

VANHEMMAN HYVINVOINNIN HELMINAUHA

Opas Järvenpään lastensuojelun perhetyölle

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Kevät 2019
Heidi Pöllänen
Satu Heikkilä

Tiivistelmä

Tekijä(t) Heikkilä, Satu, Pöllänen, Heidi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 39 sivua + 1 liitesivu	Valmistumisaika Kevät 2019
Työn nimi Vanhemman hyvinvoinnin helminauha Opas Järvenpään lastensuojelun perhetyölle		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli parantaa lastensuojeluasiakkuudessa olevien vanhempien hyvinvointia perhetyön keinoin. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Järvenpään lastensuojelun perhetyöhön työväline, jonka avulla perheohjaajat auttavat vanhempaa oivaltamaan oman hyvinvoinnin merkityksen koko perheen hyvinvoinnille.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli vanhemman hyvinvointi ja sen merkitys perheen arkeen. Aihe opinnäytetyölle syntyi lastensuojelun perhetyön ohjaajien päivittäisen työn kautta nousseista asiakkaiden tarpeista.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena valmistui opas, jossa jokainen tapaamiskerta perheohjaajan ja vanhempien välillä oli suunniteltu. Aihealueet tapaamiskerroille ja tapaamisten sisällöt suunniteltiin itsenäisesti perustuen tutkittuun tietoon, kohderyhmää ja heidän tarpeitaan ajatellen, sekä hyödyntäen perhetyöntekijöiden toiveita ja ajatuksia. Tapaamisten tavoitteena oli luoda pysyviä muutoksia perheissä vanhemman hyvinvoinnin ja mielen kohotessa sekä saada vanhemmissa aikaan oivalluksia omasta hyvinvoinnista ja sen merkityksestä perheen arkeen.</p> <p>Työelämässä tehtyjen havaintojen perusteella voidaan todeta, että tuotoksena syntynyt opas - Vanhemman hyvinvoinnin helminauha - oli tarpeellinen ja antaa perheohjaajille työvälineen, joka ohjaa heidän tapaamisiaan asiakasperheiden kanssa.</p>		
Asiasanat Hyvinvointi, vanhemmuus, perhe, lastensuojelu, perhetyö, perheohjaaja, voimavarat, hyvän mielen taidot		

Abstract

Author(s) Heikkilä, Satu, Pöllänen, Heidi	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2019
	Number of pages 39 p. + 1 p. of app.	
Title of publication The Pearl Chain of parenting welfare A guide for the family work of Järvenpää's child protection		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to improve the welfare of the parents through a client relationship with the family work unit. The aim of the thesis was to develop a tool for the family work unit of Järvenpää's child welfare service, to help parents understand the importance of their own well-being and the relation to the well-being of the whole family.</p> <p>The thesis is functional and it focuses on the well-being of a parent and the well-being's importance in the everyday life of a family. The topic was born through awareness of client needs as faced by the child protection unit family workers on their daily work.</p> <p>The thesis resulted in a guide, in which every meeting between the family supervisor and the parents was planned. Topics and content for the meetings were designed independently based on the researched knowledge and the target group and their needs whilst also utilizing the wishes and thoughts of the family workers. The meetings aimed to create lasting changes in the family as the parent's well-being and state of mind improved, as well as to make the parents realize their own well-being and its importance in the family's daily life.</p> <p>Based on the observations made whilst working in the family rehabilitation unit, it can be noted that the produced guide - The Pearl Chain of Parenting Welfare - was received as needful and provided the family workers a tool to guide their meetings with the client families.</p>		
Keywords Welfare, parenthood, family, child protection, family work, family counselor, resources, good mind skills		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	2
2.1	Taustaa	2
2.2	Toimeksiantaja.....	2
2.3	Perheohjaajan tehtävä.....	3
2.4	Tarkoitus, tavoite, tuotos ja rajaukset	3
3	HYVINVOIVA PERHE.....	5
3.1	Hyvinvointi ja sen merkitys perheelle.....	5
3.2	Riittävä vanhemmuus	5
3.3	Vanhemman voimavarat.....	7
4	LASTENSUOJELUN PERHETYÖ	9
4.1	Perhetyö lastensuojelun avohuollon tukitoimena.....	9
4.2	Perhe lastensuojelun perhetyön asiakkaana	10
4.3	Lastensuojelun perhetyön lähtökohtia	11
4.4	Perhetyön menetelmiä	14
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	19
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5.2	Aineistonkeruumenetelmiä	19
6	VANHEMMAN HYVINVOINNIN HELMINAUHA	21
6.1	Oppaan suunnittelu.....	21
6.2	Tapaamiskertojen aihealueet.....	24
7	OPINNÄYTETYÖ PROSESSIN ARVIOINTI	29
7.1	Opinnäytetyöntekijöiden arvio oppaasta	29
7.2	Toimeksiantajan palaute oppaasta	30
7.3	Eettisyyden huomiointi	31
8	POHDINTA	33
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Vanhemmuus on palkitsevaa, ja se tekee elämästä merkityksellistä. On kuitenkin tärkeä muistaa, että vanhemman tulee huolehtia myös itsestään. Vanhemman oma hyvinvointi edistää sitä, että hän pystyy pitämään kiinni johdonmukaisuudesta sekä selkeistä ohjeista lapsensa kanssa. Vanhemmuudessa olennaista on myös kyky ja rohkeus pyytää apua silloin, kun itse ei pärjää jossain tilanteessa tai yksikertaisesti ei vaan jaksaa. (Vilen, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 130-131.)

Kuormittuneena ja stressaantuneena ärtymistaso usein laskee, on vaikeaa keskittyä mihinkään ja olla läsnä sekä kärsitään myös uniongelmista. Tämä näkyy vahvasti sosiaalisessa elämässä esimerkiksi perhe- ja parisuhdeongelmina. Kiire, stressi ja väsymys ovat läsnä hyvin monessa suomalaisessa lapsiperheessä. Vanhemman kokema kuormittuneisuus näkyy kielteisesti lapsen ja vanhemman suhteessa ja vaikuttaa suoraan lapsen hyvinvointiin. (THL 2019a.) Vanhemman voidessa hyvin myös lapsi voi hyvin. Vanhemmat sivuuttavat herkästi omat tarpeensa, mutta niitäkin olisi syytä kuunnella, jotta jaksaa arjessa. Oma aika voi olla vanhemmalle suuri voimavara. (MLL 2018a.)

Pietikäisen (2014, 44-45) mukaan elämällä arvojensa mukaista elämää ihminen kokee luonnollista henkistä palkitsevuutta, ja hän on tasapainossa itsensä kanssa. Tietoisuus oman elämän arvoista on tärkeää, jotta voi elää omannäköistä elämää. Omien arvojen tunnistaminen ja kuunteleminen ovat avaimia omaan hyvinvointiin. Kun tietää mitä arvostaa ja mitkä asiat itselle on tärkeitä, pystyy tavoittelemaan itselleen tärkeitä päämääriä ja kulkemaan polkua, joka on itselleen mielekästä. (Suomen mielenterveysseura 2019.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on parantaa lastensuojeluasiakkuudessa olevien vanhempien hyvinvointia perhetyön keinoin ja auttaa vanhempaa oivaltamaan oman hyvinvoinnin merkitys koko perheen hyvinvoinnille. Vanhemman on ensin huolehdittava itsestään, jotta hän pystyy huolehtimaan lapsestaan mahdollisimman hyvin, sekä vanhemman on tunnettava itsensä ja muistettava lapsuuttaan, jotta voi olla hyvä vanhempi (Andersen & Stawreberg 2014, 43). Opinnäytetyö rajattiin käsittelemään henkistä hyvinvointia ja mielen taitoja, joista uskottiin asiakkaina olevien vanhempien hyötyvän eniten. Kiinnostus kokonaisvaltaista hyvinvointia kohtaan ja työelämässä tehdyt havainnot synnyttivät opinnäytetyön aiheen, jonka merkitys työelämälle oli ilmeinen.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Taustaa

Perheen hyvinvointiin liittyy aina vanhempien jaksaminen ja hyvinvointi, joten siitä tulee jokaisen vanhemman huolehtia (Palvelupolkumalli 2018). Työskentely ohjaajina lastensuojelussa sekä perhekuntoutuksessa on osoittanut, että yksi perheiden merkittävimmistä ongelmista on vanhempien jaksamattomuus. Työharjoittelu Järvenpään lastensuojelun avohuollon tiimissä osoitti samaa: perheiden suurimmat ongelmat näyttäytyivät nimenomaan vanhempien jaksamattomuutena sekä perheenjäsenten välisissä vuorovaikutussuhteissa.

Lastensuojelun perheohjaajien kanssa keskusteltaessa nousi ilmi, että vanhempien itsehillinnässä oli suuria puutteita ja ohjaajat kaipasivat tähän apua. Työntekijöiden kanssa lähdettiin pohtimaan itsehillinnän tukemiseen työvälinettä, mutta pohdittuamme asiaa syvällisemmin oivalsimme, että syytä olisi lähteä liikkeelle itsehillinnän menettämisen taustalla olevista syistä. Itsehillintää ja tunnetaitoja on vaikea lähteä harjoittamaan jaksamattomana ja väsyneenä. Ensin olisi saatava vanhemman voimavaroja lisättyä, jotta hän olisi kykenevä tunnetaitojen harjoittamiseen ja pystyttäisiin tukemaan perheen vuorovaikutussuhteita.

Vähitellen talven 2019 aikana vahvistui ajatus siitä, että kaikkia ongelmia ja niihin liittyviä tuen tarpeita yhdisti yksi asia: vanhemman oma jaksaminen ja hyvinvointi sekä sen merkitys koko perheen hyvinvoinnille. Avoimen haastattelun myötä päädyttiin suunnittelemaan opinnäytetyönä perheohjaajille työvälinettä, jonka tarkoituksena on auttaa vanhempaa oivaltamaan oman hyvinvoinnin merkitys vanhemmuuteen. Työvälineeksi syntyi opas, jonka nimi on Vanhemman hyvinvoinnin helminauha.

2.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Järvenpään lastensuojelun avohuolto. Järvenpään lastensuojelun avohuollossa on 230 asiakasta. Lastensuojelun avohuollon tiimi muodostuu kahdeksasta sosiaalityöntekijästä, kahdesta erityissosiaali-ohjaajasta, kahdesta ammatillisesta tukihenkilöstä ja lastensuojelupäälliköstä. Lisäksi lastensuojelutiimiin kuuluu neljä tehostetun perhetyön perheohjaajaa ja kaksi intensiiviperhetyön perheohjaajaa, kaksi perhekuntoutuksen perheohjaajaa sekä toimistosuhteerit. (Järvenpää 2018a.)

Järvenpään lastensuojelun avohuollon tiimin tehtävänä on vahvistaa lapsen ja perheen toimintakykyä avohuollon tukitoimin sekä tarvittaessa järjestää perheen toimintakykyä

korjaavia tai korvaavia palveluita. Työn toimintaperiaatteena on, että jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen ja virikkeitä antavaan kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen ja etusija erityiseen suojeluun. (Järvenpää 2018b.)

Lastensuojelun perhetyö on suunnattu alle 18-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen, jotka tarvitsevat tukea ja ohjausta arjen kasvatuksellisiin haasteisiin. Järvenpään perhetyö on perhekohtaista, asiakasta kuulevaa, suunnitelmallista ja muutokseen tähtäävää työskentelyä yhdessä perheen kanssa. (Järvenpää 2018c.)

2.3 Perheohjaajan tehtävä

Perheohjaajan tehtävä on tukea ja vahvistaa perheen toimintakykyä sekä ohjata perhettä arjen hallinnassa. Perheohjaaja toimii vanhemman tukena lapsen kasvatukseen ja hoitoon liittyvissä haasteissa. Työssään perheohjaajan on ensiarvoisen tärkeää turvata ja ottaa huomioon lapsen etu. Perheohjaajan työnä on myös havainnoida perheen tilannetta laajemmin ja tarvittaessa ohjata vanhempia muiden palveluiden piiriin. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 112.)

Järvenpään lastensuojelussa perheohjaajan tehtävät ovat näitä samoja. Vastaava perheohjaaja Vilja kertoi, että työntekijän tehtävänä on tukea perheitä arjen haasteissa, vuorovaikutuksessa perheenjäsenten kanssa sekä tuoda lapsen ääni kuuluviin. Perheohjaajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on vahvistaa ja hyödyntää perheiden vahvuuksia ja voimavaroja. Vilja korosti asiakkaan aitoa kohtaamista, asiakassuhteen luomista sekä vuorovaikutusta perheiden kanssa. (Vilja 2019.)

Perhetyötä tehdään monella eri tavalla; perheohjaajalta vaaditaan sopeutumista erilaisien roolien välillä, kuten kuuntelija, kannustaja, valmentaja, opettaja, kontrolloija, neuvojen ja ohjeiden antaja. Tärkeintä kuitenkin on se, että perheohjaaja on aidosti kiinnostunut perheen tilanteesta ja uskoo muutokseen. Merkittävin asia, mitä perheohjaaja voi tuettavalle perheelle antaa, on kiireetön ilmapiiri ja läsnäolo. (Järvinen ym. 2012, 158.)

2.4 Tarkoitus, tavoite, tuotos ja rajaukset

Opinnäytetyön tarkoituksena on parantaa lastensuojeluasiakkuudessa olevien vanhempien hyvinvointia perhetyön keinoin. Vanhemman on ensin huolehdittava itsestään, koska vanhemman hyvinvointi vaikuttaa suoraan lapsen hyvinvointiin.

Työn tavoitteena on kehittää Järvenpään lastensuojelun perhetyöhön työväline, jonka avulla perheohjaajat auttavat vanhempaa oivaltamaan oman hyvinvoinnin merkityksen koko perheen hyvinvoinnille. Idea opinnäytetyölle syntyi lastensuojelun perhetyön ohjaajien päivittäisen työn kautta nousseiden asiakkaiden tarpeiden mukaan.

Tuotoksena syntyi opas, jossa on suunniteltu jokainen tapaamiskerta perheohjaajien ja vanhempien tai huoltajien kanssa. Tapaamisten aihealueet ja sisällöt on suunniteltu itsenäisesti, hyödyntäen perhetyöntekijöiden toiveita ja ajatuksia.

Opinnäytetyössä hyvinvointi rajataan käsittämään henkistä hyvinvointia, vaikka kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen myös terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä.

3 HYVINVOIVA PERHE

3.1 Hyvinvointi ja sen merkitys perheelle

Yleisesti hyvinvoinnin ajatellaan muodostuvan mitattavissa olevista ja elintasoja kuvaavista tekijöistä. Näitä tekijöitä ovat terveys, asuminen, koulutus, tulot ja varallisuus. Kuitenkin ymmärretään, että hyvinvoinnilla on myös subjektiivinen ulottuvuus, joka mittaa onnellisuutta. (Törrönen 2012, 33.) Myös Sirolan (2016, 4) mukaan hyvinvointi koostuu elintasoja kuvaavista tekijöistä. Näitä tekijöitä ovat koulutus, työ, varallisuus, tulot, sosiaaliset suhteet, ympäristö ja poliittinen järjestelmä.

Hyvinvointi koostuu perustarpeiden tyydyttymisestä ja elintasosta, yhteisösuhteista ja rakkauden antamisen ja saamisen kokemuksista sekä osallisuuden että itsensä toteuttamisen mahdollisuuksista (Järvinen ym. 2012, 37). THL:n (2015) mukaan hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: koettuun hyvinvointiin tai elämän laatuun, materiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen. Hyvinvointiin kuuluvat uni, lepo, liike, ravitseminen ja henkinen hyvinvointi. Sitä paremmin ihminen voi mitään, paremmassa tasapainossa nämä edellä mainitsevat asiat ovat. (Tykkä 2015, 12-14.)

Hyvinvoivan perheen määrittelemisen ei ole helppoa, koska yksiselitteistä rajaa sille ei ole olemassa. Kulttuuri ja yhteiskunnan käsitykset säätelevät pitkälti sitä, millaisena hyvinvoivaa ja toimivaa perhettä pidetään. Perheen toimivuutta voi kuitenkin tarkastella erilaisin tavoin. Jokaisen perheenjäsenen yksilöllinen hyvinvointi on tärkeää ja merkitsee koko perheen hyvinvointiin. (Vilen ym. 2010, 11-12.) Lasten hyvinvointia on tarkoitus edistää vanhempien kautta. Jos vanhempi on kovin väsynyt, hänelle tarjotaan erilaisia hoitojärjestelyitä, joiden avulla helpotetaan arjen kuormaa. Näiden tukitoimien tarkoituksena on parantaa lapsen ja koko perheen hyvinvointia. (Järvinen ym. 2012, 33.)

Lasten kokemus heidän hyvinvointinsa kannalta merkityksellisimmistä asioista ovat toimivat ihmissuhteet ja emotionaalinen hyvinvointi (Alatalo, Lappi, & Petrelius 2017, 30-31). Perhe voi paremmin, kun jokaisen jäsenen tarpeet tulevat huomioiduksi, voisikin sanoa, että toimivassa perheessä mukaudutaan toisten tarpeisiin, unohtamatta itseä. Aikuinen kantaa kuitenkin vastuun perheen hyvinvoinnista. (Vilen ym. 2010, 11-12.)

3.2 Riittävä vanhemmuus

Vanhemmaksi tuleminen on suuri muutos elämässä. Uusi elämäntilanne saattaa aiheuttaa pelkoja ja epävarmuutta, jos tulevilla vanhemmilla ei ole kokemusta lastenhoidosta tai

ylipäänsä lapsista. Lapsuusiän kiintymyssuhdemalli vaikuttaa millä tavalla aikuinen kohtaa syntyneen lapsen. Lapsen tarvitsevuus nostattaa kokemuksia omasta tarvitsevuudesta ja siihen, miten niihin tarpeisiin on vastattu omassa lapsuudessa. Nämä syvältä kumpuavat muistikuvat auttavat vanhempaa tulemaan tietoiseksi lapsen tarpeista ja vastaamaan niihin. Jos näitä muistikuvia ei ole, niin se vaikeuttaa asiaa. Vanhemman tulisi löytää itseltään sisäinen lapsi, näin hänen on helpompi oppia ymmärtämään, mitä lapsi haluaa, kun hän muistaa, minkälaiset asiat omassa lapsuudessa tuntui oikeudenmukaisilta ja mitkä taas epäoikeudenmukaisilta. On kuitenkin tärkeää, etteivät omat mielikuvat sekoitu lapsen mielikuvien kanssa. (Vilen ym. 2010, 126-127.)

Vanhemmuus on tärkeä asia, minkä vuoksi jokainen vanhempi haluaa tehdä sen oikealla tavalla. Kuitenkaan ei ole olemassa yhtä ainoaa tapaa onnistua vanhemmuudessa täydellisesti, eikä kukaan sitä vaadikaan. Vanhemmuus pitää sisällään osa-alueita, joista on hyvä ottaa selvää lapsen kehittyessä. Vanhemman on esimerkiksi hyvä tietää lapsen kehityksen eri vaiheista, jotta voi ymmärtää uhmakasta lasta paremmin sekä tuihtuilevaa teiniä hänen tunnemyrskyissään. Vanhemman on myös ymmärrettävä, minkälaista hoivaa lapsi vanhemmiltaan tarvitsee, koska lapsen hyvinvointi perustuu äidin ja isän huolenpitoon. (MLL 2018b.)

Vanhemmat usein pohtivat, olenko hyvä vanhempi. Vietänpö tarpeeksi aikaa lapseni kanssa? Usein myös verrataan omaa vanhemmuutta toisten vanhemmuuteen, samoin kuin omaa lasta toisten lapseen. Jos toisen lapsi nukkuu läpi yön ja oma lapsi herää muutaman tunnin välein, saattaa vanhempi pohtia, mitä teen väärin. Kutenkaan kysymys ei ole siitä, että vanhempi tekisi jotain väärin, vaan kysymys on siitä, että me kaikki ihmiset olemme erilaisia, eikä meitä tulisi verrata keskenään. Armollisuus ja itsensä hyväksyminen alkaa vanhemmasta itsestään. Esimerkillä vanhemmat voivat näyttää lapselleen, että jokaisesta ihmisestä löytyy hyvää ja rakastettavaa. (Lange 2016, 129-133.)

Vanhemmuus kaipaa rohkeutta, hieman kapinamieltä ja uskallusta toimia oman päätöksen mukaan. Aikakauslehdet ja kasvatusoppaat pursuavat erilaisia kasvatusvinkkejä ja määritelmiä siitä, mikä haittaa lapsen kehitystä ja mitkä asiat ovat lapselle eduksi. Nämä ohjeet saattavat lisätä riittämättömyyden tunnetta, jonka vuoksi ihan kaikkea ei kannatta, pohtimatta omaa tilannetta, ottaa käyttöön. Vanhemmat tuntevat oman perheensä tilanteen ja voivat ohjeista valita ne, jotka heidän perheelleen sopivat luontevimmin. On paljon erilaisia tapoja olla hyvä vanhempi. (MLL 2018b.) Vanhemmuus onkin pitkälti omaan lapseen tutustumista, lapsen elämän ensi hetkistä lähtien ja tämä tutustuminen jatkuu läpi elämän. Vanhempi ja lapsi toimivat ikään kuin toistensa opettajina. Kaikki ihmiset tekevät virheitä ja niistä oppiminen on osa vanhemmuutta. Armollisuus itseään, lasta ja

parisuhdetta kohtaan auttaa perhettä selviämään monista hankalista tilanteista. Riittävä vanhemmuus on taitoa oppia uutta ja kehittyä yhdessä lapsen kanssa. (Vilen ym. 2010, 130-131.)

Kallion mukaan (2016, 23) kun ihminen muodostaa itselleen kuvan täydellisestä vanhemmuudesta, johon kuuluu raudan lujat hermot, iloinen lasten leikittäjä, aina viisas rajaava aikuinen, luomukokki, ekokasvattaja ja virikkeitä tarjoava vanhempi, yhtälö on valmis, vanhempi tulee kokemaan itsensä riittämättömäksi arjen kiireiden keskellä. Lapset eivät tarvitse täydellistä vanhempaa, vaan vanhemman, jonka mielestä on mukavaa viettää yhteistä aikaa omien lastensa kanssa. Riittävään vanhemmuuteen vaaditaan siis melko vähän. (Perho 2011, 52.) Copnikin (2017, 25) vertauskuvan mukaan, lasten hoitaminen on ikään kuin puutarhan hoitamista, jossa vanhemmat ovat puutarhureita, jotka antavat mahdollisimman monien erilaisten kukkien loistaa. Vanhemmuuden tehtävänä ei ole kasvattaa tietynlaista lasta, vaan vanhemman tehtävänä on luoda turvallinen, suojaisa rakkauden ja vakauden ilmapiiri, missä erilaiset lapset voivat kukoistaa. (Copnik 2017, 25-27.)

3.3 Vanhemman voimavarat

Voimavaroilla voidaan tarkoittaa taitoja, positiivista ja henkistä energiaa, myönteisyyttä, ihmissuhteita, kykyä nauttia tai kykyä näyttää kaikkia tunteitaan. Ne voivat olla toimintamahdollisuuksia, vapautta valita tai päättää omia asioita, sekä oman tilan ja ajan saamista. Jos ihmisellä ei ole käytössään voimavaroja, hän todennäköisesti ei jaksakaan tai kykene toimimaan oikein haluamallaan tavalla. (Rönkkö & Rytönen 2010, 192-193.)

THL:n lapsiperhekyselyn (2012) mukaan lapsiperheiden hyvinvoinnin kannalta merkittäviä voimavaroja ovat vanhempien tyytyväisyys parisuhteeseen sekä isänä tai äitinä jaksaminen. Toimeentulokokemuksen yhteys parisuhteeseen sekä vanhemmuuteen on selvä: jos toimeentulo koetaan huonoksi, voimavarat ovat huonot. Voimavarat olivat useimmin hyvät niillä, jotka huolehtivat kotitöistä yhtä paljon ja viettivät työnsä ohella puolisonsa kanssa riittävästi aikaa. (THL 2014.)

Kokemus voimaantumista on vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena. Sanasta voimaantuminen voidaan puhua myös vahvistumisena tai voimantunteen kasvamisena, englanninkielinen vastine on empowerment. (Vilen ym. 2010, 26.) Voimavarojen avulla pystymme ponnistelemaan ja kykenemme toimimaan. Voimantunne on fyysisen jaksamisen lisäksi henkistä vahvuutta. (Rönkkö & Rytönen 2010, 192.) Voimaantumista pyritäänkin saavuttamaan huomioiden koko perheen tasapaino. Useimmiten yhden voimaantuminen perheessä johtaa koko perheen kokemuksiin voimaantumista. Voimaantumisen tunne

voi näkyä perheessä monilla eri tavoin, se voi tuntua lisääntyvänä hyvinvointina tai tunteena elämänhallinnasta. (Vilen ym. 2010, 26-27.)

Myös ajatusmaailmassa saattaa tapahtua muutoksia, jotka usein näkyvät myös toiminnassa esimerkiksi arjen hallinnassa tai perheenjäsenten välisessä vuorovaikutuksessa. Voimaantuminen voi näkyä myönteisyytenä ja perheen ilmapiirin parantumisena. Joskus voimaantuminen on hetkellistä, mutta se voi olla myös pysyvämpää perheen saavuttamaa muutosta. Pysyvämmässä voimaantumisessa armollisuus itseä ja muita perheenjäseniä kohtaan on olennaisessa osassa. (Vilen ym. 2010, 26-27.) Voimaantuneena ihmisen luottamus itseen ja omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa kasvaa (Näkki & Sayed 2015, 68).

4 LASTENSUOJELUN PERHETYÖ

4.1 Perhetyö lastensuojelun avohuollon tukitoimena

Lastensuojelun perhetyö on lastensuojelun asiakkaana oleville lapsille ja heidän perheilleen tarkoitettu lastensuojelun avohuollon työmuoto, jolla pyritään vastaamaan lasten ja perheiden laajoihin tuen tarpeisiin. Iso osa asiakkaista tarvitsee monialaista, usean palvelun tai ammattiryhmän tukea. Valtakunnallista tilastoa asiakkaiden määrästä ei ole, mutta arviolta perhetyön piirissä on 10-40 % lastensuojelun asiakkaista. Vuonna 2015 Suomessa oli lastensuojelun avohuollon asiakkaana noin 74 000 lasta. (Alatalo ym. 2017, 9.) Vuonna 2017 lastensuojelun avohuollon asiakkaiden määrä oli tippunut 17 246 asiakkaalla vuoden 2015 luvuista. Tässä on nähtävissä 1.4.2015 voimaan astunut sosiaalihuoltolain muutoksen vaikutus. (THL 2018.)

Lastensuojelun perhetyön tarkoituksena on antaa perheille konkreettista apua ja tukea perheiden kotona (Järvinen 2012, 82). Heinon (2008, 47) mukaan perhetyön avulla pyritään välttämään lapsen huostaanotto tai lakkauttamaan se, sekä sijoittamaan lapsi kotiin takaisin. Uudessa sosiaalihuoltolaissa korostetaan perheille suunnatun tuen olevan hyvä keino vähentää huostaanottoja ja sijoituksia. Erityisesti tehostettua perhetyötä, sekä perhekuntoutusta pidetään vaihtoehtoisena toimena lapsen sijoittamiselle. Tätä palvelumuotoa käytetään usein silloin, kun lasta ja perhettä kuormittaa jo melko hankalat ongelmat. Lastensuojelun tukitoimena tarjottavan työn ydin on lapsen turvallisuuden, sekä hyvinvoinnin varmistaminen. Tuen pääasiallinen tavoite on, että lapsen arki omassa kodissa olisi tarpeeksi turvallista. Huostaanoton välttäminen ei kuitenkaan välttämättä ole onnistuneen työn mittarina, vaan on huomioitava lapsen edun näkökulmasta, onko vanhemmuutta tukevalle työskentelylle riittävästi edellytyksiä. (Järvinen ym. 2012, 81-88.)

Järvisen ym. (2012, 81) mukaan lastensuojelutarpeen selvitys tehdään aina ennen lastensuojelun asiakkuuden alkamista. Lastensuojelun perhetyö aloitetaan sosiaalityöntekijän päätöksellä kuten kaikki muutkin avohuollontukitoimet. Perhetyö on osa lastensuojelun asiakkuusprosessin kaikkia vaiheita. (Heino 2008, 45.) Lastensuojelun perhetyö on aina suunnitelmallista ja tavoitteellista työtä, jolla selvitetään perheen tilannetta ja pyritään yhteisesti sovittuihin muutoksiin. Usein perhetyöstä lastensuojelussa vastaavat sosionomin koulutuksen saaneet perhetyöntekijät tai ohjaajat, jotka työskentelevät tavallisesti perheen kotona. (Vilen ym. 2010, 32.) Korjaavan työn tavoitteena on vähentää pahoinvointia, vahvistaa elämänhallintaa, tuoda esille voimaantumisen mahdollisuuksia sekä monin eri tavoin huoventaa vaikeuksien keskellä olevien ihmisten elämää. Työtä tehdään niin laitospäristössä kuin avopalveluissa, missä tarjotaan ohjausta, neuvontaa, ammatillista

tukea sekä keskusteluapua, apua arjen järjestämiseen ja jaksamiseen arjessa sekä toiminnallista ja vertaistukea. (Nivala & Ryyänen 2019, 285.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt uuden mallinnusraportin (2017) "Lapsikeskeinen suojeleminen ja perheen toimijuuden tukeminen lastensuojelun perhetyössä ja kuntoutuksessa –kohti monitoimijaista, yhteistä perhetyötä". Raportissa ehdotetaan uudenlaista tapaa jäsentää lastensuojelun perhetyötä sisältöelementtien avulla, jotka ovat a) lapsen ja perheen tilanteen ja tuen tarpeen arviointi, b) konkreettinen apu, c) ohjaus, d) läheisten, vertaisten ja yhteisön tuki sekä e) hoito. Näiden avulla voidaan luoda yhteinen viitekehys palvelujärjestelmän eri toimijoille ja kuvata palveluja, sekä työtehtäviä konkreettisemmin. Ytimessä on aina lapsikeskeinen suojeleminen ja kuntoutus, jolla vahvistetaan perheen toimijuutta. (Alatalo ym. 2017, 4-5.)

4.2 Perhe lastensuojelun perhetyön asiakkaana

Perhetyössä perhe usein määritellään niin, että tähän kuuluu lapsi ja tämän viralliset huoltajat. Työskentelyssä oleellista ja tärkeää on kuitenkin se, kenet asiakas itse kokee perheeseen, sen vuoksi olisi hyvä aloittaa työskentely tarkastelemalla perheenjäsenten omaa käsitystä siitä, ketkä tämän perheeseensä kuuluvat. (Vilen ym. 2010, 10.)

Lastensuojelun perhetyön asiakasperheet ovat suomalaisia tavallisia lapsiperheitä, perheitä voi kuitenkin olla hyvin erilaisia: ydinperheitä, yksinhuoltajan perheitä, uusperheitä, sateenkaariperheitä, adoptioperheitä, pieniä perheitä, monilapsisia perheitä, sekä iäkkäitä vanhempia tai nuoria vanhempia. (Törrönen & Pärnä 2010, 139- 140.) Erilaiset perheet haastavat työntekijöitä ja edellyttävät kykyä tarkastella perhettä ja asioita hieman erilaisista näkökulmista (Vilen ym. 2010, 12).

Perheillä on kuitenkin aina jokin syy ja tuen tarve ollakseen perhetyön asiakkaana. Perhetyössä esillä ovat erilaiset elämäntilanteet ja usein vastaan tuleekin koko elämän kirjo, on menossa erilaisia kriisejä kuten: työttömyys, ero, sairaus, kuolema tai asunnottomuus. (Törrönen & Pärnä 2010, 139-140.) On myös perheitä, joissa vanhempien on vaikeaa asettautua vanhemmuuden rooliin, joskus lapsi on joutunut ottamaan harteilleen perheessä vanhemman tehtäviä päihderiippuvuuden tai mielenterveysongelman vuoksi. Perhetyössä kohdataan lasten laiminlyöntiä ja jopa kaltoinkohtelua, jolloin perusturvaa ei ole lainkaan. Toisaalta on myös perheitä, joilla on kaikki päällisin puolin hyvin. (Rönkkö & Rytönen 2010, 117.)

Perhettä on syytä tarkastella myös elämänkaarajattelun näkökulmasta. Tämä tarkoittaa, että huomioidaan missä elämänkaaren vaiheessa kukin perheenjäsen on tai missä vaiheessa elämänkaarta perhe parhaillaan elää. Elämänkaari kuvastaa miten perhe ja sen jäsenet muuttuvat ajan saatossa ja siirtyvät elämänvaiheista toisiin. Eri elämänvaiheisiin liittyy erilaisia haasteita, on luonnollisesti erilaista olla vauvaperhe kuin murrosikäisen perhe. Työskentelyssä tuleekin huomioida, että eri vaiheissa elämää korostuvat tietyt omat osa-alueet, kuten vauvaperheessä vanhemman huolenpidon jatkuva tarve. (Rönkkö & Rytönen 2010, 117-130.)

4.3 Lastensuojelun perhetyön lähtökohtia

Lastensuojelulain (2007/417) 1§ tarkoitus on "turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun." Lastensuojelulaissa painotetaan lastensuojelulla olevaa vastuuta tukea vanhempia heidän kasvatusta- ja huolenpitotehtävässään. Lain mukaan lastensuojelun on järjestettävä tarpeellisia palveluita ja tukitoimia. Tukitoimien järjestämisessä ja suojelussa painottuu vanhempien tukeminen, mutta lastensuojelulaki korostaa myös asiakkaana olevan lapsen oikeuksia, jotta tämä tulee kuulluksi ja kohdatuksi. (LSL 2007/417 5§, 20§, 21§, 24§, 29§). Tämä tarkoittaa, että lastensuojelun ammattilaisten on sitouduttava työskentelyssään lapsikeskeisyyteen. On huomioitava lapsen kokemus, lapsen osallisuus ja tämän kuulluksi tuleminen. (THL 2019b.)

Työntekijää arviointi- ja tukemistyössä säätelee lain velvoitteet, oma ammattitausta, työkuva ja omalle työlle asetetut tavoitteet, mutta myös asiakkaan tarpeet ja voimavarat. Ammatillinen tukeminen lähtee aina arvioinnista. Asiakkaan näkökulmasta arviointi on onnistunutta, jos se saa hänet tarkastelemaan omaa elämää eri tavoin kuin aiemmin ja antaa uudenlaista ymmärrystä elämäntilanteeseen ja huolenaiheisiin. Arviointia tarvitaan kuitenkin koko ajan: ennen palveluihin tuloa, aloittaessa, työskentelyn aikana ja sen jälkeen. (Vilén ym. 2010, 46-47.)

Muutos voi alkaa kuitenkin vasta kun perhe pystyy yhdessä jakamaan saman huolen ja uskomaan muutoksen olevan mahdollista. Alussa onkin löydettävä yhteinen näkemys siitä, miksi ja mihin muutosta tarvitaan. Työntekijä voi auttaa ja johdatella löytämään oikeita sanoja ja tavoitteita, sekä osoittaa myönteistä suuntaa, mutta perhe itse määrittelee omat tavoitteensa. On siis tärkeää, että arviointi perustuu perheen kanssa tehtyyn yhteistyöhön ja asioita peilataan yhdessä suunnitelmallisesti. Työntekijän on hyvä ottaa kuitenkin rohkeasti ja rehellisesti asioita esille mitä mielestään tilanteesta näkee ja kuulee, mutta

kysyä perheenjäsenen mielipiteitä hänen tekemistään havainnoista ja huomioista. (Vilen ym. 2010, 46-49.) Rönkkö & Rytönen (2015, 186) korostavat myös, miten vuorovaikutukselliseen kohtaamiseen kuuluu yhteisen näkemyksen luominen.

Jotta perhetyössä voidaan saavuttaa asiakkaan kokemaa voimaantumista, on tärkeää toimia asiakaslähtöisesti ja huomioida asiakkaan tarpeet, toiveet ja odotukset hänen itsensä ilmaisemana. Asiakkaan on tärkeää kokea tulleen kuulluksi ja yhteisen toiminnan pohjana on tasavertaisuus. (Vilen ym. 2010, 26-27.) Se myös vahvistaa käsitystä siitä kenellä vastuu muutoksesta on, kyse ei ole vain työntekijän suorituksesta vaan perheellä on itsellä vastuu elämänsä kohentamisesta (Rönkkö & Rytönen 2010, 186).

Motivoivassa työskentelyssä vältetään asiakkaan opettamista, neuvomista ja tietojen antamista asiantuntijamaisesti. Työntekijä kunnioittaa asiakasta ja osallistaa tätä mukaan työskentelyyn. Kun muutos alkaa asiakkaan sisäisestä motivaatiosta ja omista oivalluksista, saavutetaan toivottuja tuloksia todennäköisemmin, sekä päästään pysyvämpään muutokseen. (Näkki & Sayed 2015, 85-87.)

Kun on kyse kokonaisvaltaisesta kuntouttavasta työskentelystä, tarvitaan hyvin laajaa eri tieteenaloja hyödyntävää tapaa, jossa eri näkökulmat yhdistetään kokonaisuudeksi. Työskentelyä tulee kohdistaa useille perhe-elämän alueille pyrkien lieventämään ongelmia ja lisäämään voimavaroja pienin askelin kerrallaan. Joskus perheen muiden ongelmien sivuuttaminen voi olla esteenä työskentelyyn sitoutumiselle ja siksi elämäntilannetta on syytä tarkastella laajemmalta näkökulmalta. (Alatalo ym. 2017, 35-36.)

Työskentelyssä vaaditaan ymmärrystä perheen elämäntilanteesta kokonaisuutena, on tärkeää osata tunnistaa taustalla olevia perhettä kuormittavia asioita. Vaikka lapsen hyvinvoinnin vahvistamisen kannalta olisi tärkeää tapaamisissa paneutua vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen laatuun, on ymmärrettävä, että vanhemman voi olla vaikeaa keskittyä työskentelyyn, jos hän ei ole nukkunut kunnolla kuukauteen tai jääkaapissa on pelkkä valo, eikä rahaa ruokaan ole. Toisinaan perheen konkreettinen apu voi olla ensin tarpeen, jonka jälkeen edellytykset muulle työskentelylle on suotuisimmat ja perhe kykenee keskittymään ja sitoutumaan työskentelyyn. (Alatalo ym. 2017, 46-47.) Civil (2018, 97) muistuttaa miten lähtökohtana työskentelyssä tulee olla harkittu tapauskohtainen arvio siitä, mistä juuri kyseinen perhe hyötyy.

Arkilähtöinen perhetyö

Sosiaalipedagogisessa lastensuojelutyössä on keskeistä tukea lapsen osallisuutta. Lapsi tulee kohdata dialogisesti ja hänen kanssaan on työskenneltävä pitkäjänteisesti, jotta luottamus saadaan rakennettua. Työssä on tärkeä käyttää pään lisäksi myös sydäntä eli

tuetaan ja välitetään. Sosiaalipedagogisessa perhetyötä tehdään perheiden arjessa. Työtä tehdään tavallisesti hyvin intensiivisesti ja pitkäjänteisesti ja sen avulla pyritään välttämään perheen hajoaminen, autetaan perhettä kohdanneessa kriisissä tai vältetään lasten huostaanotto. Sosiaalipedagogisessa perhetyössä työskennellään koko perheen kanssa ja sen tavoitteena on vanhempien tukeminen kasvatustehtävässään. (Nivala & Nivala 2019, 288-291.) Perhetyössä voidaan auttaa perheenjäseniä näkemään ja ymmärtämään paremmin niin itsensä, kuin toisten tarpeita ja niiden vaikutuksia koko perheeseen (Vilen ym. 2010, 11-12).

Arkilähtöisellä perhetyöllä tarkoitetaan tapaa ymmärtää perheen arkea. Ihmiset näkevät kuitenkin arjen eri tavalla, mikä tekee työstä vaativan. Jokaisen kuva arjesta on yksilöllinen. Perhetyössä tapaa usein asiakkaita, joiden arjen struktuuri on kokonaan kadoksissa tai puutteellinen. Tällöin työtä tehdään yhdessä perheen kanssa arjen säännöllisyyden vahvistamiseksi, joka luo perustan lapsen turvallisuuden tunteelle. Työssä olennaisinta on löytää asiakkaan kanssa yhteinen näkemys, miltä arki näyttää. On tärkeää, että tavoitteita asettaessa otetaan huomioon perheen jäsenten näkemykset ja kokemukset sen hetkestä elämäntilanteesta ja miten se tulisi rakentua. Työntekijällä on myös oma ammatillinen näkemys sekä vastuu perheen elämäntilanteesta, eritoten lapsen hyvinvoinnin näkökulmasta katsottuna. Perheenjäseniä autetaan oivaltamaan omaa arkeaan ja mahdollisia muutostarpeita perheen elämässä. (Järvinen ym. 2012, 112-117.)

Perhetyön ajatusta kuvataan tiivistetysti sanoin ”yhdessä lapsen parhaaksi”. Tämä tarkoittaa, että aikuiset, niin vanhemmat kuin työntekijätkin, tekevät töitä yhdessä lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Törrönen & Pärnä 2010, 138.) Alatalon ym. (2017, 33) mukaan lastensuojelun perhetyö on aina jollain lailla arkeen kiinnittyvää ja koko perhettä koskevaa työskentelyä. Joskus kuitenkin perhetyö kohdistuu enemmän joihinkin jäseniin perheessä, mutta oletus on, että työ kuitenkin hyödyttää koko perhettä. (Vilen ym. 2010, 27.) Lasten hyvinvoinnin kannalta keskeistä perhetyössä on lapsikeskeinen työskentely ja koko perheen kuntouttaminen (Alatalo ym. 2017, 30-31).

Perhetyön tavoitteena on suojella lasta, vahvistaen tämän hyvinvointia tukemalla koko perhettä. Työskentelyn keskiössä on vanhemmuuden tukeminen, vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen, sekä arjen hallinta ja taidot. Kohteena perhe on hyvin moniulotteinen ja siksi myös työskentelyltä vaaditaan monipuolisuutta. (Alatalo ym. 2017, 33-35.) Perhetyötä voidaankin pitää monitieteisenä ja vaativana työskentelynä, jossa tarvitaan paljon erilaista osaamista (Törrönen & Pärnä 2010, 141). Lastensuojelun perhetyötä voisi kuvata kokonaisvaltaiseksi, yhteiseksi, perhettä tukevaksi ja kuntouttavaksi, sekä lasta suojelevaksi työksi (Alatalo ym. 2017, 9-11).

4.4 Perhetyön menetelmiä

Perhetyön yleisempiä menetelmiä ovat työn suunnittelu ja dokumentointi, työlle asetetaan myös tavoitteet ja käydään palautekeskusteluja perheen kanssa. Lisäksi koko perheen tilannetta arvioidaan, niin vanhemmuutta kuin parisuhdettakin. Perhetyössä tehdään kotikäyntejä ja autetaan vanhempia löytämään keinoja arjen hallintaan. Menetelmiksi voidaan myös lukea keskustelut asiakkaan kanssa, neuvonta, ohjaus, toiminnalliset menetelmät, varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, videoavusteinen perheohjaus, parityöskentely ja erilaiset verkostomenetelmät sekä ryhmätoiminta. On kuitenkin tärkeä muistaa, ettei yksittäinen menetelmä takaa perhetyön onnistumista vaan keskeistä on yhteistyön laatu ja vuorovaikutus. (Järvinen ym. 2012, 158.)

Erilaisten arviointimenetelmien avulla perhetyössä pyritään kartoittamaan perheen tai sen jäsenten voimavaroja ja tuen tarvetta erilaisista näkökulmista. Kaikkiin menetelmiin liittyy joillain tapaa havainnointia ja asiakkaan kuulemistä tai haastattelua. Perheenjäsenten hyvinvointiin liittyviä erilaisia itsearviointilomakkeita on myös yhä enemmän tarjolla, jotka ovat kaikkien käytettävissä, esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivuilla. (Vilen ym. 2010, 49-51.)

Dialoginen vuorovaikutus

Perhetyössä keskeisin työväline on vuorovaikutus. Yhdessä tutkitaan perheen kanssa heidän elämäänsä vaikuttavia asioita ja tekijöitä. Lastensuojelun perhetyöhön kuuluvat kotikäynnit, joissa perheenjäsenten kanssa keskustellaan yhdessä ja erikseen. Keskusteluissa pohditaan yhdessä esimerkiksi siitä, mihin perhe tarvitsee tukea ja apua, sekä mietitään erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Perheenjäseniä voidaan tukea löytämään itse erilaisia ja uusia toimintamalleja itselleen. Työntekijät voivat tarpeen ja tilanteen mukaan käyttää erilaisia työvälineitä ja menetelmiä, jotka vaihtelevat. Työvälineitä kannattaa käyttää ja soveltaa käyttöönsä, mutta kaiken perusta on vuorovaikutus ja suhde asiakkaaseen.

(Rönkkö & Rytönen 2010, 41-42, 278.)

Olennaista on ajatus siitä, että asiakas on oman elämänsä pääkohde ja yhteistyössä, sekä -ymmärryksessä etsitään vastauksia hänen elämäänsä. Tähän kuuluu, että asiakas ja työntekijät ymmärtävät toistensa toiveita ja tarpeita suunnan muutoksesta. Tavoitteet muodostetaankin yhdessä asiakkaan kanssa. Vaikka vuorovaikutus on yleensä tavoitteellista, jolla pyritään asiakkaan parempaan hyvinvointiin ja elämänhallintaan, voi joskus avoin vuorovaikutus viedä uusien asioiden äärelle. (Vilen ym. 2010, 77-79.) Civil (2018, 97) korostaa miten vuorovaikutuksella on aina vaikutusta, kaikki sanominen ja tekeminen vaikuttaa, siksi jokainen kohtaaminen on hyvin merkittävä.

Tärkeänä menetelmänä voidaan pitää vuorovaikutuksen dialogisuutta. Dialogisuudessa tärkeää ei ole erilaisten tekniikoiden hallinta, vaan avoin suhtautuminen käsiteltäviin asioihin. Tärkeintä on aito läsnäolo, sekä halu kuulla asiakastaan. Näin tilanteen ja asioiden havaitseminen, sekä tunnistaminen mahdollistuu ja luo pohjan onnistuneelle vuorovaikutukselle. Jokainen kohtaaminen on ainutlaatuinen tapahtuma, mihin vaikuttaa useat eri tekijät ja niiden ennakoimattomuus tekee siitä myös haastavaa. (Vilen ym. 2010, 77-79.)

Dialogisuudessa on tärkeää saada asiakkaiden ääni kuuluviin, se vaatii aitoa kohtaamista ja keskustelujen kiireettömyyttä etenemällä rauhallisesti, jotta tilaa jää pohdinnoille. Myös liian nopeita johtopäätöksiä asioista pitää välttää. (Civil 2018, 100-101.) Järvisen ym. (2012, 184) mukaan parhaimmillaan perhetyö on dialogia, jossa ihmiset ajattelevat yhdessä ja vuorottelevat puhujan ja kuuntelijan asemassa. Dialogissa jokaisen ajatuksilla on merkitystä, eikä siinä määritellä toista omien mielipiteiden perusteella. Dialogisuus on rohkeutta olla asiakkaan kanssa yhtä tietämätön ja hämmästellä asioita yhdessä löytäen ehkä sitä kautta uusia oivalluksia. Työntekijän on tärkeää osata kuunnella ja ilmaista omia näkemyksiään vähättelemättä tai tuomitsematta toista. (Vilen ym. 2010, 77-79.)

Perheohjaajan tehtävänä on huolehtia, että keskustelussa reflektoidaan. Menetelmänä reflektio on tärkeä, koska se kokoaa keskustelua ja sen antia sekä lisää tietoisuutta. Reflektiolle on tyypillistä tavoittaa erilaisia näkökulmia ja ymmärtää niitä. Toisen vuorovaikutustapa saattaa herättää itsessä tunteita, mielikuvia ja ajatuksia, joiden pohjalta on mahdollista pyrkiä vaikuttamaan toisen toimintaan. Tällä vaikuttamisella tarkoitetaan reflektiivisyyttä, jos siihen liittyy toisen sisäiseen tilaan sisältyvän tiedon käyttöä. Reflektointi mahdollistaa asiakkaan oppimaan niin itsestään kuin muista perheen jäsenistä kuten heidän reaktioistaan, tunteistaan, ajattelutavoistaan ja käyttäytymisestään. Perhetyötä refleктоitessa tarkastellaan käytyjä keskusteluita ja tehtyjä toimia, katsotaan asiakkaan kanssa yhdessä peiliin. (Järvinen ym. 2012, 184-185.)

Ratkaisukeskeinen ajattelutapa

Ratkaisukeskeinen ajattelutapa sopii hyvin lasten ja perheiden kanssa työskentelyyn lastensuojelussa. Tässä lähestymistavassa uskotaan pieniin muutoksiin ja sen tuovan muutosta myös muihin asioihin. Ratkaisukeskeisessä ajattelutavassa korostuu asiakkaan voimavarat, siinä parannetaan itsehallintaa ja itseluottamusta. Ydintä on positiivinen ajattelu ja suuntana on aina parempi tulevaisuus. Asiakas on itse avainasemassa ja häneltä itseltään löytyy ratkaisu ongelmaan. Perheitä kohdatessa pyritään löytämään jo hyvin toimivia asioita arjesta ja vahvistetaan asioita, joista perhe kokee hyötyvänsä. Hyödynnetään siis sitä, joka on jo kunnossa. (Civil 2018, 101.)

Työotteena perhetyössä on voimavarakeskeinen ja myönteinen ajattelu, jossa pyritään löytämään perheenjäsenten vahvuuksia (Törrönen & Pärnä 2010, 138). Toisinaan perhe tarvitsee perheohjaajan apua, jotta löytää ja tunnistaa voimavarojaan. Varsinkin huonojen kokemusten jälkeen, epäonnistuneiden yritysten jälkeen ja kielteisen maailmankuvan synnyttyä on vaikeaa nähdä tulevaisuutta valoisana. Käyttäessään voimavaraistavaa työtettä työntekijä on kiinnostunut perheenjäsenten myönteisistä puolista, heille tärkeistä asioista, siitä mikä tekee heidät iloisiksi tai mistä he nauttivat ja muistellaan myös onnistumisen hetkiä. Asenteet, arvot, toiveet ja unelmat toimivat kannustimena muutoksessa ja voimavarojen löytämisessä. (Rönkkö & Rytönen 2010, 194-195.)

Narratiivisuus

Narratiivisesti työskentelevä perheohjaaja kiinnittää huomiota perheenjäsenten kertomukseen ja sieltä havaittavaan tarinaan, joita he tulkinnoillaan tuottavat sekä mahdollistavat. Tarinallinen perheen historian sekä tulevaisuuden hahmottaminen edellyttää, ettei perheohjaajalla ole vain yhtä ennalta määrättyä näkemystä siitä mihin perheenjäsenet ovat menossa. Narratiivisuuden mukaan ihminen itse voi vaikuttaa elämänsä suuntaan ja siihen, miten elämä muotoutuu. (Järvinen ym. 2012, 186.)

Kerrotut tarinat toimivat itseään toteuttavina ennusteina, jonka vuoksi perheohjaajan tehtävänä on tuoda esiin uusia tulkintoja sekä merkityksiä, jos asiakkaan tarina on lamauttava. (Järvinen ym. 2012, 186.) Whiten (2016,13) mukaan narratiivisuudessa käytetään ulkoistamista, joissa ongelmista keskustellaan ikään kuin ihmisistä irrallisina asioina. Perheet itse kartoittavat ja arvioivat ongelman vaikutuksia ja perustelevat niitä. Olennaista onkin, minkälaisilla sanoilla ongelmaa kuvataan sekä, että ongelman nimi ilmaisee perheen omaa kokemusta. Ongelmien ulkoistamisen positiivisena puolena on, ettei ne enää tunnu niin hallitsevilta ja pysyviltä. Näin perheenjäsenten omat kyvyt, taidot, kiinnostus ja sitoutuminen on nähtävissä paremmin. Tämän tyyppinen keskustelu pienentää syytetyksi tulemisen ja syyllisyyden tunnetta. Perheelle ja sen jäsenille mahdollistuu luoda vaihtoehtoinen tarina, mikä on toimivampi entiseen ongelmatarinaan verrattuna. (Järvinen ym. 2012, 186-187.)

Huolen puheeksiottaminen

Korhosen (2017, 1) mukaan tavoitteena vanhemmuuden tukemisessa on turvata lapsen kasvu ja kehitys. Tarve vanhemmuuden tuelle voi syntyä esimerkiksi lapsen liittyvästä huolesta tai huolesta vanhemman omaan toimintaan tai työntekijän epäilystä tai havainnosta. Oleellista on, että huoli on tullut työntekijän tietoon. (Kekkonen 2004, 51.)

Huolen puheeksiottaminen on keino ottaa askarruttava aihe puheeksi ilman, että loukkaa toista. Yhteistyö asiakkaan kanssa ei vahingoitu, vaan päinvastoin paranee, vaikka keskustelua käydään hankalista asioista. On tärkeää, että huoli otetaan puheeksi kunnioittavalla tavalla perheenjäsenten kanssa. (THL 2019c.) Perhetyössä ollaan tekemisissä ihmisten elämän tärkeimmän asian kanssa: perheen. Jos perheohjaajalle tulee tunne, ettei perheessä kaikki ole kohdallaan tulee huoli ottaa puheeksi avoimesti perheenjäsenten kanssa. Tämä saattaa olla joskus hankalaa, jos perheohjaajalla on esimerkiksi pelko siitä, että hän suurentelee asioita tai pohtii, onko hän ymmärtänyt näkemänsä sekä kuulemansa viestit niin kuin on asiakas tarkoittanut. Onkin tärkeää, että perheohjaaja voi keskustella asiasta kollegoidensa kanssa ja työryhmänä he voivat pohtia perheen tilannetta ja sitä onko huoli aiheellinen. (Järvinen ym. 2012, 30, 187.)

THL:n verkostotutkimus ja kehittämismenetelmät -ryhmässä on luotu huolen puheeksiottamisen menetelmä. Puheeksiottamisen tueksi on luotu puheeksiottamisen lomakkeisto ja huolen vyöhykkeistö. Tässä menetelmässä ennakointi ja voimavarojen etsintä ovat ydinasioita. Tietoinen ennakointi jäsentää sekä selkiyttää ohjaajan toimintaa. Se auttaa ohjaajaa löytämään tilanteeseen sopivan tavan toimia sekä olla asiakkaan tukena. Myönteiseen palautteeseen ja voimavarojen tunnistamiseen on mahdollista liittää oma tukitarjous. Puheeksiottamiseen liittyy aina lupaus siitä, että muutos on mahdollista. Huolen vyöhykkeistö toimii työntekijän huolen mittarina. Eli sen tarkoitus ei ole luokitella tai tyypitellä yksittäisten asiakkaiden tai perheiden huolia, vaan tehdä näkyväksi huolen intensiteetti, koska kysymyksessä on nimenomaan perheohjaajan omasta, subjektiivisesta tunteesta. Ennakointi lomakkeen on tarkoitus auttaa perheohjaajaa ennakoimaan, mitä puheeksiottamisesta luultavasti seuraa ja minkälaisia voimavaroja perheenjäsenillä on. (Järvinen ym. 2012, 188-189, 191.)

Toivon välittäminen

Tulevaisuuden toivo sisältää mahdollisuuden siitä, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus muuttaa omaa elämäänsä sekä omilla valinnoillaan vaikuttaa ympäröivään maailmaan. Pelko tulevaisuudesta syntyy elämänmuutoksiin liittyvistä epävarmuuden mielikuvista. Toiveikkuus on uskoa siihen, että elämä kantaa vaikeuksista huolimatta ja näin positiivinen muutos on mahdollista elämässä. Tulevaisuuteen liittyvät pelot ja toiveet riippuvat ihmisen aikaisemmista elämänkokemuksista sekä niihin liittyvistä suhteista. Menneisyyden mielikuvat ovatkin aina läsnä, kun suuntaudumme tulevaisuuteen. Toivoa luovassa sosiaalityössä tarkastellaan positiivisten suhteiden varaan pohjautuvaa tulevaisuutta ja vaihtoehtoisia mahdollisuuksia. Sen tarkoituksena on pitää yllä elämänuskoa ja luoda

luottamusta siihen, että apua saadaan, kun sitä tarvitaan. (Ruuskanen, Savolainen & Suonio 2011, 9-10.)

Perheohjaajan on usein tarpeen lisätä asiakkaan uskoa ja motivoida heitä, sillä usein tunne toivosta on ratkaisevaa pyrkiessä muutokseen. Perheohjaaja voikin olla asiakkaalle se yksi merkittävä voimavara. (Rönkkö & Rytönen 2010, 194.) Motivaatioon voi vaikuttaa paljon työntekijän ja asiakkaan välinen suhde ja heidän välisensä vuorovaikutus (Näkki & Sayed 2015, 85-87).

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään selvitys, jonka avulla tuotosta ja toimintaa voidaan suunnitella. Toteutustapaa pohtiessa on tärkeä miettiä, missä muodossa idea kannattaa toteuttaa, jotta siitä on mahdollisimman paljon hyötyä tulevalle kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle toisen opinnäytetyöntekijän ollessa työharjoittelussa Järvenpään lastensuojelun avohuollon tiimissä syksyllä 2018. Harjoittelun aikana opiskelija havainnoi ja haastatteli niin perheohjaajia kuin sosiaalityöntekijöitä haasteista mitä he kohtaavat työssään ja kartoitti sitä, minkälaisia työvälineitä heillä oli jo käytössään tai minkälaisesta uudesta työvälineestä olisi heille hyötyä päivittäiseen työhön.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on työyhteisöä kehittävä näkökulma. Kehittämistoiminnassa tiedon tulee olla hyödyllistä ja luotettavaa. (Toikko & Rantanen 2009, 122-123.) Avoimessa haastattelussa perheohjaajat toivat esiin, että heillä on käytössään välineitä käsitellä vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhdetta, tunteita ja vanhemmuuden eri osa-alueita. Sen sijaan hyvinvointiin ei ollut perhetyössä aikaisemmin kiinnitetty huomiota. Perheohjaajat toivat esiin, ettei heillä jää aikaa arjen työltään enää työnkehittämiseen, vaikka halua ja tarvetta siihen olisikin. Tästä syystä kehitetty opas on työhön tervetullut lisäys.

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputulemana on jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi ohjeistus, kirja, tietopaketti, portfolio, messu- tai esittelyosasto tai jokin tapahtuma (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi lastensuojelun perhetyöntekijöille uudenlainen opas, jossa keskitytään vanhemman mielentaitojen kehittämiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

5.2 Aineistonkeruumenetelmiä

Opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin avointa haastattelua. Avoimen haastattelun sisältö liittyy haastattelun tutkimuksen ongelmanasetteluun ja tarkoitukseen tai tutkimustehtävään. Avoimessa haastattelussa käytetään avoimia kysymyksiä ja haastattelija esittää haastateltavalle tarkentavia lisäkysymyksiä vieden haastattelua eteenpäin. Avoin haastattelu on luonteeltaan keskustelunomainen ja se etenee haastateltavan mukaan. Tutkijan tehtävänä on huolehtia, että haastattelu pysyy aiheessa ja koossa, kuitenkin antaa haastateltavan jutella vapaasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88-89.) Avoimeen haastatteluun kutsuimme lastensuojelun kaikki kahdeksan perheohjaajaa, joista pääsi osallistumaan kuusi. Avoimen haastattelun tarkoituksena oli kartoittaa minkälaisia

haasteita perheohjaajat työssään kohtaavat ja minkälaisesta työvälineestä heille olisi hyötyä päivittäisessä työssään. Tapaamisessa opinnäytetyöntekijät esittivät avoimia kysymyksiä ja tarkensivat tarvittaessa lisäkysymyksillä. Yhteinen keskustelu oli vilkasta ja rakentavaa. Haastattelun keinoin saatiin paljon tietoa, jota hyödyntää suunnittelussa. Tapaamisen jälkeen kaikki jäivät tahoillaan vielä pohtimaan ja jäsentelemään keskustelussa syntyneitä ajatuksia.

Dialogisessa tiedekeskustelussa tulisi tavoitella toisen näkökulman ymmärtämistä. Dialogia voidaan pitää osallistuvana ja kokemuksellisenä tapana kommunikoida. Dialogisessa keskustelussa ihminen kohdataan avoimesti eikä sitä voi etukäteen suunnitella ja tämän vuoksi lopputulos on avoin. Dialogisessa tutkimuskäytännössä tutkija osallistuu aktiivisesti keskusteluun, eikä toimi vain haastattelijana. Dialogia ohjaa siis kuuntelu-puhe-malli. Tässä mallissa halutaan korostaa tutkijan kykyä kuunnella. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 90-92.) Keskustelussa vallitsi dialoginen avoin ilmapiiri, jossa kaikilla oli mahdollisuus esittää mielipiteitään. Jokaista paikalla oli kuultiin ja kaikkien näkemykset olivat tärkeitä.

Laadullisessa tutkimuksessa havainnointia pidetään toisena yleisenä tiedonkeruumenetelmänä. Havainnointi on ainoana aineistonkeruumenetelmänä haasteellinen, mutta haastattelun ja havainnoinnin yhdistäminen aineistonkeruumenetelmänä on koettu hyvinkin hedelmälliseksi. Havainnointia on perusteltua käyttää tiedonhankkimismenetelmänä, jos tietoa tutkittavasta ilmiöstä on vähän tai ei ollenkaan tai jos ilmiöstä on hankala saada tietoa. Havainnoinnin avulla asiat nähdään oikeissa yhteyksissä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93-94.) Opinnäytetyössämme käytimme toisena menetelmänä havainnointia, sekä opinnäytetyön suunnittelu vaiheessa, että avoimessa haastattelussa perheohjaajien kanssa. Tapaamisessa perheohjaajien kanssa toinen opinnäytetyöntekijä keskittyi haastattelemaan perheohjaajia ja olemaan läsnä tilanteessa. Toinen kirjoitti muistiinpanoja kuulemistaan asioista koko tapaamisen ajan, sekä havainnoi tilannetta ja ohjaajia tehden tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä.

6 VANHEMMAN HYVINVOINNIN HELMINAUHA

6.1 Oppaan suunnittelu

Avoimessa haastattelussa selvitettiin perheohjaajilta minkälaisesta työvälineestä olisi heille suurin hyöty arjessa. Huomattiin, että jokaisella perhetyöntekijällä oli tarpeita työhönsä, jotka olivat osittain hieman erilaisia: osa perhetyöntekijöistä nosti esiin enemmän tunteiden hallintaan liittyviä asioita ja toisista oli tärkeää syventyä vanhemman omaan lapsuuteen. Keskustelussa myös nostettiin esiin vanhemman oman hyvinvoinnin merkitystä ja sitä miten tärkeää olisi saada heidät itse ymmärtämään tämä. Luonnollisesti moninaiset tarpeet työssä liittyvät hyvin erilaisiin asiakkaisiin ja näiden yksilöllisiin ongelmiin.

Yhteisten keskusteluiden ja pohdintojen tuloksena tultiin yhteisymmärrykseen siitä, miten työskentelyssä perheiden kanssa olisi hyvä lähteä liikenteeseen vanhemman oman hyvinvoinnin lisäämisestä. Koettiin tärkeäksi myös herätellä vanhempien tietoisuutta siitä, miten merkityksellistä tämä on lasten hyvinvoinnille. Suunnittelussa jouduttiin aihetta rajaamaan useampaan kertaan. Hyvinvointi on käsitteenä niin laaja, että rajaaminen oli välttämätöntä.

Toimeksiantajan tapaamisessa selvitettiin myös sitä, minkälaista työvälinettä työhön toivottiin. Perheohjaajat toivoivat konkreettista opasta, jonka voisi ottaa mukaan tapaamisiin. Ohjaajat toivoivat myös, että opas olisi helppokäyttöinen ja selkeä. Ohjaajat toivat myös esiin, ettei opas saanut olla kovin runsas, koska tapaamiskertojen lukumäärä oli pidettävä suhteellisen vähäisenä.

Perheohjaajien mukaan asiakkaat eivät välttämättä kykene monimutkaisiin tai pitkäjänteisyyttä vaativiin tehtäviin, joten tämä huomioitiin opasta suunniteltaessa. Kynnys harjoitusten tekemiseen oli pidettävä matalana. Työntekijät piti huomioida siten, että kiireisimpinä aikoina oppaan käyttöön ottaminen olisi vaivatonta ja aiheeseen perehtyminen ei veisi paljoa aikaa. Myös avoimeen keskusteluun asiakkaan kanssa oli varattava riittävästi aikaa, sillä aiheet saattavat toisinaan synnyttää enemmänkin ajatuksia. Oli kuitenkin huomioitava, ettei keskustelua aina itsestään tapahdu, joten tarvittiin valmiita kysymyksiä pohdiskeltavaksi ja keskustelua herättäviksi. Perheohjaajat käyttivät työssään mielellään asiakkaille jätettäviä kotitehtäviä, joita haluttiin uudenkin oppaan sisältävän.

Oppaan suunnittelun aikana tehtäväpohjia kokeiltiin ja arvioitiin työelämässä lastensuojelun perhekuntoutuksessa asiakkaiden kanssa. Käytännössä tehdyt havainnot ohjasivat oppaan aiheiden järjestystä ja joistakin tehtävistä päädyttiin kokonaan luopua kokeilun seurauksena. Havainnot osoittivat, että tapaamiseen kulunut aika vaihteli asiakkaista riippuen. Riippuen henkilöistä, toiset aiheet herättivät enemmän keskustelua. Tästä syystä

tehtävien määrää oli hyvin vaikea arvioida. Oppaan sisältö päädyttiin toteuttamaan siten, että soveltaminen on mahdollista aina vallitsevan tilanteen mukaan, koska ennakoimattomuus on tyypillistä asiakkaiden kohtaamisissa.

Perheohjaajien uudeksi työvälineeksi syntyi opas nimeltään Vanhemman hyvinvoinnin helminauha. Oppaan tavoitteena on auttaa vanhempia oivaltamaan oman hyvinvoinnin merkitys koko perheen hyvinvoinnille. Opas on konkreettinen työväline, jonka avulla perheohjaajat voivat työstää vanhempien kanssa henkistä hyvinvointia ja hyvän mielen taitoja.

Suunnittelun taustalla positiivinen psykologia

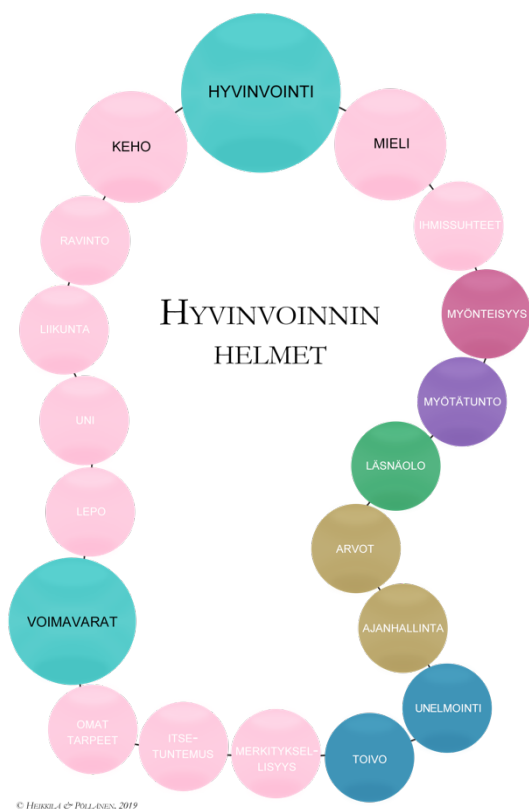
Teoreettisena viitekehyksenä oppaan suunnittelussa oli positiivinen psykologia, jossa keskeistä on ihmisen omat voimavarat ja oma rooli niiden kehittämisessä. Positiivinen psykologia on tulevaisuuteen suuntaavaa positiivisten mahdollisuuksien arvioimista. Yhä enemmän viime aikoina on herätty voimavarakeskeisen hyvinvoinnin tukemiseen, jossa keskeisenä pidetään ihmisen omia kykyjä toimia omaa elämäänsä rakentavalla tavalla. On ymmärretty henkisen hyvinvoinnin merkityksestä ihmisten terveyteen ja paino on siirtynyt aiempaa enemmän mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin suuntaan. Onnellisuustutkija Lyubomirskyn (2008) mukaan ihmisen oma toiminta voi lisätä tämän onnellisuutta ja koetua hyvinvointia 40 prosentilla. Siihen voi vaikuttaa muun muassa omilla valinnoillaan, asioihin suhtautumisellaan ja miten henkilö mieltään käyttää. (Tukiainen 2016, 47-71.)

Positiivisen psykologian tieteenalassa tutkitaan ajattelun ja käyttäytymisen ilmiöitä. Sen ideana on hyvän huomaaminen ja ihmisten vahvuuksien löytäminen, joiden avulla oma vointi paranee ja tätä kautta koko yhteisön vointi paranee. Tämä on merkittävää henkisen hyvinvoinnin perustalle, ihminen kestää paremmin kohdatessaan vaikeuksia ja voi saavuttaa kukoistuksen tilan. Positiivinen psykologia tarkastelee siis keinoja mielen vahvistamiseen ja inhimillisen kukoistuksen lisäämiseen. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19.) Kukoistamisella tarkoitetaan hyvinvoinnin ja onnellisuuden huipputilaa, jossa ihminen saavuttaa optimaalisen tilansa (Leskisenoja 2017 33-37).

Tähän ajatukseen perustuu perheohjaajien käyttöön kehitetty opas. Ihmisen inhimillinen kasvu on aina mahdollista ja oppimista tapahtuu läpi elämän. Asiakkaat voivat omalla tavoitteellisella toiminnallaan vaikuttaa hyvinvointiinsa ja mielen taitoja voi aina kehittää. Muutoksessa tukena ja ohjaamassa ovat perheohjaajat valittuja apuvälineitä hyödyntäen. Kun ihmisen mieli on joustavampi, toimiminen halutulla tavalla on helpompaa erilaisissa muutoksissa ja haastavissa tilanteissa. Positiivisen ajattelun myötä ihmisen ajattelu avartuu ja avaa mieltä vastaanottavaisemmaksi muutoksia ja uutta kohtaan. (Tukiainen 2018, 63.)

Oppaan rakenne

Opas on nimetty Vanhemman hyvinvoinnin helminauhaksi. Helminauha kuvastaa sitä, miten hyvinvointi rakentuu monista eri osa-alueista, joita työssä kuvataan helminä. Oppaaseen on suunniteltu visuaalinen kuvaus hyvinvoinnin eri osa-alueista ja tarkoituksena on, että perheohjaaja voi hyödyntää tätä yhtenä työvälineenään (kuva 1).



Kuva 1. Visuaalinen kuvaus hyvinvoinnin eri osa-alueista

Hyvinvoinnin helmet kuviossa helmet on jaettu kehoon ja mieleen. Helmet laskeutuvat vasemmalta puolelta kehoon liittyviin terveellisiin elämäntapoihin ja oikealle puolelle mielen ja henkisen hyvinvoinnin eri osiin. Oppaamme käsittelee erityisesti tiettyjä mielen osa-alueita, jotka ovat kuviossakin merkitty vahvemmin omina väreinään. Vaaleanpunaisella on merkitty muita tärkeitä aiheita, jotka nekin kulkevat oppaan sisällössä mukana. Helminauhassa näkyy isona helmenä voimavarat, joka kuvastaa sitä, miten se yhdistää kaikkia helmiä. Kaikki nämä helmet ovat ihmisen voimavaroja.

Opas jakaantuu tapaamiskertojen mukaan eri osiin. Osioita on kuusi ja teemat on merkitty omina väreinään. Värit kulkevat oppaassa koko ajan mukana ja värin korostuksella osoitetaan, mikä teema kulloinkin on kyseessä. Oppaan visuaalisen ilmeen suunnitteluun ja toteutukseen on käytetty aikaa, jotta on saatu yhtenäinen mieleinen kokonaisuus. Taustalla on idea helminauhasta, jossa jokaisella helmellä on oma tarkoituksensa.

Jokaisella tapaamisella on oma aihe, jota silloin käsitellään. Jokaisessa tapaamisessa on aloitus, teemaan liittyvä johdattelu, keskustelua aiheesta, harjoitusten tekemistä paikan päällä, sekä asiakkaalle kotiin jätettävä harjoitus. Lisäksi oppaan kanssa voi halutessaan hyödyntää Hyvän mielen kortteja (2016), joiden käyttöön on ohjeet (Tukiainen 2016). Oppaassa toistuu samanlainen runko jokaisessa osiossa helpottaen sen omaksumista ja käyttöä. Oppaassa annetaan vinkkejä työntekijälle, sekä kannustetaan soveltamaan sitä tilanteen mukaan. Työntekijä itse tietää parhaiten, mikä tapa toimii aina kyseisen asiakkaan kanssa.

Oppaan materiaali on muokattavissa ja sitä pystyy soveltamaan haluamallaan tavalla. Runkona on kuitenkin hyväksi todettu etenemisjärjestys aiheille ja tapaamisille, joten sitä voi hyvin käyttää sellaisenaan. Aihealueet väreineen ovat: Hyvinvointi- turkoosi, myönteisyys- roosa, myötätunto- lila, läsnäolo- vihreä, arvot ja ajanhallinta- beige, sekä unelmat ja toiveet- vaaleansininen. Tapaamisia on kuusi ja jokaisessa tapaamisessa käsitellään omaa teemaa, jotka esitellään seuraavaksi.

6.2 Tapaamiskertojen aihealueet

Hyvinvointi

Ensimmäisellä tapaamisella lähdetään liikenteeseen kuvaamalla hyvinvointia ja mistä eri osista se koostuu. Työntekijä voi tässä apuna käyttää suunniteltua visuaalista kuvaa hyvinvoinnin helmistä, joka auttaa ymmärtämään kokonaisuutta. Alussa on tarkoitus hahmotella myös asiakkaan omaa elämäntilannetta, siihen vaikuttavia elämän osa-alueita, sekä niiden tämän hetkistä tilaa. Lisäksi kerrotaan lyhyesti mitä tarkoitetaan hyvän mielen taidoilla, joihin tulevilla tapaamisilla on tarkoitus syventyä.

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu, ravinto, uni, lepo ja henkinen hyvinvointi. Ihminen on kokonaisuus, johon vaikuttaa kaikki hyvinvoinnin osa-alueet. Jos jokin osa-alue puuttuu, ihminen ei ole tasapainossa ja kokonaisuus kärsii. (Mehiläinen 2019.)

Hyvinvointi ja onnellisuus ovat tärkeitä arvoja ja tyytyväisyys omaan elämään on tärkeää henkisen terveyden kannalta. Hyvinvointi ja onnellisuus on moniulotteisia ilmiöitä, jota voi lähestyä erilaisista näkökulmista. Ihminen, joka kokee itsensä hyvinvoivaksi, tuntee paljon myönteisiä tunteita ja vähän kielteisiä tunteita. Hyvinvoiva henkilö arvioi olevansa tyytyväinen elämänsä eri osa-alueisiin. Onnellisuuden lisäämiseksi tulisi siis minimoida kielteisten tunteiden määrää ja vastaavasti lisätä positiivisten tunteiden määrää ja kohentaa mielialaa. (Leskisenoja 2017, 35-36.)

Hyvän mielen taidoilla tarkoitetaan psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja minkä avulla mieltään voi kohentaa ja kehittää joustavammaksi. Mielen ollessa joustavampi on helpompi toimia haluamallaan tavalla erilaisissa muutoksissa tai haastavissa tilanteissa. Mielen taitoja kehittämällä elämä voi sujua iloisemmin ja energisemmin. Ajattelu laajentuu tehden elämästä merkityksellisempää ja nautinnollisempaa. Mielen taitojaan voi kehittää ja jokaisen on mahdollista kehittyä halki elämän. (Tukiainen 2016, 16-17.)

Myönteisyys

Toisella kerralla syvennytään mielen taitoihin paremmin, aloittamalla myönteisyydestä. Tällä kerralla keskustellaan merkityksen kokemisesta, kiitollisuudesta, omista vahvuuksista ja iloitsemisesta. Nämä kaikki tuottavat positiivisia tunteita ja kohottavat mielialaa. Tällä kerralla muistutellaan mitkä asia tekevät vanhemman iloiseksi ja kannustetaan harjoituksien avulla vanhempia tietoisemmin lisäämään arkeensa näitä asioita. Tukiaisen (2016, 78) mukaan ihminen kokee onnellisuutta tehdessään itselleen merkityksellisiä asioita.

Asiakkaita kannustetaan pitämään päivittäistä kiitollisuuspäiväkirjaa, koska kiitollisuus on yksi tehokkaimmista tavoista mielialan kohentamiseen. Se palvelee yksilöä itseään, mutta myös laajemmin tämän ympäristöään. Kiitollisuus on tärkeä taito, jolla voi saavuttaa paljon hyvää ja parantaa elämän laatua. Kiitollisuus on taitoa osata pysähtyä ja iloita kohtaamistaan asioista. (Tukiainen 2016, 74-77.) Kiitollisuus lisää selkeästi muidenkin myönteisten asioiden määrää elämässä (Ojanen 2014, 226). Kiitollisuutta voidaankin pitää myönteisten tunteiden johtotähtenä ja se on ydinasia positiivisessa psykologiassa (Leskisenoja 2017, 67). Ilon tunne on hyvin voimaannuttavaa ja se myös tarttuu. On taitoa iloita arjen pienistäkin asioista, mutta se vaatii pysähtymistä ja antautumista elämälle. (Tukiainen 2016, 93.)

Myönteiset tunteet ovat hyvinvoinnin perusta, sillä mitä enemmän ihminen kokee positiivisia tunteita, sitä onnellisemmaksi hän tuntee itsensä. Positiiviset tunteet tuovat ihmisestä parhaat puolet esiin useilla osa-alueilla. Ne auttavat ihmistä ratkaisemaan ongelmia, oppimaan ja ajattelemaan luovemmin. Myönteiset tunteet vahvistavat fyysistäkin terveyttä, helpottavat stressiä ja edistävät ihmissuhteita. (Leskisenoja 2017, 38-39.) Myönteisessä mielialassa koetaan enemmän läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Ihmiset, jotka kokevat myönteisiä tunnetiloja, ylläpitävät ja luovat helpommin sosiaalisia kontakteja, kun taas kielteisiä tunnetiloja kokevat. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 21-22.)

Positiivinen ajattelu on hyvän itseluottamuksen perusta ja sitä luodaan selkeillä mielikuville ja unelmilla sekä positiivisella itsepuhelulla. Tapamme ajatella ei ole synnynnäinen ominaisuus, vaan jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa siihen. Se vaatii kuitenkin

sitoutumista asiaan ja pitkäjänteistä psyykkistä valmentautumista. Sillä miten puhut itsellesi, on merkitystä siihen tuletko onnistumaan tavoitteessasi vai et. (Liukkonen 2017, 28-29.) Luonteenvahvuudet ja niiden vaaliminen on tärkeää koetun hyvinvoinnin kannalta. Ne tuovat ihmiselle mielihyvää ja lisäävät itsetuntemusta. Tuntiessaan omia vahvuuksiaan on tietoinen omista hyvistä ominaisuuksistaan ja ymmärtää oman ainutlaatuisuutensa. (Tukiainen 2016, 71-84.) Ojanen (2014, 169) sanoo, että tämä korostaa tarkoituksen tunnetta, joka taas tuo elämään merkitystä.

Myötätunto

Kolmannella kerralla käsitellään myötätuntotaitoja. Tässä osiossa paneudutaan kykyyn tuntea myötätuntoa muita ja itseä kohtaan. Tähän kuuluu myös anteeksi antaminen muille ja itselleen, kielteisyydestä luopumista ja ystävällisyys. Tällä kertaa puhutaan myös irti päästämisestä ja asioista luopumisesta, jotka eivät enää palvele tässä hetkessä.

Myötätunto ja armollisuus itseään kohtaa auttaa selviämään vastoinkäymisistä. Se auttaa rauhoittumaan ja suojaa uupumiselta. Elämästä nauttiminen sujuu helpommin, kun itselleen voi antaa anteeksi ja hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, virheineen kaikkineen. Hyväksyminen on tosiasioiden selkeää näkemistä, jossa turha kriittisyys jätetään syrjään. (Tukiainen 2016, 227-243.)

Myötätuntoinen ihminen kykenee asettumaan toisen kokemaan ja toimia siinä rakentavasti hyvää tehden. Myötätunnon osoittaminen toisia kohtaan saa hyviä muutoksia aikaan ja laajentaa ajattelua kohti muita ihmisiä ja suvaitsevaisuutta. (Tukiainen 2016, 232-235.) Anteeksiantaminen on hyväksyvää suhtautumista ja toisen ihmisen kunnioittamista (Ojanen 2014, 219). Syvärinen (2018, 182) kuvaa anteeksiantoa irtipäästämisen kauneimpana ja korkeimpana muotona. Anteeksianto ei oikeuta mitään tapahtunutta, vaan se auttaa pääsemään yli kuormittavista tunteista. Anteeksi antamisessa ei ole kyse siitä, että joku voi loukata uudestaan ja käännetään vaan toinenkin poski. Anteeksi voi antaa ja silti pitää kiinni rajoistaan. On päätettävä, millaista energiaa elämään päästää. (Syvärinen 2018, 182-183.) Ystävällisyys on arjen myönteisyyttä, jossa annetaan aikaa toisille ja otetaan toisia ihmisiä huomioon. Ystävällisyys vahvistaa sosiaalisia suhteita ja lisää yhteistä hyvää. (Tukiainen 2016, 247-255.)

Kielteisyydestä luopuminen on hallitsevasta ajattelutavasta luopumista, jossa ollaan sallivampia ja positiivisempia (Tukiainen 2016, 247). Koska positiiviset kokemukset ja tunteet edistävät hyvinvointia ja kielteiset tunnetilat taas kaventavat ajattelua pahentaen esimerkiksi masennusta, tulisi pyrkiä vähentämään kielteisten tunteiden määrää. Rentoutuminen ja itselleen miellyttävien asioiden tekeminen auttavat tässä ja kohentavat mielialaa. (Ojanen 2014, 49.) Sillä miten ajattelee, on siis suuri merkitys siihen, miten kokee asioita. Jos

ajattelee ikäviä asioita, niitä alkaa tulvia mieleen. Pienimmätkin vastoin käymiset saattavat mielessä paisua isommiksi ja ylitse pääsemättömiksi esteiksi. (Byrne 2010, 20-25.)

Läsnäolo

Neljännellä kerralla käsitellään ja harjoitellaan läsnäolontaitoja, pysähtymistä ja olemista tässä ja nyt. Pysähtyneenä mieli lepää ja on tärkeää suoda itselleen hetkiä, jolloin ei suoriteta mitään. Kaikille tämä ei ole helppoa ja tarkoitus on tarjota siihen keinoja. Esimerkiksi luonnosta nautiskelu ja siellä liikkuminen vähentää stressiä, rauhoittaa ja on voimaannuttavaa. (Tukiainen 2016,338.) Myös Ojala (2014, 306) korostaa luonnon kohentavasta vaikutuksesta mielialaan ja toteaa, että ihmisillä tavallisesti on mielipaikkoja luonnossa, jossa viihtyvät.

Toiselle taas käsitöiden tekeminen tai piirtäminen voivat olla rentouttavia pysähtymisen hetkiä. Tässä osiossa on tarkoitus vahvistaa vanhemman voimavaroja ja saada vanhempi kokemaan voimaantumista. Miellyttävien asioiden kokeminen, kuten mielipaikat tai mielimusiikki voivat kohentaa merkittävästi mielialaa. Tärkeää olisi löytää itselleen mieleinen keino rentoutua, koska kehon rauhoittuessa myös mieli rauhoittuu. (Ojanen 2014, 49.)

Läsnäolon taidot vaativat kykyä olla läsnä tässä ja nyt. Joskus tämä saattaa olla vaikeaa ja moni ihminen tarvitseekin jonkun erityisen keinon siihen. Kuitenkin ihminen, joka omaa hyvät läsnäolotaidot pääsevät milloin tahansa tuohon tilaan. Läsnäolon taitoa tukee kyky nähdä kauneutta ympärillä olevissa asioissa. Omien voimavarojen vaaliminen, lepääminen ja luonnosta nauttiminen kuulostavat yksinkertaisilta taidoilta, mutta ne saattavat kiihtymisen keskellä yksinkertaisesti unohtua. Omia kehon viestejä tulisi kuunnella herkällä korvalla, koska ne ovat nopein tapa päästä käsiksi omiin aisteihin ja sen avulla läsnä olevaan hetkeen. Läsnäolotaidot edistävät ihmissuhteita ja asiat voivat tuntua merkityksellisimmiltä. Lisäksi nämä taidot auttavat stressin hallinnassa. (Tukiainen 2016, 316-318.)

Arvot ja ajanhallinta

Viidennen kerran aiheena ovat arvot ja ajanhallinta. Keskustelun ja harjoitusten avulla on tarkoitus vanhemman pohtia omia arvojaan ja selkiyttää niitä. Tarkastellaan myös vanhemman ajankäyttöä, jonka jälkeen verrataan sitä arvoihin. Ovatko nämä linjassa toistensa kanssa ja elääkö asiakas arvojensa mukaista elämää? Entä voisiko asiakkaan ajankäyttöä muokata enemmän hänen arvojensa suuntaan? Tällä tapaamisella annetaan keinoja ajan hallintaan ja asioiden karsimiseen. Tämä voi selkiyttää ja auttaa vanhempaa keskittymään oikeasti itselleen tärkeisiin asioihin.

Arvot näkyvät päivittäisissä valinnoissa, joita ihminen tekee tietoisesti tai tiedostamattaan. Arvot kertovat mikä ihmiselle on tärkeää ja ne ohjaavat ihmisen toimintaa. Arvot voivat

muuttua elämän myötä. Arvojen tunnistaminen aloitetaan tarkastelemalla eri elämänalueita, kuten ihmissuhteet, työ, vapaa-aika, terveys. Pohtimalla mitkä asiat tai elämänalueet ovat itselleen tärkeitä, pääsee omien arvojen jäljille. (Pietikäinen 2014, 39-41.)

Arvot ovat niin yksilöllisiä kuin yhteisöllisiäkin. Arvot omaksutaan niin vuorovaikutuksessa, kasvatuksessa ja yhteiskunnan välityksellä. Aikuistuessaan ihminen joutuukin pohtimaan, onko hänen arvonsa samat kuin lapsuuden kodissaan ja tarvittaessa muokkaamaan niitä oman elämänsä mukaan. Suuret elämäntilanteen muutokset saattavat muuttaa arvoja ja yleisesti arvot muuttuvat ihmisen kasvun ja kehityksen myötä. Aiemmin merkitykselliset asiat saattavat tuntua vähäpätöisiltä ja niiden tilalle on saattanut tulla muita tärkeitä asioita. (Suomen mielenterveysseura 2019.)

Ajanhallintaa edistää myös ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi; uni, ravinto, aktiivisuus ja henkinen pääoma tuo niin arkeen kuin työelämäänkin tehokkuutta ja aikaansaavuutta. Ihminen on esimerkiksi väsyneenä tehoton eikä ajatus kulje. Yönille onkin siis varattava riittävästi aikaa. (Saari 2015, 108.) Ajanhallinta on ennen kaikkea arvojen hallintaa. Vastakun on selvittänyt itselleen mikä elämässä ja työssä on todella merkityksellistä voi päästä eroon jatkuvasta kiireen tunteesta. Sen jälkeen, kun arvot ovat selkiytyneet ja sen seurauksena tärkeysjärjestys on selvillä, voi alkaa karsiminen. Karsiminen on tärkeää, koska ihminen väsy turhasta työstä. Ajanhallinnan tärkein tavoite onkin putsata mieli ja kalenteri tilaan, jossa voi keskittyä juuri siihen mitä on tekemässä nyt. (Perho 2017, 16-19.)

Unelmat ja toiveet

Viimeinen tapaamiskerta käsittelee kykyä vaalia toivoa ja unelmia. Tällä kerralla asiakas pääsee tekemään unelmien aarrekartan, joka samalla toimii keskustelun pohjana ja jää sitten asiakkaalle muistoksi. Viimeisellä kerralla tehdään myös tunnetorni- tehtävää, joka on tehty ensimmäiselläkin kerralla. Tehtävän avulla voidaan nähdä konkreettisesti, onko jotakin muuttunut näiden tapaamisten myötä. Viimeisellä kerralla on tarkoitus palata myös aiempien tapaamisten sisältöihin ja niiden herättämiin ajatuksiin.

Tukiainen (2016, 299) mukaan unelmointi lisää onnellisuutta ja vahvistaa hyvinvoinnin tunnetta, unelmien toteutuminen tarvitsee usein aikaa. Omat unelmat ja toiveet toimivat usein kannustimena vaikeammassa elämäntilanteissa ja muutoksissa. On tärkeää saada uskoa omaan unelmiin ja niiden mahdollisuuksiin. (Tukiainen 2016, 102, 299.) Joskus omien unelmien ja tavoitteiden ääneen sanominen auttaa jäsentelemään asioita ja tekee selkeämmäksi sen mitä kohti ollaan kulkemassa. Toivon ja uskon välittäminen asiakkaalle on merkittävä voimavara kohti muutosta (Rönkkö & Rytönen 2010, 194). Elämä ilman toivon tunnetta on tuskallista, tulevaisuudessa pitää nähdä jotakin tärkeää ja tavoittelemisen arvoista (Ojanen 2014, 135).

7 OPINNÄYTETYÖ PROSESSIN ARVIOINTI

7.1 Opinnäytetyöntekijöiden arvio oppaasta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Järvenpään lastensuojelun perhetyöhön työväline, jonka avulla perheohjaajat auttavat vanhempaa oivaltamaan oman hyvinvoinnin merkityksen koko perheen hyvinvoinnille. Opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta katsottuna voidaan sanoa, että tavoite on saavutettu. Tuotoksena syntynyt opas on saanut kiitosta ja herättänyt kiinnostusta niin lastensuojelualalla työskentelevien ammattilaisten kuin sosionomiopiskelijoiden suunnalta.

Työvälineen kehittäminen on lähtenyt työelämän tarpeista, joihin on pystytty vastaamaan. Vanhemman hyvinvoinnin helminauha täydentää perheohjaajien työkalupakkia uudella oppaalla, jossa on aiempiin verrattuna erilainen lähestymisnäkökulma. Opas ohjaa työntekijöitä tapaamisilla käsittelemään vanhemman hyvinvointiin liittyviä asioita painotuen mielen taitojen kehittämiseen. Tapaamisten tavoitteena on luoda pysyviä muutoksia perheissä vanhemman hyvinvoinnin ja mielen kohotessa, sekä saada vanhemmissa aikaan oivalluksia.

Oppaan sisällön avulla vanhempien on mahdollista kehittää omia mielen taitojaan joustavimmiksi ja käytännön harjoitteiden avulla oivaltaa niiden merkityksestä arkeen. Vanhempien voimavarojen ja hyvän olon lisääntyessä työskentely voi parhaimmillaan tuoda pysyviä muutoksia perheiden arkeen ja täten myös parantaa lasten hyvinvointia. Vanhempien voimaantuessa jatkotyöskentelylle on paremmat edellytykset, kuten esimerkiksi vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen vahvistamiseen, tunnetaitoihin, sekä tunteiden säätelyyn.

Työntekijöille Vanhemman hyvinvoinnin helminauha antaa uudenlaista pohdittavaa yhdessä asiakkaiden kanssa. Oppaan avulla työntekijän on mahdollista käsitellä vanhempien tai huoltajien kanssa aihetta syvällisemminkin ja se tarjoaa valmista materiaalia käytettäväksi. Ohjeiden avulla työskentelyyn voi ryhtyä ilman suurempaa ennakkovalmistautumista nopeallakin aikataululla. Oppaaseen on valittu harkiten sopivimmaksi katsotut harjoitukset ja kotiin jätettävät tehtävät asiakkaalle. Oppaan sisältöä on kuitenkin mahdollista soveltaa haluamallaan tavalla, mikä tekee siitä monipuolisen. Perheohjaajilla ei juurikaan jää aikaa arjen työssään työnkehittämiseen, vaikka halua ja tarvetta siihen olisikin. Tästä syystä kehitetty työväline on työhön tervetullut lisäys.

Työvälineen kokeileminen perhekuntoutuksen asiakkaille osoitti oppaan olevan sisällöltään ja käytettävyydeltään hyvä. Käytännössä huomattiin kuitenkin, miten tärkeää on työntekijän kyky soveltaa opasta tilanteen ja asiakkaiden mukaan. Opas on herättänyt kovasti

kiinnostusta lastensuojelun työkentällä ja sen mahdollista käyttöoikeutta muuallakin on tiedusteltu. Työntekijöiden laaja kiinnostus työvälinettä kohtaan on osoittanut aiheen valinnan olleen hyvä ja todellisesta tarpeesta tämän kaltaiselle oppaalle.

7.2 Toimeksiantajan palaute oppaasta

Oppaan julkaisutilanteessa perheohjaajat antoivat välitöntä palautetta ensivaikutelman perusteella. Opas sai hyvän vastaanoton työntekijöiltä ja he odottivat innostuneena sen käyttöön ottamista. Aihe kiinnosti osaa työntekijöistä siinä määrin, että he pyysivät lisämateriaalia ja lukuvinkkejä itselleen. Heillä oli halua perehtyä aiheeseen syvemmin. Työntekijöiden kiinnostuksen ja palautteen myötä oppaaseen tehtiin jälkikäteen lisäyksenä lukuvinkit-osio, jotta ohjaaja, mutta myös asiakas voisi perehtyä aiheeseen halutessaan enemmänkin.

Perheohjaajat suunnittelivat jo tulevia tapaamisiaan asiakkaiden kanssa oppaan aiheiden parissa ja ideoivat sopivia toimintaympäristöjä. Ohjaajat innostuivat oivaltaessaan, miten tapaamiset soveltuisivat järjestettävän luonnon helmassa. Tulevia kohtaamisia oppaan tehtävien parissa suunniteltiin toteutettavaksi muun muassa järven rannalle laiturin nokalle ja lähikallioille. Perheohjaajien aito innostuneisuus välittyi ja osoitti uudenlaisen menetelmän motivoivan.

Perheohjaajat osasivat nähdä heti asiakkaitaan, jotka erityisesti oppaan sisällöstä hyötyisivät. Työntekijät ilmaisivat, miten opas on aiheeltaan ajankohtainen ja hyvin tervetullut lisäys heidän työkalupakkiinsa. Erityistä kiitosta sai oppaan monikäyttöisyys ja useampi suunnitteli käyttävänsä siitä myös osioita erilaisiin tilanteisiin. Työn visuaalisuus yllätti positiivisesti, sekä helmitema ilahdutti ja inspiroi perheohjaajia. Oppaan sisältämät ajatusviestit teemoittain koskettivat ohjaajia ja synnyttivät yhteistä pohdintaa niiden erilaisista käyttömahdollisuuksista. Joku ohjaajista aikoi lähettää sen tekstiviestillä asiakkaalleen aina tapaamisen jälkeen. Tilanteessa syntyi useitakin hyviä ideoita.

Työntekijöiden tutustuttua rauhassa itsenäisesti oppaaseen keräsivät he tiimissään vielä paremmin palautetta kaikilta ohjaajilta, jonka vastaava perheohjaaja Vilja (2019) toimitti oppaan tekijöille. Opas sai vielä jälkikäteen positiivista palautetta kivasta visuaalisesta ilmeestään, hauskasta ja oivaltavasta helmitemasta, selkeästä toteutuksesta, tärkeästä teemasta sekä valmiista rungosta tehtävineen. Tutustuttuaan paremmin oppaaseen työntekijät pitivät sitä helppona ottaa käyttöön ja arvostivat sen monikäyttöisyyttä, opasta voisi hyödyntää kokonaisuutena tai osio kerrallaan. Kokonaisuutta pidettiin hyvänä. (Vilja 2019.)

7.3 Eettisyyden huomiointi

Perhetyötä ohjaa lait ja säädökset, joiden tarkoitus on suojella työntekijöitä sekä asiakkaita. Laki ei kuitenkaan kerro suoria vastauksia siihen mikä on oikeaa tai väärin. Kaikilla ihmisillä on moraalitietoisuus, käsitys oikeasta ja väärästä. Eettisyys on tiedostettua moraalitietoisuutta, joka vaatii, että ihminen kyseenalaistaa itseään ja toimintaansa pitämättä mitään itsestään selvyttä. ETENE määrittelee etiikan koostuvan arvoista, periaatteista ja ihanteista, jotka koskevat oikeaa ja väärää. Etiikan tehtävä on auttaa tekemään valintoja ja arvioimaan toimintaamme. Vaikka etiikka ei anna valmiina vastauksia ja ratkaisuja, se ohjaa harkintaa. (Vilen ym. 2010, 62-63.) Koska kaikkiin erilaisiin ja muuttuviin tilanteisiin ei voi olla toimintasuunnitelmia, tarvitaan suuntaa antavia periaatteita, minkä pohjalta työntekijän tulee käyttää omaa harkintaa. Ristiriitatilanteita tulee eteen ja työntekijän toiminta nojautuu pitkälti työlle laadittujen arvojen mukaan. (Rönkkö & Rytönen 2010, 47.)

Sosiaalialan keskeiset eettiset periaatteet pohjautuvat ihmisarvon kunnioittamiseen, ihmisoikeuksiin ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen. Ammattietiikka on tapa myötävaikuttaa ihmisen hyvän elämän toteutumiseen ja osa ammatillisuutta on eettisiin toimintatapoihin vaikuttaminen. (Talentia 2017, 6.)

Perhetyötä tekevä voi kohdata päivittäin tilanteita, joissa joutuu pohtimaan, mikä on oikeastaan hyvää ja pahaa. Jos työntekijä ajattelee asiakkaan olevan paha tai toivoton tapaus alkaa asiakaskin todennäköisesti näkemään itsensä niin. Eettisyyden lähtökohtana onkin suvaitsevaisuus, joka tarkoittaa kykyä sietää erilaisuutta ja pyrkimystä kunnioittamaan myös sitä, mitä ei itse aina ymmärrä tai mikä ei vastaa omia arvoja. Vaikka ei voida hyväksyä kaikkia ihmisten tekoja, on tärkeää yrittää ymmärtää asiakasta ja syitä tekojen takana. Tämän lisäksi olisi tärkeää pohtia uskooko työntekijänä oikeasti asiakkaan muutokseen. (Vilen ym. 2010, 62-63.)

Luottamus perheeseen syntyy asiakkaiden tuntiessa työntekijän hyväksyvän heidät sellaisina kuin ovat, virheineen kaikkineen. Asiakkaalle merkityksellistä on saada näyttää heikkoutensa avoimesti, ilman häpeää ja hylätyksi tulemisen pelkoa. Muutos kuitenkin edellyttää asioista puhumista avoimesti ja luottamuksella. Työntekijänä on tärkeää ymmärtää, että vaikka kuinka tarkoittaa hyvää ja pyrkii tekemään oikein, ei silti ehkä kuitenkaan saa hyvää aikaiseksi. Joskus pahaa voi aiheuttaa asiakkaalle vahingossakin. Eettinen pohdinta on myös oman toiminnan tarkastelua ja arviointia. Tietoisuus omasta rajallisuudesta ja virheistämme antaa nöyryyttä ja toisaalta ajatus omasta hyvydestä antaa elämänsuoraa ja lämpöä. (Vilen ym. 2010, 62-63.)

Perheohjaajien käyttöön kehitetyn oppaan tarkoituksena on herätellä keskustelua positiivisessa hengessä ilman, että vanhemmat kokevat, että heitä syyllistetään mistään. Alusta alkaen suunnittelussa on huomioitu asiakasta kunnioittava lähestymistapa. Toiminnan on tarkoitus olla ennen kaikkea kannustavaa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2014, 23-27.) Eettisenä työskentelytapana pidetään dialogisuutta, koska vuorovaikutuksen laatu ja vastavuoroisuus kohtaamisessa on eettisten periaatteiden mukaista käytäntöön vietyä (Vilen ym. 2010, 77).

Opinnäytetyötä tehdessä ja kootessa tietoperustaa on otettu hyvän tavan mukaisesti eettiset näkökohdat huomioon niin tiedonhaussa kuin aineiston hankinnassa. Tutkimuksiin ja lähde teoriaan on suhtauduttu työtä tehdessä lähdekriittisesti, sekä oltu huolellisia ja tarkkoja lähdeviittauksissa. (Hirsijärvi ym. 2014, 23-27.)

8 POHDINTA

Lastensuojelulain (2007/417) 1§ tarkoitus on “turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun.” Lastensuojelulaissa painotetaan lastensuojelulla olevaa vastuuta tukea vanhempia heidän kasvatusta- ja huolenpito-tehtävässään. Lain mukaan lastensuojelun on järjestettävä tarpeellisia palveluita ja tukitoimia. (LSL 2007/417 5§, 20§, 21§, 24§, 29§).

Jokaisen perheenjäsenen yksilöllinen hyvinvointi on tärkeää ja vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin (Vilen ym. 2010, 11-12). Perhetyö on kokonaisvaltaista tukemistyötä, jossa työntekijältä vaaditaan taitoa ymmärtää, minkälaisesta työskentelystä perhe hyötyy ja mitä tulisi tehdä, jotta lapsen hyvinvointi paranee. Voidaan kuitenkin sanoa, että vanhemman hyvinvoinnilla on suora yhteys lapsen kokemaan hyvinvointiin. (Alatalo ym. 2017, 33-35.)

Viime aikoina on yhä enemmän puhuttu mielen hyvinvoinnin vaikutuksista ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Mitä paremmassa tasapainossa on keho ja mieli, sitä paremmin ihminen voi. Mielen taidoissa on mahdollista kehittyä ja niitä voi harjoitella. Ehkä perhetyössäkin voitaisiin enemmän keskittyä vanhempien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tuoda sinne mukaan enemmän henkistä valmennusta?

Perheohjaajan työssä oli törmätty paljon vanhempien jaksamattomuuteen. Toimeksiantajan kokemuksen mukaan asiakkaita on ollut vaikeaa välillä saada motivoitumaan työskentelyyn mukaan. On luonnollista, että väsyneenä ja voimattomana vanhemman on vaikeaa tarkastella vanhemmuuttaan tai sitoutua harjoittamaan parempaa vuorovaikutussuhdetta lapseen. Tällöin työntekijältä vaaditaankin kykyä katsoa tilannetta kokonaisuutena ja miettiä, mistä kyseinen perhe, sillä hetkellä eniten hyötyisi. Toisinaan tarvitaan konkreettista apua perheeseen aluksi, mutta vanhemmat voisivat hyötyä myös oman hyvinvointinsa tarkastelusta. (Alatalo ym. 2017, 45-47.) Omien voimavarojen lisääntyessä ja arjen tuntuessa mielekkäämmältä ja nautinnollisemmalta jaksaa paremmin kiinnittää huomiotansa muihinkin asioihin. Perhetyössä on tärkeää edetä pienin askelin kerrallaan, eikä asiakailta voi odottaa heti isoja muutoksia.

Toimeksiantajien kertoma ja omat kokemukset perheohjaajina vahvistivat ajatusta vanhempien omaan hyvinvointiin syventymisestä ja synnyttivät idean uudelle oppaalle, koska tämän kaltainen työväline tuntui kokonaan puuttuvan käytöstä. Pohdinnassa olivat kaikki kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvät osa-alueet, kuten uni, ravinto, liike ja henkinen hyvinvointi. Työtä oli kuitenkin välttämätöntä rajata ja päädyttiin keskittymään henkiseen hyvinvointiin ja mielen taitojen kehittämiseen.

Myönteisyys ja siihen liittyvät muut hyvää mieltä tuottavat asiat nousivat isoimpaan rooliin. Suunnittelussa on pidetty mielessä koko ajan lastensuojelun asiakkaana olevat vanhemmat ja mistä juuri he voisivat hyötyä. Vaikeissa ja kuormittavissa elämäntilanteissa juuri hyvän mielen erilaiset taidot, kuten myönteisyys ja läsnäolontaidot voivat olla merkittäviä voimavaroja. Toisaalta myös myötätuntotaidot voivat auttaa haastavassa elämänvaiheessa ihmistä pääsemään eteenpäin. Koettiin hyvin tärkeänä toivon tunteen välittäminen asiakkaille ja se näkyy myös vahvana elementtinä työssä.

Oppaan suunnittelu oli hyvin mielekästä. Oma työ perheohjaajana perhekuntoutuksessa toi paljon näkökulmaa sen suunnitteluun. Opasta voi tulevaisuudessa hyödyntää myös omassa työssä, joka motivoi entisestään sen tekemiseen. Lisäksi toimeksiantajan odotukset ja innokkuus, sekä uuden oppaan merkitys työlle oli niin selkeä, että halu onnistua sen suunnittelussa oli kova. Lastensuojelun perhetyössä tehdään merkityksellistä ja tärkeää työtä, joka tuntui suunnittelun taustalla tärkeänä arvona. Merkityksellistä oli päästä tekemään työtä näin tärkeälle taholle, joten toimeksiantaja on ollut opinnäytetyön tekijöiden kannalta täysosuma.

Palaute oppaasta toimeksiantajalta oli erittäin hyvää. Perheohjaajat olivat hyvin innostuneita uudesta työvälineestä ja aikoivat ottaa sen käyttöön heti. Oppaan lämmin ja innokas vastaanotto oli paras kiitos tehdystä työstä ja vakuutti onnistumistamme. Perheohjaajissa heränneet ajatukset ja keskustelut oppaan esittelyn yhteydessä ilmensivät sitä, miten elämme aikaa, jolloin oppaan teemat ovat hyvin ajankohtaisia ihan kaikille.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on mielenkiintoinen aihe, johon olisi ollut kiinnostavaa paneutua laajemminkin. Rajaaminen oli vaikeaa useiden tärkeiden teemojen vuoksi, joita olisi haluttu työhön tuoda. Näissä puitteissa laajempi kokonaisuus ei ollut mahdollinen, mutta jatkokehittämisehdotuksena Vanhemman hyvinvoinnin helminauhaa voisi kasvattaa useammilla helmillä, eli osa-alueilla. Oman lisänsä tähän voisi tuoda moniammatillisesti ajateltuna terveydenhuoltoalan ammattilaisten jatko työlle, keskittyen terveellisten elämäntapojen tarkastelemiseen.

LÄHTEET

- Alatalo, Marjo & Lappi, Kari & Petrelius, Päivi 2017. Lapsikeskeinen suojeleminen ja perheen toimijuuden tukeminen lastensuojelun perhetyössä ja perhekuntoutuksessa. Kohti monitoimijaisia, yhteistä perhetyötä. [viitattu 15.4.2019.] THL- työpaperi 21/2017. Saatavilla: <http://www.julkari.fi/handle/10024/134616>
- Andersen, H. & Stawreberg, A. 2014. Mindfulness vanhemmille. Helsinki: Basam books.
- Byrne, R. 2010. The Secret. Salaisuus. Porvoo: WSOY.
- Civil, T. 2018. Lapsen ja perheen kohtaaminen lastensuojelun avohuollossa – Tarkastelua systeemisestä näkökulmasta. [viitattu 15.4.2018.] Teoksessa Petrelius, P. & Eriksson, P. (toim.) (2018). Uudistuva lastensuojelu- kohti asiakkaiden ja ammattilaisten yhteistoimintaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137112/URN_ISBN_978-952-343-208-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Copnik, A. 2017. Puuseppä vai puutarhuri? Vanhemmuuden suorittamisesta onnellisen lapsuuden tukemiseen. Tallinna: Art house.
- Heino, T. 2008. Lastensuojelun avohuolto ja perhetyö: kehitys, nykytila, haasteet ja kehittämissuhteet. Selvitys lastensuojelun kehittämissuhteille. Stakes, Helsinki: Valopaino Oy.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja Kirjoita. Porvoo: Bookwell oy.
- Järvenpää 2018a. Perhesosiaalityön ja lastensuojelu palveluiden yhteistiedot. [viitattu 5.4.2019.] Järvenpään kaupunki. Saatavissa: https://www.jarvenpaa.fi/attachments/text_editor/20008.pdf?name=yhteystiedot
- Järvenpää 2018b. Lastensuojelu ja lapsen kasvun turvaaminen. [viitattu 5.4.2019.] Järvenpään kaupunki. Saatavissa: https://www.jarvenpaa.fi/sivu.tmpl?sivu_id=636
- Järvenpää 2018c. Tehostettu lastensuojelun perhetyö. [viitattu 5.4.2019.] Järvenpään kaupunki. Saatavissa: https://www.jarvenpaa.fi/--Tehostettu_lastensuojelun_perhetyo--/sivu.tmpl?sivu_id=9025
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Lapsen parhaaksi. Perhetyön arkea. Porvoo: Bookwell oy.
- Kallio, M. 2016. Lujasti lempeä. Helsinki: WSOY.
- Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa: lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Helsinki: Stakes.

Korhonen, S. 2017. Vanhemmuuden tukemisen työmalli. [viitattu 18.6.2019.] Iloa vanhemmuuteen. Saatavissa: <http://iloavanhemmuuteen.fi/data/documents/vanhemmuuden-tukemisen-tyomalli.pdf>

Lange, T. 2016. Äitipeli selviydy voittaja. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. Juva: Bookwell Oy.

Mehiläinen 2019. Kehon ja mielen hyvinvointi. [viitattu 13.6.2019.] Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>

MLL 2018a. Vanhemman hyvinvointi. [viitattu 12.4.2019.] Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/>

MLL 2018b. Olenko riittävä vanhempana. [viitattu 18.4.2019.] Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/olenko-riittava-vanhempana/>

Nivala, E. & Rynänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Näkki, P. & Sayed, T. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Ojanen M. 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.

Palvelupolkumalli 2018. Vanhempien voimavarat. [viitattu 12.6.2019.] Palvelupolku malli. Saatavissa: <https://www.palvelupolkumalli.fi/index.php/palvelupolkumalli/arki-sujuvaksi/perhe/19-vanhempien-voimavarat>

Perho, A. 2011. Anna Palaa. Elä omaa elämääsi, älä muiden. Porvoo: Bookwell oy.

Perho, A. 2017. Antisääätäjä. Fiksun ajankäytön opas. Helsinki: Otava.

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ruuskanen, P., Savolainen, K. & Suonio, M. 2011. Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. EU: UNIpress.

Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saari, O. 2015. Aki Hintsu. Voittamisen anatomia. Helsinki: WSOY.

- Sirola, J. 2016. Koetun toimeentulon ja terveyden yhteys lapsiperheiden vanhemmilla. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma. [viitattu 16.6.2019.] Tampereen Yliopisto. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100406/GRADU-1482402772.pdf?sequence=1>
- Suomen mielenterveysseura 2019. Millaisia asioita arvostan? [viitattu 17.4.2019.] Suomen mielenterveysseura. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itse-tuntemus/millaisia-asioita-arvostan>
- Syvärinen, K. 2018. Vuoden paras päivä. Helsinki: Otava.
- Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. [viitattu 30.4.2019.] Saatavissa: [http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia Etiikkaopas 2017.pdf](http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)
- THL 2014. Lapsiperheiden vanhempien voimavaroja voidaan vahvistaa. [viitattu 24.5.2019.] Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsiperhekysely/tuloksia/lapsiperheiden-vanhempien-voimavarat>
- THL 2015. Hyvinvointi. [Viitattu 16.6.2019.] Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- THL 2018. Tilastoraportti 17/2018. [viitattu 30.4.2019.] Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136409/Tr17_18_LASU.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- THL 2019a. Hyvinvointi ja terveyserot. [viitattu 15.4.2019.] Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>
- THL 2019b. Lastensuojelun käsikirja. [viitattu 16.4.2019.] Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019b. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>
- THL 2019c. Huolen puheeksiottaminen. [viitattu 24.5.2019.] Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen
- Toikko, T, & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Juva: Bookwell Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tykkä, K. 2015. Lautasellinen kauneutta. Helsinki: Cozy Publishing.

Törrönen, M. & Pärnä, K. 2010. Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Porvoo: MLL.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä – Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudemus.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vilja, R. 2019. Perheohjaaja. Järvenpään kaupunki. Haastattelu 12.06.2019.

Vikka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilen, M. Seppänen, P. Tapio, N. & Toivanen, R. 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.

White, M. 2016. Kartoja narratiiviseen työskentelyyn. Tallinna: Kuva ja mieli Oy.

LIITTEET

Liite 1 Visuaalinen kuvaus hyvinvoinnin helmistä

