

Johanna Arffman ja Merita Uusitalo

Doulan kokemuksia vapaaehtoisuudesta ja erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamisesta

Opinnäytetyö

Syksy 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Johanna Arffman ja Merita Uusitalo

Työn nimi: Doulan kokemuksia vapaaehtoisuudesta ja erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamisesta

Ohjaaja: Tarja Tapio

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 67

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää doulien eli synnytystukihenkilöiden kokemuksia vapaaehtoisuudesta sekä erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamisesta.

Tutkimus on toteutettu haastattelemalla neljää doulaa, jotka ovat toimineet vapaaehtoisena Etelä-Pohjanmaan alueella. Jokainen haastateltava oli toiminut doulana vähintään viisi vuotta. Tukisuhteita erityisen tuen tarpeessa oleviin perheisiin oli yhdestä viiteen. Opinnäytetyö kuuluu laadulliseen tutkimukseen, joka toteutettiin teemahaastattelulla ja analysoitiin teemoitellen. Tutkimuksen teemat koostuvat doulan vapaaehtoisuuden kokemisesta, erityisen tuen tarpeessa olevan perheen määrittelystä sekä arvostavasta kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta äidin ja doulan välillä. Erityisen tuen tarpeessa olevalla perheellä tarkoitetaan perheitä, joilla on taloudellisia, sosiaalisia tai elämänhallintaan liittyviä ongelmia. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Ensi- ja turvakotien liitto.

Tutkimuksen tuloksissa nousee esille doulien positiivinen kokemusmaailma vapaaehtoisena tukihenkilönä toimisessa. Kaikki haastateltavat pitivät doulaamista erittäin tärkeänä vapaaehtoisuuden muotona. Negatiivisena puolena haastateltavat kertoivat synnytystukihenkilönä toimisen olevan henkisesti raskasta ja ajankäytöllisesti haastavaa. Motiiveina vapaaehtoisena toimimiseen doulat kertoivat halun auttaa toista, itsensä kehittämisen tarpeen, yhteiskunnallisen hyvän lisääntymisen, yhteisöllisyyden tunteen sekä itselle saatavan hyvän olon tunteen. Muutoksia haluttiin muun muassa koulutuksen järjestämiseen sekä siihen, että vapaaehtoinen doulan saaminen kuuluisi olla jokaisen odottavan äidin oikeus elämäntilanteeseen katso-matta.

Erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamisessa doulat nostivat tärkeimmiksi asioiksi läsnäolon, kuuntelun ja toisen taustan kunnioituksen tärkeyden. Kaikki haastateltavat painottivat myös isien kohtaamista. Tukisuhdetta kuvattiin haastatelluissa laajana kokonaisuutena. Haasteellisena tukisuhteessa doulat kokivat uusiin ja arvaamattomiin tilanteisiin valmistautumisen, kulttuuristen erojen huomaamisen sekä äidin odotukseen liittyviin pelkoihin varautumisen.

Avainsanat: doulatoiminta, erityisen tuen tarve, äitiyden tukeminen, teemahaastattelu, arvokas kohtaaminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health care and Social work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Johanna Arffman and Merita Uusitalo

Title of thesis: A Doula's experiences of volunteer work and comforting mothers with a need for special support

Supervisor(s): Tarja Tapio

Year: 2019 Number of pages: 67 Number of appendices: 3

The purpose of our thesis was to explore the experiences of doulas, who provide labour support for mothers, regarding volunteering and meeting a mother with special emotional needs.

This study was carried out by interviewing four doulas who did volunteer work in Southern Ostrobothnia. Each interviewed person had worked as a doula for at least 5 years. Each of them had one to five support relationships with families that had the need of special support. This thesis is a qualitative study where theme interviews were used and analysed thematically. The themes of the study consists of volunteering from doulas' perspective, family that has a need for special support, meaningful encounters and interactions between the mother and the doula. A family that has a need for special support is a family with financial, social or life controlling struggles. The thesis was done in collaboration with The Federation of Mother and Child Homes and Shelters.

The results of this study highlight the positive experience of doulas as volunteers. All of the interviewed persons considered being a doula as a very important form of volunteering. On the negative side, all interviewees reported that offering childbirth support was mentally hard and time-consuming. Doulas felt they were motivated by a desire to help others, a need for self-development, a sense of social well-being, of common good and personal well-being. An example of desired changes was doula education and the fact that volunteering doulas should be available for every pregnant mother, regardless what kind of life situation she has.

When dealing with a mother that needs special support, the doulas highlighted the importance of presence, listening and respecting the mothers' background. All interviewees also emphasized comforting fathers. The support relationship was described as a wide entirety. Doulas considered preparing for new and unpredictable situations, noticing cultural differences and anticipating fears that mothers experienced the most challenging aspects of their work.

Keywords: doula activity, special need for support, supporting motherhood, meaningful encounter, theme centered interview

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Opinnäytetyön ajankohtaisuus ja tarve	7
2.2 Yhteistyötaho	8
3 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA.....	10
3.1 Vapaaehtoisena doulana toimiminen	10
3.2 Doulan toiminta käytännössä	14
3.3 Erityistä tukea tarvitseva perhe	17
3.4 Arvostava kohtaaminen doulatoiminnassa	18
3.5 Doulan ja äidin välinen vuorovaikutus	20
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	24
4.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset.....	24
4.2 Tutkimusmenetelmä.....	25
4.3 Aineiston kerääminen.....	25
4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	29
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	33
5.1 Doulien kokemukset vapaaehtoisuudesta	33
5.2 Erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaaminen	38
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	46
7 POHDINTA.....	53
LÄHTEET.....	57
LIITTEET	62

1 JOHDANTO

Doula on henkilö, joka toimii odottavan äidin ja isän turvana raskauden ja synnytyksen aikana sekä sen jälkeen. Synnytystukihenkilönä doula tarjoaa vanhemmille rauhoittavaa läsnäoloa, kannustusta sekä tietoa odotukseen ja synnytykseen liittyvistä käytännöistä. Doula pyrkii lisäämään turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta. (Suomen Doulat Ry, [viitattu 2.10.2019].)

Suomessa vapaaehtoisdoulatoiminnasta vastaavat ensisijaisesti Ensi- ja turvakotien liiton paikallisyhdistykset ympäri maan. Doulatoimintaa Ensi- ja turvakotien yhdistyksillä on ollut 1990-luvun alusta alkaen. Vapaaehtoisten doulien lisäksi Suomessa on toiminut ammatikseen doulatoimintaa tekeviä yrittäjiä vuodesta 2010 lähtien ja nykyisin ammattidoulia on jo yli sata. Näiden lisäksi doulatoimintaa järjestävät Folkhälsan sekä järjestöjen doularyhmät (Suomen Doulat Ry, [viitattu 2.10.2019]). Vapaaehtoisena toimivat doulat tukevat erityisen tuen tarpeessa olevia äitejä. Erityisen tuen tarve voi olla taloudellista, sosiaalista tai liittyä perheen elämänhallinnallisiin ongelmiin. (Kokko 2018.) Tämän vuoksi on ollut tärkeää tehdä rajaveto doulien välille niin, etteivät vapaaehtoisena doulaavat syö ammatikseen doulaavien toimeentuloa.

Vuosituhansia vanhoista synnytystapahtumaa esittävästä veistoksista on huomattu synnyttäjän tukena ja lohtuna nainen, joko synnyttäjän takana tai vieressä. Nainen ei ole veistoksissa kätilön roolissa. (Pascali-Bonar & Kroeger 2004, 19 Salomaan 2017, 3 mukaan.) Ennen synnytysten siirtymistä sairaaloihin, äidit saivat henkisen tukensa synnyttäessään sukulaisiltaan ja ystäviltään omassa kotiympäristössään (Henley 2015, 263). Maailman historiassa synnyttäminen on ollut aina sosiaalinen tapahtuma, johon ovat osallistuneet synnyttäjän naispuoliset sukulaiset ja yhteisön jäsenet (MacCormack, 1982, 13 & Meyer ym., 2001, 7, Salomaan 2017, 3 mukaan). Kehitysmaissa sama asetelma pätee edelleen näinäkin päivinä (MacCormack, 1982, 13 & Meyer ym., 2001, 57, Salomaan 2017, 3 mukaan). Synnytysten siirtymisen sairaaloihin siirsi synnytyksen huomion enemmän medikalisoituneempaan suuntaan, samalla kuitenkin katosi huomio synnyttäjän emotionaalisen tuen tarpeesta (Henley 2015, 263).

Näemme vapaaehtoisen doulan nykytilanteen haastavana, koska tukea tarvitsevilla äideillä saattaa olla hyvin monimuotoisia ja hankalia sosiaalisia haasteita, eikä toimivalla vapaaehtoisdoulalla todennäköisesti ole sosiaali- ja terveysalan koulutusta, vaan hän toimii doulana oman mielenkiintonsa pohjalta. Koemme, että tämä on ongelmallista, sillä monet vapaaehtoiset saattavat tuntea riittämättömyyttä kohtaamisen ja auttamisen taidoissaan.

Doulayrittäjien elinkeinon mahdollistamiseksi ovat Ensi- ja turvakotien liitto ry, Suomen Doulat ry sekä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA neuvotelleet vapaaehtoisdoulatoiminnan ja yrittäjädoulatyön välisistä rajapinnoista. Neuvottelut ovat alkaneet vuonna 2015, ja niiden oletetaan jatkuvan vielä tulevaisuudessa, kun nähdään, miten tehdyt muutokset tilanteisiin vaikuttavat. Ensi- ja turvakotien liiton paikallisyhdistykset saavat STEAlta avustusta vapaaehtoisen doulatoiminnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen. (Helle & Särkelä 2017.)

STEAn kanta avustusehdotuksessaan on, että Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten vapaaehtoisdoulatoiminnan tulee olla suunnattu ainoastaan erityistä tukea tarvitseville perheille. Neuvotteluosapuolien yhteisenä tavoitteena on, että kaikki perheet saavat halutessaan doulan. Tämän toteutumiseksi Ensi- ja turvakotien liitto on määritellyt erityistukea tarvitsevien perheiden kriteerit, joita on työstetty yhdessä Suomen Doulat ry:n kanssa. (Helle & Särkelä 2017.) Vaatimuksena tuen saamiseksi mainitaan muun muassa erityisen tuen tarpeessa olevan perheen taloudellinen ja sosiaalinen tilanne sekä elämänhallinnalliset ongelmat (Ensi- ja turvakotien liitto, [viitattu 20.9.2019]). Näitä kriteereitä pyritään soveltamaan, kun perhe hakee itselleen vapaaehtoisdoulaa (Helle & Särkelä 2017).

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia vapaaehtoisten doulien kokemuksia vapaaehtoisuudesta ja erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamisesta. Opinnäytetyönä tehdyn selvityksen pohjalta koostamme jälkikäteen, kevään 2020 aikana, oppaan. Perimmäisenä ajatuksenamme on tuoda esille asioita, joita kohtaamisessa koetaan tärkeinä ja lieventää tulevien doulien pelkoja ja jännitystä erilaisissa elämäntilanteissa eläviä äitejä kohtaan. Oppaan tarkoituksena on ohjata doulaa kohtaamaan erityistä tukea tarvitseva odottava äiti vailla suuria ennakkoluuloja tai asenteita.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön ajankohtaisuus ja tarve

Vuoden 2018 alusta Ensi- ja turvakotiyhdistyksen doulatoimintaa ylläpitävälle sosi-aali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn rahoitukselle säädettiin uudenlai-nen tiukka kriteeri, jonka mukaan doulattavan äidin tulee olla erityisen tuen tar-peessa. Aikaisemmin vapaaehtoisen ja ilmaisen doulan on saanut halutessaan jokainen odottava äiti. Suomessa vapaaehtoista doulatoimintaa on järjestänyt Ensi- ja turvakotienliitto vuodesta 1992 lähtien. (Ensi- ja turvakotien liitto 8.2.2018.)

Vapaaehtoiset doulat löytyvät Ensi- ja turvakotien liitolta sekä ruotsinkieliseltä Folk-hälsanilta. Vapaaehtoisen doulan voi löytää myös yksittäisen vapaaehtoisjärjestön kautta. Lisäksi maassamme toimii ammattidoulia, jotka tekevät doulauksia työkseen ja joille maksetaan palkkaa. Ammattidoulat voivat toimia ryhmissä tai itsenäisinä, kuitenkin jokainen toimii oman yrityksen tai laskutuspalvelun kautta. (Suomen doulat ry, [viitattu 6.3.2019].) Tällä hetkellä maassamme toimii noin 400 doulaa. Noin kol-mannes doulista on ammattidoulia ja loput vapaaehtoisia. (Korhonen 2018.) Vapaa-ehdoisia doulia koordinoi oman alueensa doulakordinaattori, joka puhelimitse tai viestittelemällä selvittää, onko perheellä erityisen tuen tarvetta ja täten oikeutta doulaan. (Ensi- ja turvakotien liitto 8.2.2018.)

Uudet kriteerit ovat säädetty doulayritystoiminnan yleistyttyä Suomessa. Maa-hamme on synnyttänyt uuden ammattikunnan maksullisena palveluitaan myyvät ammattilaisdoulat vuonna 2010. Ammattilaisdoulat pitivät vapaaehtoisten ja itsensä välistä tilannetta mahdollisena omalta kannaltaan, koska jokainen äiti voisi halu- tessaan saada vapaaehtoisen ilmaisen doulan, vaikka äidillä olisi varaa palkata sii- hen ammattilainen. (Ensi- ja turvakotien liitto 8.2.2018.) Tämän vuosi päädyttiin ra- jaamaan vapaaehtoisten doulien saajien joukkoa erityisen tuen kriteerein. Tavoitteena kuitenkin on, että jokainen tukea tarvitseva Suomessa saa halutessaan doulan (Helle & Särkelä 2017).

Haasteellisen tilanteesta mielestämme tekee se, että vapaaehtoiset ovat tavallisia naisia tavallisista perheistä, joilla on halu olla mukana auttamassa ja he harvemmin

omaavat sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Yleisenä havaintona vapaaehtoiset sosiaali- ja terveysalalle kouluttamattomat naiset saavat doulattavikseen ne äidit, joilla saattavat olla suurimmat tuen tarpeet. Erityisen tuen tarpeessa olevilla äideillä voi olla isoja sosiaalisia ongelmia, esimerkiksi alkoholismia, yksinäisyyttä, mielenterveydellisiä ongelmia tai kulttuurillisia haasteita.

Opinnäytetyön ulkopuolelle rajatun Ensi- ja turvakotien liitolle valmistettavan doulaoppaan tarkoituksena on sekä antaa tietoa, että auttaa ja rohkaista itse doulaa kohtaamaan erilaisia äitejä erilaisissa elämäntilanteissa. Monelle vapaaehtoistyötä tekevälle voi olla iso kynnys lähteä tukemaan esimerkiksi huumeriippuvuudesta kärsivää äitiä, ja tällä oppaalla pyritään näitä kynnyksiä madaltamaan. Oppaan avulla haluamme auttaa doulaa kohtaamaan ennakkoluulottomasti erityisen tuen tarpeessa olevia äitejä. Esimerkiksi maahanmuuttajat saattavat tarvita doulia yhä enemmän kulttuurillisen taustansa takia. Synnyttäminen vieraassa maassa ilman lähisuvun naisia voi olla kokemuksena jopa traumatisoiva. Opas toteutetaan opinnäytetyön tulosten pohjalta Ensi- ja turvakotien liiton käyttöön sähköisessä muodossa, jotta sitä olisi mahdollisuus muokata ja täydentää myös myöhemmin käyttöä vastaavaksi. Opasta voidaan käyttää sähköisesti tai tulostamalla Ensi- ja turvakotien liiton koulutuksissa sekä jakaa yhdistyksen toimipisteissä eri puolella Suomea.

2.2 Yhteistyötaho

Ensi- ja turvakotien liitto on valtakunnallinen lapsi- ja perhejärjestö, joka auttaa vaikeissa ja turvattomissa oloissa eläviä lapsia ja perheitä sekä tekee perheväkivaltaa ehkäisevää työtä. Ensi- ja turvakotien liitolla on 31 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea, jotka tarjoavat perheiden tarvitsemaa ammatillista apua ja vapaaehtoisten tukea. Jäsenyhdistykset ylläpitävät yhdeksää ensikotia, joista yksi on Vanajan avovankilassa. Lisäksi heillä on kuusi päihdeongelmien hoitoon erikoistunutta ensikotia sekä kolmetoista turvakotia. Tapaamispaikkatoimintaa järjestetään viidessätoista eri yhdistyksessä. (Ensi- ja turvakotien liitto, [viitattu 18.1.2019].)

Ensi- ja turvakotien liiton toiminnan rahoitus perustuu STEAn ja Lasten Päivän Säätiön kautta saataviin avustuksiin. STEAn yleisavustus sekä toiminta- ja projektiavustukset muodostavat jopa noin 70 % kokonaisrahoituksesta. (Ensi- ja turvakotien liitto, [viitattu 18.1.2019].)

Ensi- ja Turvakotien liiton keskusjärjestön yhteyshenkilönämme toimii vaativan vauvatyön kehittämistoiminnassa mukana oleva Tanja Henttonen Helsingin toimistosta. Henttosen kanssa olemme sopineet yhdessä päälinjauksista oppaassa, lempeästä lähestymisestä ja kohtaamisen painottamisesta.

3 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

3.1 Vapaaehtoisena doulana toimiminen

Odottavien ja synnyttävien perheiden tukihenkilön eli doulan, tehtävänä on olla tukemassa synnyttäjän aktiivista toimijuutta yhdessä kätilön kanssa (Siivola 2017). Liiton järjestöjen doulatoiminta on kansainvälisesti katsottuna ainutlaatuista, eikä näin laajalle levinnyttä vapaaehtoista ja ammatillisesti ohjattua doulatoimintaa löydy muualta maailmasta. Doula tutustuu perheeseen jo vauvan odotusvaiheessa ja myötäelää odotusta perheen mukana. Synnytyksessä doulan tuki on katkeamattonta, ja hän toimii tukena vielä vauvan ensimmäisten tuntienkin ajan. Doula täydentää henkilökuntaa, lisää perheen turvallisuuden tunnetta ja toimii saumattomana tukena vauvan odotuksesta kotiutumiseen. (Wigren 2014, 3–5.)

Doulalla ei ole lääketieteellistä koulutusta, eikä hän toimi kätilön sijaisena, vaan roolina on puhtaasti synnyttävän äidin tukena oleminen. Sairaaloissa keskitytään hoitamaan vauvan syntyminen sekä vauvan ja äidin fyysisestä terveydestä huolehtiminen, jolloin äidin henkinen hyvinvointi jää heikommalle huomiolle. Doulan tarkoituksena on tarjota juuri tätä emotionaalista tukea läpi vauvan odotuksen ja synnytyksen aikana. (Henley 2015, 260–261.)

Lääkärit Kennel ja Klaus havainnoivat 1990-luvun alussa kiintymyssuhteeseen ja imetykseen liittyvissä tutkimuksissaan jatkuvan emotionaalisen tuen edistää synnytyksen sujuvuutta, vähentävän komplikaatioiden määrää sekä lisäävän naisten hyviä synnytyskokemuksia. Heidän tutkimuksiinsa perustuu moderni doulaus ja nykyään doulia työskentelee tuhansia eripuolilla maailmaa. (Siivola 2017.)

Vapaaehtoisena doulana toimimisen periaatteisiin kuuluu molemmille osapuolille iloa tuottava vastavuoroinen ja ihmisten erilaisuudesta huolimatta aina tasa-arvoinen ihmissuhde. Toimintaan hakeudutaan omasta halusta ja doula saa itse määrittää, miten paljon omaa aikaansa työhön antaa niin, että voimavarat pysyvät riittävinä. Vapaaehtoinen doula on vaitiolovelvollinen, ja hän on myös luotettava ihmissuhde, joka toimii puolueettomasti tukemalla ja rohkaisemalla autettavaa. Va-

vapaaehtoisuus perustuu aina tuettavan äidin itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen. Jokaisella ihmisellä on oikeus tehdä oman elämänsä päätökset, myös ne itselleen epäedulliset. Vapaaehtoisena toimivan doulan on tärkeää muistaa kunnioittaa toisen erilaisuutta ja hänen oikeuttaan omiin mielipiteisiinsä. Vapaaehtoisena toimivat doulat eivät saa työstään rahallista palkkaa, mutta matkakulut maksetaan sekä koulutukset vapaaehtoisuuteen ovat ilmaisia. (Harju ym., 2001, 34–35.)

Vapaaehtoista doulaamista tehdään aina oman elämän lomassa, joten motivaatio tehtävään on yleensä vahva. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen motiiveina pidetään auttamisen halua ja vastavuoroisuuden kokemusta sekä itsensä toteuttamista. Vapaaehtoiseksi doulaksi ryhtymisen taustalla olevat syyt ovat aina yksilöllisiä, ja niihin vaikuttavat doulan henkilökohtaisessa elämässä koetut asiat sekä koko elämänkulku, esimerkiksi oma äitiys ja työelämän haasteet. Motivaationa vapaaehtoisille doulille toimivat vapaaehtoisuudesta saatu mielekäs tekeminen, merkityksellisyuden kokeminen, omien kokemusten jakaminen, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, uusien asioiden oppiminen, itsensä kehittäminen ja vastapaino työelämälle. (Porkka 2009, 97–98.) Doulaus antaa naiselle mahdollisuuden toimia uudella osaamisalueella ja näyttää osaamista ihmisläheisellä alalla, vaikka oma osaaminen olisi ammatillisesti aivan toisesta ääripäästä. Vapaaehtoisena alasta tietämätön saa mahdollisuuden oppia ja omaksua uudenlaisia toimimisen sekä ajattelemisen malleja ja tällä tavalla rikastuttaa omaa elämäänsä. (Hokkanen 2003, 81–82.)

Doulien tyytyväisyyttä ja motivoituneisuutta tehtäviinsä on selvitetty Folkhälsanille tehdyssä ylemmän ammattikorkeakoulun tutkimuksessa. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa doulakoordinaattoreille, jota voitaisiin käyttää toiminnan kehittämiseen. Yleisesti ottaen doulat olivat tyytyväisiä ja motivoituneita, mutta kärsivät ajan puutteesta. Koordinaattoreiden asiantuntemusta ja ohjausta pidettiin hyvänä ja doulat katsoivat saavansa riittävästi tukea ja tietoa. (Spring 2017, 4.)

Tutkimukset tukevat tietoa siitä, että alalle kouluttamattomien ihmisten kyky auttaa psykososiaalisista ongelmista kärsiviä on erittäin hyvä. Maallikon ei tarvitse pitää asiakkaaseensa samanlaista ammatillista etäisyyttä, kuten ammattilaisen täytyy. Vapaaehtoinen doula antaa usein äidille kokemuksen siitä, että on henkilökohtaisesti kiinnostunut hänen asioistaan ja hyväksyy hänet sellaisena, kuin hän on.

(Porkka 2009, 72.) Leedsin yliopistossa tehty tutkimus selvitti erityisen tuen tarpeessa olevien äitien hyötyä doulaamisesta. Tutkimustuloksissa raportoitiin henkisen hyvinvoinnin kasvusta, masennuksen ja pelkojen vähenemisestä sekä kuuntelevan ja tuomitsemattoman tukihenkilön hyödyistä. Myös parisuhteissa oli koettu voimaantumista sekä itseluottamuksen lisääntymistä vanhempana toimimiseen. (Darwin ym., 2015, 467,473–475.)

Äitiyttä kuvataan usein onnen ja ilon aikana, vaikka todellisuudessa se ei ole sitä kaikille. Äitiys asettaa haasteen naisen fyysiselle jaksamiselle sekä psyykkisille voimavaroille. (Jantunen & Oulasmaa 2008, 62.) Odottavat äidit saattavat kokea muun muassa huonommuuden tunnetta vertaillessaan itseään toisiin äiteihin. Vertailu toisiin äiteihin voi vääristää kuvaa niin sanotusta normaalista äitiydestä ja heikentää henkistä jaksamista. Myös odotukset omasta äitiydestä saattavat muuttua epärealistisiksi. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 14.)

Äidit saattavat pyrkiä salaamaan jaksamiseensa liittyviä tunteita ja kokea niistä suurta syyllisyyttä. Pahimmillaan arkisiin asioihin tarttuminen vaikeutuu, oma vauva ei kiinnosta ja elämä voi muuttua selviytymistaisteluksi. (Jantunen & Oulasmaa 2008, 58.) Synnytys itsessäänkin voi traumatisoida naisen. Traumatisoitumiseen on huomattu liittyvän erityisesti kokemuksesta jäänyt mitätöimisen ja kuulluksi tulematomuuden tunne. Tukihenkilö osaa tulkita ja tukea synnyttäjää sekä toimia tulkkina henkilökunnan ja äidin välillä silloin, kun synnyttäjän oma käsityskyky hämärtyy kipujen takia. Tällainen tuki vähentää trauman syntymisen riskiä. (Hovinen 27.5.2019.)

Maailman laajin doulaamisesta tehty tutkimus on Cochranen tutkimus, jossa tutkittiin naisten saamia kokemuksia doulan käytöstä. Tutkimus sisälsi 26 tutkimusta 17 eri maassa. Suurin osa haastateltavista ei kuulunut erityistä tukea tarvitseviin ja silti tulokset ovat erittäin rohkaisevat varsinkin kansanterveydellisestä näkökulmasta. Cochranen yli 15 000 synnyttäjää koskevan tutkimuksen mukaan jatkuva henkilökohtainen tuki vähensi terveydenhuollollisten toimenpiteiden määrää ja paransi naisen synnytyskokemusta. Doulan ansiosta äidin sairaalassaoloaika lyheni ja synnytyksen jälkeistä masennusta esiintyi vähemmän. Lisäksi tutkimuksessa todennettiin, että äidin saama jatkuva tuki oli tehokkainta, kun palveluntuottaja ei kuulunut sairaalan henkilökuntaan eikä äidin sosiaaliseen verkostoon. (Bohren ym., 2017.)

Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee jokaiselle naiselle synnytykseen pysyvää seuralaista. WHO:n mukaan kumppanin mukana oleminen edistää äitien ja vastasyntyneiden terveyttä ja lisää naisten tyytyväisyyttä omaan synnytyskokemuksensa. (World Health Organization 2016.)

Tukihenkilö synnytyksessä vaikuttaa positiivisesti myös vauvan hyvinvointiin. Vauvat kotiutuvat aikaisemmin eivätkä ole olleet tehohoidon piirissä sairaalassa. Imetyksen on huomattu onnistuvan paremmin, ja äidit ovat kokeneet enemmän kiintymystä vauvoihinsa synnytyksestä seuraavina kuukausina. (Kättilötalo, [viitattu 21.3.2019].) Myönteinen ja turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen tulevaa kehitystä sekä helpottaa vanhempana oloa (Jantunen & Oulasmaa 2008, 51).

Tuen antamisella voi olla vaikutusta jopa sukupolvien ketjuun. Jos äiti on saanut vauvana hoivaa, turvallisuudentunnetta ja rakkautta, hän osaa sitä antaa myös itse. Jos taas ihminen ei ole kokenut olevansa riittävä ja rakastettu sellaisena kuin on, riski masennukseen sekä etäiseen suhteeseen omiin lapsiin kasvaa. Lapsuudessa opittujen toimintamallien rikkominen vaatii paljon ulkopuolista tukea ja työtä. (Jantunen & Oulasmaa 2008, 68.)

Vapaaehtoisena doulana toimiva nainen on aina hyvä esimerkki aktiivisesta kansalaisesta. Jokainen doula tekee työtä omalla identiteetillään, osallistuen ja toimien, kohtaamalla perheitä ja välittämällä heistä. Vapaaehtoisuus muokkaa myös doulaa itseään. Se kehittää eettistä arvomaailmaa ja näin ollen syventää kokemusta omasta identiteetistään. Taidot osallistua, toimia ja vaikuttaa parantuvat sekä kommunikaation ja kohtaamisen taidot kehittyvät. Ihmisläheisyyden ja välittämisen on huomattu kasvavan vapaaehtoisuuden ansiosta. (Nylund & Yeung 2005, 70.) Vapaaehtoistyö doulana tarjoaa tekijälleen muun muassa sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta, osallisuutta ja osallistumista, erilaisia vuorovaikutustilanteita ja ryhmään kuulumisen tunnetta. (Porkka 2009, 64). Yhteisöllisyys ja uudet ihmissuhteet tarjoavat elämäkokemuksia, vastuuta ja huolen kokemista myös tuntemattomista kanssaihmisistä. (Mykkänen-Hänninen 2007, 23). Nämä kaikki osaltaan lisäävät vapaaehtoistyötä tekevän doulan sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia (Porkka 2009, 64).

Kansainvälisissä tutkimuksissa on saatu huomata, että osallistuminen vapaaehtoistoimintaan on selkeässä yhteydessä vapaaehtoisen onnellisuuden kokemuksiin. Esimerkiksi Saksassa tehdyssä tutkimuksessa saatiin huomata viikoittain vapaaehtoisina tekevät ihmiset tyytyväisemmiksi elämäänsä, kuin ne, jotka eivät koskaan osallistu mihinkään vapaaehtoistyöhön. (Meier & Stutzer 2008, Tanskasen & Danielsbackan 2015 mukaan.) Doulana toimiminen ei ole vain antamista omasta itsestään toiselle, vaan siitä muodostuu voiman ja merkityksellisen elämän inspiraation lähde myös doulalle itselleen. Suhde autettavaan sisältää usein sellaista lämpöä, joka tekee myös doulan itsensä onnelliseksi. (Noddings 2003, 236–237, Nylundin & Yeungin 2005, 139 mukaan.)

3.2 Doulan toiminta käytännössä

Vapaaehtoistyö doulana antaa hyvinvointiyhteiskuntamme palvelujärjestelmään tarvittavaa lisäresurssia. Doulaa voidaan tarvittaessa käyttää myös tukimuotona ongelmien varhaisessa vaiheessa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 6.) Kaikenlainen vapaaehtoistyö voidaan nähdä yhteisöllisyyteen perustuvana kansalaistoimintana, jonka tarkoituksena on luoda perustaa kansalaisten hyvälle elämälle. Tämä tukee tunnetta siitä, että yhteiskunnassa vallitsevat arvot ovat kansalaisistaan välittävät. Tällainen sosiaalinen pääoma tukee tutkitusti kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia, ehkäisee sairauksia ja vähentää sosiaalisia ongelmia. (Porkka 2009, 64.)

Synnyttävällä naisella on usein sairaalassa mukanaan aviomiehensä tai joku muu läheinen ihminen antamassa tukea synnytyksen aikana. Läheisen tuki on synnyttävälle äidille tärkeää, mutta tutkijat ovat huomanneet kumppaneiden kohtaavan usein epävarmuutta, pelkoa ja jopa ahdistusta synnytyksen aikana, ja silloin heidän kykynsä tarjota synnyttäjälle jatkuvaa emotionaalista tukea estyy. (Henley 2015, 263.) Rakkaan ihmisen kivun näkeminen voi olla hämmentävä ja ahdistava kokemus ja synnyttäjän käytöksen muutokset saattavat olla jopa pelottavia. Doula osaa havainnoida näitä muutoksia, eikä hän hätkähdä synnyttäjän kivun kokemusta tai yllättäviä tilanteita, vaan pysyy rauhallisena ja voi näin ollen tukea myös synnyttäjän kumppania. (Massie 2018.)

Doulan läsnäolo rentouttaa ja rauhoittaa odottavaa äitiä. Hän tsemppaa odottajaa ja luo kannustavan ilmapiirin vauvan saannille jo ennen vauvan syntymää. Sairaalaan siirryttäessä doulalla ei ole muita hoidettavia, kuten sairaalan työntekijöillä, vaan hän on paikalla vain synnyttävää äitiä varten. (Suomen doulat ry [viitattu 4.3.2019].) Lääkäreiden ja kättilöiden työvuorot saattavat vaihtua synnytyksen aikana moneenkin kertaan. Uusien, vieraiden ihmisten kohtaaminen herkällä hetkellä on häiriötekijä, joka voi jopa hidastaa synnytystä ja vaikuttaa äidin jaksamiseen. Oma doula pysyy äidin tukena siihen saakka, kunnes vauva on syntynyt. (Kättilötalo, [viitattu 21.3 2019].)

Ensi- ja turvakotien vapaaehtoinen doula tapaa odottavan äidin kanssa ennen synnytystä kerran tai kaksi ja myöhemmin vauvan jo kotiuduttua. Doulan kanssa odottajalla on mahdollisuus keskustella raskauteen liittyvistä asioista, perhe-elämästään, synnytykseen liittyvistä ajatuksista ja kaikista äidin mielessä olevista asioista. Doula on saanut vapaaehtoisuuteensa koulutuksen ja osaa antaa perheelle tukea monenlaisissa raskauteen ja synnytykseen liittyvissä kysymyksissä. (Henttonen 2018.)

Doula käy etukäteen läpi yhdessä äidin kanssa, millaisia ajatuksia odottajalla on tulevasta synnytyksestä. Millaisia asioita hän jännittää tai pelkää ja millaista tukea hän synnytykseensä kaipaa? Tällä tavoin odottaja ja doula voivat tehdä yhteisiä suunnitelmia ja valmistautua tulevaan. Doula voi olla tukemassa äitiä myös synnytyksen jälkeen ensi-imetyksen ja ihokontaktin onnistumisessa, jos äiti tarvitsee siihen apua. Synnytyksen jälkeisten hetkien ikuistaminen valokuvin on usein myös doulalle ohjattua toimintaa. (HUS, [viitattu 4.3.2019].)

Vapaaehtoisen doulan tuki ulottuu pitkäksi ajaksi sen sijaan, että se keskittyisi vain synnytykseen. Tarjottu tuki on monipuolista ja pyrkii maksimoimaan naisten terveyden ja elämää tukevien sosiaalipalvelujen käytön emotionaalisen tuen lisäksi. Doulan tuki on tutkitusti muuttanut äidin ajatuksia synnytyksestä positiivisempaan suuntaan, lisännyt kontrollin tunnetta ja itseluottamusta äitinä sekä vähentänyt äidin masennuksen ja ahdistuksen tunteita. (Darwin ym., 2015, 467.)

Doulan läsnäolo synnytystilanteessa luo turvallisuuden tunnetta ja vaikuttaa tutkusti jopa synnytyskipua lievittävänä vaikuttajana. Ahdistuksen ja pelkotilojen vähenyessä vähenee myös tarve erilaisiin lääketieteellisiin kivunlievitysmenetelmiin ja tämä nopeuttaa ja helpottaa synnytyksen etenemistä. (Henttonen 2018.) Tärkein tehtävä doulalle on oman ajan ja henkisen tuen antaminen odottavalle äidille (Harju ym. 2001, 34).

Porkka (2009, 68–69) muistuttaa, ettei vapaaehtoisen kuulu olla alan ammattilainen, mutta on tärkeää osata ohjata doulattava tarvittaessa eteenpäin ammattiavun piiriin. Vapaaehtoisella doulalla ei tarvitse olla ammattilaisuuden tuomia taitoja, vaan hän on kannustaja ja tukija. Doula osaa kuitenkin tarjota erilaisia lääkkeettömiä kivunlievityksiä ja selviytymiskeinoja kipujen keskellä (Siivola, Viskari & Kässi 2018). Odottavan äidin oloa voidaan helpottaa hyvin konkreettisoin keinoin kuten hieromalla, lämmittämällä kauratyynyä, painamalla akupunktiopisteitä, puhumalla rohkaisevasti ja pitämällä kädestä. (HUS, [viitattu 4.3.2019].)

Mielen vaikutus ihmisen fyysiseen toimivuuteen on monesti ajateltua paljon suurempi (Massie 2018). Synnyttäjää tuetaan erityisesti luottamaan omaan kehonsa toimintaan. Doula voi myös olla synnyttäjän ja hoitohenkilökunnan välisen vuorovaikutuksen tukija ja viestien saattaja. Hän voi toimia aloitteentekijänä silloin, jos äiti itse ei saa kivuiltaan kerrottua toiveistaan. Doula ei kuitenkaan koskaan tee päätöksiä asiakkaansa puolesta. (Siivola ym. 2018.)

Yhteiskunnan yksilöityminen ja elämäntilanteiden monimutkaistuminen ovat kasvattaneet muun muassa vanhemmuuden ja itsenäisen pärjäämisen vaatimuksia. Oman elämän ratkaisuista voi olla hankalaa saada otetta. Vuorovaikutus toiseen tasa-arvoisessa asemassa olevaan ihmiseen antaa mahdollisuuden peilata omia valintojaan ja tällainen vertaistuki itsessään lisää ihmisten kykyä tehdä tietoisia valintoja. Luottamus ja vastavuoroisuus toiseen ihmiseen suojaavat elämän vastoinkäymisissä. Vain ihminen voi antaa riittävää tukea ihmiselle. (Niemelä & Dufva 2003, 35–36.)

3.3 Erityistä tukea tarvitseva perhe

Suomen sosiaalihuoltolaissa määritellään erityisen tuen tarvetta tarvitsevien henkilöiden oikeutta annettavaan tukeen hyvinvoinnin edistämiseksi. Erityisestä tuesta vastaavat viranomaiset ovat velvoitettuja välittämään tietoa asiakkaidensa sosiaalisista ongelmista aina toiselta viranomaiselta kunnan päättäviin elimiin saakka. Näin palveluita osataan jatkossakin kehittää erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden tarpeisiin. (L 2014/1301.) Doula on perheen asioista aina vaitiolovelvollinen, mutta voi silti toimia siltana perheen ja perhepalveluita antavien tahojen kanssa, sekä madaltaa perheen kynnystä löytää perheelle sopivia palveluita (Suomen Doulat, [viitattu 21.10.2019].)

Ensi ja turvakotien yhdistykset määrittelevät erityisen tuen tarpeen taloudellisilla, sosiaalisilla ja elämäntilanteeseen liittyvillä asioilla. Tällaisia asioita voivat olla perheen vaikea taloudellinen tilanne, synnyttäjän nuori ikä, perhe on turvapaikan hakija, synnyttäjällä on mielenterveysongelmia, kehitysvamma, neurologinen oireyhtymä, vakava päihdeongelma, perhe on laitoshoidossa tai kuntoutuksessa, tai perheellä on jokin muu erityinen syy. Näitä syitä voivat olla esimerkiksi huoli varhaisesta vuorovaikutuksesta, kaoottinen elämäntilanne, arjenhallinnan vaikeudet, traumaattiset kokemukset tai se, ettei alueella ole saatavilla muita doulia. (Kokko 2018.) Erityisen tuen tarpeessa oleva perhe voi ottaa yhteyttä oman alueensa doulien yhteyshenkilöön missä tahansa raskauden vaiheessa. Omasta tilanteestaan voi jutella tarkemmin yhteyshenkilön kanssa, ja hän valikoi ja ehdottaa perheelle sopivaa doulaa. (Ensi- ja turvakotien liitto, [viitattu 20.9.2019].)

Odottavat äidit saattavat kokea häpeää omasta elämäntilanteestaan. Häpeässä ihminen kärsii syvästä vääränlaisena ihmisenä ja persoonana olemisen kokemuksesta. Elämässä on saattanut olla suuria pettymyksiä ja pettymyksen tunteita. Epävarmoissa ja vaikeissa elämäntilanteissa saattaa puuttua luottamus siihen, että elämä kyllä kantaa. (Mattila 2007, 41–42.) Häpeä saattaa vaikuttaa äitiin jopa toimijuuden menettämisenä. Häpeän tunne syntyy, kun ihminen ei kykene toimimaan yhteiskunnan normien mukaisesti. Häpeän vallassa eläminen lamaannuttaa ja voi johtaa häpeämisen kierteeseen toisten ihmisten ollessa tietoisia esiintyvistä elämän haasteista. (Krok 2009, 141.)

Perheillä saattaa olla takanaan kokemuksia sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden negatiivisista asenteista. Tämän vuoksi doulan on erittäin tärkeää tiedostaa omat asenteensa, uskomuksensa, ennakkoluulonsa ja mielikuvansa. Häpeä ja syyllisyys omasta elämäntilanteesta luo haasteita äidille luottamussuhteen luomiseen. Äidillä saattaa olla negatiivinen ajatus raskaudestaan tai kykenemättömyys luoda kiintymyssuhde syntymättömään lapseen. Koska doula ei ole viranomaistaho, saattaa perheellä olla matalampi kynnyks luottamuksen luomiseen ja avun vastaanottamiseen vapaaehtoiselta. (Kokko 2018.)

Doulan on aina muistettava toimia myös vauvan puolestapuhujana, jos tilanne niin vaatii. Sosiaalihuoltolaki määrittää lapsen oikeuden muuan muassa turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen kehitykseen sekä ruumiilliseen ja henkiseen koskemattomuuteen. (L 30.12.2014/1301.) Ennakoiva lastensuojeluilmoitus tehdään silloin, jos epäillään lastensuojelun tukitoimien olevan tarpeellisia heti vauvan synnyttyä. Epäily ei koskaan ole riittävä syy tehdä ilmoitusta, vaan doulalla pitää olla asiasta varmuus. Vapaaehtoisella doulalla on Suomen lakiin perustuva velvollisuus tehdä ilmoitus tarvittaessa, eikä siihen vaikuta vaitiolovelvollisuus. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 12.9.2019.)

3.4 Arvostava kohtaaminen doulatoinnassa

Aito kohtaaminen on aina vuorovaikutusta. Jokaisella meillä on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi, ja se edellyttää aitoa toisen ihmisen kohtaamista sekä omaa kokemusta kohdatuksi tulemisesta. (Pollari & Koppinen 2011, 126.) Kohtaaminen ei ole suorittamista, sillä siinä ei ole tiettyä kaavaa tai tiettyjä sanoja, jotka kuuluisi sanoa. Vapaaehtoisena toimiva doula ei kuuntele äitiä aidosti, jos hänellä on mielessään valmiina jokin vastaus tai neuvo. Aito kohtaaminen antaa tilaa toisen persoonallisuudelle ja erilaisuudelle sekä arvostaa ihmisyyttä itsessään. Toisen arvostamisen voidaan katsoa olevan elämäkokemusten ja koettujen tunteiden hyväksymistä sekä niiden arvostamista eikä ihmisen arvo ole koskaan kiinni hänen saavutuksistaan. (Mattila 2007, 12, 14–15.) Koemme tämän olevan erityisen tuen tarpeessa olevan äidin doulaamisen ydinajatus. Jos aitoa kohtaamista ei tapahdu,

jää doula henkisesti tasolle etäiseksi äidille ja hän voi kokea syvää yksinäisyyttä (Kallio 2017, 153).

Doulan ja äidin kohtaaminen on inhimillistä vuorovaikutusta. Meillä jokaisella on oma tapamme olla vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Vuorovaikutukseen eivät vaikuta merkittävästi yksittäiset sanomiset tai tekemiset vaan se, millaisella asenteella me toisen ihmisen otamme vastaan. (Mönkkönen 2018, 16–17.) Miellemme on tärkeää, ettei doula tuo esiin negatiivisia asenteita, vaikka äidin elämä oli täysin erilaista kuin doulan. Hyvään vuorovaikutukseen ei kuulu keskustelun dominointi tai vastapuolen kontrollointi. Tämänkaltaisen vuorovaikutus vähentää äidin ja doulan yhteisymmärrystä ja luottamuksen syntyä. (Keisala 10.4.2017.)

Arvokkaan kohtaamisen perusta on hyvin arkipäiväisissä kanssakäymisissä, jonka perusta on lähimmäisen rakkaudessa, kanssakulkemisessa ja ihmisyydessä. Huolten ja hämmennyksen keskellä eläessä kaipaa ennen kaikkea sitä, että joku kuuntelee perääntymättä ja tuomitsematta. Kohtaaminen saattaa olla kaikessa yksinkertaisuudessaan sitä, kun ihminen asettuu kasvokkain toisen ihmisen kanssa ja haluaa jakaa hetken kaikkine iloineen ja kipuineen. Kohtaaminen voi tuntua kuitenkin joillekin myös hankalalta, koska sitä ei voi suorittaa, vaan se täytyy toteuttaa olemalla henkisesti läsnä. Se on pysähtymistä, viipymistä ja yhdessä kulkemista vuorovaikutuksessa. (Mattila 2007, 32–33.)

Kuunteleminen läsnäolevasti liittyy vahvasti kohtaamiseen. Siinä ikään kuin astuu sisälle toisen ihmisen maailmaan ja viestii siitä, että arvostaa häntä sellaisena kuin hän on sekä halusta olla läsnä ja kuunnella juuri hänen tarinaansa. Äidin arvostava kohtaaminen ja kuuleminen eivät pääse toteutumaan, jos vapaaehtoinen doula hermostuu, ärsyyntyy, vetäytyy tilanteesta, ohjeistaa, moralisoi tai analysoi tilannetta liikaa. (Dunderfelt 2016, 127–131.) Doulan toimiessa kuuntelijana hänen on tärkeää huomioida ja ottaa vastaan myös sanattomat viestit: äänenpaino ja sävy, hengitys, kehon ja käsien liikkeet sekä kasvojen ilmeet. Tarkkaavainen kuuntelija seuraa miten sanaton ja sanallinen viestintä kytkeytyvät toisiinsa, vai ovatko ne ristiriidassa keskenään. (Kauppila 2005, 182–183.)

Kuuntelu on vapaaehtoisen doulan tärkein taito. Kuuntelua voi kehittää päästäkseen lähelle toista ja hänen kokemusmaailmaansa. Kuuntelu vaatii vaivaa ja ponnisteluja,

jotta pystymme keskittymään ja antamaan huomiota toisen kertomaan tarinaan sekä olemaan aidosti tilanteessa läsnä. (Headlee 2016.) Kohtaamisessa olennaista on kuuntelemisen lisäksi puhuminen. Doulan on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten itse tilanteessa puhuu. Kuunnellessa toista aidosti, ei pelkästään kohteliaisuudesta, avautuu mahdollisuus tarkentaville kysymyksille ja hedelmälliselle keskustelun jatkamiselle. (Pelo 2015.)

Kuuntelu ja halu ymmärtää toista ihmistä ei automaattisesti tarkoita, että ymmärtäisimme asiat samalla tavalla tai olisimme niistä samaa mieltä. Kun tunnemme myötätuntoa toista ihmistä kohtaan se tarkoittaa sitä, että hyväksymme toisen ihmisen kokemukset totena sellaisena kuin ne ovat. (Sjöroos 2010, 155.) Mielestämme empatiakyky on avain ymmärtäväiseen ja luottamukselliseen doulasuhteeseen.

Empaattinen ihminen kykenee nimeämään ja tunnistamaan toisen tunteita, reagoimaan niihin sekä ymmärtämään erilaisia näkökulmia asioihin. (Suomen Mielenterveysseura, [viitattu 2.3.2019].) Empatia on vuorovaikutusta ja kykyä kohdata toisen kärsimystä sekä jakaa toisen kokemaa tunnetilaa. Sosiaalinen sensitiivisyys kuuluu empatiaan. Sosiaalinen sensitiivisyys on herkkyyttä havaita toisen ihmisen tunteita ja asettua toisen tunteiden kanssa samalle aaltopituudelle. Empatiaa tunteva vapaaehtoinen doula ymmärtää äidin mielentilaa tuntematta kuitenkaan samoin kuin hän. (Kauppila 2005, 186.) Empaattinen doula eläytyy äidin tilanteeseen niin, että pystyy näkemään tilanteen äidin näkökulmasta pitäen silti riittävän etäisyyden omiin tunteisiinsa (Sjöroos 2010, 24).

3.5 Doulan ja äidin välinen vuorovaikutus

Vapaaehtoisen doulan empaattinen vuorovaikutus äidin kanssa toteutuu parhaiten, kun doula ymmärtää omien arkikokemustensa kautta äidin elämää ja siihen liittyviä haasteita. Tällaisessa tilanteessa doula voi kokea voivansa parhaiten auttaa ja helpottaa äidin tilannetta. Toisen merkitysmaailman ymmärtäminen mahdollistaa empaattisen vuorovaikutuksen rakentumisen parhaiten. Vapaaehtoinen doula voi kokea suuria onnistumisen tunteita vapaaehtoisena, jos äidin ja doulan käymä dialogi synnyttää äidille uusia näkökulmia, vie elämäntilannetta eteenpäin sekä helpottaa mahdollista pahaa oloa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 40–41.)

Kapeasti määriteltynä dialogisuus tarkoittaa keskustelua, joka ei ole vain puhetta ja kuuntelua, vaan parhaimmillaan siinä molemmat osapuolet oppivat ja voivat muuttaa mielipiteitään tai asenteitaan. Dialogisen suhteen syntymiseen äidin ja doulan välille vaaditaan luottamuksellista suhdetta, sillä luottamuksellinen suhde mahdollistaa sen, että pystymme olemaan avoimesti vuorovaikutuksessa toistemme kanssa. (Mönkkönen 2018, 108–110, 114.)

Hyvän vuorovaikutussuhteen rakentaminen vapaaehtoisen ja doulattavan välille alkaa aina luottamuksesta. Sosiaali- ja terveysalan vapaaehtoistyöntekijöillä on vaitiolovelvollisuus, jota säädellään lailla. Doulasuhteessa äidin ja perheen asioista ei saa puhua ulkopuolisille, eikä asiakkaiden henkilöllisyyttä saa paljastaa. Doulan täytyy olla luotettava ja äidin luottamuksen arvoinen. (Mattila 2007, 23.) Luottamuksen säilyminen perustuu pitkälti kunnioitukseen ja ymmärretyksi tulemisen kokemukseen.

Ymmärretyksi tuleminen ei tarkoita sitä, että doula esittäisi ymmärtävänsä äidin elämää ja valintoja kyseenalaistamatta, vaan äidin kuulemista ja hänen tarinansa vastaanottamista silloinkin, kun se poikkeaa täysin omasta tarinasta. Kun doula kunnioittaa aidosti odottavaa äitiä, se näkyy ja vaikuttaa asenteissa ja toimissa positiivisesti. Doulan voi olla vaikeaa ymmärtää ja hyväksyä odottavan äidin tekemiä valintoja ja elämäntapaa. Doulana oleminen ei vaadi sitä, että toisen kaikki valinnat pitäisi hyväksyä, vaan avoin kuuntelu ja läsnäolo riittävät. Monille kovia kokeneille naisille luottaminen voi olla hyvin vaikeaa varsinkin, jos luottamus on moneen kertaan petetty. On helpompaa ajatella, ettei luota kehenkään. Doulalle on tärkeää ymmärtää, ettei luottamuksen puute liity häneen henkilökohtaisesti, ja kunnioittava suhtautuminen odottavaan äitiin ja hänen elämäntarinansa arvostaminen saattavat kasvattaa rohkeutta luottamiseen uudelleen. (Mattila 2007, 25.)

Kohtaamisen ja rinnalla kulkemisen lisäksi on tärkeää muistaa, miten suuri vaikutus meihin ihmisiin on katseella ja kosketuksella. Yksi sanattoman viestinnän muoto on kosketus eli haptinen aistimus. Kosketusaistin avulla välittyy mm. pitämisen, rakastamisen, turvallisuuden ja ymmärtämisen viestit. (Kauppila 2005, 33.) Sanojen puuttuessa kaikki muu viestintä korostuu. Vapaaehtoisena doulana on tärkeää kiinnittää

huomiota omaan nonverbaaliin viestintään, jotta äiti saa sen tunteen, että on tullut hyväksytyksi ja vastaanotetuksi lämpimästi, vaikka sanoilla sitä ei pystyisi ilmaisemaan. (Pollari & Koppinen 2011, 126, 178–179.)

Maaret Kallion (2017, 194–195) mukaan ihmisen ollessa suuremmissa tunnekuohussa sanat tavoittavat häntä yleensä huonommin. On tutkittua, että ilman kosketusta ihminen ei kasva ehjäksi, vaan se on mielenterveyden elinehto. Kosketus luo siltoja toinen toisemme luokse ja on sekä varhaisin että viimeisin keino saada ihmiseen yhteys kaiken muun jo pettäessä. Oikeanlainen koskettaminen rauhoittaa ja lisää kivunsietokykyä, herättää myönteisiä tunteita sekä lisää turvallisuuden tunnetta ja mielihyvää. Myös katseen vaikutus on vahva. Luonnollisessa katsekontaktissa keho virittyy automaattisesti vuorovaikutukseen, ja se on kuin kutsu kohtaamiseen. Lempeä ja vastaanottavainen katse on lohdullinen. On aseista riisuvaa, jos toinen luo sinuun hyväksyvän katseen esimerkiksi silloin, kun kokee suurta häpeää.

Sanattomaan eli nonverbaaliseen viestintään kuuluvat muun muassa ilmeet, eleet, asento sekä olemus. Doulan kohdatessa äidin kohdistuu huomio hänen kasvoihinsa ja niiden ilmeisiin. Yhteisessä vuorovaikutuksessa doula oppii tunnistamaan äidin tavan ilmehtiä, ja mitä paremmin he tuntevat toisensa, sitä helpompi ilmeitä on tulkita. Ihmiset viestivät toisilleen paljon myös käsillään. Luontaiset käsien liikkeet osallistuvat puheen säestykseen tai sen vahvistamiseen. Käsien avulla on mahdollista antaa ohjaavia merkkejä tai eleitä sekä viestiä positiivisesti tai negatiivisesti. (Kaupila 2005, 33–37.)

Doulasuhteessa maahanmuuttajaäidin kanssa toimiessa yhteistä kieltä ei välttämättä ole tai jos on, se voi olla niukkaa tai yhteinen kieli voi olla englanti. Maahanmuuttaja äidin kanssa on huomioitava myös kulttuuriset erot, sillä ne voivat nonverbaalin viestinnän osalta aiheuttaa väärinymmärryksiä, puolin ja toisin. Vuorovaikutus kahdesta eri kulttuurista tulevien välillä on merkitysten vaihtamista sekä yhteisten merkitysten löytämistä. Yhteisymmärrykseen pääsyä helpottavat tarkentavat kysymykset sekä selkokielistäminen. Selkokielellä tarkoitetaan yleiskieltä yksinkertaisempaa kieltä, jonka sisältöä, rakennetta ja sanastoa on muokattu niin, että se on helpompi ymmärtää. Selkokieli voi olla avuksi niille, joiden on vaikea ymmärtää tavallista yleiskielistä tekstiä tai puhetta. (Pollari & Koppinen 2011, 126, 178–179.)

Doula voi käyttää vuorovaikutuksen tuki- ja apuvälineinä esimerkiksi kuvia, piirtämistä, tukiviittomia, esineitä, eleitä, ilmeitä, ääniä sekä koko kehon elehdintää. (Hurmerinta & Mikkonen 2017). Kommunikoinnin apuvälineiden avulla halutaan välittää viestejä, jotka koostuvat niistä sanoista ja ilmauksista, joita vuorovaikutukselliseen kommunikointiin tarvitaan. Kommunikaation helpottamiseen doula voi käyttää tietokonetta tai kännykkää, joihin voi ladata erilaisia kommunikointisovelluksia. Doulan tulee huomioida, että kommunikoinnin ja kohtaamisen tuki- ja apuvälineiden tulee vastata aina kulloisenkin äidin vuorovaikutuksen tarpeeseen, sillä kahta samanaista kohtaamista ei ole. (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus, [viitattu 23.3.2019].) Yhteisen kielen puuttuessa on doulan kyettävä heittäytymään koko persoonallaan vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen äidin kanssa. Elekieli, kosketus ja katsekontakti ovat ensisijaisen tärkeitä doulan ja äidin välisessä kohtaamisessa. (Hurmerinta & Mikkonen 2017.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää teemahaastatteluiden avulla doulien kokemuksia omasta vapaaehtoisena toimimisesta sekä siitä millaista on kohtaaminen erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kanssa. Saadun tutkimuksen pohjalta koostamme oppaan tukemaan doulien vapaaehtoistoimintaa ja lujittamaan doulien uskoa omaan toimintaansa erityisen tuen tarpeessa olevien perheiden tukijana. Opas rajataan opinnäytetyömme ulkopuolelle ja toimitetaan Ensi- ja Turvakotien liitolle opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Halusimme aiheen arkuuden ja henkilökohtaisuuden takia tehdä neljä teemahaastattelua joissa kiinnitimme erityistä huomiota haastateltavien kanssa käytävään vuorovaikutukseen. Haastatteluiden avulla etsimme vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen. Tutkimuskysymyksemme olivat: Miten doula kokee vapaaehtoisena toimimisen ja miten doula pystyy tukemaan erityisen tuen tarpeessa olevaa äitiä ja perhettä? Tutkimuskysymyksemme olivat kaksi selkeästi erillistä kysymystä, jotka eivät sisältäneet vastausta itsessään. Aiheemme on tutkittavissa, sillä erityisen tuen tarpeessa olevien äitien tukeminen on doulille aito ja olemassa oleva haaste. Tarkoituksenamme oli löytää haastatteluista lempeitä keinoja edistää doulien ja äitien positiivisia kohtaamisen kokemuksia. Opinnäytetyön tulosten pohjalta tulemme laatimaan doulille oppaan, joka vastaa mielestämme parhaiten tarvetta silloin, kun sen sisällön tuottamiseen ovat olleet osallisena doulana toimineet.

Erityisen tuen tarpeessa olevien äitien kohtaamiseen painottuvia tutkimuksia ei ole tehty aiemmin Suomessa, joten painotimme kysymyksissämme tätä näkökulmaa. Rajasimme kysymysten ulkopuolelle mahdolliset erityisen tuen tarpeessa olevien äitien haastattelut ja päätimme keskittyä doulien omiin tukemisen kokemuksiin. Tutkimuskohteemme on herkkä ja aihe tunteikas, mikä osaltaan myös vaikutti doulien valikoitumiseen haastateltaviksi. Emme halunneet ottaa riskiä, että olisimme olleet avaamassa äitien parantumassa olevia henkisiä haavoja kyselemällä menneisyyden raskaiden elämäntilanteiden tapahtumista haastatteluilla.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessamme käytimme laadullista eli kvalitatiivista tutkimustapaa. Aihettamme oli mahdottomuus lähestyä erilaisten määrällisten keinojen tai lukujen kautta, joten valinta kvalitatiivisesta tutkinnasta oli luonteva. Laadullisen tutkimuksen käyttö on Kanasen (2017, 33) mukaan oleellista silloin, kun tutkittavasta asiasta ei ole tarkoitus tehdä yleistystä, vaan pyritään saamaan sellaista tietoa, jota tarvitaan asian tai ilmiön syvään ymmärtämiseen.

Laadullinen tutkimuksemme kohdistuu muutamaan teemaan eli vapaaehtoisuuden kokemiseen doulana ja erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamiseen. Tutkimuksemme ei anna mahdollisuutta asioiden yleistämiseen, vaan pyrimme ymmärtämään aihetta syvällisesti yksilön kannalta. Laadullisen tutkimuksen lähestymistavassa on tärkeää saada doulien omakohtainen kuvaus siitä todellisuudesta, jonka he ovat itse kokeneet ja eläneet (Vilkkä 2015, 118–120). Laadullinen tutkimuksemme pyrkii kuvaamaan ja ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja antamaan sille sellaisen tulkinnan, joka on lopputulokseltaan mielekäs (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85).

Haastateltavien doulien kriteerinä pidimme sitä, että jokaisella heillä oli kokemuksia erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamisesta. Tämä mielestämme varmisti sen, että saatava tieto oli oikeaa. Doulien kokemuksia vapaaehtoistyössä on tutkittu vähän ja tehtyjen tutkimusten lähestymiskulma on useimmin painottanut doulasta saatavaa hyötyä äidin näkökulmasta. Tämän vaikutti päätöksemme lähestyä tutkittavaa ilmiötä vapaaehtoisen doulan näkökulmasta.

4.3 Aineiston kerääminen

Tutkimme teemahaastattelua apuna käyttäen doulien kokemuksia omasta vapaaehtoistoiminnastaan ja kohtaamisesta erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kanssa sekä toiminnastaan doulana. Haastattelut tehtiin kasvokkain dialogisesti keskustellen ja edeten teemojen mukaisesti. Teemahaastattelussa poimimme ne aiheet, joita haastattelussa on välttämätöntä käsitellä, jotta tutkimuskysymykseen voitiin saada vastaus. Teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ollut haastattelun aikana merkitystä, sillä tavoitteena oli, että haastateltava antaa kaikista teemoista oman kuvauksensa.

(Vilkkä 2015, 124–127.) Teemahaastatteluissamme oli syvähaastattelun piirteitä, sillä annoimme haastateltavalle mahdollisuuden sekä aikaa kertoa omia ajatuksiinsa, muistojaan, kokemuksiaan, tuntemuksiaan sekä mielipiteitään ja perusteluja niille. Teimme haastattelun aikana tarkentavia kysymyksiä, jotka ohjasivat keskustelua syvemmälle sisälle aiheeseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, [viitattu 8.11.2019].)

Teemahaastattelun tarkoituksena oli tuoda esille doulan oma ääni ja mahdollistaa asioiden läpikäynti haastateltavien kanssa yhteisessä vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48). Emme halunneet tehdä haastatteluita puhelimitse, sillä pyrimme aitoon vuorovaikutustilanteeseen haastateltavan kanssa. Lähetimme ennen haastatteluiden toteuttamista kysymykset sähköpostitse doulille antaaksemme heille mahdollisuuden pohtia kysymyksiä etukäteen.

Tutkimukseen haastateltiin neljää henkilöä, jotka olivat kaikki toimineet doulana erityisen tuen tarpeessa olevalle äidille. Kolme haastateltavaa olivat Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotien yhdistyksen vapaaehtoisia doulia ja yksi doulatoiminnasta muutama vuosi sitten pois jättäytynyt doula, joka oli toiminut doulana myös Etelä-Pohjanmaan ulkopuolella. Haastateltavien ikäjakauma oli 30–40 vuotta ja heistä jokainen oli toiminut vapaaehtoisena doulana yli viisi vuotta. Haastatteluiden kesto oli yhteensä 4h 12min.

Haastattelut nauhoitettiin kokonaisuudessaan haastateltavien luvalla, ja nauhoitukset kirjoitettiin auki eli litteroitiin sana sanalta. Haastattelut suoritettiin nimettöminä, ja käytimme haastateltavista doulista koodia D. Haastateltava numero yksi on merkitty tekstiin koodilla D1. Litteroitua tekstiä kertyi 86 sivua. Litterointi, eli haastatteluaineiston muuntaminen tekstiksi oli työlästä, mutta kuitenkin samalla lisäsi meille opinnäytetyön tekijöille tärkeää vuoropuhelua saadun tutkimusaineiston kanssa (Vilkkä 2015, 137).

Haastattelut suoritettiin haastateltavien omissa kodeissa ja toisen haastattelijan kodissa. Tila pidettiin mahdollisimman rauhallisena ja rentona. Tavoitteenamme oli löytää haastateltavan puheesta huomioita, joiden avulla pystyimme lisäkysymyksiä

esittämällä ohjata haastattelua syvemmälle aiheeseen. Aktiivinen kuuntelu oli mielestämme tärkeä osa haastatteluiden tekemistä, ja haastateltavien annettiin vastata kysymyksiin rauhassa ja pohtien. Haastattelupaikka on oleellinen asia haastattelun kannalta, sillä kyseessä on aito vuorovaikutustilanne, eikä sitä kannata suorittaa liian muodollisessa ympäristössä tai tilassa. Haastattelun mahdollisuudet onnistua hyvin kasvavat, jos haastattelun suorittaa haastateltavan omassa kodissa. (Valli 2018, 33–34.) Haastattelukysymykset pidettiin avoimina. Tutkimushaastattelussa tulisi aina välttää suljettuja kysymyksiä, joihin haastateltava voi vastata vain kyllä tai ei. Tämänkaltaisia kysymysmuotoja ovat yleensä ”-ko* -ja ”-kö” -päätteiset kysymykset. (Vilkka 2015, 124–127.)

Teemahaastattelun kysymysten muotoilussa auttaa kohderyhmän tuntemus (Vilkka 2015, 124–127). Kysymysten tekoa ja niiden asettelua auttoivat toisen tutkijan omat kokemukset aihepiiristä. Vilkka (2015, 124–127) toteaa, että tällaisessa tilanteessa saattaa olla ongelmana, että tutkijalla on ennakkokäsitys asiasta ja vastaaja tunnistaa tämän ja vastaa tutkijan toivomalla tavalla eikä omien käsitystensä tai kokemustensa mukaan. Tämän takia haastattelut pyrittiin tekemään yhdessä molempien haastattelijoiden ollessa paikalla, mikä tuki tutkijoiden neutraalisuutta. Tämä helpotti myös lisäkysymysten esittämistä haastattelutilanteessa, sillä toinen osasi kysyä asioita, joita toinen haastattelija piti itsestään selvänä oman kokemuksensa kautta. Vastaavasti toinen osasi kysyä aihealueesta tiettyjä asioita enemmän aiheesta tietävänä. Näin haastateltavista saatiin tietoa erittäin kattavasti.

Haastattelussa oli jaoteltu kysymyksiä erilaisten teemojen alle, joita olivat vapaaehtoisuus, doulasuhteet ja kohtaaminen doulasuhteissa. Haastateltaessa teemarunko saattoi kuitenkin vaihdella haastatteluiden pituuden ja haastateltavan kysymyksiin syventymisen takia. Haastattelutilanteessa pidettiin kuitenkin huolta siitä, että jokaisen haastateltavan kanssa keskusteltiin kaikista esillä olleista aiheista. Teemahaastattelu on haastattelumenetelmä, jossa teemat ovat kaikille aina samat, mutta kysymysten järjestys ja niiden sanamuodot saattavat vaihdella sen mukaan, ketä haastatellaan. Näin haastattelut saatiin vaikuttamaan enemmänkin keskustelulta. (Eskola & Suoranta 2014, 86.)

Aineiston keräämisen yhteydessä on hyvä pohtia, kuinka paljon aineistoa täytyy kerätä, jotta se olisi tieteellistä, edustavaa ja yleistettävissä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko on pieni tai vähäinen verrattuna määrälliseen tutkimukseen. On siis vaikeaa sanoa, mikä on riittävä määrä haastateltavia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–98.) Itse päädyimme pitämään haastateltavien määrän pienenä ja pohdimme tarkasti haastattelukysymyksiä sekä kohdistimme huomiomme syvälle aiheeseen meneviin haastatteluihin. Aineistoa kertyi mielestämme riittävästi, eikä haastateltavien määrän lisääminen olisi tuonut tutkimuskysymysten kannalta uutta tietoa. Näin mahdollistimme mielestämme hyvin laadukkaan ja rikkaan aineiston syntymisen.

Litteroinnin jälkeen haastattelut käytiin läpi sana sanalta, etsien asioita ja asiaviitteitä rakennettujen teemojen sisältä. Merkittäviä lauseita painotettiin tekstistä erivärisin korostustusssein ja samalla tavalla teemat pysyivät erillään ja selkeinä. Vapaaehtoisuuteen liittyvät avainsanat ja lauseet alleviivasimme sinisellä korostusvärillä, kun taas toiseen tutkimuskysymykseen liittyvät avainsanat huomioitiin punaisella.

Hanna Vilka (2015, 163–164) kirjoittaa, että aineisto käsitellään siitä näkökulmasta käsin, mitä tutkija aineistosta etsii. Aineistosta nostimme tutkimusongelmaa valaisevia teemoja, vertailimme tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa ja poimimme sen sisältä keskeisiä aiheita. Haasteeksi koimme tutkimusongelman kannalta tekstimassasta oleellisten asioiden löytämisen (Eskola & Suoranta 2014, 175–176).

Kiinnostavista havainnoista kirjoitimme muistiinpanoja käsin aineiston reunaan. Ensin molemmat tutkijat kävivät aineiston läpi itsenäisesti ja sen lisäksi yhdessä reflektoiden. Aineistoa tiivistettiin ja jäsenneltiin niin, ettei mielestämme tärkeitä asioita jäänyt ulkopuolelle. Näiden vaiheiden jälkeen tutkimusaineisto teemoitettiin uudeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi sen mukaan, mitä teemoja aineistosta etsittiin. Teemoittelu voidaan tehdä esimerkiksi ominaisuuksien, piirteiden tai käsitysten mukaan, jotka löytyvät kohteena olevasta aineistosta. (Vilka 2015, 163–164.) Järjestelimme aineistoa kooten kunkin teeman alle haastatteluista ne kohdat, jossa kyseessä olevasta asiasta puhuttiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, [viitattu 3.10.2019]).

4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita ja tutkimusta arvioidaan aina kokonaisuutena (Tuomi & Sarajärvi 2018,163). Tutkimustulosten on oltava luotettavia eikä luotettavuutta saavuteta ilman suunnitelmallisuutta. Tutkimuksen suunnittelu sekä tutkimussuunnitelma ovat koko tutkimuksen luotettavuuden pohja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, [viitattu 3.10.2019].) Teimme opinnäytetyöllemme tutkimussuunnitelman, jossa määrittelimme tutkimuksen teoreettisen perustan, sen taustaa ja tavoitteita. Lisäksi tutkimussuunnitelmassa perustelimme valitun tutkimusmenetelmän sekä aikataulutuksen, miten opinnäytetyömme tulisi edetä. Suunnitteluvaiheessa mietimme tarkasti, mikä on tutkimuksemme tarkoitus ja tavoite sekä millaisia asioita lähdemme tekemään, jotta tavoitteeseen päästään. Tärkein osa suunnitelmaa oli haastateltavien valikoiminen. Pohdimme tarkoin ketä haluamme haastatella, jotta tutkimustulokset olisivat luotettavia.

Haastateltavat saimme valikoitua suunniteltujen kriteerien mukaan. Jokainen heistä oli pitkään toiminut kokemusta omaava vapaaehtoinen doula, joka oli ollut mukana tukemassa erityisen tuen tarpeessa ollutta äitiä vähintään kerran synnytyssalissa asti. Haastattelutilanteissa edettiin suunnitellun teemarungon mukaan niin, että jokaisen haastateltavan vastaukset tukivat alkuperäisiä kysymyksiä ja näin ollen mahdollisti luotettavan aineiston syntymisen. Pidimme koko opinnäytetyöprosessin ajan mielessämme tarkasti sen, mitä tutkimme ja mihin kysymyksiin haimme vastuksia.

Objektiivisuus oli tärkeä osa opinnäytetyömme tekemistä. Objektiivisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija katsoo tutkittavaa kohdetta tai ilmiötä puolueettomasti ulkopäin. Täydellinen objektiivisuus ei ole mahdollista, sillä oman kokemusmaailman ja ajattelun sulkeminen ulkopuolelle ei ole mahdollista. Omien asenteiden ja uskomusten tiedostaminen vaikuttaa tapaan toimia puolueettomammin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, [viitattu 3.10.2019].) Toinen meistä tutkimuksen tekijöistä toimii vapaaehtoisena doulana, mikä vaikutti suuresti opinnäytetyön aiheen valintaan. Vahva tietämys aiheesta lisäsi huomioin kiinnittämistä oman toimintamme objektiivisuuteen ja aihetta käsiteltiin keskustellen läpi koko opinnäytetyöprosessin.

Eettisyys vaikutti opinnäytetyötä suunnitellessa eniten siihen, että haastatteluiden kohdennettiin nimenomaan douliin, eikä erityisen tuen tarpeessa oleviin äiteihin. Äitien elämäntilanteet hetkessä, jossa doulan apua on tarvittu, ovat saattaneet olla hyvin herkät ja muistot eletystä ajasta jopa negatiivisia. Emme tutkijoina halunneet kaivella näitä äitien elämän kivikoita ja aiheuttaa mielipahaa mahdollisesti epäsopeilla kysymyksillä. Tutkimuksemme tarkoituksena ei ole kaivaa tai puuttua erittäin herkkiin asioihin tai aiheuttaa kysymyksillä reaktioita, tunteita tai kokemuksia, jotka ovat satuttavia. Haavoittuvassa asemassa oleville äideille tilanteet ovat äärimmäisen arkoja ja jopa häpeällisiä, jolloin saatava tietokin olisi voinut jäädä suppeaksi.

Tutkimusta tehdessä on vahvasti tiedostettu, että tutkimusta tehdessä toimitaan nimenomaan tutkijana, ei doulana. Haastateltavia muistutettiin haastattelun alussa vielä erikseen toisen haastattelijan roolista tutkijana. Haastatteluita tehdessä doulauksen taustan tuntemus oli eduksi, sillä se auttoi lisäkysymysten tekemistä sekä haastatteluiden syventämistä. Toinen tutkijoista on tutustunut aiheeseen ensimmäisen kerran vasta tämän tutkimuksen aikana, tuoden tutkimukseen asioita kyseenalaistavan ja uudenlaisen näkökulman. Hyvin erilaiset näkökulmat tutkittavaan asiaan rikasti tutkijoiden keskinäistä reflektointia ja loi molemmille uusia näkökulmia ja ideoita opinnäytetyön toteuttamiseen.

Ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan, jolla tarkoitetaan tutkimukseen osallistuvien suojaamista. Tähän lasketaan vapaaehtoinen suostumus osallistua tutkimukseen, oikeus kieltää jälkikäteen itseään koskevan aineiston käyttö sekä oikeus keskeyttää tutkimuksessa mukanaolo. Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus tietää näistä edellä mainituista oikeuksistaan. Oleellinen osa tutkittavien suojaaja on luottamuksellisuus. Saatuja tietoja ei luovuteta ulkopuolisille eikä tietoja käytetä muuhun kuin sovittuun tutkimukseen. Tiedot on pystyttävä järjestämään niin, ettei kenenkään tutkimukseen osallistuvan identiteettiä voida tunnistaa ja osallistujan on jätävä anonymiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156.)

Haastattelukysymykset aseteltiin niin, ettei haastateltavien henkilöllisyyttä pystynyt niistä päättelemään. Kysymyksistä jätettiin ulkopuolelle esimerkiksi doulan kotipaikkakunta. Ennen haastattelua haastateltaville lähetettiin sähköpostitse kirjallinen haastattelulupalomake, jonka doula sai allekirjoittaa. Lomakkeella painotimme

doulan oikeuksia ja haastattelun luottamuksellisuutta. Ennen haastattelun alkua muistutimme nauhoituksesta ja halutessaan doulalla oli oikeus kieltäytyä siitä. Lisäksi kerroimme mahdollisuudesta vetäytyä tutkimuksesta myös jälkikäteen.

Tieteellisen tutkimuksen yleiset luotettavuusmittarit ovat reliabiliteetti sekä validiteetti. Laadullisessa tutkimuksessa validiteetti ymmärretään uskottavuudeksi ja vakuuttavuudeksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, [viitattu 3.10.2019].) Tutkimuskohteemme ja kysyttävät kysymykset olivat tarkasti mietitty, ja ne tukivat tutkimuskysymysten kannalta oleellisimpia asioiden selvittämistä. Haastattelukysymykset tarkistutimme ohjaavalla opettajalla. Tutkittavan aiheen vuoksi teemahaastatteluilla saatiin enemmän opinnäytetyön kannalta kattavampaa tietoa. Kysymyksiä pohdittiin pitkään, ja niitä muotoiltiin useaan kertaan uudelleen. Haastattelut etenivät suunnitellusti ja näin ollen asioiden turha toisto jäi pois ja niistä saatu tieto oli opinnäytetyömme kannalta juuri oikeanlaista. Nämä tukevat tutkimuksemme validiteettia.

Reliabiliteetti eli luotettavuus liitetään erityisesti kvantitatiiviseen tutkimuksen luotettavuuteen (Kananen 2017, 173–176). Työmme luotettavuutta korostaa aineiston kerääminen teemahaastattelun kautta, joka perustui hyvin rajattuun tutkimuskysymyseen, ja sitä tukevaan haastattelurunkoon. Saadut tutkimustulokset analysoimme käymällä litteroidun aineiston läpi ensin yksin ja lopulta saadut huomiot yhteen liittäen yhdessä, tulosten virheiden minimoimiseksi. Saadut tutkimustulokset olivat monilta osin samankaltaisia kuin aiemmin yleisestä doulauksesta tehtyjen tutkimusten tulokset sekä aiheesta kirjoitettu teoria.

Tutkimuksen toteuttamista ja luotettavuutta ei voida pitää toisistaan erillisinä asioina. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Luotettavuuden arviointia tehdään siis koko ajan suhteessa teoriaan, analyysitapaan, aineiston ryhmittelyyn, tutkimiseen, tulkintaan, tuloksiin ja johtopäätöksiin. (Vilka 2015, 196–197.) Teorian luotettavuus on varmistettu etsimällä mahdollisimman uutta ja kattavaa tietoa aihepiiristä. Luotettavuutta lisättiin myös kansainvälisillä lähteillä. Teemoittelun käyttäminen aineiston analysoimiseen koettiin parhaaksi ja luotettavimmaksi tavaksi purkaa saatu aineisto, jottei pieniäkään asioita jää haastatteluista huomioimatta. Tutkimustuloksista kootaan Ensi- ja turvako-

tienyhdistyksille opas, joten koimme työn luotettavuuden ja eettisyyden erityisen tärkeänä koko opinnäytetyöprosessin ajan saadaksemme tuotettua uutta ja käyttökelpoista tietoa oppaan muodossa.

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten sekä oikeiden toimintatapojen noudattamista ja edistämistä. Tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat käsi kädessä. Tämä tarkoittaa uskottavuuden perustumista siihen, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tieteellistä käytäntöä voidaan loukata, jos aikaisempiin tutkimustuloksiin viitataan puutteellisesti. Lisäksi käytäntöä voidaan rikkoa tutkimustulosten ja käytettyjen menetelmien huolimattomalla tai harhaanjohtavalla raportoinnilla sekä tulosten puutteellisella kirjaamisella ja säilyttämisellä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150–151.)

Opinnäytetyötämme ohjaa Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ohje, joka määrittää työmme lähteiden käyttöä ja niiden merkitsemistä. Oikeanlaiset tekstiivitteet ja lähdeluettelo takaavat tiedon alkuperäisen löytymisen. Tekemiemme haastatteluiden litteroinnit ovat olleet nimettömiä, ja aineistoanalyysin jälkeen paperit on hävitetty asianmukaisin keinoin. Raportoinnissa selitimme mahdollisimman eksaktisti, miten olemme tutkimusta tehneet, jotta se olisi tulevaisuudessa toistettavissa.

Tutkimuksemme eteni alkuperäisen tutkimussuunnitelmamme mukaan, vain haastateltavien doulien määrää vähennettiin kahdeksasta neljään. Aikataulutuksemme pysyi alkuperäisessä suunnitelmassa. Kirjoitimme työn teoria osuutta kevään 2019 aikana, haastattelut suoritettiin touko-elokuussa ja työ viimeisteltiin syksyn 2019 aikana. Oppaan koonti tehdään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyömme tutkimustuloksia. Tutkimuksemme tulokset esitellään kahden pääteeman alla. Ensimmäinen teema on doulien kokemukset vapaaehtoisuudesta ja toinen teema erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaaminen. Vapaaehtoisuuden pääteeman alle nousivat doulien kokemukset vapaaehtoisuudesta, motiivit vapaaehtoisuuteen sekä doulien muutosehdotukset. Toisen pääteeman, eli erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamisen, alle nousivat alateemat tukisuhde äitiin, kohtaaminen ja luottamussuhteen syntyminen doulan ja äidin välille sekä eettisyys.

5.1 Doulien kokemukset vapaaehtoisuudesta

Doulien kokemukset vapaaehtoisesta doulaamisesta olivat positiivisia. Jokainen haastateltava kertoi pitävänsä doulaamisesta paljon, ja kaikki kokivat sen erittäin tärkeänä ja vaikuttavana vapaaehtoisuuden muotona.

...doulaus on ilman muuta sellainen juttu, jota tarvitaan ja tullaan vielä tulevaisuudessa tarvitsemaan vielä enemmän ja niinku se, että se ei niinku oo mikää sellainen erityistarpeessa olevien juttu, vaan se pitäisi olla ihan kaikkien oikeus. (D4)

Se on ollu niiinko ihan valtava rikkaus, et en mä yhtää ihmettele, että sanotaan, että vapaaehtoisina toimivat niinko elää pidempään. Et kyl siinä joku. Joku juttu siinä on. (D1)

Jokainen doula mainitsee vapaaehtoisena toimimisen olevan ajoittain omaa elämää kuormittavaa ja henkisesti raskasta, doulasuhteesta riippuen. Moni viittaa ajankäytännöllisiin ongelmiin, esimerkiksi viestittelyn vaativuuteen.

On ollut joo pari sellaista, että tuota niin tuntui, että joka päivä sai melkein vaihtaa niitä viestejä niin, se oli kyllä aika kuluttavaa sitten lopulta...(D4)

Et sehän on itseasias henkisesti suhteellisen raskasta. Et jokainen, joka tekee päivystystyötä, niin tietää mimmosta se on ku sä päivystät viikonlopun vaikket sä joutuis lähtemäänkään, niin se on yllättävän rankkaa niin. (D1)

Doulasuhteen päättymisen jälkeen kukaan doulista ei ollut koskaan saanut negatiivista palautetta toiminnastaan. Haastatteluissa nousi silti esille omiin kykyihin liittyvä epäonnistumisen pelko. Tunne omasta riittämättömyydestä nousi esiin jokaisessa haastattelussa jossakin muodossa.

... ainahan sitä jotenkin ajatteli, vaikka kun sieltä synnytyssalista lähti, et olisinko mä voinu tehdä jotain enemmän tai että oisko mun pitäny toimia jollain tavalla toisin, tai... mutta sitte... se kun sai ne palautelaput. Me aina jätettiin paperit, mitkä toivottiin, että sekä isä että äiti täyttäis ja palauttais ne sitten viimeisen käynnin yhteydessä suljetussa kirjekuoressa. Et se aina toi sitten sen, viimeistään siinä vaiheessa tuli se, että en mä olis voinu tehdä yhtään enempää, että aina on ollut tosi hyvää palautetta. (D3)

...ja sitten mä oon ihmisenä sellaanen, että kun tavallansa tuntuu, että antaa ittestänsä paljon niin sitten niin... jos siinä jokin ei onnistukaan tai saa kritiikkiä tai semmosta, niin se tuntuu aina tosi pahalta. (D4)

Nii, siis kyllähän sitä nyt niinku jää se olotila, että jollekin ihmiselle on tullut, jonku elämä on ollu parempi mun takia (naurahtaa) ehkä, kenties. (D2)

Omasta epävarmuudesta huolimatta doulaaminen on koettu itseä voimaannuttavana toimintana. Äideiltä saatu palaute on antanut paljon hyvää mieltä ja kokemuksen siitä, että on ollut jollekin korvaamattoman tärkeä apu.

...mä vieläkin saan sen joulukortin häneltä (äidiltä) ja tulee muistoja ja sillä lailla, et siinä kohtaa tuntui, että olin tosi tärkiä äitille ja muisti mua sen jälkeen monesti. (D2)

Motiiveina doulaksi lähtemiseen haastateltavista jokainen kertoi halun pystyä auttamaan toista ihmistä ja tehdä jotakin hyvää. Jokaisella doulalla se liittyi hyvän tekemiseen toiselle ihmiselle ja kaksi doulaa koki vapaaehtoisuutensa liittyvän myös yhteiskunnallisen hyvän lisääntymiseen.

...ja jotenkin niinku ollu aina... voisko sanoa sillä lailla, jonkinlainen tarve antaa tälle maailmalle itsestensä... jotenkin koittaa tehdä niinku...parempaa paikkaa, vaikka se välillä onkin sellaista...tuulimyllyjä vastaan taistelua. (D4)

Niin jollain tapaa semmonen mahdollisuus vaikuttaa tähän ympäristöön, mahdollisuus vaikuttaa niinku ihmisten oloihin, siihen et tää maailma on jotenkin parempi. (D1)

...että mä ajattelin että, olis kiva olla tukihenkilönä sitten niille ihmisille jotka tarttee, että musta vois olla apua sitten siihen. (D2)

Doulaamisesta koettiin saavan itselle mahdollisuus toteuttaa itseään ja mahdollisuus olla mukana itseä kiinnostavassa vapaaehtoistoiminnan muodossa. Kaikki kertoivat olevansa kiinnostuneita synnytyksiin liittyvistä asioista ja pitävänsä vauvoista.

...se vapaaehtoisuus siinä niinku, se et haluaa auttaa sen, minkä pystyy ja mikä sen parempaa auttamista, kuin semmosesta asiasta mistä ite tykkää ja nauttii ja tuntee niinku omaksi jutukseen. (D3)

...mutta siis tuo doulaus oli jotenkin sillai että, mä tiesin, että kättilöksi musta ei ikinä oo, mutta niinku jotenki tuo synnytys oli aiheena ja vauvat siinä vaiheessa semmonen, että...(D2)

Doulaamiseen liittyi jokaisella haastateltavalla vapaaehtoistyöstä saatava onnellisuuden ja ilon tunne. Doulat eivät osanneet kuvata konkreettisesti millaisia hyvänolon tunteita vapaaehtoistoiminnasta saivat, jokainen kuitenkin pyrki kuvailemaan tuntemuksiaan positiivisilla ilmauksilla. Hyvänolontunne liitettiin pyyteettömään tekemiseen.

...se on sellainen aika koukuttava tilanne, kun sä johonkin meet niinku, vapaaehtoistouhuihin mukaan ja se, mitä sä siitä itselles saat. Niin se. (D4)

Se on mielenkiintoista. Hirvittävästi hyvää mieltä. Semmosen hassun lämmön tunne niinkun sisäelimiin. Että. Et sitä on todella vaikee oikeesti kuvailla, että miksi semmonen asia mitä sä teet tavallansa ihan pyyteettömästi, tekee sut kauheen onnelliseksi. Vaikket sä periaatteessa konkreettisesti saa siitä mitään. (D1)

Yhdeksi motiiviksi vapaaehtoiseksi doulaksi lähtemiseen nousivat doulien omat kokemukset synnytyksissä. Kahdella haastateltavalla oli ollut omassa synnytyksessään tukihenkilö mukana, ja se oli koettu hyvin tärkeäksi. Yksi haastateltavista oli saanut emotionaalista tukea sattumalta paikalle osuneelta terveydenhuollon ammattilaiselta.

...otti mut syliin ku pienen lapsen, sit se heijas mua edestakasi ja puhu niinku pienelle lapselle, että. Et sulla ei oo yhtää mitään hätää. Niin se oli semmonen niinkun, että mä ihan oikeesti uskoin siihen sit sillä hetkellä. (D1)

Itte olen käyttänyt doulaa ja olen ollut doulana ja jos ny vielä tarttis mennä synnyttämään, niin haluaisin doulan ilman muuta mukaani...(D4)

Doulat pitivät vapaaehtoisuustoiminnassaan tärkeänä oman porukkinsa yhteisöllisyyttä. Kaikki haastateltavat nostivat esiin doulayhteisön yhteydenpidon ja yhteisten kokoontumisten tärkeyden. Yhteisön tuki oli jokaisen mielestä korvaamatonta, ja yhteisö vaatii hyvän organisoinnin, minkä puute nousi esille kolmella haastateltavalla. Yhteisöstä koettiin saavan vertaistukea, työnohjausta ja uusia ihmissuhteita.

...missä niinku ollaan kuitenkin tukena ja apuna ja sitä kautta sitten sä pystyt niitä omia ihmetyksiä niinku muitten kanssa jakamaan ja semmosia paineita purkaa. Ja sitten se, oma ryhmä, kaikki tykkää siitä hommasta ja kaikilla on niinku se polte tehdä sitä. (D3)

Kun meitä kumminki tämä vaitiolovelvollisuus sitoo, niin ei voi kelle tahansa purkaa. Että ei tarvisi niitä kumminki yksin pähkäillä, kun siihen uupuu sitten. (D1)

Että näin niinku omalla kohdalla näkee sen, että ei oo ollut niitä doula-tapaamisia niin paljon, eikä oo ollu sellaista ns. esimiestä, joka olis huolehtinut tai vienyt sitä touhua eteenpäin, niin sitten se on vähä niinku tavallansa kuivahtanut tai jäänyt vähä niinku oman onnensa nojahan. (D4)

Haastatteluissa ilmeni doulien vapaaehtoistyön saama tuki kotoa. Kahdella doulalla perheessä vanhemmat tai lähipiirissä läheiset ystävät toimivat vapaaehtoistyöntekijöinä. Yksi haastateltavista taas kertoi lapsuudenkodistaan saamansa kasvatuksen syyksi olla mukana vapaaehtoistoiminnassa. Kodissa oli aina kehotettu auttamaan

ja tukemaan muita. Yksi haastateltavista oli saanut innoitettua oman läheisensä vapaaehtoistoimintaan oman doulatoimintansa innostamana.

Mä oon aina ollu semmonen auttavainen ja semmonen niinku...halunnu. Oon mä tietysti kotoo saanu sen opetuksen, että ihmisiä autetaan ja muuta, mutta, sit kun on löytänyt sen oman halun auttaa jossain asiassa niin mikäs sen hienompaa... (D3)

Isä on ollut aina urheilussa tosi paljon aktiivisesti mukana. Että siitä se on sitten varmaan paljolti lähtenytkin (nauraa). (D4)

...varmaa kuunnellu paljo sitä mun möykkäämistä nii. Nii lähteny sitten kans vapaaehtoistyöhön...(D1)

Muutosehdotuksina kaikki haastateltavat mainitsivat koulutuksen. Kolme haastateltavaa kaipasi koulutuksia lisää, ja jokainen painotti sen tärkeyttä vapaaehtoisena toimimisessa. Koulutuksiin kaivattiin realistista näkökulmaa ja mahdollisia kokemusasiantuntijoita. Koulutusten lisäksi doulat kaipasivat yhteistä tekemistä ja kaipasivat ryhmähengen ylläpitämistä.

Itte oon kaivannu niin, että olis ollut enemmän niitä sellaisia, niin kuin niiden doulien keskenäisiä keskustelu-iltoja, koska niissä niitä asioita sai purkaa läpitte...(D4)

Että periaatteessa olis mahtavaa, jos oliski sellainen suomen doulien tapaaminen jossain. Kesäviikonloppu jossain tällaisessa leirikeskuksessa suomalaisten niinku doulien tapaaminen. (D2)

...mikä vois olla ihan hyvä, että olis se alkukoulutus ja sitten sä olisit doulana ja sitten siinä olis jotakin semmosia välijuttuja. (D4)

Mutta et jotenkin tää tää tämmönen, että miten rajuihin juttuihin voi niinkun törmätä ja sitte ku et itte ollu sosiaalialan ihminen. (D1)

Vapaaehtoisena doulana toimiminen koetaan jokaisen haastateltavan toimesta matalan kynnyksen tukitoimena. Vapaaehtoisen doulan saatavuus pitäisi haastateltavien mielestä olla mahdollista kaikille halukkaille. Tuen tarvetta ei haastateltavien mielestä voi väheksyä, vaikka äidillä ei olisi selkeää erityisen tuen tarvetta. Kaksi

haastateltavaa koki vapaaehtoisten doulien saatavuuden ongelmalliseksi. Muutos-ehdotuksena oli mahdollisuus saada doulia sairaaloihin valmiiksi, tukemaan synnyttäjiä ja kätilöiden työtä.

Musta se on jotekin jännä, koska mullaki doulasuhteet mitä on ollu, niin suurin osa on ollu näistä seitsemästäki, niin on ollu mies ja nainen, ehkä yks lapsi ennestään ja on ollukki, että käytännös ihan hyvistä lähtökohdistä, mutta silti he on kaivannu siihen jonku. (D3)

...doulaus on ilman muuta sellanen juttu, jota tarvitaan ja tullaan vielä tulevaisuudessa tarvittelman vielä enemmän ja niinku se, että se ei niinku oo mikää sellanen erityistarpeessa olevien juttu, vaan se pitäisi olla ihan kaikkien oikeus. (D4)

Mun mielestä se pitäis muuttaa tässä systeemissä, että kaikilla niinku... sairaalassa olis niinku henkilökuntana doulia! Että doulia olis koko ajan paikan päällä. (D3)

5.2 Erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaaminen

Tukisuhde äitiin on haastatteluiden perusteella erittäin laaja kokonaisuus, joka sisältää kaikkea mahdollista isän rohkaisusta aina äidin hierontaan ja perheen valokuvaamiseen saakka. Keskityimme opinnäytetyössämme painottamaan erityisesti haastateltavien esiin nostamia tukisuhdetta vahvistavia asioita. Haastatteluista esiin nousseiden tulosten laajuuden ja monimuotoisuuden vuoksi päädyimme erittelemään tukisuhteeseen kuuluvat asiat konkreettisiin tekoihin, joilla pyritään emotionaaliseen tukeen sekä tukisuhteesta nouseviin haasteisiin.

Doulasuhteeseen kuuluu äidin tapaamisia, puheluita ja viestittelyä. Yhteydenpidolla luodaan luottamusta tuettavaan perheeseen. Doula kuuntelee äidin synnytykseen liittyviä toiveita ja pyrkii toteuttamaan niitä. Yhdessä sopien doula ja äiti pohtivat doulasuhteeseen liittyviä käytäntöjä ja tekevät synnytyssuunnitelman. Vapaaehtoiset doulat toimivat myös imetystukiäiteinä.

...äidit on itte laittaneet niinku sähköpostia tai soittanu tai muuta, ja sitte tuota kertonu itestään, kertonu mitä he toivoo, mitä he toivoo doulalta. (D3)

Et doulaamiseen kuuluu vähä niinkun sama, että siinä halutaan kuitenkin ihan perimmäisenä ehkä muuttaa sen äidin niinkun synnytyskokemus positiiviseksi... (D1)

Oon tehny kaikkea mitä äiti on pyytänyt, hieronut ja tuota niin, pitänyt kädestä kii, auttanut itte synnytyksessä hakemaan niitä ponnistusasetoja ja niin pois päin. (D4)

Doula toimii äidin kuuntelijana, tsemppaajana ja rohkaisijana, mikä luo äidille uskoa itseensä synnyttäjänä ja äitinä. Doula toimii henkisenä tukena myös isälle ja pyrkii voimistamaan isän tapaa tukea äitiä. Haastatteluissa tärkeimmäksi doulan tehtäväksi nousi jokaisella haastateltavalla kiireetön läsnäolo. Jokainen haastateltava puhui myös perheen isän tukemisen tärkeydestä.

Se on yllättävää, miten niinku se läsnäolo tekee siinä tilanteessa. Et aika monelle äidille kuitenkin se, se yks isoimpi pelkoja on se että mä jään niitten kipujen kanssa yksin. (D1)

Ensin alkuun mä olin se, joka äitiä tuki ja auttoi, kunnes isälle sitten lamppu syttyi, että tämähän on mun hommaa. Ja sitten hän otti niinku ohjat käsiin, se isä, ja mä menin vähän sivummalle. (D2)

...ettei tarvinnu sitte edes loppujen lopuksi synnytykseen mennäkkään mukahan. Et se vaan tarvitti sitä semmosta...tsemppausta. (D4).

Mä kerran kuussa joo. Mä koin, että se äiti tarvitti eniten apua siihen. Ihan siis semmosta tsemppaamista. Että et. Sä oot täällä tosi hyvin pärjänny ja... (D1)

Tukisuhteen päättymiseen liittyi haastateltavilla poikkeavia tapoja muistaa doulattavaa perhettä. Kaksi haastateltavista antoivat äideille muistoksi muistiinpanot synnytyksen ajalta, kaksi muisti perhettä pienellä lahjalla. Haastateltavista jokainen doula kävi synnytyksen kulun läpi yhdessä äidin kanssa. Doulien tehtävänä nähtiin myös perheen vauvan ihastelu ja äidin ja isän tsemppaaminen pärjäämään vauvan kanssa. Jokainen haastateltava mainitsi tukisuhteen viimeisen tapaamisen olleen erityisen lämpöinen.

...sitten on menty kattomaan sitä vauvaa sinne ja sitä äitiä ja se on ollu jotenkin aina tosi lämmin tapaaminen. Siinä ollaan käyty sitten vähän

sitä synnytystä läpitte ja näin, että se on ollu jollaki lailla...oon huomannu et se on ollu tosi tärkeäkin sille äidille niin käydä se silleen jälkikäteen läpitte... (D4)

Mä oon aina synnytyksen aikana tehny muistiinpanoja...vähä kirjannu siis ylös tämmöstä omaa, tarkempaa muistiinpanoa kuin mitä esim. kättilöt kerkee tehdä. Ja se on ollu äideille tosi tärkeä...(D3)

Erityisen tuen tarpeessa olevan äidin tukisuhteessa haastavana koettiin uusiin ja yllättäviin asioihin varautuminen, esimerkiksi vierailu vankilassa tai äidin historiaan liittyvät väkivallan kokemukset. Äidin erilaisiin vauvan odotukseen liittyviin pelkoihin varautuminen koettiin haastavana, jos niistä ei ollut doulalla itsellään aikaisempaa kokemusta. Myös eri kulttuurien tuntemus nousi esille haasteena. Esimerkiksi romaniväestön tavoista tietoa on saatavilla heikosti. Kaksi haastateltavista nosti esille äidin ja lasten puolesta koetut surun ja huolen tunteet. Eettinen pohdinta ja ristiriidat nousivat esille jokaisella haastateltavalla.

...et kyllähän se aika niinku siinä niinku oma semmonen... vaalenpuhaiset lasit järkkyy. Että tämmösiä perheitä oikeesti on. (D3)

Sitten pelkäs et mitä sille vauvalle tapahtuu sitten kun se syntyy, että viedäänkö se heti pois vai sitten hetken päästä... (D4)

...siis jännitinhän mä. Siis minkälaiset ennakkoluulot ajatukset meillä on romaniväestöstä. Ja mähän pelkäsinkin ihan kaikkea... et onko jotain missä mä voin mokata. (D1)

Keskusteltaessa kohtaamisesta ja luottamussuhteen syntymisestä erityisen tuen tarpeessa olevan äidin ja doulan välillä kaikki haastateltavat vastasivat suhteen luomisen olleen jollakin tavalla hyvin luonnollista. Pienten arkisten asioiden nähtiin olevan hyviä keskustelun aloituksia. Ne toimivat luottamuksen lujittajina ja jännityksen lievittäjinä. Kohtaamisen kynnystä pyrittiin madaltamaan keskustelemalla tavallisista, arkisista ja äitiä lähellä olevista asioista. Arkisilla asioilla haluttiin luoda tila, jossa doula ja äiti olivat tasa-arvoisina ilman jännitteitä.

...että jutellaan ensin ihan niitä näitä, tiäkkö niinku ku mennään jonku ihan oudon ihmisen kanssa, niin mä yleensä aina ensin esittelen itseni ja vähän kerron taustaani ja kyselen äidiltä niinku silleen et lähdetään puhumaan ihan muusta asiasta. (D2)

Kun menee outoon kotiin, outoon paikkaan ja kysees voi olla vaikka just joku vähemmistön edustaja, ihan eri kulttuurista ynnä muuta niin. Niin mäkin oon yleensä lähteny ihan semmosista tyhmistä, tavallansa tyhmistä et mä kehun jotain vauvan vaunuja mikkä on ostettu... (D1)

Kuuntelun tärkeyttä painotettiin jokaisen doulan vastauksissa. Erityisen tuen tarpeessa olevan äidin tarinan kuuntelu ja erinäisten huolenaiheiden huomiointi nähtiin doulan tärkeimpänä osaamisena. Lisäksi aito kiinnostus ja läsnäolo nostettiin kuuntelusta puhuttaessa esille ja niiden nähtiin liittyvän kiinteästi toisiinsa. Aitoa kiinnostusta doulat osoittivat kyselemällä äidiltä hänen taustoistaan, haaveistaan ja toiveistaan. Jokainen doula kirjoitti itselleen myös muistiinpanoja äidin kertomasta tarinasta lisäten äitien tunnetta kuuluksi tulemisesta.

Se on se kuuntelu, se kiteyttää sen koko jutun. Ole kiinnostunut ja kuuntele niinkun oikeesti. Älä anna ittestäs semmosta kuvaa, et toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos. Oo kiinnostunu siitä doulattavasta ja doulaperheestä. Ole läsnä siinä tilanteessa... oikeesti, ole sydämellä mukana siinä, anna kaikkiesi mitä sulla on antaa, se ei voi tuottaa kuin hyvää. (D3)

Luottamusta lisäävänä tekijänä nähtiin doulan avoimuus antaa itsestään joitain tietoja tukisuhteessa olevalle perheelle. Doulan omien kokemusten jakaminen sekä erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kanssa yhteneväinen ajatusmaailma nähtiin luottamusta lisäävinä tekijöinä. Haastatteluissa tasapainoisen ja rauhallisen olemuksen nähtiin lisäävän doulan luotettavuutta.

... ollaan niiku avoimesti puhuttu ja sillai et on naurettu asioille ja et on pystytty puhumaan kaikesta ja se, että itteki raottaa ittestä jotain henkilökohtaista, vaikka omista synnytyksistä tai jotaki tämmöstä. (D2)

Kunnioitus toisen taustaa kohtaan nähtiin tärkeänä osana luottamussuhteen syntymistä. Doulan tehtävänä ei koskaan ole arvostella erilaisia perhetilanteita, koteja eikä parisuhteita. Kunnioituksesta puhuttaessa doulat liittivät siihen kiinteästi tuomitsemattomuuden. Tuomitsemattomuus edellyttää doulana toimivalta oman arvo maailman nollaamista sekä neutraalia suhtautumista perheeseen ja heidän tilanteeseensa.

Sä ajattelisit, että siellä ei asu rotatkaan. Mut se on hänen kotinsa. Se ei ole sinun siivous/raivausmaa. Että sitäki pitää kunnioittaa. Vaiks se

kahvikuppi ois likanen siit juodaan se kahvi. Se on hänen kotinsa ja kahvikuppinsa. (D1)

Ettet sä rupia sitte mitenkään sille tyrkyttämään tai mitään luomusynnytyksiä tai sellaaasia. Sun pitää sinne mennä vaan vähä niinku puhtaalta pöydältä joka kerta ja lähtiä siitä sen äidin odotuksista ja näkökantojen mukaan etenemään siinä. (D4)

Että tää ei kuitenkaan oo semmosta hommaa että tässä lähetään niinkun parantamaan tai muuttamaan kenenkään elämäntyyliä tai elämäntapaa. Et se ei kuulu tähän. (D1)

Erityisesti haastateltavat nostivat esille doulan omat motiivit vapaaehtoisena toimimiselle. Haastateltavat painottivat jokainen pyyteetöntä ja rehellistä toimintaa toisen naisen ja hänen perheensä hyväksi. Doulat kertoivat tilanteiden vaativan usein sensitiivisyyttä ja tilannetajua sekä kuin tuntosarvia äidin ja perheen elämäntilanteen tulkitsemiseen.

...siinä pitää olla aito ja sellaanen niinku aidosti läsnä ja tuota niin niin...Se mitenkä sä oot siinä ja mitkä on ne sun motiivit, miksi sä oot siinä, niin olla kunnossa, että olla sillä tavalla että sä haluat kuunnella ja olla niille avuksi, oikeasti luoda niille sellasta ilmapiiriä. (D4)

Et kannattaa olla vähä silleen herkillä siellä että. Et jos äiti ei halua puhua jostain asioista, niin sit hän ei puhu niistä. Että sekin on ihan sallittua... miettii vähä niitä kysymyksiä, ettei mee laukomaan mitään... että sehän ei kuulu doulalle periaatteessa millään tavalla et... et tärkeintä on olla kiinnostunu siitä äidistä ja kiinnostunu siitä vauvasta, mutta. Mutta tosi hienovaraisella tavalla, että muistaa kuitenkin tavallaan se oma rooli siinä. (D1)

...että se haluaa itte tulla toimeen sen lapsen kanssa ja imettää ja kaikkia näin että. En mä sitten siihen enää lähteny sekaantumaan niin paljo, koska sitten sieltä sossusta oli kuitenkin, joka päivä kävi siinä joku...(D4)

Erityisesti haastatteluissa tuli esille jokaisen haastateltavan kohdalla isien kohtaaminen ja isien luottamuksen ansaitseminen. Isät kokivat haasteltavien mukaan enakkoluuloja ja syrjäytetyksi tulemisen pelkoa äidin halutessa doulan synnytykseen mukaan. Haastateltavista jokainen piti erittäin tärkeänä isän roolin korostamista ja

mukaan ottamista vauvan odotukseen. Yhdellä haastateltavista ei ollut ollut mahdollisuutta rakentaa luottamussuhdetta isiin, ja synnytyssalissa doula oli kokenut negatiivista suhtautumista lasten isien osalta, mikä oli ollut hänelle kokemuksena ikävä.

...minkä mä koin vähä niinku aseman palautuksena ittelleni. Että minä en ollut riittävän luotettava isän mielestä tähän. Oon sitte myös joutunu sellaaseenki tilanteeseen jossa isä äyskäisi tosi pahastikkin... (D1)

...mutta siis synnytyksissä isät ei oikeen oo uskaltanu ees koskea toiseen, et tuntunu, et olis parempi vaan pysytellä poissa alta ja antaa sen äidin hoitaa. Et kun kuitenkin niilläkin on se auttamisne halu, niin doulan myötä rohkaistui menemään lähemmäs äitiä ja tekemään muutakin kuin pitämään kädestä kiinni...(D3)

Että siinä mä katson, että mä olen ollut...parhaimmillani. Antanut niille (isille) sitä tilaa, mutta kuitenkin ollut apuna sille äidillekin, mutta just se, että oon saanu sen isänkin sitte siihen osallistumaan mukaan. (D4)

Eettisyys nousi haastateltavilla douliilla esille useaan kertaan haastattelun aikana ja limittyi tarinoihin ja doulien vastauksiin läpi koko teemahaastattelun. Jokainen haastateltava oli kokenut ristiriitaisia tuntemuksia omaan arvomaailmaansa verraten doulatessaan erityisen tuen tarpeessa olevaa äitiä. Doulat kuitenkin kokivat erityisen tuen tarpeessa olevan äidin auttamisen tärkeänä ja jopa itselleen eniten onnistumisen kokemuksia antavana.

Eryitystä tukea tarvitsevia doulaa enimmäkseen vapaaehtoiset joilla saattaa olla vaan se kaupan alan koulutus. Et se on hankalaa. Koska siellä voi tulla eteen ihan mitä vaan. (D1)

No siinä sen niinku konkreettisesti ymmärsi, että sille doulaamiselle on oikeasti tarvetta. Että siinä sen niinku kaikista eniten sillä ailla tunti itsekin että pystyy olemaan avuksi. (D4)

Doulista jokainen painotti jollakin tavalla oman suvaitsevaisen asennoitumisen tärkeyttä. Ketään ei kuulu tuomita, vaikka oma arvomaailma sotisikin äidin elämisen tapaa vastaan ja tuntuisi väärältä. Haastatteluissa puhuttiin oppimisesta kokemuksen kautta ja erilaisuuden tiedostamista vaikkapa mielikuvaharjoitteiden avulla.

Omaa asennoitumista voi aina pohtia etukäteen eikä tulevia tilanteita kannata muurehtia ennakkoon.

En mä tiedä, ehkä sen kokemuksen kautta kaikista eniten, mutta voi siinä ny vähä itte teherä sellasta mielikuvaharjoitusta. (D4)

...niin se raskaana oleva, viimeisillään raskaana oleva äiti vetää tupakkaa sielä kaksin käsin ja sä et niinkun voi paheksuvannäkösenä sielä sillon seistä tai sä oot ihan väärässä paikassa. (D1)

...varsinkin kun oli sellainen äiti, joka poltteli, kun se raskaana siinä sun vieressä, niin se oli jotenkin ittelle niinku kauhian hirvittävää kattella vierestä, kun teki mieli läpsiä poskelle, et lopeta nyt saatana! (D4)

Kaikki haastateltavat kokivat jonkinasteista huolta erityisen tuen tarpeessa olevasta äidistä ja perheestä. Perheiden asiat saattoivat olla yhteiskunnassamme koettu tabuina, ja näiden tilanteen näkeminen lähietäisyydeltä koettiin kuormittavana ja henkisesti raskaana. Kolme doulaa mainitsi myös toisen surun kohtaamisen olleen raskasta.

...doulaparin kanssa puhuttiin... se oli molemmille semmonen aika outo ja uus, semmonen niinkun normaali ihmisille ei hyväksyttävä, ei kiva kenellekkään. (D3)

...on siinä nyt nähnyt monemoista, että on se aika kuluttavaakin selaaasta, nähnyt elämän kääntöpuolia, että eipä sitä niinku ikinä osaa ajatella, että minkälaisia ne elämäntilanteet ihmisillä saattavat olla ennen kuin ne oikeasti konkreettisesti näkee läheltä kattottaes. (D4)

Jokainen haastateltava kertoi kokevansa ymmärrystä erityisen tuen tarpeessa olutta äitiä ja perhettä kohtaan. Vaikka tilanteet koettiin kuormittavina ja raskaina, ne eivät olleet jääneet mieleen negatiivisina tukisuhteina, vaan pikemminkin opettavaisina kokemuksina.

Samat asiat käydään läpi ja kerrotaan ja niinku, et se ei muuta sitä, et oletko sä vankila äiti vai oletko sä perheellinen äiti. (D3)

Kokemukset... mistä tahansa niinku tämmösestä hyväksytyksi tulemisesta ja. Ja tämmösestä niinkun. Muovaa ihmistä aina...(D1)

... et sit jos sulla on kokemus siinä taustalla niin sä osaat olla siinä paremmin. En mä usko et mistään kirjoista vois oppia tämmöstä asiaa... mä luulen, että se pitää vain oppia olemalla siinä tilanteessa läsnä. (D3)

Puheeksi ottamisen taito ei ollut jokaiselle doulalle itsestään selvyyttä. Yksi neljästä doulasta toi esille, ettei doulan tehtäviin kuulu ottaa äidin kanssa haastavia ja vaikeita asioita puheeksi. Tämä oli merkittävä huomio, sillä kolme muuta haastateltavaa kokivat doulan tehtäväksi tiedon jakamisen ja asiakkaan elämänhallintaan positiivisesti vaikuttamaan pyrkimisen.

En oo koskaan ajatellut sitä omaksi tehtäväkseni, että pitäis olla kysymässä että "tupakoitko". (D3)

...oon monesti niiltä (äideiltä) kysynyt onko niinku huono omatunto. Sit ku äiti on sanonut, että kyllä joo hänellä, että kaikki on niinku myöntäny, että on huono omatunto, kun polttaa. Oon sanonu sit vaan et sehän on hyvä asia, et se on inhimillistä ja kertoo sit siitä et se äiti välittää siitä vauvasta, vaikka se just sillä hetkellä ei pysty sitä polttamista lopettamaan. (D1)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää synnytystukihenkilöinä toimivien doulien näkemyksiä vapaaehtoistyöstään sekä selvittää miten doulat ovat kokeneet erityisen tuen tarpeessa olevien perheiden tukemisen. Doulilta kysyttiin heidän motiivejaan vapaaehtoistyön tekemiseen ja millaisia asioita he haluaisivat vapaaehtoistoiminnassaan muuttaa toiseksi, jos voisivat. Erityisen tuen tarpeessa olevan perheen doulaamisesta kysymykset koskivat doulien omaa kokemusmaailmaa aiheen parissa. Johtopäätökset jaoteltiin tutkimusteemojen mukaisesti, samalla tavoin kuin kyselyn tulokset.

Doulien kokemukset vapaaehtoisuudesta olivat kaikilla positiivisia. Kukaan doulista ei ollut saanut negatiivista palautetta doulasuhteen päättymisen jälkeen, mikä saattoi vaikuttaa positiivisuuden kokemiseen. Jokainen haastateltava doula koki olleensa tarpeellinen tuen tarpeessa olleelle äidille. Vapaaehtoisuus koettiin yhteiskunnallisesti tärkeänä asiana ja haastateltavat mainitsivat, miten kokevat doulaamisen tulevan yhä enenevässä määrin tarpeelliseksi tulevaisuudessa. Tärkeänä pidettiin doulan saatavuutta kaikille perheille, ei pelkästään erityisen tuen tarpeessa oleville.

Kaikki doulat olivat huomanneet vapaaehtoistyössään, että pelkästään heidän läsnäolonsa on ollut monille äideille rauhoittava tekijä. Tuen antaminen oli koettu tärkeäksi jopa niillä kerroilla, kun doula ei ollut osallistunut synnytykseen. Doulan rooli nähtiin äidin ja isän läsnäolevana tukijana, tsemppaajana ja kuuntelijana. Doulan katsottiin olevan tiedon jakaja, joka sanoittaa käsillä olevia tapahtumia sekä antaa tietoa erilaisista synnytyksiin liittyvistä asioista, esimerkiksi kivunlievityksen keinoista.

Doulat kokivat vapaaehtoistoiminnan ajoittain henkisesti raskaana ja ajankäytöllisesti haastavana, doulasuhteesta riippuen. Doulan toimintaa verrattiin päivystäjään, sillä vauvan lasketun ajan lähestyessä doula on hälytysvalmiudessa ympäri vuorokauden. Ajankäytölliseen haastavuuteen haastatteluissa nousi esille tiivis viestittely doulattavan äidin ja doulan välillä. Joissakin doulasuhteissa viestien vaihtaminen ei ollut niin keskeisessä roolissa, joissakin se taas ylikorostui. Viestittelyn avulla äitiä

pystyttiin tukemaan ja vastaamaan mieltä painaviin kysymyksiin sellaiseen aikaan, kun esimerkiksi neuvolapalvelut olivat jo sulkeutuneet. Kääntöpuolena viestittelyssä nähtiin tiivis yhteydenpito. Jos yhteydenpito äidin kanssa oli todella tiivistä, koettiin sen syövän aikaa doulan omalta perheeltä.

Puhuttaessa kokemuksista kaikissa haastatteluissa nousi jossakin muodossa esille tunne omasta riittämättömyydestä. Oma epäonnistuminen äidin tukemisessa pelättiin ja omia kykyjä toimia doulana epäiltiin. Kuitenkin perheiltä saatu palaute jälkeensä on ollut positiivista ja hyvää, mikä on muuttanut doulien kokemusta omasta toiminnasta positiivisemmaksi. Kaikki totesivat jossakin muodossa sen, etteivät olisi voineet tehdä doulasuhteessa yhtään enempää, kuin mitä ovat tehneet. Jälkeensä saadut konkreettiset muistamiset, esimerkiksi joulukortit ja lahjat ovat tuoneet hyvää mieltä sekä onnistumisen tunteen siitä, että on ollut äidille siinä hetkessä tärkeä tuki.

Doulien motiivit vapaaehtoistyön tekemiseen olivat haastateltavilla samankaltaisia. Pääasiallisiksi motiiveiksi nousivat puhdas halu auttaa toista ihmistä ja saada tehdä jonkun elämään jotakin hyvää. Vapaaehtoistyö nähtiin myös yhteiskunnallisen hyvän lisäämisen muotona. Doulaaminen koettiin mahdollisuutena parantaa perheiden tilannetta ja tehdä samalla maailmasta parempaa paikka. Haastateltavat näkivät vapaaehtoistoiminnan olevan myös väylä toteuttaa itseään. Doulia yhdisti rakkaus vauvoihin ja kiinnostus odotukseen ja synnytykseen liittyvistä asioista.

Doulat kuvailivat jokainen omalla tavallaan vapaaehtoistyöhön liittyviä hyvänolon tuntemuksia yhtenä toimimisen motiivina. Pyyteettömään tekemiseen liittyy onnellisuuden ja ilon tunteita ja kokemuksia. Doulat kertoivat saavansa tekemästään työstään paljon, mutta sen määrittely oli hankalaa, koska kyseessä ei ole mikään konkreettinen asia.

Omat kokemukset omissa synnytyksissä olivat toimineet motivaattorina lähteä vapaaehtoistoimintaan mukaan. Kokemus nousi joko tukihenkilön kaipuusta tai satunnaisen terveydenhuollon henkilökuntaan kuuluvan henkilön antaman tukikokemuksen kautta. Omasta kodista saadut opit ihmisten auttamiseen mainittiin myös vapaaehtoistyöhön motivoivina seikkoina. Lähipiirin toiminta vapaaehtoisena mädalsi kynnystä lähteä itsekkin vapaaehtoiseksi.

Vapaaehtoistoiminnassa pysymisen motiiveiksi mainittiin yhteisöllisyys ja hyvä ryhmähenki doulien kesken, ryhmästä saatava vertaistuki sekä ryhmästä tulleet uudet tuttavat ja ystävät. Negatiivisena kokemuksena esiin nousi pääorganisaation esmiehen puute. Myös koulutuksia ja tiiviimpiä doulien yhteisiä tapaamisia kaivattiin.

Muutosehdotukset painottuivat koulutuksiin ja koulutuksen lisäämiseen erilaisin teemoin. Erityisen tuen tarpeessa olevien perheiden tukemiseen kaivattiin lisää tietoa ja opastusta kahden haastateltavan taholta. Yksi haastateltavista oli ollut tyytyväinen saataviin koulutuksiin. Muista poiketen hän oli osallistunut niihin Etelä-Pohjanmaan ulkopuolella. Koulutusten sisältöön kaivattiin lisää realistista näkökulmaa. Yksi doulista mainitsi kokemusasiantuntijoiden käytön lisäkoulutuksessa. Tällainen asiantuntija voisi olla esimerkiksi juuri erityisen tuen tarpeessa ollut äiti. Yhteistä tekemistä sisältävät toiminnot doulaporukan kesken olivat kaivattuja jokaisen haastateltavan mielestä. Esille nostettiin muun muassa mahdollisia mökki-illoja, kesäretkiä ja niin edelleen. Yhteisön tuki nähtiin korvaamattomana ja toiminnan organisoinnin puute nousi jokaisella haastateltavalla kehittämisen listalle.

Vapaaehtoisena doulana toimiminen nähtiin matalan kynnyksen tukitoimena ja jokainen doula painotti, miten sitä tulisi olla saatavilla jokaiselle, joka sitä haluaa. Tuen tarvetta ei voida väheksyä, vaikka äiti ei täyttäisikään erityisen tuen tarpeen kriteereitä. Kaksi neljästä doulasta nosti esille doulien saatavuuden ongelmallisuuden. Muutosehdotuksena tähän ongelmaan nousi mahdollisuus saada doulia sairaaloihin töihin. Valmiina sairaalassa olevat doulat olisivat tarpeen tullessa heti saatavilla helpottamaan kättilön ja muun hoitohenkilökunnan työtä sekä tukemassa synnyttävää äitiä ja isää.

Tukisuhde erityisen tuen tarpeessa olevaan perheeseen alkoi jokaisen doulan kohdalla samalla tavalla kuin mikä tahansa doulasuhde. Doula tapasi äidin ja perheen ja yhdessä tehtiin suunnitelmaa odotuksen ja tulevan synnytyksen varalle. Tärkeimmäksi tehtäväkseen erityisen tuen tarpeessa olevan äidin doulasuhteessa doulat nostivat esille äidin henkisen tukemisen. Äiteihin ja isiin luotiin uskoa omaan osaamiseen ja jaksamiseen, sekä perheille annettiin kiireetöntä läsnäoloa. Jokainen haastateltava oli tehnyt muistiinpanoja perheistä ja heidän toiveistaan, mikä tukee vanhempien tunnetta siitä, että heitä kuullaan. Yksi haastateltavista kertoi käyvänsä

vanhempien kanssa kuvin läpi tulevan synnytyksen vaiheet, ja näin pyrkii hälventämään tulevien vanhempien mahdollisia vääriä mielikuvia ja uskomuksia, joita synnytykseen liitetään.

Doulien haastatteluissa esille nousi erityisesti isien tukemisen tärkeys. Jokainen haastateltava doula oli kokenut luottamussuhteen luomisen isään tukisuhteessa erittäin tärkeänä ja painotti isien osallisuutta vauvan odotuksessa. Isien mukaan ottaminen heti odotuksen alusta saakka tukee isän vanhemmuutta ja kiintymyssuhdetta lapseen. Tämä taas auttaa isää vastuunottamisessa, sillä isä kokisi odottavansa myös lasta, eikä vastuu odotuksesta jäisi yksin äidin vastuulle. Näin pystyttäisiin tukemaan myös äidin arjessa jaksamista vauvan synnyttyä.

Tukisuhteen lopussa doulasuhde erityisen tuen tarpeessa olevaan perheeseen päätettiin samalla tavalla kuin kaikki muutkin tukisuhteet. Vauvaa käytiin ihastelemassa perheen kotona vähintään kerran synnytyksen jälkeen. Samalla muisteltiin ja läpikäytiin synnytyksen tapahtumat. Jokainen doula mainitsi tapaamisen olleen erityisen lämpöinen ja doulat kokivat olevansa erittäin tervetulleita. Doulien saama palaute kertoi synnytyksen läpikäymisen olleen äideille hyvin tärkeää ja eheyttävää. Kaksi haastateltavista vei mukanaan muistoksi muistion, jossa oli kellontarkasti synnytyksen eteneminen. Yksi doulista antoi perheelle jonkin muiston, kuten villasukat.

Haasteellisena tukisuhteissa koettiin uusiin ja yllättäviin asioihin varautuminen. Haastatteluissa nostettiin esille esimerkiksi äidin kokemat väkivallan kokemukset, erilaiset mielenterveyden ongelmat, häpeän tunteet sekä vankilatausta. Myös äidin erilaiset vauvan odotukseen liittyvät pelot koettiin vaikeina, jos doulalla ei ollut niistä aiempaa kokemusta. Kulttuuristen erojen tietämys ja havaitseminen koettiin haastavana. Kaikista kulttuureista ei ole saatavilla tietoa tai kulttuurin sisäiset tavat ovat hyvin varjeltuja, elleivät jopa tabuja.

Kohtaamisen ja luottamussuhteen syntymisen koettiin olleen luonnollista. Kohtaamisen kynnystä doulat kertoivat madaltaneensa siten, että olivat ryhtyneet rakentamaan keskustelua arkipäiväisistä ja äitiä lähellä olevista asioista. Pienten arkisten asioiden nähtiin olevan hyviä keskustelun aloituksia, ja niillä haluttiin saada luotua tila, jossa doula ja äiti kohtaisivat tasa-arvoisina ilman jännitteitä. Kaikki

doulat mielsivät itsensä sosiaalisesti taitaviksi ja puheliaksi, minkä katsottiin olevan eduksi kohtaamisessa ja keskusteluiden rakentamisessa.

Kuuntelun tärkeyttä painotettiin jokaisessa haastattelussa. Äidin huolenaiheiden huomioiminen, aito kiinnostus ja läsnäolo nostettiin esille juuri kuuntelun yhteydessä. Aitoa kiinnostusta voi doulien mielestä osoittaa kyselemällä äidin taustoista, haaveista sekä toiveista. Kuulluksi tulemista tuki myös se, että jokainen doula kirjoitti itselleen muistiinpanoja keskusteluista ja kuunteli äitiä kiireettömästi keskeyttämättä. Luotettavuutta lisäävänä tekijänä nähtiin se, että myös doula antaa itsestään tukisuhteeseen jotakin, esimerkiksi jakamalla omia kokemuksiaan.

Kunnioitus toisen taustaa kohtaan nähtiin tärkeänä osana luottamusta. Doulan ei kuulu arvostella eikä tuomita toisen elämää, kotia tai perhetilannetta. Neutraali suhtautuminen, rauhallisuus ja tasapainoinen olemus nähtiin luottamusta lujittavana toimintana. Sensitiivisyys ja etenkin tilannetaju katsottiin olevan eduksi. Doula toimii viranomaistahon ja äidin välillä, joten motiivit doulana toimimiseen nousevat tärkeiksi. Haastatteluissa painotettiin doulien pyyteettömyyttä sekä rehellistä toimintaa äitiä ja perhettä kohtaan. Tämä vaatii haastateltavien mukaan sensitiivisyyttä, tilannetajua sekä herkkyyttä äidin ja perheen elämäntilanteen tulkitsemiseen.

Eettisyys nousi useaan kertaan haastatteluissa esille ja linkittyi vahvasti doulien kertomiin esimerkkeihin ja vastauksiin läpi haastatteluiden. Jokainen haastateltava oli kokenut ristiriitaisia tuntemuksia omaan arvomaailmaansa nähden doulatessaan erityisen tuen tarpeessa olevaa äitiä. Vaikka arvoriitit oli, doulat olivat silti kokeneet tällaiset doulasuhteet itselleen onnistuneimpina doulasuhteina. Kaikki doulat kokivat tärkeänä suvaitsevaisen asennoitumisen, vaikka äidin arvomaailma sosisikin omaa arvomaailmaa vastaan. Doulat painottivat näihin tilanteisiin suhtautumista ja niistä oppimista kokemuksen kautta sekä oman toiminnan pohdintaa. Tutkimuksemme kannalta tämä toi oleellisen vastauksen siihen, millaisena doulat kokevat erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamisen ja tukemisen.

Suhtautumisen yhteydessä kaksi doulaa nosti esille puheeksi ottamisen vaikeinakin koetuista asioista, esimerkiksi äidin tupakoinnista raskausaikana. Toinen doulista oli sitä mieltä, että ei kuulu vapaaehtoisen tehtäviin ottaa haastavia asioita äidin kanssa

puheeksi. Toinen oli taas vahvasti sitä mieltä, että kun luottamussuhde on synnytetty, pitäisi tällaisistakin asioista pystyä keskustelemaan rakentavasti ja herätellä äitiä ajattelemaan sekä itseään että syntymätöntä vauvaa. Työn kannalta oli mielenkiintoista, että vain kaksi doulaa neljästä nosti puheeksi ottamisen esille. Kun luodaan syvää luottamuksellista suhdetta, voisi olettaa, että myös vaikeistakin asioista pystyy keskustelemaan rakentavasti.

Vapaaehtoisena doulana toimiminen ei vaadi sosiaalialan koulutusta. Yksikään haastatelluista doulista ei ollut sosiaalialalla toimiva, vaan ammatteja löytyi myyjästä diplomi-insinööriin. Tämä on koko opinnäytetyön lähtökohta, sillä kohtaaminen ja vuorovaikutus eivät ole kaikille helppoa ja luontevaa. Äitien rankat elämäntilanteet ja elämän raadollisuus olivat yllättäneet kaikki doulat jollakin tapaa. Kaksi doulaa sanoi suoraan, ettei ollut osannut valmistautua esimerkiksi itseään viiltelevään äitiin tai vankilassa lastaan odottavaan äitiin. Äitien herkkyyks ja haavoittuvuus tällaisissa tilanteissa toivat oman lisänsä kohtaamisen haasteellisuuteen.

Huolenpidollinen näkökulma nousi esiin, kun kysyimme eettisesti haastavista tilanteista. Jokainen haastateltava oli kokenut jonkinasteista huolta erityisen tuen tarpeessa olevasta äidistä ja vauvasta. Etenkin doulasuhteen loppupuolella oli huolestuttanut perheen tulevaisuus, otetaanko vauva esimerkiksi huostaan tai miten äiti vauvan kanssa jaksaa. Perheiden asiat saattoivat olla yhteiskunnassamme tabu, minkä vuoksi tilanteiden näkeminen läheltä koettiin henkisesti kuormittavana ja rasakana. Kolme doulaa neljästä kertoi surun kohtaamisen olleen raskasta, sillä ihmisten erilaisiin elämäntilanteisiin ei oikein pystynyt varautumaan. Se, että kohtaa toisen surua ja kokee sen itsekkin rankkana, kertoo pyyteettömästä auttamisesta ja empatian läsnäolosta. Empatiaan ei kuitenkaan saisi mennä liiaksi sisälle niin, että se vaikuttaa doulaan ja hänen tekemäänsä työhön. Toimiessaan työssä virallisena ammattilaisena, on tunnetasolla etäällä pysyminen varmempaa.

Huomionarvoista oli myös se, että kaikki doulat nostivat esille myös oman vaikuttamisen rajallisuuden. Doulat kokivat, että heidän osaamisensa on rajallista ja vaikuttamisen mahdollisuudet pienet. Tähän saattoi vaikuttaa se, että osalla oli ennakkokäsityksiä siitä, mitä doulaamisen pitäisi olla. Ennakkokäsityksiä syntyy doulien

mukaan muun muassa median antamista mielikuvista. Doulien työstään saama palaute oli aina ollut positiivista, mikä oli tuonut doulille varmuutta siihen, että he tekevät oikeita asioita ja heidän työnsä on riittävää.

7 POHDINTA

Opinnäytetyö prosessina oli haasteellinen, mutta lopputulokseltaan mielestämme onnistunut. Opinnäytetyömme edetessä huomasimme, että vapaaehtoisten doula-toiminnasta olevia tutkimuksia ja tietoja oli saatavilla niukasti, myös ulkomailla. Yhdysvalloista löytyi paljon erilaisia doulatutkimuksia, sillä siellä doulaaminen on tavanomaista, mutta toimii maksettuna toimintana osana kättilön työtä. Maan synnytyskulttuuri poikkeaa huomattavasti suomalaisesta synnytyskulttuurista, joten kaikki tieto ei ollut sovellettavissa omaa tutkimustamme varten. Sovellettavaa tietoa löytyi helpoiten vapaaehtoistoiminnasta, kohtaamisesta sekä vuorovaikutuksesta. Lähteiden käyttö oli mielestämme monipuolista huomioiden lähdekriittisyyden ja kansainvälisiä lähteitä tutkiessamme doula-sanan erilaiset merkitykset.

Työmme luotettavuutta kuvaa muun muassa se, että teemahaastatteluissa doulien vastaukset tukivat toisiaan, vaikka haastateltavat olivat kotoisin eri paikkakunnilta ja heidän kokemuksensa erityisen tuen tarpeessa olevista äideistä toisistaan hyvin poikkeavia. Tämä mielestämme viittaa onnistuneisiin haastattelutilanteisiin sekä oikein aseteltuihin avoimiin kysymyksiin. Doulien vastaukset ja niistä koostetut tutkimuksen tulokset tukivat teoriapohjaa. Haastateltavat toivat esille samoja asioita, joita olimme käyneet läpi teoriaosiossa. Myös Salomaan 2017 kirjoitettu Pro gradu Naisena naiselle tuki tekemämme tutkimuksen tuloksia samankaltaisilla tutkimustuloksillaan.

Objektiivisuuteen kiinnitimme erityisesti huomiota, koska toinen meistä on vapaaehtoinen doula. Pohdimme kaikessa tekemisessämme sitä, onko ajatus puhtaasti ulkopuolelta eikä esimerkiksi hiljaista tietoa. Opinnäytetyötä teimme puolueettomasti tutkijan näkökulmasta ja omaa toimintaamme, asenteitamme sekä uskomuksiamme pohtien ja arvioiden koko prosessin ajan keskustelemalla. Pidimme tärkeänä kiinnittää huomiota myös siihen, että pysyimme tutkimuksessamme objektiivisina saaduille tutkimustuloksille, emmekä kaunistelleet tai karsineet pois negatiivisiakaan seikkoja.

Pohdimme vapaaehtoisuuden yhteiskunnallista merkitystä ja sitä, miten julkisessa keskustelussa vapaaehtoisuutta pidetään tärkeänä ja sen ajatellaan olevan myös

yksi tulevaisuuden mahdollisuus tukea julkisen ja yksityisen sektorin työtä. Miksi vapaaehtoisuuteen ei silti panosteta Suomessa tämän enempää? Valtio ei pysty tukemaan julkista puolta niin paljon kuin tarve olisi, jolloin auttaminen jää järjestöille, jotka useimmat saavat rahoituksen toimintaansa rajattuna, kuten vapaaehtoisten doulienkin kohdalla. Jokaisella pitäisi olla oikeus tukeen ja hyvään odotus- ja synnytyskokemukseen. Hyvä synnytyskokemus tukee vauvan ja äidin vuorovaikutussuhteen syntymistä ja perheen hyvinvointia. Mietimme, olisiko valtion rahoituksen tilanne toinen, jos apua pyytäisikin miespuolinen henkilö. Osaavatko suomalaiset naiset vaatia tukea itselleen vai kohtaammeko tässä maailmessa ja sukupuolellemme ominaisen pärjäämisen kulttuurin?

Sosiaalihuoltolaissa puhutaan erityisen tuen tarpeessa olevien hyvinvoinnin edistämisestä, jossa tulisi ottaa huomioon henkilön tuen tarve ja omat toivomukset. Mietimme, osaavatko erityisen tuen tarpeessa olevat naiset hakea raskaana ollessaan itselleen doulaa, ellei suositus tule virallisen tahon kautta. Doulista ei ehkä ole tietoa tai ymmärrys doulan tuesta saattaa olla vääränlainen. Onko doulan saaminen kenties silloin kiinni siitä, kuka neuvolassa on töissä ja miten hyvin neuvolan henkilökunta on perehtynyt doulan toimenkuvaan tai on tietoinen siitä ylipäätään? Tilanne ei ole silloin tasa-arvoinen ja saattaa olla täysin riippuvainen siitä, missä kunnassa äiti asuu ja missä neuvolassa hän asioi.

Pohdimme, miten jatkuva kiire ja vaativa arki vaativat perheellisiltä ihmisiltä niin paljon, ettei vapaaehtoisuuteen tahdo enää löytyä aikaa. Sama tuli esille haastatteluisakin. Haastateltavista jokainen harrasti useaa erilaista vapaaehtoistyötä ja kaipasi tekijöitä lisää. Vapaaehtoisia on entistä vaikeampaa löytää, oli kyseessä sitten lasten eteen tehtävä vapaaehtoistyö tai virallisen tahon vapaaehtoistyö. Omat harrastukset kallistuvat monille usein liikunnan puolelle. Mietimme, johtuisiko vapaaehtoisten heikko saanti juurikin nyky-yhteiskuntamme individualistisesta ajasta vai kiireestä, jota sosiaalinen mediakin tuntuu lisäävän omalta osaltaan. Tulevaisuuden kannalta tämä vaikuttaa ikävältä yhtälöltä.

Yllätykseksemme haastatteluissa ei noussut esille kielitaidollisia ongelmia, toisin kuin etukäteen oletimme. Tähän voi vaikuttaa se, että Etelä-Pohjanmaan alueella ei

vielä ole paljon maahanmuuttajataustaisia äitejä. Vaasan alueella, joka on tunnustusti maahanmuuttajien kotiuttamisaluetta, toimivat ruotsinkieliset Folkhälsanin doulat, mikä osaltaan voi vaikuttaa siihen, ettei kielellisiä haasteita koettu.

Haastateltavat nostivat puheissaan esille doulatoiminnan heikkoa organisointia. Heiltä puuttui henkilö, joka aktiivisesti vastaisi toiminnan ohjaamisesta. Ihmettelimme, jos vapaaehtoistyö nähdään tärkeänä, miksei se näy esimiestasolla. Esimiehen rooli vapaaehtoistyössä olisi tukea ja kannustaa doulia sekä pitää huolta heidän jaksamisestaan. Vaikka puhutaan vapaaehtoisuudesta, aina tarvitaan joku pitämään langat käsissään. Esimiehen tuki olisi myös korvaamatonta silloin, kun koetaan haastava tai vaikea tilanne, jota ei osata itse käsitellä tai vastaavasti ei osata toimia tilanteen määrittelemällä tavalla. Esimies mahdollistaa ja tukee kehitymisessä siinä työssä, mitä teemme.

Haastateltavilla nousi esille jokaisella jollakin tasolla epävarmuus omaa toimintaa kohtaan ja jäimme pohtimaan, mistä se mahtaa kummuta ja miten siihen voisi vaikuttaa. Doulien saama palaute oli aina kuitenkin pelkästään positiivista, joten huoli omasta osaamattomuudesta olisi sen perusteella turhaa. Ehkä kaivattu lisäkoulutus, kokemusten vaihto sekä palautteiden jakaminen voisivat olla itsevarmuutta tukevia tekijöitä doulien kesken. Doulien kokema isien osallisuus odotuksessa ja synnytys-tilanteissa voisi olla koulutuksen osana. Ehkä kokemusasiantuntijana voisikin vierailla doulan kanssa synnytyksen kokenut isä, joka kertoisi kokemuksistaan miehen näkökulmasta. Näin doulilla olisi tietoa ja uusia näkökulmia siihen, miten luottamusuhdetta rakentaa isään, joka saattaa olla skeptinen ja ennakkoluuloinen doulaa kohtaan.

Vapaaehtoisten doulien tavoin myös ammattilaiset voivat kokea epävarmuutta omassa toiminnassaan. Erityisen tuen tarpeessa olevien ihmisten kohtaaminen voi aika ajoin jännittää eikä etukäteen tiedetä, kuinka tilanteessa tulisi osata toimia. Opinnäytetyömme sekä sen jälkeen tuotettava opas tukevat myös sosiaalialan ammattilaisia, joka kohtaavat työssään erityisen tuen tarpeessa olevia ihmisiä. Erityisen tuen tarpeessa olevia asiakkaita voi kohdata jokaisella sosiaalialan työkentällä, lasten päiväkodista ikäihmisten päivätoimintaan. Ihmisten elämäntilanteet voivat olla hyvinkin moninaisia ja tuen tarpeita voi olla useampia päällekkäin. Se mikä erot-

taa vapaaehtoisena toimivaa ja ammattilaista, on vastuu ja tuloksellisuus. Ammattilaisen työhön kuuluu vahvasti tavoitteellinen muutostyö, joka perustuu vuorovaikutukselliseen ja luottamukselliseen asiakassuhteeseen. Vapaaehtoisen tarkoituksena on kulkea toisen ihmisen rinnalla, kun taas ammattilaisen tarkoituksena on synnyttää myös muutosta joko jo huomattuihin elämän haasteisiin tai pyrkiä ehkäisemään tulevaisuuden ongelmakohtia. Ammattilainen kantaa aina myös vastuun sanomisistaan ja tekemisistään sekä on oman työyhteisönsä edustaja. Tämä edellyttää ammattilaisuutta, kun asiakasta neuvoo, että asiat tulevat ymmärretyksi oikealla tavalla.

Opinnäytetyömme muistuttaa meitä kaikkia kohtaamaan toisemme tasa-arvoisina ja yhdenvertaisina, vaikka oma arvomaailma olisikin täysin poikkeava toisen omasta. On tärkeää ymmärtää oma ihmiskäsityksensä sekä arvonsa riippumatta siitä, toimiiko ammattilaisena tai vapaaehtoisena. Oma ihmiskäsityksemme heijastuu siihen, miten toimimme ja olemme vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Kohtaamme sekä ammattilaisena, että arkielämässä arvostiriitoja ja eettistä harkintaa vaativia tilanteita ja silloin on tärkeää, että osaamme toimia perustellun eettisesti sekä tasa-arvoisesti. Ihmisoikeudet eivät ole luksus, johon meillä on joskus varaa, vaan se on meidän kaikkien yhteinen asia kantaa ja kehittää.

Jatkotutkimusaiheita tuli mieleen useammasta tutkimustuloksesta. Pohdimme erityisesti kahta mielestämme hyvin tärkeää asiaa, jotka nostettiin aineistosta. Ensimmäinen jatkotutkimusaihe voisi liittyä isyyteen ja isän tukemiseen sekä luottamuksen rakentamiseen. Kaikki doulat kokivat myös isien tukemisen yhtä tärkeänä kuin äitien, eli voisi puhua siis perheiden doulaamisesta. Toinen jatkotutkimusaihe nousi esille, kun doulat puhuivat tukisuhteen olevan henkisesti kuormittavaa. Mielestämme äideille olisi hyvä olla olemassa jonkinlainen tietopaketti siitä, mitä doulaaminen ja tukisuhde pitävät sisällään eli mitä tulee tietää, kun haluaa itselleen doulan. Tietopaketti ja info äideille voisi osaltaan vähentää doulien tukisuhteen kuormittavuutta, esimerkiksi yhteydenpidon näkökulmasta, ja samalla lisätä yhteistä luottamusta yhteisin pelisäännöin.

LÄHTEET

- Bohren, M-A., Hofmeyr, G., Sakala, C., Fukuzawa, R-K. & Cuthbert, A. 6.7.2017. Cochrane: Continous support for women during childbirth. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.9.2019]. Saatavana: https://www.cochrane.org/CD003766/PREG_continuous-support-women-during-childbirth
- Darwin, Z., Green, J., McLeish, J., Willmot, H. & Spiby. 2015. Evaluation of trained volunteer doula services for disadvantaged women in five areas in England: women's experiences. [Verkkoartikkeli]. Health and Social Care in the Community 25 (2), 466–477. [Viitattu 11.9.2019]. ARTO. Vaatii käyttöoikeuden.
- Dunderfelt, T.2016. Läsä oleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus
- Ensi- ja turvakotien liitto. Ei päiväystä. Rahoitus ja hallinto. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 18.01.2019]. Saatavana: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/rahoitus-ja-hallinto/>
- Ensi- ja turvakotien liitto. Ei päiväystä. Vapaaehtoinen doula: Tukea sinulle, joka olet tulossa äidiksi tai isäksi. [Verkkoesite]. [Viitattu 20.9.2019]. Saatavana: https://isu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/doulaesite_a5_2018_v3
- Ensi- ja turvakotien liitto. Ei päiväystä. Tietoa liitosta. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 18.01.2019]. Saatavana: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. Painos. Tampere: Vastapaino.
- Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtois-toiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita Oyj.
- Headlee, C. 08.03.2016. 10 ways to have a better conversation. [Video]. New York: TED. [Viitattu 05.03.2019]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwI4>
- Helle, K. & Särkelä, R. 2017. Tiedote vapaaehtoisdoulatoiminnasta ja doulayrittä-jyydestä jäsentahoille. Helsinki. Ensi- ja turvakotien liitto ry. Julkaisematon.
- Helsingin yliopistollinen sairaala. Ei päiväystä. Tukihenkilö synnytyksessä. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 4.3.2019]. Saatavana: <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytys/tukihenkilo-synnytyksessa/Sivut/default.aspx>
- Henley, M. 2015. Alternative and authoritative knowledge: The role of certification for defining expertise among doulas. [Verkkoartikkeli]. The Southern Sociological Society 2 (3), 260–279. [Viitattu 4.3.2019]. Vaatii käyttöoikeuden.

- Henttonen, T. 9.4.2018. Doula lisää turvallisuudentunnetta synnytyksessä. [Verkkosivu] Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto. [Viitattu 4.3.2019]. Saatavana: https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/doula_lisaa_turvallisuudentunnetta_synnytyksessa/
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hokkanen, L. 2003. Vapaaehtoisuus –Pala elämää. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 6. [Viitattu 4.3.2019]. Saatavana: http://www.sosiaalikallega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaaisu_6.pdf
- Hovinen, E. 27.5.2019. Synnytystrauma syntyy tilanteessa, jossa psyykinen käsittelykyky ylittyy: Trauma pitäisi aina hoitaa. [Verkkoartikkeli]. Kaksplus. [Viitattu 10.10.2019]. Saatavana: <https://www.kaksplus.fi/raskaus/synnytys/synnytystrauma-syntyy-tilanteessa-jossa-psykinen-kasittelykyky-ylittyy-trauma-pitaisi-aina-hoittaa/>
- Hurmerinta, J. & Mikkonen, A. 2017. Turvapaikanhakija: kohtaamisen ja tuen käsikirja. [PDF]. Ensi- ja turvakotien liitto. [Viitattu 23.03.2019]. Saatavana: https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/turvapaikanhakijaperhe_kohtaamisen
- Jantunen, K. & Oulasmaa, M. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto.
- Kallio, M. 2017. Inhimillisiä kohtaamisia. Helsinki: WSOY.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kättilötalo. Ei päiväystä. Doula. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 21.3.2019]. Saatavana: <http://katilotalo.fi/doula/>
- Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot: Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keisala, K. 10.04.2017. Millaista on hyvä vuorovaikutus? [Verkkojulkaisu]. Turku: Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestö. [Viitattu 05.03.2019]. Saatavana: <https://vslj.fi/hyva-vuorovaikutus-perustuu-dialogille/>
- Kokko, N. 8.3.2018. Vapaaehtoisdoula erityistä tukea tarvitsevan perheen tukena. Koulutuskeskus Sopukka. Ehkäisevän lapsi- ja perhetyön ohjaaja. Luento.
- Korhonen, T. 16.3.2018. "Sain ensimmäisen lapseni yksin": Vaikean synnytyksen kokenut ja kuuden lapsen äiti auttavat nyt muita synnyttäjiä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 6.3.2019]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10088168>
- Krok, S. 2009. Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä: yksinhuoltajia marginaalissa. Tampere: Tampereen yliopisto.

- Kuivala, T. 2013. Doula tueksi raskauteen ja synnytykseen: Doulatoiminnan kehittäminen Oulun ensi- ja turvakodissa. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Terveystieteiden edistämisen koulutusohjelma. [Viitattu 23.3.2019]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64215/Tarja_Kuivala.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- L 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki.
- Massie, S. 17.1.2018. How a Doula Helps You Have a Natural Birth–Virtual Doula. [Video]. Youtube: Rhythm of birth. [Viitattu 5.3.2019]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=4QKtXFJsTOI>
- Mattila, K-P. 2007. Arvostava kohtaaminen arjessa auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mykkänen- Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stania.
- Niemelä, J. Dufva, V. 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat: Sosiaali- ja terveystieteiden järjestöt uudella vuosituhanella. Juva: PS-kustannus.
- Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Pelo, M. Päivitetty 16.03.2015. Kohtaaminen–läsnäolon aakkoset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: YLE. [Viitattu 05.03.2019]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/03/16/kohtaaminen-lasnaolon-aakkoset>
- Pollari, J. & Koppinen, M-L. 2011. Maahanmuuttajan kohtaaminen ja opettaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito: Oppikirja vapaaehtoistyön ohjaajalle. Helsinki: Suomen mielenterveysseura
- Rönkä, A. & Kinnunen, U. 2002. Perhe ja vanhemmuus: Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. Ei päiväystä. KvaliMOTV: Avoin haastattelu. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 8.11.2019]. Saatavana: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. Ei päiväystä. KvaliMOTV: Menetelmäopetuksen tietovaranto. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 3.10.2019]. Saatavana: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. Ei päiväystä. KvaliMOTV: Tutkijan asema. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 3.10.2019]. Saatavana: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_2.html
- Salomaa, S. 2017. Naisena naiselle: Doulatoiminta Oulun Ensi- ja turvakodissa ja doulien kulttuuriset mallit synnyttämisestä. [Verkkojulkaisu]. Oulun yliopisto.

- Kulttuuriantropologia. Pro gradu. [Viitattu 6.10.2019]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201712213396.pdf>
- Siivola, M. 22.11.2017. Doulainfolehtinen. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.3.2019]. Saatavana: <http://www.suomendoulat.fi/doula/doulainfolehtinen/>
- Siivola, M. Viskari, K. & Kässi, A-R. 5.10.2018. Synnytysdoulan toimenkuva: Doulan tehtävä. [Verkkosivu]. Suomen doulat ry. [Viitattu 4.3.2019]. Saatavana: <http://www.suomendoulat.fi/mika-on-doula/synnytysdoulan-toimenkuva-2018/>
- Sjöroos, M. 2010. Myötätunto: Ole läsnä, elä mukana. Helsinki: Minerva Kustannus.
- Spring, D. 2017. Folkhälsans doula frivilligverksamhet: en kartläggning av verksamheten. [Verkkosivun julkaisu]. Helsinki: Arcada. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 11.09.2019]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/132537/Doula_juni.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suomen doulat ry. Ei päiväystä. Doulat. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.10.2019]. Saatavana: <http://www.suomendoulat.fi/doulat/>
- Suomen doulat ry. Ei päiväystä. Mikä on doula? [Verkkosivu]. [Viitattu 4.3.2019]. Saatavana: <http://www.suomendoulat.fi/>
- Suomen Mielenterveysseura. Ei päiväystä. Opettajan taustatieto: 4. Empatiataidot. [Pdf-tiedosto]. Helsinki. [Viitattu 02.03.2019]. Saatavana: https://www.mielen-terveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/8_luokka_4_empatiataidot.pdf
- Tanskanen, A. & Danielsbacka, M. 2015. Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Yhteiskuntapolitiikka 80 (5), 469-481.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 12.9.2019. Lastensuojelun käsikirja: Ennakollinen lastensuojeluilmoitus. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 10.10.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/ennakollinen-lastensuojeluilmoitus>
- Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus. Ei päiväystä. Opas kommunikoinnin apuvälineisiin. [Pdf-tiedosto]. Kehitysvammaliitto ry. [Viitattu 23.03.2019]. Saatavana: http://papunet.net/tietoa/fileadmin/kuvat/oppaat/Opas_kommunikoinnin_apuvalinepalveluihin.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: Metodien valinta ja aineistonkeruu: viirikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wigren, J. 2014. Onnistunut doulatoiminta. [Verkkosivun julkaisu]. Ensi- ja turvakotien liiton työpapereita. Helsinki. [Viitattu 21.10.2019]. Saatavana: https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/onnistunut_doulatoiminta

World Health Organization. 2016. Companion of choice during labour and childbirth for improved quality of care. [Verkkoartikkeli]. Switzerland. [Viitattu 7.10.2019]. Saatavana: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250274/WHO-RHR-16.10-eng.pdf;jsessionid=B4069E2D879E9DC9CF9ED566F7A65A23?sequence=1>

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 3. Haastattelulupa

Liite 1. Tutkimuslupa

Tutkimuslupahakemus

5.5.2019

Tutkimuslupaa hakevat:

Johanna Arffman
Opiskelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
044-987 8805
johanna.arffman@seamk.fi

Merita Uusitalo
Opiskelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
040- 538 7862
merita.uusitalo@seamk.fi

Ohjaava opettaja:
Tarja Tapio
Yliopettaja, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
040-830 0338
tarja.tapio@seamk.fi

Sosionomi (AMK) tutkinnon opinnäytetyö. Tutkimuksella ei ole vielä virallista nimeä, nimi tarkentuu työn edetessä. Tarkoituksenamme on tehdä konkreettinen opas arvostavasta kohtaamisesta vapaaehtoisena toimiville douluille. Opas tulisi siis verkkomateriaaliksi, avuksi douluille. Materiaali oppaaseen tulisi doulien haastatteluista, tutkimuksista sekä muusta kirjallisesta materiaalista. Tutkimus kysymyksemme ovat: millaista vapaaehtoista doula-toimintaa on ja miten doula voi tukea erityisen tuen tarpeessa olevaa äitiä? Kohderyhmänä ovat siis Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksissä toimivat vapaaehtoiset doulat, jotka saisivat konkreettisen oppaan doulaamisen avuksi.

Tutkimusaineistoa kerätään haastatteleamalla vapaaehtoisia doulia. Haastattelujen avulla tarkoituksenamme on saada tietoa esimerkiksi siitä, mikä saa ihmiset tekemään vapaaehtoistyötä, miten doula on kokenut pysyvänsä tukemaan perhettä, mistä doulat toivoisivat saavansa lisätietoa, onko doulakoulutus riittävä jne. Haastattelu kysymykset löytyvät toisesta liitteenä olevasta tiedostosta. Haastattelut litteroidaan, eli äänitetyt haastattelut puretaan ja kirjoitetaan tekstin muotoon. Tarkoituksemme on siis haastatteluista saada tietoa oppaaseen ja opas rakentuu siis osin sen mukaan, mitkä asiat haastatteluissa nousevat esiin. Määrällinen tutkimus tämä siis ei ole, eli mitään diagrammeja tai laskelmia emme tee.

Tutkimus ei kuulu mihinkään hankkeeseen eikä muuhun tutkimusprojektiin. Eettinen seikka, joka tutkimusta tehdessä tulee ilmi, on anonyymius. Emme julkaise haastateltavien nimiä missään, eikä se ole tutkimustuloksen kannalta muutenkaan relevanttia tietoa.

Aikataulua on haastavaa arvioida, koska siihen vaikuttavat monet asiat. Kuitenkin, seuraava seminaari on marraskuussa 2018. Tähän mennessä tarkoituksemme on saada tutkimuslupa asiat ynnä muut kuntoon, kirjoittaa teoriapohjaa, tehdä opinnäytetyön runko sekä miettiä haastattelukysymyksiä. Alkukeväästä 2019 esittelisimme teoriapohjan kokonaisuudessaan sekä kaikki haastattelut, joihin perustamme opinnäytetyön ja siihen liittyvän oppaan. Eli tähän mennessä haastattelut on litteroitu ja pääkohdat niistä kirjoitettu auki. Tarkkaa

Tutkimuslupahakemus

5.5.2019

ajankohtaa ei vielä ole tiedossa, se selviää seuraavassa seminaarissa. Loppukevään ja kesän 2019 aikana pyrimme saamaan opinnäytetyön oppaan raamituksen siihen malliin, että voimme esitellä sen Ensi- ja turvakotien liitolle ja saada vielä viimeiset ohjeistukset ja kommentit sieltäkin puolelta. Marraskuuhun 2019 mennessä pyrimme esittelemään valmiin tuotoksen.

Ensi- ja turvakotien liitosta saamme apua sisällön muokkaamiseen oikeanlaiseksi. Ensi- ja turvakotien liiton puolelta meitä ohjaa Tanja Henttonen.

Sari Tummelin
toiminnanjohtaja
Etelä-Pohjanmaan
Ensi- ja turvakotiyhteistyö ry

Liite 2. Haastattelulupa

HAASTATTELULUPA

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Työtämme Seinäjoen ammattikorkeakoululle opinnäytetyötä yhteistyössä Ensi- ja turvakotien liiton kanssa. Opinnäytetyömme tavoitteena on toteuttaa vapaaehtoisena toimiville doulille suunnattu opas erityisen tuen tarpeessa olevan äidin kohtaamiseen.

Opinnäytetyössämme kohdennamme tutkimisen vapaaehtoistyötä tekevien doulien omiin kokemuksiin erityisen tuen tarpeessa olevien äitien parissa. Teemahaastattelut tullaan nauhoittamaan ja litteroimaan eikä aineistoa käsittele lisäksi muut. Haastattelukysymykset on lähetetty haastateltavalle etukäteen. Opinnäytetyömme valmistuttua aineistot tullaan hävittämään asianmukaisella tavalla. Haastattelut suoritetaan anonyymisti ja luottamuksellisesti, joten haastateltavien henkilöllisyydet eivät tule muiden tietoon missään työn vaiheissa. Valmistuneesta opinnäytetyöstä ei pysty selvittämään haastatteluun osallistuneiden henkilöllisyyttä. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseus verkkosivustolla joulukuussa 2019. Mikäli sinulle tulee kysyttävää opinnäytetyöhöemme tai haastatteluun liittyen, voit olla yhteydessä puhelimitse tai sähköpostilla.

Yhteistyöstä kiittäen,

Merita Uusitalo
merita.uusitalo@seamk.fi
040-538 7862

Johanna Arffman
johanna.arffman@seamk.fi
044-987 8805

Paikka ja päivänmäärä

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3. Haastattelurunko.

TEEMA1: Haastateltavan tiedot

Kerro itsestäsi? Ikä, koulutustausta, kokemuksesi doulana, perhetilanteesi?

Mikä sai sinut ryhtymään vapaaehtoiseksi? Miksi juuri doulaus?

TEEMA 2: Vapaaehtoistoiminta

Mitä olet kokenut saavasi vapaaehtoistoiminnasta?

Millaista vapaaehtois- ja järjestötyötä lähipiirissäsi tehdään?

Millainen mielikuva sinulla oli vapaaehtoisesta doulaamisesta ennen sen aloittamista? Miten mielikuva on vastannut todellisuutta?

Miten perheesi on kannustanut vapaaehtoisuuttasi?

Millaisena koet vapaaehtoisena toimimisen?

Millaista vapaaehtoisena doulana toimiminen on?

Mitä asioita haluaisit vapaaehtoisena toimimisessa muuttaa?

Millaista ja miten riittävää doulaamiseen saamasi koulutus mielestäsi oli?

TEEMA 3: Doulasuhde

Oletko doulannut erityisen tuen tarpeessa olevaa äitiä? Millaisia erityisen tuen tarpeita äideillä oli?

Millaisia asioita doula tukisuhteeseen kuului?

Kerro ensimmäisestä kohtaamisestasi.

Miten koit saavasi äitiin kontaktin?

Millaisena koit keskinäisen luottamussuhteen syntymisen? Syntyikö sitä?

Millaisista asioista koit olevan apua doulan ja äidin yhteisen luottamussuhteen syntymiseen?

Miten koit pystyväsi tukemaan erityisenteen tarpeessa olevaa äitiä/ perhettä?

Miten perhe suhtautui ulkopuoliseen tukihenkilöön?

Millaisena koit tukisuhteen erityistä tukea tarvitsevaan äitiin entä isään?

Mitkä asiat koit tukisuhteessa haastavina?

Millaisia eettisesti haastavia tilanteita tukisuhteeseen voi liittyä tai on liittynyt?

Miten tilanteeseen voinut varautua?

Miten tukihenkilöön suhtauduttiin sairaalassa?

Millainen kohtaaminen oli äidin kanssa synnytyksen jälkeen?

Mistä asioista olisit toivonut saavasi lisää tietoa?

Minkälaiset asiat jäivät tukisuhteen päätyttyä mietityttämään?