

HOIVAA JA LEIKI -VARHAISEN INTERVENTION VAIKUTUS ÄITIYDEN VAHVISTUMISEEN

*En edes osaa ajatella mimmosta olis, jos ei täällä Hoivaa ja leiki
ryhmässä olis käyny*

LAB-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi, sosiaalipedagogisen
aikuistyön polku
Kevät 2020
Eskedar Söderström
Marianna Wieckowska

Tiivistelmä

Tekijät Söderström Eskedar Wieckowska Marianna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 40 + 4 Liitettä	Valmistumisaika kevät 2020
Työn nimi Hoivaa ja leiki –varhaisen intervention vaikutus äitiyden vahvistumiseen <i>En edes osaa ajatella mimmosta olis, jos ei täällä Hoivaa ja leiki -ryhmässä olis käyny</i>		
Tutkinto Sosionomi AMK		
Tiivistelmä <p>Äitiys ja sen roolin omaksuminen on tärkeä ja yksi isoimmista askelista elämän aikana. Usein naiset pohtivat raskaaksi tullessaan äitiyden rakentumista ja suhdettaan vauvaan. Äidin alakuloisuus ja masennusoireet voivat vaikuttaa negatiivisesti äitiyden rakentumiseen sekä äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen.</p> <p>Tutkimuksellinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Lahden Diakonialaitoksen Vauvan Taika -toiminnan kanssa. Vauvan Taika -toiminnan tavoitteena on tukea masennusriskissä olevia äitejä vuorovaikutussuhteen luomisessa vauvaan ja äitiyden vahvistamisessa. Toimintaa ohjaa Hoivaa ja leiki -menetelmä, jonka ovat kehittäneet psykologian tohtori Saara Salo sekä toimintaterapeutti (AMK) ja psykoterapeutti Hanna Lampi. Hoivaa ja leiki -menetelmää voi toteuttaa niin ryhmä- kuin yksilötoiminnassa Perhe HoiLein muodossa.</p> <p>Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena oli vastata tutkimuskysymykseen: Miten äidit kokevat Vauvan Taika -toiminnan Hoivaa ja leiki -ryhmäintervention auttaneen äitiyden vahvistamisessa? Tutkimuksen avulla tuodaan näkyväksi Vauvan Taika -toiminnan sekä Hoivaa ja leiki -ryhmäintervention aikaansaama muutos äideissä.</p> <p>Tutkimuksen aineisto pohjautui äitien antamaan palautteeseen toiminnasta. Palautteita saatiin viidestä eri Vauvan Taika -toiminnan ryhmästä, jotka toteutuivat vuoden 2019 aikana. Ryhmissä oli yhteensä 19 äitiä, joiden palautteet äänitettiin ja litteroitiin.</p> <p>Saadut tulokset olivat kokonaisuudessaan hyvin positiivisia. Tärkeimmäksi teemaksi nousi vertaistuen merkitys, jonka avulla äidit kokivat saaneensa rohkeutta sanoittaa myös vaikeita tunteita. Omien tunteiden tarkastelu ja niiden jakaminen koettiin tärkeänä osana äitiyden rakentumista. Ryhmään osallistumisen myötä äidit saivat tukea arkeen ja omaan jaksamiseen. Lähes kaikissa palautteissa ilmeni vuorovaikutussuhteen parantuminen vauvan kanssa ja kokemus oman äitiyden vahvistumisesta. Äidit suosittelisivat toimintaa jokaiselle, joka kokee vastaavanlaisia haasteita.</p> <p>Tutkimuksen pohjalta on mahdollista toteuttaa jatkossa esimerkiksi pitkittäistutkimus. Tutkimuksessa voisi tarkastella Vauvan Taika -toiminnan Hoivaa ja leiki -interventioon osallistuneiden äitien näkemyksiä ja kokemuksia vuorovaikutussuhteesta jo hieman vanhemman lapsen kanssa.</p>		
Asiasanat Raskaus, äitiys, vuorovaikutus, hoivaa ja leiki, theraplay		

Author(s) Söderström Eskedar Wieckowska Marianna	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2020
	Number of pages 40 + 4 attachments	
Title of publication Nurture and play -The impact of early intervention on maternity reinforcement <i>I can't even think what it would be like if I haven't been here</i>		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Abstract <p>Motherhood and taking that new role is and one of the biggest steps in woman's life. During the pregnancy woman usually starts to contemplate the construction of own motherhood and their relationship with the baby. However, in some cases mother might find herself a bit lost with her feelings and thoughts. Maternal depression and depressive symptoms can negatively affect the relationship with the newcomer and the development of one's own motherhood.</p> <p>The research work was carried out in cooperation with the Vauvan Taika -activities of the Lahti Deaconess Institute. Vauvan Taika aims to support mothers at risk of depression by establishing an interaction with their baby and strengthening their motherhood. The activities are guided by the Nurture and play method, developed by psychologist Dr. Saara Salo and the Occupational Therapist (HAM) and Psychotherapist Hanna Lampi. The Nurture and play method can be implemented in both group and individual activities in the form of the Family Nurture and play.</p> <p>The thesis is a qualitative study aimed at answering the research question: How do mothers experience Vauvan Taika -activities and Nurture and play -group interventions to help strengthen motherhood? The study will highlight the change in mothers brought by Vauvan Taika -activities and Nurture and play -group interventions.</p> <p>The research material is based on feedback from mothers about their activities. Feedback was received from five different Vauvan Taika groups, which were implemented during 2019. The groups included a total of 19 mothers whose feedback was recorded and transcribed.</p> <p>Overall, the results were very positive. The most important theme was the importance of peer support, which allowed mothers to feel the courage to express difficult feelings as well. Examining one's own feelings and sharing them was seen as an important part of the construction of motherhood. By participating in the group, mothers received support for their daily lives and their own coping. Almost all of the feedback showed an improvement in the interaction with the baby and the experience of strengthening one's own motherhood. Mothers would recommend the action to anyone who faces similar challenges.</p> <p>Based on the study, it is possible to conduct, for example, a longitudinal study in the future. The study could look at the the views and experiences of the mothers who participated in the Vauva Taika -activities Nurture and Play -intervention about their interaction with a slightly older child.</p>		
Keywords Pregnancy, motherhood, interaction, nurture and play, theraplay		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	2
2.1	Aiheen lähtökohdat	2
2.2	Toimeksiantajan kuvaus	3
3	TAVOITE JA TARKOITUS	5
4	ÄITIYDEN RAKENTUMISEN HAASTEET	6
4.1	Aikaisempi masennustausta	6
4.2	Tunteiden ristiriitaisuus	7
4.3	Keskenmeno ja vaikeudet tulla raskaaksi	8
4.4	Lapsuusajan kokemukset	9
5	VAUVAN TAIKA -TOIMINTA.....	11
5.1	Palvelun kuvaus	11
5.2	Hoivaa ja leiki -menetelmä.....	11
5.1	Mentalisaatioteoria, kiintymyssuhdemalli sekä reflektiivinen keskustelu	13
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	18
6.1	Prosessin kuvaus.....	18
6.2	Tutkimuksellinen opinnäytetyö	19
6.3	Aineiston keruu ja analysointi.....	20
7	TULOKSET.....	22
7.1	Äitien mielikuvat ryhmästä	22
7.2	Vuorovaikutuksen parantuminen vauvan kanssa	23
7.3	Äitiyden pelot	24
7.4	Äitiyden vahvistuminen vertaistuen avulla.....	26
8	YHTEENVETO	29
8.1	Tulosten tarkastelu	29
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	31
8.3	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	32
8.4	Pohdinta	33
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Vanhemmuus on yksi elämän suurimmista asioista. Jokaisella on erilaiset kokemukset ja lähtökohdat sille, miten tulla vanhemmaksi. Mietimme ja punnitsemme äitiyttä ja isyyttä raskauden aikana. Raskaus laittaa vanhemmat pohtimaan yhdessä tulevaa sekä tekemään uudelle tulokkaalle tilaa niin omaan elämään kuin parisuhteeseen. (Poutiainen & Salo 2015, 7.) Sinkkosen (2011, 95-98) mukaan tämä uusi elämänvaihe tuo lasta odottavalle parille uusia sosiaalisia, psykologisia ja filosofisia kehityshaasteita sekä aiheuttaa äidissä suuria biologisia muutoksia. Raskausaikaa leimaa myös epätahtisuus. Isät omaksuvat uuden roolinsa sosiaalisista ja biologisista syistä myöhemmin kuin äidit. Usein raskaus tuntuu alkuun isästä kaukaisemmalta kuin äidistä.

Kaikille tämä vanhemmuuden omaksuminen ei kuitenkaan ole itsestään selvää, ja omat sekä kumppanin ajatukset voivat olla ristiriidassa. Vauvaa voi olla haastavaa ajatella, ja raskaus ei aina tunnu sellaiselta, kuin on kuvitellut. Raskauden aikana naisen kokemukset ja tunnetilat välittyvät kohdussa olevan vauvan kokemuksiksi. Kaikki muutokset niin äidin verenkierrossa, hormonitoiminnassa kuin hermovälittäjäaineissa kulkeutuvat vauvalle. (Poutiainen & Salo 2015, 7.) Tähän viitaten, olisi tärkeää, että erityisesti neuvoloissa kiinnitettäisiin näihin erityispiirteisiin huomiota ja koko perheen hyvinvointia ajatellen osattaisiin ohjata tukea tarvitsevat oikean hoidon ja tuen piiriin (Korhonen & Luoma 2017, 1009).

Vauvan Taika -toiminta on suunnattu päijäthämäläisille odottaville äideille sekä vauvaperheille, jotka tarvitsevat tukea uudessa elämäntilanteessa. Toimintaan osallistuvilla äideillä on saattanut ilmetä masennuksen oireita tai muuta mielialaoireilua. Vauvan Taika -toiminta on matalan kynnyksen palvelu, joten toimintaan osallistuminen ei vaadi minkäänlaista diagnoosia. Toiminnan asiakkuus alkaa pääsääntöisesti jo raskauden aikana ja jatkuu yleensä vauvan syntymän jälkeen. Työskentelyn keskiössä pidetään äidin sekä vauvan vuorovaikutussuhteen kehittämistä ja vanhemmuuden tukemista. (Poutiainen & Salo 2015, 7.)

Opinnäytetyö on aloitettu lokakuussa 2019 yhteistyössä Lahden Diakonialaitoksen Vauvan Taika -toiminnan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille Vauvan Taika -toimintaa sekä sen vaikuttavuutta. Tavoitteena on muodostaa kokonaisuus, jota toimeksi-antaja voi jatkossa hyödyntää toiminnan esittelyssä sekä rahoituksen haussa osana vaikuttavuusselvitystä. Tutkimuksen keskeisin tutkimuskysymys on: Miten äidit kokevat Vauvan Taika -toiminnan Hoivaa ja leiki -ryhmäintervention auttaneen äitiyden vahvistamisessa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Aiheen lähtökohdat

Raskausaika itsessään on hyvin merkittävä tekijä äidin ja lapsen suhteen muodostumisen kannalta. Raskausaikana mielikuvat lapsesta aktivoituvat, vanhemmuuden harjoittelu ja esimerkiksi uuteen vuorokausirytmiiin totuttelu alkaa, ja vauvan tarpeet tuodaan omien edelle. Lisäksi äiti saattaa alkaa ottamaan kontaktia muihin äiteihin, ja hän herkistyy kohdussa olevan vauvan liikkeille. (Terveyskylä 2019.) Raskausaikana alkaa vauvan kiintymyssuhteen luominen aikuiseen, minkä merkitys näkyy läpi lapsen elämän aina aikuisikään saakka (Salo 2002, 45- 48).

Hiltunen (2015, 13-15) korostaa yhteiskunnan tuomia odotuksia äitiyden suhteen. Äitiys ja siinä onnistuminen mielletään hyvin tärkeäksi elämän osa-alueeksi, ja äitiyteen liitetään tietynlainen ihannemalli sekä tapa kasvattaa ja hoitaa lapsia. Ideaalina tilanteena nähdään nopea vuorovaikutussuhteen luominen vauvaan, raskauteen ja äitiyteen liittyvä positiivinen tunnetila ja sen ylläpito, sekä nopea hoivaroolin omaksuminen. Äidiksi kasvaminen on kuitenkin henkilökohtainen prosessi, joka rakentuu omalla painollaan. Suomessa äitiysneuvolan keskeisin tavoite on vanhemmuuteen valmentaminen ja vauvan sekä vanhempien hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen (Äitiysneuvolaopas 2013, 16).

Saarinen, Ruoppila & Korkiakangas (1991) korostavat vanhemmuuden tarjoamaa tukea ja turvaa. Tutkimukset vanhemmuudesta osoittavat sen tärkeyden esimerkiksi osana sosiaalistumista ja lapsen käsityksen muodostumista itsestään ja ympäröivästä yhteiskunnasta. Hurme (1998) näkee hyvin tärkeänä perheen sisäisen vuorovaikutuksen, sillä se vaikuttaa merkittävästi lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Laakkonen 2010, 10.)

Raskausaikana naisen keho sekä mieli joutuu suurelle koetukselle. Raskauden tuomat muutokset voidaan kokea voimaannuttavina ja odotettuina, mutta toisaalta suuri elämänmuutos tuo valtavasti kysymyksiä. Erityisesti ensisynnyttäjiä kohdalla epäätietoisuus tulevasta voi aiheuttaa voimakkaitakin tunnereaktioita. Satunnainen väsymys, huoli tai ahdistuneisuus kuuluvat raskauteen eikä siitä tarvitse välttämättä huolestua. (Terveyskylä 2019.) Raskauden aikana on kuitenkin olemassa merkkejä, sekä tietynlaisia riskitekijöitä, jotka saattavat kieliä haastavasta raskausajasta sekä vaikeuksista asettua tulevaan äitiyteen (Äitiysneuvolaopas 2013, 17).

Sarkkinen (2012,3) korostaa raskausajan psykologisia muutoksia sekä niiden haasteita. Raskaus voidaan kieltää kokonaan, kehon muutoksia saatetaan seurata sairaallosella tavalla, päihteidenkäytöstä ei luovuta, fantasiointi ja vauvan ajatteleminen tuntuu haastavalta, äitiys ei tunnu luontevalta ja synnyttämisen ajattelu voi pahimmillaan aiheuttaa

kuolemanpelkoa. Tällainen psyykkinen oireilu ja sen tuomat paineet voivat laukaista äidissä yleisimmän mielenterveydenongelman eli masennuksen, joka vaikuttaa niin raskauskokemukseen kuin äidin kykyyn luoda vastavuoroinen herkkä suhde vauvaansa (Äitiysneuvolaopas 2013, 185).

Raskausaikaa saattavat varjostaa muutkin haasteet, kuten aikaisemman raskauden ongelmat, parisuhteen tila, terveys ja elämäntavat, taloudellinen tilanne, tuen riittämättömyys sekä merkittävänä tekijänä päihteet ja väkivalta (Äitiysopas 2013, 33). Merkittävimmäksi raskausaikaa haittaavaksi tekijäksi nousevat kuitenkin Hiltusen (2010, 63) mukaan äitien omat traumaattiset lapsuudenkokemukset. Lapsuudessa koettu välinpitämättömyys, heitteillejätto sekä huolenpidon laiminlyönti saattavat pahimmillaan varjostaa äidin suhdetta omaan lapseensa koko loppuelämän.

Lahdessa syntyy noin 1450 lasta vuodessa, joista arviolta 145-290 syntyy masentuneelle äidille (Ernvall 2020). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019a) mukaan neuvolajärjestelmän avulla voidaan vaikuttaa äidin ja koko perheen hyvinvointiin merkittävällä tavalla. Tavoitteena on mahdollisimman varhainen puuttuminen ongelmiin tai häiriöihin sekä ohjaus tarvittavan tuen piiriin. Neuvolassa tehtävä työ ei saisi koskaan rajoittua vain raskauden seurantaan, vaan sen tulee olla moniammatillista, jotta jokainen perhe ja yksilö saisi tarpeitaan vastaavaa tukea. Yhteistyötä tulee tarvittaessa tehdä niin lastensuojelun, sosiaalipalveluiden kuin erikoissairaanhoidon kanssa (Äitiysneuvolaopas 2013, 16-23).

2.2 Toimeksiantajan kuvaus

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Lahden Diakonialaitos, jossa on toteutettu osana diakoniapalveluita Vauvan Taika -toimintaa. Diakoniatyön keskeisimpänä tavoitteena on tukea erityisesti niitä ihmisiä, jotka muuten jäävät vaille tukea sekä kehittää palveluita vastaamaan yhteiskunnan ja ihmisten muuttuviin tarpeisiin. Vuosina 2018-2022 diakoniatyötä kehitetään entisestään diakoniastrategiaa hyödyntäen. Strategian painopisteiksi on määritetty muun muassa aktiivisen vapaaehtois- ja kansalaistoiminnan kasvattaminen, yhteiskunnallisen keskustelun ylläpitäminen sekä erilaisen yhteisötoiminnan kehittäminen. Lisäksi keskitytään innovatiivisten kehittämishankkeiden toteutukseen, johon Vauvan Taika -toiminta lukeutuu. (Lahden Diakonialaitos 2020.)

Vuonna 2010 valtakunnallisten neuvola-asetuksien tultua voimaan Lahdessa otettiin käyttöön EPDS seula (Edinburgh Postnatal Depression Scale), jonka tarkoituksena on tunnistaa raskaudenaikainen tai raskaudenjälkeinen masennus. Selvisi, että lievää masennusta sekä mielialaoireilua ilmenee hyvin monella odottavalla äidillä. Tämän pohjalta käynnistettiin Vauvan Taika, jossa kehiteltiin Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventio. Vauvan Taika aloitti

toimintansa vuonna 2012. Toimintaa rahoittaa STEA eli sosiaali- ja terveystoiminnan avustuskeskus. (Ernvall 2020.)

Vauvan Taika -toiminnalla halutaan vahvistaa ennaltaehkäisevää työtä sekä auttaa helposti tukiverkoston ulkopuolelle jääviä perheitä. Toiminnan keskiössä on äidin tukeminen erityisesti niissä tilanteissa, joissa vauvan tarpeisiin vastaaminen tuntuu haastavalta äidin heikon jaksamisen vuoksi. Tavoitteena on syventää äidin ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta. Toiminta toteutetaan neljän hengen pienryhmissä pohjautuen Hoivaa ja leiki -interventioon, jossa vahvistetaan äitiyttä leikkien, ohjattujen keskusteluiden sekä hoivan myötä. Ryhmään ohjaudutaan pääsääntöisesti neuvolan kautta, mutta äiti voi halutessaan ottaa itse yhteyttä Vauvan Taika -toimintaan, jota ohjaa kolmihenkinen vuorovaikutustyön ammattilaisten muodostama työryhmä. Ryhmä koostuu projektipäälliköstä sekä kahdesta projektityöntekijästä. (Poutiainen & Salo 2015, 11; Ernvall 2020.)

3 TAVOITE JA TARKOITUS

Tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena on kuvata Vauvan Taika -toimintaan osallistuneiden äitien kokemuksia siitä, miten toimintaa ohjaava Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventio on vaikuttanut äitiyden vahvistumiseen. Näitä vaikutuksia tutkitaan aineiston pohjalta, joka muodostuu toimintaan osallistuneiden äitien antamasta äänitetystä palautteesta. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on: Miten äidit kokevat Vauvan Taika -toiminnan Hoivaa ja leiki -ryhmäintervention auttaneen äitiyden vahvistamisessa. Tavoitteena on luoda kokonaisuus, joka palvelee toimeksiantajan tarvetta vaikuttavuuden esille tuomisessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda näkyväksi Vauvan Taika -toiminnassa tehtävää merkityksellistä työtä. Haluamme edellä mainitun lisäksi tuoda esille ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen intervention merkitystä odottavien äitien ja vauvaperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Toimeksiantajan tarkoituksena on pystyä hyödyntämään valmista opinnäytetyötä muun muassa rahoituksen saamiseen sekä palvelun kattavaan esittelemiseen.

Nykyisessä yhteiskunnassamme erityispalveluiden asiakkaat ovat lähinnä niitä, joiden ongelmat ovat kasvaneet jo suuriksi. Resurssit suunnataan ennaltaehkäisyyn sijaan jo syntyneiden ongelmien hoitoon, mikä ei pitkällä aikavälillä ole lapsiperheiden kannalta suotuisin vaihtoehto. Perheiden tukemiseen tulisi panostaa mahdollisimman aikaisin lasten ollessa vielä pieniä. Ennaltaehkäisy on tutkimusten mukaan tässä elämänvaiheessa tehokkainta. (Kangaspunta, Kilkku, Kaltiala-Heino, Punamäki 2005; Vesterlin 2007, 2 mukaan.) Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (2017) korostaa ennaltaehkäisevän työn merkitystä. Laadukkaalla neuvolatyöllä, varhaislapsuuden ja vanhemmuuden tukemisella, sekä tarvittaessa lastensuojelun palveluilla voidaan tehdä yhteiskunnallisella tasolla merkittäviä säästöjä, ja parhaimmillaan vaikuttaa huostaanottojen määrään.

4 ÄITIYDEN RAKENTUMISEN HAASTEET

4.1 Aikaisempi masennustausta

Masennus lukeutuu yhdeksi suurimmista riskitekijöistä vanhemmuudelle sekä koko perheen hyvinvoinnille. Äitiyteen liittyvää masennusta on erityyppistä ja eriasteista. Toisilla äideillä masennuksen oireilu alkaa jo raskauden aikana, kun taas toisilla vauvan syntymän jälkeen. (Poutiainen & Salo 2015, 9.)

Synnytyksen jälkeistä masennusta sekä sen vaikutuksia vauvan suotuisaan kehitykseen on tutkittu runsaasti. Muun muassa FinBrain-tutkimuksen (How maternal pre- and post-natal symptoms of depression and anxiety affect early motherinfant interaction?) mukaan stressi ja masennuksen lievätkin oireet voivat vaikuttaa negatiivisesti äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen. Tutkimuksessa todetaan myös, että hyvä vuorovaikutussuhde vauvaan voi auttaa äitiä lievittämään masennuksen ja stressin oireita. Varhaisella interventiolla on merkitystä näissä tapauksissa, jotta äiti sekä vauva saavat apua mahdollisimman nopeasti. (Hakanen, Flykt, Sinervä, Nolvi, Kataja, Pelto, Karlsson, Karlsson & Korja 2019.)

Näiden tutkimusten varjolla vanhempien masennuksen toteamiseen on kiinnitetty yhä enemmän huomiota. Kuitenkin vasta viime vuosina on otettu tarkempaan seurantaan myös raskausajan mielenterveysongelmat, sekä niiden vaikutus äidin ja lapsen väliseen suhteeseen ja molempien hyvinvointiin. (Äitiysneuvolaopas 2013, 184.) Joulukuussa 2019 Helsingissä perustettiin Suomen Perinataali - mielenterveys ry, jonka tarkoituksena on kehittää raskaana olevien mielenterveyden hoitoa (Ernvall 2020).

Silvenin (2010, 54) mukaan kehittyvä vauva on hyvin herkkä, ja se alkaa nopeasti aistimaan, tuntemaan ja oppimaan hermoston toiminnan ansiosta. Nämä kehitysaskeleet ovat alku sosiaaliselle kehitykselle. Äidin stressihormoni ja kortisolin liikatuotanto voivat vaikuttaa vauvan hermostolliseen kehitykseen ja stressiä säätelevän mekanismin rakentumiseen (Äitiysneuvolaopas 2013,185).

Äidin raskausajan mielenterveyshäiriöt ja ahdistuneisuus tai masentuneisuus vaarantavat erityisesti lapsen kognitiivista kehitystä, mutta niiden on osoitettu vaikuttavan myös lapsen myöhäisempiin kehitysongelmiin, sikiön epänormaaliin aktiivisuuteen, pienipainoisuuteen ja keskosuusriskiin (Sinkkonen & Kalland 2011, 103-107). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019b) mukaan merkittävin riskitekijä äidin raskaudenaikaiselle masennukselle on aikaisempi masennushistoria. Kumppanin psyykkistä hyvinvointia ei kuitenkaan kannata jättää huomioimatta, koska toisen vanhemman masennus voi lisätä toisenkin riskiä sairastua.

Raskaudenaikaisen ja raskauden jälkeisen masennuksen oireiden kirjo on laaja, mutta yleisimpiä oireita ovat epävarmuus tulevasta äitiydestä, uniongelmat, väsymys, elämän ilon katoaminen, synnytyspelko, ruokahaluttomuus sekä merkittävä mielialan lasku (Äimä 2019). Raskaudenaikainen masennus on tyypillisesti voimakkainta raskauden ensimmäisen- ja viimeisen kolmanneksen aikana, ja noin kahdeksalla prosentilla masennus jatkuu vauvuuden yli (Poutiainen & Salo 2015, 9). Korhosen ja Luoman (2017) sekä Pyhälän (2019) mukaan äidin sairastama masennus on kytköksissä lapsen käytösoireisiin, hitaampaan psykososiaaliseen kehitykseen leikki-ikässä sekä kognitiivisiin ja sosiaalisiin toimintakyvyn haasteisiin. Edellä mainitut oireet voivat olla lyhytaikaisia ja jatkua altistuksen päätyttyä.

4.2 Tunteiden ristiriitaisuus

Oman lapsen saaminen tuo äidin elämään valtavan tunnekirjon, johon sisältyy voimakasta yhteenkuuluvuudentunnetta sekä rakkautta, mutta samaan aikaan myös epävarmuutta, pelkoja sekä syyllisyyttä omaa riittämättömyyttä kohtaan. Äidiksi kasvaminen on pitkä ja muuttuva prosessi, joka voi tunnerikkaudellaan yllättää. (Naistenväkivalta 2020.) Omat pelot ja huolet saatetaan kokea ristiriitaisiksi, kun ympärillä leijuvat ihannekuvat siitä, mitä äitiyden pitäisi olla ja miltä sen tulisi tuntua (Cacciatore, Hyvärinen, Janhunen, Kaimola, Oulasmaa, Rotkrich, Salonheimo & Raimovaara 2008, 12).

Hakulinen, Pelkonen, Salo & Kuronen (2019, 29, 36) korostavat, kuinka erityisesti ensimmäinen raskaus voi tuntua äidistä täysin uudelta, arvaamattomalta ja jopa pelottavalta. Monet ensimmäistä vauvaa odottavat pohtivat selviytymistä uudelta arjesta sekä sitä, millaisia vanhempia heistä tulee. Mieleissä voi olla huolia ja kysymyksiä kuten: Synnytykö lapsi terveenä? Miten vauvaa hoidetaan? Mitä tehdä, kun vauva itkee? Selviääkö taloudellisesti? Myös lähestyvä synnytys askarruttaa usein äidin mieltä.

Äitiyteen ja vanhemmuuteen liittyy hyvin paljon odotuksia ja mielikuvia (Naistenväkivalta 2020). Cacciatoren ym. (2008, 31-32) ja Naistenväkivallan (2020) mukaan niin synnytyskokemukseen, kuin myöhempään arkielämään vauvan kanssa liitetään voimakkaasti herännyt äidinrakkaus, hoivavietti ja kiintymys. Jos tunteet eivät olekaan niin vahvoja, voi äiti kokea olonsa syylliseksi ja hämmentyneeksi. Honkavaara, Maajamaa & Raimoranta (2019,10) mukaan edellä mainitut tunteet ja vaikeat kokemukset vanhemmuudesta, sekä esimerkiksi rankka synnytyskokemus saattavat varjostaa seuraaviakin raskauksia.

Kristeri (2008, 30) korostaa vauvan täydellistä riippuvaisuutta hoivaajastaan. Vauvan suotuisan kehityksen edellytyksenä on rakkauden- sekä turvallisuudentunteen rakentaminen. Vastasyntyneen ympärivuorokautinen tarvitsevuus saattaa tulla äidille yllätyksenä- vaikka

hän koki olevansa täysin valmistautunut äitiyteen. Äiti saattaa kipuilla sitä, kuinka erilaiseksi oma elämä on yhtäkkiä muuttunut sekä jopa kaivata paluuta entiseen. (Naistenväkivalta 2020.)

Vauvan syntymän jälkeinen aika sekä äitiysvapaat ovat jaksoja, jolloin kotona oleva äiti voi kokea olonsa hyvinkin yksinäiseksi. Tilanne on erityisen haastava silloin, jos hänen lähipiirissään tai naapurustossa ei ole muita samassa elämäntilanteessa olevia. Monien pientä vauvaa hoitavien äitien ainoa aikuiskontakti päivän aikana on puolison tapaaminen, joten häneen saattaa kohdistua suuret odotukset (Hakulinen ym. 2019, 30). Cacciatore ym. (2008, 80) käsittelevät teoksessaan hoitovapaiden herättämiä ristiriitaisia tuntemuksia. Toisaalta halutaan viettää pienen lapsen kanssa mahdollisimman paljon aikaa, mutta toisaalta äidit kokevat suurta tarvetta toteuttaa itseään esimerkiksi harrastusten kautta tai rentoutua tapaamalla ystäviä. Näille ei kuitenkaan hektisessä vauva-arjessa tunnu aina löytyvän aikaa.

4.3 Keskenmeno ja vaikeudet tulla raskaaksi

Kliinisesti todetuista raskauksista keskenmenoon päättyy 10-15% ennen raskausviikkoa 13. Keskenmenosta voidaan puhua, kun sikiö painaa alle 500 grammaa tai raskausviikkoa on takana alle 22. Raskausviikon 22. jälkeen sikiöllä on mahdollisuus jäädä eloon, minkä takia kehitysraja on asetettu kyseiselle viikolle. Jos sikiö syntyy viikon 22 jälkeen, ei puhuta enää keskenmenosta vaan ennenaikaisesta syntymästä. (Järvi 2007, 19.)

Suomessa arviolta 8000-9000 raskautta päättyy keskenmenoon tai raskaudenkeskeytykseen, ja joka viides odottava äiti on kokenut vähintään yhden keskenmenon. Erityisen suuri riski raskauden keskeytymiselle, on hedelmöityshoitoihin osallistuneiden äitien keskuudessa. Yleensä keskenmenon yksiselitteistä syytä ei saada selville, koska ongelma on saattanut olla esimerkiksi geneisissä, hormonaalisissa syissä tai sikiön kromosomihäiriössä. (Oijonen, Kaijaluoto 2006, 5-8.) Järven (2007, 22) mukaan keskenmenot ovat yleistyneet, minkä syyksi hän kertoo synnyttäjien kesi-ian nousun. Naiset alkavat suunnittelemaan raskautta aikaisempaa myöhemmin, minkä vuoksi keskenmenon riski suurenee.

Keskenmeno ja haasteet raskaaksi tulemisessa kulkevat käsi kädessä. Yksi keskenmeno ei automaattisesti tarkoita lapsettomuutta, mutta kolmannen keskenmenon jälkeen aletaan yleensä tehdä jatkotutkimuksia, jotta mahdollinen syy saataisiin nopeasti selville. (Järvi 2007, 98.) Haasteet raskaaksi tulemisesta ja toistuvat keskenmenot aiheuttavat valtavasti tunteita, niin äidissä kuin isässä. Useimmiten odottava pari alkaa raskauden ensimetreiltä asti suunnitella tulevaa. Kiintymys ja sitoutuminen lapseen tapahtuu nopeasti, ja vanhemmat alkavat miettiä nimivaihtoehtoja, vaunuja, tulevia kummeja ja lastenhuoneen

sisustusta. Näin ollen toivotun raskauden keskeytyminen onkin suuri järkytys vanhemmille. (Pruuki, Tiihonen & Tuominen 2015, 21.)

Nyky-yhteiskuntaamme leimaa varmuus lasten saamisesta. Parit suunnittelevat raskautta ja valmistautuvat lapsen odotukseen. Media luo jatkuvaa kuvaa raskaaksi tulemisen helpoudesta ja tekniikan hyödyntämisestä raskaaksi tulemisessa. Tämän lisäksi erityisesti naiset kokevat paineita hedelmällisistä vuosistaan ja perheen perustamisesta. Vaikka parit ovat tietoisia keskenmenosta ja sen mahdollisuudesta, sitä ei osata odottaa tapahtuvaksi omalle kohdalle. Keskenmeno ja kohtukuolema ovat tuskallisia kokemuksia niin äidille kuin isälle, ja niiden vaikutukset jatkuvat pitkään. Menetetyn lapsen mukana menetetään toivo ja unelmat, joita oli ehtinyt syntyä runsaasti. Traumaattisen kokemuksen jälkeen ihminen on usein järkyttynyt ja masentunut ja pelkää tilanteen toistuvan. Tästä syystä parit saattavat välttää uutta raskautta. (Pruuki, Tiihonen & Tuominen 2015, 15,22; Järvi 2007, 16-17.)

4.4 Lapsuusajan kokemukset

Pohja omalle vanhemmuudelle alkaa rakentua jo omassa lapsuudessa. Vanhemmuus on muuttuva ja jatkuvasti kehittyvä prosessi, johon vaikuttaa niin yhteiskunnalliset odotukset kuin omat ajatukset sekä luonnollisesti lähiverkosto. Myös kumppanin oma lapsuus tuo vanhemmuuteen tietynlaiset raamit, niin hyvässä kuin pahassa. (Barck 2019.)

Kristeri (2002, 41-43) ottaa esille että, jokainen lapsi pitää omaa arkielämää normaalina, tapahtuipa kotona minkälaisia asioita tahansa. Vasta lapsen kasvaessa hän saattaa alkaa havainnoimaan kodin erikoista ilmapiiriä tai vanhempien käytöstä toisiaan tai lasta kohtaan. Perheiden hyvinvointia uhkaavana tekijänä nähdäänkin uusien vanhempien turvaton lapsuus, jossa he ovat jääneet vaille turvallista ja läsnäolevaa aikuista, jolloin he eivät itse tiedä mitä hyvä vanhemmuus on. Mäkelän (2002, 11) mukaan vauvan kehittyvät aivot ovat alttiita kehityshäiriöille, ja pitkään kestänyt kaltoinkohtelu tai hylkäämisestä johtuva stressi jättää lopulta jäljen keskushermostoon.

Edelleenkin merkittävänä lapsen turvallista kasvua haittaavana tekijänä nähdään vanhempien päihteidenkäyttö (Takala 2019). Sinkkonen (2002,11) toteaa, ettei vanhempana ei ole mitään tärkeämpää tehtävää kuin suojella lasta fyysiseltä sekä psyykkiseltä pahoinvoinnilta. Kivitie-Kallion (2011, 57) mukaan nämä kaksi osa-aluetta ovat kuitenkin erityisen vaarassa, jos perheessä esiintyy liiallista alkoholin käyttöä. Kasvaminen päihdeperheessä altistaa lapsen emotionaaliselle laiminlyönnille, stressille sekä aiheuttaa hämmennystä perheenjäsenten rooleissa. Vanhemmuutta ja perheen arkea leimaa usein kaottisuus ja

arvaamattomuus, jotka ovat lapsen kehitykselle hyvin kuormittavia tekijöitä. Usein päihdeongelma halutaan kiistää, ja perhe haluaa eristäytyä normaaleista vuorovaikutussuhteista.

Raskausajalle ominainen stressi, joka johtuu niin fyysisistä kuin henkisisistä muutoksista, voi tuoda esille lapsuudessa sisäistetyt selviytymiskeinot sekä lapsuuden historian. Mahdolliset traumat sekä keskeneräisyydet saattavat aiheuttaa äidille hämmentäviä tiloja sekä tuntemuksia, jotka ovat ristiriidassa oman vakaan päätöksen kanssa, ettei äiti aio toimia samalla tavalla kuin lapsuudenperheessä toimittiin. Pohdittaessa lapsuutta on hyvä pysähtyä tarkastelemaan myös perheen vuorovaikutusta sekä tunnetasoa, joka on äidillä jäänyt lapsuusperheestään. (Cacciatore ym. 2008, 62-64.)

Erityisesti jos odottavan äidin lapsuus on ollut haastava, hän voi jopa liiallisesti pyrkiä luomaan lapselleen omasta mielestä täydellisen kodin. Useasti tällainen äiti alkaa rakentamaan itselleen mielikuvia onnellisesta perheestä, jossa olisi itse halunnut lapsuutensa elää. Vanhemmuus muuttuu ilonaiheesta taakaksi ja suorittamiseksi, kun mahdollisille virheille ei haluta antaa tilaa. (Kristeri 2002, 42-44.)

Cacciatore ym. (2008, 66-68) korostavat, että äidin suorituskeskeisyys voi johtaa riittämättömyyden tunteeseen, turhautumiseen ja jopa vihaan, niin äitiyttä, lasta kuin puolisoakin kohtaan. Suorituskeskeinen vanhemmuus ei anna aikaa eikä tilaa oikeille tunteille, jolloin lapsi ei opi tuomaan tunteitaan aidosti esille, ja alkaa jopa pelkäämään niiden osoittamista. Tästä syntyy helposti kierre ja sukupolvelta toiselle siirtyvä tunneköyhyys.

Omassa lapsuudessa koettu turvattomuus ja erilaiset muistot saattavat olla pitkään tiedostamattomia tunteita, jotka tulevat esille vasta oman vanhemmuuden kynnyksellä. Vanhemmuuteen saattaa liittyä myös paljon negatiivisia tunteita ja pelkoja, jotka juontavat juurensa lapsuuteen. Tärkeimmäksi nouseekin puhuminen omista tunteista, kokemuksista ja ajatusmalleista, jolloin mahdollinen ylisukupolvinen ongelmien kierre voidaan saada katkaistua. (Barck 2019.)

5 VAUVAN TAIKA -TOIMINTA

5.1 Palvelun kuvaus

Vauvan Taika -toiminnan tavoitteena on tukea äitejä vastaamaan vauvan tarpeisiin myös niinä hetkinä, kun äidin oma jaksaminen on heikkoa. Toiminnan keskiössä on äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen. Tarkoituksena on ohjata äitiä vastaamaan lapsen aloitteisiin, minkä kautta vauva huomaa äidin olevan hänen käytettävissään. (Poutiainen & Salo 2015.)

Lahden Diakonialaitoksen (2019) mukaan Vauvan Taika -toimintaan tullaan pääsääntöisesti jo raskausaikana. Paras ajankohta ryhmään ohjaamiselle olisi 16-30 raskausviikon tienoilla. Tällöin äidille löydetään todennäköisimmin oma pienryhmä, josta äiti saisi vertaistukea. Hoivaa ja leiki -interventiota voidaan hyödyntää niin ryhmä- kuin yksilötoiminnassa Perhe HoiLei:n muodossa (Kasvuntuki 2019). Tavoitteena on auttaa jokaista äitiä ilman, että ketään tarvitsisi kääntää pois. Toiminta on maksutonta sekä vapaaehtoista ja siinä on vuosittain mukana 50-60 vauvaa ja äitiä, isiä unohtamatta (Salo & Lampi 2019).

5.2 Hoivaa ja leiki -menetelmä

Vauvan Taika -toimintaa ohjaa Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventio, jonka ovat kehittäneet psykologian tohtori Saara Salo sekä toimintaterapeutti (AMK) ja psykoterapeutti Hanna Lampi. Menetelmän käyttäminen perustuu Salon ja Lammen kehittelemiin kirjallisiin manuaaleihin ja aktiviteettikirjoihin sekä räätälöityyn koulutukseen. Intervention tarkoituksena on tukea tulevaa äitiä jo hyvin varhaisessa vaiheessa. (Ernvall 2020.) Poutiaisen & Salon (2015, 45) mukaan menetelmällä vaikutetaan äidin mentalisaatiokykyyn sekä emotionaaliseen saatavillaoloon. Intervention ensisijaisena tarkoituksena on auttaa äitejä kokemaan iloa raskausajasta, ja asettumaan vauvan odotukseen niin vuorovaikutuksen, ajatusten kuin tunteiden tasolla. Työskentelyn keskiönä pidetään ryhmänohjaajien reflektiivistä työtettä ja reflektiokykyä, sillä se on keskeinen mekanismi, jonka pohjalta voidaan kehittää äidin kykyä reflektiivisyyteen. Tällä tähdätään siihen, että vanhemmalla olisi kyky ajatella omia ja lapsen tunteita sekä kokemuksia ja niiden vaikutuksia toisiinsa (Kasvuntuki 2019).

Työvälineinä käytetään kokemuksellisia tehtäviä, reflektiivistä keskustelua sekä erilaisia leikkejä. Näiden avulla halutaan muun muassa tukea äitejä vaikeiden tunteiden hallitsemisessa. Hoivaa ja leiki -ryhmäintervention, eli HoiLei:n taustalla on Amerikassa kehitelty Theraplay-terapia. (Kasvuntuki 2019.) On kuitenkin tärkeää korostaa Theraplayn ja HoiLei:n eroavaisuuksia. Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventio on kehitelty ennaltaehkäiseväksi

vuorovaikutusta tukevaksi lyhytinterventioksi, jossa keskitytään vuorovaikutuksen tukemiseen, kun taas Theraplay on pitkäkestoisempaa, intensiivisempää ja sen toteuttaminen vaatii pidempää kouluttautumista (Salo, Lampi 2019,5-6). Mikäli interventio työskentelyn aikana äidillä ilmenee syvempiä ja haastavampia mielialaoireiluita, äiti ohjataan perus- tai erityispalveluihin verkostoyhteistyön kautta (Ernvall 2020).

Theraplay on Jernberg:n & Booth:n (1999) mukaan psykologi Ann Jernbergin vuonna 1967 kehittänyt terapiamenetelmä, jonka tarkoituksena on parantaa vanhemman sekä lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta, jolla mahdollistetaan lapsen ja aikuisen välinen turvallinen kiintymyssuhde (Rumley 2008, 3-4). Toiminta on vuorovaikutuksellisesti hyvin aktiivista, tiivistä ja aikuisjohtoista, mutta se räätälöidään yksilöllisesti lapsen ominaisuudet huomioiden (Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö 2019a). Aikuisjohtoisuuden tarkoituksena on luoda lapselle turvallinen ja varma olo (Hellinen 2009, 15).

Munss:n (2003) mukaan Theraplayn tavoitteena on auttaa lasta ja vanhempaa nauttimaan toistensa seurasta hyödyntäen leikkejä sekä hoivaamista. Vanhempi opastetaan keskittymään lapsen hyviin ominaisuuksiin, jonka kautta vanhemmuus aletaan kokea hiljalleen taakan sijasta nautinnoksi. (Rumley 2008, 3-4.)

Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventioon tullaan hyvin erilaisista syistä ja yhtä tiettyä syytä on haastava määrittää. Taustalla saattaa olla esimerkiksi masennusriski, lapsettomuus ja lukuisat keskenmenot tai erilaiset pelkotilat, jotka liittyvät äitiyteen ja vauvaan. Aiheet ovat hyvin herkkäluonteisia, joten niiden käsittelyssä on oltava hyvin sensitiivinen. Hoivaa ja leiki -interventio pohjautuu kahteen vanhemmuuden kannalta tärkeään teoriaan, kiintymyssuhde- sekä mentalisaatioteoriaan, jotka täydentävät toinen toistaan. Esimerkiksi vanhemman mentalisaatiokyvyn on osoitettu olevan vahvasti kytköksissä kiintymyssuhteen muodostumiseen. Lisäksi toiminnassa ylläpidetään reflektiivistä keskustelua, joka lisää äitien kykyä reflektoida. (Poutiainen & Salo 2015, 53.)

Pienryhmämalliin sisältyy neljä tapaamiskertaa raskausaikana sekä seitsemän tapaamista vauvan syntymän jälkeen. Yhdessä ryhmässä on kolmesta neljään äitiä ja kaksi ohjaajaa. Toiminta aloitetaan tutustumiskäynneillä, joista toisella käynneistä äiti haastatellaan Hoi-Lei:lle suunnitellun rungon mukaisesti. Keskustelut, keholliset harjoitukset, rentoutukset sekä sensitiivisyyttä lisäävät varhaiset vuorovaikutusaktiviteetit ovat menetelmän keskiössä. Äideille annetaan ensimmäisellä kerralla vauvakirja, johon he voivat kirjoittaa kokeensa kotitehtävien kautta. Tarkoituksena on rohkaista äitejä kirjoittamaan vauvakirjaan tunteuksiaan äidiksi tulemiseen ja vauvaan liittyen, sekä kysymyksiä ja ajatuksia koko prosessista ja äitiydestä. (Poutiainen & Salo 2015, 53.)

Raskausaikana äitejä ohjataan pohtimaan itseään äitinä ja miettimään millainen vauva on tulossa sekä millaiseen lähiverkostoon lapsi syntyy. Äitien ajatuksia suunnataan vauvan ensimmäiseen kohtaamiseen kohdun ulkopuolella. Toiminta sisältää hoivaavia ja kokemuksellisia tehtäviä, jotka vahvistavat emotionaalista läsnäoloa ja auttavat äitiä pohtimaan vauvaa itsestä erillisenä, tahtovana ja tuntevana ihmisenä. Vauvan synnyttyä ryhmässä keskitytään äidin herkkyyteen, tunnetiloihin, aloitteellisuuteen sekä vauvan tarpeisiin vastaamiseen äidin mielialan tarkastelua unohtamatta. Myös isiä ja tukiverkostoa aktivoidaan kotitehtäviin. (Kasvuntuki 2019.)

5.1 Mentalisaatioteoria, kiintymyssuhdemalli sekä reflektiivinen keskustelu

Mentalisaatioteoria

Vanhemman mentalisaatiokyvyllä tarkoitetaan hänen kiinnostustaan omista sekä lapsen toiveista, tunteista, ajatuksista, kokemuksista sekä aikeista. Sen avulla vanhempien on helpompi oivaltaa ja nähdä, miten molempien mielentila vaikuttaa lapsen käytökseen. Vanhemman mentalisaatio on kykyä jaksaa pohtia omia sekä lapsen ajatuksia myös hankalissa tilanteissa ilman liiallista takertumista lapsen ulkoiseen käytökseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b.)

Pajulo, Pyykkönen & Salo (2015) kirjoittavat mentalisaation tärkeydestä osana tasapainoisia perhesuhteita. Toimiva mentalisaatiokyky auttaa tunnetilojen säätelyssä, edistää perheen sisäistä kommunikaatiota sekä auttaa luomaan tärkeitä ihmissuhteita. Se osaltaan vähentää stressiä sekä konfliktien aiheuttamaa kuormitusta. Lasten hyvinvointia ajatellen mentalisaatiokyky on avainasemassa toimivan kiintymyssuhteen luomiseksi vaikuttaen samalla myös lapsen kognitiivisten taitojen ja tunne-elämän kehittymiseen suotuisaan suuntaan.

Lapsen mieli ja oma mentalisaatio kehittyy varhaisessa vuorovaikutussuhteessa vanhemman kanssa. Ideaalitulanteessa vanhemmat pystyvät lukemaan ja ymmärtämään lapsen kehollisia sekä tunnepuolen tarpeita ja vastaamaan niihin sopivalla tavalla. Tätä kautta lapsi oppii havaitsemaan muutoksen omassa olotilassa vanhemman kannattelun ja hoivaamisen myötä. Nämä kokemukset jäävät lapsen mieleen ja hän omaksuu vanhemman tunnekokemusta säätelevän ymmärtävän asenteen. Tätä kautta syntyy lapsen ensimmäiset kokemukset vuorovaikutuksesta sekä pohja tunnetilojen säätelylle. (Fonagy yms 2002; Pajulo 2004 ; Slade 2004 ; Kalland 2006 & Holmes 2006, Larmo 2010, 616-617 mukaan.)

Larmon (2010, 616) mukaan ilman toimivaa ja kehittynyttä mentalisaatiokykyä ihmisen on lähes mahdotonta ennakoita omia ja toisten tunnetiloja sekä suhtautua niihin tilanteen vaatimalla tavalla. Elämä saattaa tuntua silloin arvaamattomalta ja hillittömältä. Puutteet

mentalisaatiokyvyssä voivat olla yhteydessä esimerkiksi epävakaiseen persoonallisuushäiriöön sekä muihin psyykkisiin ja neuropsyykkisiin ongelmiin. Pajulo, Pyykkönen & Salo (2015) näkevät vanhempien heikon mentalisaatiokyvyn esimerkiksi huomion kiinnittämisenä ainoastaan lapsen ulospäin näkyvään käyttäytymiseen, jolloin vanhempi ei pysähdy miettimään lapsen kokemusta ja tunnetilaa. Muun muassa lapsen itkeminen liitetään ainoastaan fysiologisiin tiloihin kuten nälkään. Nämä oletetut tulkinnat saattavat johtaa lapsen oikeiden tarpeiden laiminlyöntiin, jolloin myös kiintymyssuhde saattaa häiriintyä.

Lapsen mentalisaatiokyvyn syntyminen saattaa estyä vuorovaikutushäiriöiden takia. Usein erilaisissa terapiamuodoissa esimerkiksi aikuisiällä palataan mentalisaatioon ja lapsuuteen. (Larmo 2010, 616.) Pajulon, Pyykkösen & Salon (2015) mukaan vanhemman vuorovaikutustavan muuttaminen mentalisaatiokyvyn vahvistamisen kautta on todettu olevan tehokkaampi tapa, kun esimerkiksi mielikuvatyöskentelyn tai suoran käyttäytymisintervention avulla. Mentalisaatiokykyä vahvistetaan ohjaamalla vanhempi pohtimaan omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja toimintatapojaan sekä niiden vaikutusta lapseen ja hänen käyttökseen. Samalla pyritään kiinnittämään vanhemman huomio lapsen näkökulmaan samasta tilanteesta. Työskentelyn keskiöön asetetaan pohdinta lapsen ikä- ja kehitysvaiheesta sekä niiden vaikutuksesta lapsen tunne- ja kokemusilmaisuun.

Kiintymyssuhdemalli

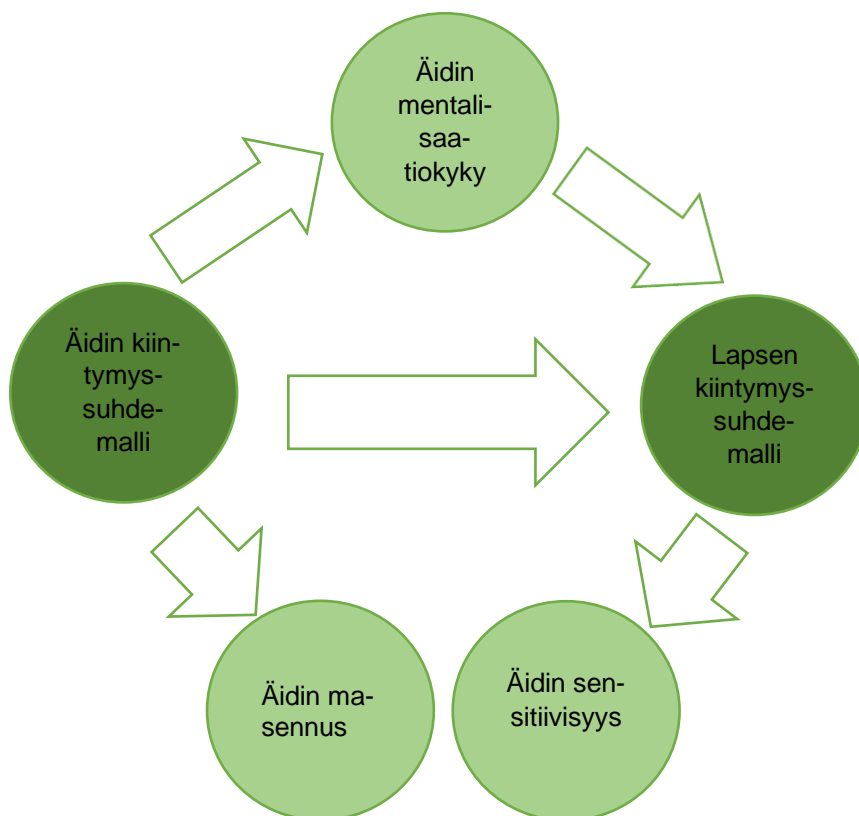
Vauvan ja aikuisen välille ensimmäisen vuoden aikana syntyvää suhdetta kutsutaan kiintymyssuhteeksi, jonka tarkoitus on suojata lasta stressin kokemukselta (Poutiainen & Salo 2015, 22). Savio (2017) lisää, että lapsen ensimmäiset vuodet ovat hänen hyvinvointinsa kannalta tärkeimmät vuodet. Näiden varhaisten vuosien hyvinvointi sekä vuorovaikutus vaikuttavat myöhempien vuosien psyykkiseen sekä fyysiseen terveyteen. Ensimmäisten kokemusten perusteella lapsi luo käsityksensä ihmisten välisestä kanssakäymisestä ja suhteiden dynamiikasta. Korhonen ja Luoma (2017 1006-1007) kertovat, että evoluution näkökulmasta kiintymyssuhteen tarkoitus on varmistaa lapsen riittävän pitkä huolenpito sekä hoiva. Psykologisesta näkökulmasta se taas auttaa vastasyntyntä lasta stressin sekä emootioiden säätelyssä ja rohkaisee lasta tutustumaan ympäröivään maailmaan.

Vauvaiässä lapsen kiintymyssuhdemalli kehittyy ja muotoutuu. Tähän vaikuttaa merkittävästi se, millaisia päivittäisiä hoivakokemuksia lapsi saa (Kuvio 1). Kun aikuinen vastaa lapsen kokemuksiin, hätään ja stressiin, herkästi ja johdonmukaisesti lapselle muodostuu turvallinen kiintymyssuhdemalli. (Poutiainen & Salo 2015, 22.) Sinkkosen (2004) mukaan kiinnittyminen jää tapahtumatta vain äärimmäisissä tapauksissa. Vauva on hyvinkin sopeutuvainen erilaisille hoivakokemuksille, mutta valitettavasti ne eivät aina ole hyvät.

Nämä negatiiviset hoivakokemukset, pitkäaikainen stressi ja varhaiset traumat ovat keskushermostolle vahingollisia.

Suomen Lääkärilehden artikkelissa (Korhonen & Luoma 2017, 1007) kerrotaan kiintymyssuhteen olevan yhteydessä äidin raskaudenaikaisen masennuksen kehityksellisiin vaikutuksiin lapsessa. Lapsen syntymähetkellä hypotalamus-aivolisäkkeen-lisämunuaisakselin (HPA-akselin) reaktiivisuuteen vaikuttavat niin perimä, kuin vauvan raskaudenaikaiset olosuhteet, esimerkiksi äidin kohonnut stressitaso. HPA-akseli säätelee muun muassa stressiä sekä tunteita (Lehto 2012). Korhosen & Luoman (2017,1007) mukaan HPA-akselin herkkyyteen vastasyntyneellä vaikuttaa se, miten vauvaa hoivataan. Tämä yhdistyy keskeisesti vauvan turvalliseen kiintymyssuhteeseen. Äidin masennusoireet ovat haitallisimpia lapsen kehitykselle alkaessaan heti synnytyksen jälkeen, jolloin kiintymyssuhdetta ei ole ehditty rakentaa tulokkaaseen.

Lapsi jäsentelee vauvasta asti kokemuksiaan ja luo niistä ennakoivia syiden ja seurausten välisiä ketjuja kognitioiden sekä proseduraalisen muistin avulla, jonka tehtävä on muistaa ihmisen fyysiset ja motoriset taidot. Normaaliolosuhteissa äiti kykenee vastaamaan vauvan itkuun viipymättä. Ongelmallisia ovatkin tilanteet, joissa äidillä on esimerkiksi psyykkistä oireilua tai alkoholismia eikä äiti näin ollen ole kykeneväinen vastaamaan vauvan tarpeeseen. Tällaisessa tilanteessa vauvan mieleen ei kehity syiden ja seurausten välisiä ketjuja. (Sinkkonen 2004.) Kun äiti on masentunut, voi hän yli- tai alireagoida lapsen tarpeisiin. Äidin yli- tai alireagoiminen voi vaikuttaa siihen, miten lapsi reagoi. Tämä voi näytettyä lapsen myöhemmässä elämässä negatiivisten tunteiden hallinnan puutteellisuutena. Lapsi voi käyttäytyä vetäytyvästi tai olla aggressiivinen. (Korhonen & Luoma 2017, 1008-1009)



Kuvio 1. Äidin kiintymyssuhdemallin ja lapsen kiintymyssuhdemallin välistä yhteydestä (Poutiainen & Salo 2015)

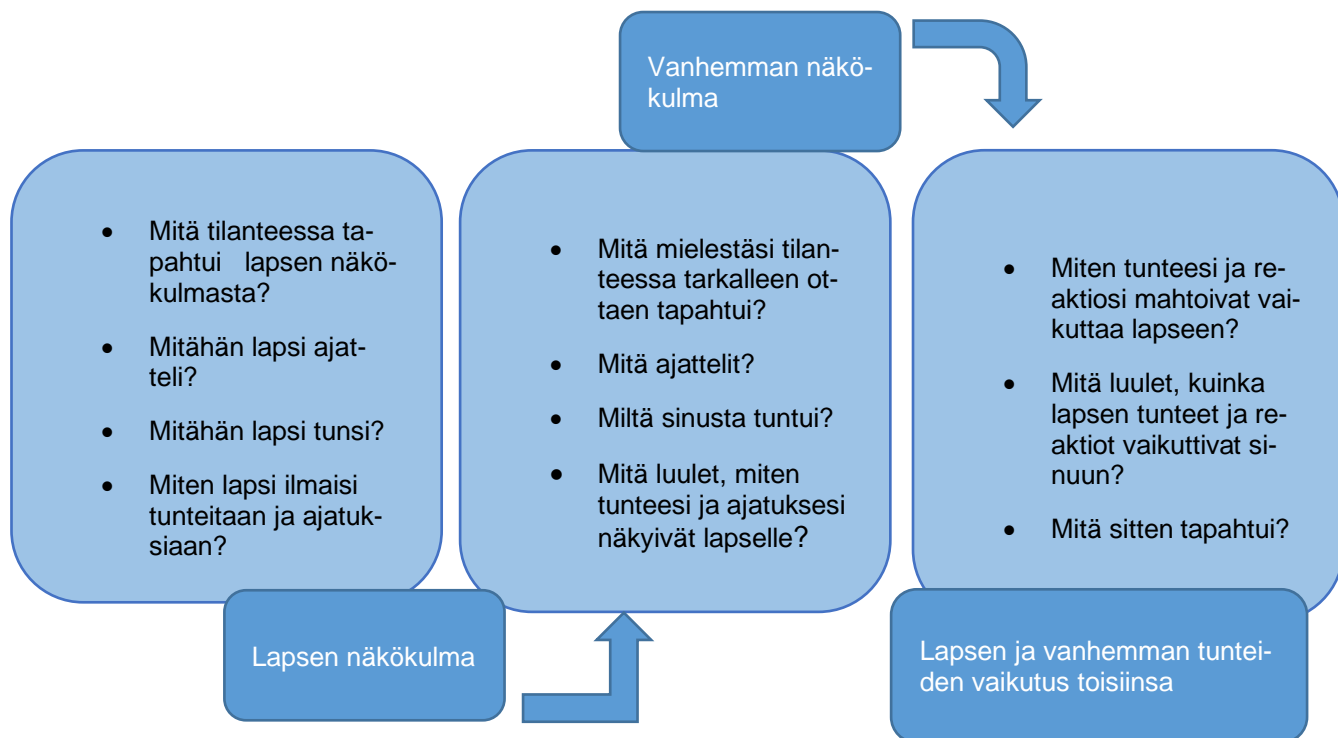
Reflektiivinen keskustelu

Salon & Kaupin (2014, 75) mukaan ihmissuhdetyötä tekevän henkilön yksi tärkeimmistä kyvyistä on reflektiivinen kyky, jolla mahdollistaa turvallisen ja ihmettelevän suhteen luominen asiakkaan kanssa.

Viinikka, Sourander & Oksanen (2014, 107-111) kuvailevat reflektiivistä keskustelua ryhmätilanteissa, ja heidän mukaan se vaatii ammattilaiselta ennen kaikkea kykyä eläytyä asiakkaan tunnetiloihin sekä oman mielen avaamista. Molempien edellytyksenä on kuitenkin työntekijän kyky hallita omia tunteitaan, vaikka asiakkaan kanssa käydyt asiat saattavat olla hyvinkin lähellä omia kokemuksia. Oman mielen avaaminen ei siis tarkoita omien murheiden tuomista keskusteluun, vaan rohkeutta kertoa keskustelun myötä heränneistä ajatuksista. Keskusteluissa saa ja kannattaa esittää tarkentavia kysymyksiä sekä esimerkiksi palata aikaisemmin yhdessä käytyihin asioihin.

Kommunikaation ja keskustelun tulisi olla elävää ja empaattista, jotta syntyisi miellyttävä vuorovaikutussuhde. Reflektiivisessä keskustelussa ei käytetä ainoastaan sanoja, ilmeet ja eleet tuovat suhteeseen inhimillisyyttä sekä lämpöä. Myös huumori sekä leikkisyys ovat tärkeitä elementtejä keskusteluissa. Ne keventävät työntekijän ja asiakkaan välistä suhdetta ja osoittavat, ettei aina tarvitse onnistua. Huumori voi olla suuri tuki, kun keskustellaan hankalista asioista, kunhan työntekijällä on suhteellisuudentajua sekä nöyryyttä. (Salo & Kauppi 2014, 79-82.)

Reflektiivisen keskustelun muita tärkeitä piirteitä ovat keskustelun suuntaaminen sekä syventäminen kysymysten avulla. Helppoista ja mukavista asioista on miellyttävä keskustella. On kuitenkin työntekijän vastuulla ohjata keskusteluja niin, että ne auttavat ja tukevat kiperissä tilanteissa. Työntekijän esittämien reflektiivisten kysymysten on tarkoitus ohjata asiakasta pohtimaan ja ajattelemaan asioita laajemmin ja syvemmin (Kuvio 2). Kysymys olisi hyvä asetella niin, että sillä suunnattaisiin huomio esimerkiksi vauvan käyttäytymisen taakse kuten, Miltä hänestä tuntuu, kun hän tekee noin? Reflektiivinen keskustelu vaatii ammattilaiselta jatkuvaa tarkkuutta sekä havainnointia. Keskusteluiden syventäminen saattaa joskus tuntua asiakkaasta liian voimakkaalta, jolloin olisi hyvä jättää asia seuraavaan kertaan. (Viinikka ym. 2014, 100-120.)



Kuvio 2: Reflektiivinen työote – tilanteen tasolta tunteiden ja kokemusten pohtimiseen. (Viinikka 2014, 107)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Prosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessi (Liite 1) alkoi yhteisestä aiheen pohdinnasta elokuussa 2019. Yhteinen mielenkiintomme kohdistui lapsi- ja vauvaperhetyöhön. Emme halunneet asettaa työlle liian tarkkoja sisällöllisiä vaatimuksia, vaan työstää opinnäytetyötä toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Lähdimme kartoittamaan Lahden alueella toimivia järjestöjä ja vauvaperheille tarkoitettuja palveluita. Lahden Diakonialaitoksen sivuston kautta tutustuimme Vauvan Taika -toimintaan sekä Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventioon. Palvelu herätti mielenkiintoa muun muassa kohderyhmän ja aiheen tärkeyden takia. Otimme toiminnan projektipäällikköön Sirpa Ernvaliin yhteyttä, joka kiinnostui yhteistyöstä ja sovimme tapaamisen syyskuulle.

Tapaamisessa esiteltiin Vauvan Taika -toimintaa, sen toiminta-ajatusta, tavoitteita sekä keskeisintä toimintamallia Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventiota. Toimeksiantajalla oli muutama idea opinnäytetyön sisällöstä, jota toivoi meidän työstävän. Yhteisen keskustelun pohjalta päädyimme opinnäytetyön aiheeseen, joka mukaili toimeksiantajan tarvetta Vauvan Taika -toiminnan vaikuttavuuden esille tuomisesta äitien näkökulmasta. Prosessin aikana olimme toimeksiantajaan yhteydessä sähköpostitse. Työn edetessä pidimme yhteisiä tapaamisia, joissa keskityimme arvioimaan työtä ja varmistamaan teoretiedon oikeellisuus suhteessa opinnäytetyön aiheeseen. Vaikka opinnäytetyö on ensi sijaisesti opiskelijan oppimisprosessi, on opiskelijalla oikeus saada laadukasta ohjausta opinnäytetyöprosessin aikana ohjaavalta opettajalta sekä toimeksiantajan edustajalta työelämäohjaajan roolissa, joka antaa työelämännäkökulmaa sekä tukea (Arene 2020a,6). Opinnäytetyöprosessin alussa saimme ohjaavan opettajan, joka on tukenut meitä muun muassa opinnäytetyön rakenteellisissa sekä tieteellisissä asioissa. Toimeksiantajan puolesta tukenamme on toiminut Vauvan Taika -toiminnassa projektipäällikkö Sirpa Ernvall.

Työn runko muodostui aineiston pohjalta, jota tuki teoreettinen tieto tutkitusta aiheesta. Tärkein aineistomme oli äitien äänitetyt palautteet Vauvan Taika -toiminnasta ja Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventiosta, jotka litteroitiin. Litteroinnin keskeisimmät asiat olivat äitien ajatukset, haasteet sekä palaute toiminnasta. Aineiston keruutapa tuntui itsestään selvältä, ottaen huomioon tarpeen säilyttää äitien anonymiteetin. Teoretiedossa on yhdistetty kirjallisuutta, internetsivustoja, tutkielmia ja tutkimuksia sekä artikkeleita. Lisäksi haastatelimme Vauvan Taika -toiminnan projektipäällikköä Sirpa Ernvalia.

Opinnäytetyöprosessi saatiin kokonaisuudessaan valmiiksi maaliskuun lopulla ja työ esitettiin huhtikuussa 2020 oppilaitoksellamme LAB- ammattikorkeakoulussa. Työskentelyn

alussa arvioimme opinnäytetyön valmistuvan hieman nopeammin, mutta sisällöltään se vastaa prosessin alussa oletettua kokonaisuutta. Koimme prosessin haastavaksi, mutta erittäin mielenkiintoiseksi kokonaisuudeksi. Olemme todella kiitollisia Vauvan Taika -toiminnan ohjaajille suuresta tuesta, jonka olemme toimeksiantajan puolesta saaneet.

6.2 Tutkimuksellinen opinnäytetyö

Tutkimuksellisen opinnäytetyön keskeinen periaate on toteuttaa tutkimus, jossa hyödynnetään laadullisia aineistonkeruu- ja analysointimenetelmiä. Tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä puhuttaessa voidaan puhua laadullisesta tutkimuksesta, jonka tavoitteena on vastata työelämän kautta esille nousseisiin kysymyksiin sekä tuottaa uutta tietoa aiheesta. (LAB-ammattikorkeakoulu 2020.)

Opinnäytetyön tyypiksi valikoitui laadullinen tutkimus, jossa pyrkimyksenä on muodostaa kokonaisvaltaisempi ja syvempi käsitys tutkittavasta ilmiöstä perehtyen ilmiön herättämiin tunteisiin, ajatuksiin ja kokemuksiin (Hirsjärvi, Huttunen 1995, 174,201). Viitaten Eskolaan ja Suorantaan (2008, 81-83) yksi tärkeistä laadullisen tutkimuksen ominaispiirteistä on teorian hyödyntäminen. Laadullisessa tutkimuksessa teoriaa hyödynnetään kahdella eri tavalla: tukemaan tutkimuksen tekoa, sekä päämääränä, jolloin tutkimusta hyödyntäen teoriaa voidaan kehittää edelleen. Teoriatietoa tarvitaan tutkimuksen alussa muodostamaan viitekehys tutkittavalle ilmiölle, joka auttaa muodostamaan esimerkiksi tutkimuskysymykset ja konkretisoimaan tutkimuksen kannalta olennaiset havainnot. Toisaalta saatujen havaintojen perusteella voidaan tuottaa myös uutta tietoa.

Tutkimuksellisen opinnäytetyön kaksi tärkeää osa-aluetta ovat aineiston hankinta ja siinä käytetty menetelmä, joka myöhemmin yhdistetään teoreettiseen tietoperustaan (LAB-ammattikorkeakoulu 2020). Laadullisen tutkimuksen aineistoa voidaan kerätä monella eri tavalla, mutta usein miten käytettävä aineisto on tekstiä, havaintoja tai puhetta (Leinonen 2019). Opinnäytetyön aineistona on toiminut Hoivaa ja leiki -ryhmien palautekeskustelut, jotka on toiminnan ohjaajien toimesta äänitetty ja luovutettu opinnäytetyön tekijöille käyttöön tutkimusta varten. Eskola ja Suoranta (2008, 19-20) kuvailevat laadullista tutkimusta hypoteesittomaksi, eli tutkija pyrkii etenemään tutkimuksessa mahdollisimman vähillä ennako-oletuksilla. Oletusten syntyminen on kuitenkin luonnollista, ja niitä voidaan käyttää omina tiedostettuina esioletuksina ja hypoteeseina tutkimuksen tuloksista. Näiden hypoteesien pohjalta voidaan myöhemmin tehdä samasta aiheesta määrällinen tutkimus. Määrällinen tutkimus on luonteeltaan laskennallisempi ja ilmiö kuvataan numeroiden kautta (Heikkilä 2014).

Pidetyt palautekeskustelut olivat hyvin avoimia ryhmäkeskusteluja, joissa toiminnan ohjaajat kävivät äitien kanssa yhteistä kokemusta läpi. Opinnäytetyön tekijöinä emme osallistuneet näihin keskusteluihin äitien anonymiteetin säilyttämisen takia. Palautekyselyjen teemat oli siis pohdittu toiminnan puolesta ennakoon. Alasuutarin (2011, 151-153) mukaan tämänkaltaisten avoimien ryhmäkeskustelujen aineisto poikkeaa esimerkiksi yksilöhaastatteluista merkittävästi. Ryhmäkeskustelussa syntyy enemmän vuorovaikutusta ryhmän jäsenien välillä, jolloin ryhmän jäsenet alkavat pohtimaan käsiteltävää asiaa myös keskenään. Tämä tuo tutkijalle tietoa ryhmässä käytettävistä termeistä, suhtautumistavoista sekä käsitteistä, joiden puitteissa ryhmä toimii.

Palautekeskustelujen teemat palvelivat tutkimuskysymykseen vastaamista. Äidit kertoivat kokemuksistaan, pohdinnoistaan, menneisyydestään sekä ennako-oletuksistaan kyseisestä ryhmästä. Tutkimuksen otanta oli harkinnanvaraista. Laadullisen tutkimuksen otanta on yleensä harkinnanvarainen, jolloin valinta on harkittua ja tarkoitukseen sopivaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Eskolan ja Suorannan (2008, 65) mukaan laadullisen tutkimuksen aineiston analyysissä pyritään tekemään yleistyksiä ja päätelmiä perustuen asioihin, jotka nousevat esille hyödynnettävässä aineistossa. Tässä opinnäytetyössä juuri äitien käsittelemät aiheet toimivat ohjaavana tekijänä opinnäytetyön muodostumisessa, ja niitä tarkasteltiin laadullisella tutkimuksella ominaisella tavalla eli tarkasti, monipuolisesti ja yksityiskohtaisesti.

6.3 Aineiston keruu ja analysointi

Aineistoa kerättiin viidestä eri Vauvan Taika -toiminnan ryhmästä. Ryhmät toteutuvat vuoden 2019 aikana, ja niissä oli mukana yhteensä 19 äitiä. Äideistä 10 osallistui sekä raskaus- että vauva-ajan ryhmään ja kahdeksan pelkästään äiti-vauva-ryhmään. Lisäksi yksi äiti oli mukana PerheHoiLei -työskentelyssä ja liittyi äiti-vauva-ryhmään myöhemmin sen alkaessa. Ryhmien äideistä 14 oli ensisynnyttäjiä ja viisi uudelleen synnyttäjiä. Äitien ikäjakauma oli 22-40 vuotta ja keski-ikä 31 vuotta. Vauvan Taika -toimintaan tulemisen syitä oli muun muassa mielialan selkeä lasku, huoli hitaasti heränneistä tunteista vauvaa kohtaan, tunteiden ristiriitaisuus sekä pelot äitiyttä ja tulevaa vauva-arkea kohtaan.

Aineisto on kerätty äitien antamista palautekeskusteluista, jotka on äänitetty ja litteroitu eli kirjoitettu sanasta sanaan. Laadullinen tutkimus on aineistolähtöinen, eli tutkimus painottuu aineistoon, ja teoria on rakennettu saadun aineiston pohjalta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Aineistolähtöisyyden tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman monipuolinen kuva välttämällä aiheen tiukkaa rajausta tutkimuksen alkuvaiheessa. Aineistolähtöisen analyysin teko on hyvin luovaa, ja se saattaa muuttaa muotoaan tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Huttunen 1995, 202.)

Aineistolähtöistä analyysia käytetään tekstimuotoon asetettujen aineistojen, kuten litteroitujen haastattelujen purkuun. Kokonaisuudessaan analysointi koostuu kolmesta eri vaiheesta, joita ovat redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli yläkäsitteiden muodostaminen. Sisällönanalyysin pyrkimyksenä on tuoda lukijalle näkyviin tiivistetysti yleinen kuvaus tutkittavasta asiasta informatiivisesti arvokkaalla tavalla. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvata sanallisesti tekstissä esiintyvät erot sekä yhtäläisyydet. (Leinonen 2018.)

Opinnäytetyön aineistolle on tehty sisällönanalyysia (Liite 3), mikä aloitettiin äänitettyjen palautteiden litteroinnilla. Nauhoitetut palautteet kirjattiin tietokoneen Word- ohjelmaan. Äänitetty materiaali kesti yhteensä noin 1h 40min ja kirjoitettua aineistoa kertyi 15 tekstisivua kirjasinkoolla 11 ja riviväli yksi. Päätimme tehdä aineistoin redusointia jo litterointivaiheessa, koska koimme sen työtä helpottavana ja yksinkertaistavana tekijänä. Emme esimerkiksi kirjoittaneet äitien käyttämiä täytesanoja tai heidän puheitaan, jotka oli suunnattu tilassa olevalle vauvalle. Lisäksi keskityimme nimenomaan äitien puheeseen, ei niinkään ohjaajien kommentointiin. Tämän jälkeen kirjoitettu aineisto tulostettiin.

Klusterointi toteutettiin käymällä aineisto uudestaan läpi, jonka jälkeen värikkäillä ylivivauskynillä ryhmittelimme aineistoa. Aloitimme ryhmittelyn pohtimalla uudestaan tutkimuskysymystä eli miten äidit kokevat Vauvan Taika -toiminnan Hoivaa ja leiki -intervention auttaneen äitiyden vahvistumisessa. Nostimme keskeiseksi yläkäsitteeksi sanan äitiys, jota aloimme tarkastelemaan palautteiden valossa enemmän. Kiinnitimme huomiomme äitien esille ottamiin haasteisiin, kokemuksiin äitiydestä sekä muutoksiin, jotka äidit havaitsivat toiminnan myötä. Koska opinnäytetyön tarkoituksena oli myös osoittaa ennaltaehkäisevän työn merkitys äitien hyvinvoinnin edistämisessä, etsimme palautteista myös muita toiminnan tuomia vaikutuksia äitien hyvinvointiin.

7 TULOKSET

7.1 Äitien mielikuvat ryhmästä

Äitien suhtautuminen Vauvan Taika -toimintaan oli aluksi ennakkoluuloinen. Äidit eivät ajatelleet kuuluvansa toiminnan kohderyhmään. Toiminnan ei myöskään ajateltu hyödyttävän heidän tilannetta, eivätkä äidit kokeneet olevan tarpeeksi huonossa kunnossa osallistukseen ryhmäinterventioon. Muutama äiti otti esille, että myös puolisoilla ja esimerkiksi omalla terapeutilla oli vääränlainen kuvitelma Vauvan Taika -toiminnasta.

Mä en tiä mistä se mielikuva, et se on varmaa sitte vaan se oma luulo, ku ei ollu kuitenkaa tutustunu ryhmään, kuullu vaan nimen ja ajatteli et jaaha joku ryhmä masentuneille äideille, niin ajattelin et pitää olla vähä sillee itsemurhapartaalla, et eihän siellä kukaan anna apua, jos vaan vähä nyt pelottaa

Alussa, kun terkkari sano tästä ryhmästä, ja kerroin siitä miehelle nii tuli vähä sellanen olo et ei hitto se pitää mua ihan hulluna, ku kuunnellu näitä mun juttuja, ja nyt on laittamassa johonki vuorovaikutusryhmään, mut ei tää nyt ihan sitä kyllä ollu

Aiheen herkkyyks nousi palautteissa esille. Esimerkiksi neuvolassa esille nousseet asiat pitäisi äitien mukaan ottaa esille sensitiivisesti, äitiä kunnioittaen. Eräs äiti kokikin neuvolassa olon hyvin stressaavana tilanteena. Esille otetut haasteet vuorovaikutuksessa ja äidin sekä vauvan välisessä kanssakäymisessä voidaan kokea vaikeana käsitellä. Alkuun äidit kokivatkin ne hyvin henkilökohtaisesti. Kaikkien äitien ajatus ryhmän toiminnasta muuttui kuitenkin nopeasti. Lisäksi moni sanoi suosittellevansa toimintaa jokaiselle tulevalle äidille.

Sit yhtäkkii (neuvolassa) otetaanki esille haasteet vuorovaikutuksessa ja mä ajattelin sen sillee henkilökohtaisesti. Et mä en nyt osaa vuorovaikuttaa.

Ajattelin et pitääköhän ne mua (neuvolassa) huonona äitinä, ku en osaa tälläsii juttuja, mut se oli kyl vaan se alku.

Joo ihan samat fiilikset, et jotenki vois sieltä neuvolan kautta sillee positiivises valossa antaa just esimerkkejä enemmän et mitä tääl tehään. Ku mä en ainakaan alkuun yhtään tienny et mitä tääl oikeesti tehää, ei ollu oikee tarkkaa kuvaa. Sitku oli Sirpan (HoiLei ohjaajan) kanssa puhelimesta ja parin ekan kerran jälkeen nii tuli ihan eri fiilis tästä et tosi positiivinen.

7.2 Vuorovaikutuksen parantuminen vauvan kanssa

Palautteissa nousi vahvasti esille vuorovaikutuksen parantuminen oman vauvan kanssa. Lähes kaikki toiminnassa mukana olleet äidit mainitsivat lähentyneensä vauvan kanssa ryhmässä olon aikana. Muutama ryhmäläisistä mainitsi oppineensa olemaan vauvan kanssa uudella tavalla sekä tulkitsemaan vauvaa ja hänen tunnetilojaan paremmin.

No et on tutustunu uusii ihmisii, ja sitte, oppinu just olemaan lapsen kans toisella tavalla ja ymmärtäny asioista toisen puolen.

Mä tulin siis sen takia, et mua pelotti, et en saa jotenki luotuu mitään kiintymyssuhdetta tähän lapseen, ku edellisen kans se oli sillon niin vaikeeta.

Äidit kokivat, että vuorovaikutussuhteen luominen lapseen olisi jäänyt vähäiseksi ilman ryhmän antamaa tukea sen rakentamiselle. Ryhmässä tehdyt mielikuvaharjoitukset ja erilaiset leikit ovat äitien mukaan parantaneet vuorovaikutusta vauvaan jo raskausaikana, sekä konkretisoineet raskautta. Tämän kautta äidit kertoivat vahvistuneesta siteestä vielä syntymättömään lapseen. Lisäksi äidit kokivat leikkien vähentäneen negatiivisia mielikuvia vauvasta.

Mä oon ruvennu puhuu jotenki erilailla sit vissiin, lepertelee vauvalle mitä mä en oo koskaa tehny.

Nii ku mä oon saanu tästä ihan hirveesti uusia juttuja irti, niinku tästä mun ja vauvan suhteesta et paljon semmossia uusia ahaa elämyksiä ja semmossia et mä oon pystyny vähän niinku ajattelee positiivisemmin tätä vauva-aikaa.

No se et on saanu vauvan kanssa lähentyä ja vauvan kans tehä juttuja ja hyödyntää niitä et mitä on saanu niinku kotonaki ja saanu paljon erilaista tietoo ja hyödyntäny.

Leikit ja harjoitukset ovat tuoneet iloa äideille myös vauvan syntymän jälkeen, ja äidit korostivat niiden merkitystä osana vuorovaikutussuhteen luomista vauvaan. Erityisen helpottavaksi äidit kokivat sen, että opittuja leikkejä pystyy hyödyntämään kotona vauvan kanssa, eikä niitä tarvitse keksiä itse.

Koska ei me oltais opittu mitään sellassia leikkejä tai semmossia et saa yhteistä tekemistä illalla.

Ja sitku nää vauvat synty nii te toitte niitä keinoja, joilla voi muodostaa sitä suhdetta, et noita leikkejäki ollaan paljon käytetty kotona, ja ne on ollu tosi

kivoja. Sillon ku on ollu väsyny ja siinä alkais ettii jotai leikkejä, ja miettis et miten nää oikee menee nii se ois paljon vaikeempaa.

Ja tietysti nämä nää leikit, et saa sellasta mallia mitä vois sitten tehdä sitten vauvan kanssa, et pystyy sillee niinku muovaamaan paremmin sitä omaa äitiyttä kuin ilman minkäänköistä tukea siinä rinnalla.

7.3 Äitiyden pelot

Äidit puhuivat äänitteissä avoimesti myös peloista, mitä he ovat kohdanneet äitiydessä. Äitiys itsessään koettiin pelottavana. Miten äidin rooliin asetutaan ja osaako olla hyvä äiti lapselle.

Et mua niinkun oikeesti pelotti se äitiys ja niinku tän syntymä.

Ku jossain vaiheessa mä ajattelin, et tuleeko meistä nyt ikinä läheisiä, ja tartteeko se mua jne.

Osa ryhmäläisistä uskalsi puhua hyvin avoimesti kokemistaan traumaista. Pelkoja liitettiin esimerkiksi aikaisemmin koettuihin keskenmenoihin, jotka varjostivat uutta raskautta. Yhdellä aineiston äideistä oli myös lapsettomuustaustaa ja yllätysraskauteen oli vaikea suhtautua.

Mulla oli siis se, että meillä oli keskenmeno ja tosi kauan yritettiin uudestaan, ja mun oli tosi vaikee uskoo, et tällä kertaa sieltä ois tulossa jotain kivaa.

Ja sit toki oli vähän sitä, et meil on lapsettomuustaustaa, et oltii varauduttu, et siihen menee pitkään. Oltii just menossa hoitoihin, ja tää tuliki ihan yllärinä, et mäki vähän järkytyin siitä, et eihän meidän nyt vielä pitäis saada sitä vauvaa.

Ryhmissä käsiteltiin yhteisvoimin aika ajoin myös hyvin vaikeita ja raskaita asioita esimerkiksi lapsuudentraumoja. Äidit kokivat yllätyksenä sen, miten helposti ja avoimesti ryhmälle pystyi kertomaan kokemuksistaan, ja ryhmä koettiin valtavana tukena vaikeiden asioiden työstämisessä. Rehellistä ja aitoa avautumista pidettiin voimaannuttavana ja helpottavana. Äidit sanoittivat pelkojaan aikaisemmillä negatiivisilla kokemuksillaan. Esimerkiksi eräs äiti koki vauvan sukupuolen haastavaksi ikävien muistojen takia.

Sit seki et mua jännitti et sieltä tulee poika ku on itellä sellainen vähä rankka historia ja epämukavii kokemuksia niin tavallaan hoksas et ei sekää tarkota välttämättä mitään pahaa.

Jotenki näiden myötä kokee, et ne omat ongelmat on just tullu pintaan niiden asioiden kautta, et mitä siellä omassa lapsuudessa on tapahtunu. Se on itteeki yllättäny, et ne tulee nii voimakkaasti. Tässä nousee itelle nii kipeitä ja rankkoja asioita.

Tuleva uusi arki ja kiintymyssuhteen muodostaminen vauvaan askarrutti äitejä. Vaikka pelkojen ja vaikeiden tunteiden työstäminen on tuntunut äideistä haastavilta he ovat kokeneet saavansa ryhmästä vahvistusta omaan äitiyteen. Lisäksi ryhmästä on saanut tukea ja luottoa vaikeampien aikojen yli selviämiseen.

Luottaa itteensä sileen, että tästä hyvin selviää ja lisänny semmosta avoimuutta ja ongelmien käsittelykykyä.

No parasta on ollu se, että on miettinyt niitä asioita siihen äitiyteen liityen, ilman tätä ois varmaan menny ja suorittanu. Just on tullu esille esimerkiksi se emotionaalinen läsnäolo ja on oikeesti pohtinu niitä asioita et miksi on hyvä tehdä näin tai näin ettei vaan niinku mee ja touhuu, se on tosi hyvä.

Oon tosi tyytyväinen, et lähdettiin tähän.

Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventioon osallistuneet äidit saivat ryhmästä tukea oman äitiyden pohdinnassa ja ajatuksien syventämisessä. Raskausaikana äidit kokivat saaneensa paljon tukea vielä kohdussa olevan vauvan konkreettisessa ajattelussa ja vuorovaikutussuhteen kehittämisessä.

Raskausaikana tuntu jollain tapaa oudolta lauleskella sille, et sehän on vaan siellä mahassa. Mut täällä jotenki rupes ajattelemaan et periaatteessa mähän tulen tänne jo sen vauvan kanssa. Et mä ja iso vatsa, ja kohta se on syllissä.

Jotenki oon oivaltanu et osaan lukee sitä (vauvaa) ja sen käyttäytymistä nyt paljon paremmin.

Heti ku ryhmä alko nii jotenki alko luomaa sitä suhdetta vauvaan, et sieltä oikeesti tulee joku. Loi paremmaksi tavallaan sitä pohjaa.

Monen äidin mukaan kavereiden kesken keskustelut pyörivät yleensä hyvin yleisissä asioissa, kuten vauvan hoidossa tai lastentarvikkeissa, jolloin syvempi pohdinta omasta äitiydestä saattaa jäädä suppeaksi. Ryhmässä käydyt syvällisemmät keskustelut tuntuivatkin äideistä hyvin tärkeiltä ja kannattelevilta. Keskustelut toivat uutta ajatusmaailmaa vauvasta ja omasta toiminnasta.

On oikeesti miettiny niitä asioita siihen äitiyteen liittyen, ilman tätä ois vamaan vaa mennu ja suorittanu.

Kun puhuu niitä vauvajuttuja muiden äitien kanssa nii harvoin sitä käsittelee jotain emotionaalista läsnäoloa.

Tosi hyviltä sillee et vaikka nyt on ollu semmossii rankempii aiheita nii sillee saanu semmost niinku ajateltua et miks mä hoidan mun lasta tällä tavalla tai mitä mä ajattelin mun lapsesta tai että mitä lapsi ajattelee et on saanu niinku semmosta uutta ajatusmaailmaa.

Äideistä ryhmässä käydyt teoreettiset asiat ja artikkeleiden läpikäyminen tuntui hyvältä. Monet kokivat saaneensa uusia keinoja sekä oivalluksia tutkimustulosten pohjalta. Vauvan Taika -toiminnassa käydyt asiat olivat myös kotona hyviä tapoja aloittaa keskustelu muustakin kuin tavallisista arkisista asioista. Puolison kanssa oli helpompi jutella esimerkiksi vanhemmuudesta hieman syvemmillä tasolla, kun sitä oli päässyt ensin itse käsittelemään ja pohdiskelemaan. Parhaimmillaan kirjoitettu faktatieto toi äideille myös uskallusta ilmaista negatiivisiakin tunteita, kun havaitsi ettei ole ainoa niiden kanssa painiva. Yhdestä äidistä ryhmässä käytettävät termit tuntuivat hieman haastavilta, vaikka koki niiden läpikäymisen hyvänä asiana. Hän toivoikin termien vaihtamista hieman maanläheisimmiksi ja ymmärrettävimmiksi.

Tämmösiä asioita vois kyllä työstää maailman ääriin asti.

Mä oon kyl paljon niitä erilaisia termejä, niist et mitä ne pitää sisällään, et niitä me ihmeteltiin et mitä ne on ne sensitiivisyys ja responsiivisuus ja miehen kans opittu siitä, et mitä ne niinku pitää sisällään.

Oli ihana lukee niitä artikkeleita esim kosketuksesta, ne toi sellasta toivoo et jos vaik väsyttää nii tietää et pelkällä kosketuksella voi antaa vauvalle jotain hyvää.

7.4 Äitiyden vahvistuminen vertaistuen avulla

Aineistosta isona voimavarana nousi vertaistuen merkitys ryhmässä. Ryhmästä koettiin saavan uusia ystäviä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa ja ryhmää kuvailtiin yhteisönä, jonne tuntee kuuluvansa. Vaikka usea äiti puhui äitien erilaisuudesta, se ei ole ollut esteenä kaverisuhteiden luomisessa. Ryhmien kannustavaa ilmapiiriä korostettiin useassa palautteessa.

Vertaistuki on ollu tärkein.

Ja ollu kiva et on muiden kanssa voinu keskustella, sitä vertaistukee.

Jos se ois erityisesti ensimmäinen lapsi nii ehdotomasti suosittelisin, varsinki jos ei oo ystävii samassa elämäntilanteessa nii tää kyl helpottaa ihan hirveesti.

Äitien mukaan tieto siitä, ettei ole ainoa asioiden kanssa painiva toi helpotusta eikä ryhmän antamaa tukea voi korvata. Toiminta on tuonut elämään ihmisiä, jotka eivät välttämättä ole samanlaisia, mutta heidän kanssaan pystyy jakamaan saman elämäntilanteen. Tuttu ryhmä luo turvaa ja tietynlaisen verkoston, johon on joka viikko helppo tulla. Äitien lisäksi myös vauvat saivat ryhmän kautta uusia kavereita.

Mulla oli ehkä se, että luulin tän olevan enemmän mulle, en ajatellu, että tuun teiän (muiden äitien) kanssa näin läheiseksi, sillee et jakaa asioita ja saa sitä vertaistukee ja kaikkee, se on ollu tässä kyl tosi tärkeetä.

Ehkä se korostu just siinä niinku raskausaikana se ensikertalaisuus, mitä just käytee niitä keskusteluja nii huomaa, et tosi monella on samanlaisia ajatuksia koska kukaan ei vielä tiedä millasta se on, ja niinku samoja ajatuksia et näkee et ollaan samalla lähtöviivalla.

Kyl mä ajattelen et tää on ollu hurjan iso tuki et mä oon jääny just aikasemmin tosi yksin ja vähä höperöityny nii sit oli ihana nähdä et on muitaki.

Äidit kertoivat kokevansa ristiriitaisten ja vaikeiden tunteiden sanoittamisen helpompana toiminnan myötä. Vertaistuen ansioista äidit havahtuivat siihen, että eivät ole ainoita, jotka painivat vaikeiden tunteiden kanssa. Lisäksi ryhmässä tuotiin esille hyväksyntää tuntea myös turhautumista, väsymystä sekä pettymystä äitiyteensä.

Se jotenki helpottais äitejä, jos puhuttais avoimemmin niistä ongelmista.

Kyllä mua edelleen nolottaa sanoo ne asiat ääneen, jotka ei oo niin kauniita, mut kuitenkin haluu sanoo ne.

Helpompi tuoda niitä negatiivisia tunteita julki esim miehelle. Huomaa et sekään ei pidä mua seinähulluna, jos vaan mainitsen jotain negatiivista.

Kannustavan ilmapiirin ansiosta negatiiviset tunteet eivät ole enää vaikuttaneet äideistä niin pelottavilta, vaan ne on hyväksytty osaksi raskaus- sekä vauva-aikaa, eikä niitä pidetä huonon äitiyden merkinä. Äitien antamasta palautteesta huokui luottamuksen lisääntymisen itseensä ja äitiyteensä.

Et nytku tää vauva on syntyny nii vaik on ollu vaikeeta nii tää on vahvistanu sitä et ehkä mä silti oon ihan hyvä, jotenki semmosta on kaivannu, semmosta vahvistusta täältä on kyllä saanu.

8 YHTEENVETO

8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata äitien kokemuksia Vauvan Taika -toiminnasta ja siitä, miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut äitiyden vahvistumiseen. Saatujen tulosten avulla olemme pystyneet konkreettisesti tuomaan näkyväksi Vauvan Taika -toiminnan Hoivaa ja leiki -ryhmäintervention vaikutuksia ryhmässä käyviin äiteihin. Tämän lisäksi olemme saaneet vastauksen keskeiseen tutkimuskysymykseemme: Miten äidit ovat kokeneet Vauvan Taika -toiminnan Hoivaa ja leiki -ryhmäintervention auttaneen äitiyden vahvistamisessa. Tulokset osoittavat, että toiminta on vaikuttanut koettuun äitiyteen ja sen vahvistumiseen positiivisesti ja auttanut äitejä rakentamaan vahvempaa vuorovaikutussuhdetta vauvaan.

Tutkimuksen tärkeimmäksi tulokseksi osoittautui vertaistuki. Toijan (2011) mukaan vertaistuellalla on suuri merkitys yksilön hyvinvoinnissa ja muuttuvaan elämäntilanteen sopeutumisessa. Molemmat, niin vertaistuen saaja kuin antaja hyötyvät siitä. Sen avulla saa sosiaalista tukea, josta ihminen parhaimmassa tapauksessa voimaantuu. On luonnollista, että oman elämäntilanteen jakaminen ja keskustelu samassa elämäntilanteessa olevan kanssa koetaan helpompana ja luontevampana. Ymmärretyksi ja kuulluksi tuleminen on hyvin merkittävä tunne ihmiselle (Terveyskylä 2019).

Juuri vertaistuen ansioista äidit saivat rohkeutta sanoittaa myös äitiyteen liittyviä vaikeita tunteita sekä pelkojaan. Soinisen (2017) mukaan äitiyden rakentuminen on riippuvasta eri aikakausista. Se myös mukautuu yhteiskunnan asettamien raamien mukaisesti. Nyky-yhteiskunnassa odotetaan äidin hoitavan lapset ja olevan läsnä, mutta toisaalta ottavan myös aikaa itselleen. Hyvin usein äitiydelle rakennetaan liikaa vaatimuksia, jotka ovat ristiriidassa keskenään eivätkä aina kohtaa todellisuuden kanssa (Soininen 2017, 52).

Cacciatore ym. (2008, 19) ottavat esille äitimyytin, jonka mukaan äidit ovat automaattisesti onnellisia. Hyvään äitiyteen liitetään kaikki tunteet ja tuntemukset, joiden ajatellaan edistävän lapsen hyvinvointia ja korostavan lapsen ensisijaisuutta äidin elämässä. Tunteet ja otellaan sopiviin esimerkiksi hoiva ja huoli, ja sopimattomiin kuten ärtymys, itsekkyyys tai lapsen hankkimisen katuminen. Opinnäytetyön tulokset tukevat esitettyä näkemystä. Toimintaan osallistuneet äidit ovat kokeneet vaikeiden tunteiden sanoittamisen haastavaksi myös ulkopuolelta tulevan painostuksen takia.

Tärkeäksi tutkimukseen anniksi nousi lisäksi neuvolan vaikutus tuen antajana, koska suurin osa äideistä oli päätenyt Vauvan Taika -toimintaan neuvolan kautta. Toikkosen (2019) mukaan raskausaikana ja synnytyksen jälkeen vanhemmat käyvät säännöllisesti

neuvolassa, jonka takia se on otollista aikaa tunnistaa hälyttävät mielialaoireilut. Soininen (2017, 52) ottaa kuitenkin esille äitien kokemat haasteet neuvolaan liittyen. Neuvola saatetaan kokea paikkana, jossa äitiyttä ja raskautta ylistetään elämän parhaimpana aikana, eikä negatiivisille tunteille ole tilaa. Esitetyt tutkimustulokset tukevat Soinisen pohdintoja sekä konkretisoivat aiheen sensitiivisyyttä. Palautteen antaneet äidit korostivat, että alkuun neuvolassa ilmennyt tarve tukeen koettiin hyvin henkilökohtaisesti. Lisätuki saatetaan nähdä häpeällisenä, leimaavana ja vanhemmuutta kyseenalaistavana (Vuori 2012, 73). Savio (2017) kuitenkin korostaa perheen toimivien puolien esille tuomista, jolloin voidaan vahvistaa perhettä uuden elämäntilanteen muutoksessa.

Vuorovaikutussuhteen parantuminen vauvan kanssa otettiin esille lähes jokaisessa palautteessa. Vanhemman ja lapsen hyvä vuorovaikutussuhde on edellytys lapsen tunne-elämän, neurobiologian sekä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c). Turun Yliopisto on julkaissut tutkimuksen yhteistyössä kalifornialaisen UC Irvine- yliopiston kanssa, jossa hyödynnettiin uudenlaista vuorovaikutuksen arviointimenetelmää Estimation of Behavioral Entropy Rate. Kyseisen arviointimenetelmän avulla pystytään tutkimaan vanhemman vuorovaikutussignaalin ennustettavuutta mikrotasolla. Tutkimus osoitti yhteyden vanhemman vuorovaikutussignaalin paremman ennustettavuuden ja lapsen paremman itsesääteilykapasiteetin välillä. Tämän varjolla on tärkeää, että vanhempi pystyy tarpeeksi usein tarjoamaan vauvalle rauhallisia ja katkeilemattomia vuorovaikutushetkiä. (Turun Yliopisto 2019.) Edellä mainittu katkeilemattoman vuorovaikutushetken tarjoaminen lapselle on tärkeää etenkin nykypäivänä, kun ihmisten oletetaan olevan jatkuvasti online-tilassa (Korja 2019). Onkin merkittävää, että Hoi-vaa ja leiki -ryhmäinterventioon osallistuminen on auttanut äitejä rakentamaan paremman vuorovaikutussuhteen vauvaan. Pidämme tärkeänä, että äidit ovat osanneet nimetä vuorovaikutussuhteen haasteita ja saaneet sen rakentamiseen tukea.

Moni äiti kaipasi tukea vauvan konkreettisessa ajattelussa raskausaikana. Toiminnan myötä äidit kokivat siteen vahvistuneen vielä syntymättömään lapseensa. Erilaisia leikkejä, keskusteluita sekä oman äitiyden pohdintaa pidettiin suurena tukena rakentaessa mielikuvia vauvasta. Mielikuvien rakentaminen raskausaikana on hyvin tärkeää vanhemmaksi tulemisen hallittavuuden kannalta. Niiden luominen on vahvasti kytköksissä myös äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen luomiseen. Raskausajan sujussa suotuisasti äiti kykenee ajattelemaan sekä uutta tulokasta että omaa äitiyttään, joka mahdollistaa emotionaalisesti vakaan ja eheän suhteen muodostamisen vauvaan. (Karila 1989; Cohen, Slade 2000; Jokitalo 2004 10, 20 mukaan)

Oman äitiyden pohdinta koettiin voimaannuttavana ja äitiyttä vahvistavana. Äidit ottivat esille, että välillä käsiteltävät aiheet olivat vaikeita, mutta niiden läpikäyminen koettiin olevan tärkeänä osana oman äitiyden rakentumisesta. Lämmin ja lapsen tarpeet huomioon otettava vanhemmuus on välttämätön osa lapsen turvallista kasvua ja kehitystä. Jotta edellinen voidaan taata, on vanhemman itse voitava hyvin. Vain kypsä hyvinvoiva aikuinen voi omaksua hoivaavan lapsen kasvun ja kehityksen turvaavan roolin. On tutkittu, että vanhempien masentuneisuus, stressi sekä muu henkinen alhainen hyvinvointi voidaan yhdistää lapsen myöhäisempiin kouluvaikeuksiin, sosiaalisiin taitoihin sekä yleisesti haastavaan käytökseen. (Anderson & Hammen, 1993; Campbell, March, Pierce, Ewing, & Szumowski, 1991; Cummings & Davies, 1994 Downey & Coyne, 1990; Goodman & Gotlib, 1999; Kauppinen 2004, 1 mukaan.)

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on tehty hyvän tieteellisen käytännön periaatteita kunnioittaen. Tämän perusteella työ on eettisesti hyväksytty. Hyvän tieteellisen käytännön tulisi noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tehdyssä tutkimuksessa. Tutkimuksen tulisi kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä ja se tulisi suunnitella, toteuttaa ja raportoida sille asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Työssä on käytetty ajanmukaisia ja alaa koskevia tietolähteitä ja ne on merkitty Lahden ammattikorkeakoulun lähdeviittausohjeiden mukaisesti. Näin on kunnioitettu muiden tutkijoiden tekemää työtä.

Tuomen & Sarajärven (2017, 131) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden mittaaminen ei ole yksiselitteinen, sillä tutkimus arvioidaan kokonaisuutena. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi painottuu johdonmukaisuuteen. Vaikka tutkimusraportissa olisi täydellisesti täytetty jokainen kohta, kohtien pitää olla täydellisiä suhteessa toisiinsa. Olemme lisänneet opinnäytetyömme luotettavuutta lukemalla ja varmistamalla, että seuraavat tutkimusraportin kohdat ovat nähtävissä tutkimuksessamme.

Tutkimusraportissa tulisi näkyä selkeästi miksi ja mitä aihetta tutkitaan ja millä aikataululla tutkimus on toteutettu (Tuomi & Sarajärvi 2017, 131-133). Tämän olemme varmistaneet kuvailemalla tutkimustamme johdannosta lähtien. Olemme tuoneet esille tutkimuskysymyksemme sekä työn tavoitteen ja tarkoituksen. Lisäksi opinnäytetyössä käsitellään tutkimuksen hyödynnettävyyttä niin jatkotutkimusta- kuin toimeksiantajaa ajatellen.

Anonymiteetti ja luottamuksellisuus ovat keskeisiä asioita tutkimusta tehdessä. Tutkijan tulee varmistaa, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu julkistettaessa tutkimustuloksia. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2009) korostavat henkilöllisyyden paljastumisen vaikeaksi tekoa tutkimusta tehdessä. Tutkijan tulee suojella tutkittavien henkilöllisyyttä.

Opinnäytetyössä on tuotu julki hyvin pintapuolisia tietoja äideistä, jolloin lukija ei pysty yhdistämään kenenkään henkilöllisyyttä saatuihin palautteisiin. Meille opinnäytetyön tekijöille ei ole myöskään luovutettu äideistä mitään sellaisia tietoja, joista voisimme tunnistaa aineiston äidit.

Tutkimuksessa tulisi kuvailla tiedonantajien sekä tutkimuksen tekijöiden välistä suhdetta (Tuomi & Sarajärvi 2017, 131-133). Haastateltaville äideille on kerrottu tutkimuksesta ennen palautteiden äänitystä. Tällä olemme lisänneet opinnäytetyön eettisyyttä. Tämän lisäksi heiltä on pyydetty kirjallinen lupa tutkimukseen osallistumiseen. Emme opinnäytetyön tekijöinä ole osallistuneet Hoivaa ja leiki -interventioihin. Meille opinnäytetyön tekijöille ei ole myöskään luovutettu äideistä mitään sellaisia tietoja, joista voisimme tunnistaa aineiston äidit. Olemme saaneet opinnäytetyötä varten käyttöömme äänitetyt palautekeskustelut ryhmistä. Käytetyt tietoaineistot on hävitettävä tieteelliselle tutkimukselle ominaisella tavalla (Arene 2020a). Allekirjoitetut luvat, äänitteet ja litteroinnit on annettu säilytettäväksi Vauvan Taikaan.

Tuomen & Sarajärven (2017, 131-133) esille tuoman tutkimusraportin mukaan tutkimuksessa tulisi käsitellä aineiston keruuta, analysointia sekä raportointia. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena, joka on määritellyt tutkimuksen otannan sekä antanut raamit aineistonkeruulle ja sen analysoinnille. Laadullista tutkimusta ja sen etenemistä on kuvattu tarkasti. Analysoinnin tulokset on tuotu esille, jonka jälkeen tuloksia on tarkasteltu peilaten teoritietoon.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimusta varten on haettu tutkimuslupa Lahden Diakonialaitoksen Diakoniajohtajalta (Liite 1). Lupahakemuksen liitteeksi toimitettiin tutkimussuunnitelma, jossa oli selvitys tutkittavasta aiheesta ja siitä, miten työssä on varmistettu äitien anonymiteetti. Tutkimussuunnitelmassa on kirjattu myös käyttämämme tietope-
rusta. (Arene 2020b).

8.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön keskeisimpänä tarkoituksena on ollut Vauvan Taika -toiminnan sekä Hoivaa ja leiki -lyhytintervention esille tuominen sekä sen merkittävyyden osoittaminen osana ennaltaehkäisevää työtä. Kuten aikaisemmin on kerrottu toimintaa rahoittaa STEA, ja rahoitusta on haettava erikseen. Tutkimusta on tarkoitus hyödyntää STEA:n tuloksellisuus ja vaikuttavuusselvityksen osana. Näin voidaan antaa konkreettista näyttöä toiminnan vaikutuksista äiteihin. Lisäksi työ on hyvä pohja jatkotutkimukselle, jossa voidaan tutkia Vauvan Taika -toimintaan osallistuneiden äitien vuorovaikutussuhteita jo kasvaneeseen lapseen.

Tällä saataisiin näkyville toiminnan pitkäaikaisvaikuttavuutta. Opinnäytetyötä on mahdollista hyödyntää määrällisen tutkimuksen toteuttamisessa.

8.4 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä olemme tutkineet, miten Vauvan Taika -toiminta ja siellä käytössä oleva Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventio on tukenut äitejä vanhemmuudessa, äitiyden roolin omaksumisessa sekä vuorovaikutussuhteen parantamisessa vauvan kanssa. Opinnäytetyön aineistona käytettiin Hoivaa ja leiki -ryhmistä äänitettyjä palautteita, jotka litteroitiin ja analysoitiin. Analyysin tuloksena keräsimme yhteen aiheita, joita äidit olivat nostaneet aineistossa esille. Tärkeimpänä tutkimustuloksena nousi esille yhteinen mielipide siitä, että toiminta auttoi äitejä vahvistamaan omaa äitiyttä ja vuorovaikutussuhdetta omaan lapseen. Äidit kokivat ryhmästä saadun vertaistuen olleen yksi tärkeä voimavara, joka auttoi heitä selviämään haastavassa elämäntilanteesta. Saaduista tuloksista voi selkeästi havaita yhteisen linjan siitä, että toiminta koettiin hyvin tärkeänä ja vaikuttavana. Toiminnan avulla äidit saivat paljon uusia ystäviä, sisältöä arkipäiviin, leikkejä kotona toteutettaviksi sekä varmuutta omaan vanhemmuuteen. Tulokset osoittavat, että äidit suosittelisivat ryhmää kaikille, jotka kokevat haasteita äitiyden rakentumisessa.

Tulevina sosiaalialan ammattilaisina meille on tärkeää, että jokainen saa riittävää huolenpitoa ja asianmukaista tukea elämäntilanteeseensa. Kuten aikaisemmin on todettu, äitiyttä ja siinä onnistumista pidetään hyvin tärkeänä elämän osa-alueena. Äitiydestä voi helposti saada ruusuksen kuvan muun muassa sosiaalisen median kautta, joka on useimmiten harhaanjohtava. Äitien kynnyks kerton kokemistaan haasteista kasvaa ja ulkopuolinen tuki saatetaan kokea turhana. Jotta mahdollisimman moni äiti saisi tarvitsemaansa tukea, on äitiyteen liittyviä haasteita otettava esille julkisessa keskustelussa nykyistä rohkeammin. Tutkimuksen myötä haluamme ennestään korostaa sosiaalialalla tehtävän työn merkitystä väestön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Erityisen tärkeänä näemme ennaltaehkäisevän työn, joka on Vauvan Taika -toiminnan keskeinen tehtävä. Tukemalla vauvan varhaista kasvua sekä perhettä kokonaisuudessaan, tehdään yhteiskunnallisella tasolla merkittäviä muutoksia, joilla on mittavat vaikutukset tulevaisuutta ajatellen.

Tulosten pohjalta pohdimme äitiyshuollon asemaa. Äitiyshuollon ensisijainen tehtävä on seurata raskautta ja lapsen kehitystä sekä tukea perhettä uudessa elämäntilanteessa. Palautteiden perusteella on kuitenkin huomattava, että ainoastaan äitiyshuollon tarjoama tuki ei ole riittävä, jos perheessä on haastavampi elämäntilanne, eikä raskaus suju tästä syystä odotusten mukaisesti. Äidin ja perheen hyvinvointia on tällöin tarkasteltava laajemmin ja moniammatillisesti. Hyödyntämällä moniammatillista verkostoyhteistyötä, asiakkaita pystytään auttamaan kokonaisvaltaisemmin ja yksilöllisemmin. Ammattilaisilta se vaatii

pysymistä ajan tasalla muiden alojen tarjoamista palveluista ja tukimuodoista sekä saumatonta yhteydenpitoa eri toimijoihin. Tällä tavalla apu on kohdennetumpaa ja tehokkaampaa.

Tuloksissa nousi esille äitien kokemat ennakkoluulot Vauvan Taika -toimintaa kohtaan. Muutama äideistä koki, että toiminnan tarjoama tuki ei ollut tarpeellinen suhteessa heidän koettuun äitiyteen ja siihen liittyviin haasteisiin. Nämä äidit kuitenkin havaitsivat tuen tarpeen vasta toimintaan osallistumisen jälkeen. Tähän pohjautuen toivoisimme, että matalan kynnyksen palveluita osattaisiin tuoda riittävällä tavalla esille ja ohjata asiakkaita näiden palveluiden pariin sekä korostaa, ettei toimintaan osallistuminen vaadi henkilöltä diagnoosia vakavasta oireilusta.

Aihetta oli mielenkiintoista tutkia sillä äitiys ja sen roolin omaksuminen on hyvin yksilöllistä, mutta opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta, että sen tuomat haasteet ovat pitkälti samanlaisia äidistä riippumatta. Mielenkiintoa aiheeseen toi henkilökohtaiset elämämme, jossa toisella on pieni lapsi ja juuri koettu raskaus sekä vauvavuosi takana. Äitien palautteisiin oli helppo samaistua. Heidän koetut tuntemukset vastaavat hyvin omia koettuja tuntemuksia muun muassa paineista olla hyvä äiti ja luoda riittävä vuorovaikutussuhde lapseen. Vaikka aineiston analysointia on pitkälti ohjannut ennalta asetettu tutkimuskysymys, uskomme, että henkilökohtaiset elämäntilanteet sekä ikämme suhteessa tutkittaviin on tuonut perspektiiviä, jolla tuloksia on tarkasteltu ja analysoitu. Prosessin aikana olemme oppineet tarkastelemaan tieteellisiä kirjoituksia, tuottamaan tieteellistä tekstiä ja analysoimaan aineistoa. Opinnäytetyö on osaltaan ollut kasvattava prosessi, joka on auttanut tutkimaan omaa suhtautumista äitiyteen sekä vauvaan ja yhteiseen vuorovaikutussuhteeseen.

LÄHTEET

- Ahlqvist-Björkroth S., Airio R., Isojärvi S., Lindblom J., Korja R., Pyhälä R., Salo S. 2019. Lapsen varhaisesta kehityksestä uutta tietoa. Psykologi [viitattu 18.03.2020]. Saatavissa: https://www.psykologilehti.fi/psykologi/tiede/lapsen_varhaisesta_kehityksesta_uutta_tietoa
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus. 4. uudistettu painos. Riika: InPrint
- Arene. 2020a. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto [viitattu 25.3.2020]. Saatavissa : http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Arene. 2020b. Vastuullinen opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto [viitattu 25.3.2020]. Saatavissa : http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20ohjeet%20esitysmateriaali%202020.pdf?_t=1578486373
- Barck, L. 2019. A- klinikkasäätiö- lasinen lapsuus [viitattu 23.12.2019]. Saatavissa: <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa/lapsuus-ja-oma-vanhemmuus>
- Berg, K. 2014. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöliitto. Väitöskirja [viitattu 20.2.2020]. Saatavissa : https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/e447b09b6944f8c7943462163509c6aa/1579613393/application/pdf/8644656/%C3%84itiys%20kulttuurisina%20odotuksina_Berg_2008.pdf
- Cacciatore, R., Hyvärinen, S., Janhunen, K., Kaimola, K., Oulasmaa, M., Rotkirch, A., Salonheimo, A., Raimovaara, K. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto: Nykypaino Oy
- Ernvall, S. 2020. Projektipäällikkö. Lahden Diakonialaitos. Haastattelu 9.1.2020
- Eskola, J., Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Jyväskylä: Gummerrus
- Hakanen H., Flykt M., Sinervä M., ym. 2019. How maternal pre- and postnatal symptoms of anxiety depression affect early mother-infant interaction? Journal of Affective Disorders. Elsevier. Turun Yliopisto [viitattu 14.01.2020]. Saatavissa: https://research.utu.fi/converis/portal/Publication/41854413?lang=fi_FI
- Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J., Kuronen, M. 2019. Meille tulee vauva- opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 15.01.2020]. Saatavissa :

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138367/URN_ISBN_978-952-343-367-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus [viitattu 9.3.2020]. Saatavissa : <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Hellinen, E. 2009. Theraplay- terapian vaikutukset lapsiperheen arkeen ja vuorovaikutukseen. Tampereen yliopisto. Pro gradu- tutkielma [viitattu 15.12.2019]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81102/gradu03934.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hiltunen, T. 2015. Äitiys, huostaanotto ja voimaantumisen. Jyväskylän Yliopisto [viitattu 20.10.2019]. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47882/978-951-39-6408-5_vaitos12122015.pdf?sequence=1

Hirsjärvi, S., Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. Juva: WSOY

Honkavaara, L., Majamaa, M. 2018. Raimoranta, T (toim). Äiti aallokossa, kun vauvan mukana tulikin masennus. Helsinki : Kirjapaja

Jokitalo, E. 2004. Vauva mielessä- vanhempien mielikuvat vauvasta raskausaikana sekä masentuneisuuden ja vauvamielikuvien laadun yhteydet .Tampereen yliopisto. Pro gradu- tutkielma. [viitattu 16.3.2020]. Saatavissa : <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/91526/gradu00357.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Järvi, U. 2007. Syntymätön- tietoa ja kokemuksia keskenmenosta. Helsinki: Gummerrus kirjapaino Oy. Helsinki

Kalland, M. 2011. Sinkkonen, J.(toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet. Helsinki: WSOYpro, 45-48.

Kalland, M., Kauppi, A., Koskull, M., Mäkelä, J., Mäntymaa, M., Oksanen, E., Pajulo, M., Puura, K., Pyykkönen, N., Salo, S., Sourander, J., Takalo, A., Viinikka, A (toim.). 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy

Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä& Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2013., Klementti, R., Hakulinen- Viitanen, T. (toim). Äitiysneuvolaopas, suosituksia äitiysneuvolointiin. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.

Kasvuntuki. 2019. Hoivaa ja leiki [viitattu 15.11.2019]. Saatavissa: <https://kasvuntuki.fi/tyomenetelmat/hoivaa-ja-leiki/>

Kauppinen, K. 2004. Vanhemman psyykkisen hyvinvoinnin yhteydet lapsen ongelmakäyttäytymiseen esikoulusta toiselle luokalle. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto

[viitattu 16.3.2020]. Saatavissa : <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10804/G0000682.pdf?sequence=1>

Kivitie-Kallio, S. 2011. Sikiöaikana alkoholille altistuneet lapset sosiaalipediatriassa työssä. Teoksessa Vaarla, S. (toim.) Alkoholien vaurioittamat- raskaudenaikaisen alkoholin-käytön vaikutukset lapsen elämään. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry, 49-61.

Korhonen M. & Luoma I. 2017. Äidin masennuksen vaikutus lapsen kehitykseen. Suomen Lääkärilehti [viitattu 30.10.2019]. Saatavissa: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/12/38/896/sll152017-1005-1.pdf>

Kristeri, I. 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Hämeenlinna: Karisto Oy kirjapaino.

Laakkonen, K. 2010. Vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä. Tampereen yliopisto. Pro gradu- tutkielma [viitattu 22.10.2019]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81440/gradu04193.pdf>

Lahden Diakonialaitos. 2019. Vauvan Taika -toiminta [viitattu 1.11.2019]. Saatavissa : http://www.dila.fi/diakonia/vauvan_taika

LAB- ammattikorkeakoulu. 2020. Tutkimuksellinen opinnäytetyö. Ohje [viitattu 8.3.2020]. Saatavissa : https://reppu.lamk.fi/pluginfile.php/1328627/mod_resource/content/2/Final_Tutkimuksellinen%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6_kvalitatiivinen.pdf

Lehto, S. 2012. Potilaan lääkärilehti. Keho ei erota stressiä ja masennusta? [viitattu 20.2.2020]. Saatavissa : <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/keho-ei-erota-stressia-ja-masennusta/>

Leinonen, R. 2018. Sisällön analyysi. Spoken [viitattu 20.01.2020]. Saatavissa: <https://www.spoken.fi/sisallonanalyysi/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö. 2019a. Theraplay [viitattu 1.11.2019]. Saatavissa : https://www.lastenkuntoutus.net/perheille/terapia- ja_tutkimuspalvelut/theraplay

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019b. Mentalisaatio vanhemmuudessa [viitattu 19.12.2019]. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/>

Mäkelä, J. Salo, S., Brummer, M., Lyytinen, P&H., Helkama, K., Mahkonen, S., Airas, C., Brummer, K., Kalliala, M., Keskinen, S., Lund, T ja Soukankujan päiväkodin työryhmä., Sarjala, J., Turkka, S., Schmitt, F., Bardy, M., Pollari, R., Puustinen, M. 2002. Sinkkonen, J. (toim). Pesästä lentoon- kirja lapsen kehityksestä kasvattajille. Vantaa: Wsoy

Naisenväkivalta. 2020. Äitiys ja tunteet [viitattu 1.02.2020]. Saatavissa :

<https://www.naisenvakivalta.fi/aitiys-ja-tunteet/>

Oinonen, T., Kaijaluoto, K. 2006. Kaikula, H., Lindfors, A. (toim). Odotus muuttui menetykseksi [viitattu 8.1.2020]. Saatavissa: https://www.simpukka.info/wp-content/uploads/2019/05/Keskenmeno_2017.pdf

Pajulo M. Pyykkönen N. Salo S. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [viitattu 21.12.2019]. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12278>

Poutiainen T. & Salo S. 2015. Hoivaa ja leiki -ryhmäinterventio raskaana oleville äideille. Lahden Diakoniasäätiö.

Pruuki, H., Tiihonen, R., Tuominen, M. 2015. Toisenlainen tie- tahaton lapsettomuus, kriisi ja selviytyminen. Helsinki: Kirjapaja

Rumley, N. 2008. Theraplay: Building healthy attachments [viitattu 1.11.2019]. Saatavissa: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.496.8758&rep=rep1&type=pdf>

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Hyvä tutkimuskäytäntö Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 9.3.2020]. Saatavissa : https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_4.html

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Hyvä tutkimuskäytäntö Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu: 25.01.2020]. Saatavilla: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

Salon, S., Flykt, M., Palosaari, E., Mäkelä, J., Pajulo, M., Punamäki, R. 2015. Hoivaa & leiki intervention vaikuttavuustutkimuksen toteutus [viitattu 16.12.2019]. Saatavissa: <https://docplayer.fi/3513991-Hoivaa-leiki-intervention-vaikuttavuustutkimuksen-toteutus.html>

Salon, S., Lampi, H. 2019. Hoivaa ja leiki, mentalisaatiopohjainen ryhmäinterventio. Helsinki: Nordprint Oy

Sarkkinen M. 2012. Raskausajan vuorovaikutuspsykologiaa. Äitiysneuvola [viitattu 29.10.2019]. Saatavilla: <http://www.mirjasarkkinen.fi/wp-content/uploads/2012/06/Raskausajan-vuorovaikutuspsykologiaa.pdf>

Savio M. 2017. Vauvaperheen perhedynamiikka – Monimenetelmätaustutkimus perhe-suhteista ja vuorovaikutuksesta lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Jyväskylän

yliopisto [viitattu 10.03.2020]. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/08/tapahtuma-2017-08-29-13-15-22-635507>

Silven, M. 2010. Varhaiset ihmissuhteet: polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva.

Sinkkonen J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [viitattu 30.10.2019]. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>

Soininen, S. 2017. Itä-Suomen Yliopisto. Äidin raskauden aikaisen masennuksen vaikutus kokemukseen äitiydestä. Pro gradu- tutkielma [viitattu 17.02.2020]. Saatavilla: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20171183/urn_nbn_fi_uef-20171183.pdf

Takala, J. 2019. Lasinen lapsuus. Mitä on lasinen lapsuus? [viitattu 30.10.2019]. Saatavissa : <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa/mita-lasinen-lapsuus>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2017. Vaikuttavuus ja kustannukset [viitattu 15.10.2019]. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/seuranta-ja-vaikuttavuus/vaikutavuus-ja-kustannukset#varhainen_lapsuus

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019a. Äitiysneuvola [viitattu 30.10.2019]. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneuvola/aitiysneuvola

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019b. Äidin lievätkin masennusoireet vaikuttavat lapsen tunne-elämään - tukea saatava raskausajasta vauvavuoden loppuun asti [viitattu 29.10.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/aidin-lievatkin-masennusoireet-vaikuttavat-lapsen-tunne-elamaan-tukea-saatava-raskausajasta-vauvavuoden-loppuun-asti>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019c. Varhainen vuorovaikutus [viitattu 17.3.2020]. Saatavissa : <https://thl.fi/fi/web/lastenneivolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>

Terveyskylä. 2019. Raskauden ensimmäinen kolmannes- kasvaminen vanhemmuuteen [viitattu 1.11.2019]. Saatavissa : <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/tunteet-ja-mieli/raskauden-ensimm%C3%A4inen-kolmannes>

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2017. Laadullinen tutkimus- ja sisällönanalyysi. Tammi (E-kirja).

Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen- lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Tampereen yliopisto. Pro gradu- tutkielma

[viitattu 2.3.2020]. Saatavissa : <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/78196/gradu01965.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vuori, A. 2012. Vähävaraisten lapsiperheiden hyvä vointi ja sen tukeminen. Tampereen yliopisto. Väitöskirja [viitattu 5.3.2020]. Saatavissa : <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66970/978-951-44-8980-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Äimä ry. 2019. Synnytyksen jälkeinen masennus [viitattu 1.11.2019]. Saatavissa: <https://aima.fi/synnytyksenjalkeinen-masennus/>

LIITTEET

LIITE 1. Tutkimuslupa

PÄÄTÖS 2.10.2019

Päätös koskien opinnäytetyön toteutusta

Päätän, että Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijat Eskedar Söderström ja Marianna Wieckowska voivat toteuttaa opinnäytteensä Lahden Diakonialaitoksen Vauvan Taika toiminnassa mukana olleiden äitien palautteista. Opiskelijat tarkastelevat miten Hoivaa ja leiki -toiminta on vaikuttanut äiteihin.

Perustelut:

Opinnäytetyö noudattelee LAMK:n ohjeistuksia ja toteutetaan opettajan ja Vauvan Taikan projektipäällikön ohjauksessa. Opiskelijat ovat tehneet suunnitelman haastateltavien äitien anonymisoinnista. Äitejä tiedotetaan siitä, että heidän antamansa palaute nauhoitetaan ja, että nauhoitukset hävitetään opinnäytteen valmistumisen jälkeen.

Opiskelijaa sitoo vaitiolovelvollisuus suhteessa asiakas- ja liikesalaisuustietoihin, joita hän voi saada tietoonsa opinnäyteprosessin aikana.

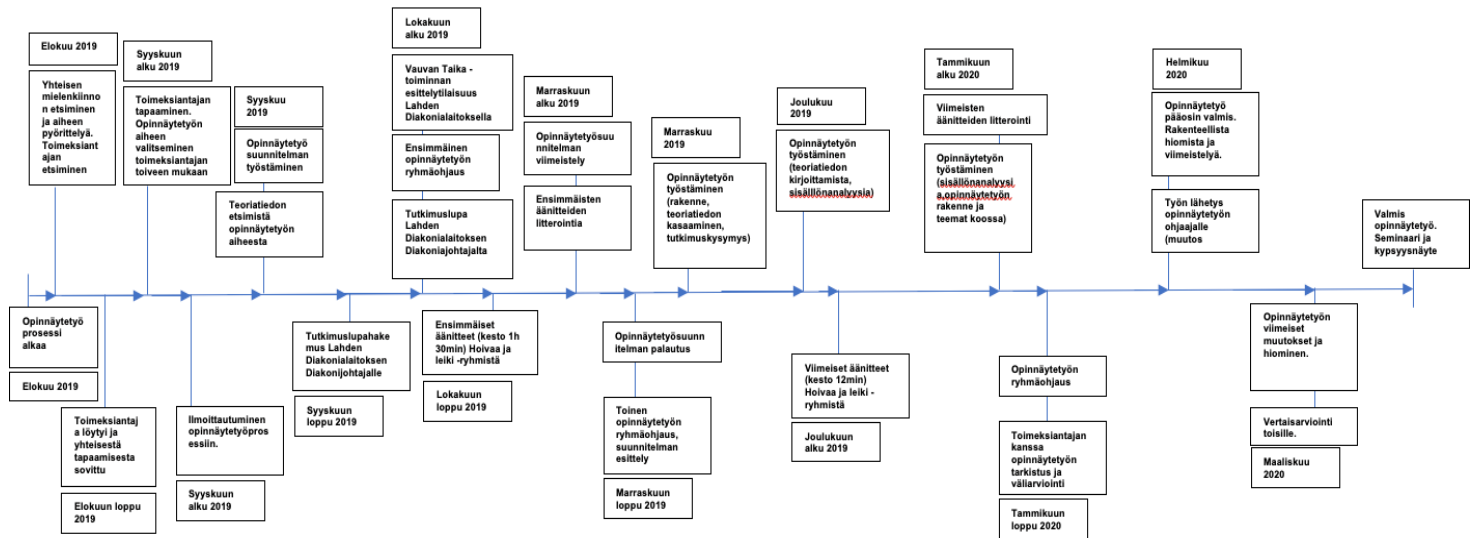
Lahdessa 2.10.2019

Anne-Maria Karjalainen
Diakonijaohtaja
Lahden Diakonialaitos

Hyvän elämän puolesta

LIITE 2. Opinnäytetyöprosessi

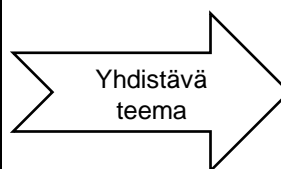
AIKAJANA OPINNÄYTETYÖPROSESSISTA



LIITE 3. Esimerkki sisällönanalyysistä

Aineistoon peilattava tutkimuskysymys: Miten äidit kokevat Vauvan Taika -toiminnan Hoi-vaa ja leiki intervention auttaneen äitiyden vahvistumisessa?

Kokonainen lause	Lause pelkistettynä
Ehkä miun mielestä kehittyi paremmin ku ei olla vaan kotona neljän seinän sisällä, vaan tullaan jon- nekki ja näkee muitakin.	Kehittyy paremmin ku nä- kee muitakin.
No et on tutustunu uusi ih- misii ja sitte, oppinu just olemaan lapsen kans toi- sella tavalla ja ymmärtäny asioista toisen puolen.	On tutustunut uusiin ihmi- siin.
Tykkäsin ryhmästä oli kiva ku oli joku juttu joka pakot- taa kotoota ja pääsee nä- kee ihmisiä. Parasta oli varmaan just se et oli sitä vertaistukee.	Näkee ihmisiä. Vertaistuki parasta.



VERTAISTUKI

Kokonainen lause	Lause pelkistettynä
No siis tosi tärkeetä sillon varsinkin kun just sai kuulla olevansa raskaana ja se autto tekee tavallaan sitä omaa ajatustyötä niinkun sen vauvan suhteen mikä oli itelle tosi vaikee luoda minkäänköistä vuorovai- kutusta ennen syntymää koska oli niitä kaikkia sell- sia pelkoja jos se ei nyt sit- ten synnykään tai et niinku tapahtuu jotain pahaa.	Vuorovaikutuksen luomi- nen ennen syntymää tosi vaikeeta, koska oli pelko että jotain pahaa tapahtuu.

<p>No et on tutustunu uusii ihmisii ja sitte, oppinu just olemaan lapsen kans toisella tavalla ja ymmärtäny asioista toisen puolen ja..</p>	<p>Oppinu olemaan lapsen kanssa.</p>
<p>Kolme juttuu jääny mielee. Vauvojen ihastelu ja lässyttäminen on ollu jotenki aliarvostettua et just aikki lorut ja leikit on tosi tärkeitä. Sen mä oon niinku tän toisen kanssa tajunnu, et se on tosi tärkeitä.</p>	<p>Vauvojen ihastelu, lässyttäminen, lorut ja leikit tosi tärkeitä, mitkä on tajunnu ryhmässä.</p>

