

PERHETALO NAAPURI ÄITIYDEN TUKENA
Kokemuksia äiti-vauvaryhmän vaikutuksesta äitiyteen

Tuire Fjäder ja Tchatchka Oksa
Opinnäytetyö, kevät 2010
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK) +
Lastentarhanopettajan kelpoisuus

Jos äitiys olisi maisema, se olisi tietysti hyvin vaihteleva maisema, erilaisia näköaloja ja maanmuotoja tarjoava, usein ristiriitaisiakin tuntemuksia herättävä maisema. Siellä olisi synkkiä ja upottavia soita, ryteikköisiä polkuja, hienoja maisemia ja auringonpaisteisia niittyjä; kuohuvia koskia ja sadetta, joka kastelee ja virkistää.

(Jokinen 2002, 35.)

TIIVISTELMÄ

Fjäder, Tuire & Oksa, Tchatchka. Perhetalo Naapuri äitiyden tukena. Kokemuksia äiti-vauvaryhmän vaikutuksesta äitiyteen. Helsinki, kevät 2010. 63 s., 5 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + Lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Kontulan vauvaperhehankkeen toimesta Kontulan leikkipuistossa käynnistettiin vuonna 2005 avoin äiti-vauvaryhmä. Ryhmä toimii edelleen perhetalo Naapurissa, joka on entiseltä nimeltään leikkipuisto Kontula.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, miten äiti-vauvaryhmän toiminta ja vertaistuki ovat tukeneet ryhmän äitejä, sekä samalla saada kehittämissuhteita ryhmän toiminnalle.

Opinnäytetyön aineistoa kerättiin syksyllä 2009 äiti-vauvaryhmän äitejä haastatteleamalla. Haastattelu tehtiin ryhmähaastatteluna, johon osallistui 5 toimintaan osallistunutta äitiä. Ryhmä oli toiminut 15 kertaa syksyn 2009 aikana.

Opinnäytetyön tulosten mukaan ryhmän toiminta tuki haastatteluun osallistuvien äitien äitiyttä. Äidit kokivat, että äiti-vauvaryhmän toiminta oli tarpeellista ja antoi tiedollista, henkistä ja käytännön tukea. Ryhmän toiminta antoi tietoa lasten hoitoon ja kasvatukseen liittyvissä asioissa ja työvälineitä siihen, miten voi toimia lasten kanssa. Ryhmän toiminta vahvisti äitien itsetuntoa ja vaikutti vuorovaikutukseen lapsen kanssa sekä lisäsi heidän jaksamistaan.

Vertaistuki vahvisti haastatteluun osallistuvien äitien äitiyttä. Äidit kokivat vertaistuen ryhmän tärkeimmäksi tueksi ja voimavaraksi äitiydessä. Äidit kokivat, että he saivat ryhmän muilta äideiltä tiedollista ja henkistä tukea sekä tukea käytäntöön. Toisilta äideiltä saatu ajankohtainen ja käytännön tieto auttoi heitä tässä elämäntilanteessa. Äidit saivat muilta äideiltä myös henkistä tukea. Ryhmästä saatu tuki lisäsi äitien itsetuntoa ja vähensi syyllisyyden tunnetta sekä helpotti pahaa mieltä. Äidit kokivat vertaistuen tuoneen heille lapsineen lisää sosiaalisia suhteita ja sosiaalisen verkoston kasvua, minkä he kokivat erittäin tärkeänä.

Ryhmän toiminnan kehityksen kannalta on äitien mielestä tärkeä kiinnittää huomiota ryhmän ajankohtaan. Äiti-vauvaryhmän äidit osallistuivat ryhmän toiminnan suunnitteluun.

Äiti-vauvaryhmä on yksi muoto vertaistukiryhmistä. Erilaisia vertaistukiryhmiä tarvitaan jatkossakin tukemaan äitejä äitiydessä.

Asiasanat: äitiys, vertaistuki, varhainen tuki

ABSTRACT

Fjäder, Tuire & Oksa, Tchatchka.

Familyhouse Naapuri Supporting Motherhood. Experiences on Mother-Baby – Group's Effect on Motherhood.

63 p., 5 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Service

An open mother-baby -group in Kontula's playground was initiated by Kontula's baby-family –project in 2005. The group still works in familyhouse Naapuri, which is the former playground Kontula.

The purpose of our study was to determine how mother-baby- group activities and peer support had aided the mothers of this group and at the same time to discover development proposals.

The research material for the study was gathered in autumn 2009 by interviewing the mothers of the mother-baby-group. The interview was conducted as a group interview, in which participated five of the mothers who had been involved in the group. The group had gathered fifteen times during the autumn of 2009.

The group activity supported the motherhood of the mothers who participated in the group. Mothers felt that the information given in the group was necessary and gave informational, emotional and practical support. The groups' activities provided information concerning child care and upbringing and means on how to function with children. The activities of the group enhanced their self-esteem affecting on interacting with their children and increasing their ability to cope.

Peer support strengthened the motherhood of the mothers who participated in the interviews. Mothers felt that peer group was the most significant support and resource in motherhood. Mothers experienced that they got informational and emotional support from other mothers in the group as well as practical assistance. The current and practical knowledge obtained from other mothers helped them in this life situation. Mothers received emotional support from other mothers. The support obtained from the group increased their maternal self-esteem, reduced their ill feelings and feelings of guilt. The mothers experienced that peer support had brought to them and their children more social relations, and expanded their social network, which they felt to be significant.

In developing the group's activities, mothers felt that it was important to pay attention on the timing of the group. The mothers of the mother-baby –group participated in the planning of the group's activities.

The group for mothers and their babies is a form of peer support groups. It is important for different peer groups to continue to support mothers in motherhood.

Keywords: motherhood, peer support, early intervention.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 ÄITIYS	9
2.1 Äitiys käsitteenä	9
2.2 Äitiys ja vanhemmuus.....	10
3 VERTAISRYHMÄ JA VERTAISTUKI	14
3.1 Vertaisryhmä ja vertaistuki	14
3.2 Vertaistuki osana äidin sosiaalista verkostoa	14
3.3 Vertaisryhmän ja vertaistuen merkitys.....	15
4 ÄITIYS JA VERTAISRYHMÄ TUTKIMUKSIEN VALOSSA.....	18
5 VARHAINEN TUKI.....	23
6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	26
6.1 Perhetalo Naapurin esittely	26
6.2 Äiti-vauvaryhmä.....	27
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	28
7.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	28
7.2 Tutkimusmenetelmä	28
7.3 Aineiston keruu.....	30
7.4 Aineiston analyysi.....	32
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
8.1 Äitien odotuksia ja toiveita äiti-vauvaryhmän toiminnasta.....	34
8.2 Ajatuksia äitiydestä.....	34
8.3 Äitien kokemukset asiantuntijoista.....	35
8.4 Äitien kokemuksia ryhmän toiminnallisista tuokioista	38
8.5 Kokemuksia vertaistuesta.....	39
8.6 Kehittämisisideoita	41

9 YHTEENVETO JA POHDINTA	43
9.1 Yhteenveto tuloksista	43
9.2 Tutkimustulosten pohdinta.....	45
9.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	50
9.4 Opinnäytetyöprosessin pohdinta	52
LÄHTEET.....	55
LIITTEET	59
Liite 1. Haastattelulupalomake	59
Liite 2. Ensimmäisen teemahaastattelun runko	60
Liite 3. Äiti-vauva ryhmän ohjelma.....	61
Liite 4. Toisen teemahaastattelun runko.....	62
Liite 5. Asiantuntijoiden merkitys äitiyden tukena	63

1 JOHDANTO

Äitiyttä voi määritellä monella tavalla. Woolletin ja Phoenixin mukaan äitiyttä määritellään ja selitetään erilaisissa poliittisissa, ammatillisissa, juridisissa, kirjallisissa ynnä muissa käytännöissä, jotka diskursiivisesti tuottavat äitiyttä. Nämä diskurssit toimivat myös normeina, joita vasten äidit ymmärtävät ja arvioivat omaa kokemustaan äitinä ja toisaalta äitinä olemisensa kautta osallistuvat niiden rikkomiseen ja uudelleen muotoilemiseen. Bergin mukaan äitiyteen liittyvät yhteiset velvoitteet tekevät siitä valtiovallan ja eri alojen asiantuntijoiden tarkkailun kohteen. Vaikka äitiys ymmärretään yksityiseksi kotiin kuuluvaksi elämän alueeksi, se herättää julkista huolta ja kiinnostusta, kun naiset toimivat vastoin ideologisia oletuksia äitiydestä tai epäonnistuvat äitiyden tehtävässään. (Berg 2008, 15.)

Äidiksi tulo on ainutlaatuinen ja tärkeä tapahtuma naisen elämässä. Se tuo naisen elämään valtavia muutoksia sekä monia haasteita ja ristiriitoja. Selvitäkseen näistä haasteista äiti tarvitsee muiden ihmisten tarjoamaa sosiaalista tukea, erityisesti ihmisiltä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa, eli vertaisten, muiden äitien, tarjoamaa tukea. Viime aikoina yhteiskunnassa on tapahtunut paljon muutoksia. Esimerkiksi muuttoliikkeen seurauksena perheet elävät uudessa asuinympäristössä ilman lähisukulaisia ja ystäviä. Eläkeiän nouseminen, jonka myötä isovanhempien osallistuminen työelämään pitenee, vähentää lähisukulaisilta saadun tuen määrää ja nostaa vertaistuen avainasemaan äitien sosiaalisessa tukiverkostossa.

Vuosina 2005–2007 toteutettiin Kontulan vauvaperhehanke, joka oli jatkumoa Kivikon vauvaperhehankkeelle. Kontulan hankkeessa hyödynnettiin Kivikon vauvaperhehankkeen tuloksia, koska Kontulassa on melko samanlainen asu- kaspohja ja samat pulma-alueet kuin Kivikossa. Alueella asuu paljon vauvaperheitä, joilla ei ole sosiaalisten verkostojen antamaa tukea, ja on nähty tarvetta vertaistuen järjestämiseen. Vertaistuella on todettu olevan olennainen vaikutus erityisesti ensimmäisen lapsensa saavalle perheelle. (Laaninen & Lukka 2008, 4–6.)

Kontulan vauvaperhehankkeen toimesta Kontulan leikkipuistossa käynnistettiin avoin äiti-vauvaryhmä, joka toimii edelleen. Matkan varrella ryhmän nimeä muutettiin muutaman kerran. Nykyään se on äiti-vauvaryhmä. Leikkipuisto Kontulankin nimi muuttui perhetalo Naapuriksi. Äiti-vauvaryhmän järjestäjinä toimivat yhteistyössä perhetalo Naapuri ja lapsiperheiden kotipalvelun perhetyöntekijät. Ohjaajien ja ryhmäläisten mielestä äiti-vauvaryhmät ovat tarpeellisia ja niiden suosio on kasvanut kovaa vauhtia.

Ajatus tähän opinnäytetyöhön tuli syksyllä 2008, jolloin toimimme äiti-vauvaryhmän ohjaajina leikkipuisto Kontulassa. Leikkipuiston sosiaaliohjaaja, joka on yksi äiti-vauvaryhmän ohjaajista, halusi saada tutkittua tietoa, miten äiti-vauvaryhmä tukee äitejä, ja hän ehdotti meille tätä aihetta. Hänen mielestään toimintakauden lopussa suoritettut asiakaspalautekyselyt eivät anna riittävästi tietoa toiminnasta ja sen kehittämisestä. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, miten äiti-vauvaryhmän toiminta ja vertaistuki ovat tukeneet ryhmän äitejä, sekä samalla saada kehittämissuhteita ryhmän toiminnalle.

Mielestämme opinnäytetyömme aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Jatkuvat sosiaaliviraston muutokset, kuten vuonna 2005 leikkipuistojen siirtyminen päivähoiton vastuualueelta perhepalveluiden vastuualueelle, sekä kaupungin säästötoimenpiteet heijastuvat leikkipuistojen toimintaan. On aiheellista säilyttää ja kehittää sellaisia palveluita, jotka palvelevat parhaiten lapsiperheiden tarpeita. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan käyttää sekä perhetalo Naapurin äiti-vauvaryhmän että samantyyppisten lapsiperheille suunnattujen toimintojen suunnitteluun ja kehittämiseen.

2 ÄITIYS

2.1 Äitiys käsitteenä

Dallyn mukaan vaikka äitejä on ollut aina, ilmiönä äitiys on keksitty. Käsite äitiys keksittiin samalla, kun sitä alettiin idealisoida. (Berg 2008, 19.) Suomenkielinen sana äitiys esiintyi ensimmäisen kerran vuonna 1851, aikoina, jolloin ryhdyttiin luomaan modernia ydinperheideologiaa, jossa äidin rooli osoitettiin hyvin keskeiseksi (Katvala 2001, 15; Berg 2008, 19).

Äitiys nähdään perinteisesti naisen elämäntehtävänä, joka saadaan biologisesti säädellyn tapahtuman välityksellä ja jota ei voi välttää. Se on myös tehtävä, johon kaikkien naisten pitää ottaa kantaa riippumatta siitä onko naisella itsellään lapsia vai ei. Naistutkimus pitää äitiyttä yhteiskunnallisesti tuotettuna ilmiönä. Vaikka äitiydellä on biologinen perusta, tämän biologisen perustan toteuttaminen on erilainen eri kulttuureissa ja eri historiallisina aikakausina. Nätkinin mukaan äitiys on kulttuurinen konstruktio ja se merkitsee yleisesti ottaen suhdetta lapseen. (Piensoho 2001, 56.)

Äitiys instituutiona ja äitiys yksilötason kokemuksena kuuluvat käsitteeseen äitiys. Äitiys instituutiona viittaa siihen, että yhteiskunnassa äitiys on sosiaalisesti tunnistettu instituutio, jolla on omat kulttuuriset sääntönsä ja laillinen status, ja se määrittelee äidin normein, odotuksin ja vaatimuksin. Instituution termin ohella puhutaan ideologiasta, joka tuottaa diskursiivista ymmärrystä äitiydestä. (Berg 2008, 20.) Äitiysinstituutiolla on pitkä patriarkaalinen historia ja se palvelee yhteiskuntaa, nimenomaan patriarkaalista yhteiskuntaa, jonka etujen mukaista on, että naiset hoitavat lapsia, sairaita ja vanhuksia. Kun äitiysinstituutio määrittelee äidin normein, odotuksin ja vaatimuksin, naisen on vaikea luottaa omaan kokemukseensa äitiydestään, koska hän on samanaikaisesti tietoinen äitiysinstituution vaatimuksista. (Piensoho 2001, 58.)

Bergin (2008) mukaan äitiys henkilökohtaisena kokemuksena ja äitiys instituutiona ovat eri asioita, mutta silti toisiinsa sidoksissa. Naisten yksilötason kokemukset äitiydestä saattavat olla ristiriidassa äitiysinstituution asettamien vaatimusten kanssa. Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset piirteet rajaavat äitinä oloa ja voivat merkitä äitiyden kokemista ristiriitaisena ja ongelmallisena, vaikka äitiydessä sinänsä ei olisi mitään ongelmia. (Berg 2008, 20.)

Katvalan (2001) mielestä äitiys on monitahoinen ilmiö ja siihen liitetään helposti normatiivisia, usein äidin hyvyyden kohdistuvia, uskomuksia. Uskomukset ja käsitykset äitiydestä ovat vaikeasti ja hitaasti muutettavia, ja äitiin voi kohdistua hyvinkin ristiriitaisia kulttuurisia odotuksia. Monet äitiyteen liittyvät uskomukset ovat saaneet juurensa 1800-luvun lopussa ja 1900-luvun alussa. Äitiyteen liittyvissä uskomuksissa yhä edelleen korostuu äidin rooli lapsen hoivaajana ja kodinhuoltajana. Äiti halutaan nähdä tietynlaisena, jopa täydellisenä. Äitiyden kohdalla puhutaan myös myyteistä, jotka koostuvat erilaisista äitiyteen liittyvistä uskomuksista. Tästä johtuu, että nykyäidit joutuvat yhä edelleen puolustelemaan monia ratkaisujaan ja tekemisiään. (Katvala 2001, 9–10, 28, 95.) Vanhanaikaisia käsityksiä äitiydestä pidetään edelleen yllä. Tasa-arvoisempaan vanhemmuuteen tähtäävät vanhempainvapaat, lapsilisät ja kunnallinen päivähoito eivät ole pystyneet horjuttamaan niitä. Epäreaaliset odotukset äitiydestä aiheuttavat pettymyksiä ja itsesyytöksiä, kun äiti ei näe itseään odotusten mukaisena kiiltokuvaäitinä. (Cacciatore & Janhunen 2008, 12.)

2.2 Äitiys ja vanhemmuus

Äitiys nähdään osana vanhemmuuden uskomusjärjestelmää ja se on yhteydessä käsityksiimme lapsesta, isyydestä, perheestä ja koko vanhemmuudesta. Vanhemmuus toteutuu tietyssä paikassa ja ajassa sekä niihin liittyvissä vuorovaikutussuhteissa. Vanhemmuutta tulee tarkastella biologisesta ja psykologisesta näkökulmasta sekä dynaamisena ja muuttavana sosiaalisena prosessina, jota ei voi erottaa yhteiskunnasta, kulttuurisista arvoista ja normeista ja lapsuutta koskevasta ymmärryksestä. Asiantuntijoiden mukaan lapsen psyykkinen ke-

hitys ja hyvinvointi ovat sidoksissa vanhempien ja perheen toimintaan. 1800-luvulta lähtien Suomessa on äitiydellä ollut erityisasema vanhemmuudessa. Tätä ennen mies oli vastuullinen lapsen kasvattajana, jota äiti tuki huolehtimalla lapsen perushoidosta. Ydinperheihanteen ja psykologisten kasvatuskäsitysten vahvistumisen myötä äidistä tuli lapsen ensisijainen kasvattaja. Vielä nykyisin-kin äitiä pidetään lapsen elämän avainhenkilönä ja ensisijaisena kasvattajana (Alasuutari 2003, 14–17). Kasvattajina äiteihin liitetään paljon odotuksia, vaatimuksia ja vastuuta. Äitien pitää olla rakastavia, rajoja asettavia, jaksavia ja uhrautuvia. (Katvala 2001, 86–89, 92.)

Lapsen hoitoa ja kasvatusta pidettiin Suomessa aina 1960-luvun asti ensisijaisesti ja lähes yksinomaan naisten asiana. Vasta sukupuoliroolikeskustelun ansiosta miehet ryhtyivät hoitamaan sekä lapsia että kotia. 1980- ja 1990-luvuilla isyys nousi keskeiseksi perheteemaksi ja isyydestä tuli yksittäisen perheen sisäisten ratkaisujen asia. Isyys ymmärretään miehen valinnan tuloksena ja äidin hoiva ymmärretään luonnostaan lankeavana roolina. Vuori (2002) omassa tutkimuksessaan hahmottaa kaksi peruskantaa, joita voi kutsua äitikeskeisen hoidon ja jaetun vanhemmuuden malleiksi. Ensimmäinen malli on, että varsinkin pienet lapset kuuluvat äidilliseen ilmapiiriin ja jälkimmäinen, että miehet voivat siinä kuin naisetkin hoivata vauvoja ja kasvattaa isompia lapsia kaikin tavoin. (Vuori 2002, 5–6.) Kurosen (1993, 7, 81) mukaan suomalaisten lastenhoidon ja kasvatuksen asiantuntijoiden keskusteluissa on äitiyden sijasta korostettu jaetua vanhemmuutta, mutta jaetussa vanhemmuudessa voikin olla kyse enemmän retorisesta kuin käytännöllisestä muutoksesta.

Äitiyteen valmistaudutaan jo raskauden aikana toiminnan, ajatusten ja tunteiden tasolla. Äiti alkaa työstää, mitä lapsi tuo tullessaan, ja yrittää tottua ajatukseen lapsen tulosta. Äitiys muuttaa tulevan äidin elämää, mutta hän ei aina ole valmis luopumaan elämänsä muista puolista lapsen takia. (Niemelä 2003, 238.) Tunnettu vauvatutkija Stern pitää äitiyttä eräänlaisena peruuttamattomana mielentilana, johon astutaan vähitellen vauvan syntyessä ja josta ei ole paluuta. Äitiys eräänlaisena elämänteemana vaihtelee vahvuudeltaan eri kausina ja on vahvimmillaan lapsen ollessa pieni. (Kalland & Maliniemi-Piispanen 1999, 28.) Sil-

talán (2002) mukaan äitiys on ruumiillis-psykykinen kokonaisuus. Äitiys kehittyy ja muotoutuu parhaimmillaan moni-ilmeisenä, monitasoisena ja monivivahteisena vuorovaikutusprosessina. Jokaisen lapsen syntymä tuo mukanaan uuden äitiyden tilan, jossa äidin mieli on valmis ottamaan vastaan uutta juuri tämän lapsen kanssa, ja äiti tuntee olevansa juuri kyseisen lapsen äiti. Äitiyden tila on tihentynein ja voimakkain vauva-aikana ja erityisesti ensimmäisten kolmen kuukauden aikana. (Siltala 2002, 55–56.)

Äidin ja vauvan ensimmäisen vuoden vuorovaikutus on lapsen kehityksen kannalta tärkeää ja luo pohjaa koko myöhemmälle kehitykselle. Varhainen vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä edellyttää vastavuoroisuutta. Tärkeätä on kaksisuuntainen kasvokkainen vuorovaikutus, jossa äiti ja vauva sopeutuvat, muokkaavat ja muuttavat toimintaansa toistensa käyttäytymisen perusteella (Viljamaa 2003, 11). Vauvan kehityksen kannalta äidin sensitiivisyys on keskeinen elementti. Sensitiivinen äiti on vauvan tunnetilojen ja viestien ymmärtäjä ja tulkitsija. Äidin sensitiivinen suhtautuminen lapseensa tukee äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Kun vauvan tarpeisiin vastataan nopeasti ja adekvaatilla tavalla, hän kokee, että hänen olemassaolossa on merkityksellistä, ja vauvas-ta kehittyä taitava sosiaalinen toimija vuorovaikutuksessa äidin kanssa ja myöhemmin toisten ihmisten kanssa. (Kivijärvi 2003, 252–254.) Tarkan (1996) mielestä äidin kyky vastata lapsen tarpeisiin riippuu hänen ominaispiirteistään, kyvystä ja herkkyydestä tunnistaa lapsen tarpeita. Äidin terveys kuten masentuneisuus, ahdistuneisuus, rooliristiriidat, äidin suhde lapsen isään ja sosiaalisen eristyneisyyden kokeminen voivat vaikuttaa äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen onnistumiseen. (Tarkka 1996, 8.)

Tammisen (2002) mukaan vanhemmuus nähdään aikuisten näkökulmasta sekä aikuisten jonkinlaisena tehtävänä, roolina tai ominaisuutena että oikeutena ja velvollisuutena. Vanhemmuus ei kuitenkaan ole jotakin, mikä liittyy vain aikuiseseen, koska ainoastaan lapsi tekee aikuisesta vanhemman. Vanhemmuus on aikuisen ja lapsen välinen ihmissuhde ja ytimeltään lapsen ja aikuisten välinen kiintymyssuhde. Ihmissuhteena äitiys on naisen ja hänen lapsensa jatkuvaa vuorovaikutusta ja yhdessäoloa. Monet asiat, mm. elämäntilanteet ja olosuh-

teet, vaikuttavat siihen, millaista äitiyttä lapset saavat. Ne voivat joko tukea tai horjuttaa aikuisen ja lapsen suhdetta. Vanhemmuus on ihmissuhde, jossa lapsen kasvu pakottaa vanhempia muuttumaan. On aivan erilaista olla äitinä kahden kuukauden ikäisen tai kaksivuotiaan lapsen kanssa, koska lapsen tarpeet suhteessa vanhempaan muuttuvat hänen kasvunsa myötä. Lapsi antaa äidille mahdollisuuden muuttumiseen ja jatkuvaan ihmisenä kasvamiseen. Äitiys ja vanhemmuus tarkoittavat kykyä muuttua ja halua olla läsnä lapselleen. (Tamminen 2002, 5–7.) Saarnion (2004, 242) mukaan vanhemmuudesta keskusteltaessa puhutaan lapsen hoivasta, huolenpidosta, suojelusta, kasvatuksesta ja emotionaalisesta kohtaamisesta.

Vanhemmat ovat ensisijaisia lapsensa kehityksen edistäjiä. Vanhemman hyvä itsetunto ja myönteinen käsitys itsestä kasvattajana auttavat kehittämään turvallisen ja avoimen suhteen lapseen. Arkipäivän raskaus, äidin väsymys, vireystila ja mielenalan muutokset, yksinäisyys ja vanhemmuuteen liittyvä epävarmuus sekä rooliristiriidat voivat vähentää äidin voimavaroja. Lapsen hoitoon ja kehitykseen liittyvän tiedon hankkiminen voi vahvistaa vanhempien voimavaroja ja tuoda varmuutta vanhemmuuden arkipäivään. Myös samassa elämäntilanteessa olevat toimivat tärkeänä tuen lähteenä. (STM 2004, 80–83.)

3 VERTAISRYHMÄ JA VERTAISTUKI

3.1 Vertaisryhmä ja vertaistuki

Vertaisryhmällä tarkoitetaan ryhmää, jossa kaikilla on samanlainen elämäntilanne tai ongelma. Ryhmän toimintaperiaatteita ovat keskinäisen tuen ja kokemusten jakaminen, vastavuoroisuus, yhteisöllisyys, yhteisvastuu, vapaaehtoisuus ja maksuttomuus. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 208.) Vertaisryhmät ovat itsehoidon tai oman avun tukiryhmiä. Jäseniä yhdistää samankaltainen elämäntilanne tai samanlaiset kokemukset. (Vuorinen 1997, 44.)

Vertaistuki on myös vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestäytynyttä keskinäistä tukea tai apua. Samassa elämäntilanteessa olevat tai samankaltaisia elämäntilanteita kokeneet yksilöt tukevat toisiaan, selvittelevät ja ratkovat elämäntilanteitaan. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 166.) Neuvolatyössä vertaistuki ymmärretään vertaisen eli toisen samanlaisessa elämäntilanteessa elävän vanhemman antamana sosiaalisena tukena (STM 2004, 113).

Vertaistuen keskeisin funktio on siinä kokemuksessa, että ei ole yksin elämäntilanteessaan tai ongelmiansa kanssa. Se on vapaaehtoista ja vastavuoroista kokemusten vaihtoa sekä tukemista samassa elämäntilanteessa tai samojen ongelmien kanssa painiskelevien kesken. Uudessa ja oudossakin tilanteessa on hyvä vaihtaa ja vertailla kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien tai olleiden kanssa. (Pöyhtäri i.a.)

3.2 Vertaistuki osana äidin sosiaalista verkostoa

Lapsen syntymä muuttaa perheen elämää monella tavalla ja muuttuneessa tilanteessa monet perheet ja erityisesti äidit tarvitsevat ulkopuolista tukea. Perheen ulkopuolisista voimavaroista keskeisintä on muiden ihmisten tarjoama sosiaalinen tuki. Sukulaiset, naapurit, ystävät ja samassa tilanteessa olevat muut

lapsiperheet voivat olla tuen lähteenä. Samassa tilanteessa olevat muut perheet ovat osoittautuneet tärkeäksi tueksi. (STM 2004, 80–82.)

Jokaisella perheenjäsenellä on oma sosiaalinen verkostonsa. Verkosto ei ole yhteistyöelin, vaan sosiaalisten suhteiden systeemi, joka auttaa ja antaa vertais-tukea toimia erilaisissa tilanteissa. Näiden vuorovaikutussuhteiden kautta yksilö saa henkistä tukea, aineellista apua ja palveluita, tietoa sekä uusia ihmissuhteita. (Järvinen ym. 2007, 112.) Sosiaalinen tuki on eräs tutkituimpia terveyttä ylläpitäviä tekijöitä. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan niitä resursseja ja voimia, joita ihminen saa käyttöönsä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa tai tukea joihinkin ihmissuhteisiin. (Vuorinen 1997, 45.)

Äidillä on oikeus saada sosiaalista tukea äitiydelleen. Kivijärvi (2003,255) omassa äitiä ja vauvoja koskevassa tutkimuksessaan, että äidin oman äidin antama tuki on ensisijainen tuen lähde vauvan ensimmäisen ikävuoden aikana. Äidit eivät aina saa tukea juuri omaltaan äidiltään tai lähisukulaisiltaan eri asuinpaikan takia. Äiti tarvitsee tukea ja hän voi saada sitä omalta puolisoiltaan, mutta vertaisten, toisten äitien, tuki on myös tärkeää (Kuuskoski 2002, 3).

3.3 Vertaisryhmän ja vertaistuen merkitys

Ihmisellä on monenlaisia sosiaalisia rooleja, joihin hän tarvitsee tukea yhä monimutkaistuvammassa ja ristiriitaisia odotuksia täynnä olevassa maailmassa. Nuorten perheiden elämään kuuluu usein asuinpaikan ja paikkakunnankin vaihtuminen esimerkiksi työn vuoksi, jolloin perheen luonnollinen sosiaalinen verkosto saattaa puuttua kokonaan. Vanhempana toimimiseen kohdistuu lisäpainetta, kun perheellä ei ole turvaverkostoa. Tästä saattaa seurata avuttomuuden tunnetta ja jaksamattomuutta. Ryhmän avulla pystyy prosessoimaan helpommin omaa elämäntilannettaan. Vertaisryhmä on kuin peili, joka kertoo toisten perheiden samanlaisista iloista ja suruista. (Euramaa 2001,13.)

Lapsi tekee naisesta äidin ja lapsen eri kehitysvaiheet vievät äitiyttä eteenpäin. Äidin jaksamisessa on tärkeää, että on olemassa ainakin yksi aikuinen, joka välittää hänestä. (Kuusikoski 2002, 2–3.) Vertaistukiryhmä sosiaalisena tuen muotona on osoittautunut tärkeäksi erityisesti itsearviointin ja itsearvostuksen kannalta: äiti saa vertaistuen kautta itsearviointinsa tueksi vertailutietoa, joka mahdollistaa itsearvostuksen (Viljamaa 2003, 47). Ryhmän sosiaalinen tuki saattaa vaikuttaa vanhemmuuden laatuun ja äitinä jaksamiseen. Äidin kokemat vaikeudet ja hänen saamansa tuki vaikuttavat äitiyden sensitiivisyyden pysyvyyteen ja muuttumiseen. Sosiaalisen tuen avulla äiti voi saavuttaa entistä enemmän keinoja olla jaksavainen ja sensitiivinen lastaansa kohtaan. (Kivijärvi 2003, 258.)

Vertaisryhmät ja vertaistuki ovat toimintaa itsessään, mutta ne myös tukevat perheiden sosiaalisen verkoston rakentumista. Erilaiset ryhmätyömuodot sekä leikkipuistojen yhteisölliset tilat luovat erinomaisen mahdollisuuden perheiden osallistumiselle ja vertaisryhmien muodostumiselle. Lapsen kasvun ja kehityksen tueksi on tarjolla erilaisia ryhmätoiminnan muotoja pienten lasten kerhoista koululaisten iltapäivätoimintaan. Lapset huomioidaan myös useissa vanhemman ja lapsen yhdessäoloa ja vuorovaikutusta tukevissa ryhmissä. (Helsingin kaupunki i.a.)

Ryhmiin kuulumisella on terapeuttisia vaikutuksia. Ihmiset saavat hyväksyntää ja arvostusta ryhmissä. He huomaavat, että omat ongelmat eivät ole ainutlaatuisia, vaan muillakin on ongelmia elämässä. Ryhmässä jäsen saattaa vapautua kertomaan itselleen hyvin henkilökohtaisia asioita. Tunteiden ilmaisu vapauttaa jäseniä ahdistuksesta. Monet elämää haittaavat oireet ja ongelmat ovat syntyneet suhteessa toisiin ihmisiin. Tämän johdosta myös usein helpotus löytyy samaa mekanisme apuna käyttäen eli sosiaalisessa suhteessa muihin. (Salminen 1997.)

Opinnäytetyössämme käsittelemme äitiyttä naisten elämän kokonaisuuden osana, kun äidillä on vauvaikäinen lapsi. Äitiyttä tarkastellaan äitien omien kokemusten kautta. Vertaistuki ymmärretään tueksi, jossa samanlaisessa tilan-

teessa elävät tai samanlaisia asioita kokeneet äidit tukevat toisiaan. Äiti-vauva-ryhmän äidit ovat toistensa kanssa samanlaisessa tilanteessa. Näin he pystyvät ymmärtämään ja tukemaan toinen toisiaan, ratkaisemaan ongelmia yhdessä tai helpottamaan elämäntilannettansa antamalla vertaistukea ja jakamalla kokemuksia.

4 ÄITIYS JA VERTAISRYHMÄ TUTKIMUKSIEN VALOSSA

Suomessa äitiyttä on tutkittu haastattelemalla sekä äitien elämänkertojen ja päiväkirjojen kautta. Äitiydestä keskustellaan erityisesti kotiäitien yhdistysten verkkosivuilla. (Vuori 2002, 7.) 1990-luvulla äitiys alkoi kiinnostaa hoitotieteen ja yhteiskuntatieteen tutkijoita. Esimerkiksi Nätkinin väitöskirja, *Kamppailu suomalaisesta äitiydestä*, tutkii maternalistista diskurssia hyvinvointivaltiollisesta äitiyspolitiikasta, ja Jokisen (1996) väitöskirja, *Väsynyt äiti*, käsittelee sitä, mikä äitejä oikeastaan väsyttää. (Piensoho 2001, 5.) Viime vuosina äitiyttä on pohdittu avoimesti ambivalenttina asiana ja äitiä on lähestytty monipuolisena ja ristiriitaisena toimijana (Vuori 2002, 7).

Jokinen (1996) käsittelee tutkimuksessaan äitien väsymystä, jonka keskeisinä syinä olivat oleminen kotona ainoana aikuisena ja naisten itselleen asettamat epärealistiset äitiyden vaatimukset. Tutkimuksen aiheina olivat äitiys, kotiin jääminen ja väsyminen ja aineisto koostui 31 kotityötarinasta, seitsemästä päiväkirjasta, Kaksplus-kirjoituksista ja novellista. Yksityisen äidin elämänhistoria on tutkimuksen lähtökohtana. Tutkimuksen mukaan meissä elää kaksijakoinen äititarina: hyvä ja paha äiti. Äiti kokee äitiyden ja työn toisilleen vastakkaisina. Äidit pitävät avio- tai avomiestä tärkeänä tukijana ja ystävänä, ja jos hän pettää, seuraava turva on neuvolalaitos. (Jokinen 1996, 10, 12, 117, 138.)

Tarkka (1996) selvitti pitkittäistutkimuksessaan tekijöitä, jotka ovat yhteydessä ensisynnyttäjän selviytymiseen äitiyden varhaisessa vaiheessa. Tutkimukseen osallistui 274 tamperelaista ensisynnyttäjää, jotka vastasivat kyselylomakkeisiin heti synnytyksen jälkeen sekä lapsen ollessa kolme kuukautta vanha. Tutkimuksessa lapsen isän merkitys korostuu äitiyden varhaisessa vaiheessa. Emotionaalinen tuki läheisiltä, hyväksyminen ensisynnyttäjänä ja osaavana äitinä, lisäävät äidin itsevarmuutta ja rohkeutta toimia äitinä. Imetyksessä onnistuminen oli yksi keskeinen äitinä onnistumisen kriteeri. Ne äidit, jotka kokevat imetyksen äitiyden kannalta merkittävänä ja jotka kokivat yhteiskunnassamme arvostettavan imetystä sopivasti, myös selviytyivät paremmin imetyksestä. Tutki-

muksen mukaan lapsen mieliala, se, miten helppohoitoinen lapsi oli äidin kyky toimia äitinä sekä äidin terveys, mieliala ja kiintymys lapseensa olivat yhteydessä äidin selviytymiseen imetyksestä ja lastenhoidosta äitiyden varhaisvaiheessa. Äidin selviytymiseen tehtävässään äitinä vaikuttivat sekä äidin resurssit että ulkoiset voimavarat. (Tarkka 1996, 116–120.)

Järvinen (1998) tutki äitien kokemuksia lastenneuvoloiden vanhempainryhmistä. Hän haastatteli kymmentä vanhempainryhmään osallistunutta äitiä. Tutkimuksen mukaan äidit saivat tiedollista tukea ryhmiin osallistuneilta asiantuntijoilta sekä toisilta äideiltä. Äidit halusivat asiantuntijoilta tietoa äitiydestä, lapsen kehityksestä ja sen tukemisesta sekä lapsen hoidosta ja kasvatuksesta. He kokivat, että tietoa on saatavissa monista lähteistä. Äidit epäilivät sellaisten ihmisten neuvojen ja ohjeiden käyttökelpoisuutta, joilla ei itsellään ollut lapsia. (Järvinen 1998, 37–42.)

Omassa tutkimuksessaan Järvinen korostaa äitien välisen vertaistuen tärkeyttä. Hän toteaa, että vaikka äidit kokivat asiantuntijoiden vierailut hyväksi ja hyödyllisiksi, he pitivät keskinäisten keskustelujen ja ajatusten vaihtoa asiantuntijoiden vierailuja tärkeämpänä. Tutkimuksen mukaan tieto, jota äidit toisiltaan saivat, oli ajankohtaista ja sillä oli käyttöä juuri heidän sen hetkisessä elämäntilanteessaan. Tiedon käyttöarvoa lisäsi myös se, että heillä oli samanikäisiä lapsia. Äitien mukaan tiedollinen tuki avarsi heidän ajatuksiaan ja antoi uusia näkökulmia, jotka helpottivat käytännön tilanteiden ratkaisuisissa. Tutkimuksen mukaan äidit korostivat toisilta äideiltä saamansa tiedon ja käytännön ohjeiden hyödyllisyyttä. (Järvinen 1998, 37.)

Äitien ryhmässä saaman henkisen tuen edellytyksenä näytti oleva samanlaisuuden kokeminen ja yhteisyyden tunne ryhmän sisällä. Tuki ilmeni lohdutuksena ja helpotuksen tunteena äitien huomattaessa, että toisilla äideillä oli samantlaisia ongelmia ja että ne kuuluivat normaaliin lapsiperheen arkeen. Ryhmästä saatu henkinen tuki lisäsi äitien itsetuntoa ja voimavaroja selvitä arkisista tilanteista. Sosiaalisen vertailun mahdollisuudella oli suuri merkitys äitien jaksamiselle. Äitien satunnaiset tapaamiset muuallakin kuten kaupassa ja lasten leikki-

paikoissa ryhmätapaamisten välillä olivat äideille tärkeitä asuinyhteisön viihtyvyyden kannalta. Varsinaisia ystävyysuhteita ei juuri syntynyt. Tutkimuksen mukaan äideistä tuntui, että vertaisryhmästä saatu tieto ja neuvot ovat helpompia ottaa vastaan kuin muun sosiaalisen verkoston antamat neuvot. (Järvinen 1998, 39–42.)

Internetin antamat laajat keskustelumahdollisuudet ovat tuoneet äitien väliseen vertaistukeen uusia ulottavuuksia. Munnukan ja Kiikkalan (2001) tutkimus äitien kokemuksista internetin postituslistoista arjen apuna kuvaa äitien kokemuksia postituslistoista ja sitä, miten ja millaisissa asioissa he kokivat saaneensa apua ja tukea vertaisilta. Se myös osoittaa nettiäitien kehittäneen oma-aputoimintaa, joka ilmentää merkittävästi uudenlaista voimavaroja korostavaa lähestymistapaa ja kansalaistoimintaa. Tutkimukseen osallistui 58 äitiä ja aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä. (Munnukka & Kiikkala 2001, 516, 520.)

Tutkimuksessa äidit keskustelivat monista asioista, mutta keskustelun keskiössä oli aina äitiys. Imetys, vertaistuki, äitiyden kokemukset sekä keskustelut ja ystävyys olivat äidille vertaisavun ja tuen teemoja. Vertaisauttaminen oli antanut äidille neuvoja, lohdutusta, kritiikkiä ja apua kasvatuskysymyksiin ja äidin elämäntilanteeseen. Lasten syöminen ja sairaudet olivat keskustelujen usein toistuvia aiheita. Jaettu äitiys auttoi kotona olevia nettiäitejä näkemään omaan äitiyteensä liittyviä ristiriitoja uudella tavalla. He huomasivat, että ongelmat olivat osittain äitiyteen liittyviä, yhteisiä ja yhteiskunnallisia yleisiä epäkohtia. Internetin postituslistoja äidit pitivät henkireikinä ja erityisesti yksinhuoltajat, uudelle paikkakunnalle tai ulkomaille muuttaneet kokivat ne tärkeiksi. Nettiäidit suhtautuivat kriittisesti neuvolan toimintaan ja arvelivat, että neuvola kuormittuisi, jos se todella toimisi äitien tuentarpeiden ja odotusten mukaisesti. (Munnukka & Kiikkala 2001, 516–520.)

Piensoho (2001) tarkastelee naisen uuden elämänvaiheen oppimiskokemuksia, nimittäin kokemuksia raskaudessa ja synnytyksessä, ja etsii keinoja, joilla äitiydessä voidaan tukea. Tutkimuksen mukaan naisen elämässä äitiyden ensihetket ovat oppimisen ja kasvun paikkoja ja on tärkeää, että äidiksi kasvua tuetaan

naisen lähiympäristössä ja yhteiskunnan toimenpitein. Piensohon mielestä se, miten synnytys koetaan, vaikuttaa siihen, miten nainen kehittyy äitinä, naisena ja yhteiskunnan jäsenenä. (Piensoho 2001, 5, 208.)

Väestöliiton kirjan, Äidin kielletyt tunteet, tarkastelun lähtökohtana on 63 äitien lähettämää kertomusta kielletyksi kokemistaan tunteista pienten lasten vanhempina. Kirjoitusaineiston analyysin mukaan yksi keskeisistä löydöksistä on, että kielletyt tunteet liittyvät usein yksinäisyyteen. Yksinäisyydessä ei ole kysymys varsinaisesta yksin olemisesta, vaan yksin vastuussa olemisesta. Monet äidit ovat vailla riittävää sosiaalista tukea, jota lapsen kasvattaminen edellyttää. Äitien tyytymättömyys neuvolan toimintaan nousi myös keskeiseksi löydöksi. Puolelle kirjoittaneista äideistä puhuminen vaikeista tunteista neuvolassa tai sieltä avun hakeminen ei tunnu luontevalta ja kolmannes äideistä kertoo olevansa pettynyt neuvolan toimintaan. Tutkimuksen mukaan äidit kaipaavat muiden äitien tukea. Välillä he mainitsevat, miten toiset äidit saavat heidät tuntemaan häpeää tai syyllisyyttä tai herättävät heissä typerää kilpailullisuutta. Äidit kertovat myös, etteivät ole uskaltaneet puhua vertaisryhmissään vaikeimmista tunteista kuten väkivaltaisista ajatuksista. Vertaistuki voi siis tuoda mukaan vertaispaineen. Vertaispaine muodostuu esteeksi tuen ja tabuksi muodostuvien ongelmien väliin. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 8–11, 84.)

Kontulan vauvaperhehankkeessa (2005–2007) suoritettiin avoimen äiti-vauvaryhmän äideille asiakaspalautekysely, johon vastasi 19 äitiä. 68 % äideistä koki saaneensa ryhmästä vinkkejä, jotka auttavat arjessa vauvan kanssa, ja yli puolet äideistä sai uusia ideoita vauvan kanssa touhuiluun. 79 % vastanneista koki saaneensa henkistä tukea muilta äideiltä ja 63 % vastanneista sai uusia ajatuksia liittyen äitiyteensä. (Laaninen & Lukka 2008, 32–35.)

Omassa opinnäytetyössään Ruokolainen ja Taskinen (2005) haastattelivat kuutta alle kouluikäisen äitiä, jotka käyttivät Lohikäärmepuiston palveluja. Äitien mielestä he kokivat saavansa vertaistukea muilta äideiltä ja pitivät sitä merkittävänä. Äitien mielestä oli hyvä, että he saavat kokemuseräistä tukea äideiltä, joilla on samanikäisiä lapsia. Äitien oli hyvä kuulla toisten äitien näkökanta kasvatuk-

selliseen ongelmaan. Heille oli keskeistä, että keskustellessa muiden äitien kanssa voi huomata, että muillakin on vaikeuksia ja ettei perhe-elämä tai lasten hoitaminen muillakaan ole ruusuista. Tämä tieto auttoi äitiä kestäämään arjen kriisitilanteita. (Ruokolainen & Taskinen 2005, 31.)

5 VARHAINEN TUKI

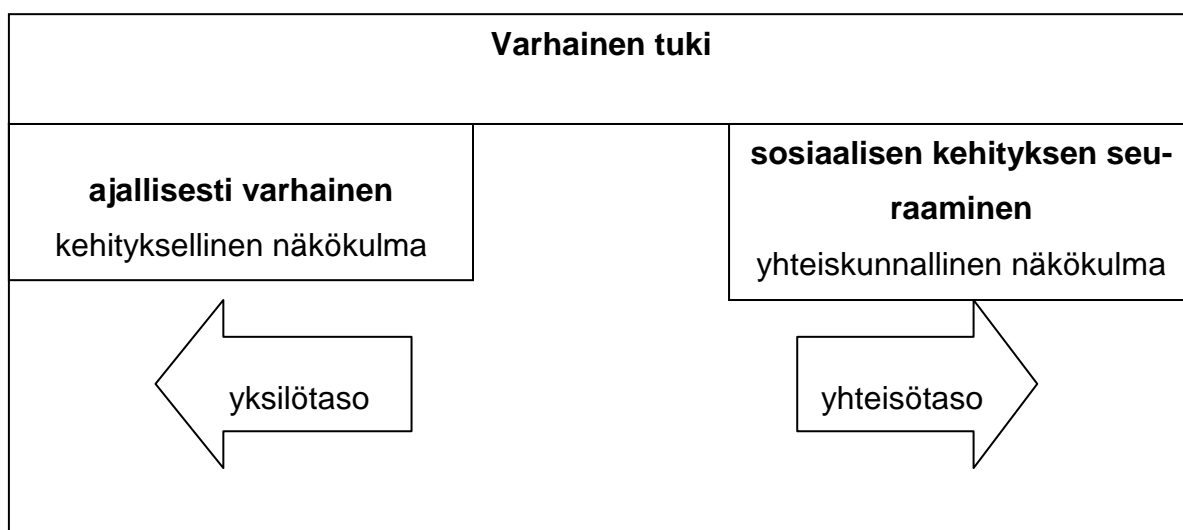
Vuosituhatennen alussa sosiaalitoimen kentällä puhuttiin varhaisesta puuttumisesta. Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan joko lapsen ensimmäisiin vuosiin kohdistuvaa toimintaa tai toimintaa, jossa tartutaan ongelmaan mahdollisimman varhain, heti sen havaitsemisen jälkeen. Varhaisella puuttumisella pyritään ehkäisemään ja helpottamaan tiettyjen riskitilanteessa olevien lasten, nuorten ja perheiden ongelmia riittävän aikaisessa vaiheessa. Varhaisen puuttumisen käsite jäi vähitellen taka-alalle ja ruohonjuuritason työssä toiminnan nimeksi vaikiintui varhainen tuki. (Satka 2009, 22–23.)

Varhainen tuki on toimintaa, jolla pyritään tunnistamaan, ehkäisemään ja helpottamaan lasten, nuorten ja perheiden pulmia mahdollisimman varhain. Se vahvistaa lapsen hyvinvointia suojaavia tekijöitä ja heikentää riskitekijöitä. Tuki toteutuu ajallisesti varhain, joten erityisesti tuetaan vauva- ja pikkulapsiperheitä. Varhainen tuki toteutuu myös lapsen kasvun eri kehitysvaiheiden tukena. Suojaavia tekijöitä vahvistetaan perhelähtöisellä ja ryhmämuotoisella työllä, esimerkiksi ensikertaa vanhemmaksi tulevien perhevalmennuksella. Tuki toteutuu myös lapsiperheiden elinolosuhteiden ja asuinalueiden sosiaalisen kehityksen seuraamisessa, jolloin vahvistetaan toimintaympäristön voimavaroja ja heikennetään syrjäyttävää kehitystä. Tätä työtä tehdään muun muassa varhaisen tuen alueellisissa toimijatapaamisissa. Suojaavia tekijöitä vahvistetaan tukemalla sosiaalisia verkostoja ja luomalla lapsiperheille mahdollisuus keskinäiseen vertaistukeen ja toimintaan. Tämä tapahtuu esimerkiksi leikkipuistojen matkankynnyksen toiminnoissa. (Helsingin kaupunki i.a.; Satka 2009, 23.)

Varhainen tuki toteutuu sekä yksilö- että yhteisötasolla. Yksilötasolla lapsen, vanhemman tai perheen toiminnan riskitekijöihin puututaan mahdollisimman varhain ja perheitä tuetaan esimerkiksi kohdennetuilla yksilö- tai ryhmätoiminnoilla. Tätä toimintaa voidaan kutsua kohtaamiseksi varhaisen tuen asenteella. Varhainen tukeminen toteutuu muun muassa perheiden tarpeita vastaavien palveluiden kehittämisessä. Varhainen tukeminen seuraa aina varhaista puuttumista. Se voi olla esimerkiksi perheen aikuiselle tarjottavaa keskusteluapua tai

ryhmämuotoista vertaisryhmätoimintaa. Joissain tilanteissa palvelunohjauksen avulla perheelle etsitään sopiva tukimuoto. Yhteisötason varhainen tuki sekä varhainen puuttuminen ja tukeminen ovat yhteisösosiaalityön näkökulmasta keskeisiä toimintoja. Yhteisösosiaalityössä on kysymys yksilöiden, perheiden ja ryhmien näkemisestä osana sosiaalisia verkostoja ja yhteisöjä. (Helsingin kaupunki i.a.)

Varhaisen tuen toiminnassa näkyvät ehkäisevä, kaikille suunnattujen palveluiden näkökulma ja kohdennettu, lapsen ja lapsiperheiden tarpeisiin puuttuva näkökulma. Yhteisöllinen näkökulma on myös tärkeä. Se on muun muassa sosiaalisten verkostojen vahvistamista ja vertaistuen mahdollistamista. Se on myös palveluiden kehittämistä ja elinolosuhteiden luomista sellaisiksi, että lapsen hyvinvointi lisääntyy ja että vanhemmuudessa on mahdollisuus onnistua. Tavoitteena on siis lapsen hyvinvointi, joka saavutetaan tukemalla vanhemmuutta ja perhettä. (Helsingin kaupunki i.a.)



Kuvio 1. Varhaisen tuen elementit Lindqvistin mukaan (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008.)

Lapsen ja lapsiperheen varhaisella tukemisella pyritään mahdollisimman varhain vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Varhaisen tuen tavoitteena on lapsen ja heidän perheidensä elämänhallinnan ja voimavarojen säilyttäminen ja vahvistaminen sekä se, että varhainen tuki mahdollistuu asiakkaan arjessa ja että tuki toteutuu asiakkaan ehdoilla. Lapsen hyvinvointia uhkaavien riskitekijöiden tunnistamisella, varhaisella puuttumisella ja tukemisella tavoitellaan uudenlaista ja tehokkaampaa lähestymistapaa lapsesta syntyneen huolen kohtaamiseen ja lapsen auttamiseen. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

6.1 Perhetalo Naapurin esittely

Perhetalo Naapuri sijaitsee Mellunkylän suurpiirissä, johon kuuluvat Kontula, Mellunmäki, Kivikko, Vesala ja Kurkimäki. Mellunkylä on Helsingin pitäjän vanhoja kyliä. Nykyään alue hahmottuu viitenä eri-ikäisenä asuinalueena. Kontulan esikaupunkialue kerrostaloineen valmistui parissa vuodessa 1960-luvun alussa. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2008, 184.) Mellunkylän alueella asuu 36 347 kaupunkilaista, joista 13 254 kontulalaisia. Mellunkylän 9 581 perheestä Kontulassa asuu 3 474 perhettä, joista lapsiperheitä on 1 809. Lapsiperheitä 753 on perheitä, joissa lapsen tai lapsien huoltaja on äiti tai isä. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2009, 58, 120.)

Perhetalo Naapuri aloitti toimintansa elokuun 2009 alusta. Sitä ennen se toimi leikkipuisto Kontulan nimellä. Perhetalo Naapuri on tarkoitettu pääasiassa alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. Käytössä on suojaisa aidattu piha-alue leluineen ja viihtyisät sisätilat. Perhetalo Naapuri on alueen lapsiperheille matalan kynnyksen paikka, johon voi tulla viihtymään ja osallistumaan toimintaan. Tavoitteena on antaa lapsiperheille varhaista tukea kasvatukseen ja jakamiseen.

Perhetalossa on joka päivä toimintaa perheille kello 9–12. Iltapäivisin tiloja käyttää koululaisten iltapäiväkerho kevääseen 2010. Ohjelmassa on maanantaisin tenavatupa kotipalvelun lapsille, tiistaisin on äiti-vauvaryhmä, jossa voi tavata samassa elämäntilanteessa olevia perheitä. Jokaisella kerralla on vaihtuva teema ja kerran kuussa terveydenhoitaja tulee vastaamaan äitejä askarruttaviin kysymyksiin. Keskiviikkoisin on puuhis-kerho, jossa askarrellaan, jumpataan ja lauletaan. Torstaisin on perhepäivähoitajien aamupäivä, jolloin alueen perheet voivat käyttää tiloja avoimesti, mutta silloin ei ole ohjattua toimintaa. Perjantaisin toimii avoin perhekahvila kaikille lapsiperheille.

6.2 Äiti-vauvaryhmä

Äiti-vauvaryhmä on avoin ryhmä, johon kaikki tulevat äidit tai alle vuoden vanhojen lasten äidit ovat tervetulleita. Ryhmän toimintaan voi osallistua omien tarpeiden ja halujensa mukaan. Ryhmän tarkoituksena on antaa tukea vauvaperheille. Se kokoontuu kerran viikossa kahden tunnin ajan perhetalo Naapurin tiloissa. Ryhmän ohjaajina toimivat joka viikko perhetalon sosiaaliohjaaja ja kotipalvelun perhetyöntekijä. Ryhmässä on vapaan seurustelun lisäksi erilaista ohjattua toimintaa, esimerkiksi jumppaa, musiikkituokioita, askartelua jne. Ryhmässä käy myös erilaisia asiantuntijoita alustamassa keskustelua. Asiantuntijoina voivat toimia esimerkiksi alueen neuvolan terveydenhoitaja, seurakunnan työntekijä tai Mannerheimin Lastensuojeluliiton työntekijä. He kertovat vanhempia askarruttavista asioista, esimerkiksi vauvan rokotteista, sairauksista ja hampaiden kehityksestä sekä alueen muista palveluista. Tietoa ryhmästä äidit voivat saada Kontulan terveysaseman neuvolan terveydenhoitajilta, lapsiperheiden kotipalvelun työntekijöiltä, Mellunkylän alueen neuvoloiden ja leikkipuistojen ilmoitustauluilta sekä toisiltaan.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Kontulan vauvaperhehankkeen toimesta Kontulan leikkipuistossa käynnistettiin vuonna 2005 avoin äiti-vauvaryhmä. Ryhmä toimii edelleen perhetalo Naapurissa. Perhetalon sosiaaliohjaaja, joka on yksi äiti-vauvaryhmän ohjaajista, halusi saada tutkittua tietoa, miten äiti-vauvaryhmä tukee äitejä. Hänen mielestään toimintakauden lopussa suoritettut asiakaspalautekyselyt eivät anna riittävästi tietoa toiminnasta ja sen kehittämisestä. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, miten äiti-vauvaryhmän toiminta ja vertaistuki ovat tukeneet ryhmän äitejä, sekä samalla saada kehittämissuhteita ryhmän toiminnalle.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Miten äiti-vauvaryhmän toiminta tuki äitiyttä?
2. Miten äidit kokevat vertaistuen antaman tuen äitiyteensä?

7.2 Tutkimusmenetelmä

Tiedonhankintamenetelmäksi valitsimme haastattelun. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tutkittava itse kertoo itseään koskevia asioita ja ihminen nähdään subjektina. Haastattelun suurimpana etuna pidetään aineiston keruun joustavuutta. Siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttävällä tavalla. Samoin on enemmän mahdollisuuksia tulkita vastauksia kuin esimerkiksi postikyselyssä. Haastattelun etuna on myös se, että haastateltavat saadaan yleensä tutkimukseen mukaan ja heidät on helpompi tavoittaa, jos on tarpeen täydentää aineistoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 191–193.)

Haastattelut toteutimme teemahaastatteluina. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa ja kysymysalue on pääpiirteittäin määritelty (Hirsjärvi, Remes & Saja-vaara 2000, 195; Hirsjärvi & Hurme 2008, 48). Teemahaastattelussa kiinnitetään huomiota ihmisten tulkintoihin asioista sekä heidän asioille antamia merkityksiä ja otetaan huomioon myös se, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48).

Teemahaastattelussa haastattelurunkoa laadittaessa ei laadita yksityiskohtaista kysymysluetteloakaan vaan teema-luettelo, jota haastattelutilanteessa tarkennetaan kysymyksillä. Teemahaastattelun luonteeseen kuuluu, että tutkija ja tutkittava toimivat tarkentajina. Tutkittava ja hänen elämäntilanteensa vaikuttavat siihen, miten jokin ilmiö konkretisoituu tutkittavan maailmassa. Tutkijan valitsemien teema-alueiden pitäisi olla niin väljiä, että tutkittavaan ilmiöön todellisuudessa sisältyvä moninainen rikkaus mahdollisimman hyvin paljastuu. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66–67.)

Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa paikalla on samalla kertaa useita haastateltavia ja mahdollisesti haastattelijoitakin. Sopivana haastateltavien määränä yhdellä kertaa voidaan pitää 4–8 henkeä. Ryhmähaastattelussa voi saada tietoa tavallista enemmän: haastateltavat voivat yhdessä muistella, herättää muistikuvia ja rohkaista. Haastatteluun osallistujat voivat saada toisistaan tukea ja innostaa toinen toisiaan puhumaan aiheista, joita voi laajentaa myöhemmin. (Eskola & Suoranta 1998, 95–97.) Teemahaastattelut suoritimme ryhmähaastatteluna.

Ryhmähaastattelun ongelmina pidetään ryhmädynamiikan ja valtahierarkian vaikutusta haastattelutilanteeseen. Ne vaikuttavat siihen, kuka puhuu ryhmässä ja mitä puhutaan. Tilanteissa, joissa yksi tai kaksi henkilöä dominoi ryhmässä, voi vähentää ongelmia pyytämällä myös ryhmän muilta jäseniltä kommentteja. Tilanteen ohjailu helpottuu, jos ryhmähaastattelussa on kaksi haastattelijaa. Kun toinen esittää keskustelun teemoja ja seuraa sen kulkua, toinen voi valmistella uuden teeman aloitusta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 63.)

7.3 Aineiston keruu

Tutkimuksemme kohteena olivat äidit, joilla oli alle vuoden ikäisiä lapsia, ja raskaana olevat, jotka osallistuivat äiti-vauvaryhmään. Tutkimuksen aineiston keräsimme ryhmähaastattelun avulla. Ryhmähaastattelussa saadaan tietoja useilta henkilöiltä yhtä aikaa ja se on sen takia tehokas tiedonkeruumuoto.

Ensimmäinen ryhmähaastattelu suoritettiin syyskuun 2009 alussa, ja siinä keräsimme äitien odotuksia ja toiveita ryhmän toiminnan suhteen. Haastatteluun osallistui 6 äitiä. Äitien keski-ikä oli 28 vuotta. Haastattelu kesti noin tunnin. Ennen haastattelua kerroimme tutkimuksesta ja keräsimme suostumukset haastatteluun (liite 1). Haastattelu tapahtui perhetalo Naapurin kokoustilassa ja lapsille oli järjestetty viereisessä huoneessa lastenhoitoa. Haastatteluhetken aloitimme kahvihetkellä ja vapaalla keskustelulla. Tarkoituksena oli vapauttaa ryhmän tunnelmaa. Haastattelun alussa kerroimme uudestaan itsestämme, tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimusaineiston käsittelystä. Haastattelun runko löytyy liitteestä (liite 2). Me molemmat opinnäytetyön tekijät toimimme haastattelijoina, mutta toinen toimi enemmän vetäjänä ja teki ajoittain yhteenvetoja. Toinen toimi aiheiden tarkentajana ja kiinnitti huomionsa hiljaisiin osallistujiin. Heti haastattelun jälkeen keskustelimme haastattelutilanteesta ja keskustelun ilmapiiristä. Totesimme, että kaikki äidit osallistuivat aktiivisesti ja tasapuolisesti haastatteluun ja että ilmapiiri oli vapautunut. Paria äitiä jännitti ennen haastattelua. Haastattelun jälkeen äidit sanoivat, että he olivat jännittäneet turhaan.

Nauhoitimme haastattelun kahdella nauhurilla ja kirjoitimme aineiston puhtaaksi viikon sisällä. Puhtaaksi kirjoitettuna tekstiä oli kaksi sivua. Nauhojen purkaminen oli työlästä. Lastenhoito oli järjestetty viereisessä huoneessa, mutta lopuksi lapset tulivat haastattelutilanteeseen ja heidän tuottamansa äänet vaikeuttivat äitien puheen ymmärtämistä nauhalta. Luimme aineiston monta kertaa läpi muodostaaksemme käsityksen siitä, mitä äidit odottivat ja toivoivat ryhmän toiminnalta. Ryhmän ohjaajat käyttivät haastattelussa saatuja tietoja syksyn 2009 ohjelman suunnittelussa (liite 3).

Varsinaisen haastattelun suoritimme marraskuun 2009 lopussa. Haastatteluun osallistui 5 äitiä, joiden keski-ikä oli 31 vuotta ja joilla kaikilla oli yksi lapsi. Ennen haastattelua äiti-vauvaryhmä oli kokoontunut 15 kertaa. Yksi haastatteluun osallistuneista äideistä kävi kaikissa äiti-vauvaryhmän toiminnoissa ja yksi osallistui ryhmän toimintaan vain 5 kertaa. Muut äidit osallistuivat noin kahdeksaan tapaamiseen. Kolme äideistä osallistui myös ensimmäiseen haastatteluun.

Haastattelu kesti noin 2 tuntia ja tapahtui illalla perhetalo Naapurin tiloissa. Talossa ei ollut muuta toimintaa haastatteluhetkellä. Vain yhdellä äidillä oli mukanaan lapsi, joka leikki rauhassa lattialla äidin vieressä. Haastattelijat ja haastateltavat istuivat pöydän ympärillä ja kaikki haastatteluun osallistujat, sekä haastattelijat että haastateltavat, näkivät toisensa ja näin pystyttiin keskittymään haastatteluun. Haastattelu alkoi kahvituksella ja vapaalla keskustelulla. Samalla haastatteluun osallistuneet äidit täyttivät suostumuslupansa. Haastattelun alussa kerroimme äideille tutkimuksen tarkoituksesta, tutkimusaineiston käsittelystä ja haastattelun kulusta. Sovimme, että pyritään puhumaan vuorotellen ja että haastattelijat voivat keskeyttää, jos tapahtuu päällekkäin puhumista.

Haastattelu muodostui kolmesta osasta. Ensimmäisessä osassa haastatteluun osallistuneet äidit miettivät yhdessä, mitä äitiys heille tarkoittaa, ja kirjoittivat seinälle kiinnitetylle isolle paperille omia ajatuksiaan äitydestä. Myöhemmin haastattelun aikana teimme lisäyksiä tästä aiheesta seinällä olevalle paperille, koska äideille tuli mieleen asioita, joita voisi luokitella käsitteeseen äitiys.

Haastattelun toisen osan alussa selvitimme, mitä tarkoitetaan, kun puhutaan ulkopuolisista asiantuntijoista ja toiminnallisista tuokioista. Toinen haastatteli-joista kävi läpi äiti-vauvaryhmän toimintaan osallistuneiden äitien kanssa vuoden 2009 koko syyskauden ohjelman. Äidit ja haastattelijat yhdessä miettivät, mitkä asiat ohjelmasta kuuluvat asiantuntijoiden piiriin, ja mitä asioita pidetään toiminnallisina tuokioina. Haastattelun toisessa osassa selvitimme, miten äiti-vauvaryhmän toiminta tuki haastatteluun osallistuneiden äitien äitiyttä. Haastattelun toisen osan nauhoitimme kahdella nauhurilla. Haastattelun rungon muodostivat teemakysymykset (liite 4). Teemoina olivat ulkopuolisten asiantuntijoi-

den antama tuki, toiminnallisten tuokioiden sekä muiden äitien eli vertaisten antama tuki. Keskustelut laajenivat ja etenivät vapaamuotoisesti, muun muassa puhuttaessa asiantuntijoiden osuudesta äidit käsittelivät osittain vertaistukea, koska keskustelu yhdisti luontevasti nämä kaksi teemaa. Haastattelun kolmannessa osassa kysyimme äideiltä kehittämisideoita ja tästä osasta teimme kirjallisia muistiinpanoja.

Me molemmat opinnäytetyön tekijät toimimme haastattelijoina. Haastattelun aikana teimme välillä yhteenvetoja käsiteltävistä asioista ja samalla varmistimme, että olimme ymmärtäneet asiat oikein. Koko haastattelun ajan tunnelma oli lämmin ja vapautunut. Haastatteluun osallistuneet äidit osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Äidit luottivat toisiinsa ja haastattelijoihin ja kertoivat avoimesti omia näkemyksiään ja tunteitaan.

Yhteenvedon haastattelusta teimme viikon sisällä ja kirjoitimme sen puhtaaksi joulukuun 2009 aikana. Luimme aineiston monta kertaa ennen kuin ryhdyimme analysoimaan sitä.

7.4 Aineiston analyysi

Erityisesti aineiston analysointi koetaan laadullisessa tutkimuksessa vaikeaksi, koska vaihtoehtoja on paljon tarjolla, muun muassa tyypittely, sisällönerittely ja diskurssianalyysi, eikä tiukkoja sääntöjä ole olemassa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224). Teemahaastatteluaineistoa voidaan analysoida teemoittelamalla, mikä tarkoittaa aineiston jäsentämistä teemojen mukaisesti ja sitten sen pelkistämistä. Teemahaastattelun vahvuutena on se, että kynnyks aineistosta analyysiin ei ole niin korkea. Aineiston voi järjestää litteroinnin jälkeen uudelleen teemoittain, mikä tarkoittaa sitä, että jokaiseen teeman alla ovat kaikkien haastateltavien vastaukset tähän teemaan. Tämän jälkeen otetaan ensin yksi teema ja sen sisältä antoisimmalta vaikuttava vastaus, ja katsotaan mitä se sisältää. Samalla periaatteella käydään koko aineisto läpi. Toisaalta aineistoa voi analysoida myös tapaus kerrallaan. Viimeistään tässä vaiheessa mukaan pitää

kytkeä myös teoria ja aikaisemmat tutkimustulokset. (Eskola & Vastamäki 2001, 41–42.)

Aloitimme aineiston analyysin litteroimalla nauhat sanatarkasti. Puhtaaksi kirjoitettuna tekstiä oli 16 sivua. Nauhojen purkaminen oli erittäin työlästä ja aikaa vievää. Teemahaastatteluaineistoa luimme huolella monta kertaa, ja jäsentelimme aineistoa teemojen mukaisesti. Teemahaastattelulomakkeen pohjalta analyysi rakennettiin kolmen osa-alueen mukaan: asiantuntijat, toiminnalliset tuokit ja vertaistuki. Tämän jälkeen poimimme haastatteluvastauksista jokaiseen teemaan liittyviä vastauksia, minkä jälkeen jokainen osa-alue käsiteltiin erikseen. Luimme jokaiseen osa-alueeseen liittyvät vastaukset uudestaan huolella. Aineistosta nousevat asiat alleviivattiin ja samaa tarkoittavat ilmaukset yhdistettiin. Yhdistelemällä luotiin kuhunkin osa-alueeseen alaluokat, kuten tiedollinen tuki, henkinen tuki ja käytännön tuki, jotka muodostivat yläluokan sosiaalinen tuki. Sitten kirjoitimme omin sanoin omat tulkintamme siitä, mitä aineistossa on. Tuloksia kuvattaessa käytimme suoria lainauksia haastatteluaineistosta rikastuttamaan, elävöittämään ja selventämään tekstiä. Niissä esiintyneiden lasten nimet korvasimme sanalla lapsi tunnistamisen ehkäisemiseksi.

Esittelemme opinnäytetyömme teema-alueen asiantuntijat analysointia tarkemmin liitteessä (liite5).

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Äitien odotuksia ja toiveita äiti-vauvaryhmän toiminnasta

Ensimmäisen haastattelun tarkoituksena oli selvittää äitien odotuksia ja toiveita äiti-vauvaryhmän toiminnan suhteen. Haastattelun aikana ryhmä totesi, että on hyvä, että haastattelun alussa pohjustetaan keskustelua.

Kiva, että alussa on joku juttu. Se antaa ryhtiä ja se pitää mielenkiintoa yllä. Se on joku pieni juttu alkuun ja sen jälkeen sitä oleilua ja tärkeintä on, kun pääsee pois kotoa.

On joku aihe jota odottaa.

Äidit toivoivat asiantuntijoilta tietoja hampaiden hoidosta, rokotuksesta, ravinnosta ja mausteiden käytöstä sekä kiinteän ruuan ja normaalimaidon käytön aloittamisesta. He halusivat tietoa useampilapsisen perheen arjesta sekä arjesta erityislapsen kanssa. Äidit toivoivat myös askartelua ja heidän mielestään ”on kiva, että aiheita tulee myös vetäjien puolelta, ei tule itsellä mieleen aiheita, jos niistä ei tiedetä”. He olivat siitä mieltä, että vauvan ja äidin välisestä vuorovaikutuksesta ei tarvitse keskustella, koska ”kaikilla on oma tapansa käsitellä omaa lasta”.

Ryhmässä voi sitten seurata toisten äitien vuorovaikutusta ja oppia siitä.

8.2 Ajatuksia äitiydestä

Haastattelussa äidit nostivat esille, että äitiys on vastuuta lapsesta. He olivat siitä mieltä, että äitiys tuo vastuuta lapsesta, kuten vastuun lapsen hoidosta, ravinnosta ja vaippojen vaihdosta. Äitiys on sitovaa – pitää huomioida ensimmäiseksi lapsi ja lapsen tarpeiden täyttäminen. Äitien mielestä äitiys on yhtä kuin vanhemmuus ja äidin pitää olla joustava. Kärsivällisyys kasvaa lapsen myötä. Ryhmän äideistä tuntui välillä, että he ovat 24 tuntia yksin vastuussa lapsesta.

Haastatteluun osallistuvien äitien äitiyteen kuului sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. He olivat ylpeitä äitiydestään. Äidit olivat sitä mieltä, että äitiys on onnea, rakkautta ja iloa, mutta se tuo myös mukanaan kiirettä ja väsymystä. Äitinä oleminen herättää syyllisyyttä – ei aina jaksaa, hermot menevät ja pinna kiristyy.

Haastatteluun osallistuville äideille äitiys oli muutosta. Äitiys merkitsee ”työstä ja työkavereista luopumista – aikuiskontaktit, ystävät olivat jääneet vähemmälle. Ryhmän äidit kokivat, että aikuiskontaktien väheneminen on jättänyt isoja aukkoja heidän elämässä. Muutamalle äidille työstä ja työkavereista luopuminen oli ollut kivuliasta, mutta osalle äideistä kotiin jääminen oli helpotus. Äitiyden myötä haastatteluun osallistuvien äitien elämä oli muuttunut yksitoikkoiseksi ja rutiini omaiseksi. Äitiys oli tuonut äideille myös muutoksia itsetunnossa. Äitiyden alussa äitien itsetunto heikkeni, koska he hallitsivat työn, olivat hyviä työssään ja ylpeitä siitä, mutta vauvan hoito ei ollut aluksi heillä hallussa. Nyt he hallitsivat lapsen hoidon ja heillä oli parempi itsetunto.

Haastatteluun osallistuvien äitien mielestä yksinäisyys ja yksin vastuussa oleminen lapsesta kuuluvat äitiyteen. Äidit kokivat, että äitiys on kasvua, ymmärtämistä ja uusien asioiden opettelua. Oli tärkeätä selvittää haastatteluun osallistuvien äitien ajatuksia äitiydestä, koska ne antavat kuvan siitä, mitä äitiys merkitsee heille ja millaisissa asioissa he tarvitsevat tukea.

8.3 Äitien kokemukset asiantuntijoista

Asiantuntijoilta äidit saivat sosiaalista tukea, joka jakautui tiedolliseen, henkiseen ja käytännön tukeen. Kaikki äidit kokivat saaneensa paljon tietoa asiantuntijoilta.

Ihan hirveä määrä on tullut tietoa asioista. Mitä äsken tuli mieleen, mutta että, jos ajattelet vuosi takaperin. On hirveästi asioita mitä mä nyt tiedän pienestä lapsesta, mitä minä en tiennyt. (H1)

Äidit saivat asiantuntijoilta tietoa muun muassa hampaista, ravinnosta, päivärystmistä, puhtaudesta, pukeutumisesta, ensiavusta ja rokotuksista. He saivat uutta tietoa eri ikäkauteen liittyvistä asioista. Heidän toiveestaan ravintoosuudessa ei keskusteltu imetyksestä, koska se oli jo kaikilta lapsilta ohi. Heidän mielestään parasta apua imetykseen saa synnytyssairaalasta. Äidit eivät pitäneet imetystä äitinä onnistumisen keskeisenä kriteerinä. Yksi äiti kertoi, että hänellä koko imetys meni pieleen, mutta ”nykyään korvikkeet ovat niin hyviä, että ei haittaa. Poika ei mennyt pilalle, vaikka en imettänytkään”.

Äidit kokivat saaneensa tietoa lapsen kaikista perustarpeista. Aiheet, joista he halusivat keskustella, liittyivät lasten hoitoon, kasvuun ja kehitykseen. Vaikka välillä äideistä tuntui, että aihe oli tuttu ja he tietävät asioista, aiheen käsittely asiantuntijan johdolla avasi uusia näkemyksiä, herätti uusia ajatuksia ja kysymyksiä.

Kun jutun kuulee uudelleen, sanotaan se, lapsi on taas ihan erilainen. Sitä kuuntelee eri tavalla. Ja voi olla, ett' sitä kysy vaikka jonkun kysymyksen, kun olisit kysynyt puoli vuotta sitten. (H1)

Asiantuntijat antoivat myös ajankohtaista tietoa, esimerkiksi sikainfluenssarokotuksesta

Me mentiin heti seuraavana päivänä, me saatiin semmonen mihin me ei oltais muuten menty. (H4)

Asiantuntijat antoivat tiedon lisäksi henkistä tukea. Äidit kokivat saaneensa tukea, vahvistusta ja varmuutta omaan tietoonsa ja omalle toiminnalleen lapsen kanssa. Asiantuntijalta saatu hyväksyntä omalle tiedolle ja toiminnalle lisäsi heidän itseluottamusta ja äidit alkoivat ajatella, että ”kyllä, minä olen hyvä äiti”. Asiantuntijat vähensivät kriittisyyttä ja epäluuloja omien taitojen suhteen esimerkiksi ruuan laittamisessa. Kriittisyyden vähentäminen mahdollisti asiantuntijoilta saadun tiedon siirtymisen käytäntöön: esimerkiksi äidit alkoivat pikku hiljaa lisätä ruuan laittamista.

Mä olen ainakin varma saanut tukea, niin vaikka olisi ehkä alussa sitä tietoa, mutta tukea niihin asioihin asiantuntijoilta ja varmuutta. niin, varmuutta semmoista ja tukea siihen, omaan tietoon. (H3)

Ehkä semmoinen mulle ainakin tuli, kun asiantuntija Martoista oli täällä... Minulle tuli semmoinen tunne: hei, no en mä olekaan niin onneton, kun just niin kun siihen ruoan laittamiseen. Ehkä minulla on ollut itsellä, on ollut semmoiset luulot, että ehkä en oo hyvä laittamaan, hyvä tekemään. Mut kun se ei ole niin iso asia loppujen lopuksi, kun hän selitti niistä. No, jo, että ehkä joo se ei ollut niin vaikeeta. Ehkä olen jotakin itse itseä kohtaan liian kriittinen, sellai, että. (H2)

Mull tuli tosta ruokajutusta ihan niin ku sama ku. Musta tuntuu, että en minä osaa laittaa ruokaa. enkä niin ku vitsi laittaa ruokaa, kun minä en osaa. Just siitä, että pikku hiljaa aloittaa ja tekee ja kokeilee hei, just vitsi, okei. (H4)

Äitien mielestä heidän itsetuntonsa kasvoi asiantuntijoiden antaman tiedon pohjalta ja vaikutti vuorovaikutukseen lapsen kanssa sekä lisäsi jaksamista.

Just asiantuntija tulee ja sanoo: Se meneekin näin. Okei, se on hieno homma.(H4)

Kyllä se sit niin kun, aistii lapsikin. Kun sä olet varma sitä, mitä sä teet. Kun olet saanut tuen siihen mitä sinä teet, kyllä, lapsikin sen varmaa aistii.(H3)

Asiantuntijoiden tuoma aihe herätti paljon keskustelua äitien keskuudessa sekä ryhmässä että sen ulkopuolella. Aihe toimi muiden äitien kanssa käytyjen keskustelujen käynnistäjänä ja herättäjänä ja sitä kautta mahdollisti erilaisten näkökulmien ja tarinoiden käsittelyä ja sen että aihe jäi äitien tietouteen.

Kun on ollut aihe, sitten se on kirvoittanut sitä keskustelua täällä. Tavallaan, että siitä on tullut keskusteltua mahdollisesti itse päivän aiheesta sitten muiden äitien kanssa. Ja siitä kautta tulee erilaisia näkökulmia, tarinoita ja kaikkea. Ja kaikki sillein jää vähän niin kun mieleen. Ja voi olla, myöhemmin itellä tulee sellainen tilanne lapsen kanssa. No niin, yksi äiti sanoi, että niilläkin oli vähän tällaista. Nä on semmoisia, mitä on vaikea sitten myöhemmin tietää, mistä minä oikeastaan kuulin tai mistä tää tuli? Ne tulee semmoiseksi vyyhdiiksi tai tietoudeksi itselle. Mutta sillä tavalla asiantuntia saattaa vaikuttaa, että tulee sitten juteltu siitä aiheesta.(H1)

8.4 Äitien kokemuksia ryhmän toiminnallisista tuokioista

Äidit kokivat ryhmän toiminnalliset tuokiot tarpeelliseksi. Ne antoivat heille tiedollista ja käytännöllistä tukea siitä, miten saadun tiedon voi siirtää käytäntöön. Heidän mielestään tuokiot antoivat tietoa, uusia ideoita, lauluja ja kokemusta siitä, mitä voi tehdä lasten kanssa kotona. Äidit olivat ruvenneet enemmän askartelemaan ja viettämään aikaa kotona yhdessä lapsen kanssa.

Ryhmän toiminnalliset tuokiot antoivat äideille kotiin vietäviksi työvälineitä ja ajatuksia, joita he eivät itse osanneet ajatella. Ne antoivat lapselle mahdollisuuden kokeilla erilaisia toimintoja, jotka eivät olleet luontevia äideille aikaisemmin. Äitien mielestä tuokiot olivat vaikuttaneet heidän ja lapsen väliseen suhteeseen.

Ne on sillein kivoja. Varmasti jokaisella on joku, joku juttu, mikä on itselle luonteva tehdä kotona lapsen kaa jotain asiaa. Esimerkiksi mulle ehkä luontevinta on vaikka lukea lapsen kaa jotain kirjoja, tai tällee lähinnä ollaan kuvaosastolla tässä vaiheessa mut kuitenkin. Mutta sitten esimerkiksi mulle mä en ole mikään askartelija ei niin kuin missään tapauksessa. Minun on tosi vaikea kuvitella, että mä rupean askartelea. Varmasti pitää opetella, mutta tavallaan sen takia on kiva, että tällä on järjestetty erilaisia juttuja. Lapsilla on kuitenkin mahdollisuus päästä kokeilee kaikkia sellaistaikin, mikä ei ole minulle luontevaa, ruveta kahdestaan lapsen kans tekee kotona. Sitten sitä tekee kotona. H1

Meillä on taas piirtäminen. Täällä on piirretty. Nyt piirretään kotona joka päivä. On vaikuttanut. Täällä on opetettu piirtämään, sitten kotona olen käynyt ostamassa kynät kaupasta. Kynä vain käteen ja piirtelee ja se on jäänyt sille mieleen. H5

Toiminnalliset tuokiot olivat antaneet äideille henkistä tukea kuten varmuutta, rohkeutta ja luovuutta heittäytyä tanssiin ja lauluun lapsen kanssa. Tuokiot antoivat myös hyväksyntää toteuttaa itseään lapsen kanssa. Varmuus, rohkeus ja hyväksyntä toteuttaa itseään lapsen kanssa mahdollistivat toiminnasta saadun tiedon ja kokemuksen siirtämisen arkeen. Äidit lauloivat lasten kanssa ja keksivät omia sanoja lauluihin. Äidistä tuntui kivalta ja ihanalta nähdä, miten lapset nauttivat toiminnasta, esimerkiksi laulamisesta ja piirtämisestä. Toimiminen lasten kanssa kotona tuntui hauskalta.

Minä keksin omia sanoja, kun minä aika huono. Minä tota en muista kaikki lasten lauluja, vaikka kuuntelemme CD:ta. Nyt meillä on semmoista, äiti keksi uudet sanat niihin ja se on hauskaa.” H3.

Vaikka minä osaisin jotkut sanat esimerkiksi se Magdaleena niin mä aina laulan sitä niinkun lapsestani monesti. Se on niin kuin jotenkin erilaista, kun minä en osaa niin monia lauluja. Ei se välitä, miten huonosti laulan.H2

Minusta on ihana nähdä, kun lapsi nauttii. Kun tänne tule just jumpaan tai muskariin, just sen takia, kun lapsi tykkää. Se on ihanaa. H4

Äidit totesivat, että lasten kanssa voi tehdä mitä vaan riippumatta lapsen iästä. Voi jumpata, laulaa, tanssia ja askarrella. Toiminnan ei tarvitse olla monimutkaista eikä vaikeaa. Äideistä oli mukava nähdä kuinka lapsi nautti.

8.5 Kokemuksia vertaistuesta

Äidit kokivat vertaistuen olleen ryhmän tärkein tuki ja voimavara äitiydessä. Äidit olivat sitä mieltä, että asiantuntijoilta saatu tuki on tarpeellinen, mutta vertaisilta saatu tuki tärkein. Monella haastatteluun osallistuneella äidillä oli kokemuksia vertaistuesta internetin kautta. Haastatteluhetkellä äidit kokivat äiti-vauvaryhmän antaman vertaistuen tärkeäksi.

Äidit kokivat, että he saivat ryhmän muilta äidiltä tiedollista ja henkistä tukea sekä tukea käytäntöön, arkeen. Haastatteluun osallistuneet äidit kokivat, että toisilta äideiltä saatu ajankohtainen tieto auttoi heitä sen hetkisessä elämäntilanteessa.

Minulla ainakin oli se. Minä aina on ollut semmoinen ihmisenä. Minä olen ollut hirveän huono lähtee niinku esimerkiksi uusiin paikkoihin yksin, niin kuin kynnyks. Sitten kun pääsee, sitten tässä ollaan. H3

Minulle tulee se mieleen heti, että ihan kaikkeen, mikä vain mieltä askarruttaa. Voi kysyä, mitä mieltä toinen on siitä asiasta ja sitä just sitä kautta. Käytännön tekemiseen, syömiset, nukkumiset, juomat, ruuat, hampaan pesut, potalla käymiset. ihan siis kaikkeen. H4

Toisilta äideiltä saatu tiedollinen tuki antoi myös lapsen hoitoon ja kasvatukseen uusia näkökulmia, jotka helpottivat käytäntöä ja arkea. Toisilta äideiltä saadun käytännön tiedon äidit kokivat erittäin tärkeänä. Muilta äideiltä saatujen ohjeiden ja neuvojen avulla äidit olivat pystyneet muuttamaan ja lisäämään käytännön arjen toimintatapoja. Monet ryhmän äidit lopettivat esimerkiksi siivoamisen lapsen nukkuessa ja ottivat siihen omaa aikaa esimerkiksi tietokoneella ollen tai neuloen.

Minulle tulee mieleen heti, että ihan kaikkeen mitä mieltä askarruttaa, olemme saaneet tukea. Voi kysyä, mitä mieltä olette tästä asiasta. H4

Äidit olivat saaneet muilta äideiltä henkistä tukea. Ryhmästä saatu tuki lisäsi äitien itsetuntoa sekä vähensi syyllisyyden tunnetta ja helpotti pahaa mieltä. Tunne siitä, ”että et ole yksin ja voit jakaa näitä asioita” ja ”puhua jollekin joka ymmärtää”, auttoi äitejä jaksamaan arjessa. Pelkää ajatus, että voi kertoa tunteistaan, sai äidit hyvälle tuulelle. Ääneen sanominen asioista saattoi tukea äitiä.

Saa purkaa mieltä. Tuli mieleen, tulini kerran: nyt tarvitaan vertaista tukea, ottaa päähän. Lapsi repi tavarat kaikista meidän hyllystä. Heti, periaatteessa, kun oli sanottu sen, minulla oli parempi fiilis itselläni. Toinen semmoinen asia, huumori, että pystyy ja voi heittää sen. Moni asia on huvittava, kun sitä pystyy katsoo vähän ulkoapäin. Mutta sitten sen hetkel kun olet himassa lapsen kanssa kahdestaan ja oikeasti ärsyttää just silloin ei naurattaa. Mutta sitten, kun rupeat kertomaan jollekin, silloin itseäkin rupeaa naurattaa. Tämä juttu ei ollut oikeastaan kauhean vakava. H1.

Ja just syyllisyyteenkin. Just kun on huutanut lapselle, pinna on katkennut. Sitten tuntuu hirvittävä syyllisyys siitä asiasta. Voi sen sanoa jollekin joka ymmärtää. H2.

Mutta sitten kun tulee: ihan samaa, niin mäkin. Se ääneen sanominen varmaan tukee. Se on tärkeä siinä just. Sitten tulee semmoinen tunne: en ole ainut, en minä huono äiti. H3

Ryhmän toiminta ja vertaistuki auttoivat heitä tuntemaan itsensä hyväksi äideiksi. Se toi virkistystä heidän päiväänsä ja sai heidät tulemaan ryhmään. Nämä myös auttoivat äitejä hallitsemaan aikaansa ja ylläpitämään järjestystä arjessa.

Minusta tuntui, että katu seinät, kun minä olen vain kotona. Minä en keksi mitään tekemistä. Miten minä saan päivät kulumaan. Nyt, kun minulla aamut täällä, sitten se menee niin kuin tosi kivasti. H2

Äidit kokivat vertaistuen tuoneen heille lapsineen lisää sosiaalisia suhteita, mitä he pitivät erittäin tärkeänä. Äitien sosiaalinen verkosto laajeni äiti-vauvaryhmän myötä. Monilla haastatteluun osallistuneilla äideillä oli työelämän tai opiskelun kautta muodostunut sosiaalinen verkosto supistunut. Äidit kokivat, että koti-äitinä oleminen on yksitoikkoista, rutiininomaista ja yksinäistä. Ryhmän toiminnan ansiosta äidit tutustuivat muihin äiteihin ja tapasivat toisiaan myös vapaaajalla, esimerkiksi kahvin merkeissä, tai kävivät yhdessä Bio Baby:ssä. Heillä syntyi useita ystävyys- ja kaverisuhteita.

8.6 Kehittämissideoita

Haastatteluun osallistuneet äidit pohtivat ryhmän ajankohtaa. Osa haastateltavista olisi halunnut, että ryhmä aloitettaisiin aikaisemmin, koska silloin heidän lapsensa ovat virkeinä. Osa äideistä toivoi, että ryhmä alkaisi myöhemmin, koska he ja heidän lapsensa nukkuvat yleensä myöhään aamulla ja tulee kiire, jos haluaa ehtiä ajoissa ryhmään. Samalla he pohtivat, että alueella ei ole tarjolla iltapäivällä ryhmiä äidille lapsineen. Pohdinnan jälkeen he olivat sitä mieltä, että äiti-vauvaryhmän toiminta voisi alkaa aikaisemmin ja jatkua myöhempään.

Haastatteluun osallistuneet äidit olivat tyytyväisiä ryhmän aiheisiin, koska ryhmän toiminta oli suunniteltu heidän toiveidensa ja odotustensa pohjalta. He toivoivat, että äiti-vauvaryhmän ohjaajat toisivat myös omia ajatuksiaan aiheista vauvaikäisille ja heidän äideilleen, koska äitien mielestä työntekijöillä on paljon tietoa alueen palveluista ja toiminnasta.

Ryhmän äideiltä tuli myös kehittämisidea siitä, että alueella voisi olla paikka, jossa he voisivat kokoontua ja pitää omatoimintaryhmää, niin sanottuja porinapiirejä. Alueen leikkipuistoissa ei tällä hetkellä ole toiminnassa huomioitu tämän tapaista toimintaa.

Äiti-vauvaryhmän jäsenet voisivat käydä synnytysvalmennuksessa vierailulla kertomassa ryhmästä ja sen tärkeydestä. Haastateltavien äitien mielestä synnytyksen jälkeen tiedon vastaanottaminen saattaa olla vaikeaa, koska monet äidit kokevat itsensä hyvin väsyneiksi ja voimattomiksi. Ryhmän mainonnan alueelle ja synnytyssairaaloihin voisi myös aloittaa, jotta tieto tämänkaltaisista ryhmistä ja niiden hyvistä tuloksista tulisi äitien tietoon jo varhaisessa vaiheessa, pian synnytyksen jälkeen.

9 YHTEENVETO JA POHDINTA

9.1 Yhteenveto tuloksista

Haastatteluun osallistuneet äidit näkevät äitiyden vastuuna lapsen hoidosta ja ensisijaisena kasvattajana olemisena. Äitiyteen kuuluu sekä positiivisia asioita, kuten ylpeys, onni, rakkaus ja ilo, että kielteisiä tunteita, esimerkiksi syyllisyys, väsymys, pinnan kireys ja tunne, että ei aina jaksaa. Äitiys tarkoittaa muutosta kuten elämän muuttumista yksitoikkoiseksi ja rutiinimaiseksi, ja luopumista työstä, työkavereista ja omasta ajasta. Yksinäisyys ja yksin vastuussa oleminen lapsesta kuuluivat näiden äitien äitiyteen. Äidit olivat sitä mieltä, että äitiys on kasvua, ymmärtämistä ja uuden opettelua sekä itsetunnon horjumista ja sen saavuttamista uudestaan.

Haastatteluun osallistuneet äidit pitivät ryhmässä vierailleita asiantuntijoita ja toiminnallisia tuokioita tarpeellisina. Ne antoivat äideille tiedollista, henkistä ja käytännön tukea äitiyteen. Asiantuntijoilta he saivat tiedollista tukea lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä tietoa lapsen kaikista perustarpeista. Aiheen käsittely asiantuntijan johdolla avasi uusia näkemyksiä ja herätti uusia ajatuksia ja kysymyksiä. Äidit saivat myös ajankohtaista tietoa. Asiantuntijoilta saatu henkinen tuki ilmeni vahvistuksena omaan tietoon ja varmuutena omalle toiminnalle lapsen kanssa. Tämä tieto lisäsi itseluottamusta ja vähensi kriittisyyttä ja epäluuloja suhteessa omiin taitoihin sekä saadun tiedon siirtämistä käytäntöön. Äitien mielestä heidän itsetuntonsa kasvoi asiantuntijoiden antaman tiedon pohjalta ja se vaikutti vuorovaikutukseen lapsen kanssa sekä lisäsi jaksamista. Asiantuntijoiden tuoma aihe toimi muiden äitien kanssa käytyjen keskustelujen herättäjänä ja käynnistäjänä ja sitä kautta mahdollisti erilaisten näkökulmien ja tarinoiden käsittelyä ja aiheen pysymisen äitien tietoisuudessa.

Äitien mielestä tuokiot antoivat tietoa, uusia ideoita, lauluja ja kokemusta sekä työvälineitä ja ajatuksia siitä, mitä voi tehdä lasten kanssa kotona. Tuokioiden ansiosta äidit ovat ruvenneet enemmän askartelemaan ja viettämään aikaa ko-

tona yhdessä lapsen kanssa. Se tuntui äideistä hauskalta ja ihanalta ja heistä oli kiva nähdä kuinka lapsi siitä toiminnasta nautti. Tuokiot antoivat lapselle mahdollisuuden kokeilla erilaisia toimintoja, tämä ei ole ollut luontevaa äideille aikaisemmin. Äitien mielestä tuokiot ovat vaikuttaneet heidän ja lapsen suhteeseen.

Haastatteluun osallistuneet äidit olivat kokeneet vertaistuen olleen ryhmän tärkein tuki ja voimavara äitiydessä. Äidit kokivat, että he saivat ryhmän muilta äideiltä tiedollista ja henkistä tukea sekä tukea käytäntöön. He saivat muilta äideiltä tietoa ja uusia näkökulmia lapsen hoitoon ja kasvatukseen. Toisilta äideiltä saatu ajankohtainen ja käytännön tieto auttoi heitä tässä elämäntilanteessa. He ottivat käytäntöön esimerkiksi arkea helpottavia toimintatapoja. Äidit kokivat käytännön tuen erittäin tärkeäksi. Äidit olivat saaneet muilta äideiltä henkistä tukea. Ryhmästä saatu tuki lisäsi äitien itsetuntoa sekä vähensi syyllisyyden tunnetta ja helpotti pahaa mieltä. Äidit kokivat vertaistuen laajentaneen heidän ja heidän lapsensa sosiaalista verkostoa, muun muassa heille syntyi ystävyys- ja kaverisuhteita. Äitien mielestä kotiäitinä oleminen on yksitoikkoista, rutiininomaista ja yksinäistä. Ryhmän toiminnan ansiosta äidit tutustuivat muihin äiteihin ja he tapasivat toisiaan nyt myös ryhmän toiminnan ulkopuolella. Ryhmän toiminta ja vertaistuki auttoivat heitä tuntemaan itsensä hyväksi äideiksi ja se antoi virkistystä heidän päiväänsä ja sai liikkeelle ryhmään. Tämä auttoi äitejä myös hallitsemaan aikaansa ja ylläpitämään arjen järjestystä.

Haastatteluun osallistuneet äidit halusivat muutoksia ryhmän ajankohtaan. He toivoivat, että äiti-vauvaryhmän toiminta alkaisi aikaisemmin ja jatkuisi myöhempään. Ajankohdan muutos ottaisi paremmin huomioon äitien ja heidän lastensa tarpeita, kuten vauvan päivärytmin, ja vähentäisi äitien kiirettä. Äidit olivat tyytyväisiä ryhmän aiheisiin, koska ryhmän toiminta oli suunniteltu heidän toiveittensa ja odotustensa pohjalta. He toivoivat aihe-ehdotuksia myös ryhmän ohjaajilta, koska äitien mielestä työntekijöillä oli enemmän tietoa alueen palveluista ja toiminnasta.

Äidit toivoivat alueelle paikkaa, jossa he voisivat kokoontua omatoimisesti äiti-vauvaryhmän lisäksi. Äitien mielestä tietoa ryhmän toiminnasta pitäisi levittää jo ennen lapsen syntymää ja ryhmän äidit voisivat olla mukana ryhmän toiminnan mainostamisessa.

9.2 Tutkimustulosten pohdinta

Äitiyttä määritellään ja selitetään erilaisista näkökulmista, jotka diskursiivisesti tuottavat äitiyttä. Diskurssit toimivat normeina, joiden pohjalta äidit ymmärtävät ja arvioivat kokemuksiaan äitinä (Berg 2008). Piensohon (2001) mukaan äitiys merkitsee suhdetta lapseen. Äidin sensitiivisyys on keskeinen elementti vauvan kehityksen kannalta (Kivijärvi 2003). Haastatteluun osallistuneet äidit olivat sitä mieltä, että äitiys on vastuuta lapsesta ja lapsen hoidosta. Se on sitovaa, ja kaikessa pitää lapsen tarpeet huomioida ensimmäiseksi.

Haastatteluun osallistuneiden äitien mielestä äitiys on yhtä kuin vanhemmuus ja äidin pitää olla joustava ja kärsivällinen. Vanhemmuus tarkoittaa lasten hoitoa, huolenpitoa, suojelua, kasvatusta ja emotionaalista kohtaamista (Saarnio 2004). Äitiä pidetään lapsen ensisijaisena kasvattajana (Alasuutari 2003) ja kasvattajana häneen liitetään odotuksia, vaatimuksia ja vastuuta kuten rakastava, jaksava ja uhrautuva äiti (Katvala 2001). Ryhmän äideistä tuntui välillä, että he ovat 24 tuntia yksin vastuussa lapsesta, mikä voidaan tulkita niin, että he kokevat itsensä enimmäkseen lapsen ensisijaiseksi kasvattajiksi. Lasten hoidossa ja kasvatuksessa jaettu vanhemmuus näiden äitien kohdalla ei aina onnistunut (vrt. Kuronen 1993).

Haastatteluun osallistuvien äitien äitiyteen kuului sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Äidit olivat sitä mieltä, että äitiys on ylpeyttä, onnea, rakkautta ja iloa, mutta se tuo myös mukanaan kiirettä ja väsymystä. Äitinä oleminen herättää syyllisyyttä – ei aina jaksaa, hermot menevät ja pinna kiristyy. Janhusen ja Oulasmaan (2008) mukaan kielteiset tunteen liittyvät yksinäisyyteen, yksin vastuussa olemiseen. Opinnäytetyössämme yksin vastuussa olemisen lapsesta

saattaa tarkoittaa myös yksinäisyyden kuulumista haastatteluun osallistuvien äitien äitiyteen. Jokisen (1996) tutkimuksen mukaan yksinäisyys kuului äitien väsymykseen. Tutkimuksessamme muutama äiti koki väsymystä synnytyksen jälkeen. Väsymyksen takia he eivät pystyneet ottamaan vastaan tietoa ryhmän toiminnasta ja tulivat ryhmän toimintaan mielestään myöhään.

Järvisen (1998) tutkimuksen mukaan yksinäisyyden tunne on yksi tekijä, joka oli saanut äidit liikkeelle ja osallistumaan ryhmätoimintaan. Ryhmän kokoontumiset rytmittivät viikon ohjelmaa ja auttoivat äitejä hallitsemaan aikaansa ja tätä kautta saamaan ja ylläpitämään järjestystä arkeensa. Tutkimuksessamme äidit kertoivat samoja asioita kuin Järvisenkin tutkimuksessa.

Haastatteluun osallistuville äideille äitiys merkitsee muutosta. Äitiys on ”työstä ja työkavereista luopumista – aikuiskontaktit, ystävät ovat jääneet vähemmälle.” Niemelän (2003) mukaan äitiys muuttaa tulevan äidin elämää, mutta hän ei ole valmis aina luopumaan kaikesta. Ryhmän äidit kokivat, että äitiys oli tuonut muutosta heidän elämäänsä. Äitiyden myötä heidän aikuiskontaktinsa olivat vähentyneet ja se oli jättänyt isoja aukkoja heidän elämäänsä ja ihmissuhteisiinsa. Äitiys oli myös tuonut äideille muutoksia itsetuntoon. Äitiyden alussa äitien itsetunto heikkeni, koska he eivät hallinneet lapsen hoitoa. Muutamalle äidille työstä ja työkavereista luopuminen oli ollut kivuliasta. Piensohon (2001) mukaan äitiyden ensihetket ovat oppimisen ja kasvun paikkoja. Tutkimuksessamme äitiys on äitien mielestä kasvua ja ymmärtämistä sekä uuden opettelua.

Opinnäytetyössämme haastatteluun osallistuvien äitien mielestä he saivat tiedollista tukea lapsen hoitoon ja kasvatukseen asiantuntijoilta. Tulokset ovat samansuuntaisia Järvisen (1998) tutkimuksen kanssa. Tarkan (1996) tutkimuksen mukaan imetyksessä onnistuminen oli yksi keskeinen äitinä onnistumisen kriteeri. Tutkimuksessamme haastatteluun osallistuneet äidit eivät pitäneet imetystä äitinä onnistumisen keskeisenä kriteerinä. Työssämme tuli esille, että äidit saivat asiantuntijoilta myös henkistä ja käytännön tukea. Tämä näkyi esimerkiksi äitien itsetunnon kasvuna sekä lisäsi äitien jaksamista ja vaikutti vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Äidit kokivat myös toiminnalliset tuokiot tarpeellisiksi.

Ne antoivat heille tiedollista, henkistä ja käytännön tukea, esimerkiksi tietoa ja kokemusta siitä, mitä voi tehdä lasten kanssa kotona, ja hyväksyntää toteuttaa itseään. Mielestämme asiantuntijoilta ja toiminnallisista tuokiosta saatu tuki on tärkeä tuki äitiydessä.

Äidit kokivat vertaistuen olleen ryhmän tärkein tuki ja voimavara äitiydessä. He olivat sitä mieltä, että asiantuntijoilta saatu tuki oli tarpeellinen, mutta vertaisilta saatu tuki tärkein. Opinnäytetyömme tuloksissa voi huomata samansuuntaisuutta Järvisen (1998) tutkimuksen kanssa. Tutkimuksessa Järvinen korostaa äitien välisen vertaistuen tärkeyttä. Hän toteaa, että vaikka äidit kokivat asiantuntijoiden vierailut hyväksi ja hyödyllisiksi, he pitivät keskinäisiä keskusteluja ja ajatusten vaihtoa asiantuntijoiden vierailuja tärkeämpänä.

Myös Janhusen ja Oulasmaan (2008) tutkimuksen mukaan äidit enimmäkseen kiittelevät tai kaipaavat muiden äitien tukea. Ruokolaisen ja Taskisen opinnäytetyössä todetaan, että äidit kokivat saavansa vertaistukea muilta äideiltä ja pitivät sitä merkittävänä. Munnukan ja Kiikkalan (2001) mukaan äidit pitivät internetin postituslistoja henkireikinä, ja ne kokivat tärkeäksi erityisesti yksinhuoltajat ja uudelle paikkakunnalle tai ulkomaille muuttaneet. Tutkimuksessamme monella haastatteluun osallistuneella äidillä oli kokemuksia vertaistuesta internetin kautta. Äidit pitivät äiti-vauvaryhmän antamaa vertaistukea tätä tärkeämpänä.

Äidit kokivat, että he saivat ryhmän muilta äideiltä tiedollista ja henkistä tukea sekä tukea käytäntöön, arkeen. Tulokset ovat samansuuntaiset Järvisen (1998) tutkimuksen kanssa. Laanisen ja Lukan (2008) mukaan 79 % vastanneista koki saaneensa henkistä tukea muilta äideiltä ja 63 % vastanneista sai uusia ajatuksia liittyen äitiyteensä. Ruokolainen ja Taskinen (2005) huomasivat omassa opinnäytetyössään, että äitien oli hyvä kuulla toisten äitien näkökanta kasvatukselliseen ongelmaan ja siihen, miten sen voi hoitaa.

Munnuka ja Kiikkala (2001) ovat todenneet, että vertaisauttaminen oli antanut äidille neuvoja arkeen. Opinnäytetyössämme vertaistuki antoi tietoa ja neuvoja sekä uusia näkökulmia lasten hoitoon, kasvatukseen ja elämäntilanteeseen.

Äidit olivat saaneet muilta äideiltä henkistä tukea. Ryhmästä saatu tuki lisäsi äitien itsetuntoa sekä vähensi syyllisyyden tunnetta ja helpotti pahaa mieltä. Tunne siitä, ”että et ole yksin ja voit jakaa näitä asioita” ja ”puhua jollekin joka ymmärtää” auttoi äitejä jaksamaan arjessa. Euramaan (2001) mukaan vertaisryhmä on kuin peili, jonka kautta on helpompaa prosessoida omaa elämäntilannetta. Järvisen (1998) tutkimuksen mukaan tietoisuus siitä, että ei ole ainoa, saa äidin kokemaan itsensä normaaliksi ja riittävän hyväksi äitinä.

Tutkimuksemme tulokset ovat samansuuntaisia. Tietoisuus siitä, että ei ole ainoa, sai haastatteluun osallistuneet äidit tuntemaan, että en ole huono äiti ja että muillakin on samanlaisia ongelmia. Tarkan (1996) tutkimuksen mukaan meissä elää kaksijakoinen äititarina: hyvä ja paha äiti. Opinnäytetyömme tuloksista näkee, että haastatellut äidit ajattelevat samalla tavalla. Ryhmän toiminta ja vertaistuki auttavat heitä tuntemaan itsensä hyväksi äideiksi.

Janhusen ja Oulasmaan (2008) tutkimuksessa äidit eivät olleet uskaltaneet puhua vertaisryhmissään vaikeimmista tunteista kuten väkivaltaisista ajatuksista. Vertaistuki voi siis tuoda mukaan vertaispaineen. Vertaispaine muodostuu esteeksi tuen ja tabuksi muodostuvien ongelmien väliin. Opinnäytetyössämme haastatteluun osallistuneet äidit kertoivat avoimesti omista kielteisistä tunteistaan kuten lapsille huutamisesta ja pinnan kireydestä.

Äideillä on oikeus sosiaaliseen tukeen (Kivijärvi 2003). Opinnäytetyössämme äidit kokivat vertaistuen tuoneen heille lapsineen lisää sosiaalisia suhteita. Äitien sosiaalinen verkosto laajeni äiti-vauvaryhmän myötä. Äidit epäilivät sellaisten ihmisten neuvojen ja ohjeiden käyttökelpoisuutta, joilla ei itsellään ollut lapsia. Tulokset ovat samansuuntaisia Järvisen (1998) tutkimuksen kanssa.

Opinnäytetyömme tutkimustuloksissa nousi keskeisenä asiana vertaistuen merkitys ja varhainen tuki. Samaan asiaan kiinnitimme huomiomme, kun toimimme ryhmän ohjaajina ennen tutkimusta. Mielestämme äiti-vauvaryhmän kaltaisia ryhmiä on erittäin tärkeitä pitää toiminnassa ja mahdollisesti myös lisätä niitä

Mellunmäen alueella. Varhainen tukeminen auttaa äitejä voimaan paremmin ja ehkäisee ongelmien kasvamista.

Tutkimuksessa saadun tiedon mukaan pitäisi äitien mielestä pidentää ryhmän kestoja, jolloin useammalla perheellä olisi mahdollista hyödyntää tätä toimintaa ja näin saada vertaistukea. Varhaisen tuen kannalta oleellinen asia on kohde-ryhmän löytäminen ajoissa, jotta ongelmat eivät ehtisi kasvaa liian suuriksi. Näin siis ryhmän markkinointi nousee tärkeäksi. Markkinoinnissa pitää miettiä, miten ja milloin se toteutetaan. Äidit, jotka osallistuivat äiti-vauvaryhmän toimintaan, olivat erittäin tyytyväisiä siihen. Jos he olisivat tienneet ryhmästä aikaisemmin, he olisivat myös osallistuneet oman lapsensa kanssa toimintaan ja saaneet tärkeätä tukea jo varhaisvaiheessa. Mielestämme olisi hyvä, jos ryhmän äidit tulisivat perhevalmennukseen kertomaan ryhmän toiminnasta. Vertaisen henkilön tuoma viesti saattaisi olla kohderyhmälle tärkeämpää ja jäädä paremmin mieleenkin, kuin että vain annetaan käteen joku paperi, joka sitten saattaa unohtua.

Alueella asuu paljon maahanmuuttajataustaisia lapsiperheitä. Työskennellessämme lapsiperheiden kotipalvelussa huomasimme, että maahanmuuttajataustaiset äidit tarvitsevat tukea äitiydessä. Vaikka alueella on maahanmuuttajille vertaistukea antava Chili-toiminta, jonka tehtävänä on tukea äitiä kotoutumisessa, mielestämme perhetalo Naapuri voisi kehittää omaa toimintaansa niin, että maahanmuuttajaäiditkin voisivat hyötyä äiti-vauvaryhmän toiminnasta.

Helsingin kaupungin muilla alueilla on tarjoilla samantyyppisiä palveluja vauva-perheille. Tulevaisuudessa voisi toteuttaa vertailututkimusta vastaavanlaisten ryhmien kesken. Opinnäytetyössä totesimme, että haastatteluun osallistuneet äidit saivat uusia ystävyys- ja kaverussuhteita ja tapasivat toisiaan ryhmän ulkopuolella. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi se, jatkuivatko ryhmän toiminnan aikana syntyneet ystävyys- ja kaverussuhteet ryhmän päättymisen jälkeen.

9.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen piirissä on erilaisia käsityksiä tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä kysymyksistä, ja laadullisen tutkimuksen oppaiden luotettavuustarkastelut ovat monesti hyvin erilaisia ja eri asioita painottavia. Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä reliabiliteetin ja validiteetin käsittein. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta ja validiteetti sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu. Näiden käsitteiden käyttöä on kritisoitu laadullisen tutkimuksen piirissä siksi, että ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä ja käsitteinä vastaavat lähinnä vain määrällisen tutkimuksen tarpeisiin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa minkäänlaisia yksiselitteisiä ohjeita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–140.)

Hirsjärven ym. (2009) mukaan tutkimustulosten luotettavuus vaihtelee, vaikka tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta nostaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen kaikista vaiheista. Haastattelututkimuksessa aineiston keruutilanteen olosuhteet ja paikat, joissa aineisto kerättiin, haastatteluun käytetty aika ja mahdolliset häiriötekijät pitäisi kertoa tarkasti. Luokittelujen tekeminen ja niiden perusteet ovat keskeisiä laadullisen aineiston analyysissä (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232). Tutkimuksen luotettavuuspohdinnoissa pitää huomioida tutkijan puolueettomuusnäkökulma (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136).

Mielestämme teemahaastattelu ryhmähaastatteluna soveltui tiedonhankintamenetelmäksi hyvin opinnäytetyöhön, koska haastattelussa äidit itse kertoivat omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan tutkittavista asioista ja haastattelutilanne toimi vertaistuen jatkumona. Haastattelun aikana äidit saivat tukea toisistaan. He kannustivat toinen toisiaan puhumaan aiheesta, täydensivät toistensa ajatuksia ja oivalsivat yhdessä, että asiaa voi ymmärtää eri tavoilla ja käsitellä monista näkökulmista. Seurauksena syntyi monipuolinen keskustelu.

Pyrimme opinnäytetyössä selostamaan tarkasti tutkimuksen toteuttamista, jotta syntyisi mahdollisimman luotettava tulos. Mielestämme aineiston keruu, analyysi ja tulosten tulkinta on hyvin selostettu. Opinnäytetyössämme kirjasimme huolellisesti haastattelujen kulkua ja liitimme raporttiimme liitteitä, jotta lukijalla syntyisin paremmin käsitys, miten aineiston analysointi ja tulkinta tapahtui.

Järjestimme ryhmähaastattelun haastateltaville tutussa paikassa ja pyrimme poistamaan häiriötekijät. Ensimmäisessä haastattelussa totesimme, että äitien puhuminen päällekkäin ja lasten äänet vaikeuttivat äitien puheiden ymmärtämistä nauhalta. Varsinaisen haastattelun järjestimme illalla, kun perhetalossa ei ollut muuta toimintaa, ja vain yhdellä äidillä oli mukana lapsi, joka leikki rauhassa lattialla. Haastattelun alussa sovimme, että pyrimme puhumaan vuorotellen. Haastattelun tallensimme kahdella nauhurilla. Nämä järjestelyt paransivat litteroinnin laatua. Haastattelutilanteen ohjailua helpotti se, että molemmat osallistuimme ryhmähaastatteluun. Pystyimme seuraamaan paremmin haastattelun kulkua ja huomioimaan, että kaikki äidit tasapuolisesti osallistuivat keskusteluun.

Huomasimme litterointivaiheessa, että tarkentavat kysymykset olivat huonosti muotoiltuja. Haastateltavat ymmärsivät tarkentavat kysymykset ja ne eivät vaikuttaneet haastattelun kulkuun ja tiedonkeruuseen, mutta silti tämä saattoi heikentää opinnäytetyön laatua. Mielestämme kokemuksemme äiti-vauvaryhmän ohjaajina ja tietoisuus ryhmän toiminnasta lisäsi haastateltavien luottamusta meihin ja näin syntyi luotettava ilmapiiri haastatteluiden aikana. Tutkimuksen aikana emme toimineet ryhmän ohjaajina, joten olimme puolueettomia suorittaessamme tutkimusta.

Eettinen kestävyys on tutkimuksen luotettavuuden toinen puoli (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Eettisyyden kannalta tutkittavien osallistumisen tulee olla täysin vapaaehtoista ja heidän tulee voida keskeyttää mukanaolonsa milloin haluavat. Tutkijan tulee varmistaa, että osallistujat tietävät, mistä tutkimuksessa on kyse ennen kuin he antavat suostumuksensa. Tuloksia myös käytetään vain tutkimuksen tuomaan tarkoitukseen eikä mihinkään muuhun tutkimustarkoituk-

seen. Haastateltavien yksityisyydensuoja pätee myös tutkimuksen päätyttyä. Lisäksi haastattelun nauhoitukset säilytetään niin, että ulkopuoliset eivät pääse niihin koskemaan. (Kuula 2006, 86–90.)

Olemme hakeneet tutkimukseen luvan Helsingin kaupungin sosiaalivirastolta. Se lisää tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä, ja tutkimuksella on siten selkeä tarkoitus. Kerroimme haastateltaville haastattelun vapaaehtoisuudesta sekä sen, että kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata. Heillä oli myös mahdollisuus keskeyttää haastattelu, jos siltä olisi tuntunut. Ennen haastattelua ja haastattelujen alussa kerroimme haastateltaville opinnäytetyömme tarkoituksesta ja tutkimusaineiston käsittelystä. Haastattelun tuloksia käytimme vain opinnäytetyöhömme. Haastattelun tuloksia analysoidessamme emme missään vaiheessa ole maininneet haastateltavien nimiä, emmekä antaneet minkäänlaisia tunnistettavuusvihjeitä opinnäytetyössämme. Haastattelussa esiintyneet nimet, kuten lasten nimet, muutimme tunnistamisen ehkäisemiseksi. Nauhoitukset säilytimme salassa ja hävitämme ne asianmukaisella tavalla opinnäytetyön valmistuttua.

9.4 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen on ollut ammatillista kasvua. Se on saanut meidät pohtimaan uudestaan sosionomilta vaadittavia ydinosaamisvaatimuksia. Opinnäytetyön tekeminen auttoi meitä ymmärtämään, mitä tarkoittaa eettisyys tutkimustyössä. Koko opinnäytetyön ajan toimimme sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaan.

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa omista kokemuksistamme toimiessamme äitivauvaryhmän ohjaajina. Opinnäytetyöprosessin alussa luimme paljon lähdekirjallisuutta opinnäytetyömme aiheesta ja opimme hakemaan ja arvioimaan tietoa kriittisesti. Tästä alkoi reflektiivisen ja tutkivan työotteen kehitys, joka vahvistui tutkimusprosessin aikana.

Perehtyminen käsitteisiin äitiys ja vertaistuki avasi meille uusia ulottuvuuksia ja näkemyksiä äitiyteen. Opinnäytetyön prosessin aikana ymmärsimme, miten äiti-vauvaryhmän toiminta ja vertaistuki vahvistavat haastatteluun osallistuvien äitiyttä. Opimme haastatteluun osallistuneilta äideiltä, miten he ymmärtävät äitiyden ja millaisiin asioihin he tarvitsevat tai haluavat tukea.

Koska meillä ei ollut paljon kokemusta haastattelusta, perehdyimme kirjallisuuden kautta erilaisiin haastattelumenetelmiin ja niiden erityispiirteisiin. Päätimme käyttää tutkimuksessamme ryhmähaastattelua. Koimme, että ryhmähaastattelun myötä kehityimme molemmat haastattelijoina ja saimme varmuutta vuorovaikutustaitoihimme. Haastattelun myötä opimme huomioimaan ryhmädynamiikan ja valtahierarkian vaikutusta haastattelutilanteeseen ja välttämään sitä. Tulevaisuudessa sosionomeina ja lastentarhanopettajina tämä auttaa meitä ohjaamaan eri-ikäisten ryhmiä.

Opinnäytetyö antoi meille uusia näkemyksiä tulevina sosionomeina ja lastentarhanopettajina. Tämän työn ansiosta saimme lisää ymmärrystä äidin ja vauvan ensimmäisen vuoden vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykselle. Opinnäytetyön tekeminen antoi meille tietoa siitä, miten voimme tukea äitiyttä ja sitä kautta vaikuttaa äidin ja lapsen välisiin suhteisiin. Osaamme kenties paremmin huomioida äitien ja lapsien tarpeita ja tukea ja ohjata heitä tavoitteellisesti ja yksilöllisesti. Työ lisäsi myös ymmärrystä varhaisen tuen merkityksestä äidin ja lapsen välisiin suhteisiin.

Opinnäytetyömme aikana saimme konkreettista tietoa leikkipuistojen toiminnasta ja tämä tieto auttaa meitä sosionomeina sekä lastentarhanopettajina vanhempien palveluohjauksen toteutuksessa. Tämän työn tekeminen on kehittänyt yhteistyötaitojamme sosiaalialan ammattilaisina. Tästä on myös hyötyä tulevaisuudessa ammateissamme, koska niissä tehdään paljon työtä eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Verkostoitumalla pystymme luomaan alueen lapsiperheille varhais-tukea ja hyvää palveluohjausta sekä yhdistämään eri palveluntarjoajien voimavarat lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Jos aloittaisimme opinnäytetyömme tekemisen alusta, varaisimme prosessiin enemmän aikaa. Tekisimme silloin ryhmähaastattelun lisäksi yksilöhaastattelut ja näin saattaisimme saada tarkempaa ja syvällisempää tutkimustietoa. Tiukan aikataulun takia opimme toimimaan itseohjautuvasti, mutta se on vienyt meiltä paljon voimavaroja prosessin aikana.

Opinnäytetyön toteuttamiseen ja raportointiin saimme apua opinnäytetyön ohjaajiltamme. Koemme, että tutkimustavoitteiden asettaminen ja tutkimustulosten analysointi tuottivat vaikeuksia. Haluamme kiittää ohjaajiamme hyvistä ohjeista ja hyvästä ohjauksesta koko opinnäyteprosessin aikana. Suuret kiitokset kuuluvat äideille, jotka osallistuivat haastatteluihin ja sitä kautta mukaan tähän tutkimukseen. Ilman heitä ei olisi syntynyt tätä työtä. Haluamme myös kiittää perhetalo Naapurin henkilökuntaa, joka mahdollisti työn toteuttamisen. Kiitämme myös perheitämme siitä, että he kannustivat meitä ja antoivat meille mahdollisuuden työstää ja rauhan kirjoittaa opinnäytetyötämme. Opinnäytetyön tekeminen työn ohessa oli todella haastavaa ja raskasta: välillä eteneminen oli vaikeaa, mutta kannustuksen avulla saimme työmme vihdoinkin valmiiksi.

LÄHTEET

- Alasuutari, Maarit 2003. Kuka lasta kasvattaa? Helsinki: Gaudeamus
- Berg, Kristiina 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöliitto.
- Cacciatore, Raisa & Janhunen, Kristiina 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto, 12–27.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Euramaa, Katri-Ina (toim.) 2001. Ryhmätoiminta lapsiperhe-projektin perhetyössä. Kokemuksia ja näkemyksiä vertaisryhmistä. Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008. Varhainen tuki – kohti hyviä käytäntöjä -opas. Oppaita ja työkirjoja (7)
- Helsingin kaupungin tietokeskus 2008. Helsinki alueittain. Helsinki: Edita.
- Helsingin kaupungin tietokeskus 2009. Helsingin väestö vuodenvaihteessa 2008/2009 ja väestömuutokset vuonna 2008. Tilastoja (18).
- Helsingin kaupunki i.a. Lapsiperheiden kotipalvelun ja varhaisentuen käsikirja. Viitattu 6.10.2009 <http://heli.hel.fi/sosnet/lava/kasikirja>.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimus – haastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Häggman-Laitila, Arja. 2001. Varhainen tuki lapsiperheiden terveyden edistämiseksi. Teoksessa Anna-Maija Pietilä, Tuovi Hakulinen, Eila Hirvonen, Päivikki Koponen, Eeva-Maija Salminen & Kirsi Sirola (toim.)

- Terveysten edistäminen: uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna (toim.) 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto.
- Jokinen, Eeva 1996. Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Gaudeamus.
- Jokinen, Eeva 2002. Arkinen äitiys. Teoksessa Taru Antila (toim.) Löytöretki äitiyteen: lapsen oikeuksien päivän seminaari 2002. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 35–46.
- Järvinen, Ritva 1998. Äitien kokemuksia lasten neuvolan vanhempainryhmistä: ryhmästä tukea arkeen. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Järvinen, Ritva; Lankinen, Aila; Taajamo, Terhi; Veistilä, Minna & Virolainen, Arja 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita.
- Kalland, Mirjam & Maliniemi-Piispanen, Sinikka 1996. Vauvan kiikku. Kuvaus kokeilevasta vauvaperhetyöstä. Helsinki: Edita.
- Katvala, Satu 2001. Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolven saatossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Kivijärvi, Marja 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Pirkko Niemelä, Pirkko Siltala & Tuula Tamminen Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 252–260
- Kuronen, Marjo 1993, Lapsen hyväksi naisten kesken. Tutkimus äitiys- ja lastenneuvolan toimintakäytännöistä. Stakes: Tutkimuksia 35.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuuskoski, Eeva 2002. Löytöretkellä äitiyteen. Teoksessa Taru Antila (toim.) Löytöretki äitiyteen: lapsen oikeuksien päivän seminaari 2002. Helsinki. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2–4
- Laaninen, Katri & Lukka, Kirsi 2008. Kontulan vauvaperhehanke. Varhaisen tuen hanke 2005–2007. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Selvityksiä (5).

- Munnukka, Terttu & Kiikkala, Irma 2001. Virtuaalihiekkalaatikko. Äitien kokemuksia internetin postituslistoista arjen apuna. Yhteiskuntapolitiikka 2001/6. Stakes, 513–522.
- Niemelä, Pirkko 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Pirkko Niemelä, Pirkko Siltala & Tuula Tamminen Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 237–251
- Piensoho, Tuula 2001. Äitiyden alkumetrit. Naisten raskaudelle ja synnytykselle antamat merkitykset ja oppimiskokemukset. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Tutkimuksia 176.
- Pöytäri, Janne i.a. Mitä on vertaistuki. Viitattu 1.8.2009.
www.tukiasema.net/vertaistuki.
- Ruokolainen, Jenni & Taskinen, Marjo 2005. Leikkipuisto äitiyttä tukemassa. Äitien kokemuksia leikkipuisto Lohikäärmeen ennaltaehkäisevistä toimintamuodoista. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Etelä, Helsinki Sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen koulutusohjelma. Opinnäytetyö
- Saarnio, Tuula 2004. Perhetyö lastensuojelutyössä. Teoksessa Annamaija Puonti, Tuula Saarnio & Anne Hujala (toim.) Lastensuojelu tänään. Helsinki: Tammi, 240–255.
- Salminen, Heimo 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Helsinki: Suomen mielen-terveysseura.
- Satka, Mirja 2009. Varhainen puuttuminen, moraalinen käänne ja sosiaalisen asiantuntijat. Yhteiskuntapolitiikka 74 (1), 17–32.
- Siltala, Pirkko 2002. Äitiysmahdollisuutena. Teoksessa Taru Antila (toim.) Löytöretki äitiyteen. Lapsen oikeuksien päivän seminaari 2002. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 55–63.
- STM 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Tamminen, Tuula 2002. Vain lapsi mahdollistaa äitiyden. Lapsen oikeuksien päivän seminaari 2002. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 5–7.

- Tarkka, Marja-Terttu 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki. Ensisynnyttäjän selviytymisen äitiyden varhaisvaiheessa. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Akateeminen väitöskirja.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilen, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Viljamaa, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna: vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Vuori, Jaana 2002. Miten puhua äideistä naisina. Teoksessa Tuovi Keränen & Leena Ruskomaa (toim.) Näkökulmia äitiyteen. Löytöretki vanhemmuuteen –projekti. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 4–9.
- Vuorinen, Marja 1997. Vertaistuki kuntouttaa: yhdessä menee paremmin. Liikunta ja tiede (5), 44–45.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelulupalomake

ARVOISAT ÄIDIT!

Opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa, Helsingin toimipaikassa sosionomiksi ja teemme opinnäytetyötä leikkipuisto Kontulan äiti-vauva tapaamiset äitiyden tukena. Tutkimuksemme tuo esiin äitien kokemuksia ohjatun toiminnan ja vertaistuen vaikutuksesta äitiyteen. Tutkimustuloksia käytetään leikkipuisto Kontulan vauvaperheiden työn kehittämiseen.

Tutkimus tehdään haastattelemalla ja tiedot käsitellään nimettöminä sekä ehdottomasti luottamuksellisesti. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Olisimme kuitenkin erittäin kiitollisia, jos osallistuisitte tutkimukseemme. Haastattelu toteutetaan leikkipuisto Kontulan tiloissa:

Yhteistyöterveisin,
Tuire Fjäder ja Tchatchka Oksa

SUOSTUMUS:

Minä _____ suostun mukaan tutkimukseenne haastatteluun.

Aika ja paikka

Allekirjoitus

Liite 2. Ensimmäisen teemahaastattelun runko

1. HENKILÖTIEDOT

Ikä_____

Lasten lukumäärä_____

Huoltajuus_____

Mistä sait tiedon ryhmän toiminnasta?_____

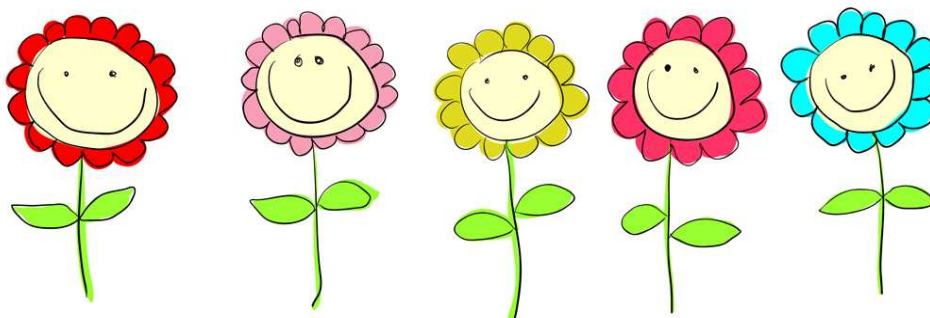
2. ÄITIEN TOIVEET JA ODOTUKSET ÄITI-VAUVARYHMÄSTÄ

1. Millaisia odotuksia ja toiveita äiti-vauvaryhmän toiminnasta teillä on?
2. Minkä alan asiantuntijoita haluaisitte tavata tämän syksyn aikana ja miksi?

Liite 3. Äiti-vauva ryhmän ohjelma

ÄITI- VAUVARYHMÄN KOKOONTUMISAJAT SYKSY 2009

- 11.8 Toiveet
- 18.8 Tutustumista
- 25.8 MLL- Kivikon yhdistyksen puheenjohtaja Jaana Tapaninen tulee kertomaan toiminnastaan ja mahdollisesti alkavasta perhekahvilasta
- 1.9 Aihe avoin
- 8.9 Muskari
- 15.9 Terveydenhoitaja Katja Kuoppala, tartuntataudit ja rokotukset, sekä ensiapu
- 22.9 ME & I vaate-esittely
- 29.9 Herbalife, ihonhoito 4€, samalla itsetehtyjen hattujen, villasukkien esittelyä
- 6.10 Pablo laulattaa lapsia kitaran säestyksellä
- 13.10 Terveydenhoitaja Mervi Kainulainen, potta tutuksi
- 20.10 Suuhygienisti Ulla Huimasalo kertoo hampaiden kehityksestä ja hoidosta
- 27.10 Vauvajumppa, Tuire
- 3.11 Askartelua isänpäiväksi
- 10.11 Uudenmaan Martoista Tuula Kivialho tulee kertomaan perheen terveellisestä ravinnosta
- 17.11 Värikylpy, Outi ja Outi
- 24.11 Terveydenhoitaja Salla Hiekkala, uniasiat
- 1.12 Joulaskartelu
- 8.12 Aihe avoin
- 15.12 Pikkujoulut/nyyttarit



Liite 4. Toisen teemahaastattelun runko

(Ryhmäläiset saavat vapaasti kertoa, kysymykset haastattelijoiden tukena.)

TEEMAT:

MITÄ YMMÄRRÄT ÄITIYDELLÄ?

Tehdään yhteenvetoa isolle paperille, ei nauhoiteta.

RYHMÄN OHJATTU TOIMINTA TUKENA ÄITIYDESSÄ (Nauhoitus)

*Mitä sinä sait ryhmästä?

*Saitko tukea ulkopuolisilta asiantuntijoilta äitiyteen?

(jos vastaus (kyllä) millaista? (ei) miksi?)

* ravintoon

* imetykseen

* uni/päivärytmi

*Saitko tukea toiminnallisista tuokioista äitiyteen?

* muskari

* askartelut yms.

*Onko äiti-vauva ryhmä vaikuttanut sinun ja lapsien välisiin suhteisiin? Miten?

*Onko äiti-vauva ryhmä vaikuttanut kotona jaksamiseen ja miten olet huomannut

sen? *Onko äiti-vauva ryhmä vaikuttanut lapsen hoitoon?

VERTAISTUKI (Nauhoitus)

Millaista tukea olet saanut muilta äideiltä äitiyteesi?

Miten se on vaikuttanut sinuun?

Miten näkynyt sinun arjessasi?

Liite 5. Asiantuntijoiden merkitys äitiyden tukena

- Pelkistetty ilmaus**
- tietoa hampaista, ravinnosta, päivärytmistä, pukeutumisesta, ensiavusta ja rokotuksista
 - uutta tietoa eri ikäkauteen liittyvistä asioista
 - lasten kaikista perustarpeista
 - keskustelut lasten hoidosta, kasvusta ja kehityksestä – uusia ajatuksia ja kysymyksiä
-
- tukea, vahvistusta ja varmuutta omaan tietoonsa ja omalle toiminnalle sekä hyväksyntää niille
 - lisäsi itseluottamusta
 - vähensi kriittisyyttä ja epäluuloja omien taitojen suhteen
 - itsetunto kasvoi
-
- vaikutti vuorovaikutukseen lapsen kanssa
 - lisäsi äitien jaksamista
 - asiantuntijoiden tuoma aihe herätti paljon keskustelua keskustelua äitien keskuudessa ja mahdollisti aiheen itselleen tietouteen jäämiseksi ja tiedon siirtämistä käytäntöön

