettiin Varkauden kaupunkiin vuonna 2005 ja samalla sen seurakunnasta tuli Kangaslammin kappeliseurakunta, joka on nyt osa Varkauden seurakuntaa. (Varkauden seurakunta. Info ja asiointi. Seurakunta nyt ja eilen. Historia.) Vuonna 2018 Varkauden seurakunnassa oli 15 867 jäsentä. Seurakunnan jäsenmäärä on ollut laskussa jo vuosia. Seurakunnassa työskentelee erilaisissa tehtävissä noin 60 henkilöä. (Varkauden seurakunta. Info ja asiointi. Seurakunta nyt ja eilen.)

Seurakunnan tehtävänä on kertoa armollisesta ja rakastavasta Jumalasta kaikille varkautelaisille. Seurakunta tarjoaa välittämistä, lämpöä, turvallisuutta sekä huolenpitoa kristillisen arvopohjan mukaisesti ja pyrkii toimimaan heikossa asemassa olevien ihmisten kohtelun parantamiseksi. (Varkauden seurakunta. Info ja asiointi. Seurakunta nyt ja eilen. Strategia.) Seurakunta tarjoaa erilaisia palveluita kaiken ikäisille varkautelaisille. Erilaiset kerhot ja retket ovat suosittuja niin lasten, nuorten kuin ikäihmisten keskuudessa. Vapaaehtoisena pääsee toimimaan erilaisissa työtehtävissä ja saa uusia kokemuksia ja ystäviä. Diakoniatyö järjestää myös monenlaista toimintaa ja sen tehtäviin kuuluu myös sielunhoitotyö, sekä

taloudellinen auttaminen. Varkaudessa työskentelee kuusi diakonia ja heillä on vastuullaan omat toiminta-alueet: vanhus-, vammais-, maahanmuuttaja-, lapsi- ja perhetyö. Paljon tapahtumia järjestetään yhteistyössä muidenkin tahojen kanssa ja vapaaehtoisten apu on niissä korvaamatonta.

Perhelähtöinen työote näkyy Varkauden seurakunnassa monenlaisten perheiden kohtaamisena ja arvostamisena. Seurakunnassa hyväksytään kaikenlaiset perheet ja heitä kohdataan siellä missä heitä on (tilaisuuksissa, luonnossa, kotona, harrastuksissa). Perhetyötä tehdään niin että perheet pääsevät osallisiksi erilaisissa toiminnoissa. Perheen voimavarat huomioon ottaen he voivat suunnitella tai tuottaa sisältöä tilaisuuksiin tai vastaavasti ottaa vain apua vastaan, jos voimavarat ovat heikot. Perhetyö sisältää ennaltaehkäisevää, korjaavaa ja kuntouttavaa työtettä. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Plus. Seurakuntaelämä. Aikuiset ja perhe. Perhetyö.)

Varkauden seurakunta tarjoaa monenlaista tukea, apua ja aktiviteetteja myös yksinhuoltajille. Diakonin kanssa voi keskustella mieltä painavista asioista, elämän käännekohdista, sekä mahdollisesta taloudellisesta tuesta. Diakoniatyö järjestää kaikille avointa toimintaa, kuten esim. miesten-, naisten- ja kaiken kansan saunaillat. Niiden tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja vähentää ihmisten yksinäisyyttä. Seurakunta tarjoaa yksinhuoltajille erilaisia vertaistukiryhmiä, retkiä, kerhoja sekä lastenhoitoapua. Äiti-tyttö-illat on myös hyvä mahdollisuus päästä tapaamaan muita vanhempia ja saada samalla yhteistä aikaa oman lapsen kanssa. Seurakunta tehtävänä on vastata ihmisten hengelliseen ja henkiseen hätään. Tähän tehtävään kuuluvat ihmisestä välittäminen, rinnalla kulkeminen, kuunteleminen ja tukeminen sekä Jumalan rakkauden välittäminen ja toivon näkökulman esiintuominen.

3.2 LapsiArkki

LapsiArkki on seurakuntien sekä Kirkkohallituksen yhteinen hanke, jonka tavoitteena on luoda toimintamalli, jossa tuetaan yhden vanhemman perheitä. Toimintaa rahoittaa Me-säätiö ja se on kaksivuotinen (2017–2018) hanke. (Malmivaara 2018.) Tarkoituksena kuitenkin on tästä käytännöstä tulisi pysyvä osa seurakuntien normaalia toimintaa. LapsiArkki on osa diakonia-, kasvatus-, perhe- ja nuorisotyötä. (Sakasti. Seurakuntatyö. Perhe. Lapsiarkki.) Keväällä 2017 kerättiin yhdeksän seurakunnan alueella lapsiperheiden vanhemmilta tietoa siitä, mitä tukea he tarvitsisivat vanhemmuuteen ja mitä toiveita heillä olisi siihen. Vastaukset olivat samanlaisia riippumatta siitä, oliko vanhempi yksinhuoltaja vai kahden huoltajan perheessä oleva. Vastauksissa mainittiin, että vanhemmat kokivat itsensä väsyneiksi ja kun aika ei riitä kaikkeen, koetaan myös riittämättömyyden tunteita. Vanhemmat toivoivat kuuntelua, keskustelua ja kokemusten vaihtoa samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Vastauksissa toivottiin myös käytännön apua, esimerkiksi lastenhoitoa tai siivousapua. (Malmivaara 2018.)

LapsiArkki-toiminnan lähtökohtana on vanhemman tukeminen. Tämä tarkoittaa läsnäoloa, kuuntelemista ja arvostavaa kohtaamista. Vanhemman voidessa paremmin, hän myös jaksaa enemmän lastensa kanssa ja tämä tukee lastenkin hyvinvointia. Toiminnan tarkoituksena on ollut järjestää omaa aikaa yhden vanhemman perheiden vanhemmille. Parhaiten se onnistuu tarjoamalla ilta-aikaan lastenhoitoapua. Tähän voidaan yhdistää myös vertaistukea ja keskusteluapua vanhemmille. Parhaimmillaan toiminta on silloin, kun siinä ovat mukana seurakunnan lisäksi myös kunnan sosiaali- ja perhetyö, muut kolmannen sektorin toimijat ja vapaaehtoiset. (Malmivaara 2018.)

Varkaudessa LapsiArkki-toiminta alkoi syyskuussa 2017, silloin aloitettiin yksinhuoltajien vertaistuki-illat seurakunnan ja kaupungin varhaiskasvatuksen yhteistyönä. Seurakunta järjesti iltoihin lastenhoidon, näin vanhemmat saivat jakaa ajatuksiaan rauhassa ja rentoutua hetkisen yhdessä. Illat aloitettiin yhteisellä ruokailulla, jossa sekä vanhemmat, että lapset olivat mukana. Jaksamisen kannalta on

tärkeää, että osallistujat saavat syödä ennen illan alkua. Tarjoiluilla viestitetään osallistujille myös se, että he ovat tervetulleita ryhmään, että heistä välitetään ja heitä arvostetaan. Vuoden 2019 alusta alkoi toinen vertaistukiryhmä, joka jatkuu kevääseen saakka. Varkaudessa on tarjolla LapsiArkki-hankkeen kautta myös lastenhoitoapua vanhemmille, torstaisin klo: 14-16.00 ja noin kerran kuukaudessa maanantaisin klo: 17-19.00. Vanhemman tarvitessa aikaa itselleen hän voi tuoda lapsensa hoitoon seurakunnan tiloihin. Hoidon järjestää seurakunta ja se on vanhemmille maksutonta.

Ilona Noponen (2019, 7) toi Warkauden Lehdessä esille sen epäkohdan, ettei seurakuntamme palveluita löydetä. Lapsiparkki on toiminut Varkaudessa jo reilun vuoden, mutta kävijämäärät ovat olleet pieniä. Lapsiparkkiin mahtuisi hoitoon kymmenen lasta kerrallaan, mutta hoidettavia on ollut vain muutama. Tässäkin tapauksessa tiedottamisella ja mainostamisella olisi tärkeä rooli palvelun esilletuomisessa. Yksinhuoltajat tarvitsevat tällaista palvelua, mutta miten heidät tavoitetaan, siinä onkin haastetta. Tiedottamisen tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta palvelut saataisiin mahdollisimman monen ihmisen tietoon. Tähän haasteeseen vastaa osaltaan myös tekemäni palveluopas, sillä eivät kaikki yksinhuoltajat seuraa pelkästään internettiä.

4 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

Opinnäytetyössäni tietoperustana toimivat käsitteet liittyvät keskeisesti yksinhuoltajuuteen, sekä sosionomin ja diakonin toimialaan ja osaamiseen. Aluksi selvitän työssäni käsitteet yksinhuoltajuus ja eroaminen. Yksinhuoltajuuden taustalla voi olla monia eri syitä, mutta päädyin käsittelemään työssäni sitä eroamisen näkökulmasta, sillä se on yleisin syy yksinhuoltajuuteen. Se tuo esiin erilaisia haasteita yksinhuoltajille kuten esim. lastenhoito-ongelmat, lasten kasvatus yksin ja oma jaksaminen. (Räty 2014, 42.) Opinnäytetyössäni osallisuuden vahvistaminen, vertaistuen merkityksen ymmärtäminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen ovat keskeisiä näkökulmia.

Osallisuuden vahvistaminen alkoi työssäni jo suunnitteluvaiheessa, sillä silloin yksinhuoltajat saivat olla mukana suunnitteluprosessissa ja heidän toiveitansa kuunneltiin. Virkistyspäivässä osallisuus korostui kaikessa siinä mitä tehtiin, sillä jokainen sai osallistua ja tehdä mukavia asioita yhdessä. Vertaistuen merkitys korostuu punaisena lankana koko opinnäytetyö prosessissa, sillä siitä lähdettiin liikkeelle. Tavoitteena oli vertaistuen avulla lisätä yksinhuoltajien yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja antaa heille lisää voimavaroja arkeen. LapsiArkki hankkeen myötä, sekä virkistyspäivän avulla yksinhuoltajat kokivat saaneensa voimaa toisilta samassa tilanteessa olevilta äideiltä. Vertaistukitoiminta auttaa yksinhuoltajia välttämään syrjäytymistä ja luomaan uusia sosiaalisia suhteita ja verkostoja. Tämä edellä mainittu tietoperusta loi hyvän pohjan toimintapäivän, oppaan ja koko työn suunnittelulle ja toteutukselle.

4.1 Yksinhuoltajuus

Yksinhuoltajalla tarkoitetaan tavallisesti perhettä, jossa asuu yksi vanhempi ja vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Yksinhuoltajuuden taustalle voi olla: avio- tai avoero, puolison kuolema, lapsi on voinut syntyä avioliiton ulkopuolella tai

vanhempi on valinnut yksinhuoltajuuden, eli tehnyt lapsen yksin. Yksinhuoltaja tekee myös kaikki lasta koskevat päätökset itse. Viranomaistahot kuten koulu ja päiväkotit antavat tietoja lapsesta vain tämän huoltajalle. Yhden vanhemman perheet ovat Suomessa melko yleisiä, vaikka paljon sovitaan erotessa myös yhteishuoltajuudesta. (InfoFinland 2014, Elämä Suomessa. Perhe. Mikä on perhe?) Yleiskielessä yksinhuoltajan kuvaus perustuu asumisen perusteella tehtyyn tilastointiin, sillä lapsi voi olla kirjoilla vain yhdessä osoitteessa. Vaikka lapsi asuisi ajallisesti yhtä paljon molempien vanhempien luona, vain toinen vanhemmista on oikeutettu saamaan aina kerrallaan yksinhuoltajaetuutta.

Lapsen huoltajuudesta puhuttaessa käytetään nimityksiä etä- ja lähivanhempi. Lähivanhemmalla tarkoitetaan sitä huoltajaa, jonka kanssa lapsi asuu. Etävanhemman tapaamisista tehdään sopimus, joka voi vaihdella esim. vuoroviikoista, joka toiseen viikonloppuun. Vanhemmilla voi olla yhteishuoltajuus lapseen, silloin lasta koskevat päätökset tehdään yhdessä ja molemmilla on oikeus saada tietoja lapsesta. Yhteishuoltajuudesta huolimatta voi toinen vanhemmista kokea olevansa yksinhuoltaja, esimerkiksi etävanhempi voi tavata lastaan harvoin ja näin suurin hoitovastuu jää lähivanhemmalle. Tilastojen perusteella yksinhuoltajaksi määräytyy se vanhempi, jonka kanssa lapsi on kirjoilla, vaikka kyseessä olisikin vanhempien yhteishuoltajuus (Haataja 2009, 47).

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa oli 147 2000 perhettä vuoden 2017 lopussa. Perheistä 64 % oli avioparien perheitä ja 23 % avoparien perheitä. Yhden vanhemman perheitä oli puolestaan 12,6 %, joka oli hieman suurempi luku, kuin edellisenä vuonna (12 %). Yhden vanhemman perheistä lapsi asui äidin kanssa 10,4 % ja isän kanssa 2,2 %. Vaikka perheiden määrä väheni vuonna 2017, silti äiti ja lapsia -perheiden määrä kasvoi eniten, noin tuhannella, myös isä ja lapsia -perheiden määrä kasvoi 700:lla. (Tilastokeskus 2018, Tilastot. Väestö. Perheet.).

Jos vanhemmat kiistelevät jatkuvasti lapsen asioista, eivätkä pääse niistä yhteisymmärrykseen, silloin yksinhuoltajuus voi rauhoittaa tilannetta. On myös suhteita, joissa on fyysistä väkivaltaa tai päihdeongelmia ja silloin myös yksinhuolto on paras ratkaisu. Pitkät välimatkat vanhempien välillä voivat olla syy päätyä yksinhuoltajuuteen, esimerkiksi jos toinen vanhempi asuu ulkomailla. Yksinhuoltajuus ei kuitenkaan sulje toista vanhempaa pois lapsen elämästä. Vanhemmuus toteutuu silloin lapsen ja vanhemman tapaamisissa, jotka voivat olla kestoaltaan lyhyitä tai pitkiä. (Yhden vanhemman perheiden liitto. Tukitoiminta. Yhteishuolto, yksinhuolto- Mitä ne tarkoittavat?)

Yksinhuoltajan arki on vaativaa ja kaikki voimavarat on keskitettävä arjen pyörittämiseen. Lasten ollessa pieniä löytyy harvoin hoitoapua, jos itse haluaisi käydä jossain. Yksinhuoltajat kokevat itsensä myös väsyneiksi ison työtaakan ja lastenhoidon seurauksena. Taloudellinen pärjääminen on usein haasteellista, ei ole rahaa ostaa kuin vain välttämättömät hankinnat. Yksinhuoltaja joutuu tekemään valintoja ja tinkimään omista menoistaan lastensa hyvinvoinnin eteen. (Alasalmi 2011, 169-170.) Elintaso laskeekin yleensä eron myötä, 28% yksinhuoltajista joutuu turvautumaan toimeentulotukeen (Rosengren 2013). Tutkimuksen mukaan yksinhuoltajille on tärkeää toimiva sosiaalinen tukiverkosto, joka mahdollistaa arjen pyörittämisen. Isovanhempien, sukulaisten ja ystävien apu koetaan erittäin tärkeäksi jaksamisen kannalta. (Räty 2014, 45.)

Jouko Huttunen puhui luentotallenteessa positiivisesti yksinhuoltajuudesta ja sen tuomista hyvistä asioista. Hänen mukaansa yksinhuoltajuus voidaan nähdä mahdollisuutena ja se voi tarjota lapselle johdonmukaisen ja tavallista riidattomamman vanhemmuuden ja kasvatuksen ilmapiirin. Positiivisen vanhemmuuden rakentaminen on yksinkertaisempaa, kun on vain yksi vanhempi. Lapsen tarpeet tulee paremmin huomioiduksi ja on myös aikaa kuulla, mitä lapsi haluaa ja tarvitsee. Lapsi myös säästyy joiltain ikäviltä asioilta, kuten esimerkiksi parisuhderiidoilta tai väkivallan pelolta, asuessaan vain toisen vanhempansa luona. (Huttunen 2013.)

Mira Tammisen (2015) tutkimuksessa saadut kokemukset yksinhuoltajien psykososiaalisesta terveydestään ja tuen tarpeistaan korostivat vertaisseuran tärkeyttä. Moni vastaajista kuitenkin kertoi, ettei sitä ollut riittävästi saatavilla. Sosiaalisten verkostojen luominen on yksinhuoltajille ehdottoman tärkeää, koska heiltä puuttuu kotoa toinen vanhempi, joka voisi jakaa arjen haasteet. Sukulaiset saattavat asua kaukana tai voivat olla estyneitä auttamaan, jolloin vanhempi on vaarassa uupua. Sosiaalinen tuki ja lastenhoitoapu ovat jaksamisen kannalta todella merkityksellisiä. Vertaisryhmät koettiin tärkeiksi, koska niissä voitiin jakaa kokemuksia arjesta, joka poikkeaa monessa suhteessa kahden vanhemman perheestä. Aika lasten kanssa määrittää myös uusien sosiaalisten suhteiden muodostumisen ja suhteet luodaan myös lasten ehdoilla. Vanhat kaverisuhteet ovat saattaneet muuttua tai kokonaan jäädä eron myötä. Vertaistuen puuttuessa lapsiperhetutut saattoivat toimia sosiaalisena verkostona ja vertaisseurana yksinhuoltajille. Perhekerhot koettiin myös tärkeiksi verkostoitumisen kannalta. Joskus perhekerhot aiheuttivat kuitenkin erilaisuuden kokemuksia yksinhuoltajille, olihan heidän elämänsä niin paljon erilaista kuin kokonaisten perheiden. Kokemusten jakaminen perheellisten vanhempien kanssa oli toisinaan vaikeaa, koska heiltä puuttui kokemukset yhden vanhemman perheen arjesta. Vertaistuki, matalan kynnyksen lastenhoitopalvelut sekä olohuonetyyppiset kokoontumispaikat tukisivat yksinhuoltajien arjessa jaksamista sekä psykososiaalista hyvinvointia. (Tammisen 2015, 71-72.)

Isä yksinhuoltajana -tutkimuksen mukaan isät kokivat yksinhuoltajuuden positiivisena asiana. He kuvasivat ajatuksiaan ja elämäänsä runsaasti lapsien kautta ja omat valinnat tehtiin aina lapsia ajatellen. Yksinhuoltajaisät olivat hyvin sitoutuneita vanhemmuuteen ja heille elämä lasten kanssa oli tärkeää ja sitä osattiin arvostaa. Haasteita isien arkeen toi yksinäisyys ja aikuisseuran puuttuminen, jotka vaikuttivat yksinhuoltajaisien omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Isät kokivat vertaistukiryhmät hyvin merkityksellisinä ja jaksamista lisäävinä tekijöinä. Tutkimuksen mukaan isät pitivät hyvinvointinsa kannalta tärkeänä omaa aikaa ja itsestään huolehtimisesta. (Koivusalo & Ylönen 2016, 66.)

Tutkimuksia yksinhuoltajien tukien tarpeesta on tehty jo aikaisemmin ja esimerkiksi Maija Cissohho ja Mira Topp-Pietiläinen (2013) kartoittivat tutkimuksessaan yksinhuoltajien toiveita verkkopalveluille. Tulosten mukaan eniten toivottiin tietoa aiheista, jotka tukevat yksinhuoltajia arjessa selviytymisessä. Tietoa kaivattiin myös uupumukseen sekä vauva-arkeen. Vastajat kokivat tärkeäksi löytää tietoa vertaistukiryhmistä, kokemuksellista tietoa yksinhuoltajuudesta sekä selviytymiskertomuksia. Verkkopalveluista toivottiin apua myös taloudellisten tukien löytämiseen, sekä hakemiseen ja että ne olisivat helposti saatavilla ja ymmärrettävissä ja mielellään yhdessä paikassa. Yksinhuoltajat toivoivat verkkopalvelun tarjoavan konkreettista, kattavaa, selkeää ja helposti ymmärrettävää tietoa. (Cissohho & Topp-Pietiläinen 2013, 21.) Tutkimus auttaa minua omassa opinnäytetyössäni ja myös oppaan tekemisessä, että osaan ottaa myös näitä asioita huomioon.

4.2 Eroaminen

Yksinhuoltajuuden taustalta löytyy monia syitä, mutta keskityn työssäni käsittelemään sitä eroamisen näkökulmasta, koska useimmiten yksinhuoltajuuden taustalla on eroaminen. Vuonna 2017 päättyi eroon 13 485 avioliittoa, eli 26 970 ihmisen unelmat särkyivät ja elämät kokivat suuren muutoksen (Tilastokeskus 2018, Tilastot. Väestö. Siviilisäädyn muutokset). On tärkeää ymmärtää, että tällä on paljon vaikutuksia siihen, miten hyvin ja miten nopeasti arki alkaa sujumaan yksin lasten kanssa. Ero koskettaa parin lisäksi lapsia ja lähiympäristöä. Monen lapsen perheet rikkoutuvat avioeron myötä, mutta vanhempien avoliitot rikkoutuvat vielä kaksi kertaa niin usein kuin avioliitot. (Tilastokeskus 2007, Ajankohtaista. Tiedotteet. Yhä useamman lapsen vanhemmat asuvat erillään.)

Eroaminen on elämän isoimpia ja haavoittavimpia kriisejä. Se alentaa ihmisen itsetuntoa ja aiheuttaa ahdistusta. Eron mukana tulee monenlaisia tunteita: surua, vihaa, pettymystä ja jopa aggressiota. Syyllisyys ja pettymys liittyvät myös vahvasti eroon. Eronnut saattaa tuntea häpeää erostaan, sillä silloin ystävien ja suvun odotukset murskautuvat myös suhteen hajoamisen myötä. Ensimmäiseksi eronnut kokee shokkireaktion, joka voi näkyä surun ja vihan tunteina,

lamaannuksena tai asian kieltämisenä. Shokin jälkeen tulee reaktiovaihe, jossa ymmärretään, että ero on todellinen. Tästä alkaa vasta sopeutuminen uuteen tilanteeseen ja tulevaisuuteen uudelleen suuntautuminen. (Alkio 2017.) Puhuttaessa avo- tai avioerosta asia ymmärretään päättymisen kautta, parisuhde loppuu ja perhe hajoaa. Sosiaalisten suhteiden verkosto ja perheen läheisten ihmisten piiri, muuttuu eron myötä. (Castren 2009, 18.)

Rädyn (2014,38) tekemässä tutkimuksessa todetaan, että eron jälkeen vanhemmuus muuttuu ja se koetaan haasteellisena, koska ei ole enää toista aikuista jakamassa arkea eikä vastuuta. Eron jälkeisiin tunteisiin sekä vanhemmuuden kokemuksiin vaikuttaa se, kuinka hyvin vanhemmuutta voidaan jakaa. (Räty 2014, 38.) Onnistuneessa erossa vanhempien välit säilyvät asiallisina, asioiden hoitaminen yhdessä onnistuu ja lapsen etu on molempien mielessä. Tutkimuksen mukaan vanhemmuuden jakamiseen liittyy myös haasteita. Yksinhuoltajaäidit kokivat haasteeksi luottamuspulan entistä puolisoa kohtaan ja joissakin tapauksissa vanhemmuuden jakaminen ei onnistunut lainkaan eron jälkeen. Haasteena koettiin myös entisen puolison henkinen poissaolevuus, mistä johtuen yksinhuoltajaäidit kokivat, etteivät saaneet riittävästi tukea lapsiinsa liittyvissä asioissa. Uudet parisuhteet, riidat sekä selvittämättömät asiat koettiin myös vaikeuttavan yhteistä vanhemmuutta. (Räty 2014, 40-41.)

4.3 Yksinhuoltajien syrjäytymisriskit

Suomessa syrjäytyminen ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan siteiden heikkoutena. Syrjäytynyt ihminen jää ulkopuolelle yhteiskunnan normaaleista elinoloista, elämäntavasta ja elämänhallinnasta. Tarkasteltaessa syrjäytymistä sosiaalityön kannalta, asia nähdään kasautuneina hyvinvoinnin ongelmina. Sosiaalista syrjäytymistä aikaansaavia ongelmia ovat: taloudelliset ongelmat, työttömyys, terveysongelmat, huono asumistaso, läheisten ystävien puuttuminen ja väkivallan kokeminen. (Raunio 2006, 13, 29.)

Elämän muutosvaiheessa ihminen on erityisen alttiina syrjäytymiselle, esimerkiksi parisuhteen tai työn päättyessä. Syrjäytyessään ihminen ei voi osallistua täysipainoisesti yhteiskunnan toimintoihin. Köyhyys ja syrjäytyminen aiheuttavat eriarvoisuutta ja uhkana voi olla ihmisen pysyvä syrjäytyminen. Syrjäytymistä ja köyhyyttä ehkäistään sosiaali- ja terveystalouden strategian mukaan ihmisten osallisuutta ja työkykyä vahvistamalla, sosiaaliturvasta ja peruspalveluista huolehtimalla sekä köyhyyden vähentämisellä. (Sosiaali- ja terveysministeriö. Vastualueet. Hyvinvoinnin edistäminen. Osallisuuden edistäminen. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäisy.)

Köyhyyttä tarkasteltaessa on huomioitava asia myös ongelmallisena yksinhuoltajien perheissä, köyhyys tuo mukanaan aina suuremman syrjäytymisriskin. Yksinhuoltajaäitien työllisyys on kehittynyt muita heikommin. Tässä taustalla on se, että yksinhuoltajuutta on enemmän vähemmän koulutettujen parissa ja se myös lisääntyy koko ajan. Perherakenteisiin on vaikeaa vaikuttaa, joten työn kannattavuutta tulisi lisätä niin, ettei toimeentulo vaarantuisi. (Härkönen 2017.) Tampere-laisille yksinhuoltajille tehdyn tutkimuksen mukaan yksinhuoltajanaiset kokivat sinnittelevänsä eri-ikäisten lastensa kanssa vaikeissa elämäntilanteissa monia vuosia, saamatta siihen riittävää apua. Heillä oli jatkuvia toimeentulovaikeuksia ja pääseminen toimeentuloturvan piiriin koettiin vaikeaksi. Naiset pitivätkin lastensa hyvinvointia tärkeimpänä asiana elämässään ja jättivät näin omat tarpeensa sivuun. Elämä köyhyyden keskellä koettiin vaikeaksi, sillä se vei paljon myös naisten henkisiä voimavaroja. (Roivainen & Jalonen 2012, 169-170.)

Tilastokeskuksen mukaan kaikista Suomen kotitalouksista noin 10% sai toimeentulotukea vuonna 2017. Yksinhuoltajaäitien perheistä toimeentulotukea sai 31% ja yksinhuoltajaisien perheistä 18%. (Terveystalouden ja hyvinvoinninlaitos. Julkaisut. Tilastoraportti. Toimeentulotuki. 2019, 4.) Tästä huomaamme, että köyhyys on huomattavasti yleisempää yksinhuoltajaperheessä. Köyhyys tuo mukanaan haasteita myös lasten elämään. Usein se aiheuttaa myös lapsille ulkopuolisuuden kokemuksia, koska ei ole varaa esim. samoihin harrastuksiin kuin

varakkaampien perheiden lapsilla. Köyhyys tuo lapsille myös osattomuuden kokemuksia, ulkopuolisuuden tuntemuksia ja se voi aiheuttaa jopa koulukiusaamista ja häpeää. (Malmivaara 2018,7.) On tärkeää tukea taloudellisesti yksinhuoltajaperheiden lapsia, että he pystyisivät harrastamaan ja tätä kautta myös ehkäistä syrjäytymistä. Taloudellista tukea lasten harrastuksiin voi hakea sosiaalitoimelta ehkäisevänä toimeentulotukena tai diakoniatyön kautta Tukikummeilta avustuksena.

Yksinhuoltajien arjen jaksamista tulisi tukea monin eri tavoin. Vanhempi on yksi vastuussa kotitöistä, perheen taloudesta ja lasten asioiden hoitamisesta. Joskus kasvatusvastuu voi tuntua raskaalta yksin, varsinkin jos koulussa tulee ongelmia, tai murrosikäinen koettelee omassa kasvukriisissään. Onkin tärkeää, että yksinhuoltaja huolehtii myös itsestään. Olisi hyvä järjestää aikaa vain itselleen, ihan ilman lapsia, jos mahdollista. Erilaiset kunnan, seurakunnan tai järjestöjen antamat palvelut antavat apua jo esimerkiksi lasten hoidon suhteen. Vertaistuen merkitys on myös suuri, silloin huomaa, ettei ole yksin asiansa kanssa ja toinen ymmärtää jo melkein ilman sanojakin. (Rosengren 2013.)

4.4 Vertaistuen merkitys

Vertaistuen taustalla on ihmisten omat kokemukset tietystä elämäntilanteesta, jotka jaetaan samoja asioita kokeneiden kanssa. Vertaistuen tarkoitus on tarjota tietoa ja kokemuksia kunnioittavassa ilmapiirissä. Se tarjoaa ihmiselle myös mahdollisuuden muutosprosessiin ja voimaantumiseen. Vertaistuen avulla ihminen voi löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa. Vertaistukitoimintaa voidaan toteuttaa: kahdenkeskisesti, ryhmissä tai verkossa. Se voi olla kansalaisten omaehtoista toimintaa, jossa ei vaikuta mikään taustayhteisö tai järjestöjen organisoimaa toimintaa. Sitä voi järjestää myös kolmannen sektorin toimijat, sekä ammatilaistahot. Erilaisia toteuttamiskojoja vertaistuelle ovat: ohjatut ryhmät, avoimet kohtaamispaikat, kahdenkeskiset tapaamiset sekä toiminnalliset ryhmät. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2015. Käsikirjat. Vammaispalvelujen käsikirja.)

Vertaistukiryhmien toiminta on periaatteiltaan, käytännöiltään ja vaikutuksiltaan samanlaisia, vaikka kyseessä olisi eri kohderyhmät esim. yksinhuoltajat tai kehitysvammaisten lasten vanhemmat. Ihminen saa vertaistuen avulla kokemuksen siitä, ettei hän ole yksin tilanteessaan. Jokaisen ainutlaatuisuus ja erilaisuus tulevat näkyviksi, silloin kun vaihdetaan kokemuksia. Vertaistuki avaa ihmiselle uusia näkökulmia ja tilanteet saavat uutta perspektiiviä. Vertaistukisuhde on tasavertainen ja vastavuoroinen suhde, jossa voidaan tukea toista ihmistä ja saada itsekin apua. Vertaistuen avulla saadaan yhteistä tekemistä, sisältöä elämään sekä uusia ystäviä. Se voi parhaimmillaan johtaa myös yksilön voimaantumiseen. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2015. Käsikirjat. Vammaispalvelujen käsikirja.)

Vertaistukiryhmät tarjoavat yksinhuoltajalle tilaisuuden tulla kuulluksi ja sillä on voimakas minuutta rakentava vaikutus. Kun ihminen saa olla oma itsensä ja saa ajatuksilleen ja itselleen samalla hyväksyntää, hänelle syntyy tilaa ottaa vastaan jotain muuta. Oma tilannetta voi ajatella uudella tavalla ja sitä kautta opetella kuuntelemaan myös muita vanhempia, koska vertaisuus ei tapahdu pelkästään puheen tasolla. Puhuminen vertaistukiryhmässä on tärkeää, sillä siinä ihminen tekee itsestään nähdyn ja myös haavoittuvan. Ei ole yksinkertaista puhua vieraille ihmisille henkilökohtaisista, aroista ja satuttavista asioista, mutta vaikeat asiat yhdistävät ihmisiä, jos niitä on uskaltanut lausua ääneen. (Kääriäinen 2009, 277.) Osallistujat saavat muilta vertaistukiryhmän jäseniltä esimerkkejä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta. Muutoksessa voi olla kyse siitä, että passiivisen avun vastaanottajasta tulee aktiivinen osallistuja. Monessa uudessa elämäntilanteessa on mukana leimaantumisen pelko, joka vaikeuttaa siihen sopeutumista. Uudessa elämäntilanteessa ryhmä tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden muokata identiteettiään ja auttaa huomaamaan ja ymmärtämään omia tuntemuksiaan. (Laimio & Kärnel 2010, 19.)

”Vanhemman neuvo” -vertaistukiryhmästä tehty tutkimus osoittaa, että ryhmä lisäsi siihen osallistuneiden yksinhuoltajien yhteenkuuluvuuden tunnetta, sekä yhdessä oppimista. Toisten kokemukset antoivat uusia oivalluksia myös omaan

tilanteeseen nähden. Ryhmä vahvisti osallistujien uskoa vanhemmuuteen ja omiin toimintatapoihin, sekä lisäsi itsevarmuutta. Haastatellut ryhmäläiset kertoivat saaneensa uusia välineitä vuorovaikutukseen, eli miten ja mitä puhua toisen vanhemman kanssa. Vertaistukiryhmä kehitti myös osallistujien kuuntelemisen taitoa sekä yhteistyövanhemmuutta. (Sorro 2014, 77-78.)

4.5 Osallisuus voimavarana

Yksi hyvän elämän perusedellytys on osallisuus. Erilaiset vertaistukimuodot ja vertaistoiminta ovat väyliä tulla osalliseksi. Vertaistukiryhmissä avoin vuorovaikutus vahvistaa osallisuutta ja antaa ihmiselle tunteen osallistumisesta. (Jantunen 2010, 97.) Osallisuudella tarkoitetaan tunneperustaista ja yhteenkuuluvuuteen perustuvaa kokemusta, jossa ihminen voi vaikuttaa asioihinsa ja toimia niissä sitoutuneesti ja aktiivisesti. Osallisuudessa keskeistä on se, että ihmisellä on mahdollisuus osallistua päätöksentekoon. (Rouvinen-Wilenius 2014, 51.)

Yhteiskunnallinen osallisuus tarkoittaa sitä, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus työhön, koulutukseen, terveyteen, toimeentuloon asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Se näkyy myös demokratian tasolla eli ihmisillä on tasavertainen oikeus osallistua ja vaikuttaa omiin asioihinsa, sekä yhteiskunnan kehitykseen. Elämäntilanteet vaikuttavat ihmisten osallisuuden kokemuksiin. Osallisuuden lisääminen ja hyvät sosiaaliset verkostot ovat positiivisia keinoja torjua syrjäytymistä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2018. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus.)

Osallisuutta voidaan tarkastella kolmella eri tasolla: riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys, sekä toiminnallinen osallisuus. Jos jollain näistä alueista on vajausta, osallisuus vähenee ja riski syrjäytymiseen kasvaa. (Raivio & Karjalainen 2013.) Osallisuutta tukevia toimintamuotoja ovat: vapaaehtoistoiminta, harrastus- ja virkistystoiminta sekä vertaistoiminta. Tärkeää

näissä on se, että luottamus, kuulluksi tuleminen ja sitoutuminen toteutuvat. Osallisuus on merkittävä voimavara myös ihmisten arkipäiväisessä vuorovaikutuksessa. (Rouvinen-Wilenius 2014, 66-67.)

Yksinhuoltajien osallisuutta voidaan edistää lisäämällä ja monipuolistamalla koulutusta, varmistamalla yksinhuoltajien riittävä toimeentulo, tukemalla heidän asumistaan riittävillä palveluilla ja asumistuella sekä kehittämällä erilaisia osallistumismenetelmiä. Osallisuutta parantaa myös esteetön ja turvallinen elinympäristö, mahdollisuus osallistua vapaa-ajan toimintaan ja työllistymistä edistävät palvelut. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö voidaan toteuttaa monenlaisia menetelmiä käyttäen. Toiminnallinen opinnäytetyöni on kehittämispainotteinen, jonka tavoitteena on kehittää yksinhuoltajien vertaistukitoimintaa. Virkistyspäivän avulla saamme yksinhuoltajille omaa aikaa ja vertaistukea. Tämän lisäksi teen produktiona palveluoppaan yksinhuoltajille, joka tukee vertaistoiminnan kehittämistä. Palveluopasta varten teen teemahaastattelut, joka toimii suunnitteluni pohjana.

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on kehittää yksinhuoltajien vertaistukitoimintaa ja tarjota yksinhuoltajille yhteisöllinen virkistyspäivä, joka edistää heidän osallisuuttaan, sekä antaa heille lisää voimavaroja arkeen ja vähentää yksinäisyyttä. Oppaan avulla tarjotaan tietoa palveluista, joista yksinhuoltajat voivat saada Varkaudesta sekä muualta Suomesta.

Opinnäytetyön tehtävät:

1. Vertaistukea tarjoavan toimintapäivän kehittäminen.
2. Yksinhuoltajille suunnatun palveluoppaan kokoaminen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä laaditaan myös raportti, jossa selvitetään: mitä, miksi ja mitä olen tehnyt, millainen on ollut työprosessi ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin olen päätenyt. Raportti tuo esiin myös sen, miten arvioin omaa prosessia ja oppimistani. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu raportin lisäksi tuotos, eli produktio, joka on usein kirjallisessa muodossa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 65.) Tässä opinnäytetyössä produktiona toimii yksinhuoltajien palveluopas,

jonka seurakunta saa käyttöönsä. Palveluopas toimitetaan heille sähköisenä versiona, joka mahdollistaa tarvittavat päivitykset jatkoa ajatellen.

5.2 Opinnäytetyön menetelmän valinta

Opinnäytetyön toteutuksessa voidaan käyttää tutkimuksellisia tai toiminnallisia menetelmiä. Tutkimukselliset menetelmät jaetaan kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen tutkimukseen. Kvalitatiivisessä tutkimuksessa pyritään ymmärtämään asiaa laadullisen aineiston ja analysoinnin avulla. Kvantitatiivisessä tutkimuksessa pääpaino on numeraalisissa aineistoissa, joita käsitellään tilasto-ohjelmien avulla. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä hyödynnetään erilaisia haastatteluja, kyseilyjä, havainnointia, kokeita tai mittauksia. Teemahaastattelujen avulla kerätään laadullista aineistoa. Siinä tutkija pyrkii vuorovaikutuksellisesti keskustelemalla selvittämään niitä asioita, jotka haastateltavia kiinnostavat ja jotka kuuluvat tutkimuksen piiriin. (Eskola & Vastamäki 2015, 27.)

Toiminnallinen menetelmä tarjoaa mahdollisuuden kehittää ihmisten yhteistointia. Siinä teoria ja käytäntö yhdistyvät ja sen avulla pyritään uudenlaisen toiminnan ymmärtämiseen ja kehittämiseen. (Heikkinen 2015, 204.) Virkistyspäivän avulla luon uudenlaisen toimintamallin yksinhuoltajien vertaistukitoimintaan. Virkistyspäivän suunnittelussa olen osallistanut yksinhuoltajia kyselemällä heidän toiveitaan, sekä toiminnan lähtökohtana on ollut teoreettinen viitekehys ja sen hyödyntäminen prosessissa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä ja aineiston keräämistä tulisi myös tarkoin harkita, ettei työmäärästä tulisi liian iso (Vilkka & Airaksinen 2004, 56).

Opinnäytetyössäni rajasin teoriataustan mielestäni aiheeni kannalta tärkeisiin osa-alueisiin ja jätin teemahaastatteluiden laajemman avaamisen pois, koska muuten työstä olisi tullut liian suuri minun voimavaroilleni. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on ohjeistaa käytännön toimintaa ja järjestää ja järjesträä sitä.

Sen muoto voi vaihdella alasta riippuen ja toteutustapoja ovat esimerkiksi: perehdyttämisopas, ympäristöohjelma, turvallisuusohje, tapahtuma tai ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje. Tärkeintä on, että opinnäytetyössä yhdistyvät teoria sekä käytäntö ja että toteutus raportoidaan tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.) Tutkimusviestintä sisältää tutkimustekstin ominaisuuksia, kuten argumentointia, termien ja käsitteiden määrittelyä, lähteiden käyttöä ja lähdeviitteiden merkitsemistä sekä metatekstiä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 101). Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy lopputuloksena aina joku konkreettinen tuote kuten ohjeistus, kirja, tietopaketti tai tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 51).

Valitsin toiminnallisen menetelmän opinnäytetyöhöni, sillä sen avulla saan mahdollisuuden kehittää yksinhuoltajien saamia palveluita. Käytin palveluoppaan suunnittelussa apuna teemahaastattelua, joka mahdollisti yksinhuoltajien mielipiteiden kuulemisen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä suunnittelu on tärkeässä osassa ja se on tehtävä huolella. Tämä menetelmä tarjoaa sellaista tietoa, jota ei kirjoista löydä, vaan sen saa tekemisen ja kokemisen kautta. Aluksi aihe täytyy rajata ja työlle pitää määrittää tavoitteet ja tarkoitus. Suunnitteluvaiheen aikana myös teoreettinen tausta alkaa hahmottua. Toiminnalliseen menetelmään kuuluu toimintapäivän järjestäminen, sekä palveluoppaan laatiminen yksinhuoltajille. Palveluoppaan suunnittelun pohjana hyödynsin teemahaastatteluja, jotka loivat ymmärrystä yksinhuoltajien tarpeille.

5.3 Teemahaastattelut

Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu on käytetyin haastattelun muoto. Siinä kaksi ihmistä keskustelee ennalta valitusta aiheesta. Teemahaastattelun avulla pyritään saamaan tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä ja ymmärtämään sitä. Haastattelu etenee aina haastateltavan ehdoilla ja tarvittaessa haastateltava voi esittää hänelle tarkentavia kysymyksiä. (Kananen 2014, 72,76.) Muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna haastattelut tarjoavat

joustavan keinon kerätä aineistoa. Haastattelun aiheet voidaan käydä laajemmin läpi kuin esimerkiksi pelkällä kyselylomakkeella. Haastattelussa haastateltava voi tuoda asioita vapaasti esille ja hän on aktiivinen osapuoli ja luo asioille merkityksiä. Haastattelijan kannalta on tärkeää, että hän näkee vastaajan ilmeet ja eleet haastattelutilanteessa, mikä laajentaa asian ymmärtämistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205.)

Valittaessa haastateltavia, täytyy muistaa mitä olemme tutkimassa? Haastateltavat valitaan teeman, asiantuntemuksen tai kokemuksen perusteella. (Vilkkä 2005, 114.) Omassa haastattelussani haastateltavat valikoituivat ns. lumipalloefektin tavoin. Eli ensimmäinen haastateltavani oli tuntemani yksinhuoltaja ja seuraavat olivat muiden haastateltavien tuntemia yksinhuoltajia. Kävimme haastateltavien kanssa läpi salassapitokysymykset ja jokainen haastateltava antoi suostumuksen haastatteluille. Kukaan haastatelluista ei ole vastausten perusteella tunnistettavissa. Haastattelulle on luotu runko jo etukäteen, mutta kysymysten paikkaa tai muotoa on voinut haastattelun aikana vaihdella. Kysymyksissä näkyviä sanamuotoja on voitu vaihtaa haastateltavien mukaan ja joihinkin kysymyksiin on lisätty tarvittaessa jatkokysymyksiä. Saatu aineisto on säilytetty asianmukaisesti niin, ettei se ole joutunut väärin käsiin. Haastatteluiden analysoinnin jälkeen sekä nauhoitetut että paperiset muistiinpanot on hävitetty.

Haastattelin viittä yksinhuoltajaäitiä, koska yhtään isää ei löytynyt haastateltavien joukkoon. Haastateltavien iät olivat 25-55 ikävuoden välillä ja heidän lastensa iät vaihtelivat 10 kuukauden ja 16-vuoden välillä. Haastatteluiden tavoitteena oli selvittää mitä haasteita yksinhuoltajien arjessa on, mitä palveluita he kokisivat tarvitsevansa, mitä palveluja he olivat käyttäneet ja onko heillä tarvetta palvelupaalle ja jos on niin mitä se voisi pitää sisällään? (Liite1)

Haastattelut tehtiin yksinhuoltajien kotona, ja niihin meni aikaa 20-40 minuuttia haastattelua kohden. Kotona tehtävät haastattelut osoittavat sen, että haastateltavat luottavat haastattelijaan, koska päästävät tämän omalle maalleen. Tutussa

ympäristössä haastattelulla on hyvät mahdollisuudet onnistua ja siitä tulee luontevaa ja avointa. (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, 34.) Haastatteluiden jälkeen aineisto litteroitiin, eli haastattelut (nauhoitetut) saatettiin kirjalliseen muotoon. Tässä teemahaastattelussa käytin peruslitterointia, eli siinä puhe litteroidaan sanatarkasti, mutta jätetään toistot, äännähdykset ja täytesanat pois. Puhe, joka ei liity kontekstiin voidaan myös jättää pois. Tunneilmaisut kuitenkin litteroidaan. Tätä litteroinnin tasoa käytetään silloin kun halutaan analysoida puheen asiasisältöä. (Tietoarkisto 2017. Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely.)

Analyysissä sisältöä teemoitettiin kysymyksiin vastaaviksi. Teemoittelu on hyvin käytännön läheinen aineiston analyysimenetelmä. Materiaaleista on hyvin löydettävissä se kaikkein olennaisin tieto. (Eskola & Suoranta 2014, 175.). Sisältöanalyysissä materiaali ryhmiteltiin kysymysten mukaisiin kokonaisuuksiin, ja kävin läpi haastateltavien kertomuksia. Kokonaisuudesta kirjoitin tulkinnan, joka toimii työni vahvistuksena. Opinnäytetyöni kannalta sanatarkka litterointi ei olisi ollut välttämätöntä, sillä teemahaastattelut tukivat vertaistukitoiminnan kehittämistä, eivätkä olleet siis pääosassa työtäni.

5.4 Teemahaastatteluiden tulokset

Haastatteluiden mukaan yksinhuoltajien mielestä suurimmat haasteet ovat arjen kuormittavuus, oman ajan ja lastenhoitoavun puute, taloudelliset vaikeudet sekä väsymys. Taloudellinen ahdinko näkyi selvimmin perheessä, jossa lapsi oli luki-ossa, koska opiskelu toi paljon lisäkustannuksia äidille. Pienempien lasten äidit kokivat arjen haasteet suurempina kuin taloudelliset huolet. Palveluiden osalta yksinhuoltajat kokivat tarvitsevansa lastenhoitoapua, ”pientä hengähdystaukoa” arjessa, keskustelukaveria, omaa aikaa, mielekästä tekemistä sekä taloudellista apua. Osalla yksinhuoltajaaideista tukiverkosto asui toisella paikkakunnalla, joten heillä ei ollut lainkaan apua saatavilla. Keskusteluista kävi ilmi, miten paljon suunnittelua yksinhuoltajan perheenarki vaatii. On mietittävä omaa työtä, lasten haittoja, kouluja, harrastuksia, kaupassa käyntejä, kodinhoitoa, lemmikkien hoitoa

sekä miten rahat riittävät elämiseen. Kun selviytyy yksin kaikesta tuosta työmäärästä, ei ole ihme, jos välillä kaipaa omaa aikaa ja lepoa. Yksi haastateltavista nosti hyvin esiin arjen tuomat haasteet:

Olen koko ajan kiinni lapsissa, omaa aikaa ei ole, kuin vaan työssä käyminen. Omat harrastukset saa unohtaa suosiolla. (äiti-25v)

Haastatelluista yksinhuoltajista yksi oli käynyt seurakunnan perhekerhossa lastensa kanssa, muilla ei ollut kokemusta heille tarjolla olevista palveluista. Jokainen heistä kuitenkin koki tarvitsevansa palveluita ja heidän mielestään palveluopas olisi tähän tarkoitukseen hyvä. Haastatellut kertoivat palveluiden olevan niin hajallaan ja vaikeasti löydettävissä, ettei niitä oikein osannut edes etsiä. Arjen kiireisyys ja voimavarojen vähäisyys olivat myös esteenä sille, että palveluita olisi edes alkanut etsimään. Moni kaipasi keskustelutukea, mutta ei tiennyt mistä sitäkään olisi voinut saada. Koettiin myös, ettei kaikilla perheellisillä ystävillä ollut ymmärrystä yksinhuoltajaperheen elämän haasteista, eikä aikaa kuunnella. Yksi haastateltavista toi asian esille:

Tuntuu turhalta puhua omista ongelmista ystävälle, jolla on perhe. Ei hänellä riitä ymmärrys siihen, miten kuormittavaa arjen pyörittäminen on yksin. (äiti-34v)

Mietittäessä palveluoppaan sisältöä toivomuksena oli, että siitä löytyisi ”ihan peruspalveluita” laidasta laitaan. Äidit toivoivat sellaisten tahojen yhteystietoja, joista voisi saada keskusteluapua, sekä tukea arjessa ja yhteistä tekemistä. Myös kelan etuuksien esille tuominen oppaassa koettiin tärkeänä. Opasta toivottiin ihan paperisena, sillä se olisi helpompi käyttöinen ja aina käden ulottuvilla. Yksinhuoltajien mielestä oppaita voisi olla saatavilla terveysasemilla, neuvolassa, kouluilla ja vaikka kirjastolla. Yksi vastaajista totesi palveluoppaista:

Olisi erittäin tarpeellinen saada, sillä ei kaikkia palveluita aina löydä, eikä ole aikaa etsimiseen. Oppaita olisi hyvä olla monissa eri paikoissa, sillä meitä yksinhuoltajia voi olla missä vaan. (äiti-36v)

6 OSASUORITUSTEN PROSESSIN KUVAUS

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään toimintasuunnitelma, sillä idean ja tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Suunnitelmassa vastataan kysymyksiin mitä, miten ja miksi tehdään? (Vilkkä & Airaksinen 2004, 26.) Työlläni täytyi olla selkeä tavoite, jota kohti minun oli edettävä. Aloin miettimään myös teoreettista viitekehystä, joka työhöni nivoutuu saumattomasti. Opinnäytetyötäni suunnitellessani tutustuin erilaisiin menetelmiin kirjallisuuden avulla ja päädyin toiminnalliseen menetelmään, koska siinä ryhmäläiset pääsevät itse osallistumaan ja tekemään asioita. Tämä kokemus luo yhteisöllisyyttä ja osallisuutta ja vertaistuki puolestaan antaa voimaa. Teoreettiseen viitekehykseen syventymisen sekä pitkän suunnittelun jälkeen toteutettiin yksinhuoltajien virkistyspäivä yhteistyössä seurakunnan kanssa. Siitä saatujen kokemusten sekä teema-haastattelujen pohjalta koottiin yksinhuoltajille vielä palveluopas. Koen että nämä kaksi erillistä osa-aluetta palvelevat ja täydentävät toisiaan hyvin opinnäytetyöni vertaistuen kehittämisessä.

6.1 Virkistyspäivä yksinhuoltajille

Toimintapäivän suunnittelussa otin ensin yhteyttä Varkauden seurakuntaan. Kerroin vastaavalle lastenohjaajalle sekä johtavalle diakoniaviranhaltijalle ideastani ja he olivat samaa mieltä kanssani siitä, että yksinhuoltajat tarvitsisivat tällaisen vertaistukipäivän. Koimme kaikki kohderyhmän oikeaksi ja mietimme yhdessä paikkaa, joka palvelisi tapahtumaa kaikista parhaiten. Puurtilan seurakuntakoti on ihanteellinen paikka hiljentymiseen ja voimien keräilyyn, joten varasimme paikan meidän käyttöömmek.

Marraskuussa 2017 vierailin yksinhuoltajien vertaistukiryhmässä, jossa pyysin osallistujilta toiveita päivän suhteen. Suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon

osallistujien toiveet, jotta toteutuksesta tulisi "heidän näköisensä" kokonaisuus. Toiveissa oli rentoa yhdessäoloa, hyvää ruokaa, "aivot narikkaan"- oloa ja ylipäänsä vaan rentoutumista. Eli sain aika vapaat kädet suunnitteluun ja ajattelinkin pitää päivän ilman turhia hötkyilyjä, sillä niinhän oli toivottu. Toiminnan tavoitteet on myös hyvä tietää heti suunnittelun alussa, sillä ne vaikuttavat suunnitteluprosessiin. Omat tavoitteeni oli luoda virkistyspäivä yksinhuoltajille, lisäten heidän osallisuuttaan ja yhteisöllisyyttään ja tarjoten heille rentoutumishetken arjen keskellä samalla vahvistaen heidän voimavarojaan ja vähentäen yksinäisyyttä.

"Yhdessä Huomiseen"-vertaistukipäivä pidettiin keskiviikkona 25.4.2018 Puurtilan seurakuntakodilla Varkaudessa. Paikalle saapui neljä äitiä ja kaksi lasta. Yhteisen illan vietto alkoi alkumaljoilla ja vaahtokarkeilla ja samalla kaikki osallistujat toivotettiin lämpimästi tervetulleiksi. Oli tärkeää, että jokainen osallistuja tunsu itsensä tärkeäksi ja odotetuksi ja että heidät kohdattiin yksilöllisesti ja rauhallisesti mutta ilolla. Lapsille oli järjestetty seurakunnan puolesta ohjelmaa, joten he menivät eri tilaan, näin äidit saivat rauhassa nauttia omasta ajasta sekä rentoutua. Lapset leikkivät ja pelasivat erilaisia pelejä omassa tilassaan ja heidän kanssaan oli seurakunnalta kaksi lastenohjaajaa.

Ensimmäiseksi äidit saivat hakea pöydältä kaksi korttia, joiden avulla he kertoivat sen hetkisistä tuntemuksista. Tähän tarkoitukseen käytettiin Suomen Mielenterveysseuran "Mielenterveys voimaksi"-kuvakortteja, sillä ne ovat selkeät ja riittävän isot kortit, eikä niissä ole tekstiä. Jokainen sai vuorollaan kertoa ajatuksiaan kaikessa rauhassa ja muut kuuntelivat kunnioittavasti. Kuvakortit soveltuvat monenlaisien ryhmien kanssa käytettäväksi. Niitä hyödynnetään ryhmäytymisessä sekä toiminnallisissa harjoituksissa. Tunnettyöskentelyyn kuvakortit sopivat myös erityisen hyvin, sillä ne antavat mahdollisuuden pohtia tunteiden laajaa kirjoa ja niiden avulla tunteiden sanoittaminen on helpompaa. Kuvakortit luovat kosketuspinnan myös empatia- ja vertaissuhdetaitojen ymmärtämiselle, sekä haastavimpien teemojen käsittelylle. (Mielenterveysseura. Mielenterveys voimaksi- kuvakortit.)

Ruokailun jälkeen kokoonnuttiin saliin ja istuttiin pieneen piiriin, sitten äideille luettiin mielikuvamatkan. Mielikuvamatkan tavoitteena oli rentouttaa kuuntelijat ja saada heidän mielensä rauhoittumaan matkan ajaksi. Jokainen kuuntelija laittoi silmänsä kiinni ja keskittyi kuuntelemaan tarinaa. Kertomuksen taustalla kuului hiljaa luonnon ääniä. Mielikuvamatkan jälkeen pidettiin pieni hiljainen hetki, jonka aikana jokainen sai kerätä ajatuksiaan ja pohtia kuulemaansa. Keskustelimme hieman yhteisestä matkastamme ja jaoimme ajatuksia, joita se oli herättänyt.

Seuraavaksi äidit saivat valita itselleen kivet, joita käytettiin kipupistekivinä. Jokainen mietti niitä asioita elämässään, jotka haluaisi unohtaa ja päästää irti. Kiviä pidettiin käsissä ja siirrettiin huonot ajatukset niihin. Sitten äidit menivät terassille ja heittivät kivet järveen, samalla päästään huolet pois mielestään ja elämästään. Tästä päästiinkin luontevasti avaamaan ovet kaikelle hyvälle, joka pääsisi saapumaan heidän elämiinsä. Seuraavaksi äidit sytyttivät vuorotellen toivon-kynttilät samalla hiljaa toivoen niitä asioita, joita he haluaisivat elämässään tapahtuvan. Jokainen sai halutessaan kertoa myös ajatuksistaan ja tunnoistaan ääneen. Hetki oli kaunis ja rauhallinen, oli myös ihanaa katsoa kynttilöiden loistetta keskelämmme ja antaa mielen levätä.

Illan päätteeksi äideille tuli esiintymään varkautelainen muusikko, joka soitti kitaraa todella taidokkaasti. Tutkimuksen mukaan musiikilla on voimaannuttava vaikutus ja se vaikuttaa myös ihmisen fyysiseen terveyteen, kuten aivojen verenkiertoon, verenpaineeseen, lihasjännitykseen ja sydämen sykkeeseen. Musiikki vaikuttaa myönteisesti ihmisten tunteisiin silloin, kun osaamme valita tilanteeseen sopivaa musiikkia. (Luokkanen 2017, 6.) Esityksen jälkeen yksinhuoltajille esiteltiin Varkaudesta saatavia palveluita, jotka tarjoavat apua ja tukea heidän arkeensa. Päivä oli kaikin puolin täynnä rentoa tunnelmaa ja elämyksiä, ja äitien ilmeet olivat onnelliset kaiken tämän kokemansa jälkeen.

Opinnäytetyössäni toimintapäivän tarkoitus on lisätä yksinhuoltajien osallisuutta mm. vahvistamalla heidän omia voimavarojaan ja tarjota heille mahdollisuus

osallistua tasavertaisesti muiden osallistujien kanssa illan kulkuun. Osallisuuden lisäksi pyrimme lisäämään yhteisöllisyyttä ja antamaan voimia yksinhuoltajien arkeen ja tukemaan elämänhallintaa sekä vähentämään yksinäisyyttä. Vertaistuen merkitys näkyi luottamuksena ja avoimuutena osallistujien kesken. Äitien oli helppoa puhua asioistaan toiselle äidille, kun he tiesivät, että toinen ymmärtää ajatukset ja tunteet jo melkein ilman sanojakin. Päivä loi yhteenkuuluvuutta ja tunteen siitä, ettei kukaan meistä ole yksin. Aina on uusi päivä ja uusi mahdollisuus, on välittäviä ihmisiä ympärillä ja apua saatavilla, jos siihen on tarvetta.

Osallistujilta kerättiin vielä palautteet, jonka pohjalta voidaan miettiä mahdollisia kehittämiskohteita (Liite 2). Palautteiden mukaan jokainen osallistuja oli tyytyväinen päivään ja sen sisältöön. Eniten kiitosta sai rauhallinen ohjelma ja sen myötä koettu rentoutuminen. Eräs äiti kiteytti päivän näin:

Ihanaa yhdessäoloa toisten äitien kanssa. Oloni on rentoutunut ja iloinen, juuri tällaista tarvitsin kiireen keskelle.

Kehittämiskohteena kaksi äitiä oli maininnut sen, että tällaisia päiviä pitäisi olla enemmän. Jokainen osallistuja oli kiitollinen päivästä ja he kehuivat Puurtilan kauniita puitteita, jossa päivän pidimme. Palautteiden perusteella tällaiselle päivälle on tarvetta ja se omalta osaltaan vahvistaa osallistujien välistä vertaisuutta ja vähentää yksinäisyyttä. Toivotaan että päivä löytää paikkansa osana seurakunnan toimintaa.

6.2 Palveluopas

Idea yksinhuoltajien palveluoppaasta syntyi jo vuonna 2017 aloitettuani sosionomi-diakonin opinnot ja vahvistusta sen tärkeydestä sain haastattelemieni yksinhuoltajien mielipiteistä. Halusin osaltani auttaa yksinhuoltajia saamaan paremmin tietoa niistä palveluista, joita heillä olisi mahdollisuus saada. Lähtökohtana työlle on kartoittaa ja selkeyttää yksinhuoltajien palvelujärjestelmää. En ole

nähty Varkaudessa lapsiperheille suunnattua palveluopasta ja vaikka tekemäni opas sisältääkin hyvin paljon samoja palveluita, niin silti halusin yksilöidä tämän oppaan yksinhuoltajille, että he tuntisivat itsensä arvostetuiksi ja tärkeiksi.

Oppaan perustana on se, että Varkauden alueen palvelut löytyvät siitä helposti. Siitä hyötyvät niin yksinhuoltajat kuin eri tahojen työntekijät, jotka työskentelevät heidän kanssaan. Sosiaalialan ammattilaisina pidämme itsestään selvyysnä palveluiden tuntemista. Todellisuudessa vain pieni joukko yksinhuoltajista tietää, mitä palveluita heille olisi tarjolla. Tavoitteena on myös saada yksinhuoltajat käyttämään heille tarkoitettuja palveluita. Opas myös selkeyttää sekavaa palveluverkostoa, jota monen on vaikea hahmottaa. Oppaan avulla tavoitetaan myös ne henkilöt, jotka vähemmät käyttävät internetiä, tai joilla ei ole voimavaroja etsiä sieltä tarvittavia tietoja.

Ongelmien ennaltaehkäisemisen kannalta on tärkeää, että tarvittavista palveluista saadaan tietoa, ne löydetään ja niitä osataan käyttää. Varhainen puuttuminen on tehokas keino estää vaikeuksien kasautuminen ja syveneminen. Kriisien kohdatessa yksinhuoltajien on vaikeaa hakea apua ja voimavarojen puuttuessa, niitä on myös vaikea löytää. Palveluoppaan avulla tiedon saa nopeasti ja vaivattomasti ja se osaltaan helpottaa monen avuntarvitsijan tilannetta. Palveluiden avulla yksinhuoltajat saavat myös vertaistukea, tietoa mahdollisesta lastenhoitoavusta, erilaisista ryhmistä, keskusteluapua ja muutenkin yhteystietoja moneen tärkeään palveluntarjoajaan.

Lähdin liikkeelle kartoittamalla Varkauden tarjoamia palveluita yksinhuoltajille. Keskustelin seurakunnassa palveluoppaasta ja siitä mitä heidän yksinhuoltajille suunnattuja palveluitaan siihen nostaisin. Teemahaastattelujen avulla sain myös yksinhuoltajien toiveet konkreettisesti oppaaseen näkyviin. Yksinhuoltajat kokivat palveluoppaan tärkeäksi ja että siitä olisi heille apua palveluiden löytymisen kannalta. Toiveiden perusteella otin oppaaseen mukaan kunnan tarjoamat sosiaali- ja terveysterveyst, seurakunnan palvelut ja tietoa Kelan tuista. Oppaasta löytyy

myös valtakunnallisia tahoja, jotka tarjoavat puhelin- ja chattipalveluja, kuten esim. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Kriisipuhelin sekä Suomen evankelis-luterilaisen kirkon puhelin.

Toteutusvaiheessa vuoden 2019 alussa hahmottelin konkreettisesti palveluopasta ja mietin sen selkeyttä ja ulkoasua. Tein ensimmäisen version tekstin-käsittelyohjelmalla, jossa kiinnitin huomiota helppo lukuisuuteen ja visuaaliseen ilmeeseen. Oli mietittävä tarkasti, miten rakennan oppaan järjestyksen, miten jäsenmän teksti jne. Palveluoppaan tekeminen vaati paljon suunnittelua ja ajatus-työtä, että se olisi helppolukuinen ja selkeä. Loppuvaiheessa tarkastin vielä ker-ran kaikkien yhteystietojen oikeellisuuden ja liitin oppaaseen muutaman kuvan piristykseksi.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET, TYÖN EETTISYYS JA ARVIOINTI

Opinnäytetyöni työstäminen kesti reilut puolitoista vuotta. Aihe oli mielenkiintoinen ja siitä löytyi paljon tietoa, niin lähdekirjoista, kuin aikaisemmista tutkimuksista. Tietoa ja lähdemateriaalia täytyikin rajata ja miettiä tarkoin, mitkä niistä nivoutuvat parhaiten minun aiheeseeni. Haasteena oli tehdä opinnäytetyötä yksin, sillä välillä omille teksteilleen sokeutui ja työstä jäi puuttumaan toisen tekijän kädenjälki. Opinnäytetyöni laajuus meinasi kuluttaa kaikki voimavarani ja ehkä olisikin kannattanut valita hieman suppeampi aihe ja toteutustapa. Koin kuitenkin, että yksin tekeminen antoi minulle myös paljon, opin uusia asioita ja sain sovittaa aikataulut aina mieleni mukaisesti. Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää yksinhuoltajien vertaistoimintaa virkistyspäivän avulla. Haastatteluillani sain vahvistusta siihen, että yksinhuoltajat kaipaavat vertaistukea ja omaa aikaa.

Virkistyspäivä vahvisti osallistujien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä ja vähensi yksinäisyyttä. Keräämieni palautteiden perusteella virkistyspäivä onnistui hyvin ja jokainen osallistuja sai rentoutuneen ja hyvän olon. Myös seurakunnasta saatu palaute niin virkistyspäivästä kuin palveluoppaan osalta on ollut positiivista ja kannustavaa. LapsiArkki-vertaistukiryhmä alkoi Varkaudessa uudestaan tänä vuonna ja tällainen päivä kävisi hyvin myös sen ryhmän toimintaan. Tätä virkistyspäivän mallia seurakuntamme voi käyttää halutessaan myös vertaistukiryhmien ulkopuolella, sillä yksinhuoltajat kaipaavat tukea ympäri vuoden. Kaikki yksinhuoltajat eivät ole halukkaita osallistumaan ja sitoutumaan ryhmiin säännöllisesti, joten tällainen virkistyspäivä toisi heillekin mukavaa vaihtelua ja omaa aikaa. Seurakunta voi halutessaan lisätä virkistyspäivään hengellisyyttä esim. hartauksien muodossa, sillä päivän ohjelma on helposti muokattavissa.

Palveluoppaan tavoite oli tuoda esille erilaisia yksinhuoltajille soveltuvia palveluita. Oppaan avulla heidän olisi myös helpompaa hakeutua palveluiden piiriin. Haastattelemani yksinhuoltajat olivat sitä mieltä, että palveluopas on tarpeellinen, sillä arjen kiireissä ei ole aikaa etsiä palveluita netistä, eikä niitä välttämättä löydä

sieltä kovinkaan helposti. Kävimme haastatteluissa läpi niitä tahoja, joita he toivoivat oppaasta löydettävän. Palveluopas tulee seurakunnan käyttöön, mutta sitä toivottiin löytyvän myös mm. neuvolasta, kouluterveyden hoitajalta sekä terveyskeskuksesta. Seurakunta saa oppaasta myös sähköisen version, näin se on aina löydettävissä, sekä helposti muokattavissa mahdollisten muutosten varalta. Virkistyspäivän suunnittelu ja toteutus, sekä palveluoppaan laatiminen vahvistivat minua ammatillisesti ja auttoivat näkemään asioita laaja-alaisesti. Oppaan laatiminen auttoi myös hahmottamaan erilaisia palvelukokonaisuuksia. Tulevaisuudessa minun on myös helpompi ohjata yksinhuoltajia heille tarpeellisten palveluiden piiriin. Opin ymmärtämään yksinhuoltajien tarpeita ja näkemään heidät osana laajempaa perheiden verkostoa.

Opinnäytetyöni aiheen valitsin eettisesti oikein, sillä toimin siinä yksinhuoltajien eduksi ja kehitän heille toimintapäivän sekä palveluoppaan, jollaista ei ole vielä tarjolla. Eettisesti tarkasteltuna palveluoppaan tiedot ovat julkisia ja näin ollen kaikkien vapaasti käytettävissä. Opas on tehty niin, ettei kenenkään oikeuksia ole loukattu ja kohderyhmää on kunnioitettu. Kuvat oppaaseen olen ottanut Bixabay-sivustolta, koska niiden käyttö on sallittua ja kuvat ovat julkisia. Kuvien tarkoitus on piristää oppaan ulkoasua ja tehdä siitä houkuttelevan näköinen. Palveluopas on eettisesti hyväksyttävä ja se edistää kohderyhmän hyvinvointia. Palveluopas on seurakunnan käytössä ja se vastaa myös oppaan tietojen päivittämisestä. Tulevaisuuden suunnitelmissa olisi kuitenkin saada opas jaettavaksi muihinkin paikkoihin, että se palvelisi mahdollisimman monia yksinhuoltajia.

Teemahaastatteluihin haastateltavat löytyivät lumipalloefektin tavoin, ensin oli oma yksinhuoltajaystävä ja sitten hänen tuntema yksinhuoltaja jne. Haastatteluissa näkyi vain äitien mielipiteet, koska miehiä on yksinhuoltajina paljon vähemmän, enkä myöskään löytänyt yhtään heistä tähän haastatteluun. Sain kuitenkin kasaan pienen, mutta kuitenkin luotettavan otoksen yksinhuoltajien mielipiteistä, tarpeista ja toiveista, joka auttoi minua oppaan rakentamisessa. Virkistyspäivän osallistujat olivat myös kaikki naisia, sillä he valikoituivat vertaistukiryhmän kautta. Tulevaisuuden haasteeksi ja jatkotutkimuskohteeksi voisi kohdentaa

yksinhuoltajaisät ja heidän tukien ja palveluiden tarpeensa sekä yksinhuoltajuuden haasteet. Olisi mielenkiintoista nähdä, eroavatko ne lainkaan äiteihin verrattuna.

8 POHDINTA

Yksinhuoltajaperheiden määrä kasvaa vuosittain ja tämä tuo haasteita myös erilaisille tuki- ja palvelumuodoille. Haasteena on myös se, kuinka yksinhuoltajat tavoitetaan ja saadaan oikeanlaisten ja oikea aikaisten palvelujen piiriin. Palveluiden avulla pyritään turvaamaan perheille kokonaisvaltainen hyvinvointi ja keskittymään ennaltaehkäiseviin palvelumuotoihin. Vanhempien hyvinvointi heijastuu myös lasten terveyteen ja hyvinvointiin, siksi onkin erityisen tärkeää tukea yksinhuoltaja vanhempia ja heidän jaksamistaan. Sosiaalialan ammattilaisena tulen työskentelemään erilaisten perheiden parissa ja on tärkeää ymmärtää yksinhuoltajuuden erityispiirteet. Oman ammatillisen kasvun kannalta oli tärkeää oppia suunnittelemaan, kehittämään ja arvioimaan vertaistukitoimintaa ja auttaa näin yksinhuoltajia heidän arjen haasteissa. Kehitystyö on tärkeä osa sosionomin ja diakonin työkentässä. On osattava toimia moniammatillisesti tiimissä ja osattava luoda yhteistyöverkostoja. Yhteistyön avulla saamme ohjattua asiakkaita paremmin oikeiden palvelujen piiriin. Yhteistyö laajentaa myös työntekijän ammatillista kasvua.

Opinnäytetyöni auttaa muitakin alan ammattilaisia sekä opiskelijoita ymmärtämään yksinhuoltajuuden haasteet ja antaa työkaluja siihen, kuinka voimme niihin vastata. Aihe koskettaa minua myös henkilökohtaisesti, joten haastattelemini äitien tunteet ja mielipiteet voin myös itse tunnistaa omassa elämässäni. Olen myös itse yksinhuoltajana kokenut sen, miten huonosti palveluja on tarjolla tai niitä ei ajan eikä voimien puuttuessa tahdo edes löytää. Koen palveluoppaan tulevan todella tarpeeseen, sillä silloin yksistä kansista löytää monta eri tahoa, josta voi saada apua ja tukea, myös haastattelut tukivat tätä käsitystä oppaan tarpeellisuudesta. Ammatillisesti on hyvä osata hahmottaa palveluiden kokonaisuus ja osata poimia sieltä ne yksinhuoltajia tukevat palvelut.

Arjen kuormittavuus ja oman ajan puute ovat yleisimmät haasteet yksinhuoltajien elämässä. Sosiaaliset verkostot voivat olla pienet tai sukulaiset asuvat kaukana.

Monilla yksinhuoltaja vanhemmilla omat vanhemmat ovat vielä työelämässä, joten lastenhoitoapua ei saa silloin kun siihen olisi tarvetta. On paljon asioita joita joutuu suunnittelemaan ja ratkaisemaan ihan yksin. Palveluihin toivotaan erilaisia tukimuotoja esim. keskusteluapua, lastenhoitoapua ja vertaistukea. Yksinhuoltajat ovat myös taloudellisesti tiukilla, koska he vastaavat yksin koko perheen menoista ja hankinnoista. Heidän on hyvä tietää erilaisista tuista sekä rahastoista, joista voi tarvittaessa saada taloudellista apua. On tärkeää, ettei yksikään lapsi koe yksinäisyyttä tai syrjäytymistä vain sen vuoksi, että tulee pienituloisesta yksinhuoltajaperheestä. Lapsille ja nuorille olisi turvattava yhtäläiset mahdollisuudet harrastuksiin tai opiskeluun, vanhempien tulotasosta huolimatta.

Pieni hengähdystauko arjessa antaa yksinhuoltajille paljon: virkistyspäivä koettiin toivottuna hengähdyshetkenä, jossa sai keskittyä ainoastaan itseensä, sai valmiin ruoan sekä tapasi muita yksinhuoltajia. Vertaistuellla on suuri merkitys yksinhuoltajien jaksamiseen ja hyvinvointiin. Asiat eivät siis ole isoja, millä voimme tukea yksinhuoltajia, on vaan tunnistettava tämä tarve ja vastattava siihen. Kunta, seurakunta sekä muut tahot voivat omalta osaltaan, sekä yhteistyössä toistensa kanssa tukea yksinhuoltajia tuottamalla heille erilaisia palveluita. Seurakunnan tarjoamien palveluiden tarkoituksena on ennakoida avun tarvetta, vastata siihen, sekä toimia eri tahojen kanssa yhteistyössä. Suunnittelussa täytyisi kuulla yksinhuoltajien toiveita ja mielipiteitä, sillä näin ne palvelisivat parhaiten valittua kohderyhmää. Työnantajatahot voivat myös osaltaan helpottaa yksinhuoltajien arjen sujuvuutta, esim. työajan joustavuuden suhteen.

LÄHTEET

- Alasalmi, P. (2011). *Loistava yksinhuoltajuus*. Juva: Gummerus Kustannus Oy.
- Alkio, P. (2017). Ero tuo mukanaan monenlaisia tunteita. Saatavilla 25.11.2017 http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/erokriisit/tunteet_erossa/
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. (s.27–51.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2015). *Teemahaastattelu: opit ja opetukset*. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. (s.27– 44.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Castren, A-M. (2009). Mitä erosta seuraa? Teoksessa A. Kääriäinen, J. Hämäläinen & P. Pölkki. (toim.), *Ero, vanhemmuus ja tukeminen*. (s.18–35.) Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.
- Cissokho, M. & Topp-Pietikäinen, M. (2013). Yksinhuoltajien toiveet verkkopalveluille. (Metropolia ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma.) Saatavilla 10.8.2018 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56024/Yksinhuoltajien%20tarpeet%20verkkopalvelulle.pdf?sequence=1>
- Haataja, A. (2009). Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa K. Forssen, A. Haataja & M. Hakovirta. (toim.) *Yksinhuoltajuus Suomessa* (s.46–62.) Helsinki: Väestöliitto.
- Heikkinen, H. (2015) *Toimintatutkimus-toiminnan ja ajattelun taito*. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. (s.204–219.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

- Huttunen, J. (2013). Isättömyyden merkitys lapsen identiteetille. [Luentotallenne] saatavilla 27.11.2017 <https://www.perheaikaa.fi/nettiluennot/lapsitoiveissa/luento:952/>
- Härkönen, J. (2017). Yksinhuoltajien alentunut työllisyys ja syrjäytymisen uhka. [Luentotallenne] saatavilla 26.11.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=Rcc8k3qYrYA>
- InfoFinland (2014). Elämä Suomessa. Perhe. Mikä on perhe? Yhden vanhemman perhe. Saatavilla 25.11.2017 <https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/perhe/erilaisia-perheitayhden-vanhemman-perhe>
- Jantunen, E. (2010). Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa T. Laine, S. Hyväri, & P. Vuokila-Oikkonen. (toim.) *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. (s.85–110.) Helsinki: Tammi.
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä*. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kääriäinen, A. (2009). Vertaistukijana erossa. Teoksessa A. Kääriäinen, J. Härmäläinen, & P. Pölkki. (toim.), *Ero, vanhemmuus ja tukeminen*. (s.254–282.) Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.
- Koivusalo, T. & Ylönen, S-M. (2016). Isä yksinhuoltajana. Isien kokemuksia yksinhuoltajuudesta. (Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala.) Saatavilla 26.4.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118207/Koivusalo_Ylonen.pdf?sequence=1
- Laimio, A. & Kärnel, S. (2010). Vertaistoiminta-kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*. (s.9–19.) Aspa. Saatavilla 2.2.2019 http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Luokkanen, M. (2017). Musiikin vaikutus ihmisen hyvinvointiin. (Oulun ammattikorkeakoulu. Musiikin tutkinto-ohjelma.) Saatavilla 21.4.2019 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139460/Luokkanen.Maritta.pdf%20.pdf?sequence=1>

- Malmivaara, P. (2018). Diakoniaplus. *Kiinnostaako vanhemmuus seurakuntia?* Saatavilla 20.4.2018 <http://www.diakoniaplus.fi/kiinnostaako-vanhemmuus-seurakuntia/>
- Malmivaara, P. (2018). LapsiArkki-ohjaajan opas. Suomen ev.lut. kirkon julkaisu 75. Kirkko ja toiminta. Helsinki. Saatavilla 7.2.2019 https://issuu.com/kirkonkasvatus/docs/lapsiarkki-ohjaajan_opas_web?e=11549239/65962810
- Mielenterveysseura. Mielenterveys voimaksi kuvakortit. Saatavilla 21.1.2019 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mielenterveysvoimaksi-kuvakortit>
- Noponen, I. (2019). Warkauden Lehti. *Parkissa oppii uusia leikkejä ja saa harjoitusta tulevaan.* 24.3.2019, 7.
- Raivio, H., Karjalainen J. (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmassa. Teoksessa T. Era. (toim.), *Osallisuus-oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Saatavilla 17.4.2018 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Raunio, K. (2006). *Syrjäytyminen, sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia.* Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Roivainen, I., Jalonen, J. (2012). Köyhyys, palvelujärjestelmä ja yksinhuoltajanaisten kokemukset. Teoksessa K. Forssen., I. Roivainen, S. Ylinen. & J. Heinonen. (toim.), *Kohtaako sosiaalityö köyhyyden?* (s.151–174.) Kuopio: UNIPress.
- Rouvinen-Wilenius, P. (2014). Kohti osallisuutta-mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa A. Jämsen & A. Pyykkönen. (toim.), *Osallisuuden jäljillä.* (s.51–68.) Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.
- Rosengren, B. (2013). Lapseni kaksi kotia. [Luentotallenne] Saatavilla 29.11.2017 <https://www.perheaikaa.fi/nettiluennot/lapsi-perheessa/luento:1100/>
- Räty, S. (2014). Vanhemmuus, arki ja hyvinvointi vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien kokemana. (Pro gradu-tutkielma, Jyväskylän yliopisto,

kasvatustieteen laitos.) Saatavilla 2.2.2019
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43865/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201406302181.pdf>

Sakasti. Seurakuntatyö. Perhe. LapsiArkki-apua yhden vanhemman perheiden arkeen. Saatavilla 20.4.2018 <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?Open&cid=Content3AA09A>

Sorro, A. (2014). Erosta yhteistyövanhemmuuteen-kokemuksia Vanhemman neuvo-vertaistukiryhmästä. (Pro gradu-tutkielma, Lapin yliopisto, sosiaalityö.) Saatavilla 2.2.2019 <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=f8b09588-4793-4cf2-bd9a-1354dfdd7e44>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Vastuualueet. Hyvinvoinnin edistäminen. Osallisuuden edistäminen. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäisy. Saatavilla 28.11.2017 <http://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyiden-ehkaisy>

Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Plus. Seurakuntaelämä. Aikuiset ja perhe. Perhetyö. Saatavilla 20.4.2019 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/aikuiset-ja-perhe/perhetyo>

Tamminen, M. (2015). Pienten lasten yksinhuoltajien kokemuksia psykososiaalisesta terveydestään ja tuen tarpeistaan. (Pro gradu-tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, hoitotieteen laitos. Saatavilla 15.9.2018 http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20150917/urn_nbn_fi_uef-20150917.pdf

Tietoarkisto. (2017). Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. Saatavilla 13.2.2019 <https://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Julkaisut. Tilastoraportti. Toimeentulotuki. Saatavilla 7.2.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137501/Tr01_19.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2015). Käsikirjat. Vammaispalveluiden käsikirja. Vertaistuki. Saatavilla 10.2.2018 <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2018). Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus. Saatavilla 17.4.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Tilastokeskus. (2018). Tilastot. Väestö. Perheet. Saatavilla 11.8.2018 http://www.stat.fi/til/perh/2017/perh_2017_2018-05-25_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus. (2018). Tilastot. Väestö. Siviilisäädyn muutokset. Saatavilla 10.8.2018 https://www.stat.fi/til/ssaaty/2017/ssaaty_2017_2018-05-08_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus. (2007). Ajankohtaista. Tiedotteet. Yhä useamman lapsen vanhemmat asuvat erillään. Saatavilla 10.8.2018 http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2007/tiedote_012_2007-04-12.html
- Varkauden seurakunta. Info ja asiointi. Seurakunta nyt ja eilen. Saatavilla 30.3.2019 <https://www.varkaudenseurakunta.fi/info-ja-asiointi/seurakunta-nyt-ja-eilen>
- Varkauden seurakunta. Info ja asiointi. Seurakunta nyt ja eilen. Historia. Saatavilla 10.8.2018 <https://www.varkaudenseurakunta.fi/info-ja-asiointi/seurakunta-nyt-ja-eilen/historia>
- Varkauden seurakunta. Info ja asiointi. Seurakunta nyt ja eilen. Strategia. Saatavilla 10.8.2018 <https://www.varkaudenseurakunta.fi/info-ja-asiointi/seurakunta-nyt-ja-eilen/strategia>
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2004). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. (2005). *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Tammi.
- Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry. Tukitoiminta. Yhteishuolto, yksinhuolto- Mitä ne tarkoittavat? Mikä ihmeen yhteishuolto? Saatavilla 26.11.2017 <http://www.yvpl.fi/tukitoiminta/usein-kysytyt-kysymykset/yhteishuolto-yksinhuolto-mitae-ne-tarkoittavat/>

LIITE 1. Teemahaastattelurunko

1. Taustatiedot. Mikä on ikäsi ja lastesi iät?
2. Millaisia haasteita koet olevan yksinhuoltajan arjessa ja elämässä yleensä?
3. Mitä palveluita koet tarvitsevasi?
4. Oletko käyttänyt jotain palveluja?
5. Löytyvätkö palvelut helposti?
6. Olisiko sinulla tarvetta palveluoppaalle?
7. Mitä palveluja opas voisi pitää sisällään, mitkä koet tarpeellisiksi?
8. Millaisista paikoista palveluopasta voisi saada?

LIITE 2. Palautelomake

”Yhdessä Huomiseen”-päivän palautelomake

1. Oliko sinulla lapsia mukana toiminnassa?

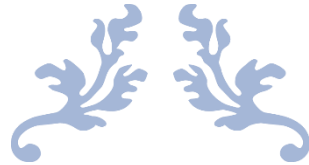
2. Mitä lapsesi pitivät omasta toiminnastaan?

3. Mitä päivä antoi sinulle?

4. Mitä kehitettävää olisi päivän suhteen?

5. Mitä terveisiä haluaisit vielä lopuksi sanoa?



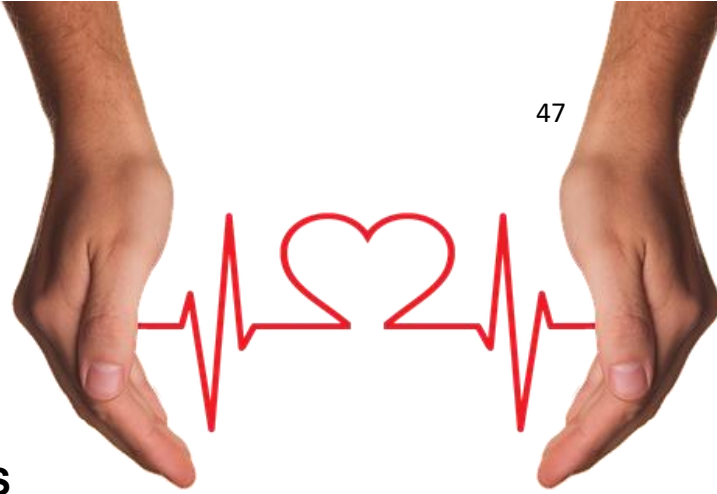


VARKAUDEN PALVELUOPAS YKSINHUOLTAJILLE



TERVEYSPALVELUT

Jos tarvitset terveyspalveluita
itsellesi tai lapsillesi:



VARKAUDEN TERVEYSKESKUS

Ajanvaraus ja neuvonta 017-579 6000

ma-to klo 8.15-15, pe klo 8.15-13

Savontie 55

TERVEYSKESKUSPÄIVYSTYS 24h

Ensiapua ja kiireellistä hoitoa vaativat potilaat

Savontie 55, puh. 017- 579 5000

HÄTÄNUMERO 112

Psykiatrinen poliklinikka

Toimisto, Savontie 55, p.017-5795421

Puhelinaika ma-pe klo: 8-11.00

Akuuttityöryhmä

p.044-4442500 (vastataan ympäri vuorokauden)

Päihdepäivystys

Toimisto, Savontie 55, p. 017-5794413

Puhelinaika ma-pe klo: 8-11.00

VARKAUDEN HAMMASHOITOLA

p. 017-5796500

Savontie 55, 78300 Varkaus. Ajanvaraus ma-pe klo: 8-16.00

Viikonloppuisin ja arkipyhinä särkypäivystys on Kuopiossa,
jonne soittoaika klo 8.00 - 9.00

p. 017-174 020.



LAPSIPERHEIDEN SOSIAALITYÖ

Tukea vanhemmuuteen, mahdollisuus perhepalveluihin, ehkäisee sosiaalisten ongelmien syntyä. Lapsiperheiden sosiaalityö voi tukea perhettä: asumiseen- ja talouteen liittyvissä kysymyksissä, jokapäiväisissä elämän haasteissa, lähisuhde- ja perheväkivaltatilanteessa, sekä lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Sosiaalityöntekijä/resurssikoordinaattori

Tiina Mikkonen-Reponen

p.044-4442242 (arkisin)

Sosiaalityöntekijä

Minna Vehviläinen

p.044-4442658

Sosiaaliohjaaja

Lilli Kettunen

p.040-7524940

Sosiaaliohjaaja

Nina Järveläinen

p.040-5934805



LASTENVALVOJA

Isyyden selvittämiset, lapsen huoltoa, asumista, tapaamista sekä elatusta koskevat sopimukset.

Anna-Maija Soininen

p. 044-7436446

puhelinaika ma-pe klo:9-10.00

Ahlströminkatu 6, 78250 Varkaus

Lasten ja Nuorten Keskus Nikula

Vanhemmuuden tukeminen, lasten kasvu ja kehitys, perheen hyvinvointi, elämässä tapahtuneet muutokset. Perheneuvontaa, sekä perheasioiden sovittelua.

p. 017-5795427

Ahlströminkatu 6, D-siipi, 78250 Varkaus

Toimisto avoinna: ma-to klo 8 -15 ja pe klo 8 – 14



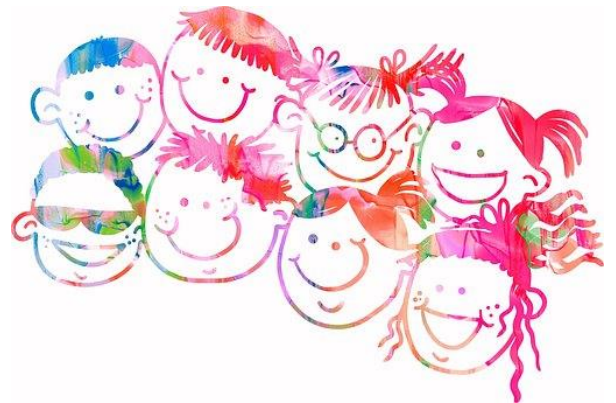
Perheen omatyöntekijä

Jos arki uuvuttaa tai on vaikea löytää apua. Olipa elämäntilanteesi mikä tahansa, voit ottaa meihin yhteyttä. Omatyöntekijät on nimetty lapsen iän mukaisesti, joko hänen neuvolan tai koulun terveydenhoitaja. Oikean avun piiriin pääset omatyöntekijän kautta.

Neuvola

(soittoaika arkisin klo:12-13)

Savontie 55, 3.krs, 78300 Varkaus



Neuvolan terveydenhoitajat:

Anu-Riikka Markkanen

p.044-7436662

Alue: Kurola, Käpykangas etelä, Könönpelto, Taipale

Leena Tuure

p. 040-7423881

Alue:Joutenlahti, Kaura-aho, Kuoppakangas, Lehtoniemi, Puurtila, Käpykangas pohjoinen

Minna Uimonen

p. 040-7423889

Alue: Häyrilä, Kommila, Luttala, Päiviönsaari, Savonmäki; Taulumäki

Saara Valaja

p.040-5668777

Alue: Akonlahti, Kangaslampi

Kouluterveydenhoitajat:**Könönpellon Koulu**

Riitta Kinnunen

040 528 1905

Könönpellon koulu, Kivipurontie 8 - 10, 78500 VARKAUS ke - to 8 -16, pe 8 – 13

Lehtoniemen Koulu

Riitta Kinnunen

040 528 1905

Harjulantie 11 - 13, 78850 VARKAUS ma - ti 8 – 16

Luttilan Koulu

Seija Viinanen

040 542 9829

Savontie 133, 78400 VARKAUS ma 8 - 16, pe 8 – 13

**Puurtilan Koulu**

Saara Valaja

040 566 8777

Puurtilantie 21, 78310 VARKAUS pe 8 – 13

Repokankaan Koulu

Seija Viinanen

040 542 9829

Taunonkuja 9, 78870 VARKAUS ti - to 8 – 16

Svenska Skolan

Riitta Kinnunen

040 528 1905

Kivipurontie 8 - 10, 78500 VARKAUS ke - to 8 -16, pe 8 – 13

Waltterin Koulu, A-talo

Suvi Mikkonen

040 528 1902

Urheilukatu 21, 78210 VARKAUS ma - to 8 -16

Waltterin Koulu, pienten koulu ja C-siipi

Päivi Pirhonen

044 444 2349

Urheilukatu 21, 78210 VARKAUS ma- to 8 -16, pe 8 – 13

Kangaslammin Koulu

Saara Valaja

040 566 8777

Vastaanotto Kangaslammin terveysasemalla

OPISKELUTERVEYDENHUOLTO

Osmajoentie 75, ovi A6 78210 Varkaus

Terveystenhoitajat:

Teija Henriksson

p. 040-7763222

puhelinaika arkisin klo:11-11.30

Arja Markkanen

p. 040-7196230

puhelinaika arkisin klo:11-11.30



VARKAUDEN EV.LUT. SEURAKUNTA

Kaikille avointa keskusteluapua, vertaisryhmiä, yhdessä tekemistä, vapaaehtoistyötä ja lastenhoitoapua.

Seurakuntavirasto
Ahlströminkatu 19
78250 Varkaus

Perhekerhot:

Käpykankaan työpiste

Pe klo: 9.30-11.30

Kuoppakankaan työkeskus

Pe klo: 9.30-11.30

Luttilan palvelukeskus

To klo: 9.30-11.30

Kaura-ahon perhekerho (rauhanyhdistyksen toimitilat)

Ke klo: 9.30-11.30

Könönpellon seurakuntatalo

Ke klo: 9.30-11.30

Pääkirkon perhekerho

Ma klo: 17-19.30



Lapsiparkki (maksuton)

Kuoppakankaan työkeskus, hoitoon otetaan alle kouluikäisiä, yli 2-vuotiaita lapsia.

Torstaisin klo: 14-16.00

Ennakoilmoittautuminen edelliseen päivään klo: 16 mennessä numeroon 040-7490192

Diakoniatyö

Diakoniatyö on henkistä, hengellistä, aineellista tai sosiaalista tukea ja apua. Palvelut ovat tarkoitettu kaikille ja kaikenikäisille ja ne ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Voit tulla keskustelemaan mieltäsi painavista asioista, olemme sinua varten.

Lisätietoja sekä ajanvaraus:

Diakoniatoimisto

Reijo Leppänen

p. 040-7016630



VALTAKUNNALLISIA PALVELUITA:

Suomen ev.lut kirkon valtakunnallinen puhelin

p. 0400-221180 (joka ilta klo: 18-01, pe-la klo:18-03)

MLL Vanhempien tuki

Kaikki vanhemmuuteen liittyvät asiat

p. 0800-92277 (maksuton)

Chat mahdollisuus osoitteessa www.mll.fi

Kriisipuhelin

Kaikki mieltä painavat asiat ja kriisitilanteet.

p. 010-195202 (arkisin klo: 9-07.00, viikonloput klo: 15-07.00)



Kelan tuet

Kelan maksamia lastenhoidon tukia ovat

- kotihoidon tuki
- yksityisen hoidon tuki
- joustava hoitoraha sekä
- osittainen hoitoraha
- lapsilisän yksinhuoltajakorotus
- elatustuki

Lapsiperheiden tuet p. 020 692 206

Asumisen tuet p. 020 692 201

Toimeentulotuki p. 020 692 207



Eri lomajärjestöjen tuetut lomat:

Tarkoitettu perheille ja aikuisille, joilla ei olisi muuten mahdollisuutta lomiin. Tavoitteena hyvinvoinnin lisääminen. Tuettuja lomia myönnetään sosiaalisin, terveydellisin sekä taloudellisin perustein. Loman kesto 5 vuorokautta täysihoidolla ja loman omavastuu on n.110€/aikuisen ja lapset alle 16-v ilmaiseksi. Lisää tietoa tuetuista lomista ja niiden hakemisesta löydät osoitteesta: www.lomajarjestot.fi.