



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Noora Savola

”YSTÄVIEN ETSINNÄN SAA ALOITTA A IHAN NOLLASTA”

Parisuhteessa elävien, yhden lapsen nuorten äitien kokemuksia yksinäisyydestä raskausaikana sekä vauvavuotena.

Sosiaali- ja terveystieteiden
2019

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Noora Savola
Opinnäytetyön nimi	”Ystävien etsinnän saa aloittaa ihan nollostaa” – Parisuhteessa elävien, yhden lapsen nuorten äitien kokemuksia yksinäisyydestä raskausaikana sekä vauvavuotena.
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	60 + 1 liite
Ohjaaja	Heidi Blom

Tutkimuksen idea sai alkunsa omasta kokemuksestani yksinäisenä äitinä esikoisena vauvavuotena. Tutkimuksessa selvitettiin alle 27-vuotiaiden länsimaiseen kulttuuriin kuuluvien ja heteroparisuhteessa elävien, esikoislapsen äitien kokemuksia yksinäisyydestä sekä siihen johtaneita syitä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää pääasialliset syyt nuorten äitien kokemalle yksinäisyydelle ja kartoittaa mahdollisia palveluita, joita äidit toivovat arjen tueksi.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostui nuorten äitien omista kokemuksista ja toiveista liittyen yksinäisyyteen sekä sitä lievittäviin palveluihin. Keskeisimmät käsitteet ovat äitiys, nuoruus, yksinäisyys sekä hyvinvointivaltio. Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusotetta. Kysely suoritettiin kasvokkain tehtyinä teemahaastatteluina sekä yhden äidin kohdalla kirjallisesti. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Lopuksi tutkimustulokset koottiin Greimasin semioottisen aktanttimallin avulla.

Tutkimustuloksien perusteella voitiin todeta, että samassa elämäntilanteessa olevien ystävien, ja sen kautta saatavan vertaistuen puuttuminen muodostui suurimmaksi tekijäksi nuorten äitien kokeman yksinäisyyden taustalla. Jokainen äiti koki, että raskaaksi tulemisen myötä suurin osa ystäväistä oli kaikonnut ja uusia ystäviä oli vaikea löytää. Äidit arvelivat syyksi nuoren iän, sillä harvalla ystävällä oli vielä lapsia. Moni äiti vierasti ajatusta osallistua avoimiin äiti-lapsi -ryhmiin, sillä äidit eivät halunneet joutua olemaan nuorimpia osallistujia. Äidit toivoivat äitiysneuvolan kokoavan nuorten äitien ryhmiä, saavansa lisää tietoa Vaasassa toimivista, perheille tarkoitetuista palveluista sekä enemmän paikkoja, joissa myös henkilökunta huolehtisi lapsista esim. äidin syödessä, juodessa kahvia tai keskustellessa toisen vanhemman kanssa.

ABSTRACT

Author	Noora Savola
Title	The Experiences of Loneliness among Mothers Living in a Relationship – during Pregnancy and during the First Year of the Baby
Year	2019
Language	Finnish
Pages	60 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Heidi Blom

The idea to carry out this research came from the author's own experiences. The aim of the research was to find out what kind of experiences of loneliness first-time mothers living in a relationship have and what the reasons for having these feelings of loneliness are. A further aim was to find out what kind of services there are to support these mothers in their everyday life.

The theoretical part of the bachelor's thesis consists of young mothers' own experiences and hopes relating to loneliness and support services alleviating loneliness. The key concepts are motherhood, adolescence, loneliness and welfare state. The research method was qualitative. The research was conducted face-to-face with theme interviews and in written form with one mother. The material was analysed with content analysis method. Finally, the results were collected with Greimas's semiotic actantial model.

Based on the results it can be said that the most significant factor behind the experienced loneliness was the lack of friends in the same situation and thus lack of peer support. Each mother felt that after becoming pregnant their old friends moved on and it was hard to find new friends. Mothers speculate that the reason for this is the young age of the friends, very few of them had any children yet. Many of the interviewed mothers shy away from open mother-child groups because they did not want to be the youngest participants.

The mothers hoped that the maternity clinics would help in creating groups for young mothers and give the mothers more information about services available in Vaasa. They also wished for more places where the staff would look after the children while the mother eg. eats, drinks coffee or discusses with other mothers.

Keywords Welfare state, adolescence, loneliness, motherhood

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	9
	2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	10
	2.2 Tutkimuskysymykset.....	10
3	VANHEMMUUS JA VANHEMPI.....	11
	3.1 Lapsen kiintymyssuhde vanhempiinsa.....	11
	3.2 Nuoren äidin raskauden hyvät ja huonot puolet.....	12
	3.2.1 Vanhempien uupuminen.....	14
	3.3 Ensisynnyttäjien keski-ikä.....	14
4	YKSINÄISYYS JA SEN MONET MUODOT.....	16
	4.1 Yksinäisyys ja sen kokeminen.....	16
	4.2 Yksinäisyys kulttuuriin, aikaan ja paikkaan sidoksissa.....	17
	4.3 Äidin sosiaalinen verkosto.....	18
5	HYVINVOINTIVALTIO.....	19
	5.1 Hyvinvointivaltion järjestelmä.....	20
	5.2 Äitiysneuvolatoiminta.....	22
	5.3 Alle 1-vuotiaiden lasten perheille suunnatut palvelut Vaasassa.....	22
	5.3.1 MLL:n lapsiperheiden palvelut.....	22
	5.3.2 Vaasan Setlementtiyhdistys ry:n lapsiperheiden palvelut.....	23
	5.3.3 Vaasan suomalaisen seurakunnan lapsiperheiden palvelut.....	23
	5.3.4 Muut palvelut alle 1-vuotiaiden lasten perheille.....	24
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	25
	6.1 Tutkimusmenetelmä.....	25
	6.2 Aineiston kerääminen.....	26
	6.3 Aineiston analyysi.....	26
	6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	27
	6.5 Aikaisemmat tutkimukset.....	28

7	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	29
7.1	Vastaajien taustatiedot	29
7.2	Sosiaaliset ja henkiset muutokset.....	30
7.3	Äitien yksinäisyyden ilmentyminen	32
7.4	Yksinäisyyden syyt	34
7.5	Nuorten äitien lasten vauvavuosi	36
7.6	Isien osallistuminen	38
7.7	Äitien toivoma tuki	41
7.8	Äitien tietoisuus palveluista.....	43
7.9	Äitien kehittämideoita	45
7.10	Greimasin semioottinen aktanttimalli	47
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	51
9	POHDINTA.....	54
	LÄHTEET.....	57

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1.	Lapsiperheet tyypeittäin äidin iän mukaan 2018.	s. 13
Kuvio 2.	Äitien henkinen hyvinvointi raskausaikana.	s. 29
Kuvio 3.	Äitien yksinäisyyden ilmentyminen.	s. 31
Kuvio 4.	Äitien yksinäisyyden syyt.	s. 33
Kuvio 5.	Isän osallistuminen vauva-arkeen.	s. 38
Kuvio 6.	Taho, joista äidit toivoivat saavansa tukea.	s. 40
Kuvio 7.	Äitien toivomia palveluita.	s. 44
Kuvio 8.	Aktanttimalli aktantteineen.	s. 48
Kuvio 9.	Äitien yksinäisyyteen vaikuttavat aktantit.	s. 49

LIITELUETTELO

LIITE 1. Tutkimuksen saatekirje äideille ja haastattelukysymykset

LIITE 2. Opinnäytetyön arviointikriteerit

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin alle 27-vuotiaiden esikoisen synnyttäneiden, heteropari-suhteissa elävien, vaasalaisten äitien kokemaa yksinäisyyttä raskausaikana ja vauvuuden aikana. Tämän tutkimuksen toteuttaminen oli itselleni hyvin lähellä sydäntä oman samankaltaisen kokemuksen ansiosta. Aihetta oli aikaisemmin tutkittu hyvin vähän, mikä oli myös yksi syy sille, miksi koin tärkeäksi tarttua tähän aiheeseen.

Tutkimusaineisto on kerätty äitien haastatteluista ja tutkimusaiheittani tukevista tiedoista liittyen yksinäisyyteen, vanhemmuuteen sekä hyvinvointivaltioon. Haastatteluiden avulla pääsin pintaa syvemmälle äitien arkeen ja tuntemuksiin liittyen äitiyteen ja sen mukana tulleisiin hyviin ja huonoihin kokemuksiin sekä tunteisiin. Haastattelukysymyksiä muotoilin hieman erilaisiksi niille äideille, jotka eivät olleet vielä synnyttäneet esikoistaan. Heidän kohdallaan halusin tietää äitien ajatuksia siitä, miten he uskoivat asioiden etenevän vauvan syntymän jälkeen.

Tutkimuksessa tuodaan esille äitien kokemuksia heidän esikoislapsensa vauvuuden aikaisesta yksinäisyydestä ja kerrotaan äitien toiveita siitä, minkälaista tukea ja keneltä he olisivat toivoneet tai toivovat edelleen saavansa.

Tutkimus on ajankohtainen ja aihe tärkeä. Yle (Terävä, H. 2019) uutisoi vähän aikaa sitten Jyväskylän yliopiston tekemästä tuoreesta tutkimuksesta, jonka tuloksista voitiin todeta vanhempien uupumuksen olevan hyvin yleinen vaiva, jota kuitenkin on tutkittu Suomessa nyt vasta ensimmäistä kertaa. Tutkimuksessa suurimmaksi syyksi vanhempien uupumukseen todettiin olevan ulkoiset paineet, eli vanhemmilta odotetaan enemmän kuin ennen. Erityisesti nuoret vanhemmat, varsinkin äidit, kuuluvat tähän riskiryhmään.

Vuonna 2018, Suomessa oli 27-vuotiaiden äitien perheitä n. 10 000 ja alle 20-vuotiaiden äitien perheitä vain n. 1000 (Tilastokeskus 2019).

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Valitsin opinnäytetyöni aiheen oman kokemukseni perusteella, sillä olen itse saanut esikoiseni 20-vuotiaana ja koin silloin olevani yksinäinen. Muistan silloin ajatelleeni, että en varmasti voinut olla ainoa, joka on ollut sellaisessa tilanteessa ja nyt päätin ottaa siitä selvää.

Tutkimuskohteena ovat alle 27-vuotiaat esikoisen synnyttäneet ja heteroparisuhteessa elävät, länsimaalaisen kulttuurin omaavat, vaasalaiset äidit. Ikähaarukka perustuu tabuun nuorien äitien kohtaamasta epäilystä ja paheksunnasta sen vuoksi, että heidän ajatellaan olevan vastuuttomia vanhempia. Rajasin lapsiluvun yhteen siksi, koska useamman lapsen äidille on usein jo muodostunut jonkinlainen veritaistukiverkosto ympärilleen.

Tutkimukseen otin mukaan vain heteroparisuhteessa olevia äitejä. Yksinhuoltajille tarjotaan yleisesti herkemmin apua ja heteroparisuhde rajaa mahdollisia muuttuvia osia, sillä yhteiskunnassamme jokin muu parisuhdekuvio, kuin heteroparisuhde, on edelleen tabu sekä joidenkin ihmisten mielestä halveksuttavaa. Näin ollen ajattelin ei-heteroparisuhteessa elävien äitien vastausten liittyvän myös kokemukseen tulla syrjäytetyksi seksuaalisen suuntautumisensa takia, jonka vuoksi myös tämä asia olisi täytynyt ottaa huomioon vastausten analysoinnissa.

Lisäksi rajasin opinnäytetyön ulkopuolelle ulkomaalaistaustaiset äidit, sillä monessa muussa kulttuurissa tuoreen äidin auttaminen on itsestään selvää, ja perheen suvun naiset saattavat jopa asua ensimmäiset kuukaudet synnytyksen jälkeen tuoreen perheen luona.

Pienensin tutkimusryhmän kattamaan vain Vaasan alueen, koska tein tämän opinnäytetyön yksin ja myös alueelliset erot saavat hieman vaikuttaa kokemukseen, mm. pieni paikkakunta vs. iso paikkakunta.

Tutkimuksen haastateltavat on kerätty sosiaalisen median välityksellä sekä omasta lähipiiristä.

2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Yhteiskuntamme tarjoaa lapsiperheille erilaisia tukimuotoja, mutta siitä huolimatta moni äiti syrjäytyy lapsen saannin myötä. Nuorella iällä lapsen saaminen lisää todennäköisyyttä jäädä yksin, ystävien erilaisen elämäntilanteen vuoksi. Varsinkin moni nuori äiti tuntuu jäävän palvelujen ulkopuolelle, minkä vuoksi opinnäytetyössäni pyrin selvittämään, miten nuorten äitien kokemana yksinäisyys ilmenee ja mistä se yleisimmin johtuu, millaisia palveluita yhteiskuntamme tarjoaa uusille ja/tai yksinäisille äideille sekä johtuuko nuorten äitien yksinäisyys yleisimmin äitien haluttomuudesta tai jaksamattomuudesta osallistua erilaisten vertaistukiryhmien toimintaan, joita heille on kuitenkin Vaasassa tarjolla? Lisäksi halusin tuoda esille sen, kuinka eri tavalla nuoret äidit kokevat raskausajan sekä uuden elämäntilanteen vauvan kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on myös nostaa yleiseen keskusteluun se tosiseikka, että äidit voivat kokea olevansa yksinäisiä silloinkin, kun he elävät parisuhteessa ja ovat persoonaltaan yleensä sosiaalisia ja ulospäinsuuntautuneita.

2.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön päättökysymysongelma on: Miten nuorten äitien kokemana yksinäisyys ilmenee ja mistä se yleisimmin johtuu. Alakysymysongelmina olivat

1. Millaisia palveluita Vaasa tarjoaa uusille/yksinäisille äideille?
2. Pitääkö väite paikkansa: Nuorten äitien yksinäisyydessä on kyse tuoreiden äitien väsymyksestä, pelosta leimautua ns. ”huonoksi äidiksi”, tietämättömyydestä tai saamattomuudesta?

3 VANHEMMUUS JA VANHEMPI

Vanhemman velvollisuus huolehtia lapsesta ja hänen asioistaan alkaa lapsen syntymästä, jatkuen aina siihen asti, kunnes lapsi täyttää 18-vuotta. Lastensuojelulain (2007) mukaan 18-vuotta täyttänyt vastaa omista teoistaan, eikä vanhemmilla ole enää yhtäläistä vastuuta huolehtia lapsensa asioista. MLL (2019 a) muistuttaa, että vanhemmuus on etuoikeus, johon kuuluu niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. Lapsi tarvitsee itselleen rajoja ja rakkautta antavia aikuisia, silloinkin kun hän ei ole parhaimmillaan tai hän on tehnyt jotain väärää.

Vanhemmuutta ajatellaan olevan neljänlaista: biologista, juridista, sosiaalista ja psykologista. Biologinen vanhemmuus tarkoittaa henkilöä/henkilöitä, joka synnyttää tai siittää lapsen. Biologinen vanhemmuus on aikuisen ja lapsen välistä geeniperimää, joka kuitenkin vaatii vanhemmalta kiintymyssuhteen luomista lapseen, siinä missä esim. juridisessäkin vanhemmuudessa. (Ketola & Kurjenrauma 2019.)

Henkilö voi olla juridisesti vanhempi joko avioliiton isyysosoittaman, isyyden tunnustamisen tai vahvistamisen kautta. Myös lapsen adoption yhteydessä henkilöitä/henkilöistä tulee lapselle juridisia vanhempia. (Ketola & Kurjenrauma 2019.)

Sekä sosiaalisella että psykologisella vanhemmuudella tarkoitetaan tunnetasolla lapsen kokemusta siitä, kenet hän kokee vanhemmakseen. Sosiaalinen ja psykologinen vanhemmuus ovat yleisiä uusioperheessä, uuden aikuisen ja vanhemman (äiti/isä) lapsen välillä. (Ketola & Kurjenrauma 2019.)

3.1 Lapsen kiintymyssuhde vanhempiinsa

Vanhemmuus on parhaimmillaan tutkimusretki itseensä ja omaan menneisyyteen. MLL (2018) mukaan vanhemman omalla lapsuusajalla voi olla suuri merkitys siihen, millainen vanhempi hänestä muodostuu. Sen vuoksi vanhempien tulisi pohtia omaa lapsuuttaan, ja sitä, millaisen lapsuuden näin ollen tarjoaa omalle lapselleen.

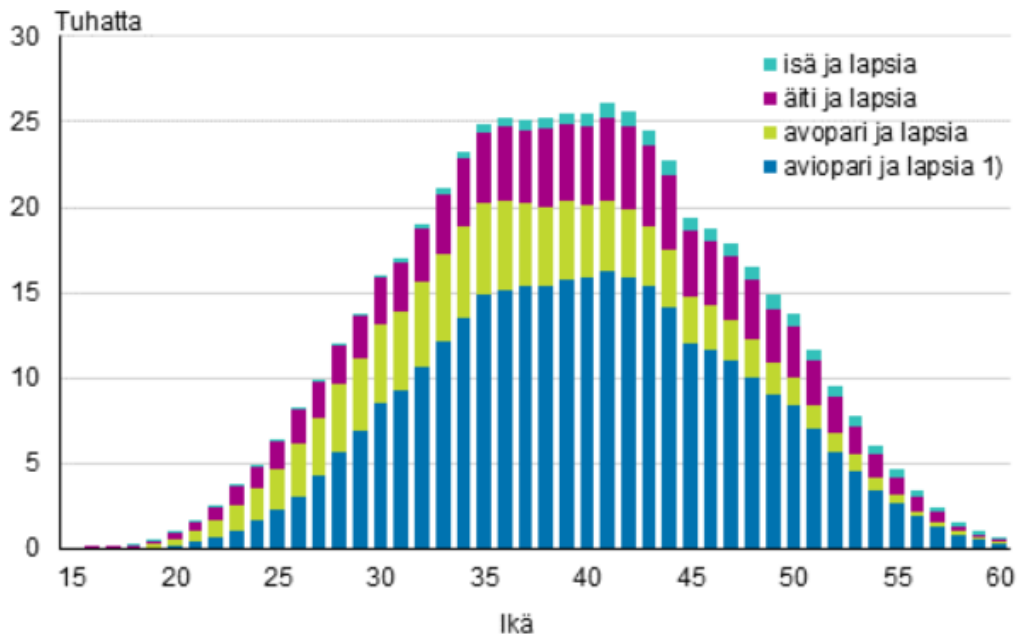
Tyypillisimpiä, negatiivisia, kasvatusmalleja saattaa syntyä niille vanhemmille, joiden omat vanhemmat ovat olleet päihteiden käyttäjiä tai mielenterveysongelmaisia. Perheessä on voinut ilmetä myös taloudellista epävakautta tai vanhempien

poissaoloa, esim. liiallisen työhön sitoutumisen vuoksi. Tällöin lapsi on voinut helposti jäädä ilman vanhempien huomiota, turvaa ja rakkautta. Tällaisessa lapsuudenympäristössä elänyt vanhempi saattaa itse jopa huomaamattaan alkaa toistamaan samoja asioita tullessaan isäksi/äidiksi. Täytyy kuitenkin muistaa, että tämä ei ole automaattinen seuraamus, vaan jokainen ihminen pystyy halutessaan työstämään lapsena opittua kiintymyssuhdemallia. Lisäksi ei ole olemassa määrittelyä siitä, millainen on ”täydellinen lapsuus”, vaan jokainen lapsuus on erilainen (MLL 2018.)

Edellä mainittu lapsuudenympäristö kuvastaa turvatonta kiintymyssuhdetta, joka on haitallinen lapsen emotionaaliselle kehitykselle. Turvallinen kiintymyssuhde syntyy puolestaan silloin, kun lapseen on luotettu ja hän on kokenut olevansa arvokas juuri sellaisen, kuin on. On toivottavaa, että lapselle turvallinen aikuinen olisi oma vanhempi, mutta se voi yhtä hyvin olla myös joku muu aikuinen, esim. tarhatäti, sukulainen tai isovanhempi. Turvallisen kiintymyssuhteen saaneella lapsella on tieto siitä, että vaikka hän ei aina onnistuisikaan kaikessa, niin häntä ei siitä huolimatta sivuuteta (MLL 2018.) Kiintymyssuhdeteorian on alun perin kehittänyt brittiläinen psykiatri ja psykoanalyytikko John Bowlby, v. 1979. (Sinkkonen 2004).

3.2 Nuoren äidin raskauden hyvät ja huonot puolet

Suomessa syntyi vuonna 2017 yhteensä 50 321 lasta. Naisten ikä ensimmäisen lapsen syntyessä oli keskimäärin 29,2 vuotta, kun taas kaikkien synnyttäneiden keski-ikä oli 30,9 vuotta. Yleisimmin äiti oli 30–34-vuotias lapsen syntyessä. Yli 44-vuotiaille äideille syntyi yhteensä 145 lasta. Yhteensä 66 prosentille 15–81-vuotiaista naisista on syntynyt lapsia. Vuonna 2017 ensimmäisen lapsensa synnytti 20 448 naista. (Tilastokeskus 2018.)



Kuvio 1. Lapsiperheet tyypeittäin äidin iän mukaan 2018 (Tilastokeskus 2019).

Yllä oleva kuvio kertoo vuoden 2018 tilanteen. Sininen palkki sisältää 285 rekisteröityä paria sekä 500 saman sukupuolen avioparia (Tilastokeskus 2019). Kuvioista selviää, että Suomessa 20-30-vuotiaiden vanhempien perheisiin kuuluu suurimmalta osin molemmat vanhemmat. Alle 20-vuotiaiden vanhempien määrä on hyvin pieni verrattuna muun ikäisiin vanhempiin.

Äidin ikä on yksi tärkeimmistä tekijöistä liittyen raskauden alkamiseen ja kulkuun, synnytykseen sekä vastasyntyneiden terveyteen. Vuonna 2011 alle 20-vuotiaita synnyttäjiä oli 2% kaikista synnyttäneistä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 210.)

Teiniäitydessä äidin ja lapsen ongelmien ajateltiin ennen johtuvan äidin nuoresta iästä, mutta nykyään ongelmien on huomattu johtuvan enemmänkin erilaisista sosioekonomisista taustatekijöistä. Biologisina riskeinä teiniraskauksiin liittyy kohonnut riski epämuodostumiin, sikiön kasvuhäiriöihin, alhaiseen syntymäpainoon, ennenaikaiseen synnytykseen sekä vastasyntyneiden kuolleisuus. Syyt eivät ole yksiselitteisiä, mutta niitä voivat olla mm. biologinen kypsymättömyys, elintapatekijät tai riittämätön äitiyshuollon palvelujen hyödyntäminen. Kansallisen äitiyshuollon asiantuntijaryhmän oppaan (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 210-211) mukaan jopa yli 90% teiniraskauksista on suunnittelemattomia.

Negatiivisia tekijöitä teiniraskauksissa ovat sikiökuoleman suurentunut riski ja anemia. Äidin tupakointi on yleistä (jopa 50% äideistä tupakoi raskauden alussa), ja imetyksen aloittaminen on harvinaisempaa tai lyhytaikaisempaa (viidesosa äideistä imettänyt 6 kk:n ikään asti). Usein taustalla on myös heikko sosiaalinen tilanne, johon on saattanut kuulua päihteiden käyttöä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 211.)

Kansallisen äitiyshuollon asiantuntijaryhmän (2013, 211) mukaan äidin nuorella iällä on myös positiivisia vaikutuksia. Näitä ovat mm. vaivattomammat synnytykset, ylipainon, diabeteksen ja synnytyskomplikaatioiden harvinaisuus, vähemmän keisarinleikkauksia ja toimenpiteellisiä alatiesynnytyksiä, alhaisempi riski raskausmyrkytykseen sekä synnytyksen jälkeiseen verenvuotoon.

3.2.1 Vanhempien uupuminen

Ylen (Terävä, H. 2019) tuoreessa uutisessa kerrotaan vanhempien uupumisesta. Uutisessa viitataan Jyväskylän yliopiston tekemään tutkimukseen, jossa selvitettiin mm., miten perheisiin liittyvät taustatekijät, esim. lasten lukumäärä, ikä ja ikäero, vanhempien ikä ja sukupuoli, perhetyyppi sekä taloudellinen tilanne vaikuttavat vanhempien uupumukseen. Tutkimus on Suomessa lajinsa ensimmäinen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että taustatekijöistä vanhempien ikä, sukupuoli, perheeseen kuuluva erityislapsi, työttömyys ja heikko taloudellinen tilanne vaikuttivat vanhempien uupumiseen. Tutkimuksen mukaan nuoremmat vanhemmat ovat suuremmissa vaarassa uupua, kuin hieman varttuneemmat vanhemmat. Tutkijatohtori Matilda Sorkkila piti tätä tutkimustulosta yllättävänä. Kuitenkin kaikista merkittävimmäksi syyksi uupumiseen osoittautui kokemus ulkoapäin tulevista suoritus-paineista.

3.3 Ensisynnyttäjien keski-ikä

Tilastokeskuksen (2017) tutkimuksen mukaan, ensisynnyttäjien keski-ikä on noussussa. Ensi kertaa isiksi tulleiden keski-ikä on noussut suunnilleen samassa suhteessa, mutta kaksi vuotta enemmän. Vuoden 2016 esikoisen saaneiden vanhem-

pien keski-ikä on myös Pohjoismaiden korkein. Suomessa tullaan ensi kertaa vanhemmiksi yleisimmin 30-34 vuoden iässä.

4 YKSINÄISYYS JA SEN MONET MUODOT

Yksinäisyydellä tarkoitetaan yleensä tilannetta, jossa ihmisellä ei ole ketään läheistä henkilöä ympärillään tai heitä ei ole riittävästi (Nevalainen 2009, 10). Usein yksinäisyyden taustalla on useita hylätyksi tulemisen kokemuksia (Heiskanen & Saaristo 2011, 27). Yksinäisyys voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista ja jokainen ihminen kokee jossain vaiheessa elämäänsä ohimeneviä yksinäisyyden tunteita.

Yksinäisyys voi johtua sisäistä tai ulkoisista syistä. Sisäinen syy voi olla esim. persoonallisuuden piirre, kuten ujous, ja ulkoinen tekijä voi olla esim. kiusaaminen. Yksinäisyys voi olla myös sosiaalista tai emotionaalista. Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa sosiaalisen verkoston puutetta tai mihinkään kuulumattomuuden tunnetta. Emotionaalinen yksinäisyys johtuu siitä, ettei henkilöllä ole ketään läheistä ystävää, jonka kanssa voisi jakaa lähes mitä tahansa. Emotionaalinen yksinäisyys voi johtua myös läheisen suhteen menettämisestä. (Mielenterveyden keskusliitto 2018.)

4.1 Yksinäisyys ja sen kokeminen

Yksinäisyys on suhteellista, sillä ihminen voi kokea olevansa yksin, vaikka olisi keskellä suurta väkijoukkoa tai eläisi perheellisessä parisuhteessa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että puoliso on joko henkisesti tai fyysisesti poissa arjen kuvioista. Suuressa kaupungissa ajattelisi tutustuvansa moniin ihmisiin, mutta tutustumisen jää herkästi hyvin pinnalliseksi. Ihmissuhteet voivat myös liittyä johonkin teemaan, esim. harrastukseen tai työpaikkaan. Tällöin töiden tai harrastuksen lopettaminen voi johtaa ystävien menettämiseen. Tämä taas puolestaan johtaa helposti yksinäisyyteen.

Ystävien tai läheisten riittävä määrä on suhteellista. Joku voi kokea, että yksi läheinen ystävä on aivan riittävä määrä, kun taas joku toinen haluaa jakaa asioita mahdollisimman monen kanssa. Ihmisellä on tavallisimmin yhdestä kuuteen läheistä ystävää. Tietyt tilanteet voivat myös vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen, esim. ihminen saattaa ahdistua suuren väkijoukon keskellä, mutta yksin metsässä ollessaan hän ei koe olevansa yksinäinen. (Nevalainen 2009, 10-13.)

4.2 Yksinäisyys kulttuuriin, aikaan ja paikkaan sidoksissa

Nyky-yhteiskunnassamme ihmiset tulevat ja menevät jatkuvasti paikasta toiseen, minkä vuoksi pysyvät ystävyysuhteet ovat vähäisiä (Nevalainen 2009, 11). Lisäksi nyky-yhteiskuntaan integroidutaan työn teon sijaan kuluttamisen kautta. Suomen kaltaisen hyvinvointivaltion kasvavana ongelmana on työttömien ja syrjäytymisvaarassa olevien köyhien joukko, jotka nähdään kuluttajina epäonnistuneina. He eivät pidä taloutta käynnissä. Yhteiskunnassamme on selkeä logiikka, joka erottelee normaalin ja poikkeavan. Kuitenkin myös tuottavalle ihmiselle vaatimukset kasvavat jatkuvasti, eli periaatteessa jokainen ihminen on jatkuvasti syrjäytymisuhan alla. Tämä lisää kilpailua yhteiskunnassamme ja jo lapsesta lähtien ihmisiä koulutetaan ”superosaajiksi” ilman eettisten periaatteiden opettelua. (Heiskanen & Saaristo 2011, 25-27.)

Chris Swader totesi tutkimuksessaan yksinäisyydestä, individualismista sekä kaupungistumisesta Euroopassa, että ihmisen tulotaso, terveys, siviilisääty, työtilanne, kulttuuri, sosiaalisten suhteiden määrä, olemalla individualisti sekä elämällä individualistisessa yhteiskunnassa ovat merkittäviä tekijöitä yksinäisyyden kannalta. Swaderin tutkimuksen mukaan terveydellä olisi suurin vaikutus yksinäisyyden kokemiseen. (Swader 2015.) Tämä tukee aikaisemmin mainittua, Nevalaisen (2009) teoriaa siitä, että esim. töistä tai harrastuksesta pois jäädessä ihmisen sosiaalinen verkosto saattaa hävitä kokonaan.

Tuoreilla äideillä yksinäisyyden kokeminen saattaa johtua synnytyksen jälkeen mahdollisesti esiintyvistä baby bluesista. Baby bluesilla viitataan Hermansonin (2012) mukaan tilanteeseen, joka on muutaman päivän kestävä olotila, jonka ajatellaan olevan luonnollinen osa uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa. Sen oireina voi esiintyä itkuherkkyyttä, mielialan vaihtelua, ärtyneisyyttä, ruokahaluttomuutta ja unihäiriöitä. Baby blues lievittyy, kun äiti kokee saavansa ymmärrystä ja tukea. Baby bluesiin sairastuneilla äideillä on kuitenkin todettu olevan lisääntynyt riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen.

4.3 Äidin sosiaalinen verkosto

Sosiaalinen verkosto ei tarkoita sitä, että tunnemme mahdollisimman paljon ihmisiä tai olemme heidän kanssaan jatkuvasti kanssakäymisessä, vaan sosiaalinen verkosto koostuu sellaisista henkilöistä, jotka ihminen kokee merkityksellisinä. Jokaisen ihmisen sosiaalinen verkosto on erilainen, ja se koostuu eri tahoista. Sosiaaliseen verkostoon voi kuulu mm. perhe, naapurit, työkaverit ja jopa lemmikki. Sosiaalisen verkoston ei tarvitse olla laaja, vaan määrää tärkeämpää on se, että ihminen on itse tyytyväinen omaan verkostoonsa. Sosiaalisen verkoston tulisi muodostua sellaisista henkilöistä, jotka tuottavat iloa ja energiaa sekä joihin voi luottaa. Näin ollen sosiaalinen verkosto tukee ihmisen hyvinvointia. Sosiaalinen verkosto muuttuu läpi elämän ja sen ylläpito vaatii jokaiselta aktiivista ylläpitoa. (Nyytti ry 2019.)

Perheen ulkopuolelta saatava tuki on äidille hyvin merkityksellistä, lapsen isän tukea unohtamatta. Tärkeimmiksi henkilöiksi lukeutuvat usein ystävät, kollegat ja sukulaiset, joista varsin usein tärkeimpiä ovat äidin omat vanhemmat. Ystävistä ne, joilla on myös perhe, ovat usein läheisempiä, kuin lapsettomat ystävät. Läheisiltä saadulla tuella on myös merkitystä, sillä vaikka äiti kokisi saavansa paljon henkistä tukea, voi äiti jäädä ilman konkreettista tukea. Jos äidit ovat ulkopaikkakuntalaisia tai mahdollisesti muuttaneet muualta päin maailmaa, ja tämän vuoksi kokevat jäävänsä paitsi konkreettisesta arjen apua, miettii moni muuttoa takaisin vanhalle kotiseudulle. (Alsarve, J., Lundqvist, Å. & Roman, C. 2017, 100-101, 125.)

5 HYVINVOINTIVALTIO

Suomi on hyvinvointivaltio. Hyvinvointivaltiolla tarkoitetaan julkista sektoria, johon kuuluvat valtio ja kunnat. Suomessakin hyvinvointivaltioon liitetään usein myös kolmannen sektorin toimijoita. Pohjoismaisen hyvinvointivaltion -mallin mukaan siihen kuuluvat laajat julkisen sektorin rahoittamat ja tuottamat hyvinvointipalvelut, jotka ovat jokaisen kansalaisen perusoikeuksia. Lisäksi hyvinvointivaltiossamme jokaisella Suomen kansalaisella on oikeus ilmaiseen koulutukseen ja sosiaali- ja terveystalveluihin. (Sitra 2019.)

Sosiaalipolitiikan tutkijoiden (Sitra 2019) mukaan hyvinvointivaltio voidaan jakaa kolmeen ideaalityyppiin: institutionaaliseen, residuaaliseen ja korporatiiviseen. Institutionaalinen ideatyyppi sisältää ajatuksen siitä, että ihmisten sosiaaliturvasta vastaavat valtion eri laitokset, eli instituutiot. Kyseinen malli on universaali, jolla tarkoitetaan sitä, että valtion tarjoama sosiaaliturva on lähtökohtaisesti maksutonta ja sitä tarjotaan jokaiselle ko. maan kansalaisuuden omaavalle henkilölle. Mallin tausta-aate on sosialidemokratia, jonka ohella Suomessa käytetään myös maalaisliittolaista alkiolaisuutta sekä reformistista kommunismia. Sosiaaliturvan kustannukset katetaan verovaroin. Yksinkertaistettuna tämä tarkoittaa sitä, että he, jotka omistavat ja ansaitsevat enemmän osallistuvat isommalla panoksella sosiaaliturvan rahoittamiseen, kuin pienituloiset. Institutionaalinen ideatyyppiin ajatellaan olevan Suomen hyvinvointivaltion perusta.

Residuaalinen malli on institutionaalisen mallin vastakohta. Kansalaiset huolehtivat sosiaaliturvastaan pääsääntöisesti itse ostamalla yksityisiltä vakuutusyhtiöiltä erilaisia vakuutuksia, esimerkiksi sairauden varalta. Sosiaaliturva kustannetaan residuaalisessa mallissa yksityisille vakuutusyhtiöille maksettavilla vakuutusmaksuilla. Mallin tausta-aatteena ovat liberalismi ja konservatismi. Mallissa korostetaan yrittäjyyttä ja yksilön vastuuta sekä jokaisen ajatellaan olevan itse viime kädessä vastuussa omasta elämästään. Valtion sijasta hädän hetkellä haetaan tukea perheeltä, suvulta tai omalta uskonnolliselta yhteisöltä. (Peda.net 2019.)

Korporatiivinen malli perustuu lainsäädännön lisäksi työsuhteeseen ja työmarkkinajärjestöjen keskinäisiin sopimuksiin. Järjestelmälle on ominaista ns. ansaintape-

riaate, joka tarkoittaa sitä, että etuuden taso, esim. työttömyysturvan määrä, mää-
räytyy palkan suuruuden ja maksetun työttömyysvakuutusmaksun mukaan. Järjes-
telmän tausta-aatteina ovat kristillinen konservatismi ja sosiaalidemokratia. (Pe-
da.net 2019.)

5.1 Hyvinvointivaltion järjestelmä

Ihmisen elämänlaatu voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: yhteisyyssuhteet,
itsensä toteuttamisen mahdollisuudet sekä taloudellinen hyvinvointi. Hyvinvointi-
valtion tarkoitus on pitää huolta näistä kaikista kolmesta osa-alueesta. Hyvinvoin-
tivaltion taustalla on ajatus siitä, että ihminen on fyysis-psykykkis-sosiaalinen ko-
konaisuus, minkä vuoksi ihmisille tulee tarjota mahdollisimman laajoja ja moni-
puolisia palveluita. (Peda.net 2019.)

Suomessa sosiaaliturvasta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Sosiaali-
turva koostuu erilaisista palveluista ja toimeentulon turvaavista etuuksista. Suo-
men toimeentuloturvajärjestelmä on pääasiallisesti vakuutusperusteinen. Toi-
meentuloturvaetuudet jakautuvat kahteen ryhmään: toiset perustuvat työskente-
lyyn ja toiset Suomessa asumiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Sosiaaliturvaa ohjaa toimeentuloa koskeva lainsäädäntö. Toimeentuloa turvaavia
etuuksia ovat lapsiperheiden tuet, sotilasavustus ja muut palvelusetuudet, asumis-
tuet, työttömyysturva, sairausajan toimeentulo ja korvaukset, kuntoutusajan toi-
meentulo, vammaisetuudet, työtapaturmat ja ammattitaudit, eläketurva, veteraa-
nietuudet, ammattiurheilijoiden, apurahansaajien ja opiskelijoiden sosiaaliturva,
toimeentulotuki, sosiaalinen luototus sekä kansainvälinen sosiaaliturva. (Sosiaali-
ja terveysministeriö 2019.)

Sosiaaliturvajärjestelmämme takaa jokaiselle kansalaiselle vähimmäisturvan, mut-
ta myös kattavan, ansiosidonnaisen sosiaaliturvan. Lisäksi Pohjoismaissa tulon-
siirrot ovat laajoja ja ne kohdistuvat suurille väestöryhmille. Kuitenkin Suomessa
etuuksien taso on heikompi kuin muissa Skandinavian maissa ja julkinen sektori
työllistää vähemmän ihmisiä. Hyvinvointivaltiossamme tärkein ja yksi parhaim-
mista asioista on kuitenkin se, että tulonjako verrattuna muihin teollisuusmaihiin

on tasaisempaa ja köyhyys vähäisempää. Tästä huolimatta jokin asia hyvinvointivaltiossamme on silti vinossa, sillä muut Pohjoismaat ovat saavuttaneet korkean työllisyysasteen, ja näin ollen muita teollisuusmaita pienemmän työttömyysasteen. (Sitra 2019).

Sosiaaliturvajärjestelmämme toimeenpanoa toteuttavat Kela, kunnat, työttömyyskassat ja eläke- sekä muut vakuutuslaitokset. Sosiaaliturvan tarkoituksena on turvata ihmisille riittävä toimeentulo sekä huolenpito jokaisessa elämäntilanteessa. (Kela 2019 a.)

Sosiaaliturva koostuu erilaisista palveluista sekä rahallisista, toimeentuloa turvaavista, etuuksista. Sosiaaliturvan palvelut on tarkoitettu sellaisiin tilanteisiin, joissa henkilön perustoimeentulo on niin heikko, ettei henkilö selviä arjesta yksin. Suomen sosiaaliturva kattaa jokaisen mahdollisen elämäntilanteen. Näitä ovat vanhuus, työkyvyttömyys, sairaus, työttömyys, lapsen saaminen, huoltajan menetys, kuntoutus tai opiskelu. Suomen sosiaaliturvan piiriin kuuluvat yleensä Suomessa vakinaisesti asuvat tai täällä työskentelevät henkilöt. Tietyissä tilanteissa myös ulkomailla oleskeleva henkilö voi kuulua Suomen sosiaaliturvan piiriin. Työnantajille sosiaaliturva korvaa työntekijöiden sairauspoissaolojen, perhevapaiden ja työterveyshuollon kustannuksia. Osa sosiaaliturvaetuuksista määräytyy henkilön aiemmin tai sillä hetkellä ansaittuihin tuloihin tai työskentelyyn. Jotkut sosiaaliturvaetuedet ovat tuloista riippumattomia, mm. lapsilisä. (Kela 2019 a.)

Vanhemmille Kela tarjoaa seuraavia etuuksia: lapsilisä, äitiyspäiväraha, vanhempainpäiväraha, isyyspäiväraha, kotihoidontuki, yksityisen hoidon tuki sekä kotihoidontuen kuntalisä (haettava kotikunnalta). Lapsilisää maksetaan vanhemmille jokaisesta alle 17-vuotiaasta lapsesta. Lisäksi äidit saavat valita äitiyspakkauksen ja äitiysavustuksen (170€ verotonta rahaa) välillä silloin, kun raskaus on edennyt 154 päivää, eli noin viisi kuukautta.

5.2 Äitiysneuvolatoiminta

Äitiysneuvolan tehtävä on tukea nuorta raskaana olevaa mahdollisissa elämäntapamuutoksissa sekä keskustella tulevasta ehkäisytarpeesta jo raskausaikana. Äitiysneuvolassa tulee kartoittaa erityisesti nuorten äitien sosiaalinen tukiverkko ja tarvittaessa on tehtävä yhteistyötä sosiaalityön kanssa. Äidin mahdollisiin masennusoireisiin tulee kiinnittää huomiota jo raskausaikana ja äitiysneuvolan tulisi mahdollistaa nuorille, raskaana oleville äideille, suunnattuja perhevalmennuksia. Nuori raskaana oleva ohjataan tarpeen vaatiessa perhetyön, kasvatus- ja perheneuvolan tmv. vauvaperhepsykologin asiakkaaksi. Erityisen tuen tarve tulee suunnitella ja harkita aina yksilöllisesti. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 213.)

Äitiysneuvolassa järjestetään määräaikaista terveystarkastuksia raskausaikana ensisynnyttäjälle vähintään yhdeksän ja uudelleensynnyttäjälle vähintään kahdeksan. Näihin raskausaikaisiin käynteihin kuuluu yksi laaja terveystarkastus jokaiselle perheelle sekä kaksi lääkärintarkastusta. (THL 2019.)

5.3 Alle 1-vuotiaiden lasten perheille suunnatut palvelut Vaasassa

Vaasassa äitiys- ja lastenneuvoloiden lisäksi vertaistukea ja apua lapsiperheille tarjoavat kolmannen sektorin palvelut: Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL), Vaasan suomalainen seurakunta sekä Vaasan Setlementtiyhdistys ry. Tämän lisäksi Vaasassa on tarjolla muutamia muita aktiviteetteja (5.3.4), joihin vanhemmat voivat osallistua vauvansa kanssa.

5.3.1 MLL:n lapsiperheiden palvelut

MLL Vaasan yhdistyksen tavoitteena on edistää koko perheen perusturvallisuutta, hyvinvointia, terveyttä ja kehittymistä. Toiminnalla pyritään myös paikkaamaan huonoja sukulaisverkostoja. (MLL 2019 b.)

MLL Vaasan yhdistys ylläpitää perhekahvilaa (myös iltaisin yhtenä päivänä viikossa), vauvakahvilaa, nuorten äitien kahvilaa, Suomalais-Saksalais -perheiden

sekä monikkoperheiden tapaamisia. MLL tarjoaa myös lastenhoitajapalvelua. (MLL 2019 c.)

5.3.2 Vaasan Setlementtiyhdistys ry:n lapsiperheiden palvelut

Vaasan Setlementtiyhdistys koostuu ammattilaisista sekä vapaaehtoisista työntekijöistä, jotka toimivat palvelutuotannon ja kansalaisjärjestötoiminnan parissa. Vaasan Setlementtiyhdistyksen tavoite on edistää hyvää elämää, ihmisoikeuksien ja tasa-arvon toteutumista sekä lisätä yhteisöllisyyttä. Työskentely on tavoitteellista toimintaa, jota pyritään kehittämään jatkuvan arvioinnin kautta. (Vaasan Setlementtiyhdistys 2019 a.)

Vaasan Setlementtiyhdistys (2019 b) ylläpitää perhekahvilaa, joka on auki maanantaisin klo. 9.30-11.30. Perhekahvila on kiinni kesäkuukaudet.

Arkipaja on Vaasan Setlementtiyhdistyksen perhetyötä. Ryhmät kokoontuvat kaksi kertaa viikossa ja ryhmiin järjestetään haku. Arkipaja toimii myös kotouttavana palveluna maahanmuuttajaäideille, sillä ryhmiin kuuluu sekä suomalaisia, että ulkomaalaisia äitejä. Arkipajan toiminta tukee äidin ja lapsen vuorovaikutusta, vanhemmuutta, sosiaalisten suhteiden syntymistä sekä auttaa voimauttamaan äitejä. (Vaasan Setlementtiyhdistys 2019 c.)

Taimitarha-toiminnassa on kaikille avoimia ja maksuttomia vanhempi-lapsi ryhmiä. Ryhmiä on tarjolla jo raskaana oleville. Taimitarhan ryhmä kokoontuvat Gerbyssä, Ristinummella ja Palosaarella pääasiallisesti kerran viikossa. Ryhmien tavoitteena on tukea vanhempia uudessa elämäntilanteessa, heidän arjessa jaksamistaan sekä tarjota vertaistukea. (Vaasan Setlementtiyhdistys 2019 d.) Tämän lisäksi Vaasan Setlementtiyhdistys tarjoaa myös Poika- ja Tyttötyötä sekä Nuorten Future -toimintaa (Vaasan Setlementtiyhdistys 2019 e).

5.3.3 Vaasan suomalaisen seurakunnan lapsiperheiden palvelut

Vaasan suomalainen seurakunta järjestää perhekerhoja, perhejumalanpalveluksia, toimintailtoja, puuhapäiviä ja perheleirejä (Vaasan suomalainen seurakunta 2019 a).

Päiväkerhotoimintaa järjestetään pääasiassa 3-6-vuotiaille lapsille. Päiväkerhoryhmät tukevat kotien kristillistä kasvatusta ja niihin kuuluu leikkiä, hartauksia, askartelua, eväs- ja satuhetkiä. Päiväkerhotoiminta on maksutonta. Normaalin päiväkerhotoiminnan lisäksi Vaasan suomalainen seurakunta järjestää musiikki-päiväkerhoa. (Vaasan suomalainen seurakunta 2019 b.)

Seurakunta ylläpitää parkkipäiväkerhoa. Parkkipäiväkerho on tarkoitettu 2-6 vuotiaille lapsille, ja päiväkerho toimii arki-iltapäivisin parin tunnin ajan. (Vaasan suomalainen seurakunta 2019 b.)

Vaasan suomalainen seurakunta järjestää perhekerhoja kaiken ikäisille lapsille. Kerhoja ovat taaperokerho, perhemuskari, taaperomuskari, vauvamuskari, perheiden liikunta- ja luontokerho ja iltatenavatuokio. (Vaasan suomalainen seurakunta 2019 c.)

5.3.4 Muut palvelut alle 1-vuotiaiden lasten perheille

Vaasan uimahalli sekä Tropiclandian vesipuisto järjestävät vauvauintia. Easyfit -kuntosaleilla on tarjolla äiti-vauva-jumppaa (Easyfit 2019), Wasa YogaCenter äiti-vauva- sekä lapsijoogaa (Wasa YogaCenter 2019) sekä Wasa Sports Club (Wasa Sports Club 2019 a) BabyBody -jumppaa. Lisäksi silloin tällöin Kuntsin modernin taiteen museolla järjestetään vauvojen värikylpyä.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyössä tutkimusongelmien avulla tutkittiin syitä sille, minkä vuoksi nuoret äidit kokevat yksinäisyyttä sekä kartoitettiin äitien tietämystä Vaasassa järjestettävistä lapsiperheiden palveluista. Kysymykset suunniteltiin siten, että ne antaisivat mahdollisimman laaja ja monipuoliset vastaukset, sekä joiden avulla tutkimusongelmiin voitiin vastata. Tässä tutkimuksessa on haastateltu sekä alkuperäisesti Vaasalaisia, että ulkopaikkakunnilta Vaasaan muuttaneita äitejä. Tutkimuksessa haluttiin saada mahdollisimman monipuolinen kuvaus siitä, millä tavoin haastateltavat kokevat oman yksinäisyytensä, ja millaista palvelua äidit toivoisivat saavansa. Opinnäytetyössäni kaikki äidit ovat biologisesti vanhempia lapselleen. Tutkimusaineisto sisältää haastateltavien henkilökohtaisia kokemuksia, ja pääpaino tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa oli haastateltavien vastauksien sisällössä.

Tutkimusaineistosta esiintyvistä merkityksistä koottiin aktanttimalli sellaisista tekijöistä, jotka vaikuttavat nuorten äitien kokemaan yksinäisyyteen. Teoria aktanttimallista ja sen avulla esitetyt tulokset löytyvät tutkimuksen luvusta 7.10.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen tutkimus, sillä tässä tutkimuksessa haluttiin tuoda esiin nuorten äitien syvempiä kokemuksia heidän kokemastaan yksinäisyydestä sekä ajatuksia siitä, millaista palvelua äidit olisivat toivoneet saavansa arjen tueksi. Kyselylomakkeiden täyttäminen ei olisi tuonut yhtä yksityiskohtaista lopputulosta, kuin kasvokkain toteutettu, suullinen haastattelu. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija saa lisäksi itse määrittää esitettävät kysymykset sekä siinä pystytään tekemään muutoksia tilanteen mukaan, koska mitään ei ole ennalta päätetty (Kananen 2015, 71).

Tämä tutkimus noudattaa hermeneuttista tieteenfilosofiaa. Hermeneuttisessa tieteenfilosofiassa ajatellaan jokaisen ihmisen olevan oma ja ainutlaatuinen kokonaisuutensa, joka kokee asiat yksilöllisesti omasta elämänsä historiastaan riippuen. Hermeneutiikan lähestymistapa korostaa vuoropuhelun ja empaattisen kuuntelun

merkitystä, sekä lisäksi se painottaa suhdetta tutkijan ja tutkittavan välillä sekä sen suhteen välillä vallitsevaa ymmärrystä. Tutkijalla täytyy olla herkkyyttä ymmärtää tutkittavan kokemuksia, ja tutkijan pitää pystyä katsomaan asioita tutkittavan näkökulmasta. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom - Yläne & Paavilainen 2014, 97 – 98.)

6.2 Aineiston kerääminen

Tässä opinnäytetyössä olen haastatellut viittä nuorta äitiä, jotka olen saanut Vaasan alueen äideille tarkoitettua Facebook-ryhmästä sekä omasta lähipiiristäni. Ennen haastattelua he allekirjoittivat ”Tietoinen suostumus” -lomakkeen. Lomakkeen mukaan haastateltava osallistuu tutkimukseen vapaaehtoisesti, ja hän antaa tutkijalle luvan käyttää antamiensa tietoja tutkimuksessaan. Lomakkeessa kerrottiin haastattelujen äänittämisestä ja sen jälkeen tekstiksi kirjoittamisesta, haastattelun luottamuksellisuudesta sekä haastateltavan anonymiteetistä. Lomakkeessa tutkija lupaa hävittää ääninauhoitteen, kun haastattelu on kirjoitettu tekstitiedostoksi.

6.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen aineistolähtöistä analyysiä on kuvattu prosessina, joka muodostuu kolmesta vaiheesta, joista ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen, toisena vaiheena aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä kolmantena vaiheena abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Kirjallinen osio sekä äänitetyt haastattelut analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Ensimmäisessä vaiheessa eli redusoinnissa lähdin pelkistämään haastateltavien vastauksia yksinkertaisempiin muotoihin, joita oli helpompi lähteä tulkitsemaan. Samalla pystyin erottamaan sellaisen aineiston, joka oli jollain tavalla tutkimuksen kannalta epäolennaista.

Aineiston ryhmittelyvaiheessa muodostin teemoja kuvaavien käsitteiden eroista sekä samankaltaisuuksista. Lähes jokaiseen kysymykseen suunnittelin kuvion, joka auttaa lukijaa hahmottamaan jakautuneita teemoja.

Abstrahointia eli teoreettisten käsitteiden luomista kutsutaan prosessiksi, jossa tutkija muodostaa kuvauksen tutkimuskohteesta, eli tässä tapauksessa nuorista äideistä, yleiskäsitteiden avulla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111–112). Abstrahoinnissa liitin aineistosta muodostuneet teemat ja käsitteet mahdollisesti tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen.

Tulosten analysoimisessa käytin haastattelujen äänitteistä tehtyjä litterointeja. Yhden haastattelun toteutin kirjallisena erään äidin tarpeesta pystyä vastaamaan juuri silloin, kun hänelle sopii. Nämä vastaukset muodostavat tutkimuksen aineiston. Tutkimuksen aineisto analysoidaan aineistolähtöisesti sisällönanalyysin mukaisesti.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä mitä oli tarkoitettu. Pätevyyttä voidaan arvioida vertailemalla saatuja vastauksia keskenään. Vastauksista tulisi selvitä, että vastaajat ovat ymmärtäneet tutkijan kysymykset oikein. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–232.) Tutkimuksen kysymyksistä laadin selkeitä, jolloin niiden ymmärtäminen ja niihin vastaaminen oli helppoa. Lisäksi ennen haastattelua haastateltavilta kysyttiin, että halusivatko he tarkennusta johonkin kysymykseen. Tällä tavoin varmistin, että kaikki haastateltavat vastaavat kysymyksissä samoihin asioihin. Saadut vastaukset olivat yhteneviä keskenään ja haastateltavat toivat esiin sellaisia asioita, joita tutkimuksessa toivottiin saavutettavan. Tämän ansiosta tutkimuksen validiteetti täyttyi.

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. Toistettavuus varmistetaan saaduilla tutkimustuloksilla, mitkä eivät ole sattumanvaraisia. Toistettavuus voidaan todeta silloin, kun eri tutkimuskerroilla saadaan samat tutkimustulokset. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tutkimuksesta saadut tulokset eivät ole tutkijasta riippuvaisia, joten kuka tahansa tutkija saisi samankaltaisia tuloksia. Myös reliabiliteetti täyttyi tutkimustuloksien valossa, sillä haastateltavien vastaukset olivat suurimmilta osin yhteneväisiä keskenään.

Jotta tutkimus olisi eettinen, tulee siinä noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimustyöhön liittyy monia eettisiä kysymyksiä, joihin tutkijan on kiinnitettävä huomiota. (Hirsijärvi ym. 2009, 23.) Otin eettisyyden tutkimuksessa huomioon monilla eri tavoilla. Saatekirjeessä kerroin haastattelujen olevan vapaaehtoisia, ja ilmoitin haastateltavien mahdollisuudesta esiintyä työssä anonymisti. Kysymykset laadin sellaiseen muotoon, että haastateltavat pystyivät vastaamaan niihin omista lähtökohdistaan eettisesti. Haastateltavien vastausmateriaaleja käsittelin ja säilytin tutkimuksen ajan luottamuksellisesti ja hävitin ne asianmukaisesti tutkimuksen päätyttyä. Tutkimuksessa vältin perusteettomien yleistysten tekemistä tutkimustuloksista.

6.5 Aikaisemmat tutkimukset

Opinnäytetyöni aihetta ei ole aikaisemmin tutkittu, vaan aikaisemmat tutkimukset on toteutettu johonkin valmiiseen äitiryhmään/organisaatioon ja ne ovat liittyneet maahanmuuttajaäiteihin tai kaiken ikäisiin äiteihin. Jyväskylän yliopiston tutkimus (Terävä, H. 2019) on ainoa löytämäni, joka on lähes samanlainen, kuin oma tutkimukseni. Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa on omaa tutkimustani paljon laajempi otanta, mutta tulokset ovat samankaltaisia, kuin tutkimukseeni osallistuneiden äitien vastaukset.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimusaineisto koostui yhteensä viiden äidin vastauksista, joista neljä saatiin haastattelemalla ja yksi kirjallisesti. Haastattelukysymykset ovat liitettynä opinnäytetyön loppuun (liite 1).

Analysoin äideiltä saadut vastaukset aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla siinä järjestyksessä, missä ne on äideiltä kysytty. Jokaisessa kohdassa käydään läpi vastauksien sisältöä sekä niiden merkityksiä. Vastauksista muodostetut teemat on merkitty tekstiin kursivoidulla fontilla. Lähes jokaisesta teemasta on muodostettu kaavio, joka auttaa hahmottamaan kysymyksestä saatujen teemojen jakautumista. Tutkimustuloksiin on valittu myös muutamia sitaatteja sen kohdan vastauksista, jotka tuovat syvyyttä sekä inhimillisyyttä tutkimustuloksiin. Tutkimustulosten yhteenvedo on koottu lukuun 7.10, jossa havainnollistetaan aktanttimallin avulla eri merkityksien vaikutusta nuorten äitien yksinäisyyteen.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Haastatteluun osallistuneet äidit olivat iältään 20-26-vuotiaita, ja äitien lapset olivat syntyneet vuosien 2018-2019 aikana. Äideistä kaksi oli muuttanut ulkopaikkakunnalta Vaasaan ja loput kolme olivat alun perinkin Vaasalaisia. Yksi äideistä oli eronnut esikoisensa isän kanssa, mutta eli uudessa parisuhteessa. Tämän äidin haastattelun vastaukset kertovat kuitenkin siitä ajasta, kun hän oli vielä vauvan isän kanssa parisuhteessa.

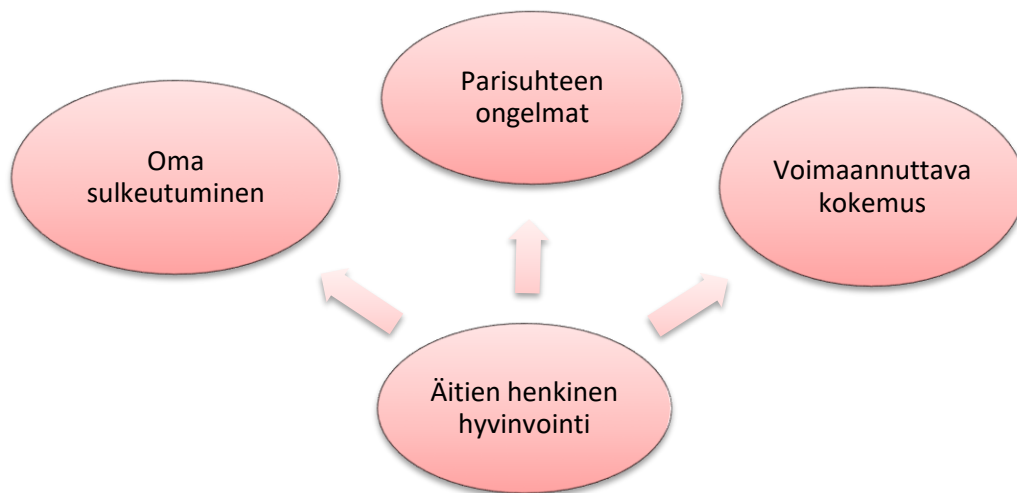
Esikoislapsen äitiyden lisäksi jokaista äitiä yhdisti ystävien puuttuminen ja yksinäisyyden tunne. Jokaisella äidillä oli keskimäärin kaksi ystävää, mutta yhteydenpito heidänkin kanssaan saattoi olla vähäistä. Osa kyselyyn osallistuneista äideistä kuului johonkin äideille suunnattuun sosiaalisen median keskusteluryhmään, mutta nämä äidit eivät kokeneet saaneensa ryhmistä todellisia ystäviä.

Yksinäisyyden kokeminen oli alkanut jokaisella äidillä joko ennen raskausaikaa tai raskausaikana. Kahdella ulkopaikkakuntalaisella äidillä yksinäisyys oli alkanut

Vaasaan muuton jälkeen, sillä ystävät ja sukulaiset olivat jääneet vanhalle kotipaikkakunnalle.

7.2 Sosiaaliset ja henkiset muutokset

Äideiltä kysyttiin heidän sosiaalisista ja henkisistä muutoksista raskausaikanaan. Tällä haluttiin selvittää äitien henkisen hyvinvoinnin tasoa raskausaikana (kysymys nro. 4). Vastaukset jakautuivat alla oleva kuvion mukaan teemoihin (kuvio 2).



Kuvio 2. Äitien henkinen hyvinvointi raskausaikana.

Sulkeutuminen. Äideistä kaksi koki, että he olivat itse sulkeutuneet ns. omaan kuplaan raskausaikanaan. Sulkeutuminen johtui äitien huonosta fyysisestä voinnista. Sulkeutumisen vuoksi, äidit olivat itse lakanneet pitämästä yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin, koska äitien oma jaksaminen ei riittänyt sosiaaliseen kanssakäymiseen.

”...ja sit tuntui, että, et niinku se mitä mä puhuin ihmisten kaa, niin kaikki vaan kyseli, et ”No miten sä voit?”, ja sitten jokaiselle ei viittiny ruveta valittamaan. Sit taas ei viittiny ruveta kertomaan niitä oikeitakaan syitä kaikille...”

”...toisaalta niinku tuntui, että on tullu niinku etäemmäks...”

”...kavereihin on tullu etäisyyttä. Tuntui, että osa on ehkä vähän niinku hävinnykki sen (raskauden) myötä.”

Ongelmallinen parisuhde. Yksi äideistä ei huomannut varsinaisesti itsessään sosiaalisia muutoksia, mutta avopuolison huono suhtautuminen raskauteen oli murentanut äidin henkistä hyvinvointia. Kyseisellä äidillä parisuhde oli muutenkin ollut ongelmallinen.

”Kyl se tuntui kurjalle, kun ite olit koko päivän ollu vauvan kans ja sit kun se (avopuoliso) tuli kotiin, niin se vaan istui tietokoneen eteen ja laitto kuulokkeet korville...joskus sitä olis toivonu, et oltais ees voitu keskustella...”

Voimaannuttava kokemus. Yksi äiti koki raskauden voimauttavana, henkisen kasvun kokemuksena, jonka aikana hän koki saaneensa lisää itseluottamusta ja rohkeutta ilmaista omia tunteitaan. Eräs äiti koki myös lähentyneensä oman äitinsä kanssa ja lisäksi hän oli löytänyt sellaisia ystäviä, jotka olivat saaneet suunnilleen samaan aikaan lapsen.

”Raskauden aikana kasvoin henkisesti ja osasin sanoa ihmisille myös vastaan, enkä enää antanut kohdella miten vaan.”

Näiden vastauksien perusteella voitiin todeta, että moni äiti kokee raskausajan niin henkisesti kuin fyysisestikin haastavana, ja tämän vuoksi voitiin olettaa, että äitien terveydentila raskausaikana vaikuttaa osaltaan negatiivisesti heidän henkiseen hyvinvointiinsa ja tätä kautta myös sosiaalisten suhteiden pysyvyyteen.

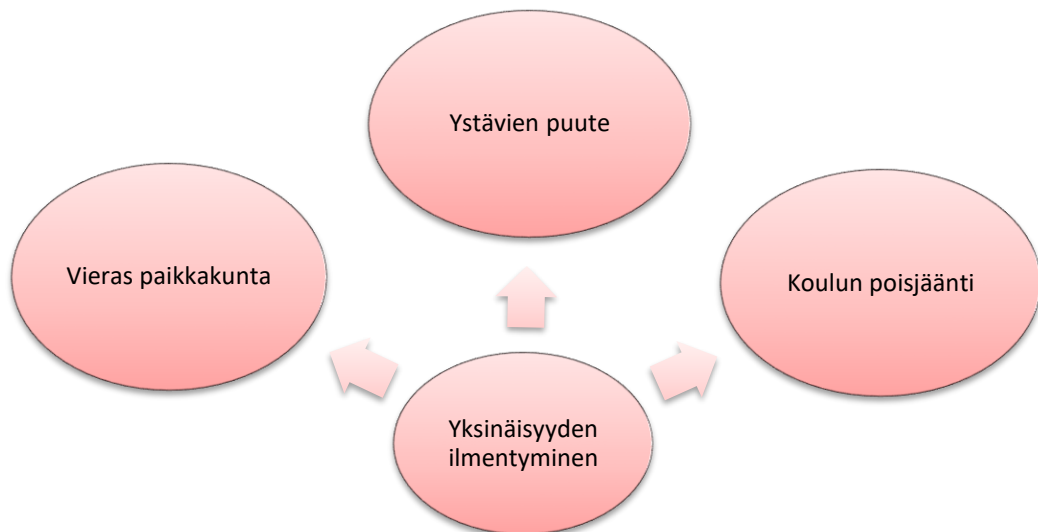
Raskaana oleminen ja ymmärrys siitä, että pian äidin tulee huolehtia itsensä lisäksi myös hänestä täysin riippuvaisesta vauvasta, voi herättää ns. äidin vaistot ja tu-

levä äiti voi kasvaa itsenäisemmäksi sekä myös omia tunteitaan paremmin huomioivaksi ihmiseksi.

Lisäksi äidin sosiaalisen verkoston tuki, sensitiivisyys ja aktiivisuus vaikuttavat äidin sosiaalisen verkoston vahvuuteen.

7.3 Äitien yksinäisyyden ilmentyminen

Haastateltavilta kysyttiin heidän kokemuksiaan siitä, millä tavoin yksinäisyys on ilmennyt heidän arjessaan (kysymys nro.5). Vastaukset jakautuivat alla olevan kuvion (kuvio 3) mukaan.



Kuvio 3. Äitien yksinäisyyden ilmentyminen.

Vieras paikkakunta. Kahden äidin kohdalla yksinäisyys johtui osaksi vieraasta paikkakunnasta, jossa heillä ei ollut juurikaan ystäviä, perhettä tai sukulaisia. Näillä äideillä sosiaaliset kanssakäymiset tapahtuivat pitkälti puolison sukulaisten ja ystävien kesken.

”...lähinnä mies ja miehen perhe. Siihen se sit jääkin.”

Ystävien puute. Jokaisen äidin kohdalla tämä kysymys sai suunnilleen saman vastauksen. Äidit kokivat, että suurin osa vanhoista ystäväistä oli kaikonnut. Näistä ystäväistä suurimmalla osalla ei ollut vielä omia lapsia. Äidit olisivat toivoneet ystäviltaan enemmän tukea jo raskausaikana, mutta osalla äideistä ystävät olivat täysin tuntemattomasta syystä vain hiljalleen lopettaneet yhteydenpidon.

”No ehkä ystävilta joo, olisin toivonu enemmän...huomas, et siinä kyllä tosi moni kaikkos läheltä”

”...monella ystävällä ei ole lapsia...”

Koulun poisjäänti. Yksi äiti oli jäänyt koulusta tauolle, jonka aikana ystävät jatkoivat opintojaan ja äiti koki tämän vuoksi vieraantuneensa heistä. Lisäksi äidin vanhat ystävät olivat muuttaneet eri paikkakunnille opiskelemaan, joten näitä ystäviä äiti kertoi nähneensä hyvin harvoin.

”...mulla ei ollu juurikaan uusia kavereita koulusta, mut nekin, joita oli, jäi taka-alalle mun raskauden myötä.”

”Ne (monen vuoden takaiset ystävät) lupas tulla useasti käymään, mut ei niistä moni oo käyny kertaakaan.”

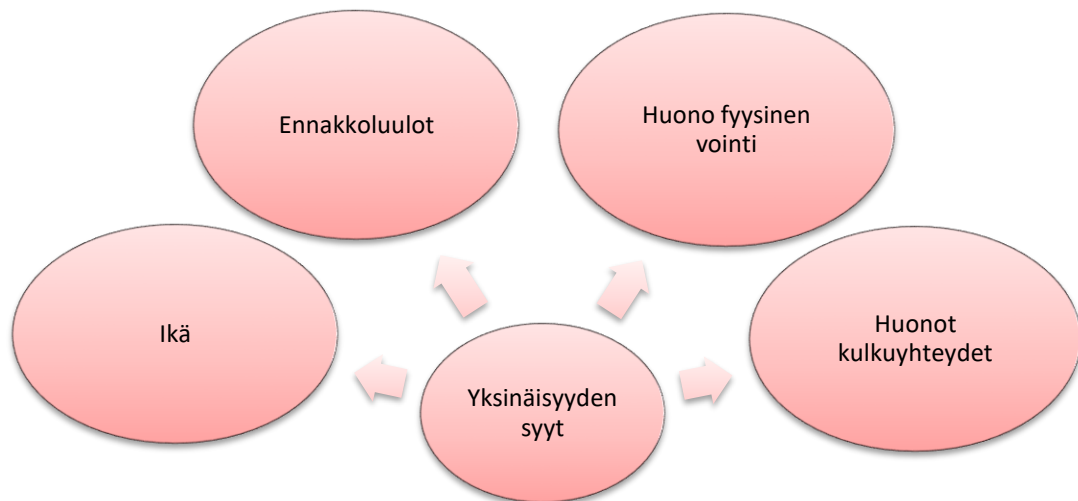
Kolme äideistä kuului äitiysneuvolan kokoamaan WhatsApp -ryhmään. Yhden äidin kohdalla ryhmä oli kuitenkin hyvin epäaktiivinen, kun taas toisen äidin ryhmä pyrki järjestämään tapaamisen kerran viikossa. Tämä äiti pohti kuitenkin, että ovatko muut äidit hänen ystäviään vain siksi, että heillä kaikilla on suunnilleen saman ikäinen lapsi, eikä niinkään hänen itsensä vuoksi.

”...mut mä en tiedä, et onks ne enemmän sit sen takia, et meillä on niinku lapsia, vai et onks ne kiinnostuneita myös musta.”

Vastauksien perusteella voidaan todeta ystävien puuttumattomuuden olevan hyvin suuri tekijä äitien yksinäisyyden kokemisessa. Uusien ystävien löytäminen tuntui olevan yksi isoimmista haasteista, jos ei jopa se ainoa.

7.4 Yksinäisyyden syyt

Haastateltavia pyydettiin kertomaan erinäisiä syitä heidän yksinäisyytensä taustalla. Kysymyksellä nro. 6 haluttiin saada syvällisempi kuva nuorten äitien ajatuksista yksinäisyyden syistä. Äitien vastaukset jakautuivat seuraavanlaisesti (kuvio 4).



Kuvio 4. Nuorten äitien yksinäisyyden syyt.

Ikä. Lähes jokainen äiti epäili yksinäisyyden yhdeksi syyksi nuoren iän, sillä monella muulla ystävällä ei ollut vielä lapsia tai edes ajatuksia perustaa lähivuosina perhettä. Suurin haaste äideillä oli sellaisten ystävien puute, jotka ymmärtävät heidän elämäntilanteensa ja olisivat ainakin suunnilleen saman ikäisiä sekä jakaisivat samoja mielenkiinnon kohteita.

”Ihmiset ei välttämättä oo tottunu vauvoihin...Ne luulee, että vauva vaan itkee koko ajan ja huutaa koko ajan. Ei se ihan niin mee...Melkein vauvakammo, voi sanoa.”

”...kaipaam muita saman ikäisiä äitiystäviä.”

”...kavereilta olis oottanu enemmän.”

”Ystävien etsinnän saa aloittaa ihan nollasta”.

Ennakkoluulot. Toiset kaksi äitiä olivat ennakkoluuloisia erilaisia perhekahviloita, äitiryhmiä, jne. kohtaan. Toinen näistä äideistä ei halua olla ryhmän ainoa nuori äiti, kun taas toinen äideistä pelkäsi, että edellä mainituissa paikoissa olisi jo muodostunut tietyt kuppikunnat, joihin olisi hankala päästä osalliseksi.

”...mutta tiedän, että olisin kaikista nuorin henkilö siellä ja sitä en halua...”

”...minust tuntuu, et tääl Vaasas...ehkä et on enempi niinku vanhempii äitii, nii sit tulee itel ettei ehkä viitti mennä, jos on niinku enempi niit seittemän vuot vanhempii äitei...”

Huono fyysinen vointi. Kaksi äitiä koki raskausajan huonon fyysisen jaksamisen, ja näin ollen myös huonon henkisen jaksamisen, olleen yksi syy sosiaalisten suhteiden kuihtumiselle.

”...ku ite voi aika huonosti (raskausaikana), nii en varmasti ollu paras mahdollinen ystävä...itellä pyöri paljon ajatukset siinä omassa raskaudessa ja omassa tilassa ja hyvinvoinnissa, nii ei sit ehkä jaksanu niin kiinnostua siitä, et miten joku toinen sitte voi. Et jonku toisen raskas työpäivä, nii, tuntui aika pieneltä.”

Huonot kulkuyhteydet. Yksi äideistä asui huonon kulkuyhteyksien päässä, eikä hänellä ollut käytössään autoa. Hän myös koki, että erilaiset ryhmät eivät ole hänen juttunsa, mutta olisi silti toivonut löytävänsä hänen asuinpaikkaansa lähellä asuvia, mieluusti myös nuoria, äitejä. Eräs äiti painotti tässäkin kohdassa uuden paikkakuntalaisen haasteita löytää uusia ystäviä.

”...ei oo mitää tota koulupaikkaa, työpaikkaa, nii sit on kans vähä hankala alkaa niinku ystäväystyyn keittenkään kans...”

Haastateltavien vastausten pohjalta voidaan todeta yksinäisyyden koostuvan hyvin monista tekijöistä. Koska yksinäisyys on suhteellista (ks. 4.1) voivat näin ollen myös siihen johtaneet syyt olla yksilöllisiä. Kuitenkin tässä tutkimuksessa voin todeta nuoren iän olevan kaikilla yhdistävä yksinäisyyden tekijä. Useiden äitien haastatteluissa nousi kuitenkin esiin myös ennakkoluulo osallistua erinäisten vanhempi-lapsi -ryhmien toimintaan. Näitä äitejä kehotin osallistumaan ryhmien toimintaan ennakkoluulottomasti, sillä useissa tällaisissa ryhmissä ystäväystyy iästä riippumatta ja kävijäkunta vaihtelevat jatkuvasti.

7.5 Nuorten äitien lasten vauvavuosi

Äitejä pyydettiin kuvailemaan oman esikoisensa kulunutta vauvavuotta (kysymys nro.7). Äideiltä kysyttiin myös, onko heidän lapsensa saanut jotain arkeen vaikuttavaa diagnoosia, kuten refluksia (kysymys nro.8).

Yksi äideistä vasta odotti esikoistaan. Näin ollen tämä äiti ei osannut etukäteen arvioida tulevaa vauvavuotta. Hän kuitenkin odotti innolla tulevaa ja tietysti toivoi kaiken menevän mahdollisimman hyvin.

”Uskon ensimmäisen vauvavuoden olevan täynnä jännitystä, rakkautta, oppimista, mutta myös olevan raskas.”

Kaksi äideistä koki vauvavuoden olleen suhteellisen helppo ja heillä vauvavuosi oli edennyt tasaisesti. Kuitenkin toinen näistä äideistä tunsu arjen helpottuneen

vauvan kasvun myötä, sillä hänen vauvallaan epäiltiin aluksi refluksia ja vauva oli ollut muutenkin vaativa.

”...oltiin vaan paljon kotona ja vauva itki ja mä olin huonovointinen...fyysisesti olin tosi kipee...ja sit se tietysti aina vaikuttaa siihen henkiseen puoleen.”

”No, ihan hyvin se on mennyt niinku muuten (yksinäisyyttä lukuunottamatta).”

Yhdelle äidille vauvavuoden helppous tuli yllätyksenä, sillä hänen vauvansa oli ollut alusta asti hyvin helppo.

”...paljo helpompaa, ku mitä olis ajatellu...nukkuu hyvin, syö hyvin, eikä oo sen ihmeempii ollu.”

Yksi äideistä koki vauvavuoden olleen varsinkin henkisesti raskas vauvan itkemisen, koliikki-/refluksiepäilyn ja huonon parisuhteen vuoksi. Vauvan kanssa vietyt päivät olivat sujuneet hyvin, mutta vauvan itkuisuus oli korostunut aina iltaisina. Iltaitkuisuus on koliikkivauvoilla tavallista, ja sitä esiintyy vauvan ensimmäisten kuuden kuukauden aikana (Laru, S., Riihonen, R. & Ukkonen, J. 2014, 11).

”...mä hoidin periaatteessa kaiken. Lapsen hoitamisen, siivoamisen, ruoan laittamisen...olin se, joka kantoi lasta iltaisin, kun sen (vauvan) koliikki vaivasi ja se (vauva) huusi suoraa huutoa.”

”Mies kävi töissä, siinä se.”

Lisäksi jopa kolme äitiä kertoi epäilevänsä sitä, että he olisivat kärsineet baby bluesista. Näistä äideistä yksi koki vieläkin käyvänsä läpi baby bluesia, vaikka

lapsen syntymästä on jo useampia kuukausia. Yhdelläkään heistä epäilyä ei silti oltu vahvistettu diagnoosilla.

”...synnytyksen jälkeistä masennusta saattoi olla.”

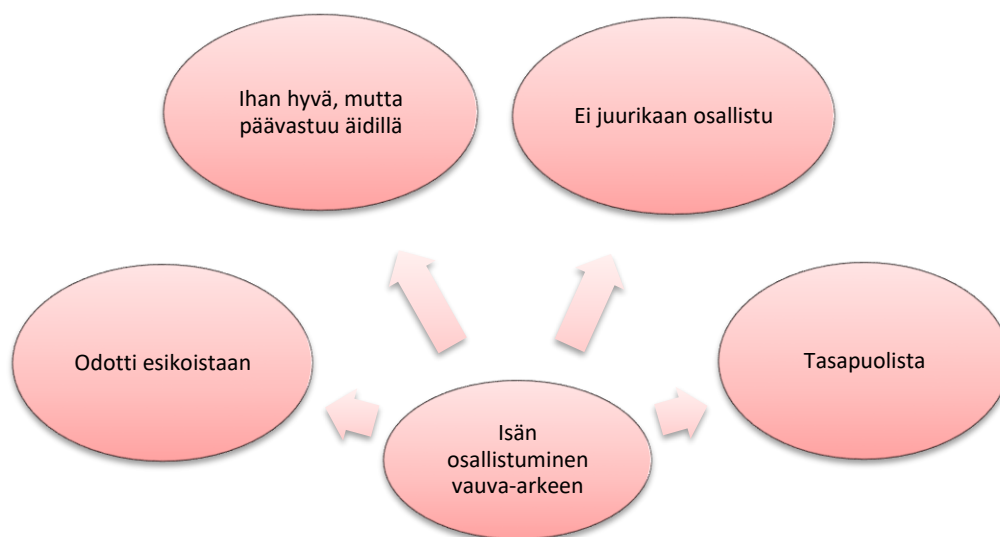
Lähes jokaisella haastateltavalla vauvavuosi oli mennyt niin, kuin vauvavuoden voisi olettaa menevän. Vauvoilla oli ollut hyviä ja huonoja päiviä, mutta päivä päivältä arki vauvan kanssa oli helpottanut. Yhdelläkään äidillä tai vauvalla ei oltu diagnosoitu baby bluesia, refluksia tms., mutta moni kertoi omasta epäilystään, että tällaisia vaivoja joko äidillä itsellään tai vauvalla olisi ollut. Jäin pohtimaan, olisiko joidenkin äitien tai vauvojen kohdalla neuvolan kannattanut lähteä selvittämään asiaa hieman paremmin, koska joidenkin kertoman perusteella he olisivat voineet hyötyä ammattilaisten opastuksesta.

Haastateltavien vastaukset eivät korreloi äitien yksinäisyyden ”syvyyden” kokemuksen kanssa. Näin ollen saatujen tulosten perusteella ei voida väittää yksinäisyyden olevan negatiivisemmin arkeen vaikuttavaa sellaisilla äideillä, joiden vauvavuosi oli tuntunut haastavammalta, kuin sellaisilla äideillä, joiden vauvavuosi oli sujunut helposti.

Jokainen äiti oli kokenut vauvavuoden erilaisena, kuin muut. Vaikka yhteneväisyyksiä oli paljon, niin kenenkään äidin kuvaus vauvavuodesta ei ollut täysin yhtenevä kenenkään toisen äidin kanssa.

7.6 Isien osallistuminen

Tutkimuksessa koettiin tärkeäksi selvittää myös isien osallisuus arjen pyörittämiseen, minkä vuoksi haastateltavilta kysyttiin, kuinka paljon vauvan isä osallistuu vauvan ja kodin hoitoon (kysymys nro.9). Tulokset jakautuivat alla olevan kuvion (kuvio 4) teemojen mukaisesti.



Kuvio 5. Isän osallistuminen vauva-arkeen.

Odotti esikoistaan. Esikoistaan odottava äiti uskoi lapsen isän osallistuvan tulevaisuudessa todella hyvin vauvan hoitamiseen, koska isä vaikutti olevan hyvin innoissaan vauvan tulemisesta jo raskausaikana.

Ihan hyvä, mutta päävastuu äidillä. Kaksi äitiä koki, että lapsen isä oli tehnyt sen mitä on töiltään ehtinyt. Toinen näistä isistä oli pitänyt isyyslomaa vauvan synnytyä ja toinen oli töidensä puolesta aina joitain päiviä myös kotona. Päävastuu vauvan hoidosta oli kuitenkin äideillä.

”...hän (lapsen isä) on osallistunut käymällä kaupassa ja huolehtimalla varsinkin raskausaikana kaikesta...edelleen ruoan laitot...sitten myös vauvan kanssa, että pääsee suihkuun ja pystyy vähän tekeen jotain.”

”...aika lailla sama, mut (avopuoliso) et ei oo niin paljon yksinään vastuussa siitä lapsesta.”

”...mies (avopuoliso) on yrittäjänä, et hänel on aika lailla niinku, höö, yhestätoista yheksään, et, ja välil on niinku just koko päivää ja välil on sitte aamu, ilta...mut aika usein saattaa tulla jotain yllättäviä et työntekijä ei pääse ja sit (avopuolison) pitää ite mennä...”

Ei juurikaan osallistu. Yksi äideistä koki, että lapsen isä ei ole osallistunut juuri ollenkaan vauvan hoitamiseen, tai se on ollut vastahakoista. Varsinaista syytä tälle äiti ei osannut sanoa. Lapsen isä piti isyyslomaa ensimmäisen kuukauden ajan vauvan syntymästä. Tämän jälkeen lapsen isä oli palannut töihin.

”...jos mä lähin joskus yksin jonnekin, niin puolen tunnin jälkeen tuli viesti, että nyt pitäis tulla jo kotiin.”

”Vastuu lapsen hoidosta on kotonakin täysin mulla. Mies (avopuoliso) vaan käy töissä ja istuu tietokoneella. Aika harvoin se (avopuoliso) viettää aikaa vauvan kanssa ja yleensä saattaa tehdä jotain vain silloin, jos pyydän tarpeeksi monta kertaa...”

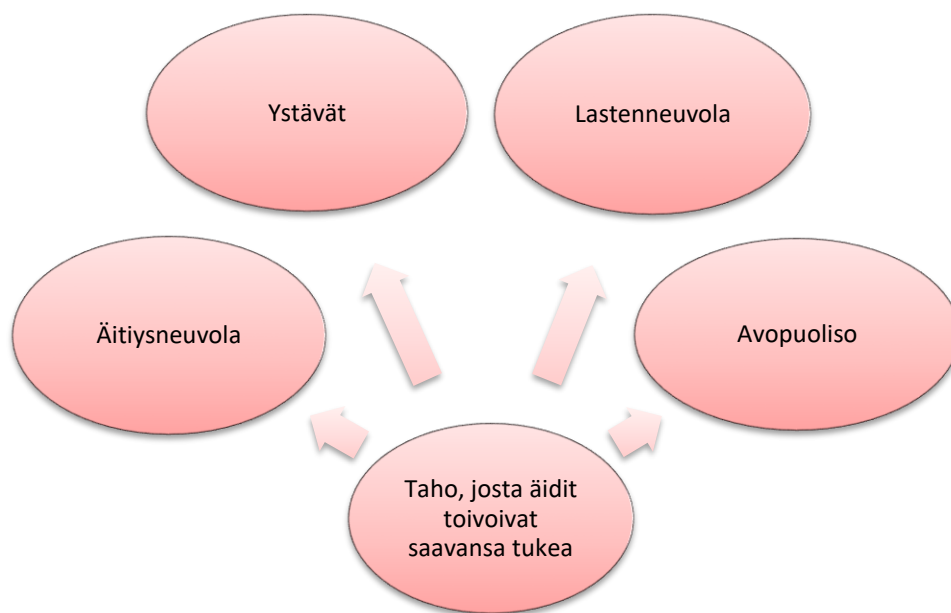
Tasapuolista. Yksi äiti kertoi lapsen isän osallistuvan vauvan hoitoon tasapuolisesti, vaikka lapsen isä onkin jo töissä. Lapsen isän työ sijoittui kuitenkin normaaliin toimistotyöaikaan, minkä ansiosta isä pystyi viettämään illat ja viikonloput perheensä kanssa. Lapsen isä piti myös lapsen syntymästä alkaen kuukauden verran isyyslomaa.

”Tosi hyvin, kaikella tavalla...sen minkä omilta töiltänsä tietenkin ehtii...”

Saadut vastaukset ovat erilaisia ja isien osallistumisen kokemukset vaikuttaisivat olevan suhteellisia. Tämän vuoksi isien osallistumisen määrää ei voi suoraan peilata äitien yksinäisyyden kokemiseen.

7.7 Äitien toivoma tuki

Haastateltavilta tiedusteltiin, minkälaista apua ja miltä taholta äidit olisivat toivoneet tai toivovat edelleen saavansa apua (kysymys nro.11). Vastauksista muodostui alla olevan kuvion (kuvio 6) mukaiset teemat.



Kuvio 6. Taho, josta äidit toivoivat saavansa tukea.

Äitiysneuvola. Äideistä neljä olisi toivonut saaneensa enemmän tukea pääasiassa äitiysneuvolasta. Heistä lähes jokainen olisi toivonut neuvolan perustavan jonkinlaisen nuorille äideille suunnatun ryhmän jo raskausaikana. Muutama äiti olisi myös toivonut, että äitiysneuvola olisi järjestänyt tutustumiskäyntejä sellaisiin paikkoihin, jonne vanhemmat ovat tervetulleita lapsensa kanssa, esim. MLL:n perhekahvila.

”...se alkoi vasta sit ku, (henkäys), mun tyttö oli kaks kuukautta...”

”...neuvolastahan sai sen semmosen mamma -ryhmän...se on ollu tosi kiiva. Se on ollu mulla sellanen hirveen tärkeä vertaistuki.”

”...se olis ollut kiva, et se olis ollu isompi ja vähän pidemmältä aikaväliltä sit kerätty niitä äitejä.”

”...(äitiys-)neuvolan puolesta, että olis ollu enempi jotain, et pääsee tutustumaan, niinku, saman ikäsiin ja niinku samaan aikaan synnyttäneisiin äiteihin.”

”...vaik sä et olis niinku yksinäinenkään, mut et on sellasia mihin (osallistua)...”

Yksi äideistä oli pettynyt äitiysneuvolan toimintaan, koska hänen neuvolatätinsä oli jatkuvasti poissa ja hänen tilallaan oli lähes aina sijainen. Äiti koki, että hän ei ollut tämän vuoksi pystynyt muodostamaan kunnollista luottamussidettä äitiysneuvolan ammattilaisen kanssa.

”Meidän neuvolatäti oli koko ajan poissa, joten on ollut jatkuvasti sijaisia.”

Ystävät. Äideistä jokainen olisi toivonut saavansa enemmän tukea ystäviltään. Pääasiassa äitien toivoma tuki oli keskustelua ja vertaistukea. Kokemuksia haluttiin jakaa saman ikäisten äitien kanssa, joilla on saman ikäisiä lapsia.

”...ei oo just sitä kahviseuraa.”

Lastenneuvola. Kaksi äitiä olisi toivonut jatkumoa myös lastenneuvolaan, jossa he kokivat saavansa tietoja vain lapsen liittyen. He kokivat, että lastenneuvolassa ei otettu enää äitiä niin hyvin huomioon.

”No ehkä enempi täs lastenneurolas, et minusta tuolla äitiysneuvolassa siel kyl, tai ainaki itellä, nii kerrottiin aika hyvin kaikkea et mitä niinku mahdollisuuksia voi olla...”

”...ei lastenneuvolassa enää niin oo keskitytty vanhempien hyvinvointiin, vaan siellä keskitytään enemmän vaan siihen lapseen.”

Avopuoliso. Yksi äideistä oli pettynyt lapsen isän osallistumiseen vauvan hoitamiseen. Äiti olisi toivonut lapsen isältä tukea jo raskausaikana, mutta tuen puute oli jatkunut vielä vauvavuodenkin ajan.

”Äitiysneuvolassa oltiin huolissaan meidän tilanteesta, mutta ei me saatu sieltä mitään kunnollista apua... Lastenneuvolassa tästä asiasta ei tiedetty mitään, enkä jaksanut heille koko hommaa selittää uudelleen.”

”...sekään ei haitannut ihan niin pahasti, että ei ollut kavereita, mutta miehen välinpitämättömyys satutti jatkuvasti, kun se vaikutti kaikkeen mun arjessa...”

Vastaukset painottivat jälleen ystävien tuen merkitystä. Äidit toivoivat löytävänsä sellaisia ystäviä, joilla itselläänkin olisi jo lapsi tai lapsia. Vertaistuen lisäksi äidit toivoivat saavansa ihan vaan kahviseuraa sekä sellaisia ystäviä, joille voisi koska tahansa laittaa viestiä ja kysyä esim. lenkkiseuraa. Äitiysneuvola nousi myös toiseksi isoimmaksi tahoksi, josta äidit olisivat toivoneet saavansa enemmän tukea. Erityisesti äidit toivoivat, että äitiysneuvolassa valmisteltaisiin äitejä enemmän siihen, mitä lapsen kanssa voi tehdä, sitten kun lapsi on syntynyt. Konkreettiset vierailut madaltaisivat haastateltavien mielestä äitien kynnystä osallistua erilaisiin ryhmiin ja toimintoihin, joita heille on Vaasassa tarjolla.

7.8 Äitien tietoisuus palveluista

Tutkimuksessa haluttiin selvittää äitien tietoisuutta Vaasassa tarjottavista palveluista (kysymys nro.12 ja 13). Äideiltä kysyttiin, kuinka paljon he tietävät näistä

palveluista, ja mistä he ovat saaneet tietää niistä. Äidit vastasivat kahdella eri tavalla.

Tietää hyvin. Kaksi äitiä koki tietävänsä erilaisista palveluista hyvin. Nämä äidit olivat saaneet tietoa erilaisista palveluista äitiysneuvolasta, sosiaalisesta mediasta, vertaistukiryhmistä sekä koulutuksensa puolesta. Äidit olivat Vaasalais-syntyisiä.

”Oman koulutuksen kautta oon saanu tosi hyvin tietoa Vaasassa toimivista järjestöistä ja palveluista perheille...”

”...Facebookista oon nähny mainoksia ja saanu tietoa monista eri palveluista.”

Tietää hyvin vähän. Loput äidit tiesivät Vaasan tarjoamista palveluista hyvin vähän. Nämä äidit olivat saaneet jonkin verran tietoa äitiysneuvolasta, mutta kokivat, että saadun tiedon määrä oli hyvin vähäistä. He eivät olleet myöskään itse etsineet tietoa internetistä. Kuitenkin jokainen näistä äideistä oli edes joskus kuullut MLL:n perhekahvilasta sekä avoimista päiväkodeista. Muista paikoista äideillä ei ollut ollenkaan tietoa.

”...aika kehnosti neuvolan puolelta oon kuullu mitä kaikkee olis täällä.”

”...jonkin verran...en oikeestaan (tiedä muista kuin MLL:n toiminnasta).”

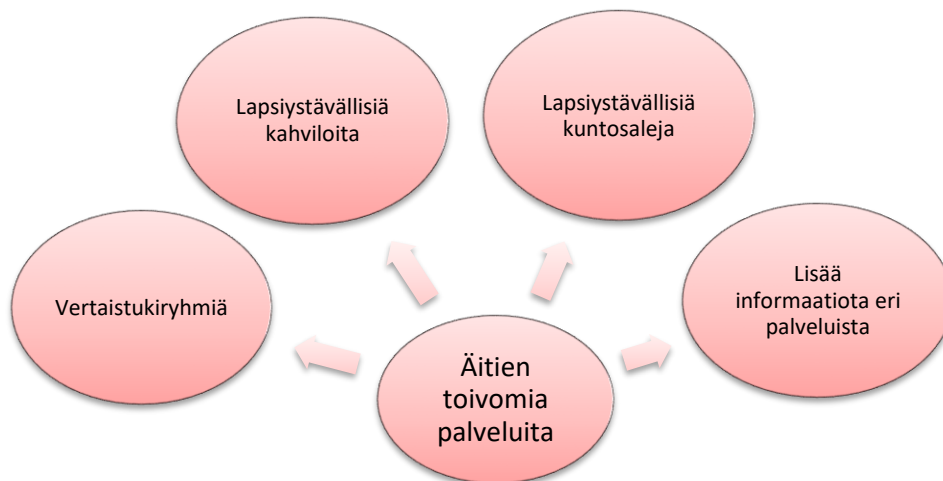
”Todella vähän. Tiedän sen verran mitä neuvola on kertonut.”

”...netistä varmaan saisin paremmin tietoa.”

Eniten tietoa äidit olivat näiden tulosten mukaan saaneet äitiysneuvolasta sekä vertaistukiryhmistä, mm. Facebookin äitiryhmät. Oli yllättävää todeta, että suurin osa äideistä oli hyvin vähätietoisia Vaasassa toimivista, perheille tarkoitetuista palveluista, eikä monikaan äideistä ollut itse etsinyt tietoa.

7.9 Äitien kehittämisasiideoita

Viimeisessä kysymyksessä 14 haluttiin selvittää, millaista palvelua tai tukea äidit toivoisivat saavansa tällä hetkellä arkeensa ja mahdollisesti, kenen tällaista palvelua tulisi järjestää. Äitien vastaukset jakautuivat alla olevan kuvion (kuvio 7) teemojen mukaisesti.



Kuvio 7. Äitien toivomia palveluita

Vertaistukiryhmiä. Äidit halusivat lisäksi äitiys- tai lastenneuvolassa järjestettäviä vertaistukiryhmiä, jotka olisivat mielusti suunnilleen saman ikäisille ja samassa elämäntilanteessa oleville äideille. Tämän lisäksi yksi äideistä toivoi tutustumiskäyntejä erilaisiin perheille tarkoitettuihin paikkoihin, mikä madaltaisi äitien kynnystä mennä erilaisiin perheille tarkoitettuihin paikkoihin vauvan syntymän jälkeen.

”Enemmän tapaamisia naisten kesken, joilla on laskettu aika samoihin aikoihin ja ehkä myös niin, että esikoistaan odottavat ja ne, joilla on ennestään jo lapsia, niin, tapaisivat myös kenties erikseen.”

”...järjestettäis just enempi tollasii ryhmiä...”

”Vielä enemmän vertaistukea, että just toi mammaryhmä, joka meillä nyt on, niin se on niinku tosi hyvä ja mun mielestä se olis voinu olla ihan koko raskausajan...”

Lapsiystävällisiä kahviloita. Moni äiti toivoi enemmän lapsiystävällisiä kahviloita, joissa myös kahvilan henkilökunta huolehtisi asiakkaiden lapsista. Tällä hetkellä Vaasassa on vain yksi tällainen kahvila, joka on MLL:n ylläpitämä (ks. 5.1).

”...varmaan, joka ois niinku useemmin viikossa, et se ei ois aina kerran viikossa...et ois hyvä, et se ois vähä semmonen vapaaehtosempi.”

”...missä ois enempi sitä omaa ikäluokkaa ja mahdollisesti myös samaa ikäluokkaa olevia vauvoja, nii sit ois myös vauvalle seuraa.”

Lapsiystävällisiä kuntosaleja. Äidit toivoivat lisää lapsiystävällisiä kuntosaleja, joissa olisi esim. lapsiparkki tai enemmän äiti-lapsi -jumppia. Tällä hetkellä Wasa Sports Club (Wasa Sports Club 2019 b) on ainoa kuntosali, joka huolehtii asiakkaan lapsista sen aikaa, kun tämä on kuntosalilla. Heidänkin vaatimuksenaan on kuitenkin se, että lasten täytyy olla yli kaksivuotiaita. Myös aktiviteettien aikainen kellonaika herätti paljon keskustelua, sillä useimmat aktiviteetit ovat ohi jo klo. 12 mennessä. Äidit toivoivat aktiviteetteja myös iltapäiville sekä illoille.

”...vois olla myös enempi jotain vauva-äiti jumppahässäköitä, niinku jottain tekemistä äidille ja vauvalle...”

Lisää informaatiota eri palveluista. Mm. MLL:n perhekahvilasta ja muista perheille suunnatuista paikoista äidit toivoivat saavansa enemmän kuvamateriaalia, joiden perusteella vanhempien olisi helpompi luoda mielikuva tarjottavasta palvelusta.

Tuloksista kävi ilmi, että äideillä on paljon ajatuksia siitä, millaista palvelua he toivoisivat, ja vastaukset olivat hyvin yhteneväisiä. Palvelun tuottajalla ei ole äideille niinkään mitään merkitystä.

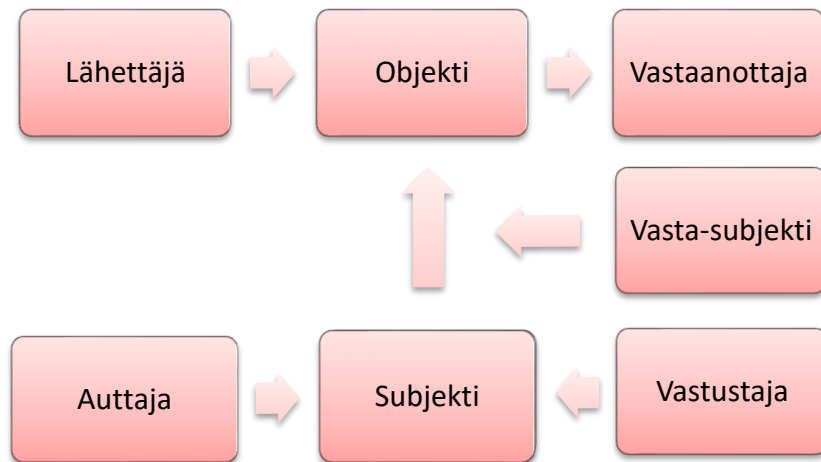
”...silläkään ei olis oikeestaan mitään merkitystä, että minkä kautta se ois. Joku, jolla ois rahkeita siihen (naurua).”

Äitien toivomissa palveluissa keskeisin tekijä on se, että lapsen voi ottaa mukaan ja että paikassa olisi töissä sellaisia ihmisiä, jotka huolehtisivat lapsesta sen aikaa, että äiti ehtisi edes pienen hetken hengähtää ja tehdä jotain hänelle mielekästä.

7.10 Greimasin semioottinen aktanttimalli

Greimasin semioottisen aktanttimallin on luonut A.J. Greimas, joka kehitti pidemmälle semioottista teoriaa luomalla aktanttimallin (Sulkunen 2003, 163). Aktanttimalli toimii käsitteellisenä apuvälineenä jäsentämällä tekstin merkityksiä sekä selventämällä toimijoiden välisiä suhteita, jolla voidaan selkeyttää analyysin lopputulosta (Korhonen & Oksanen 1997, 58).

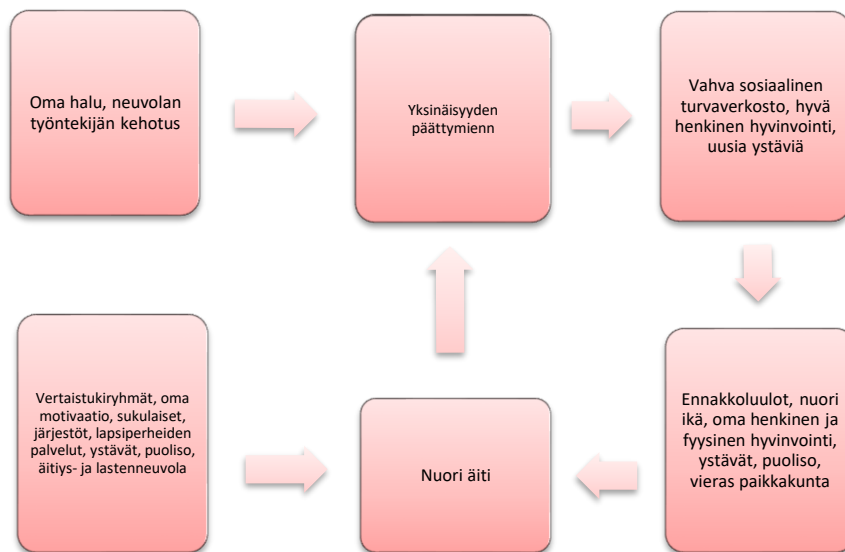
Semioottinen teoria perustuu tarinan loogisuuden mukaisiin merkityksiin. Aktanttimalli perustuu aktanttien vastakkaisuuksiin ja vastakkaisiin pyrkimyksiin, jotka luovat tarinalle jännitteitä. (Korhonen & Oksanen 1997, 56– 57.) Greimasin semiotiikka perustuu mahdollisuuteen hajottaa tekstien merkityksiä kantavia rakenteita sekä erilaisia merkityksiä tuottavien osien kokoamiseen. Mallia voidaan soveltaa erilaisiin teksteihin ja niiden tapahtumaketjuihin. Mallin avulla teksti jäsenyy selkeämmäksi ja siitä tunnistetaan esiintyviä toimijoita eli aktanttirooleja (kuvio 7). (Sulkunen 2003, 163–164.)



Kuvio 8. Aktanttimalli aktantteineen.

Aktanttimallin keskiössä on subjektin ja objektin välinen suhde. Tarinassa lähettäjä saa subjektin tavoittelemaan objektia. Näin ollen vastaanottajia saavutetaan vastaanottajia. Tämä tehtävä muodostaa objektin, joka on vastaanottajalle hyväksi. Subjektilla on tukena auttaja, joka tekee objektin saavuttamisen mahdolliseksi. Subjektilla on myös vasta-subjekti sekä vastustaja, jotka yrittävät estää tavoitteen saavuttamista. (Sulkunen 2003, 163–164; Korhonen & Oksanen 1997, 57.) Sama toimija voi esiintyä useammassa aktantissa.

Aktanttimallia hyödyntämällä eroteltiin eri tekijät saatujen tutkimustulosten perusteella alla olevaan kuvioon (kuvio 8). Tekijät auttavat hahmottamaan kokonais kuvan haastateltujen nuorten äitien kokemuksista liittyen yksinäisyyteen.



Kuvio 9. Nuorten äitien yksinäisyyteen vaikuttavat aktantit.

Kuvion subjektina ja työn keskeisenä osana on nuori äiti. Objektina nuoren äidin yläpuolella on haluttu päämäärä, eli yksinäisyyden päättymien. Vastauksista voitiin päätellä, että jokainen haastateltu äiti oli halukas löytämään uusia keinoja oman yksinäisyytensä vähentämiseksi.

Subjektin vasemmalla puolella on auttajia, joina vastauksien mukaan toimivat erilaiset vertaistukiryhmät, oma motivaatio saada lisää sisältöä arkeen, sukulaisten tuki, järjestöjen ja lapsiperheille tarkoitettujen palvelujen tuki, ystävien ja puolison tuki sekä äitiys- ja lastenneuvolasta saatava tuki. Haastateltavat korostivat erityisesti oman äidin, puolison sekä vertaistukiryhmien tuen merkitystä. Haastateltavilta vaadittiin myös omaa motivaatiota osallistua erilaisiin ryhmiin sekä mielenkiintoa aloittaa aktiivisesti etsimään itselleen uusia ystäviä.

Tavoitellun päämäärän esteiksi nousivat esiin nuorten äitien omat ennakkoluulot eri ryhmistä, minkä vuoksi äidit saattoivat jättää osallistumatta erilaisiin toimiin. Myös äitien oma henkinen ja fyysinen hyvinvointi nousi monen äidin haastattelussa estäväksi tekijäksi, sillä äidin huonon fyysisen tai henkisen (tai sekä etä) voinnin takia äidit kokivat itse tietoisesti syrjäytyneensä omista läheisistään. Myös ystävien puute ja uusien ystävien vaikea löydettävyys olivat jatkuvasti haastattelujen keskiössä. Parin äidin kohdalla myös puolison vähäinen läsnäolo arjes-

sa, käytös tai äidin uusi asuinpaikkakunta olivat olleet osasyitä äidin yksinäisyyden kokemiseen.

Lähtäjiksi, eli motivoiviksi tekijöiksi yksinäisyyden vähenemiselle tai jopa kokonaan loppumiselle toimivat äidin oma halu muuttaa omaa tilannettaan tai neuvolan äidin kehoitus osallistua rohkeasti erilaisiin ryhmiin, jotta löytäisi uusia ystäviä. Yksinäisyyden päättymiseen avaintekijät olivat äidit itse, sillä kukaan muu ei pystynyt heidän puolestaan tai pakottamalla saamaan heille uusia sosiaalisia kontakteja tai osallistumiskertoja erilaisiin toimintoihin.

Yksinäisyyden päättymisen haluttu tulos oli saada lisää ystäviä, jotka olisivat mielellä samassa elämäntilanteessa, näin ollen ymmärtäen haastateltujen äitien elämäntilannetta paremmin, toisin kuin sellaiset ystävät, joilla ei ollut vielä lapsia. Uusien ystävien myötä äitien sosiaalinen turvaverkosto kasvaisi ja vahvistuisi, ja sosiaalisten kontaktien myötä äitien henkinen hyvinvointi paranisi.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksissä kerrotaan tutkimuksessa esiin nousseet päätekijät tutkimustuloksiksi saatujen vastausten pohjalta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja lisätä ihmisten tietoutta nuorten äitien kokemasta yksinäisyydestä, siihen vaikuttavista tekijöistä ja sen yleisyydestä. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada syvällisempi kuva nuorten äitien kokemasta yksinäisyydestä ja siitä, miten yksinäisyys vaikuttaa heidän elämäänsä. Tutkimuksessa haluttiin erityisesti tietää, miten äitien kokemaa yksinäisyys ilmenee, ja ovatko he itse motivoituneita löytämään seuraa itselleen. Lisäksi haluttiin selvittää, millaista tukea nuoret äidit tarvitsevat ja keneltä.

Saatujen vastausten perusteella nuorten äitien yksinäisyyden merkittävimmäksi aiheuttajaksi paljastui, myös hypoteesini mukaan, oman ikäisten ystävien puute. Jokainen haastelluista äideistä toi esille oman harmistuksensa siitä, että heillä ei juurikaan ollut ystäviä, joiden kanssa he olisivat aktiivisesti tekemisissä. Nuori ikä, äitien oma fyysinen, ja joidenkin äitien kohdalla henkinenkin, hyvinvointi sekä ystävien lapsettomuus olivat niitä syitä, joiden vuoksi moni vanhakin ystävyys-suhde oli ehtynyt. Useimmat äidit kokivat, että ystävyys-suhteet olivat alkaneet hiipumaan jo raskausaikana, jolloin nämä äidit olivat voineet itse hyvin huonosti tai äidit olivat muuttaneet uudelle paikkakunnalle, eli tässä tapauksessa Vaasaan.

Yksinäisyyden kokemiseen vaikutti lisäksi moni yksittäinen ja henkilökohtainen asia, kuten koulusta poisjäänti, huono parisuhde, äitien omat ennakkoluulot sekä motivaatio löytää uusia ihmisiä ja osallistua erilaisiin ryhmiin. Näistä yksittäisistä asioista esille nousivat eniten nuorten äitien omat ennakkoluulot erilaisia ryhmiä tai toimintoja kohtaan. Äidit olivat yllättävän epätietoisia erilaisista Vaasassa toimivista järjestöistä (ks. 5), jotka ylläpitävät erilaista perhetoimintaa. Äidit olivat saaneet tietoa eri palveluista lähinnä äitiysneuvolasta sekä vertaistukiryhmistä. Osa äideistä tunnusti, että he eivät itse olleet etsineet tietoa erilaisista perheille tarkoitetuista palveluista, vaikka uskoivat sen olevan internetin kautta helppoa.

Isien koettiin olevan pääsääntöisesti tasavertaisesti mukana arjessa sekä vauvan hoidossa. Jokaisen lapsen isät olivat jo työelämässä, mutta he olivat pitäneet vau-

van synnyttyä keskimäärin kuukauden verran isyyslomaa. Vain yksi isä teki töitä myös normaalin toimistotyöajan (08-16) ulkopuolella. Näin ollen äitien yksinäisyyttä ei voida laittaa isän osallistumattomuuden syyksi. Äidit kokivat myös omien sukulaistensa, erityisesti omien äitiensä, olleen suurena apuna ja tukena vauva-arjessa sekä lisäksi monet äidit tunsivat, että heidän välinsä omiin sukulaisiin olivat lähentyneet. Ystävyysuhteissa äidit olivat tulleet läheisemmiksi sellaisten henkilöiden kanssa, joilla oli jo omia lapsia. Osalla äideistä tosin ei harmillisesti ollut tällaisia ystäviä. Äidit olisivat toivoneet ystäviltään enemmän tukea ja sensitiivisyyttä raskausaikana sekä vauvan synnyttyä.

Jokaisen perheen vauvavuosi oli ollut erilainen. Jotkut äidit kertoivat vauvavuoden olleen hyvin helppo, kun taas toiset olivat kokeneet sen raskaana oman sekä vauvan huonovointisuuden vuoksi. Vauvavuodesta haastavampaa teki äitien oma huono fyysinen sekä henkinen hyvinvointi sekä vauvan itkuisuus. Yhdelläkään vauvalla ei ollut mitään diagnoosia. Erilaisista vauvavuosista huolimatta jokainen haastateltu äiti oli samojen haasteiden ja ajatusten äärellä, eikä äideistä huomannut, oliko arki ollut haastavampaa, kuin jollain toisella äidillä. Äitien vastauksista ei myöskään pystynyt näkemään yhteneväisyyksiä vauvavuoden haastavuuden ja yksinäisyyden kokemisen välillä. Näiden vastauksien perusteella voidaan todeta, että vauvavuoden haastavuus ei tarkoita sitä, että äiti kokisi yksinäisyyttä herkemmin tai että se olisi vakavampaa, kuin niillä äideillä, joiden vauvavuosi eteni helpommin.

Nuoret äidit olivat jokseenkin pettyneitä äitiys- sekä lastenneuvolan tarjoamaan apuun. Vaikka joidenkin äitien kohdalla äitiysneuvola oli koonnut heidät suunnilleen samaan aikaan synnyttävien keskusteluryhmään, eivät läheskään kaikki äidit kokeneet lähentyneensä muiden ryhmässä olleiden äitien kanssa. Ryhmät olivat tavanneet kahdesti äitiysneuvolan puolesta, jonka jälkeen ryhmän aktiivisuus oli jäänyt ryhmän äitien vastuulle. Vain yksi äiti kertoi tämän ryhmän olevan edelleen aktiivinen. Loput äideistä kokivat ryhmän olevan hyvin hiljainen, tai sitten äidit eivät kuuluneet tällaisiin koottuihin ryhmiin. Osa äideistä kuului myös jonkin sosiaalisen median kanavan kautta koottuun WhatsApp-ryhmään, joka oli joillain äideillä aktiivisempi, kuin äitiysneuvolan kokoama ryhmä. Äidit kertoivat keskus-

telun pyörivän vauva-arjen asioiden ympärillä ja moni heistä kaipasikin ystävää, jonka kanssa voisi puhua ja tehdä myös asioita ilman lapsia. Ryhmissä äidit olivat myös eri ikäisiä ja äideillä oli erilaisia perheitä. Äidit toivoivat löytävänsä mahdollisimman samassa elämäntilanteessa olevia ystäviä, jotka olisivat myös kiinnostuneita heistä ihmisinä, eivät vain äiteinä. Tähän asiaan ratkaisuna äidit ehdottivat äitiysneuvolan kokoavan sellaisia ryhmiä, joissa äidit olisivat mahdollisimman samassa elämäntilanteessa. Ryhmät tulisi äitien vastauksien mukaan koota jo raskauden alussa tai puolivälissä. Lisäksi äidit toivoivat parempaa jatkumoa äitiysneuvolan ja lastenneuvolan välillä. Äidit kokivat, että he olisivat toivoneet itselleen enemmän tukea myös lastenneuvolassa, jossa äitien mukaan neuvolan henkilökunta ei enää niinkään keskity vanhempien hyvinvointiin.

Äidit toivoivat Vaasaan lisää sellaisia paikkoja, joissa myös henkilökunta osallistuu lasten hoitamiseen. Vaasan Setlementtiyhdistys, MLL sekä Wasa Sports Club (ks. 5.1, 5.3 ja 7.2.8) järjestävät tällä hetkellä ainoina paikkoina tämän tyylistä toimintaa. Äidit toivoivat, että kahvilatoimintaa voitaisiin järjestää jonkun tahon toimesta myös iltapäivisin tai iltaisin. Tällä hetkellä vain MLL järjestää kerran kuukaudessa iltaperhekahvilatoimintaa, mutta toiminta on niin uutta, ettei sitä ollut vielä haastattelujen aikaan olemassa. Toiminta voisi äitien mukaan olla jo samaa, olemassa olevaa toimintaa, kuten kahvittelua, ruokailua, kuntosalilla käymistä tai jotain muuta harrastustoimintaa vauvan kanssa. Äidit olivat siis suhteellisen tyytyväisiä saatavilla olevien palveluiden laatuun ja luonteeseen, mutta erilaisia, suunnilleen samalla konseptilla toimivia paikkoja, saisi olla heidän mielestään enemmän.

9 POHDINTA

Tutkimus sai alkunsa alkutalvella 2018, jolloin olin päättänyt opinnäytetyöni aiheen ja saanut ohjaajakseni Heidi Blomin. Opinnäytetyöni aiheeseen päädyin oman, samankaltaisen kokemuksen ansiosta ja lisäksi koin tärkeäksi kehittää nimenomaan nuorille äideille tarkoitettuja palveluita Vaasassa, sillä moni nuori äiti jää harmillisen usein lapsen myötä yksin. Hyvinvointiyhteiskunnan tehtävänä on taata hyvä ja monipuolinen palvelu myös sosiaalisella puolella (ks. 5.1), jota ei tässä asiassa yhteiskuntamme ole onnistunut luomaan, sillä vaikuttaisi siltä, että kaikista nuorimmat äidit eivät ole löytäneet tietään erilaisten perheille tarkoitettujen palveluiden pariin.

Tutkimuksen teoriaosuuden rakentaminen osoittautui haastavaksi tehtäväksi, sillä valmista tutkimustietoa opinnäytetyöni aiheesta ei ollut saatavilla. Päädyin yhdes- sä opinnäytetyöni ohjaajan kanssa etsimään tietoa sellaisista asioista, jotka sivusi- vat omaa aihettani. Näihin aiheisiin lukeutuivat mm. Vaasassa toimivat perheille suunnatut palvelut, hyvinvointiyhteiskunnan osuus äitien yksinäisyydessä esim. erilaisten palveluiden näkökulmasta, yksinäisyys itsessään sekä tilastotietoja syn- nittäneiden iästä sekä iän tuomista riskeistä.

Halusin toteuttaa opinnäytetyöni haastatteleamalla nuoria äitejä, koska koin, että netissä täytettävä kyselylomake ei olisi tuonut vastauksiin yhtä ihmisläheistä vai- kutelmaa. Lähdin etsimään haastateltavia sosiaalisesta mediasta, koska oletin nuorten olevan automaattisesti helpoiten tavoitettavissa sen välityksellä. Toisin kuitenkin kävi. Haastateltavien löytäminen oli yksi tämän opinnäytetyön suurim- mista haasteista, sillä en halunnut käyttää valmiita ryhmiä, eivätkä sosiaaliseen mediaan laittamani ilmoitukset tuottaneet tulosta. Halusin nimenomaan löytää nii- tä äitejä, jotka kokivat jääneensä kaiken ulkopuolelle ja toivoin pystyväni autta- maan heitä. Sosiaalisesta mediasta sain vain kaksi haastateltavaa äitiä. Loput äidit ilmoittautuivat erinäisistä paikoista, ja lopputuloksena sain viisi äitiä. Olin aluksi hyvin pettynyt lukuun, mutta sitten aloin miettiä eri syitä saamalleni määrälle. Päädyin pohdinnoissani siihen tulokseen, että nuoret äidit saattavat tulla hyvinkin haastavista lähtökohdista, jonka vuoksi monet ovat voineet erota lapsen isästä,

jolloin he eivät sopineet haastateltavan ”vaatimuksiin”. Nuoria äitejä voi myös hävettää myöntää olevansa yksinäisiä. Monesti nuoren äidin raskauden ajatellaan olevan vahinko. Se voi joskus pitää paikkansa, mutta mielestäni sitä ei saisi automaattisesti olettaa. Yhteiskunnan asettamien paineiden takia erityisesti nuorilla vanhemmilla on suuri tarve näyttää pärjäävänsä hyvin, koska yksikään vanhempi ei halua kuulla nuoresta iästään johtuvaa vähättelyä tai pätemistä, erityisesti liittyen siihen, että lapsi olisi varmasti ollut vahinko. Olisin kuitenkin toivonut, että edes yksi alle 20-vuotias olisi ilmoittautunut vapaaehtoiseksi.

Opinnäytetyössäni olen onnellinen siitä, että sain kuulla näitä nuoria äitejä ja heidän tarinansa. Sain myös hyödyntää omaa tietämystäni Vaasassa toimivista, lapsiystävällisistä palveluista. Lisäksi toivon, että pystyin auttamaan näitä äitejä tietämykseni lisäksi kertomalla heidän toiveensa esim. MLL:n perhetyön ohjaajalle. Sain myös itse ajatuksia siihen, että voisin joskus uskaltaa perustaa yrityksen, joka olisi tällainen vanhempia ja lapsia hyvin huomioiva. Ylipäätään kiinnostus perheen kanssa tehtävää työtä kohtaan syveni tämän opinnäytetyön tekemisen aikana.

Jos lähtisin tekemään tätä opinnäytetyötä nyt uudestaan, ottaisin tähän heti alusta asti mukaan jonkun, jonka kanssa kirjoittaa opinnäytetyötä. Elämäntilanteeni opinnäytetyön kirjoittamista aloittaessani oli niin hektinen, että katsoin parhaaksi toteuttaa työn itsenäisesti. Tehdessäni tutkimusta ja analysoidessani tuloksia toivoin kuitenkin, että olisin voinut jakaa työtaakkaa jonkun kanssa. Aihetta en muuttaisi millään tapaa, sillä olen edelleen sitä mieltä, että juuri tämä aihe on yksi niistä, joita tulisi tutkia enemmän.

Opinnäytetyön toteutuksen jälkeen olen taas paljon viisaampi, kuin mitä olin sitä ennen. Sain tietää vielä enemmän lapsiperheille suunnatuista palveluista, opin käyttämään erilaisia työmenetelmiä, organisointitaitojani sekä jouduin pohtimaan yhteiskuntamme rakennetta ja toimintaa uudesta näkökulmasta sekä syvällisemmin. Haastatteluja tehdessäni toimin itse ammattilaisena ja sain hyödyntää jo minulla olemassa olevia tietoja neuvoessani äitejä palvelujen piiriin. Sain myös lisää itsevarmuutta ja opinnäytetyön loppuun saattaessani koin, että olen kasvanut aikuiseksi. Sitä tunnetta on vaikea selittää, mutta luulen, että minulta puuttui koko-

naan ammatillinen varmuus, mutta nyt osasin yhdistää tietojani käytännössä, ja opinnäytetyön kirjoittamisen ohella olen pystynyt suorittamaan niin paljon muitakin asioita, että tällä osaamisella tunnen pystyväni auttamaan muita, jotka elävät haastavia aikoja elämässään.

Nuoren vanhemmuutta on tarkasteltu niin vähän, että aiheesta voi tutkia lähes mitä tahansa. Mielestäni aihetta on tärkeä tutkia, sillä mitä enemmän saamme informaatiota nuorena lapsen saaneista vanhemmista ja nuorena lapsen saamisesta, sitä paremmin yhteiskunnassamme aletaan luottaa ja arvostaa eri ikäisiä vanhempia.

Jatkotutkimusaiheita voisivat olla esimerkiksi:

Isien kokemuksia esikoisen vauvuuden yksinäisyydestä.

Nuorten äitien toivoman, lapsiperheille suunnatun palvelun suunnittelu ja toteutus.

Äitiys- ja/tai lastenneuvolan näkökulma nuorista äideistä/iseistä tänä päivänä.

Millaisena nuoret äidit/isät kokevat äitiyden/isyyden nuorella iällä.

Kartoitus nuorten äitien/isien kokemista yhteiskunnallisista paineista ja odotuksista.

Ystävien ja/tai perheen näkökulma nuorena vanhemmaksi tulemisesta.

LÄHTEET

Alsarve, J., Lundqvist, Å. & Roman, C. 2017. Ensamma mammor. Dilemman, resurser och strategier. Polen. Tryck Dimograf.

Duodecim 2016. Yksinäisyys voi altistaa sydänoireille ja aivoverenkiertohäiriöille. Viitattu. <https://www.duodecim.fi/2016/05/11/yksinaisyys-voi-altistaa-sydanoireille-ja-aivoverenkierron-hairioille/>

Easyfit 2019. Ryhmäliikunta. Tuntikuvaukset. Viitattu 12.9.2019. <https://www.easyfit.fi/fi/sepankyla/ryhmaliikunta/tuntikuvaukset>

Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin. Juva. PS-kustannus.

Hermanson, E. 2012. Synnyttäneen äidin herkistyminen ja masennus. Kotineuvola. Terveyskirjasto. Viitattu 11.6.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00207

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä. Suomen Yliopistopaino Oy.

Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
Kelhä, M. 2009. Vääränikäisiä äitejä? Ikä ja äitiyden yhteiskunnalliset ehdot. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 223. Helsinki. Helsingin yliopisto.

Kela 2019 a. Suomen sosiaaliturva. Viitattu 8.7.2019. <https://www.kela.fi/suomen-sosiaaliturva>

Ketola, E & Kurjenrauma, K. 2019. Vanhemmuuden roolit. Lastenneuvolakäsikirja. THL. Viitattu 13.6.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/monimuotoiset-perheet/uusperhe/vanhemmuuden-roolit>

Korhonen, I. & Oksanen, K. 1997. Kertomuksen semiotiikkaa. Teoksessa Semiottisen sosiologian näkökulmia. Sosiaalisen todellisuuden rakentaminen ja ymmärrettävyys, 54-71. Toim. Sulkunen, P. & Törrönen, J. Tampere. Gaudeamus.

L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 13.6.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

L 1285/2016. Nuorisolaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 13.6.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Mielenterveyden keskusliitto 2018. Yksinäisyys. Viitattu 19.11.2018.
<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>

Mielenterveystalo.fi 2018. Psykoterapia. Viitattu.
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Hoitomuotoja/Pages/Psykoterapia.aspx> Lähteessä kerrotaan psykoterapiasta, joka on yleinen hoitomuoto masennukseen.

MLL 2018. Lapsuuden kokemukset. Viitattu 30.6.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/lapsuuden-kokemukset/>

MLL 2019 a. Vanhemmuus ja kasvatus. Viitattu 30.6.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/>

MLL 2019 b. Toiminta. Viitattu 8.7.2019.
https://vaasa.mll.fi/vaasan_yhdistys/toiminta/

MLL 2019 c. Perhekeskuksen kuukausiohjelma. Toukokuu 2019.
https://vaasa.mll.fi/perhekeskuksen_kuukausiohjelma/

Mylläriniemi, J. 2009. Masennus. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo. Edita Publishing Oy.

Nyyti ry 2018. Yksinäisyys koskettaa monia. Viitattu 19.11.2018.
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mina-ja-muut/yksinaisyys-koskettaa-monia/>

Nyyti ry 2019. Millainen verkosto sinulle tärkeistä ihmisistä muodostuu? Viitattu 12.9.2018. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mina-ja-muut/>

Peda.net 2019. eYhteiskuntaoppi 1. Hyvinvointivaltio.
<https://peda.net/yli vieska/yli vieskanlukio/oppiaineet/yhteiskuntaoppi/arto/yh1/e1syy/yhteiskuntaoppi/iii-valtio/1h>

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Katsaus. Aikakausikirja Duodecim. Viitattu 30.6.2019.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>

Sitra 2019. Sitran Hyvinvoinnin valinnat. Suomen malli 2000-luvulla –hanke. Viitattu 13.6.2019. www.sitra.fi

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2019. Toimeentulo. Viitattu 7.9.2019.

<https://stm.fi/toimeentulo>

Sulkunen, P. 2003. Johdatus sosiologiaan-käsitteitä ja näkökulmia. Helsinki.

WSOY.

Swader, C. 2015. Loneliness, Individualism, and Urbanization in Europe. Yksinäisyys ja hyvinvointi. Suomalaisten yksinäisyys. Viitattu 19.11.2018.

<http://www.uef.fi/documents/128231/129484/Swader/0dcd74a9-b373-4eac-833c-817a7>

Terävä, H. 2019. Uupumus pakotti äidin sairauslomalle omasta perheestään – Uusi suomalaistutkimus: Muiden odotukset suurin syy vanhemmuudessa uupumiseen. Yle. Viitattu 13.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10742810>

THL 2019. Määräaikaisten terveystarkastusten määrä ja ajankohdat. Viitattu

13.10.2019. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/maaraaikaisten-terveystarkastusten-maara-ja-ajankohdat)

[perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/maaraaikaisten-terveystarkastusten-maara-ja-ajankohdat](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/maaraaikaisten-terveystarkastusten-maara-ja-ajankohdat)

Tilastokeskus 2017. Ensisynnyttäjien keski-ikä nousi Suomessa Pohjoismaiden kärjen tasolle. Tilastot. Viitattu 1.7.2019.

https://www.stat.fi/til/synt/2016/02/synt_2016_02_2017-12-04_tie_001_fi.html

Tilastokeskus 2018. Äidit tilastoissa. Viitattu 13.10.2019.

http://www.stat.fi/tup/tilastokirjasto/aidit_tilastoissa_2018.html

Tilastokeskus 2019. Liitekuviot 2. Lapsiperheet tyypeittäin äidin iän mukaan 2018 (isä ja lapsia- perheet isän iän mukaan). Viitattu 13.10.2019.

http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_kuv_002_fi.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Vaasan Setlementtiyhdistys 2019 a. Mitä setlementtityö on? Viitattu 8.7.2019.

<https://www.vaasansetlementti.fi/mita-setlementtityo-on/>

Vaasan Setlementtiyhdistys 2019 b. Perhekahvila. Viitattu 8.7.2019.

<https://www.vaasansetlementti.fi/tietoa-vaasan-setlementtiyhdistyksesta/taimitarha/perhekahvila/>

Vaasan Setlementtiyhdistys 2019 c. Arkipaja Vaasa. Viitattu 8.7.2019.

<https://www.vaasansetlementti.fi/tietoa-vaasan-setlementtiyhdistyksesta/perhetyo/arkipaja-vaasa/>

Vaasan Setlementtiyhdistys 2019 d. Taimitarha. Viitattu 8.7.2019.

<https://www.vaasansetlementti.fi/tietoa-vaasan-setlementtiyhdistyksesta/taimitarha/>

Vaasan Setlementtiyhdistys 2019 e. Perhetyö. Viitattu 8.7.2019.
<https://www.vaasansetlementti.fi/tietoa-vaasan-setlementtiyhdistyksesta/perhetyo/>

Vaasan suomalainen seurakunta 2019 a. Lapsille ja lapsiperheille. Viitattu 8.7.2019. <https://www.vaasansuomalainenseurakunta.fi/lapsille-ja-lapsiperheille>

Vaasan suomalainen seurakunta 2019 b. Päiväkerhot. Viitattu 8.7.2019.
<https://www.vaasansuomalainenseurakunta.fi/lapsille-ja-lapsiperheille/paivakerhot>

Vaasan suomalainen seurakunta 2019 c. Perhekerhot. Viitattu 8.7.2019.
<https://www.vaasansuomalainenseurakunta.fi/lapsille-ja-lapsiperheille/paivakerhot/lapsiperheille>

Laru, S., Riihonen, R. & Ukkonen, J. 2014. Itkuinen vauva ja koliikki -opas vanhemmille. Mitä tarkoittaa koliikki? Väestöliitto. Viitattu 4.9.2019.
https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f4912b00b6e1e592e17f2c437ccc164f/1567622264/application/pdf/3226422/Itkuinen_vauva_ja_koliikki_2014.pdf

Väestöliitto 2019. Teiniraskaus. Viitattu 14.7.2019.
<https://www.vaestoliitto.fi/kansainvalisyys/tietoa-seksuaalioikeuksista/teiniraskaus/>

Wasa Sports Club 2019 a. Lapset & perhe. Viitattu 12.9.2019.
<https://www.wsc.fi/Lapset---perhe>

Wasa Sports Club 2019 b. Lastenhuone. Viitattu 12.9.2019.
<https://www.wsc.fi/Lastenhuone>

Wasa YogaCenter 2019. Joogalajit. Viitattu 12.9.2019.
<http://www.wasayogacenter.fi/index.php/fi/17-ei-kategoriaa/38-lapsijooga-ja-aeiti-vauvajooga>

Saatesanat

Hei.

Nimeni on Noora Savola ja opiskelen Vaasan ammattikorkeakoulussa viimeistä vuotta sosionomiksi. Toteutan opinnäytetyöni vaasalaisten nuorten äitien yksinäisyydestä ja etsin alle 27-vuotiaita äitejä yksilöhaastatteluun. Haastattelu toteutetaan heinä-/elokuun aikana ja haastattelu vie aikaa n. tunnin verran. Haastattelukieli on suomi.

Opinnäytetyössäni keskityn äiteihin, jotka odottavat esikoistaan tai ovat synnyttäneet esikoislapsen. Lisäksi äidin tulisi elää heteroparisuhteessa ja omata länsimaisen kulttuurin. Yksinäisyyden tulee olla äidin mieltä varjostava asia, eikä itse valittua.

Saat halutessasi esiintyä opinnäytetyössäni nimelläsi, anonyyminä tai nimimerkillä. Olet myös tervetullut opinnäytetyöni esitykseen marraskuussa.

Jos kiinnostuit, niin laita minulle sähköpostia osoitteeseen: noor.ka@hotmail.com.
Ilmoittautumien viimeistään 18.8.2019.

Olen saanut ohjaajaltani luvan opinnäytetyön toteutukseen. Ohjaajani on lomalla 5.8.2019 asti.

Opinnäytetyöni ohjaaja:

Heidi Blom

Sosiaalialan lehtori

+358 207 663 348

heidi.blom@vamk.fi

Haastattelukysymykset

1. Äidin perustiedot: nimi, ikä ja lapsen syntymävuosi.
2. Millainen sosiaalinen verkosto sinulla on täällä Vaasassa?
3. Kuinka kauan olet kokenut olevasi yksinäinen?
4. Huomasitko itsessäsi henkisiä tai sosiaalisia muutoksia raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen, esim. henkinen hyvinvointi, yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin?
5. Miten nuorena äitinä kokemasi yksinäisyys on ilmennyt?
6. Mistä luulet sen johtuvan?
7. Miten kuvailisit lapsesi vauvavuotta?
8. Kärsikö vauvasi vatsavaivoista tai jostain muusta arkeen vaikuttavasta vaivasta?
9. Millä tavoin lapsen isä osallistunut vauvan hoitamiseen?
10. Onko sinulla diagnosoitu baby bluesia tai raskauden jälkeisestä masennusta?
11. Millaista tukea toivoisit tai olisit toivonut saavasi uuteen elämäntilanteeseen?
12. Kuinka paljon tiedät Vaasassa toimivista, pienten lasten vanhemmille tarkoitetuista palveluista?
13. Mistä olet saanut tietoa palveluista?
14. Millaista palvelua toivoisit yksinäisyyttä kokeville äideille/perheille?