



Uniohjauksen käytännöt Ensi- ja Turvakotien liiton Baby Blues-työssä

Heli Huhtanen, Emilia Siltavuori

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Uniohjauksen käytännöt Ensi- ja Turvakotien liiton Baby Blues- työssä

Heli Huhtanen, Emilia Siltavuori
Sosionomitutkinto
Opinnäytetyö
Toukokuu 2020

Heli Huhtanen, Emilia Siltavuori

Uniohjauksen käytännöt Ensi- ja Turvakotien liiton Baby Blues-työssä

Vuosi 2020 Sivumäärä 73

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Ensi- ja turvakotien liiton jäsenjärjestöjen toteuttaman uniohjauksen käytäntöjä osana Baby blues- työtä. Lisäksi selvitimme, minkälaisia kehityskohteita työntekijät näkevät työssään. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, kuinka yhteneväisiä uniohjauksen käytännöt ovat eri puolella Suomea sijaitsevilla toimipaikoissa. Tutkimuskysymykseksi muodostui ”millaisia ja kuinka yhteneväisiä käytäntöjä Ensi- ja turvakotien liiton Baby blues-työssä on ja millaisia ajatuksia työntekijöillä on työn kehittämiseen liittyen”. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kahdeksan eri jäsenjärjestön työntekijöitä ympäri Suomea. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina puhelimitse alkuvuodesta 2020, minkä jälkeen ne litteroitiin ja analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin kautta.

Tämän opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käydään läpi unen merkitystä lapsen kehityksen sekä perheen jaksamisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Teoriassa esitellään myös, millaisia uniohjausmenetelmiä pikkulapsiperheissä on mahdollista hyödyntää. Teoreettisessa viitekehyksessä tuodaan esiin työnohjaamisen ja työn kehittämisen näkökulma.

Haastattelujen perusteella työskentelyä tarkasteltiin ja kuvattiin. Työskentelyn keskiössä on lapsen vuorokausirytmien lisäksi perheen jaksamisen tukeminen. Työskentely tapahtuu pääosin puhelimitse. Suurin osa jäsenjärjestöistä osallistuu lisäksi valtakunnalliseen chat- palveluun ja osa tekee tiivistä yhteistyötä oman alueensa muiden toimijoiden kanssa. Haastattelututkimuksen perusteella voidaan todeta, että Baby blues-työ on työntekijöiden näkökulmasta merkityksellistä, mutta kaikki toivovat sen tekemiseen enemmän resursseja. Haastatellut toivovat lisää liittovetoista keskustelua työtapojen yhtenäistämistä. Baby blues- työntekijöiden toteuttama uniohjaus on tärkeää myös perheiden näkökulmasta ja matalan kynnyksen tuella voidaan vaikuttaa positiivisesti perheen hyvinvointiin. Tulevaisuuden osalta tärkeiksi teemoiksi voidaan nostaa resurssien lisääminen sekä yhteinen keskustelu työn sisällöstä. Työntekijöiden työhyvinvointia tukee yhteiset linjat työn sisällöstä sekä Ensi- ja Turvakotien liiton tarjoama tuki työhön liittyvissä kysymyksissä.

Asiasanat: Uniohjaus, lapsen uni, perheen tukeminen, perheen jaksaminen

Heli Huhtanen, Emilia Siltavuori

Sleep guidance methods in Baby blues work of the Federation of Mother and Child Homes and Shelters

Year 2020

Pages

73

The purpose of the thesis was to describe the practices of sleep guidance implemented by the member organizations of the Federation of Mother and Child Homes and Shelters as part of the Baby Blues work. We also surveyed what kind of development targets employees experience in their work. The purpose of the thesis was to chart how consistent the sleep guidance practices are in the member organizations located in different parts of Finland. The study questions were “what and how consistent practices are in the Baby Blues work of the Federation of Mother and Child Homes and Shelters and what kind of ideas the employees have regarding the development of the work”. The study was conducted by interviewing employees of eight different member organizations around Finland. The interviews were conducted as thematic interviews by telephone in early 2020, after which they were transcribed and analyzed through theory-driven content analysis.

The theoretical framework of the thesis was the importance of sleep from the perspective of a child 's development and the family' s resilience and well-being. The theory also presents what kind of sleep guidance methods can be utilized in families with young children. The theoretical framework highlights the perspective of work supervision and work development.

The study was reviewed and described based on the interview study. The focus of the work is not only on the child's circadian rhythm, but also on supporting the whole family. Baby Blues work was mainly carried out by phone and most of the member organizations participate in the nationwide chat service. Some employees also work closely with other actors in their own area. Based on the interview, it can be stated that Baby blues work is relevant from the employees' point of view, but everyone hopes for more resources to do it. Interviewees hope for a more conversation on harmonizing working methods. Sleep guidance implemented by Baby blues employees is also important from the point of view of families and low-threshold support can affect in a positive way the family's well-being. For the future, important themes include increasing resources and discussing the content of work. The well-being of employees at work can be supported by the common principles on the content of work and the support provided by the Federation of Mother and Child Homes and Shelters on work-related issues.

Keywords: Sleep guidance, child sleep, family resilience, family coping

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Ensi- ja Turvakotien liitto	6
3	Lapsen kehityksen vaiheet	8
3.1	Lapsuuden ensimmäisten vuosien kehitys	8
3.2	Kiintymyssuhde ja sen merkitys lapsuudessa	9
3.3	Unen vaikutus kehitykseen	10
4	Uniohjaus	12
4.1	Lapsen unitapojen ohjaaminen	12
4.2	CHILD-SLEEP-tutkimus	13
4.3	Vanhempien tukeminen ja jaksaminen	14
4.4	Uniohjauksen menetelmät	15
5	Työn kehittäminen ja työntekijöiden osaamisen jakaminen työyhteisössä	19
6	Opinnäytetyön toteutus	21
6.1	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät	21
6.2	Aineiston käsittely	23
6.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	25
7	Tutkimuksen tulokset	28
7.1	Työmenetelmät	28
7.1.1	Unineuvonta	28
7.1.2	Chat-palvelu	30
7.1.3	Jatkopuhelu	32
7.1.4	Yövytysjakso	33
7.2	Osaamisen jakaminen	34
7.2.1	Yhteistyö ja osaamisen jakaminen omassa työyhteisössä	34
7.2.2	Yhteistyö ja osaamisen jakaminen muiden toimijoiden kanssa	37
7.3	Kehittäminen	38
7.3.1	Resurssit	39
7.3.2	Työn raamien ja sisällön määrittely	40
7.3.3	Työrauha ja oman työsisällön organisoiminen	43
8	Johtopäätökset	44
	Liitteet	55

1 Johdanto

Iso osa vanhemmista kertoo perheessä olevan uneen liittyviä pulmia. Voidaankin ajatella, että pikkulapsiperheet hyötyisivät erilaisista uniohjauksen metodeista (Paavonen ym. 2020, 154). Unipulmilla voidaan katsoa olevan haitallista vaikutusta lapsen kehitykseen, joten varhaisella ja oikea-aikaisella tuella voidaan vaikuttaa lapsen kehitykseen positiivisesti (Paavonen ym. 2020, 154). Lapsen unihäiriöt voivat vaikuttaa lapsen kehityksen lisäksi myös koko perheen jaksamiseen, joten hyvien unitapojen tukemisella voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen (Uni & Unihäiriöt 2019). Uniohjauksella on siis merkitystä sekä lapsen kehityksen että perheen jaksamisen näkökulmasta, joten uniohjauksella voidaan nähdä olevan laajasti positiivisia vaikutuksia.

Opinnäytetyömme aiheen ideointi alkoi loppuvuodesta 2018, kun päätimme toteuttaa uniohjaukseen liittyvän opinnäytetyön. Meillä molemmilla oli omakohtaisten kokemusten kautta kiinnostusta uniohjaukseen liittyviin teemoihin, joten aihealue valikoitui tätä kautta. Etsimme itse yhteistyökumppanin, Ensi- ja Turvakotien liiton, jonka edustajan kanssa sovimme tapaamisen ja kävimme läpi sekä omia tavoitteitamme että sitä, minkälaisia tarpeita heillä olisi opinnäytetyön lähtökohdiksi. Kevään 2019 aikana keskustelimme yhteistyötahon kanssa opinnäytetyön aiheesta tarkemmin ja päädyimme yhdessä ajatukseen tutkimuksesta, jossa selvittäisimme Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten tarjoaman uniohjauksen käytäntöjä ja toimintamalleja.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten tarjoaman uniohjauksen käytännöistä osana Baby blues -työtä. Tutkimusaineistoa keräsimme haastatteluiden kautta. Haastattelut toteutettiin joulukuun 2019 ja tammikuun 2020 välillä. Tarkoituksena oli paneutua Ensi- ja turvakotien liiton uniohjaamisen käytäntöihin ja selvittää, kuinka yhteneväisiä käytänteet ovat eri puolella Suomea sijaitsevilla toimipaikoissa ja millaisia ajatuksia työntekijöillä on työn kehittämiseen liittyen. Lisäksi tavoitteena on opinnäytetyön kautta lisätä uniohjaukseen liittyvää tietoutta, jolloin esimerkiksi perheiden kynnys uniohjaukseen hakeutumiselle voisi madaltua.

2 Ensi- ja Turvakotien liitto

Ensi- ja Turvakotien liitto on valtakunnallisesti toimiva lapsi- ja perhetyön keskusjärjestö, jolta saa kattavasti apua vaikeisiin ja turvattomuutta lisääviin tilanteisiin. Vuonna 1945 perustettu liitto pyrkii auttamaan sekä hankalissa elämäntilanteissa olevia perheitä että lapsia, jotta kohdatuista haasteista huolimatta elämässä päästäisiin eteenpäin. Ensi- ja turvakotien

keskusliitto on kattojärjestö, johon lukeutuu jäsenyhdistyksiä eri puolilla Suomea. Liitto auttaa lähes 12 00 apua hakevaa vuosittain ja annettavan avun luonne määräytyy apua hakevan perheen tarpeiden mukaan. (Ensi- ja turvakotien liitto lukuina 2019.)

Liitolla on käynnissä erilaisia hankkeita, joilla pyritään vastaamaan niin asiakkaan kuin yhteiskunnan esiin nostamiin tarpeisiin. Ensi- ja Turvakotien liiton erikoisaloja ovat vaativa vauvatyö, perhe- ja lähisuhdeväkivallan vastainen työ, lapsilähtöinen työ, lapsilähtöinen päihdetyö, eroavien lapsiperheiden auttaminen ja miestyön kehittäminen. Liitto pyrkii kehittämään ja lisäämään omaa osaamistaan ja asiantuntijuuttaan erikoisaloillaan. Ammattilaisille järjestettävissä koulutuksissa ja tapahtumissa liitto lisää kunnassa tai yhdistyksessä toimivan valmiuksia työskennellä lapsiperheiden parissa sekä kohdata heidän ongelmiaan. Koulutusta järjestetään sekä omille jäsenyhdistyksille että muille toimijoille työskentelyn tueksi. Ensi- ja Turvakotien liitto kouluttaa myös vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin yhdistyksissä. (Hankkeet 2019.)

Ensi- ja Turvakotien Liiton Baby Blues- työ tarjoaa apua ja tukea perheen jaksamiseen. Baby Blues -työntekijältä saa tarpeen mukaan apua myös vauvan nukkumiseen ja uneen liittyvissä kysymyksissä. Toiminta on pääosin maksutonta ja kaikille saatavilla olevaa tukea. (Baby blues-työ 2019.)

Baby blues -palvelua on tarjolla yhteensä yhdeksässä kaupungissa (Helsinki, Jyväskylä, Kotka, Kuopio, Lahti, Oulu, Kokkola, Rovaniemi ja Outokumpu). Tämän lisäksi Tampereella tarjotaan unineuvontaa. Palvelun toimintamuotoja ovat puhelinneuvonta, yksilö- ja perhetapaamiset, valtakunnallinen uniasioihin keskittyvä chat-palvelu, kotiin tehtävä työ, verkostotyö, ryhmätoiminta, uni-illat, vapaaehtoisdoula- toiminnan koordinointi sekä vierailut ja muut tapahtumat oman alueen yhteistyöverkostoissa, kuten esimerkiksi neuvoloissa. Tarvittaessa asiakas voidaan ohjata tukevampien palveluiden piiriin. (Baby blues- työ 2019.)

Vauvan syntymä on iso muutos perheessä ja vaikka se usein onkin odotettu tapahtuma, muuttuva elämäntilanne voi aiheuttaa myös esimerkiksi univaikeuksia, alakuloisuutta, jaksamattomuutta tai ärtyisyyttä. Baby Blues- työstä on mahdollista saada nopeallakin aikataululla apua ja näin pitää yllä perheen hyvinvointia. Työn tarkoituksena on pyrkiä löytämään vauvan vuorokausirytmii, tukea vanhempien yleistä jaksamista sekä toipumista mahdollisesta masennuksesta tai alavireisyydestä. Ryhmämuotoisen keskustelun tai toiminnan kautta työhön osallistuvan perheen on mahdollista saada uusia ja ajatusmalleja arjessa toimimiseen. Baby Blues- työntekijöiltä saa apua myös tilanteissa, joissa raskaus tai synnytys mietityttää tulevia vanhempia. (Baby Blues-työ 2019.)

3 Lapsen kehityksen vaiheet

3.1 Lapsuuden ensimmäisten vuosien kehitys

Ihmisen kehitys alkaa jo kohtuaikana. Elämänkaaripsykologiaan liittyvän yleisen, varsin karkean jaottelun mukaan elämänkaaren eri jaksot voidaan jakaa lapsuuteen, nuoruuteen ja aikuisuuteen, joista suurimpia muutoksia tapahtuu yleensä juuri lapsuuden aikana. Perusluottamuksen syntymistä voidaan pitää ensimmäisenä tärkeänä lapsuuden kehitystehtävänä, sillä se vaikuttaa monin tavoin lapsen itsetunnon, tunne-elämän ja kokemukseen vuorovaikutuksessa olemisesta. (Vilkko-Riihelä 2006, 195.)

Etenkin ensimmäisten elinvuosien aikana lapsen kehitys on merkittävää niin fyysisten kuin kognitiivistenkin muutosten osalta. Esimerkiksi ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen paino kolminkertaistuu ja hermosto kehittyy ravinnon, ympäristön virikkeiden ja biologisen kypsymisen kautta. Lapsen karkea- ja hienomotorinen kehitys on varsin yksilöllistä ja esimerkiksi ympäristön tarjoamien virikkeiden avulla voidaan ohjata niiden kehittymistä. (Vilkko-Riihelä 2006, 193-205.)

Yhdeksi tärkeäksi vauva-ajan kehitysvaiheeksi luetaan sensomotorinen kausi. Se on lapsen varhaisimpia kehitysvaiheita ja alkaa heti syntymästä. Tällöin tiedonkäsittelyä ohjaa vahvasti refleksit ja muut aistitoiminnot, vauva myös reagoi herkästi esimerkiksi valoisuuden vaihteluihin, väreihin, koviin ääniin ja eri muotoihin. Vastasyntyneen näköaisti ei ole vielä kovin tarkka, mutta muut aistit ovat yleensä varsin vahvoja. Varsinkin tuntoaistin kautta vauva kykenee hahmottamaan kokemustaan omasta kehostaan ja tärkeydestään suhteessa muihin. (Lapsen kasvu ja kehitys 2017.)

Muutaman kuukauden iässä vauvan tahdonalaiset liikkeet alkavat lisääntyä lapsen alkaessa hahmottaa omia raajojaan osana itseään. Tässä vaiheessa vauva osaa yleensä muun muassa availla nyrkkejään, kääntää päätään sivulle vatsamakuulla ja kohottaa päätään vatsalla ollessaan, tavoitella leluja ja muita tavaroita, jokellella ja kääntyä ääniä kohti. Puolen vuoden ikäinen vauva voi puolestaan osata jo istua tuettuna lyhyitä aikoja, tunnistaa nimensä ja on jo kiinnostunut muistakin lapsista. (Lapsen kasvu ja kehitys 2017.)

Motoristen valmiuksien kehittyessä sekä kekokemusten kautta myös lapsen käsitys kehomiinestä ja erillisyydestä suhteessa esimerkiksi äitiin alkaa syventyä. Vierastaminen, mikä on melko yleistä alle vuoden ikäisillä lapsilla, liittyy myös vahvasti eriytymisen tunteen kokemukseen. Vähitellen aistipiirien tieto ja motoriikka yhdistyvät vähitellen skeemoiksi ja ilmenevät toiminnallisina, symbolisina tai kuvallisina jäljittelyinä. Puolentoista vuoden iässä kehittyvä symbolifunktio avaa ajattelua entisestään, kun asiat ja esineet alkavat saada nimiä lapsen mielessä ja kielen kehitys mahdollistuu. (Vilkko-Riihelä 2006, 211-228.)

Lapsen lähtiessä liikkeelle konkreettinen maailmankuva muuttuu ja avartuu merkittävästi. Tähän kehitysvaiheeseen, jota kehityspsykologiassa nimitetään harjoitteluvaiheeksi, liittyy olennaisesti kaikkivoipaisuuden kokemus ja lapsen niin sanottu rakkaussuhde maailmaan. Perusturvallisuuden kokemuksen tankkaaminen on lapselle tässä vaiheessa yleistä, vaikka hän samalla myös pyrkii toimimaan itsenäisemmin: lapsi kokeilee rajojaan ja uhmaa vanhempiaan, eikä aina kykene hillitsemään tunteitaan. (Vilkko-Riihelä 2006, 228.)

Ikävuosien 2-7 aikana lapsen kehityksen kannalta saduilla on iso rooli. Lapsen on helppo oppia käsittelemään omia tunteitaan satujen kautta, lisäksi esimerkiksi moraalikäsitteiden alkeet opitaan usein juuri satujen kautta. Mielikuvituksen kehittyminen, kielen ja sanavaraston nopea kehitys sekä ajantajun paraneminen liittyvät myös tähän vaiheeseen. Kyselykaudet ovat lapsella yleisiä ja ne lisäävät esimerkiksi syy-seuraussuhteiden ja asioiden välisten suhteiden ymmärrystä. (Vilkko-Riihelä 2006, 212-220.)

3.2 Kiintymyssuhde ja sen merkitys lapsuudessa

Kiintymyssuhdeteorian kehitti alun perin brittiläinen psykiatri ja psykoanalyttikko John Bowlby. Teoria pohjaa ajatukseen siitä, että ihmisillä on synnynnäinen tarve suuntautua toista ihmistä kohti. Bowlbyn mukaan kiintymyskäyttäytymistä ohjaavat sekä genetiikka että lapsen muuttuva kasvuympäristö. Se, miten omat vanhemmat kohtelevat lastaan, voi vaikuttaa ihmiseen jopa läpi elämän: lapsuudessa rakentuvat niin perusuottamus elämään ja itsekokemukseen kuin tavat toimia ja reagoida eri tilanteisiin. Psykologi Carl Gustav Jung on todennut aikoinaan, että ”lapset oppivat siitä, miten aikuinen käyttäytyy, eivät siitä, mitä aikuinen sanoo”. (Andersen & Stawreberg 2010, 41.) Tämä lausahdus voidaankin nähdä varsin hyvänä kuvauksena siitä, millä tavoin lapsi kokee ympäristöään ja ottaa mallia aikuisten olemisesta: ihmiset voivat viestiä käyttäytymisellään paljon esimerkiksi asennekokemuksiaan ja erilaisia käytösmalleja myös silloin, kun eivät varsinaisesti sano mitään.

Kiintymyssuhdeteoriaan pohjaavat kiintymyssuhdemallit voidaan jakaa neljään eri kategoriiaan, jotka alun perin on jäsennellyt yhdysvaltalainen kehityspsykologian professori Mary Ainsworth tutkimustensa herättämien havaintojen pohjalta. Kiintymyssuhdemalleja ovat turvallinen kiintymyssuhde, välttelevä/turvaton kiintymyssuhde, ristiriitainen/turvaton kiintymyssuhde sekä kaottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhde. (Vilén ym. 2006.)

Niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin ja kiintymyssuhteen muodostumiseen vaikuttaa lapsen kokemus läheisyydestä muiden ihmisten kanssa ja siitä, että lapsen tarpeisiin osataan vastata tarpeen mukaan. Lapsen varmuutta ja uskoa omaan itseensä lujittavat turvalliset, pysyvät aikuiset, joiden kautta lapsen on mahdollista saada arkea kannattelevia kohtaamisia ja vuorovaikutusta elämässään. Tunteiden opettelu ja niiden näyttäminen, arkiset puuhut ja uusien taitojen opettelu vaativat lapselta sinnikkyyttä ja toisinaan myös rohkeutta. Turvalli-

sessä ilmapiirissä lapsen on stressittömämpää oppia näitä taitoja ja kasvattaa myös esimerkiksi epäonnistumisen sietokykyä. (Mattila 2011, 23-25.)

Turvallisesti kiinnittynyt ihminen kykenee luottamaan muihin ihmisiin ja osaa luoda realistisia ihmissuhteita. Myös omanarvontunto ja omien voimavarojen tunnistaminen on turvallisen kiintymyssuhteen pohjalla. (Virtanen 2019, 135-136.)

Turvattomasti kiintynyt lapsi elää yleensä ympäristössä, missä lapsen tarpeita mitätöidään ja laiminlyödään toistuvasti. Välttelevän tai ristiriitaisen kiintymyssuhteen elementteinä on tunnepohjainen etäisyys, välttelevyys tai epäjohdonmukainen toiminta suhteessa lapseen. Lapsuudessa vähätelty tai mitätöity lapsi kokee itsensä herkästi vielä vanhemmallakin iällä merkitykseltömämmäksi kuin muut. Turvattoman kiintymyssuhteen seuraukset voivat heijastua elämään myös esimerkiksi tunneilmaisujen latteutena tai hallitsemattomuutena, ihmissuhteiden solmimisen vaikeutena sekä perusuottamuksen puutteena niin itseä kuin ympäristöäkin kohtaan. Lapsuuden turvattomuus voi näkyä myös pelokkuutena ja ahdistuneisuutena silloin, kun lapsi joutuu vieraan ihmisen tai ympäristön läheisyyteen. (Silvén 2010, 76-77.)

Jäsentymättömästä kiintymyssuhdemallista puhutaan puolestaan tilanteissa, joissa lapsi on joutunut kaltoinkohdeksi esimerkiksi väkivallan tai vanhempien liiallisen alkoholin käytön seurauksena. Jäsentymättömää kiintymyssuhdetta pidetään lapsen kehityksen kannalta kaikista raadollisimpana. Kasvu ympäristön kaoottisuus aiheuttaa lapselle herkästi niin psyykkistä kuin kognitiivistakin epävakautta ja seuraukset voivat olla lapselle hyvin kuormittavia ja psyykkettä vaurioittavia vielä myöhemmälläkin iällä. (Virtanen 2019, 136.)

Kiintymyssuhteilla, tai niiden puuttumisella, voidaan siis todeta olevan suuri merkitys lapsen varhaisimmista vuosista lähtien. Vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon on mahdollista saada apua ennaltaehkäisevästikin, jolloin mahdollisiin epäkohtiin kiintymyssuhteen muodostumisessa voidaan puuttua ajoissa. Unella ja hyvillä unitavoilla on vaikutusta perheen kokonaisvaltaiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tätä kautta unella on merkitystä myös kiintymyssuhteen näkökulmasta, koska levänneillä vanhemmilla on todennäköisesti paremmat resurssit vastata lapsen tarpeisiin ja tukea positiivisen kiintymyssuhteen kehittymistä.

3.3 Unen vaikutus kehitykseen

Unella on tärkeä merkitys lapsen kehitykseen. Riittävä uni tukee lapsen tervettä kehitystä ja kasvua. Unen aikana kehittyy esimerkiksi kasvuun liittyvää hormonia. Aivojen toiminta ja tunte-elämän kehittyminen mahdollistuu myös normaalisti riittävän unen ansiosta, sillä unen aikana mieli käsittelee esimerkiksi päivän aikana koettuja kokemuksia ja pelkoja. Lisäksi uusia opittuja taitoja tallentuu muistiin. (Lapsen uni 2018.)

Lapsen unitaidot kehittyvät pikkuhiljaa ja kestääkin pidemmän aikaa, että vuorokausirytmiksi noudattaa samaa sykliä aikuisen kanssa. Vauvan aivot eivät ole vielä riittävän kehittyneet, jotta rytmi voisi olla samanlainen kuin vanhemman oma vuorokausirytmiksi. Ihan pienet vauvat nukkuvat jopa kaksi kolmasosaa vuorokaudesta, mutta yksittäiset unijaksot ovat lyhyitä. Noin kuusiviikkoisena vauvan vuorokausirytmiksi alkaa tahdistumaan ulkoisen vuorokausirytmiksi mukaisesti. Yön ja päivän eroa voidaan alkaa luomaan selkeillä rutiineilla ja tällä tavoin on mahdollista vaikuttaa jo muutamankin kuukauden ikäisen vauvan rytmiin. Päivällä lapsen kanssa seurustellaan, puuhaillaan ja leikitään, mutta yöllä tarjotaan vain välttämättömät toimet mahdollisimman vähäeleisesti. (Huttu & Heikkinen 2017, 107-108.)

Tutkimalla eläimiä on voitu huomata unen olevan tärkeässä roolissa esimerkiksi motoristen taitojen oppimisessa sekä aivojen näköratojen kehittämisessä. Myös ihmisten on havaittu muistavan oppimiaan asioita paremmin hyvin nukutun yön jälkeen. Unenpuute vähentää aivojen tarkkaavaisuutta sekä muovautuvuutta. Huonolla unella on vaikutusta myös muistiin, itsehillintään, päättelykykyyn sekä tunteiden säätelyyn. Unen aikana muistiaines vakiintuu osaksi säiliömuistia ja nukkuessa muistista katoavat muutokset, jotka eivät ole niin tärkeitä. (Huttu & Heikkinen 2017, 113.)

Pienen lapsen vuorokausirytmiksi ei ole vielä valmis ja sen muodostuminen onkin yksi kehitystehdävä muiden joukossa. Yksi unijakso pienellä lapsella kestää noin tunnin ja suurin osa unesta on aivotoiminnaltaan vilkasta REM- unta. Unen aikana lapsi prosessoi opittuja asioita sekä kokemuksia, samalla ne tallentuvat hänen muistiinsa. Unella on tärkeä rooli pienen lapsen aivojen rakentumisessa ja oppimisessa. Aivojen muovautuminen on nopeaa ensimmäisten elinvuosien aikana ja se tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Riittävä lepo ja uni ovat tärkeitä tekijöitä muovautuvuudessa ja sitä kautta lapsen kehityksessä. Pienellä lapsella on valtavasti opittavaa, joten myös unta tulee olla paljon. Aikuisella on tärkeä rooli hyvien unitapojen ja hyvän vuorokausirytmiksi muovautumisessa. (Lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat paljon unta 2019.)

Unella ja sen laadulla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen sekä hyvinvoinnin kannalta, joten asiaan onkin tärkeää kiinnittää huomiota jo aivan ensimmäisistä viikoista lähtien. Vanhemman rooli unitapojen oppimisessa on huomattava. Hyvien unitapojen tukeminen edistää lapsen positiivista kehitystä. Unen aikana tapahtuu valtava määrä asioita kehityksen näkökulmasta, joten laadukkaalle unelle on tärkeää löytää riittävästi aikaa lapsen vuorokausirytmiksi. Ammattilainen voi olla mukana tukemassa niin lasta kuin hänen vanhempiaankin tässä kehityksessä tukemalla hyvien unitapojen muodostumista.

4 Uniohjaus

4.1 Lapsen unitapojen ohjaaminen

Vastasyntyneellä vauvalla ei ole samankaltaista vuorokausirytmää kuin aikuisella tai vanhemmalla lapsella, mutta ensimmäisinä kuukausina luodaan pohja tuleville unitavoille ja nukkumiselle. Vaikka alle kuuden kuukauden ikäiselle vauvalle ei Suomessa suositella uniohjausta, voidaan helpoillakin tavoilla pyrkiä pidentämään yksittäisiä unipätkiä tai selkeyttämään vuorokausirytmää. Selkeät unirutiinit voidaan ottaa käyttöön jo hyvin pienen vauvan kanssa ja voidaan alkaa harjoitella vauvan itsenäistä nukahtamista. On kuitenkin muistettava, että pieni vauva tarvitsee paljon vanhemman läheisyyttä, läsnäoloa ja lohdutusta, joten alussa lähdeittävä liikkeellä lempeästi ja vauvaa kuunnellen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 25-27.)

Vastasyntyneen ja pienen vauvan unirytmien puute vaikuttaa herkästi myös vanhempien unen määrään ja laadun heikkenemiseen. Pitkään jatkuessaan vanhempien univaikeudet voivat vaikuttaa myös vauvan kehitykseen haitallisesti; väsynyt vanhempi ei välttämättä kykene aina toimimaan riittävän johdonmukaisesti tai hoivaavasti vauvan hoidossa. Esimerkiksi masennus tai muut psyykkiset oireet voivat myös lisääntyä unihäiriöiden seurauksena ja tämä heikentää vauvan hoitovalmiutta sekä vuorovaikutusta vauvan kanssa. Väsymys voi altistaa myös perheen sisäisen dynamiikan pirstaloitumiseen ja vaikeuksiin muissakin ihmissuhteissa. Lapsen liian vähäinen uni voi puolestaan aiheuttaa lapselle päivän aikana esimerkiksi levottomuutta, itkuherkkyyttä ja ärtyneisyyttä. Ammatillaisen tulee ottaa vanhemman kokemus ja kertomus unipulmista vakavasti. Vanhempien väsymys vaikuttaa negatiivisesti lapsen normaalin unirytmien kehittymiseen. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2012a.)

Vuorokausirytmien selvittäminen on tärkeässä roolissa unipulmia ratkottaessa, joten säännöllisen vuorokausirytmien muodostamisen kautta voidaan vaikuttaa lapsen nukkumiseen ja sitä kautta perheen yleiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Jo 3-4 kuukauden ikäisellä vauvalla on valmiudet nukkua säännöllisen unirytmien mukaan, mutta vanhemmilla on tärkeä rooli oikeinlaisen rytmin suuntaan ohjaamisessa. Pisin yhtenäinen unijakso tulisi vauvallakin sijoittua muun perheen tavoin yöhön. Vuorokausirytmien selvittämisen lisäksi unipulmia ratkottaessa tulee selvittää ja huomioida myös muut mahdolliset lapsuusiän unihäiriöt. Vuorokausirytmien liittyvät ongelmat ovat yleisimpiä vauvoilla, mutta niitä voi esiintyä myös isommilla lapsilla. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2012a.)

Ensi- ja turvakotien liiton uniohjaustyöllä on pitkät perinteet. Ammatillisilla on tietoa, jota he voivat jakaa vanhemmille. Tiedon ja kannustuksen kautta on mahdollista auttaa koko perhettä löytämään oikeanlainen vuorokausirytmä sekä hyvät unitavat. On tärkeää, että ammattilaisella on tietoa lapsen kehitykseen ja uneen liittyvistä asioista, jotta ohjaaminen tuottaa

hyviä ja toivottuja tuloksia. Työtä tehdään yhdessä asiakkaiden kanssa, joten tiedon jakamisen lisäksi perheen motivoiminen muutokseen on tärkeää.

4.2 CHILD-SLEEP-tutkimus

Kansallisessa hankkeessa on mukana tutkimusryhmä, joka koostuu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin sekä Itä-Suomen ja Helsingin yliopiston edustajista. Hanke toteutetaan yhteistyössä Tampereen terveyskeskuksen kanssa. (Hankkeen toteutus 2020.) CHILD-SLEEP- hanke on alkanut jo vuonna 2010 ja tutkimusryhmä koostuu 3000:sta, vuosien 2010-2013 välillä syntyneestä lapsesta. Ensimmäisiä tuloksia on päästy raportoimaan jo kesällä 2013 ja tällä hetkellä tutkimuksessa ollaan 2018 päättyneen seurantalutkimuksen raportointivaiheessa. (Ajankohtaista 2020.) CHILD-SLEEP koostuu neljästä osatutkimuksesta, joissa selvitetään unta sääteleviä tekijöitä varhaisessa lapsuudessa, unikasvatusohjelman tehokkuutta lapsuusiän uniongelmiin ennaltaehkäisyssä, perheympäristöä ja unta sekä unen ja vuorokausirytmien molekyylitasoisen mekanismeja (Hankkeen toteutus 2020).

CHILD-SLEEP- tutkimuksessa tutkitaan lapsen unta ja selvitetään, miten perheympäristö ja perimä vaikuttavat lapsen nukkumiseen (Lapsen uni ja terveys (CHILD-SLEEP) 2020). Tutkimus selvittää varhaisen unen ja unirytmien kehittymistä sekä sitä, miten nämä vaikuttavat terveyteen (Hankkeen tavoitteet 2020). Vaikka lasten unihäiriöt ovatkin varsin yleisiä, ei niiden taustatekijöitä tunneta vielä hyvin (Lapsen uni ja terveys 2020). Lapsen unipulmat vaikuttavat kuitenkin koko perheeseen ja niitä tutkimalla voidaan löytää keinoja sekä uniongelmiin hoitoon että ennaltaehkäisemiseen (Lapsen uni ja terveys (CHILD-SLEEP) 2020). CHILD-SLEEP- tutkimuksen kautta saadaan tietoa unen vaikutuksesta sekä lapsuuden aikaiseen että myöhempään hyvinvointiin. Unihäiriöiden syntymekanismit ja unikasvatusohjelmien vaikutukset ovat myös osa tutkimusta (Hankkeen tavoitteet 2020.).

Osana CHILD-SLEEP- tutkimusta selvitettiin pienten lasten normaalia unen kehittymistä. Tarkoituksena oli kuvata, millainen pienen lapsen uni on normaalia ja mikä puolestaan on ongelmallista unikäyttäytymistä. Voidaan ajatella, että useimmat perheet hyötyisivät varhaisen vaiheen tuesta, kuten esimerkiksi psykoedukaatiosta tai unipulmien ehkäisemiseen liittyvästä työskentelystä. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, missä rajoissa lapsen normaali unenkehitys ja uni liikkuvat, jotta lapsen unipulmiin päästään puuttumaan oikealla tavalla ja oikea-aikaisesti. Lapsen uni ja unirytmien kehittyvät huomasti ensimmäisten elinvuosien aikana ja tällä on vaikutusta myös koko perheen unen ja jaksamisen näkökulmasta. Iso osa vanhemmista kokee, että heidän perheessään esiintyy lapsen uniongelmiä ja he hakevatkin ammattilaisilta apua ongelmien ratkaisuun. On kuitenkin huomioitava, että osa ongelmalliseksi koetusta unikäyttäytymisestä on normaalia unen ja unirytmien kehitykseen liittyvää toimintaa (Paavonen ym. 2020, 145-154).

CHILD-SLEEP hankkeen myötä on jo pystytty tuottamaan materiaalia sekä tutkimustietoa, joka on hyödyllistä uniohjauksen näkökulmasta. Jatkoakin ajatellen näin laaja-alainen tutkimus on merkityksellinen lapsen unen ja uniohjauksen kansa työskenteleville tahoille.

4.3 Vanhempien tukeminen ja jaksaminen

Lapsen kehitys ensimmäisen elinvuoden aikana on nopeaa, mutta unirytmien kehittyminen ei ole aina mutkatonta. Lasten yöllisten heräämisten ja keuhkojen unien vuoksi koko perhe voi uupua. Unipulmia ratkaistessa on otettava huomioon millä osa-alueella pulmia esiintyy ja mistä ne johtuvat. Vanhemmilla ei välttämättä ole riittävästi tietoa unirytmistä ja sen kehittymisestä ja he saattavatkin pitää unikoulua helppona ratkaisuna oman lapsensa uniongelmiin. On kuitenkin tärkeää, että tilannetta lähdetään ratkomaan eri tavoilla sen syntysyy huomioiden, vaikka näkyvä pulma voi olla sama esimerkiksi sekä univuorovaikutuksen että unirytmien ongelmassa. Perheen kokonaistilanne vaikuttaa unipulmien syntyyn ja vuorokausirytmien merkitys on suuri unipulmissa ja niiden ratkaisemisessa. Perheen omat toiveet on myös huomioitava ratkaisua etsiessä. Pitkään jatkuneet unipulmat voivat vaikuttaa paljonkin vanhempien jaksamiseen ja perheen vuorovaikutus voi kehittyä negatiiviseen suuntaan. Oikea-aikainen avun hakeminen olisikin tärkeää, jotta vanhemmilla olisi voimavaroja lähteä toteuttamaan tarvittavia toimenpiteitä unipulmien ratkaisemiseksi. Unipulmien ratkaisemiseen on tärkeää varata riittävästi aikaa ja ammattilaisen tulee motivoida ja kannustaa perhettä muutokseen. Perheen kokonaistilanteen ja vuorokausirytmien kartoittaminen on yksi iso tekijä unipulmien ratkaisemisessa ja tilanteen muuttamisessa parempaan suuntaan. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2012b.)

Lapsen syntymällä on vaikutusta myös vanhemman omaan elämänrytmiin ja jaksamiseen. Vanhempien voi olla haastavaa mukautua uuteen lapsen sanelemaan vuorokausirytmiiin ja tätä kautta oma väsymys ja kuormitus voi kasvaa valtavasti. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 245.) Vauva aistii vanhemman uupumuksen ja voi tällöin tuntea turvattomuutta, joka ilmenee esimerkiksi itkuna sekä levottomuutena. Tämä voi puolestaan lisätä vanhemman uupumusta entisestään. (Vanhemman jaksaminen 2018.) Elämänmuutokset, kuten lapsen syntymä, voivat kuormittaa yksilöä ja ne ovatkin yksi unettomuuden ja tästä johtuvan uupumisen riskitekijöistä (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 246). Omasta jaksamisesta on tärkeää huolehtia ja etsiä juuri itselleen ja omalle perheelleen sopivia ratkaisuita jaksamisen parantamiseksi. Vanhemman ei tule potea huonoa omaatuntoa, jos hän ottaa itselleen omaa aikaa. Hyvinvointi ja jaksavat vanhemmat ovat tärkeässä roolissa koko perheen hyvinvoinnin näkökulmasta ja onkin tärkeää myös osata pyytää ulkopuolista apua tilanteen niin edellyttäessä. (Vanhemman jaksaminen 2018.)

Vanhemmat kuvaavat usein arkeaan usein kuormittavaksi ja tukiverkoston puute lisää kuormittavuutta. Perheiden tilanteen kokonaisvaltainen kartoittaminen ja palveluiden suunnitte-

leminen sen perusteella onkin tärkeä näkökulma. Kuormittavalla arjella on merkitystä vanhempien jaksamisen ja koko perheen hyvinvoinnin näkökulmasta. Riittävän levon ja oman ajan merkitys on jaksamisen näkökulmasta merkittävä. Etenkin pienten lasten vanhemmat kokevat herkästi lasten unipulmat jaksamista vaikeuttavana tekijänä ja tähän olisikin tärkeää saada tukea jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Erilaisten tukipalveluiden piiriin hakeutumista voitaisiin helpottaa tiedottamalla avoimesti ja neutraalisti saatavilla olevista palveluista sekä helpottamalla palvelun piiriin pääsemistä riittävin resurssein. Ammatilaisen tulisi ohjata ja motivoida vanhempaa hakemaan apua tai olla itse avuksi heti pulmallisen tilanteen huomattuaan. Vanhemman väsymys voidaan joissain tapauksissa ammatilaisen puolelta kuitata vain ajankohtaan tai tilanteeseen kuuluvana vaiheena ja siihen ei silloin lähdetä aktiivisesti etsimään ratkaisua. Ammatilaisen on tärkeää kartoittaa perheen kokonaistilannetta ja kuunnella asiakasta. Konkreettisten tukitoimien tarjoaminen on tärkeää, sillä kuormittava tilanne ei parane pelkästään puhumalla tai voivottelemalla. (Jokinen 2019, 3-5.)

Vanhempien jaksaminen ja lasten hyvät unitavat ovat tärkeitä sekä perheen jaksamisen että lapsen kehittymisen näkökulmasta. Onkin tärkeä selvittää, millaista ohjausta ja apua perheelle on tarvittaessa saatavilla. Huomionarvoista on myös se, onko eri kaupungeissa toimivan, mutta samaa tahoja edustavan toimijan tarjoama ohjaus keskenään samankaltaista ja tasalaatuista. Ajatteleme hyvien unitapojen olevan opittavissa ja opetettavissa. Avun pyytäminen voi olla vaikeaa, mutta siihen on tarvittaessa hyvä rohkaistua. Kun perheillä on tarkemmin tiedossa, millaista apua on mahdollista saada, voi avun hakemisenkin kynnyksellä olla usein matalampi. Vanhempien on mahdollista etsiä uniohjaukseen liittyvää tietoa itsenäisesti, mutta mitä väsyneempi vanhempi on, sitä haastavampaa on lähteä toteuttamaan uniohjauksen menetelmiä omassa perheessä. Onkin hienoa, että uniasioissakin mahdollisuus saada ammatilaisen apua matalalla kynnyksellä on olemassa. Opinnäytetyön kautta pääsimme tarkemmin kuvaamaan, millaista työtä uniohjaus Ensi- ja Turvakotien liiton Baby blues- työskentelyssä on ja millaista konkreettista apua perheillä on mahdollista saada heidän kauttaan.

4.4 Uniohjauksen menetelmät

Olemme oman kokemuksen kautta sekä tätä työtä tehdessä havainneet, että lapsen uniohjauksessa on käytössä erilaisia menetelmiä. Tarvittaessa apua unipulmiin voi hakea oman neuvolan kautta tai ottaa itse yhteyttä oman kunnan tai kaupungin perhetyöntekijään. Uniohjausta tarjotaan myös erilaisten lapsiperheille tukea tarjoavien järjestöjen tai yhdistysten kautta, kuten esimerkiksi Ensi- ja Turvakotien Liitossa sekä Mannerheimin lastensuojeluliitossa. Mikäli unipulmat eivät ole kotikonstein lähteneet ratkeamaan, on vaihtoehtona sairaalassa tai vastaavassa ympäristössä toteutettava unikoulu. Myös erilaiset lyhyt- tai pitkäkestoiset sairaudet voivat aiheuttaa uniongelmia ja näissä tapauksissa on tärkeä olla yhteydessä terveydenhuollon asiantuntijaan. Tässä opinnäytetyössä keskitytään unipulmien ratkaisemiseen kotona tapahtu-

vien toimintojen avulla, joten seuraavana esitelläänkin tärkeimpiä kotona tapahtuvan uniohjauksen menetelmiä pääpiirteittäin.

Tassu-unikoulu on Suomessa yksi suosituimmista uniohjauksen muodoista ja se perustuu lapsen rauhoittamiseen kosketuksen avulla. Unikoulussa lapsi laitetaan valveilla sänkyyn ja rauhoittumisen jälkeen lapsi jää valveilla olevana sänkyynsä ja nukahtaa itsenäisesti. Menetelmä toimii parhaiten lapsen nukkuessa vatsallaan. Kun lapsi on oppinut nousemaan ylös ja liikkumaan, voi lapsen paikallaan pysyminen muodostua ongelmaksi, mikä puolestaan vaikeuttaa unikoulun toteuttamista. Lapsen rauhoittamista kosketuksen avulla yksin jättämisen sijaan perustellaan sillä, ettei lapsen turvallisuudentunne häiriintyisi, eikä lapsi joudu kokemaan hylkäämisen tunnetta. Tassu-unikoulu onkin vanhempien mielestä sopivan lempeä tapa unen ohjaamiseen, koska se perustuu kosketukseen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 111-115.)

Tassu-unikoulu toimii pääpiirteittäin siten, että hereillä oleva lapsi laitetaan vuoteeseen ja häntä mennään rauhoittamaan tassutellen tarvittaessa. Alussa tulee kuunnella, onko tarpeellista mennä paikalle vai laantuuko lapsen itku itseksensä. Ensi rauhoittaminen koetetaan toteuttaa asettamalla käsi lapsen selän päälle ja pidetään sitä paikallaan. Jos pelkkä tassuttelu ei auta, voidaan lasta silittää rauhallisesti. Mikäli tämäkään ei rauhoita lasta, nostetaan lapsi syliin rauhoittumaan. Rauhoittumisen jälkeen lapsi lasketaan takaisin omaan sänkyyn ja tarvittaessa silitetään ja vähintäänkin pidetään kättä eli toisin sanoen tassua selän päällä. Rauhoittunut lapsi jätetään hereillä omaan sänkyyn ja annetaan hänen nukahtaa itsenäisesti. Unikoulu on verrattain tehokas ja se tuottaa tuloksia jopa muutamassa päivässä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 111-115.)

Pistäytymiseen perustuvassa unikoulussa lapsi viedään valveilla olevana omaan vuoteeseen ja vanhempi poistuu huoneesta saman tien. Pidemmäksi aikaa yksin itkemään jättäminen ei kuitenkaan ole tässä tarkoituksena, vaan vanhempi käy lapsen luona säännöllisin väliajoin kertomassa kaiken olevan hyvin. Mikäli itku tuntuu vaimenevan tai loppuvan, ei lapsen luokse ole syytä mennä. Pistäytymisunikoulussakin tarkoituksena on opettaa lapsi rauhoittumaan sekä nukahtamaan itse, samalla viestittäen vanhemman ja turvan olevan aivan lähellä. Pistäytymismenetelmään perustuva unikoulu on tutkittu ja tehokas, mutta vaatii vanhemmilta päätäväisyyttä sekä pitkäjänteisyyttä. Mahdollisuus lapsen lohduttamiseen helpottaa menetelmän toteuttamista ja lapsen yksin itkemään jättämistä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 105-111.)

Pistäytymismenetelmä toimii yksinkertaisesti siten, että valveilla oleva lapsi laitetaan vuoteeseen, toivotetaan hyvää yötä ja poistutaan paikalta. Huoneessa pistäydytään tarvittaessa. Huoneessa käydessä lapselle kerrotaan kaiken olevan hyvin ja että nyt on aika nukkua. Huoneessa ei vietetä yhtäjaksoisesti pitkää aikaa; lapsen itkiessäkin huoneesta poistutaan pistäy-

tymisen jälkeen. Vanhemman tulee olla toimiltaan ja äänensävyiltään neutraali, mutta samalla lempeä ja rauhoittava. Pistäytymisen aikavälit voidaan määrittää kolmella eri tavalla. Lapsen luona voidaan käydä asteittain pidennetyin aikaväleihin ja pidennetään aikaa suhteessa aloitusajan mukaan. Toinen vaihtoehto on, että lapsen luona käydään tasaisin väliajoin esimerkiksi viiden minuutin välein. Kolmannessa vaihtoehdossa lapsen luona käydään tasaisin väliajoin, mutta lapsen luona vietettyä aikaa lyhennetään tasaisesti. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 105-111.)

Huudatusunikoulun katsotaan olevan uniohjauksen menetelmistä perinteisin. Se on toimintamalliltaan verrattain yksinkertainen, sillä siinä lapsi vietään omaan vuoteeseen, toivotetaan hyvää yötä, suljetaan huoneen ovi ja seuraavan kerran lapsen luo mennään vasta aamulla. Lapsi saa siis itkeä omassa huoneessaan, mutta hänen luokseen ei mennä ennen aamua, mikäli hänen turvallisuutensa ei vaarannu. Tätä menetelmää käytettäessä on ehdottoman tärkeää varmistua lapsen nukkumaympäristön olevan turvallinen. Unikoulun toteuttaminen onnistuu, mikäli pystyy kuuntelemaan lapsen itkua. Hyvin väsynytkin vanhempi voi toteuttaa tämän tyyppisen unikoulun. Paikalle menemättä on tietysti vaikea arvioida, onko itkun syy sellainen, joka kaikesta huolimatta vaatisi läsnäoloa tai puuttumista. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 85-97.)

Huudatusunikoulun teoriatausta löytyy behavioristisen oppimisteorian puolelta. Tähän unikuuluun viitataan psykologisessa tutkimuksessa termillä extinction eli sammuttaminen. Ajatuksena on, että vanhemman läsnäolo ylläpitää lapsen yöllistä heräilyä ja aikuisen antama huomio on palkinto lapsen itkulle. Kun reaktio itkuun eli palkinto poistetaan, ajatellaan myös itkun loppuvan. Myös huudatusunikoulussa lapsi oppii nukahtamaan itsenäisesti. Ensin lapsi saattaa itkeä ja protestoida runsaasti, mutta yleensä tilanne helpottuu jo muutamassa päivässä. Vaikka behavioristisen teorian sovelluksia pidetään nykyään osin jo vanhentuneina, ei kaikkia ranskaisiin ja palkintoon perustuvia menetelmiä ole jätetty pois käytöstä. Huudatusunikoulu on osoitettu tutkimuksissa tehokkaaksi ja turvalliseksi menetelmäksi, vaikka siihen kohdistuukin kritiikkiä kiintymyssuhdeteoriaa kannattavien taholta. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 85-90.)

Uniohjauksen läsnäoloon perustuvien menetelmien avulla lapsi oppii nukahtamaan itsenäisesti, mutta vanhemman ei tarvitse jättää lasta yksin itkemään tai muutoin protestoimaan. Läsnäoloon perustuvat unikoulut eivät toistaiseksi ole yhtä tunnettuja tai tutkittuja kuin pistäytymiseen tai huudattamiseen perustuvat uniohjauksen menetelmät. Kun lapsen nukahtamaan jättäminen yksin tuntuu epämieluisalta, voi aikuinen jäädä lapsen luo, ollen kuitenkin mahdollisimman paljon puuttumatta lapsen nukahtamiseen. Lapsen on tarkoitus oppia nukahtamaan itse, mutta ei kuitenkaan yksin. Passiiviseen läsnäoloon perustuvia uniohjauksen menetelmiä ovat esimerkiksi tuoliunikoulu, suunniteltu herättäminen ja nukkuminen tilapäisesti lapsen huoneessa. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 116.)

Tuoliunikoulussa vanhempi on läsnä lapsen nukahtaessa, mutta siirtyy vähitellen kauemmas lapsesta, kunnes lapsi oppii nukahtamaan yksin. Alkuun aikuinen voi maata lapsen vieressä ja sen jälkeen istua tuolilla, jota siirretään pikkuhiljaa kauemmas lapsen sängystä. Lapsi menee valveilla vuoteeseen ja häntä rauhoitetaan vain sanallisesti nostamalla syliin tai muutoin koskettamatta. Menetelmä vaatii aikaa ja hermoja, jotta toivottu tulos, eli lapsen itsenäinen nukahtaminen saavutetaan. Menetelmää voidaan hyödyntää myös isompien lasten kanssa esimerkiksi siirryttäessä nukkumaan omaan huoneeseen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 117.)

Mikäli lapsi herää suhteellisen säännöllisesti yhdestä kolmeen kertaan yön aikana, voidaan lapsen unta ohjata suunniteltujen herättämisten avulla kohti parempaa yöunta. Menetelmä vaatii kuitenkin aikaa ja suunnittelua, koska ensin vanhemman tulee pitää kirjaa lapsen unirytmistä ja yöllisistä heräämisistä. Kun alkaa olla selvää mihin aikaan lapsi herää yöllä, tulee lapsi herättää 15-30 minuuttia ennen heräämistä. Herätyksen jälkeen lapsi rauhoitetaan uudestaan uneen samoilla keinoilla, joita lapsen rauhoittelussa käytetään normaalistikin, eikä tarkoituksena ole päästä eroon tietystä nukutustavasta tai uniassosiaatiosta. Vähitellen yöllisiä herätyksiä siirretään myöhemmäksi ja tavoitteena on saada mahdollisimman pitkiä ehjiä unipätkiä lapsen yöuniin. Vähitellen herätyskerrat vähenevät ja loppuvat kokonaan. Tarkoituksena onkin, että lapsi oppii nukkumaan läpi yön heräämättä. Menetelmän toteuttamiseen kannattaa varata reilusti aikaa, koska läpiviemiseen voi tarvita parikin kuukautta. Suunniteltuja herätyksiä hyödynnettäessä lapsen tuttuja nukuttamistapoja ei tarvitse muuttaa eikä lasta tarvitse itkettää. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 121-123.)

Aikuinen voi siirtyä nukkumaan samaan huoneeseen lapsen kanssa tilapäisesti noin viikon ajaksi. Tässä menetelmässä lapsen kanssa nukutaan samassa huoneessa, mutta ei reagoida millään tavalla yöllisiin heräilyihin tai itkuun. Illalla nukkumaan mennään yhdessä tai vähintäänkin teeskennellään nukkuvaa lapsen nukahtamiseen saakka ja yöllä lapsen herätessä joko nukutaan tai esitetään unessa olevaa. Noin viikon päästä vanhempi voi siirtyä takaisin omaan huoneeseen. Tätä menetelmää ei ole vielä tutkittu laajasti, mutta vähäisetkin tutkimustulokset vaikuttavat lupaavilta. Tutkijoiden mielestä tämä passiiviseen läsnäoloon perustuva menetelmä on paras vaihtoehto, jossa tehon perustana on lapsen itkun ja aikuisen reaktion katkeaminen. Aikuinen on jo läsnä, joten häntä ei tarvitse saada paikalle esimerkiksi itkun voimalla. Läsnäololla voidaan siis päästä eroon epätoivotuista unitavoista. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 117.)

Yöllä kuvattuja uniohjauksen keinoja voidaan hyödyntää parhaiten pienempien lasten tai vauvojen unitapojen ohjaamisessa. Lapsen kasvaessa voi uneen liittyviä ongelmia ilmaantua, vaikka lapsi olisikin aiemmin nukkunut hyvin. Isompien taaperoiden uneen liittyvää tutkimusta on huomattavasti vähemmän verrattuna vauvoihin. Perheen tavoilla, rutiineilla ja kasvatuskäytännöillä on vaikutusta unitapoihin ja sitä kautta myös mahdollisten univaikeuksien hoi-

toon. Tavallisimmat ongelmat koskevat nukkumaanmenoa, pelkoja, painajaisia sekä omasta huoneesta tai vuoteesta karkaamista. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 140-141.)

Taaperoiden ja leikki-ikäisten uniongelmiin päästään parhaiten puuttumaan ja vaikuttamaan, kun tarkennetaan ja tarvittaessa korjataan vanhempien otetta rajojen asettamisessa. Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta pelkkää rajojen tiukentamista, vaan johdonmukaista pohtimista siitä, mikä perheessä on sallittua ja mikä kiellettyä sekä koko perheen toimimista näiden määritettyjen rajojen mukaisesti. Lapselle tulee selittää ikätason mukaisesti, miksi rajat on asetettu ja millaista toimintaa se kultakin edellyttää. Lapsen ohjaamisen tulee olla selkeää, ystävällistä ja ymmärrettävää. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 140-142.)

5 Työn kehittäminen ja työntekijöiden osaamisen jakaminen työyhteisössä

Työn kehittämisen tärkeänä lähtökohtana on työhyvinvoinnin ja sitä kautta työssä viihtymisen ja jaksamisen lisääminen. Työn kehittämällä pyritään myös helpottamaan niin työntekijöiden kuin koko työyhteisön vaikuttamismahdollisuuksia sekä uusien työskentelytapojen omaksumista. Organisaation kehittämistyön kautta pyritään luomaan uusia käytänteitä työyhteisön toimintatapoihin. Työn kuormittavuutta voidaan vähentää ja stressioireita lieventää, kun työntekijällä on mahdollisuus vaikuttaa omaan työskentelyynsä ja sen hallintaan. Mahdollisia työyhteisöön liittyviä pulmatilanteita on myös helpompi ennakoida ja selvittää, mikäli työn kehittämiseen on panostettu riittävästi, sillä hyvin toimiva työyhteisö kykenee parhaimmillaan muuntautumaan ja jakamaan osaamistaan yli työroolirajojen ja -odotusten. Tällä tavoin uuden oppiminen ja uusien näkökulmien avaaminen mahdollistuu myös helpommin. (Työn kehittäminen 2017.)

Työn kehittämiseen voidaan vaikuttaa varsin yksinkertaisillakin tavoilla. Esimerkiksi työntekijöiden omien kokemusten ja näkemysten kautta voidaan työyhteisön toimintatapoja paitsi yhtenäistää, myös laajentaa ja uudistaa ajantasaisesti. Erilaisten käytänteiden jakaminen voi tuottaa työyhteisölle uusia toimintamalleja ja -kokonaisuuksia, joiden kautta työn vaikuttavuutta voidaan parantaa. (Työn kehittäminen 2017.)

Henkilöstön kehittämisen tulisi kulkea mukana koko työelämän ajan aina uuden työntekijän perehdyttämisestä työntekijän lähtemiseen saakka. Jokaisella henkilöllä on yksilöllisiä, henkilökohtaisia uratoiveita ja ammatillisia visioita. Työnantajan tulisikin kuunnella ja kunnioittaa näitä ajatuksia. Uuden oppimista ja kehittymistä voidaan tukea monin tavoin urapolun eri vaiheissa. Rekrytointivaiheessa on selvítettävä, onko uusi työntekijä sellainen, jota yritykseen ollaan hakemassa ja perehdyttäessä häntä tulee ohjata, opastaa ja sitouttaa osaksi työyhteisöä. Henkilöstöä kouluttaessa tulee huomioida sekä työnantajan että työntekijän toiveet ja kiinnostuksen kohteet. Työssä menestyminen ja uuden oppiminen on tärkeää yksilön näkö-

kulmasta. Olisikin tärkeää saada kehittäminen ja kouluttautuminen selkeästi työhön kuuluvaksi osaksi, eikä käsitellä sitä erillisenä päivittäiseen työhön kuulumattomana osa-alueena. Kouluttaminen ja kehittäminen tulisi toteuttaa yhteistyössä työntekijän ja työnantajan kanssa. (Niiranen, Seppänen-Järvelä, Sinkkonen & Vartiainen 2010, 145-149.)

Työnohjaus toimii myös hyvänä työkaluna henkilöstön kehittämisessä ja työhyvinvoinnin ylläpitämisessä. Työnohjauksessa työntekijöiden on mahdollista joko yksilöllisesti tai yhdessä kollegoiden kanssa käsitellä esimerkiksi omaan työhön liittyviä tunteita ja kokemuksia, työroolia sekä koko työyhteisön toimintaa. Ulkopuolisen työnohjaajan avulla voi olla helpompi nostaa esille myös työhön liittyviä epäkohtia. Tällä tavoin on mahdollista vahvistaa työntekijän ammatti-identiteettiä ja parantaa ilmapiiriä koko työyhteisössä. (Työnohjaus 2020.)

Työhön perehdyttäminen on myös osa työn kehittämistyötä. Perehdyttäminen on tärkeää paitsi uusien työntekijöiden, myös pitkään työskennelleiden työntekijöiden kohdalla. Vanhojen työntekijöiden perehdyttämisen lähtökohdat ovat usein uusien toimintamallien päivittämisessä. Esimerkiksi lisä- ja täsmäkoulutusmahdollisuudet antavat työntekijöille mahdollisuuden perehtyä yksittäisiin aihealueisiin syvemmin, mikä antaa avaimia sekä oman työn kehittämiseen että koko työyhteisön tietotaidon päivittämiseen.

Työyhteisön sisällä tapahtuva kehittäminen ja yhtenäiset toimintamallit ovat mielestämme tärkeässä asemassa työn luotettavuuden näkökulmasta. Prosessien ollessa tiedossa, on kehittämistyöllä hyvät lähtökohdat. Mikäli havaitaan eroavaisuuksia eri alueiden tai työntekijöiden tavassa tehdä töitä, on hyvä miettiä, millä tavoin työn tekemistä voitaisiin yhtenäistää. Baby blues-työn kaltaisessa työskentelyssä on toki usein yksittäisen työntekijän oma persoona vahvasti mukana, mutta samalla toimitaan tiettyjen yhteisesti sovittujen linjojen ja rajausten mukaisesti. Työnkuvan ollessa selkeä, on myös mahdollista helpommin perehdyttää uusia toimijoita tai kertoa työstä ulkopuolisille kuten esimerkiksi yhteistyökumppaneille tai mahdollisille asiakkaille. Haastattelututkimuksessa saatavalla tiedolla on siis merkitystä niin asiakkaan kuin työyhteisönkin näkökulmasta.

Myös Ensi- ja Turvakotien liitto on tarjonnut jo useamman vuoden ajan verkossa tapahtuvaa vertaistyönohjausta ja koulutuksia työntekijöiden tueksi. Työnohjauksen muotoja ja tarpeita pyritään kehittämään niin, että se tavoittaisi työntekijöitä mahdollisimman hyvin. Työn perehdyttämistä puolestaan tapahtuu Baby blues- työssä niin, että uusi työntekijä saa perehtyä työtapoihin sekä seuraamalla että vähitellen osallistumalla vanhan työntekijän johdolla työskentelyyn. Ajattelemmekin tämän opinnäytetyön antavan myös uutta tietoa sekä mahdollisuuksia työnohjaukseen ja perehdyttämisen kehittämiseen.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi määrittyi aluksi ”millaisia ja kuinka yhteneväisiä käytäntöjä Ensi- ja Turvakotien liiton Baby Blues-työssä on”. Työn edetessä tutkimuskysymys muokkaantui hieman ja lopulta se muotoutui seuraavalla tavalla: ”millaisia ja kuinka yhteneväisiä käytäntöjä Ensi- ja Turvakotien liiton Baby Blues-työssä on ja millaisia ajatuksia työntekijöillä on työn kehittämiseen liittyen”. Muutokseen vaikuttivat haastatteluissa esiin nousseet seikat kehittämistyöhön liittyen ja tästä syystä kehittämisen näkökulma päätettiin nostaa osaksi tutkimuskysymystä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, millaisia työmenetelmiä Baby Blues-työssä on käytössä ja ovatko työskentelytavat yhteneväisiä eri puolilla Suomea. Lisäksi selvitimme, millä tavoin yhdistyksissä olisi tulevaisuudessa mahdollista jakaa hyviä ja toistaiseksi vain osalla yhdistyksistä käytössä olevia toimintatapoja ja -malleja uniohjaukseen liittyen sekä sitä, millaisia kehittämiskohteita työntekijät näkevät omassa työssään. Ensi- ja Turvakotien liitto ja sen jäsenjärjestöt voivat halutessaan hyödyntää materiaalia esimerkiksi omassa markkinoinnissaan, työn kehittämisessä tai perehdyttämisessä. Työn lähtökohdat olivat selkeästi työelämän tarpeeseen perustuvia, joten sen hyödyt kohdistuvat myös suoraan työelämään. Opinnäytetyön avulla voitiin tuottaa tietoa tietyille toimijalle heidän työskentelytavoistaan, työn yhteneväisyydestä ja kehittämiskohteista.

Tämä opinnäytetyö on tutkielmatyyppinen opinnäytetyö. Tutkielmassa tutkitaan tutkimusongelmaa ja raportissa on mukana sekä teoreettinen viitekehys, kokeellinen osa että tulosten analysointi johtopäätöksineen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 275-278). Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on kuvata haastattelujen avulla Ensi- ja Turvakotien liiton Baby blues-työn käytänteitä sekä työntekijöiden esiin nostamia kehittämiskohteita omassa työskentelyssä. Työn tavoitteena on tuoda selkeästi esiin Baby Blues-työn uniohjauksen menetelmät, osaamisen jakaminen työyhteisössä, työhön liittyvät kehittämiskohteet sekä tuoda esiin millaisiin seikkoihin työskentelyssä sekä sen kehittämisessä voidaan kiinnittää tulevaisuudessa huomiota. Lisäksi tavoitteena on tuoda opinnäytetyön kautta tietoutta uniohjauksesta esiin, jolloin yhä useampi perhe voisi löytää tukea unipulmista selviytymiseen.

Laadullisen tutkielman yhtenä yleisimpänä aineistonkeruumenetelmänä on haastattelu. Sen etuna aineistonkeruussa on se, että haastattelun aikana on mahdollista selvittää ja tarkentaa saatuja tietoja haastateltavalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83-85.) Tämän opinnäytetyön aineistonkeruussa hyödynsimme teemahaastattelua, jonka koimme sujuvimmaksi tavaksi kerätä tietoa haastateltavilta. Teemahaastattelun avulla haastattelun perusrunko pystyttiin kohdistamaan tutkimuksen kannalta oleellisiin asioihin, mutta sen lisäksi oli myös mahdollista käydä ajantasaista keskustelua haastateltavien kanssa ja esittää tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä tiettyyn aihepiiriin liittyen.

Teemahaastattelu on tutkimuksen laji, jossa yhdistyy sekä lomake- että avoin haastattelu. Aihealueet eli teemat ovat tiedossa ennakkoon, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa järjestystä tai muotoa. (Hirsjärvi ym. 2013, 208.) Puolistrukturoitua teemahaastattelua voidaan hyödyntää sekä kvalitatiivisessa että kvantitatiivisessa tutkimuksessa ja siinä sekä haastattelun syvyys että haastateltavien lukumäärä voi vaihdella paljonkin tutkimuksen luonteen mukaan. Haastattelua varten on ennakkoon aihealueet, mutta haastattelun muoto ja asioiden käsitteilyjärjestys voi vaihdella haastattelukohtaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kirjoitustyö ja raportointi kulkee mukana tutkimusta tehdessä alkaen jo aineistoa kerätessä. Tutkimusta suunniteltaessa on etukäteen päätettävä asioita, joilla on vaikutusta tutkimuksen raportointiin. Tällainen päätös voi liittyä esimerkiksi siihen, miten haastattelut tallennetaan. Laadullisen tutkimuksen raportoinnin voidaan katsoa sisältävän neljä osaa. Ensimmäisessä osassa lukijalle kuvataan tutkimusongelma ja se, mitä aiheesta jo ennestään tiedetään. Toinen osa kuvaa sitä, missä, miten ja milloin tutkimus toteutetaan. Kolmas osa on laadullisen tutkimuksen tärkein ja siinä kuvataan tutkittavaa ilmiötä. Neljäs osa sisältää pohdinnan ja johtopäätökset. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 192-193.)

Analysoitava aineisto käy koko ajan tutummaksi prosessin edetessä. Haastattelujen ja aineiston purkamisen myötä osa aineistosta on jo tuttua. Analyysivaiheessa aineiston tuntemus ja siitä esiin nousevat teemat ja ajatukset syvenevät. Analyysin edetessä aineistoa voidaan tulkita ja ymmärtää sekä edetä kohti tulosten raportointia. Laadullisen aineiston käsittely on sekä analyysia, joka kattaa koko aineiston käsittelyn prosessin, että synteesiä, jossa aineiston perusteella pyritään luomaan kokonaiskuvaa ja selittämään ilmiötä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 143-145.)

Ennen haastattelujen aloittamista keskustelimme Ensi- ja Turvakotien liiton edustajan kanssa työn tarkoituksesta ja tavoitteista niin työelämän kuin opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta. Päädyimme yhdessä siihen, että kuvaamme työntekijähaastattelujen avulla Baby Blues-työhön kuuluvan uniohjauksen menetelmiä ja käytäntöjä. Tällaisen työn tekeminen oli hyödyllinen ja mielenkiintoinen sekä omasta että työelämäyhteistyökumppanimme näkökulmasta. Yhtenä työn tavoitteena on myös oikeantyyppisen tiedon lisääminen uniohjaukseen liittyen, jolloin perheiden ajatukset uniohjauksesta voivat parhaimmillaan tukea perheen hakeutumista niin uniohjauksen kuin muidenkin palveluiden ääreen. Olimme yhteydessä työelämäyhteistyökumppaniimme ja lähetimme luettavaksi muutamia versioita työstämme opinnäytetyöprosessin aikana. Toimiva yhteistyö ja keskustelu työelämän kanssa prosessin aikana oli mielestämme hyvä asia sekä omasta että työelämäyhteistyökumppanin näkökulmasta.

Saimme liiton kautta tiedot kymmenestä jäsenyhdistyksestä, joissa tehdään Baby blues-työtä ja uniohjausta. Ennen haastattelujen toteuttamista lähetimme sekä haastattelukysymykset (Liite1) että tutkimuslupahakemukset (Liite2) näille kymmenelle yhdistykselle, joissa toteute-

taan Baby blues- työtä. Tutkimusluvut hankittiin jokaiselta Ensi- ja Turvakotien liiton jäsenyhdistykseltä erikseen ja haastatteluajankohdat sovittiin lupien saamisen jälkeen. Aluksi kaikille yhdistyksille lähetettiin yhteneväinen tutkimuslupahakemus, mutta osa yhdistyksistä tarvitsi luvan yhdistyksen omalle nimelle kohdistettuna ja näille lähetettiin erikseen oma hakemus. Haastattelimme loppujen lopuksi kahdeksan eri yhdistyksen työntekijöitä, sillä lupien lähettämisen jälkeen saimme selville, että yhdessä yhdistyksessä ei ole enää uniohjaustoimintaa. Toisella tutkimuksen ulkopuolelle jääneellä yhdistyksellä oli puolestaan muista syistä johtuvia aikatauluhaasteita, joiden vuoksi tutkimukseen osallistuminen ei ollut mahdollista.

Opinnäytetyössä haastateltiin Ensi- ja Turvakotien liiton jäsenjärjestöjen Baby Blues- työntekijöitä. Yhteensä haastateltavia oli 10 henkilöä kahdeksalta eri paikkakunnalta. Kahdesta yhdistyksestä haastatteluun osallistui kaksi työntekijää ja kuudesta yksi työntekijä. Kaikissa haastatteluissa oli mukana molemmat tämän opinnäytetyön tekijöistä. Kaikki haastattelut toteutettiin Whatsapp-puheluin. Yksittäisen puhelun kesto oli keskimäärin 30 minuuttia. Siinä ajassa saimme kaikki suunnitellut haastattelukysymykset käsiteltyä varsin kattavasti ja aikaa jäi usein myös vapaammallekin keskustelulle. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, jotka nauhoitettiin ja litteroitiin. Tallenteet hävitetään asianmukaisesti työn valmistuttua. Haastateltavilla oli mahdollista tutustua kysymyksiin ennakkoon, koska ne toimitettiin haastateltaville yhdistyksille tutkimuslupahakemusten liitteenä. Haastattelujen alussa käytiin läpi työn tarkoitus sekä kerrottiin haastateltaville, että vastauksia tullaan käsittelemään anonyymisti. Mikäli haastateltaville oli noussut esiin kysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen, oli ne mahdollista esittää ennen itse haastattelun aloittamista.

Haastattelujen toteutuksen ja litteroinnin jälkeen aineisto kuvattiin ja luokiteltiin. Tekemätämme kuvauksesta ja luokittelusta liitettiin esimerkki työn kehittämisen yläluokasta tämän opinnäytetyön loppuun (Liite3). Viimeisessä vaiheessa saadusta tiedosta koottiin julkaistava raportti. Aineiston analyysia toteutui koko opinnäytetyöprosessin ajan ja etenimme analyysissa vaiheittain kohti tuloksia ja niistä raportoimista. Opinnäytetyössämme kuvasimme ja selitimme Baby blues- työskentelyä sekä löysimme asioita, joihin työskentelyssä voidaan kiinnittää huomioita ja mihin suuntaan työtä olisi mahdollista kehittää tulevaisuudessa.

6.2 Aineiston käsittely

Toteutimme omaa opinnäytetyötämme varten abduktiivisen, eli teoriaohjaavan sisällönanalyysin haastattelumateriaalien pohjalta. Teoriaohjaavassa analyysissa aineistoa ryhdytään ensin pelkistämään, minkä jälkeen aineistoa ryhmitellään ja käsitteellistetään teoreettisen sidoksen mukaan. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa muodostetaan analyysirunko. Aineistosta poimitaan runkoon sopivia asioita ja jätetään ulkopuolelle ne, jotka eivät sovi ennakkoon määriteltyyn runkoon. Tarvittaessa ulkopuolelle jäävistä asioista voidaan muodostaa uusia

luokkia aineistolähtöistä päättelyä hyödyntäen, mutta sitoen nousseita havaintoja teoriaan. Teoriaohjaavassa analyysissa kerättyä materiaalia analysoidaan yleisestä kohti yksityistä. Aineistoa analysoitiin, mutta sen tulkintaa ja määrittelyä sidottiin teoriaan ja valmiina oleviin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109-110.)

Tutkimustuloksien käsittely etenee vaiheittain. Kerätty aineisto kuvataan ja samalla avataan, millaisesta ilmiöstä käsin tutkimusta on lähdetty tekemään. Aineiston luokittelun perusteella muodostettu kehys luo pohjan aineiston yksinkertaistamiselle, tiivistämiselle ja tulkinnalle. Teemahaastattelussa esiin nostetut teemat luovat jo alustavasti luokat aineiston jäsentämiselle ja luokittelulle. Luokittelun jälkeen aineistoa voidaan tarkastella etsien siitä usein esiintyviä teemoja ja asioita. Käsittelyssä edetään yksittäisistä ajatuksista kohti yleistyksiä ja luokituksia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kerätty aineisto voi olla hyvinkin laaja ja sen tulkintaan ja analysoimiseen on hyvä varata riittävästi aikaa. On myös huomattava, että kaikkea materiaalia ei ole välttämättä tarkoituksenmukaista analysoida. (Hirsjärvi ym. 2013; Hirsjärvi & Hurme 2010, 145-152.)

Litteroitua aineistoa kahdeksasta haastattelusta kertyi yhteensä 60 sivua fontilla 11, rivivälillä 1,5 kirjoitettuna. Litteroimme aineiston nauhoitteilta sanatarkasti. Aineistoa analysoitiin litteroinnin jälkeen ja siinä vaiheessa pyrittiin löytämään yhdistäviä tekijöitä sekä kaikilla jo käytössä olevia yhtenäisiä toimintamalleja. Toisaalta selvitimme myös, onko joillakin haastateltavilla muista poikkeavia toimintatapoja, joita voitaisiin ottaa käyttöön kattavammin kaikissa Baby blues- työtä tekevissä Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksissä. Tutkimuksen perusteella päästiin kuvaamaan, millaista Baby blues- työ on ja millaisia menetelmiä siinä käytetään. Kehityskohteiden selvittäminen oli yksi osa analyysia ja pyrimmekin löytämään Baby blues- työskentelystä tärkeitä asioita kehittämistyön näkökulmasta.

Analyysiprosessin alkupuolella löysimme litteroidusta aineistosta analyysirunkoon sopivat kolme yläluokkaa, joihin ryhmittelimme ja käsitteellitimme haastatteluiden antia. Haastateluissa nousi selkeästi esiin kolme teemaa, jotka muodostivat niin ikään analyysimme kolme yläluokkaa, jotka tukivat myös tutkimuskysymykseen vastaamista. Työmenetelmät, osaamisen jakaminen sekä työn kehittäminen olivat pääteemoina luokittelussamme ja lähdimme purkamaan näiden teemojen sisältöjä analyysirunkoon pelkistysten kautta. Analyysirunkoon kirjatut pelkistykset kävimme läpi niin, että pystyimme löytämään yhtenäisiä ja eriäviä tekijöitä haastateltavien ajatuksista.

Omassa opinnäytetyössämme aineiston analyysia tapahtui koko prosessin ajan sekä kirjallisesa muodossa että opinnäytetyön tekijöiden välisissä keskusteluissa. Hyvin varhaisessa vaiheessa haastattelujen perusteella nousi esiin samankaltaisuuksia, joita voitiin asetella samojen yläluokkien alle. Kolmeksi selkeäksi yläluokaksi nousivat yllä mainitut työmenetelmät, osaamisen jakaminen ja työn kehittäminen. Litteroiduista haastatteluista lähdettiin etsimään näi-

hin teemoihin sopivia lainauksia, jotka pelkistämisen jälkeen luokiteltiin vielä alaluokkiin. Nämä alaluokat luokiteltiin vielä kuulumaan johonkin ennakkoon määritellyistä yläluokista.

Aineiston keräämisen sekä tulosten analyysiin ja tulkinnan jälkeen tulee ajankohtaiseksi julkaista saadut tulokset. Tutkimuksen raportointiin kuuluu kaikki suulliset ja kirjalliset tavat, joilla tehdystä tutkimuksesta tiedotetaan muille tahoille. Kirjoitettaessa tutkimuksesta on huomioitava, että kirjoitettu raportti avautuu mahdollisimman hyvin ulkopuolisille ja kuvaa mahdollisimman tarkasti tutkittavaa ilmiötä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 191.)

Tuloksia raportoidessa kirjoitimme auki, millaisia asioista jokaisen pääluokan alta löytyi ja miten yleisesti jokin asia tai ilmiö esiintyi haastatteluissa. Tuloksien perusteella pystyimme osoittamaan myös asioita, joihin työskentelyssä on jatkossa paneutua niin työntekijän kuin asiakkaankin näkökulmasta. Omassa opinnäytetyössämme tutkimme ja kuvailemme käytäntöjä ja toimintamalleja Ensi- ja Turvakotien Liiton uniohjaustyössä. Samalla pohdimme, kuinka yhtenäistä työskentelyotetta eri jäsenyhdistyksissä noudatetaan ja miten toimintaa voisi yhtenäistää. Työntekijöiden nostamien kehitystarpeiden myötä löysimme ideoita ja ajatuksia siitä, mihin suuntaan työtä olisi mahdollista viedä tulevaisuudessa.

Valmiin opinnäytetyön esittelemme Ensi- ja Turvakotien liiton kokouksessa Baby Blues- työntekijöille. Työn esittely on osa opinnäytetyöprosessia sekä työn tulosten kuvaamista ja arviointia yhdessä työelämäyhteistyökumppanin kanssa. Valmis opinnäytetyö julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus -tietokannassa ja toimitetaan myös Ensi- ja Turvakotien liiton käyttöön. Pyysimme ennen työn palauttamista opinnäytetyöstämme palautteen työelämäyhteistyökumppanilta.

6.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksissa on kyettävä arvioimaan tehdyn työn luotettavuutta. Arvioinnissa voidaan käyttää useita erilaisia mittaustapoja. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka kuvaus tutkimuksen eri vaiheista ja niiden toteuttamisesta. Toinen tarkasteltava näkökulma on tutkimuksen pätevyys. Mahdollisimman tarkka kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, tutkimuksesta ja siitä, miten tutkimustuloksiin on päädytty, ovat seikkoja, joiden voidaan katsoa lisäävän laadullisen tutkimuksen pätevyyttä. Tutkimustulosten tulkintavaiheessa on tärkeä kertoa, miksi ja mihin perustuen tietty tulkinta on tehty. Raportointivaiheessa onkin hyvä liittää mukaan esimerkiksi suoria lainauksia kerätystä tutkimusmateriaalista. (Hirsjärvi ym. 2013, 231-233.)

Hyvin suunnitellun haastattelurungon avulla on mahdollista saada aikaan mahdollisimman laadukas haastattelu. Ennakkoon mietityillä lisäkysymyksillä, toimivalla tekniikalla ja haastattelujen litteroimisella heti itse haastattelun jälkeen, voidaan vaikuttaa haastattelun laatuun. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 184-185.) Haastattelijoina mietimme ennakkoon, miten ennalta sovittuja teemoja olisi mahdollista saada syvemmiksi ja voisimmeko lisäkysymyksillä saada

tarvittavaa lisätietoa aihepiiriin liittyen. Litteroimme haastattelujen nopealla aikataululla haastattelemisen jälkeen ja kiinnitimme huomiota toimivaan tekniikkaan, jotta haastattelu olisi myös näistä näkökulmista luotettava. Haastattelutulosten luokittelulla ja analyysillä on oma osansa luotettavuuden määrittelyssä ja tähän on tärkeää paneutua kunnolla, jotta saatuja tuloksia voidaan pitää laadukkaina (Hirsjärvi & Hurme 2010, 184-185). Huomioimme jo etukäteen luokittelun ja analyysin vievän aikaa ja varasimmekin jo suunnitteluvaiheessa aikaa näihin paneutumiseen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa muun muassa se, millä tavoin aineistonkeruu ja sen myöhäisempi käsittely on toteutunut suhteessa tutkimuksen tarkoitukseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 135-138). Opinnäytetyömme aineisto koostui haastatteluiden kautta kerätyistä materiaalista. Haastatteluja varten luotiin ennakkoon runko, jonka puitteissa haastattelu tehtiin. Tämä kysymysrunko lähetettiin ennakkoon haastateltaville. Valmistelimme lisäksi itsellemme tarkentavia kysymyksiä, joilla haastattelua voitiin tarvittaessa viedä eteenpäin ja saada lisätietoa. Luokittelu- ja analyysivaiheeseen varattiin riittävästi aikaa, jotta siltä osin voitiin varmistaa tutkimuksen laadukkuus ja luotettavuus. Analyysiesimerkin liittäminen osaksi opinnäytetyötä lisää omalta osaltaan tutkimuksen luotettavuutta. Osa tutkimuksen luotettavuutta muodostui myös teoreettisesta viitekehystä, ja sitä kirjoitettaessa huomioimme sekä riittävän laadukkaat lähdeaineistot että lähdekritiikin. Jo lähdemateriaalia etsiessämme puntaroimme lähteen luotettavuutta ja sitä, että onhan tieto riittävän tuoretta.

Opinnäytetyötämme varten saimme haastateltua työntekijöitä kahdeksasta eri yhdistyksestä. Mukana oli siis yli puolet kaikista yhdistyksistä, jota tutkimus koskee. Aineiston sisältöä ja luotettavuutta voidaan siis pitää todenmukaisena ja riittävän suuntaa antavana, vaikkei kaikkia yhdistyksiä saatukaan tutkimukseen mukaan. Haastatteluihin osallistuneiden ajatukset olivat lisäksi peruspiirteiltään varsin yhteneväisiä, mikä myös tukee tutkimuksen luotettavuutta. Opinnäytetyön viitekehyksessä nostettiin esiin samoja teemoja haastatteluissa esiin nousseisiin nähden. Arvioimme myös omien lähteidemme luotettavuutta ja laatua koko kirjoitusajan. Teoreettisen viitekehysten ja tutkimusaineiston liittäminen yhteen raportoinnissa lisäsi osaltaan tutkimuksen luotettavuutta.

Raporttiin liitettiin suoria lainauksia haastattelumateriaalista ja tälläkin tavoin haastateltavien näkemykset tulivat näkyville tuloksissa tukien tutkimuksen luotettavuutta. Litterointivaiheessa haastateltavat nimettiin (Haastateltava 1, Haastateltava 2 ym.), jotta voimme tältäkin osin parantaa opinnäytetyön luotettavuutta, mutta säilyttää samalla haastateltavien anonymiteetin. Haastateltava 2 ja Haastateltava 3 edustavat samaa yhdistystä, samoin Haastateltava 9 ja Haastateltava 10 ovat keskenään samasta yhdistyksestä. Mielestämme luotettavuuden näkökulmasta on tärkeää pystyä kohdentamaan lainaus tietylle henkilölle ja tarkastella myös sitä, tuovatko saman yhdistyksen edustajat esiin keskenään samanlaisia asioita. Niimeämällä haastateltavat voimme tuoda näitä seikkoja näkyväksi tulosten raportoinnissa. Lai-

nauksia raporttiin liittäessämme poistimme täysin sanatarkoista lainauksista sisällön kannalta merkityksettömät sanat ja nämä kohdat lainauksissa on merkitty kahdella ajatusviivalla (- -). Ohjeet lainausten lyhentämiseen tarkastettiin Kotimaisten kielten keskuksen verkkosivuilta (Ajatusviiva poiston merkinä 2015).

Laadukas tutkimus on myös eettistä tutkimusta, jossa noudatetaan rehellisyyttä, avoimuutta ja huolellisuutta läpi koko tutkimuksen aina tiedonkeruusta tutkimuksen raportointiin ja tulosten analysointiin saakka. Eettisyydessä on huomioitava sekä omat tutkimusmenetelmät että asianmukaiset viittaukset lähdeoteiksi tai haastatteluista saatuun materiaaliin. Tutkimuslupien hankkiminen sekä haastatteluissa saadun materiaalin tietoturvallinen käsittely on otettava huomioon tutkimuksen eettisyyttä arvioitaessa. (Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) 2019.)

Tutkimuksen eettisyyden näkökulmasta tutkimusaiheen ja tutkimusmenetelmien valinnalla on merkitystä. Eettisyys liittyy myös tutkimuksen luotettavuuteen ja arviointiin. Koko tutkimustyön ajan on toimittava eettisten periaatteiden mukaisesti, jotta tutkimuksen etiikka säilyy mukana työskentelyssä aina tutkimussuunnitelman tekemisestä raportointivaiheeseen saakka. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147-150.)

Tässä opinnäytetyössä haastattelimme tietyn liiton jäsenyhdistyksien toimijoita ja tuloksia raportoidessa huomioitiin, ettei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan mahdollisista lainauksista tai muussa yhteydessä raportointi- ja analyysivaiheessa. Oli tärkeä huomioida, että haastattelussa oli avoin ilmapiiri ja kaikkien ääni pääsi kuuluville. Haastateltavilla oli mahdollisuus antaa kritiikkiä ilman tunnistetuksi tulemisen pelkoa. Myös tuloksia raportoidessa vastaajien henkilöllisyys säilyi anonyymina ja tämä kerrottiin haastateltaville ennen itse haastattelun tekemistä. Mikäli esiin nousi merkittävästi kyseenalaisia käytänteitä tai muita ristiriitaisia ajatuksia herättäviä seikkoja, toimimme ne raportoinnissa rakentavasti esille. Myös mahdollisten ristiriitojen esiin tuominen on osa eettisyyttä ja palvelee lopulta työn kehittämistäkin.

Haastattelunauhoitteet hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen asianmukaisesti. Säilytämme litteroidut aineistot sähköisessä muodossa kaksi vuotta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen ja tämän jälkeen hävitämme ne asiaan kuuluvalla tavalla. Osana tutkimuksen eettisyyttä kiinnitimme huomioita haastattelumateriaalin tietoturvalliseen käsittelyyn. Sekä haastattelunauhoitteet että niistä tehdyt litteroinnit säilytetään hävittämiseen asti tämän opinnäytetyön tekijöiden toimesta salasanalla suojattuna ja niihin on pääsy vain tämän opinnäytetyön tekijöillä. Ennakkoon olimme jo puntaroineet yllä kuvatun teemahaastattelun olevan paras tapa toteuttaa tämän tyylinen tutkimus. Teoriapohjan tuottaminen asianmukaisine lähdeviitteineen oli myös tärkeä osa luotettavaa ja eettistä tutkimusta, ja tähän kiinnitimmekin niin ikään erityistä huomiota. Laadukkaat lähteet ja lähdekritiikki olivat huomioitavia seikkoja pohdittaessa tutkimuksen etiikkaa ja luotettavuutta.

7 Tutkimuksen tulokset

7.1 Työmenetelmät

Haastattelujen myötä tärkeimmäksi työmenetelmiksi nousi puhelimesta tapahtuva neuvontatyö. Puhelimen lisäksi neuvontaa tehdään myös sähköpostilla ja tarvittaessa asiakkaita tavattiin joko heidän kotonaan, työntekijän omalla toimipisteellä tai yhteistyökumppaneiden tiloissa. Suurin osa yhdistyksistä osallistuu myös valtakunnalliseen chat-palveluun. Osa työntekijöistä jakaa asiakkaille kirjallista materiaalia ohjaukseen liittyvistä teemoista. Suurin osa yhdistyksistä soittaa asiakkaalleen jatkopuhelun joitakin viikkoja uniohjauksen jälkeen. Muutama yhdistys järjestää asiakkailleen yövytysjaksoja. Unineuvonnassa tärkeiksi näkökulmiksi nousivat perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi ja jaksaminen, vuorokausirytmien merkitys sekä vanhempien kuunteleminen. Nämä asiat nousivatkin esiin kaikissa haastatteluissa ja toimivat uniohjaamisen perustana.

7.1.1 Unineuvonta

Kaikki yhdistykset kertovat tekevänsä uniohjausta pääosin puhelimesta ja ensimmäisen puhelun kestoksi arvioidaan noin tunti. Ensimmäisen yhteydenoton tärkeys ja kesto nouseekin esiin haastatteluissa.

“Ja yksi puhelu on noin yhden tunnin. Eli se on vähintään se tunti melkeen niissä puheluissa menee sitten - -.” (Haastateltava 8)

“Eka puhelu on kestää noin tunnin ja se on tärkeä et se on pitkä puhelu.” (Haastateltava 8)

“Tota sitten mulla on tämmöstä ajanvarauksella tarjottavaa unipuhelinneuvontaa, ne on niitä pitkiä tunnin puheluita ja muuta kirjallista materiaalia.” (Haastateltava 7)

“Niinkun kulkee prosessissa niin, et yleensä alotetaan siit puhelinneuvonnasta.” (Haastateltava 9)

Puhelussa annetaan vanhemmalle mahdollisuus kertoa perheen tilanteesta omin sanoin ja kartoitetaan samalla lapsen vuorokausirytmää. Vuorokausirytmä on vastaajien mukaan tärkeässä roolissa uniohjausta suunniteltaessa ja toteutettaessa. Vanhempien oma kokemus ja kuulluksi tuleminen ovat tärkeitä elementtejä työskentelyssä. Asiakasperheen vuorokausirytmä selvitetään neuvontapuhelussa ja asiakkaiden kanssa käydään keskustelua siitä, millä tavoin vuorokausirytmä vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen uneen ja nukkumiseen. Haastateltavat kuvaavat

vat vuorokausirytmien ja perheen tilanteen kartoittamisen merkitystä unineuvonnassa seuraavasti.

“Miten - - tärkeätä ja olennaista on huomioida se perheen - - tilanne yksilöllisesti ja huomioida ne perheen voimavarat.” (Haastateltava 5)

“Mutta on varmaan aika paljon samankaltasta - - kuitenkin se meidän uniohjaus - -. Mut siitä en oo ihan varma, onko - - tää rytmiasia kuinka paljon muilla yhdistyksillä - - Mutta meillä se on semmonen käytäntö, että siitä aina useimmiten lähetään liikkeelle. Et katotaan, että tukeeko se päivärytmi sitä levollista yötä.” (Haastateltava 7)

Asiakkaalle on myös tärkeää kertoa, että muutos ei tapahdu hetkessä. Vaikka perheet, lapset ja tilanteet ovat erilaisia, kokevat haastateltavat vuorokausirytmistä keskustelun tärkeäksi ja hyväksi pohjatyöskentelyksi uniohjaukselle. Haastateltavien mielestä omassa työssä parasta on perheiden ja vauvojen kohtaaminen sekä heidän auttamisensa pulmallisessa tilanteessa. Osa vastaajista mieltää oman työnsä myös ennakoivaksi lastensuojelu- tai perhetyöksi. Työ on kaikkien haastateltavien mukaan matalan kynnyksen auttamista ja tukemista asiakasperheen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Uniohjaamisella voidaan tukea lapsen hyviä unitapoja ja sitä kautta vaikuttaa perheen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä jaksamiseen. Yksilöllinen kohtaaminen ja perheen tilanteen kartoittaminen kuvataan haastattelussa tärkeäksi osaksi työskentelyä. Työn merkityksellisyys sekä asiakkaan kohtaaminen näkyikin hyvin haastateltavien vastauksissa.

“Siis mä tykkään asiakastyöstä ja -- siis musta täs on parasta tää asiakkaiden kohtaaminen. Tää on selkeesti ennaltaehkäsevää lastensuojelutyötä ja pienellä interventiolla sä voit saada hurjan paljon hyvää aikaseks.” (Haastateltava 6)

“Ja tota puhelimesta sitten lähetään siitä, että kartotetaan ihan ensiks vähän, että mikä siellä on tilanne ja tietysti - - minkä ikänen vauva ja - - millaiset haasteet siellä perheessä on, että - - hyvin yksilöllisesti, on sitte tapaamisesta tai puhelusta kyse, niin pyrin lähestymään - - sitä asiaa.” (Haastateltava 1)

“Must se on kyllä aina vaan yhtä kiehtovaa mieltii jotenki näit vauvojen nukkumisii. Vaik mä oon joskus miettiny, et kyllästyyköhän tähänki miettimään näitä asioita. Mutta se on kyl semmonen osa niinku omas työssä, - - mikä itseä on aina kiehtonut” (Haastateltava 9)

Lähes kaikki vastaajista lähettää asiakkailleen lapsen uneen liittyvää materiaalia puhelun jälkeen sähköpostilla. Muutama vastaaja ei erikseen lähetä materiaalia, mutta kertoo kuitenkin

kin asiakkaille, mistä hyvää tietoa voi lähteä itse tarkastamaan tai kehottaa vanhempia tekemään muistiinpanoja puhelun aikana. Vastajat mainitsevat esimerkiksi Mannerheimin lasten-suojeluliiton verkkosivut ja CHILD-SLEEP- tutkimuksen materiaaleina, joita suosittelevat asiakkaille. Jokainen yhdistys saa itse päättää, millaista materiaalia jakaa asiakkailleen. Useampi haastateltava kertoi, että materiaali vuorokausirytmistä ja sen vaikutuksesta uneen on sellaista, jota heillä on tapana jakaa asiakkailleen. Osa yhdistyksistä jakaa asiakkailleen myös konkreettisia ohjeita unikoulun toteuttamiseksi. Erilaisten kirjallisten materiaalien hyödyntäminen tulee esiin haastateltavien antamissa vastauksissa.

“Sitten meillä on sellaset - - ohjeistukset siitä unikoulusta - - semmosia konkreettisia ohjeita.” (Haastateltava 2)

“No käytän siis ihan noita Ensi- ja turvakotien liiton - - joitakin materiaaleja ja sit me on jaettu Baby Blues työntekijöitten kesken - - tuota joitakin - - tämmösiä - - materiaaleja.. elikkäs - - semmonen optimaalisen päivärytmin kulku et semmosen saatan antaa - - ja sitten on semmonen aika - - hyvä tuota muistaakseni - - tekemä - - semmonen tuota kooste näistä - - uniohjausasioista jota kyl sit joskus -- annan vanhemmille luettavaksi.” (Haastateltava 4)

Unineuvontaa on mahdollista saada myös kasvokkain tai sähköpostilla. Tarpeen mukaan voidaan järjestää tapaaminen perheen kanssa. Haastatteluista käy ilmi, että on tärkeää kuulla koko perheen näkemys tilanteesta ja uniasioista. Koko perheen tapaamisella on helppo korjittaa tilannetta kokonaisvaltaisemmin, sillä puhelinneuvonnassa mukana saattaa olla vain toinen vanhemmista. Työntekijät voivat tavata asiakkaita heidän kotonaan, omalla työpisteellään tai yhteistyökumppaneiden tiloissa, kuten esimerkiksi neuvoloissa tai perhekerhoissa. Sähköpostineuvonnan rooli näyttää olevan aika pieni haastattelujen perusteella ja se liittyykin yleensä puhelinneuvontaan. Sähköpostilla voidaan esimerkiksi sopia tapaaminen tai puhelinaika perheen kanssa tai lähettää perheelle materiaalia unineuvonnan tueksi.

Työskentelyssä asiakkaille jaettava materiaali keskittyy erilaisten uniohjausmenetelmien ja vuorokausirytmiiin liittyvän tiedon ympärille. Työtä tehdään yhdessä asiakkaan kanssa ja huomioidaan yksilölliset tilanteet. Työntekijöillä on tietoa sekä uneen että vanhemman jaksamiseen liittyvistä asioista ja heillä on tätä kautta kyky tukea perheitä haastavassa tilanteessa.

7.1.2 Chat-palvelu

Valtakunnalliseen vauvan uneen keskittyvään chat- palveluun ottaa osaa kuusi haastatteluun osallistunutta yhdistystä. Chat- palvelussa asiakas pääsee keskustelemaan uniasioista anonyymisti ja samassa chat- vuorossa voi olla työntekijöitä useammasta yhdistyksestä.

“Jos nyt mietitään mitä kaikkea siihen uniohjaukseen löytyy, niin tietenkin on tää valtakunnallinen unichattoiminta missä mä oon työntekijänä mukana.” (Haastateltava 6)

“Yleensä sinne chatpalveluunki - - on kyl pyritty saamaan - - kaks työntekijää. Joskus meitä on mun mielestä ollu kolmeki työntekijää siellä. Mutta - - kuitenkin pyritty siihen, ettei kukaan ois ihan yksin. - - ettei tuu ruuhkaa siinä. Et ehtis siinä sit vastaamaan ja reagoimaan jokaisen asiakkaan niihin kysymyksiin mitä siinä tulee.” (Haastateltava 5)

“Unichatit on ja se mennee sillä valtakunnallisella sabluunalla -- että ollaan tietysti yritetty ettiä semmosia yhteisiä käytäntöjä löytää ja - - säännöllisesti kyllä ohjaan.” (Haastateltava 4)

Tarvittaessa työntekijä antaa asiakkaalle hänen oman alueensa yhdistyksen yhteystiedot, mutta lopullinen yhteydenotto on kuitenkin asiakkaan vastuulla. Työntekijä ei saakaan välttämättä tietää, onko asiakas ollut vielä yhteydessä puhelimitse tai muulla tavalla oman alueensa työntekijään.

“Chattimaailma joka on ollu vähän uusi - - niin tuota siitäkkin on - - tullut hirveen mieleinen työmuoto - - et kun siihen tottuu - - se on - - hyvin semmonen.. tietysti siinä on - - haasteena se että joskus voi jäädä huoli tai kun siellä - - anonymisti tehdään sitä niin tuota.. - - joskus voi - - jäädä sitten ikään kuin - - tavottamatta - - se asiakas. Vaikka sitten antaiskin lisäohjeita ottaa yhteyttä niin sitten se - - jää hyvin paljon sinne asiakkaan vastuulle sitten - - se jatkoyhteydenotto.” (Haastateltava 4)

Haastateltavien mukaan chat- palvelu on mieluisa työmuoto ja siellä riittää myös hyvin asiakkaita. Vaikka chat onkin työtapana verrattain uusi, on sille jo löytynyt oma paikkansa Baby blues- työskentelyssä. Asiakkaat ovat haastateltavien mukaan löytäneet chat- palvelun ja käyttävätkin sitä mielellään.

“Tuo chattihan on semmonen hyvin - - suosittu kyllä tänä päivänä ja - - asiakkaat on sen löytäny hyvin että - - selvästi siitä vaan - - havaintoja on tehnyt et se toimii hyvin ja tuota - - et - - sitä on hyvä jatkaa.” (Haastateltava 4)

Chat-palvelu on helppo tapa saada apua. Matalan kynnyksen avun saaminen voi johtaa myös henkilökohtaisempaa neuvontaan tai tukeen, mutta tästä vastuu on toistaiseksi pitkälti asiakkaan omalla vastuulla. Haastattelujen perusteella voidaan sanoa, että tämä työmuoto on löytänyt paikkansa niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin näkökulmasta ja sille on selvästi kysyntää.

7.1.3 Jatkopuhelu

Suurin osa haastateltavista kertoi, että asiakkaan kanssa sovitaan yhdessä ajankohta, jolloin hänelle soitetaan jatkopuhelu, jossa kartoitetaan asiakkaan tilannetta ja millaisia muutoksia uneen liittyen on tapahtunut uniohjauspuhelun jälkeen. Useammassa haastattelussa nousee esiin jatkopuhelun merkitys omassa työskentelyssä.

“Että meil on sitten tämä takasinsoitto myös, että kun on eka puhelu, niin siitä 3-4 viikon päästä sovitaan, et hei me soitetaan sulle. Sovitaan ihan se kellonaika, päivämäärä” (Haastateltava 8)

“Soitetaan aina ja vähän kartotetaan, että mihin suuntaan se tilanne on mennyt.” (Haastateltava 1)

“Sekä itelle tulee kivempi olo siitä, mut et asiakkaalle, moni mulle sanonukkin, että tulee pysyttyä siinä tavoitteessa mikä on asetettu, kun tietää, - - että sä soitat tai nähdään - - uudemman kerran, - - tulee - - paremmin noudatettua niitä ohjeita, ku tietää, että joku tulee vähän - - seuraamaan sitte, että - - onko niitä - - pidetty yllä.” (Haastateltava 1)

Suurimmalla osalla tilanne on haastateltavien mukaan puheluiden välissä parantunut. Jos tilanne ei ole lähtenyt paranemaan, jatketaan uniohjaamista joko puhelimitse tai sovitaan asiakkaan kanssa tapaaminen joko asiakkaan kotiin tai työntekijän toimipisteelle.

“Sit me tehään yhteinen suunnitelma - - mitenkä - - perhe - - mitähän vois lähtee tekemään asian edistämiseksi ja sit me sovitaan tämmönen tavaltaan kontrollipuhelinaika, jollon kuulostellaan sitten - - onko jotakin muutoksia onnistuttu tekemään. Ja siinä kohtaa sit vielä arvioidaan se tarviiko perhe ihan sit tämmösen - - tapaamisen täällä mejän tiloissa tai sitten kotikäyntinäkin.” (Haastateltava 4)

Jatkopuhelu on haastateltavien mukaan hyvä asia myös asiakkaan näkökulmasta. Sitä kautta saadaan varmuus, että unipulmien kanssa ei jäädä yksin vaan joku varmasti palaa vielä perheen tilanteeseen ja varmistaa, miten heillä sujuu. Haastateltavien mielestä jatkopuheluiden kautta tulee näkyväksi se, että heidän työstään on ollut apua perheelle ja kuinka pienilläkin muutoksilla perhe tulee autetuksi.

“Jos tuntuu että se on edelleenkin haastava se tilanne eikä oikein oo päästy - - tilannetta edistämään niin sitten - - yhteistyössä - - vielä tavaataan ja yleensä sitten niin että jos perheeseen - - kuuluu tuota toinenkin vanhempi niin - - sitten koko perhe on ikään kuin mukana että saadaan ne yhteiset linjat ja näkemykset sitten rakennettua.” (Haastateltava 4)

“No tästä saa parhaimman palautteen ehkä ja nopeiten. Että tavallaan kun 3-4 viikon päästä soittaa takasin sovitusti, niin tosiaan se on se 98% jotka sanoo, et he ei ois ikinä uskonu - -, että tästä heidän tilanne voi muuttua.” (Haastateltava 8)

“Sitten - - kun sä oot jutellu sellasen väsyneen ja vähän - - toivottomankin kuulosen vanhemman kaa ja sittenkö se tilanne on - - vaikka kuukaussa tai parissa korjaantunut niin että sieltä vastaa - - semmonen ihan eri kuulonen ääni ja sitten - - kiitoksia satelee vuolaasti ja sitten - - kuulee miten se - - kokonaistilanne siellä perheessä helpottanut.” (Haastateltava 3)

Noin puolet vastaajista kertoi myös keräävänsä palautetta jatkopuheluiden aikana, mutta palautteen kerääminen tässä vaiheessa ei ole haastattelujen perusteella tapana kaikissa yhdistyksissä.

“Sitten meillä on - - siihen jälkihuoltopuheluun - - meillä on siihen palautteeseen - - myös semmonen oma lomake.” (Haastateltava 2)

“Jotenkin se on parasta kun sää juttelet sen vanhemman kaa ja keräät sen palautteen.” (Haastateltava 3)

Jatkopuhelun merkitys perheen jaksamisen näkökulmasta on merkittävä. Työntekijän soittaessa asiakkaalle päästään tarkastamaan perheen tilanne ja tarvittaessa jatkamaan työskentelyä perheen kanssa. Haastattelujen perusteella on tärkeää, että jatkopuhelu hoidetaan työntekijävetoisesti, jotta jo entuudestaan uupuneiden vanhempien ei itse tarvitse muistaa hoitaa asiaa. Haastateltavien mukaan perheelle on helpottavaa kuulla, että joku ottaa heihin vielä yhteyttä, eivätkä he jää yksin haastavassa tilanteessa.

7.1.4 Yövytysjakso

Muutama haastatelluista yhdistyksistä järjestää vaikeimmista unipulmista kärsiville perheille myös yövytysjaksoja. Yövytysjaksoilla vanhemmat tai vanhempi ovat mukana, mutta vauvan yölliset heräilyt ovat työntekijän vastuulla. Yövytysjakso on kestoaltaan kolme yötä ja yleensä viimeisenä yönä vanhempi on mukana havainnoimassa, miten työntekijä toimii lapsen kanssa yöllä. Yövytysjaksoja tarjotaan tällä hetkellä vain muutaman yhdistyksen toimesta ja jaksoille pääsee mukaan vain rajallinen määrä perheitä. Haastateltavat kertovat, että ennen yövytysjaksoa perhe käy läpi muuta unineuvontaa ja mikäli siitä ei ole apua, arvioidaan yövytysjakson aloittamista. Yövytysjaksolle siirryttäessä perheen tilanne käydään yhdessä läpi myös mahdollisen uuden työntekijän kanssa.

“Et yövytykseen joku perhe tulee, niin - - siin on sitten käyty nää puhelinneuvottelut ja tapaamiset ja sähköpostit - - ja sitte se on - - se niin sanottu - - viimeinen tuki sitte, - - että tota koska meil on - - rajallinen määrä ottaa yövytettäviä perheitä.” (Haastateltava 9)

“Välitetään se tieto jota me ollaan jo kartotettu ja kerätty sitten - - siinä puheluitten aikana niin sitten yhdessä sen asiakkaan kanssa - - sinne seuraavalle - - työntekijälle joka - - jatkaa sitten sitä - - käytännön työtä.” (Haastateltava 2)

Yövytysjakson avulla voidaan tukea perhettä haastavimmissa unipulmissa ja auttaa heitä vielä voimakkaammin kohti lapsen parempaa unta. Yövytysjakso toimii niin ikään perheen tilannehuomioiden ja vuorokausirytmillä on tärkeä rooli. Työntekijän läsnäolo ja tilanteen haltuun ottaminen näyttää konkreettisen toiminnan kautta esimerkkejä siitä, millä tavoin lapsen unitapoja voi ohjata ja tukea. Yövytysjakson kautta vanhempien on mahdollista saada alkusysäys hyvän vuorokausirytmien muodostumiselle.

7.2 Osaamisen jakaminen

Yhdistysten välillä ei tapahdu systemaattista ja koko työskentelyn kattavaa osaamisen tai materiaalin jakamista. Yhdistysten työntekijät voivat kuitenkin halutessaan ottaa omaan käyttöönsä toisen yhdistyksen toimintatapoja, mikäli katsovat ne sopiviksi oman alueensa toiminnan kannalta. Osa yhdistyksistä tekee tiivistä yhteistyötä kaupungin tai alueen muiden toimijoiden kanssa ja osalla yhteistyötä ei juurikaan ole. Yhdistyksen työntekijät jakavat osaamistaan myös yhteistyökumppaneilleen. Muutamalla vastaajalla nousee esiin ajatuksia tai ideoita kysyttäessä, millaisen hyvän työtavan tai oivalluksen he haluaisivat jakaa muiden yhdistyksen toimijoille. Osaamisen jakamista tapahtuu Ensi- ja Turvakotien liiton järjestämässä vuosittaisissa työkokouksissa sekä matalalla kynnyksellä puhelimesta tai viesteillä. Chat-palvelussa työskennellään yhdessä muiden yhdistysten kanssa ja sen myötä tapahtuu myös keskustelua työtavoista ja osaamisen jakamista.

7.2.1 Yhteistyö ja osaamisen jakaminen omassa työyhteisössä

Uniohjausta tekevät yhdistykset eivät jaa osaamistaan tai materiaaleja tällä hetkellä kovin järjestelmällisesti. Niissä yhdistyksissä, joissa uniohjausta tekee useampi työntekijä, käydään keskustelua ja ajatustenvaihtoa lähikollegan kanssa asiakasperheiden tilanteista. Tätä kautta on mahdollista saada neuvoja tilanteen eteenpäin viemiseksi. Tämänkään osalta ei kuitenkaan tuotu esiin mitään systemaattista tapaa jakaa omaa tietoa ja osaamista. Mahdollisuudesta keskustella työtavoista nykyistä enemmän muiden työntekijöiden kanssa pidetään hyvänä ajatuksena.

*“No mielelläni keskustelen kaikista näistä, että mehän on aika vähän pys-
tytty keskustelemaan keskenään näistä, minkälaisia uniohjaus-tapoja ke-
nelläkin on.” (Haastateltava 7)*

Haastateltavat kertovat, että oman tai toisen alueen kollegaa on helppo konsultoida matalalla kynnyksellä puhelimitse tai viestillä ja saada sitä kautta tukea tai neuvoja asiakasperheiden pulmien ratkomiseen.

*“Meillä on semmosia skype-palavereita aina silloin tällöin, missä sitten jaetaan asioita toisten kanssa ja toki sitten - - sähköpostilla tai puhelimitse -
- on - - mahdollista jakaa ja kysyä asioita, jos on.” (Haastateltava 1)*

*“No ne on nää unichatit yhteiset ja meil on whatsapp-linja sitä varten ja -
- välillä sähköposteillaan keskenämme. Ja tota tavataan työkokouksissa - -
että kyllä me yhteyttä pidetään - - näitten muitten uniohjaajien kanssa.”
(Haastateltava 7)*

Eri alueiden unineuvojille järjestetään myös yhteistä työnohjausta verkossa. Tämän kautta on mahdollista saada myös tukea omaan työskentelyyn. On kuitenkin huomioitava, että tässä vaiheessa verkossa tapahtuvaan työnohjaukseen osallistuvat vain chat- palvelussa mukana olevat yhdistykset ja sen vuoksi se ei tavoita kaikkia työntekijöitä. Yhteiset verkossa tapahtuvat työohjaukset ovat haastateltavien mukaan lisänneet yhteistyötä kaupunkien ja kollegoiden välillä, mutta tarve laajemmalle työnohjaukselle ja yhteiselle keskustelulle nousi esiin useammassa haastattelussa. Verkossa tapahtuva työnohjaus on siihen osallistuvien haastateltavien mielestä hyvä toimintamalli, joka on osaltaan lisännyt yhteistyötä kaupunkien välillä.

“Noi skype-tapaamiset niin ne on mun mielestä - - lisänny vielä jotenkin tiivistänyt tätä valtakunnallista - - yhteistyötä kollegojen kanssa” (Haastateltava 6)

Osaamisen ja toimintatapojen jakaminen onnistuu vastaajien mukaan myös Ensi- ja Turvako- tien liiton vuosittain järjestämässä työkokouksessa. Siellä on mahdollista keskustella kollegoiden kanssa myös virallisen osuuden jälkeen ja saada uusia näkökulmia tai toimintatapoja omaan työhönsä. Työkokous sekä sen rooli osaamisen jakamisessa nousee esiin jokaisessa haastattelussa.

*“Mut sit toki meillä on työkokous kerran vuodessa, aina siellä Sopukassa,
koulutuskeskuksessa, mikä on liiton koordinoima juttu - - niin - - siellä
ehkä enemmän sitten jaetaan niitä hyviä työtapoja ja käytäntöjä.” (Haas-
tateltava 1)*

“Niin ne on aina - - hyviä kohtaamisia sitte siellä työkokouksissa.” (Haastateltava 1)

“- Liitto järjestää meille Baby blues-työntekijöille työkokouksia säännöllisesti - - ja niissä meidän työkokouksissa me - - käydään sitä - - meidän työskentelyä ja ohjausta ja asiakaskuntaa ja - - niitä työtapoja, minkälaisia tapoja kenelläkin on niin käydään - - et läpi, et sillä tavalla - - pyritään -- jakamaan sitä osaamista - - ja niitä hyviä käytäntöjä, mitä on - - joku yhdistys - - kehittänyt niin - - niitä pyritään - - jakamaan.” (Haastateltava 9)

Työkokouksissa on haastateltavien mukaan paljon käsiteltäviä asioita ja sitä kautta uniohjaukseen liittyville kysymyksille ja keskustelulle ei juurikaan jää aikaa yhteisessä osuudessa.

“Jakamiseksi ilman virallista ohjelmaa - - Siellä meidän koulutuskeskuksella yöpymässäkin, niin sit siellä illalla jaetaan näitä kokemuksia.” (Haastateltava 7)

Osa vastaajista kertoi omatoimisesti ottaneensa toisen yhdistyksen hyväksi havaitun toimintamallin tai materiaalin käyttöön omalla alueellaan.

Niin ehkä jotain uusia työvälineitä voi olla, et mitä joku toinen on käyttänyt - - tai muita tämmösiä sitten poimii.” (Haastateltava 1)

“Se mahtava juttu - - Tämmösessä järjestötyössä ja tässä meidänkin työssä - -, että ne toisen vinkit voi ottaa ihan sallitusti käyttöön - - omassa yhdistyksessä.” (Haastateltava 7)

Chat-palvelussa työskennellään yhdessä toisten alueiden työntekijöiden kanssa ja siinä samalla onkin luontevaa havainnoida toisten tapaa työskennellä ja samalla jakaa omaa osaamistaan ja työmenetelmiä. Anonyymissa chat-palvelussa korostuu vastaajien mielestä se, että työtapojen tulisi olla alueesta riippumatta yhtenäiset.

“Eniten ehkä mitä yhteistyötä tulee, niin on sen unichatin kautta.” (Haastateltava 1)

“Jonkun verranhan tietenkään on näissä chateissa, - - silloin kun oli vielä ryhmächatteja, niin pääsi tietämään toisten käytännöistä.” (Haastateltava 7)

Osaamisen jakamista eri yhdistysten välillä ei haastattelujen perusteella voitu kuvata tarkasti, koska sille ei toistaiseksi ollut järjestelmällistä tapaa. On hienoa kuitenkin huomata, että työntekijät ovat pystyneet poimimaan omaan työhönsä muiden yhdistysten hyväksi katsomiaan toimintamalleja ja että kollegalta voi pyytää joustavasti apua mutkikkaammassa tilanteessa.

Systemaattinen osaamisen jakaminen auttaisi selkiyttämään työnkuvaa ja toimintatapoja. Chat- palvelua tehdään valtakunnallisesti yhteistyössä ja etenkin silloin yhteiset työtavat ovat tärkeitä. Työkokoukset ovat luonteva paikka muiden yhdistysten työntekijöiden tapaamiselle ja työn sisällöstä keskustelemiselle. Työkokous järjestetään vain kerran vuodessa, joten kokousten välillä tapahtuvaa osaamisen jakamista olisi mahdollista tiivistää. Työntekijät ovat haastattelujen perusteella tyytyväisiä työhönsä ja kokevat sen arvokkaaksi, mutta toivovat vielä tiiviimpää yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa.

7.2.2 Yhteistyö ja osaamisen jakaminen muiden toimijoiden kanssa

Osa vastanneista yhdistyksistä tekee laajasti yhteistyötä lähialueiden muiden toimijoiden kanssa. Yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajat, perhetyöntekijät ja muut alueella toimivat yhdistykset. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa on moninaista. Neuvoloissa voidaan järjestää unineuvolatoimintaa tai käydä puhumassa perhevalmennuksissa lapsen unesta jo ennen lapsen syntymää. Osa haastatelluista kertoo tapaavansa asiakasperheitä neuvoloiden tiloissa järjestettävissä unineuvoloissa. Erilaisia uniluentoja pidetään sekä oman alueen ammattilaisille että alueen perheille, esimerkiksi lapsiperheiden kerhotoiminnan yhteydessä.

“Semmosta yhteistyötä mitä - - muitten kaupunkien kanssa mitä - - tehdään niin se on ehkä enempi sellaista että mä käyn - - vierailmassa. On sellasia asiantuntijavierailuja tai sitten - - käyn puhumassa vauvojen uniasioista tai unirytmien muodostamisesta ja sillä tavalla vien sitten sitä - - tietoo vanhemmille erilaisten tapahtumien kautta. Mut täällä meidän alueella - - niin neuvoloissa on perheohjaajat ja - - he tarjoo jossain määrin myös uniohjausta.” (Haastateltava 5)

Muiden toimijoiden kanssa yhteistyötä tekevät yhdistykset kokevat työmuodon tärkeäksi sekä molempia osapuolia hyödyttäväksi tavaksi toimia.

“Tää kaupungin kanssa tehtävä yhteistyö on kyllä kans ollu hirveen hyvää.” (Haastateltava 4)

Tällaisten yhteistyötahojen kautta asiakkaat osaavat myös itse ottaa yhteyttä yhdistyksen työntekijään unipulmien ilmetessä. Ammattilaiset konsultoivat mielellään työntekijöitä omien asiakasperheiden asioissa ja ohjaavat asiakasperheitä myös työntekijöille. Asiakasperheiden tukeminen ja työskentely yhdessä toisen toimijan kanssa yksittäisen perheen asioissa nousi esiin muutamassa haastattelussa.

“Semmonen - - ajatusten - - vaihto ja keskustelu toimii mielestäni hyvin. Mä oon ollu niin pitkään tässä - - toiminnassa mukana ja täs työssä ja mä ajattelen esimerkiks - - että kotipalvelu perhetyö - - kyllä soittaa ihan

matalalla kynnyksellä ja puolin ja toisin soitellaan - - mä silleen jotenkin aattelen - - että tää toiminta on jo niin lyönyt ittesä sillä lailla niinku va- kiinnuttanu tähän että se on ihan - - joustavaa ja helppoo se yhteistyö”

(Haastateltava 6)

Kaikilla yhdistyksillä yhteistyötä alueen muiden toimijoiden kanssa ei kuitenkaan tällä hetkel- lä juurikaan ollut.

Kysyttäessä, millaisen oivalluksen tai työtavan haastateltava haluaisi jakaa muille työntekijöil- le, ei esiin nouse juurikaan konkreettisia ideoita tai ajatuksia. Haastateltavat uskovat teke- väänsä keskenään verrattain samankaltaista työtä.

“Mutta semmonen toivehan meillä on kaikilla ollut, - - että yhteistä kes- kustelua ja sitä jakamista, että olisi se samanlainen tapa uniohjata.”

(Haastateltava 7)

Muutama vastaaja kertookin, että on itse kokenut jatkopuhelun hyväksi toimintatavaksi ja suosittelee sitä muidenkin yhdistysten käyttöön.

“Ja sit se on hyvä käytäntö, et soitetaan 3-4 viikon päästä. Sovitaan ihan koska soitetaan ja hei että sitten kuullaan miten sitte menee.” (Haasta- teltava 8)

Muutamassa haastattelussa esiin nousee myös se, että jatkopuhelussa on mahdollista kerätä palautetta asiakkailta. Enemmän yhdistysten tietoa ja osaamista jaetaankin yhdistyksen ulko- puolelle ja pyritään juurruttamaan uniohjausta kaupungin tai alueen tasolla osaksi perheiden kanssa tehtävää työtä. Muille toimijoille jaetaan osaamista myös yhteisen työskentelyn mer- keissä ja osa haastateltavista kertookin toimivansa välillä työparina tai muutoin yhdessä alu- een muun toimijan kanssa perheen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Osaamisen jakaminen ja yhteistyö muiden oman alueen toimijoiden kanssa vaihtelee suuresti yhdistysten välillä. Oman osaamisen ja työn sisällön selkeä kuvaaminen muille toimijoille on tärkeää yhteistyön näkökulmasta. Baby Blues-työntekijöillä on valtavasti tietoa sekä osaamis- ta uniasioissa. Osaamisen jakamista tapahtuu nykyiselläänkin jonkin verran, mutta tietotaidon jakamista ja siitä keskustelua toivottaisiin vielä enemmänkin.

7.3 Kehittäminen

Työn kehittämiseen liittyen kaikilta yhdistyksiltä nousi esiin se, että työhön tarvittaisiin enemmän aikaa ja henkilöstöresursseja. Vastaajien mukaan uniohjauksella on valtavasti ky- syntää ja siihen vastaaminen on tällä hetkellä haasteellista resurssien rajallisuuden vuoksi. Tämän lisäksi suurin osa haastateltavista toivoo, että liitto koordinoisi nykyistä enemmän

keskustelua siitä, millaista uniohjaus on sisällöltään ja sitä, että jaettava materiaali olisi yhdistysten kesken yhteneväistä. Vastauksissa toivottiin myös liiton järjestämää koulutusta niin uneen ja uniohjaukseen kuin muuhunkin lapsen kasvuun ja terveyteen liittyvissä asioissa. Osa vastaajista pohtii myös oman työn järjestämistä ja aikataulutusta sekä toivoo mahdollisimman rauhallista työskentelytilaa.

7.3.1 Resurssit

Kaikki vastaajat pitävät uniohjausta tärkeänä sekä merkityksellisenä ja kertovat sille olevan runsaasti kysyntää. Oma työnkuva sisältää haastateltavien mukaan myös muita elementtejä ja toimintoja, joten aikaa unineuvonnalle ei kysyntään nähden ole riittävästi. Rahalliset resurssit ovat niin ikään rajalliset ja se määrittää myös paljon sitä, millä volyymilla työtä voidaan tehdä. Kaikki vastaajat toivovat työlle lisää aikaa ja rahaa, jotta mahdollisimman suurta osaa apua tarvitsevista perheistä voitaisiin auttaa. Muutama haastateltavista nostaa esiin myös ajatuksen kotiin vietävästä konkreettisesta uniohjaustyöskentelystä, jossa vanhemman tukena oltaisiin esimerkiksi nukuttamistilanteissa. Tämänhetkisillä resursseilla tällainen ei kuitenkaan ole mahdollista.

“Joo no siis kehitystarpeena ehkä semmosena päällimmäisenä on ollu siis ihan resurssipula.” (Haastateltava 4)

“Tavallaan työmäärästä vaan pieni prosentti on - - tähän unineuvontaan.” (Haastateltava 8)

“Että - - vois tehdä pelkästään tätä uniduunia, jos siihen semmonen resurssi olis, mutta tokihan mulla on työssä paljon muutakin. Ei oo pelkästään tämä uniohjaus, että nyt sitä tehhään silleen rajallisesti.” (Haastateltava 7)

Kysyntään vastaaminen on kuitenkin haasteellista, koska vastanneiden mukaan työlle tarvittaisiin enemmän aikaa ja työntekijäresursseja.

“Et kyl se varmaan on vähän sit se meidän haaste tässä, että - - miten me sit pystytään palvelemaan ihmisiä - - kun meil ei oo tän suurempaa resurssi.” (Haastateltava 10)

“Et tälläkin hetkellä meidän puhelin on ihan hirveen ruuhkautunu ja nyt ku tää chat-palvelu on tullu täs viimeisen kahen-kolmen vuoden aikana, niin se tietysti vie osan meidän resursseista, et me ei pystytä pitämään puhelinpäivystystä niin paljon.” (Haastateltava 10)

Yhdistykset saavat STEA:lta vuosittain vaihtelevan summan rahoitusta uniohjaus- ja Baby blues- työtä varten. Rahoitusta täytyy hakea tietyin väliajoin uudestaan, mikä osaltaan vaikeuttaa pitkän aikavälin suunnitelmia työn kehittämiseen liittyen. Epävarmuus rahoituksen jatkumisesta ja määrästä vaikuttaa mahdollisuuksiin suunnitella ja toteuttaa uusia työmuotoja yhteistyötahojen kanssa. STEA:lta tuleva rahoitus myös määrittää varsin paljon sitä, missä rajoissa työtä voidaan toteuttaa käytännössä. Rahoitushakemuksiin määritellään mihin ja miten saatua tukea käytetään, joten muuhun työhön kohdennettua rahoitusta ei ole mahdollista hyödyntää uniohjaustyöhön tai sen kehittämiseen.

“Niin vaikka mielessä ois ollu monta vuotta jo monta erilaista kehityskulkua, niin sitä ei voi toteuttaa, koska se rahoituksesta on joskus aikoinaan haettu tähän - - tiettyyn juttuun.” (Haastateltava 8)

“Mekin haettiin tähän - - lisäresurssia, mutta - - ei saatu. Että tää tarve on pohjaton. Et koko ajan syntyä vauvoja ja koko ajan tulee noita uniohjausteita ja vanhemmat uupuu, että tämä ei - - väisty mihinkään tämä uniohjauksen tarve.” (Haastateltava 7)

7.3.2 Työn raamien ja sisällön määrittely

Lähes kaikissa haastatteluissa nousee esiin toive yhteisestä keskustelusta siitä, millaista uniohjaus on ja millaista materiaalia asiakasperheille työskentelyn aikana jaetaan. Vastauksissa tulee ilmi, että keskustelun ja sisällön määrittelyn olisi tärkeää olla Ensi- ja Turvakotien liiton koordinoimaa. Vastaajat uskovat, että työ on kohtalaisen samankaltaista jo nyt, mutta sisältöön liittyvää keskustelua toivotaan siltikin käytävän yhdessä vielä enemmän.

“Ehkä se sisällöllinen keskustelu siitä, et mitä se meidän uniohjaus on - -. Ei meil oo ehkä koskaan ollu semmoselle hirveesti oikeen tilaa tuol meidän työkokouksissa, et semmost ois hirveesti käyty. Ja mä aattelen et se on kyl ihan hyödyllistä sinänsä, jos me tuolla chatissa mä esimerkiksi törmään siihen, ku me yhdessä eri paikkakuntien työntekijöiden kanssa ohjataan - - niin kylhän se on siinä aika ristiriitasta, jos meil on hyvin erilainen ajatus siihen, miten me ohjataan.” (Haastateltava 10)

“Jos on kovin erilaisia tapoja uniohjata, niin jotenkin jos me yhdessä ollaan käsittäkseni oltu aina kaikki sitä mieltä, että tarvitaan samanlaiset uniohjauskäytännöt mielellään.” (Haastateltava 7)

“Kyllähän sitä - - yhä enemmän tarviis semmosia - - yhteisiä linjoja ja keskusteluihin näkemyksiä, että - - miten kukakin - - tätä työtä tekkee.” (Haastateltava 4)

“Ja varmasti - - eri tyyppisille palveluille on - - jokaiselle oma paikkansa, mutta just tietysti se, että jos me tätä - - Ensi- ja turvakotien liiton alana tehdään, ni se on varmaan ihan hyvä, et se ois aika samanlaista.”

(Haastateltava 10)

Kirjaamisen käytännöt nousevat esiin muutamassa haastattelussa ja niiden osalta toivotaankin yhteisiä ohjeistuksia, jotta kirjaaminen olisi selkeää ja yhteneväistä kaikkien yhdistysten osalta.

“Mul on vähän ehkä semmonen käsitys että yhdistyksillä on kuitenkin vähän erilaisiakin kirjaamisen tapoja ja näitä tilastoimisen tapoja niin jotenkin - - se että siihen olis sellaset - - selkeet samankaltaiset toiminta-ohjeet ja tavat sitten miten me toimitaan.” (Haastateltava 5)

Työkokouksiin toivotaan enemmän aikaa juuri uniasioille. Tällä hetkellä kokouksissa on paljon asiaa ja uneen liittyvä keskustelu voi jäädä verrattain vähäiseksi. Kollegoiden kanssa ajatuksia päästään vaihtamaan parhaiten virallisen osuuden jälkeen ja tällöin liittovetoisuus ei ole niin vahvasti mukana. Työkokous järjestetään vain kerran vuodessa ja vastaajat kokevatkin, että uniohjaukseen liittyvälle keskustelulle ei ole näiden yhteydessä tarpeeksi aikaa.

“Et ku työkokoukset on kerran vuodessa ja ne on täynnä ohjelmaa, siellä aika vähän loppupeleissä. Et ehkä se on se työkokous, missä vois olla, jos sille vaan riittävästi annetaan aikaa - - sille, että voiaan jakaa näitä uniohjaus-käytäntöjä. Että toistaseks niitä on tosi vähän jaettu, et se on lähinnä jääny semmoseksi meidän keskinäiseksi.” (Haastateltava 7)

Vastaajista muutamat tuovat esiin toivovansa liiton puolesta koulutusta uniasioihin ja sen uusiin suuntauksiin liittyen. Koulutusta toivottiin myös muissa lapsen kasvuun ja terveyteen liittyvissä asioissa, joilla voi olla vaikutusta myös lapsen unen näkökulmasta. Myös Baby Blues-työn kohderyhmää vanhempien lasten uniasiat puhuttavat. Haastatteluissa nousee esiin, millä tavoin kohderyhmää nuorempien tai vanhempien lasten perheitä voitaisiin auttaa ja millaisia erityspiirteitä uneen tällaisissa tilanteissa liittyy. Koulutusta toivotaan esimerkiksi työkokousten yhteyteen, mutta vastaajien mukaan uusista suuntauksista voitaisiin kouluttaa ja tiedottaa myös pitkin vuotta eikä vain vuosittaisessa työkokouksessa. Koulutustarpeiksi haastatteluissa nousevat myös erilaiset sairaudet tai fyysiset vaivat ja niiden vaikutus uneen.

“Ja tietysti - - koulutusta lisää, etenki tällaisiin erityisiin ja - - haastaviin tapauksiin.” (Haastateltava 1)

“Että uniasia on aika selkeä sillon ku se on selkeä. Sitte vaan tuntuu, että aina vaan enenevässä määrin on tämmösiä fyysisiä vaivoja, allergioita tai jotain - - muita juttuja. Vauvoilla ja lapsilla on sit niihin aina jotenkin et-

tä osaako tunnistaa ne kaikki fyysiset oireistot mitä siellä sit mahdollisesti on, tietysti nää refluksit ja allergiat ja muut on aika selkeitä yleensä - - et sitte tuntuu että paljon muutakin - - vanhemmat lukee tosi paljon asioista, niin sillä tavalla ehkä - - niihin sit et ois niinku koulutusta - - itselle lisää.” (Haastateltava 1)

“Nähään ehkä sitä tarvetta sille neuvonnan kehittämiseksi - - yli kaks vuotiaille. Meillä on - - alle kaks vuotiaille tämä toiminta, mutta - - se kyllä näyttäytyy käytännössä niin että yhteydenottoja tulee kaks viiva viis vuotiaitten lasten vanhemmilta. - - Ainakin tällä alueella näkyy tuo että on kovasti tarvetta myös sen ikästen-- Siihen liittyen se että niissä uniasi-oissa kaipais sitten myös semmosta lisäkoulutusta että vaikka siinä vanhemmalle todetaankin se että täi ei oo - - se meidän - - erityisosaamis-alue - - näin vanhat lapset mutta - - joillekin jo pelkästään se, että.. sekin että tulee kuulluks ja kohdatuks helepottaa että jos jotain pientä vinkkiä kykenee antahan niin auttaa jo - - jatkaan. Mutta - - ihan semmonen niinku unineuvonta, joka ois - - kohdennettu tämän ikästen lasten vanhemmille ni sille nähään tarve ja se lisäkoulutuksen tarve.” (Haastateltava 3)

“Ja itseasiassa nyt mikä välillä näkyy myös tässä omassa työssä, että ei pelkästään yli puolivuotiaiden unipulmat, vaan ihan pienten vauvojen uniasiat kiinnostaa vanhempia.” (Haastateltava 7)

Uniohjaukseen liittyvän materiaalin jakaminen yhdistysten yhteiseen käyttöön toivotaan tapahtuvan keskusliittovetoisesti sekä joustavasti ympäri työvuoden. Haastateltavat toivovat säännöllistä, esimerkiksi verkossa tapahtuvaa työnohjausta, joka tavoittaisi kaikki uniohjausta tekevät työntekijät. Työnohjausta on tarjolla jo tälläkin hetkellä, mutta sitä kuitenkin toivottiin haastatteluissa vielä lisää ja tiiviimmin uniasioiden ympärille.

“Ja sit aattelin semmonen työnohjaus. Meillä on - - täällä oma työnohjaus, mutta - - semmosta vielä Baby blues-työntekijöitten kesken, ketkä tekee samaa työtä ja samojen aihepiirien kanssa on - - on jäänyt aika vähälle, niin aattelin että esimerkiksi se skypein kautta tai jotenki, että - - ois edes silloin tällöin muutaman kerran vuodessa semmonen, että vois vähän jakaa niitä ilmiöitä, mitä on milläki alueella - - ja ehkä käydä niitä vähän hankalampia tapauksia läpi niin silleen case-tyyppisesti, niin se vois - - olla ihan - - hyvä sitten niin siinäkin sais aina vähän - - toisen samaa työtä tekevän mielipiteen myöskin asiaan.” (Haastateltava 1)

“Mun mielestä siinä pitäis pitää huoli siitä - - et se myös - - valtakunnallinen työnohjaus tai se - - kehittäminen ei missään kohtaa katkeis et se olis niinku - - jatkumo.” (Haastateltava 6)

Yhteneväinen materiaali ja selkeästi yhteneväiset työmuodot helpottavat palvelun tuotteistamista ja tällöin voidaan varmasti taata samanlainen palvelu eri puolilla maata. Yhteneväinen materiaali sekä näkyvästi yhteneväiset käytännöt on merkittävä etu haastattelujen perusteella myös markkinoinnin tunnettavuuden näkökulmasta.

“Käytäs vielä enemmän läpi sitä että - - oisko meillä esimerkiks - - yhtenäistä materiaalia enemmän - - ja oisko meillä niin - - et myös se että - - me tultas jotenkin - - Ensi- ja turvakodin - - liittona - - sillä lailla esille.” (Haastateltava 6)

“Meillä on tämmönen hyvä osaaminen tähän lapsen unirytmitykseen liittyen et kyllähän siinä - - varmaan siinäkin olis - - ihan tuotteistamista - - markkinoinnissa vielä - - petraamista.” (Haastateltava 6)

Tällä hetkellä erilaisten materiaalien käyttö osana työskentelyä vaihtelee paljon eri yhdistysten välillä. Yhteisessä käytössä olevat materiaalit tuovat haastateltavien mukaan työskentelyyn nykyistä selkeämpää yhteneväisyyttä ja tukisivat myös uuden työntekijän perehdyttämistä työhön.

7.3.3 Työrauha ja oman työsisällön organisoiminen

Muutama vastaaja toivoo rauhallista ja häiriötöntä työympäristöä. Tähän voidaan parhaiten vaikuttaa paikallistasolla oman yhdistyksen toimesta. Haastateltavat kertovat, että heidän työnsä sisältää uniohjauksen lisäksi myös muita osa-alueita, minkä vuoksi oman työn järjestäminen ja aikatauluttaminen on tärkeää. Omat tehtävät tulee pystyä hoitamaan sille määritellyssä ajassa ja osa haastatelluista miettiikin, voisiko uniasioita keskittää tietyille päiville vai pitäisikö ohjaamisen olla mahdollista minä ajankohtana tahansa.

“Et tavallaan sellanen - - työrauhan puuttuminen sellasessa työssä missä sä oot paljon kentällä, teet kotikäyntejä ja vieraillet asiantuntijana puhumassa erilaisissa ryhmissä ni olis hirveen tärkeätä et se työtila mihin sä tuut sieltä kentältä niin on rauhallinen missä sä voit tehdä rauhassa kirjaukset missä sä voit rauhassa hoitaa puhelut, eikä niin että että sulla ei välttämättä oo sitä työtilaa kun sä tuut - - sinne työpaikalle.” (Haastateltava 5)

Oman esimiehen kanssa olisikin tärkeää päästä avoimeen keskusteluun oman työnkuvan ja siihen liittyvän aikataulutuksen näkökulmasta. Kaikki haastateltavat tekevät uniohjauksen

lisäksi myös muita työtehtäviä ja oman työnkuvan selkiyttäminen aikataulutuksen näkökulmasta on heidän mielestään tärkeää. Tätä kautta uneen liittyvälle työlle muodostuisi myös kaivattua työrauhaa.

“Tästä kehitystarpeesta että kun tekee niin yksin tätä työtä niin itse näkisin tärkeänä että olis ihan säännölliset tapaamiset sen oman lähiesimiehen kanssa jonka kanssa voi sitten - - läpikäydä ja keskustella niistä erilaisista työhön liittyvistä tai asiakastilanteisiin liittyvistä kysymyksistä. Vaikkakin on - - yksilöllinen työnohjaus olemassa niin kuitenkin se esimies olis hyvänä tukena siinä rinnalla.” (Haastateltava 5)

Työrauhaan liittyvät asiat nousevat esiin vain muutamassa haastattelussa. Haastattelujen perusteella käy ilmi, että keskusliitto ei voi suoranaisesti vaikuttaa yksittäisen yhdistyksen tiloihin tai työntekijän työtehtävien jakautumiseen, mutta tästä asiasta on hyvä olla tietoinen.

8 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi määrittyi ”millaisia ja kuinka yhteneväisiä käytäntöjä Ensi- ja Turvakotien liiton Baby Blues-työssä on ja millaisia ajatuksia työntekijöillä on työn kehittämiseen liittyen”. Haastattelujen kautta saimme vastauksen siihen, millaisia elementtejä uniohjaustyöskentely sisältää ja millaisia työvälineitä tai -menetelmiä on käytössä. Kaikki haastateltavat kuvasivat työnsä merkitykselliseksi matalan kynnyksen auttamiseksi ja tukemiseksi, jonka keskiössä on perheen tilanteen kartoittaminen ja vuorokausirytmien merkitys. Työtapojen osalta tärkeimmäksi nousi puhelimesta tapahtuva työ, mutta myös muita auttamisen tapoja, kuten asiakastapaamiset ja chat-palvelu, tuotiin esiin. Jatkopuhelun merkitys työskentelyssä nousi esiin useassa haastattelussa ja se voidaankin katsoa yhdeksi osaksi Baby Blues- uniohjaustyöskentelyä. Työnkuvan yhteneväisyyden osalta vastaus ei ollut aivan yksiselitteinen. Haastateltavat uskoivat tekevänsä työtä toisiinsa verrattuna samalla tavalla ja samojen raamien sisällä, mutta toisaalta he eivät täysin osanneet määritellä, millaiset nuo yhteneväiset raamit ovat. Haastatteluissa kuitenkin kuvattiin työtä varsin yhteneväisillä tavoilla. Yhtenevissä käytännöissä huomattiin eniten eroavaisuuksia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, koska osalla yhteistyötä ei juurikaan ollut ja osa yhdistyksistä työskenteli säännöllisesti yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Myös materiaalin jakamiseen työskentelyn tueksi löytyi erilaisia variaatioita. Osalle vastaajista materiaalin jakaminen ei ollut juurikaan mukana työskentelyssä, mutta osa kertoi lähettävänsä perheille materiaalia unipuhelun jälkeen. Haastattelujen perusteella pystyimme kuvaamaan uniohjauksen menetelmiä ja työtapoja. Kehittämistyön näkökulmasta havaitsimme myös asioita, joihin sekä yksittäiset yhdistykset tai työntekijät sekä Ensi- ja Turvakotien liiton Baby Blues- työtä kehittävät ja koordinoivat vaati-

van vauvatyön työntekijät voivat jatkossa kiinnittää huomioita, jotta työtavat ja työn tekeminen olisi vielä selkeämmin yhteneväistä ja samojen, yhdessä määriteltyjen raamien sisällä tapahtuvaa. Kehittämisen näkökulmasta työntekijöiltä nousi esiin hyvin samankaltaisia ajatuksia ja kehitysehdotuksia. Työhön käytettävissä olevat resurssit, yhteinen keskustelu työtaivoista- ja materiaaleista sekä kaikille yhteinen työnohjaus nousivat esiin lähes kaikissa haastatteluissa kehityskohteista keskusteltaessa.

Haastatteluissa nousee kattavasti esiin perheen jaksaminen ja siihen vaikuttaminen uniohjausten menetelmillä. Perheen tilanteen kartoittaminen ja ymmärtäminen luo pohjan unineuvonnalle ja tarkoituksena onkin tukea perheen hyvinvointia sekä arjessa jaksamista, mutta ammattilaisen on myös ymmärrettävä, mikä on ikätasoon nähden normaalia ja missä kohtaa uniasiat muuttuvat pulmallisiksi ja apua vaativiksi (Paavonen ym. 2020, 145-146). Hyvien unitapojen löytäminen ja tukeminen vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin pitkällä tähtäimellä. Perheen kanssa käytyjen keskustelujen perusteella pystytään näkemään kokonaistilanne ja siinä ilmenevät pulmat, joihin lähdetään hakemaan ratkaisua. Perheelle on myös tärkeää kertoa, millaista normaali uni lapsen ikätasoon nähden on, jotta työtä voidaan tehdä realistisin odotuksin ja tavoittein. Haastattelujen perusteella perheiden kanssa keskustellaan kattavasti heidän tilanteestaan sekä toiveistaan ja lähdetään työskentelemään näiden perusteella. Sekä Paavonen ja Saarenpää-Heikkilä (2012b) että Jokinen (2019) toteavatkin unipulmien ratkaisemisen lähtevän liikkeelle perheen kokonaistilanteen ja vuorokausirytmien kartoittamisesta ja että ammattilaisen rooli perheen tukemisessa on merkittävä. Jaksamisen merkitys hyvinvoinnissa on suuri, joten voimavarojen löytäminen arjessa on tärkeää (Vanhemman jaksaminen 2018). Myös vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde ja sen kehittyminen mahdollistuu paremmin, kun perheen usko haastavistakin tilanteista selviämiseen lujittuu ja arki helpottuu. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on myös tällöin lapsen kehitystä tukevampaa (Mattila 2011). Teoreettisessa viitekehyksessä esiin nostetut jaksamisen tukeminen, kokonaisvaltainen hyvinvointi ja erilaiset uniohjausmenetelmät sekä vuorokausirytmien merkitys nousevat esiin myös haastatteluissa. Riittäväällä ja laadukkaalla unella on vaikutusta myös lapsen terveeseen kasvuun ja kehitykseen (Lapsen uni 2018). Unella on merkitystä esimerkiksi motoristen taitojen ja päivällä tapahtuvan oppimisen näkökulmasta (Huttu & Heikkinen 2017, 113). Uniohjauksella voidaan siis tukea myös lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

Tämänhetkiset resurssit eivät täysin kohtaa työlle olevaa tarvetta. Mikäli työskentelyyn saataisiin lisää aikaa ja työntekijöitä, olisi mahdollista auttaa isompaa määrää perheitä matalalla kynnyksellä ja oikea-aikaisesti. Tällä tavoin voitaisiin ainakin osittain välttää perheiden päätyminen vahvempien tukitoimien piiriin. Haastatteluissa esiin noussut tarve lisäresursseille vaikuttaa myös työhyvinvoinnin sekä työntekijän työssäjaksamisen näkökulmasta. Työskentely kiireessä tai liian suuren asiakasmäärän kanssa voi kuormittaa työntekijää ja vaikuttaa tätä kautta sekä työntekijän jaksamiseen että työhyvinvointiin. Työn kuormittavuutta voidaan vähentää kehittämistyön sekä uusien toimintatapojen luomisen myötä ja samalla lisätä työn-

tekijöiden työhyvinvointia (Työn kehittäminen 2017). Haastatteluissa nousi esiin, että rahoitukseen liittyvät käytännöt eivät kuitenkaan ole yksinkertaisia, joten lisäresurssien saaminen työskentelyyn ei ole aivan yksiselitteistä.

Chat-palvelu on yksi osa Baby Blues-työskentelyä ja sen kautta tavoitetaan asiakkaita ja perheitä varsin helposti ja nopeasti, sillä se on asiakkaiden saatavilla asuinpaikkakunnasta riippumatta. Chat-neuvontaa tulisi kuitenkin nykyisestäänkin vielä kehittää, sillä haastatteluissa nousi esiin, että tällä hetkellä asiakkaiden ohjautuvuus jatkopalveluihin jää vielä paikoitellen paljon asiakkaan omalle vastuulle. Tämä herättääkin mietintää siitä, saavatko esimerkiksi hyvin hauraassa tilanteessa olevat asiakasperheet riittävästi yksilöllistä tukea jatkoa ajatellen pelkästä chatista tai miten voidaan varmistaa, että perhe ohjautuu eteenpäin vahvempien tukipalveluiden piiriin. Chatissa toki kerrotaan asiakkaalle mihin hän voi halutessaan ottaa yhteyttä, mutta toistaiseksi ei ole keinoa varmistaa, että jatkoa chatissa saadulle tuelle perheen kohdalla tulee. Erilaisista tukipalveluista kertominen asiakkaalle helpottaa Jokisen (2019) mukaan palveluiden piiriin hakeutumista. Chat-palvelun luonteen vuoksi olisi kuitenkin tärkeää myös löytää keino varmistaa, että asiakas saa varmasti tarvitsemansa avun. Se, että kaikki uniohjausta tekevät yhdistykset olisivat mukana chatissa, tukisi parhaimmillaan myös keskustelua työtapojen ja käytäntöjen jakamisesta sekä yhteneväisten työmallien muodostumisesta. Lisäksi asiakasta voitaisiin tarvittaessa tukea hakeutumaan nykyistä paremmin asiakkaan oman asuinalueen palveluiden piiriin. Chat-palvelussa voidaan hyödyntää samoja uniohjauksen perusajatuksia kuin puhelimesta tai asiakastapaamisella, joten useampaankin otteeseen teoreettisessa viitekehyksessä esiin nousseet unirytmii ja perheen tilanteen kartoittaminen ovat tässäkin työmuodossa tärkeässä roolissa.

Haastatteluissa nousi vahvasti esiin, että monet vastaajista kertoivat jatkopuhelun olevan olennainen osa asiakkaan kanssa tehtävää työtä. Sen avulla asiakas saa kokemuksen, että hänestä ollaan kiinnostuneita ja tukea on tarjolla vielä varsinaisen työskentelyvaiheenkin jälkeen. Jatkopuheluiden avulla työntekijän on asiakkaan tilannekartoituksen lisäksi mahdollisuus saada myös arvokasta tietoa ja palautetta omaan työhön liittyen. Jatkopuhelun avulla pystytään tukemaan perheitä sekä uniohjauksessa että pidemmällä tähtäimellä jaksamisen näkökulmasta. Perheen jaksamisen tukeminen on ammattilaisen näkökulmasta kuuntelua ja haastavassa tilanteessa tukemista, jossa yhdessä asiakkaan kanssa pyritään etsimään juuri heille parasta ratkaisua tilanteen muuttamiseksi (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2012b). Jatkopuhelussa kerätyllä palautteella on merkitystä työn kehittämisen kannalta. Näkisimme, että jatkopuhelu voisi olla hyödyllistä ottaa osaksi yhtenäistä uniohjaustyötä kaikissa yhdistyksissä.

Jatkopuheluiden kautta saadun palautteen myötä työtä voitaisiin kehittää pidemmälläkin tähtäimellä asiakasperheitä palvelevaksi. Sen ottaminen osaksi perustyöskentelyä nykyistä perusteellisemmin olisikin hyödyksi myös työn kehittämisen näkökulmasta. Jatkopuhelun li-

säksi palautteen keräämiseen voitaisiin hyödyntää esimerkiksi erillistä ja yhdistysten kesken yhtenäistä palautelomaketta. Palautteen keräämisen tulisi olla yhtenäistä kaikkien yhdistysten kesken, mutta työskentelyn ja toiminnan kehittäminen tapahtuisi toki osittain myös yhdistyskohtaisesti paikallistasolla. Palautteen avulla voidaan osoittaa sekä työn onnistumisia ja löytää niitä asioita, joissa jatkossa olisi varaa kehittämislle. Hyväksi havaittuja menetelmiä ja onnistumisia on tärkeää pitää yllä, mutta on myös pyrittävä löytämään ratkaisuja tai uusia toimintamalleja palautteen perusteella nouseviin kehittämiskohteisiin. Työskentelytapojen ja -mahdollisuuksien muuttuessa palautteiden merkitys kehitystyössä korostuu, kun työtä voidaan kehittää paremmin sen hetkisiä tarpeita vastaavaksi, myös tulevaisuudennäkymät huomioiden (Työterveyslaitos 2017). Kerätyn palautteen avulla voidaan myös tuoda esiin työn merkityksellisyyttä ja tarpeellisuutta sekä yhdistyksen sisällä että ulospäin esimerkiksi rahoitusta haettaessa tai markkinoissa omaa osaamista yhteistyökumppaneille. Hyvällä asiakaspalautteella voidaan mielestämme tuoda näkyväksi se millä tavalla tarjotut palvelut hyödyttävät asiakkaita.

Haastatteluissa nousi esiin myös yhteistyön eri variaatiot yhdistysten välillä, sillä yhteistyö muiden toimijoiden ja kaupunkien kanssa oli varsin kirjavaa. Osa vastaajista kertoi yhteistyön olevan varsin hyvin juurtunutta eri toimijoiden parissa; erityisesti neuvoloiden kanssa tehtävä yhteistyö oli monilla toimivaa ja säännöllistä. Osa vastaajista sen sijaan toi esiin, ettei säännöllistä yhteistyötä tai yhteyttä muiden toimijoiden tai kaupunkien välillä ole juurikaan ollut lähivuosina, vaikka sen hyödyt kyllä tiedostetaankin. Tämä herättääkin ajatuksia siitä, millä tavoin yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa voitaisiin yhdistyksissä tulevaisuudessa kehittää nykyistä perusteellisemmin, sillä sen merkitys työn kehittämisen kannalta olisi tärkeää. Se, että yhdistyksen perustoiminta olisi esimerkiksi muiden lapsi- ja perhetyötä tekevien toimijoiden tiedossa nykyistä paremmin, tukisi muun muassa asiakkaiden palveluohjausta eri toimijoiden välillä. Lisäksi se mahdollistaisi uusien toimintatapojen juurruttamista eri toimijoiden kanssa. Vanhempien heikot voimavarat ja väsymys vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin ja onkin tärkeää päästä ajoissa oikeanlaisen avun piiriin (Vanhemman jaksaminen 2018). Yhteistyön merkitys on mielestämme nähtävissä erityisesti siinä, miten hyvin asiakasta kyetään tukemaan ja ohjaamaan riittävien palveluiden piiriin, varsinkin varhaisen tuen ja ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta. Perheen tuen tarve voi olla moninainen, joten Baby Blues-työntekijällä on hyvä olla tietotaitoa siitä, mihin asiakasta voidaan ohjata, jotta oikeanlainen apu voidaan varmistaa.

Yhteneväisten materiaalien jakaminen yhdistysten välillä sujuvoittaisi työn peruspiirteiden hahmottamista. Tällä hetkellä osalla yhdistyksistä on uniohjaukseen liittyvää materiaalia varsin aktiivisesti käytössä asiakastyön tukena, mutta osa vastaajista koki materiaalin jakamisen vieraaksi. Yhteneväiset materiaalit ja niiden jakaminen yhdistysten välillä tukisi kuitenkin työskentelyä niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin näkökulmasta: esimerkiksi tuoreiden tutkimusten, hyväksi havaittujen toimintamallien ja niiden mukaanotto osaksi asiakastyötä

toisi työhön yhteneväisiä linjoja myös käytäntöihin liittyen. Esimerkiksi vuorokausikellon käyttö, tai ainakaan sen jakaminen asiakkaiden kanssa, ei ole ollut konkreettisenä materiaalina kaikilla käytössä, vaikka sen voisi sujuvasti ottaa mukaan perustyöhön. Paavosen ym (2012a) mukaan vuorokausirytmillä on tärkeä rooli unipulmien ratkomisessa ja tästäkin näkökulmasta vuorokausirytmiiin liittyvän yhteneväisen materiaalin hyödyntäminen esimerkiksi vuorokausirytmiiin tai -rytmitykseen liittyen työskentelyssä olisi järkevää. Pienellä lapsella ei ole muodostunut selkeää vuorokausirytmiiä, mutta vanhempien on mahdollista tukea lasta rytmiiin muodostamisessa (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2018, 25). Ammatillaisen puolestaan on mahdollista tukea vanhempaa työskentelyssä myös erilaisen jaettavan materiaalin muodossa.

Vastaajien yleinen kokemus siitä, että perusajatukset uniohjaamisesta ovat yhteneväisiä, mutta sisällölliset seikat työhön liittyen ovat nykyisellään vielä vaihtelevat tai epämääräiset, kertoo siitä, että esimerkiksi kaikkien yhdistysten käytössä olevasta materiaalipankista voisi olla tulevaisuudessa hyötyä työn käytäntöjen yhtenäistämisen ja kehittämisenkin kannalta. Materiaalipankkiin tallennettavat vinkit ja mallit olisivat helposti kaikkien yhdistysten työntekijöiden saatavilla ja sovellettavissa omaan työhön. Yhteneväiset materiaalit ovat tärkeitä perehdyttämisen näkökulmasta ja niiden avulla voidaan varmistaa myös uusien työntekijöiden tieto työn sisällöistä sekä yhteneväisestä työtteesta eri kaupunkien välillä. Materiaaleja voitaisiin hyödyntää myös eri yhteistyökumppanien kanssa tehtävässä työssä sekä markkinoinnissa uniohjaustyön tunnettavuuden lisäämiseksi.

Terveyden- ja Hyvinvoinnin laitoksen koordinoiman CHILD SLEEP- hankkeen kautta on saatu paljon uutta ja myös Baby Blues- työssä hyödynnettävissä olevaa tietoa, joten voidaan ajatella hankkeen tuottaman tiedon olevan tärkeää myös yhdistysten työntekijöille. Tutkimus ja sen tuottaman tiedon hyödyntäminen tulee esiin osassa haastatteluista. CHILD-SLEEP hankkeessa on tutkittu kattavasti lapsen unta ja unihäiriöiden syntyä ja keinoja unipulmien hoitoon ja ennalta ehkäisyyn (Lapsen uni ja terveys (CHILD SLEEP) 2020). Tämänkaltaisen tieto ja tutkimus on tärkeää päästä hyödyntämään myös osana Baby Blues- työskentelyä. Toistaiseksi lapsen uneen liittyvää tutkimustietoa kuitenkin verrattain vähän, joten siihen perustuvan koulutuksen järjestäminen voi olla haasteellista. Liitto voi jatkossakin aktiivisesti pitää työntekijöitään ajan tasalla uniohjaukseen liittyvästä tutkimuksesta sekä järjestää koulutuksia tarpeen mukaan. Uuden tiedon myötä työntekijöiden osaaminen kehittyy ja heillä on entistä paremmat valmiudet uniohjaamiseen ja vanhempien jaksamisen tukemiseen.

Liiton toimesta järjestetään jo nyt erilaisia koulutuksia työntekijöille, mutta haastatteluista nousee silti esiin toive liiton järjestämästä lisäkoulutuksesta. Kouluttautuminen ja uuden tiedon saaminen on tärkeää sekä työn että työntekijän osaamisen kehittämisen kannalta. Muuhun lapsen kasvuun, kehitykseen tai haasteisiin liittyviin aiheisiin liittyviä koulutuksia on varmasti helpompi järjestää. Tulevaisuudessa järjestettävä koulutuksia ajatellen liitto voi tiedustella tarkempia toiveita työntekijöiltä ja lähteä tämän jälkeen järjestämään koulutusta

toivotuista ja työskentelyä tukevista aihepiireistä. Koulutuksien järjestäminen on mahdollista ympäri vuoden esimerkiksi verkkokoulutusten tai -lentojen muodossa. Työkokous on toki hyvä paikka myös tiettyyn aiheeseen liittyvän koulutuksen järjestämiselle. Työkokouksissa on tälläkin hetkellä jo paljon asiaa ja ohjelmaa, joten koulutuksen järjestäminen sen yhteyteen on ainakin aikataulun näkökulmasta haastavaa. Ympärivuotinen koulutusmahdollisuus tuo uuden tiedon myös hyvin reaaliaikaisesti työntekijöiden saataville.

Verkossa tapahtuvaa työnohjausta on tarjolla jo tälläkin hetkellä, mutta rajalliset aikaresurssit voivat vaikeuttaa työntekijöiden osallistumista tarjottuun ohjaukseen. Jatkossa olisikin hyvä pohtia, miten jo tarjolla oleva työnohjaus tavoittaisi mahdollisimman suuren osan yhdistyksistä. Oman osaamisen jakaminen ja työtapojen yhtenäistäminen ovat keinoja, joilla työn kehittämistä on mahdollista toteuttaa (Työn kehittäminen 2017). Työtavoista keskusteleminen ja erilaisten työtapojen sekä materiaalien jakaminen ja läpikäyminen voitaisiin luontevasti yhdistää työnohjaukseen, jonka kautta voidaan lisätä osaamista ja parantaa työilmapiiriä entisestään (Työnohjaus 2020). Tätä kautta yhteistyö yhdistysten välillä toimisi luontevasti osana toimintaa. Työn kehittämisen myötä pyritään kehittämään ja juurruttamaan uusia toimintatapoja organisaatiossa (Työn kehittäminen 2017). Työnohjaus onkin mainio tilanne keskustella työn kehittämisestä ja toimia yhdessä työskentelyn kehittämiseksi sen sijaan, että jokainen uniohjausta tekevä yhdistys keskittyisi kehittämään vaan omalla alueella tapahtuvaa työskentelyä.

Selkeä kuvaus oman työn sisällöstä on hyvä lähtökohta työn kehittämiseksi. Kuvauksen avulla voidaan nähdä mitä elementtejä työssä on juuri tällä hetkellä, mikä työskentelyssä toimii ja mitä voitaisiin tehdä toisin. Mielestämme kehittämistyössä on tärkeää huomioida työntekijöiden näkökulman lisäksi myös se, mitä asiakkaat tarvitsevat. Aina ei ole yksinkertaista yhdistää näitä näkemyksiä, mutta pitkäjänteisellä, koko ajan käynnissä olevalla työllä on mahdollista muokata työskentelyä niin, että se palvelee kaikkia osapuolia aiempaa paremmin. Asiakkailta kerätyn palautteen hyödyntäminen on hyvä huomioida työtä kehitettäessä. Työn kuvaamisen myötä voidaan myös havaita sellaisia asioita, jotka turhaan kuluttavat työntekijäresurssia tai yksittäisten työntekijöiden voimavaroja. Työyhteisön, joka kykenee havainnoimaan muutostarpeita niin asiakkaiden kuin omastakin näkökulmasta, on yleensä helpompi myös ennakoita mahdollisia kehitys- tai muutostarpeita ja niihin kyetään reagoimaan oikea-aikaisemmin (Työterveyslaitos 2017). Omien työtapojen jakamisella sekä yhteisellä keskustelulla voidaan päästä hyvään alkuun työskentelyn kuvaamisessa ja sitä kautta myös kehittämistyössä.

Haastattelujen kautta saatu tieto on hyödyllistä Ensi- ja Turvakotien liiton vaativan vauvatyön koordinoinnista vastaaville työntekijöille, jotka voivat tämän tutkimuksen perusteella jäsentää näkemyksiään uniohjauksen sisällöistä. Jäsenyhdistykset pääsivät tuomaan esille oman näkemyksensä työskentelystä ja sen kehittämisestä. Haastatteluiden kautta työntekijöiden oli mahdollista myös kuvata ja jäsentää omaa työtään. Työntekijöiden ajatus oman työn tärkey-

destä ja tarpeellisuudesta on merkityksellistä työssä viihtymisen ja hyvinvoinnin kannalta ja onkin hienoa, että kaikki haastatellut arvostavat omaa työtään.

Keskustelua uniohjauksen yhteisistä sisällöistä kaivataan selkeästi jokaisessa yhdistyksessä ja tähän onkin hyvä keskittyä tulevassa työskentelyssä. Työn tärkeys ja mielekkyys nousee niin ikään esiin kaikissa haastatteluissa. Tämä on tärkeä havainto, jolla on merkitystä sekä työn markkinoinnin että rahoitushakemuksien näkökulmasta. Ensi- ja Turvakotien liitto voi tuoda esiin osaamistaan uniohjausasioissa muille alueen toimijoille ja rakentaa vielä laajempaa yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Jokainen yhdistys tekee toki omaa työtään, mutta kattojärjestön on tärkeää olla mukana työn sisällön määrittelemisessä. Uusien toimijoiden perehdyttämisen näkökulmasta selkeä kuvaus työn sisällöistä on ehdottomasti huomion arvoisen asia.

Opinnäytetyössä noudatettiin eettisen ja luotettavan tutkimuksen periaatteita. Raportissa toimme esiin sekä haastattelujen myötä kertynyttä tietoa että opinnäytetyön tutkimusaihetta tukevaa teoriaa. Teorian osalta arvioimme, että käyttämämme lähteet ovat luotettavia ja samassa linjassa haastatteluista saadun tiedon kanssa. Kiinnitimme työskentelyssä huomiota haastattelumateriaalin tietoturvalliseen käsittelyyn ja siihen, ettei haastateltavia voida tunnistaa vastauksien perusteella. Tuloksia raportoidessa oli tärkeää saada kuuluville myös haastateltavien oma ääni ja tämä onnistuikin hyvin anonymien, mutta suorien lainauksien avulla. Tavoitteena oli selvittää ja kuvata tietyn toimijan käytäntöjä mahdollisimman laajasti ja tämä onnistui hyvin, sillä saimme haastateltua yli puolet uniohjausta tekevästä yhdistyksistä. Tähtäkin osin tuloksia voidaankin pitää luotettavina.

Oman oppimisen näkökulmasta opinnäytetyö oli hyödyllinen. Koimme aiheen inspiroivaksi ja työn tekemisen mielekkääksi. Tutkimuksen tekemiseen ja käytäntöihin liittyvä osaamisemme syveni huomattavasti. Teoriapohjan ja haastattelujen myötä opimme lisää lapsen uneen ja kehitykseen, perheen tukemiseen ja työn kehittämiseen liittyvistä asioista. Lisäksi saimme arvokkaita näkökulmia perheiden hyvinvointia lisäävien, varhaisen tuen palveluiden tilasta Suomessa. Näkisimme näiden kaikkien olevan hyödyksi tulevaisuudessa.

Pikkulapsiperheiden uni ja unen ohjaaminen ei mielestämme ole vielä kovin suuressa roolissa yleisellä tasolla työskenneltäessä pikkulapsiperheiden kanssa. Välillä tuntuukin, että perheet eivät osaa hakea tarvitsemaansa apua tarpeeksi ajoissa. Baby Blues-työskentelyyn liittyvä uniohjaus on kaikille perheille tarjolla olevaa matalan kynnyksen tukea, jonka näkyvyyttä olisi tärkeää lisätä. Uskomme, että tämän opinnäytetyön kautta on mahdollista jakaa tietoa sekä tuoda positiivista näkyvyyttä uniasioihin. Koko perheen hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta uni on tärkeä osa-alue, jonka pulmissa avun tulisi olla helposti saatavilla. Ensi- ja Turvakotien liitto tekee jo nyt hienoa työtä uniasioissa ja tämän työn on tärkeää jatkua myös tulevaisuudessa. Uneen liittyvää tietoa tai tutkimuksia on jo jonkin verran saatavilla, mutta

näyttää siltä, että kysyntä uniohjaukselle ja vanhempien tiedonhalu aiheeseen liittyy kasvavaan. Onkin tärkeää pystyä tarjoamaan oikea-aikaista ja riittävää tietoa sitä tarvitseville.

Lähteet

Painetut

Andersen, H. & Stawreberg, A-M. 2010. Tietoisien läsnäolon opas vanhemmille. Helsinki: Basam Books.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Porvoo: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University Press.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.

Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M. 2018. Unihiekkää etsimässä Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. 7.-8. Uudistettu painos. Tallinna: Duodecim.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Niiranen, V., Seppänen-Järvelä, R., Sinkkonen, M. & Vartiainen, P. 2010. Johtaminen sosiaalialalla. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Paavonen, J., Saarenpää-Heikkilä, O., Morales-Munoz, I., Virta, M., Häkälä, N., Pölkki, P., Kylliäinen, A., Karlsson, H., Paunio, T. & Karlsson, L. 2020. Normal sleep development in infants: findings from two large birth cohorts. Sleep Medicine. 69. Elsevier B.V. , 145-154.

Silvén, M. 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Vilén M., Vihunen R., Vartiainen J., Sivén T., Neuvonen S. & Kurvinen A. 2006. Lapsuus, erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Vilkko-Riihelä, A. 2006. Psykyke - psykologian käsikirja. 4. painos. Helsinki: WSOY.

Virtanen, H. 2019. Trauma ja rakkaus eli kuinka selviytyä mahdottomasta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Sähköiset

Ajatusviiva poiston merkinä. 2015. Kotimaisten kielten keskus. Viitattu 15.5.2020.

<http://www.kielitoimistonohjepankki.fi/ohje/78>

Ajankohtaista. 2020. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.4.2020.

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep/ajankohtaista>

Baby- Blues-työ. 2019. Ensi- Ja Turvakotien liitto. Viitattu 30.8.2019.

https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/ensikodit_ja_vauvaperheet/#baby-blues

Ensi- ja Turvakotien liitto lukuina. 2019. Ensi- ja Turvakotien liitto. Viitattu 30.8.2019.

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/vaikuta-yhteiskuntaan/tilastotietoa/>

Hankkeen tavoitteet. 2020. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 18.4.2020.

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep/hankkeen-tavoitteet>

Hankkeen toteutus. 2020. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.4.2020.

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep/hankkeen-toteutus>

Hankkeet. 2019. Ensi- ja Turvakotien liitto. Viitattu 30.8.2019.

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/hankkeet/>

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu

23.9.2019. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Jokinen, L. 2019. Vanhemmuuden varhainen tukeminen ja ohjautuminen tuen piiriin - Asia-

kasymmärrys kolmesta kunnasta Keski-Suomessa. Viitattu 10.4.2020. [https://www.sos-](https://www.sos-lapsikyla.fi/fileadmin/user_upload/tiedostot/kuvat/pdf-tiedos-)

[lapsikyla.fi/fileadmin/user_upload/tiedostot/kuvat/pdf-](https://www.sos-lapsikyla.fi/fileadmin/user_upload/tiedostot/kuvat/pdf-tiedos-)

[tiedos-](https://www.sos-lapsikyla.fi/fileadmin/user_upload/tiedostot/kuvat/pdf-tiedos-)

[tot/Vanhemmuuden varhainen tukeminen ja ohjautuminen tuen piiriin Liisa Jokinen.pdf](https://www.sos-lapsikyla.fi/fileadmin/user_upload/tiedostot/kuvat/pdf-tiedos-tot/Vanhemmuuden_varhainen_tukeminen_ja_ohjautuminen_tuen_piiriin_Liisa_Jokinen.pdf)

Lapsen kasvu ja kehitys. 2017. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 3.9.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/>

Lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat paljon unta. 2019. Suomen Aivosäätiö. Viitattu 12.4.2020.
<https://aivosaatio.fi/lapsen-kehittyvat-aivot-tarvitsevat-paljon-unta/>

Lapsen Uni. 2018. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 3.9.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>

Lapsen uni ja terveys (CHILD-SLEEP). 2020. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.4.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep>

Paavonen, J. & Saarenpää-Heikkilä O. 2012a. Lapsuuden unihäiriöt ja niiden arviointi. Potilaan lääkärilehti. Viitattu 3.10.2019.
<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/lapsuuden-unihairioiden-arviointi-ja-hoito/>

Paavonen, J. & Saarenpää-Heikkilä O. 2012b. Tarvitaanko unikouluja. Potilaan lääkärilehti. Viitattu 10.4.2020. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/tarvitaanko-unikouluja/>

Työn kehittäminen. 2017. Työterveyslaitos. 2017. Viitattu 21.9.2019.
<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyon-kehittaminen/>

Työnohjaus. 2020. Suomen työnohjaajat. Viitattu 18.4.2020.
<https://www.suomentyonohjaajat.fi/tyonohjaus>

Uni- ja unihäiriöt. 2019. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.5.2020.
<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/uni-ja-unihairiot>

Vanhemman jaksaminen. 2018. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 10.4.2020.
<https://www.mll.fi/vanhemman-jaksaminen/>

Liitteet

Liite1: Haastattelukysymykset	56
Liite2: Tutkimuslupa	57
Liite3: Analyysi	59

Liite1: Haastattelukysymykset



Heli Huhtanen
Emilia Siltavuori
09/2019

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Millaisia uniohjauksen käytäntöjä teillä on?
2. Millä tavalla jaatte osaamista ja hyviä käytäntöjä omien työntekijöiden kesken
3. Millaista yhteistyötä teette eri kaupunkien välillä? Miten jaatte osaamista, hyviä käytäntöjä ja toimintatapoja?
4. Millaisen hyvän työtavan, oivalluksen tai toimintamallin haluaisitte jakaa muille uniohjausta tekeville baby blues työntekijöille?
5. Millaisia kehitystarpeita näette omassa työssänne?
6. Mikä on parasta työssäsi?

Liite2: Tutkimuslupa



Heli Huhtanen
Emilia Siltavuori

Tutkimuslupa Ensi – ja turvakotien liitto
10/2019

1. Tutkimuksen päätekijät

Heli Huhtanen ja Emilia Siltavuori/ Laurea Ammattikorkeakoulu (+358407426262/
heli.huhtanen@gmail.com/ heli.kirsi.hann.huhtanen@student.laurea.fi/ Emilia.siltavuori@student.laurea.fi)

2. Tutkimuksen taso ja opinnäytetöissä ohjaaja ja yhteystiedot

Opinnäytetyö AMK, ohjaaja Elina Kauhanen (+358504717211/ elina.kauhanen@laurea.fi)

3. Tutkimuksen nimi

Uniohjauksen käytännöt Ensi- ja Turvakotien liiton Baby blues- työssä

4. Tutkimuksen tavoitteet sekä tutkimusongelma

Tavoitteena tuoda näkyväksi Ensi- ja turvakotien Baby blues- työn uniohjauksen käytänteet. Selvitetään kuinka yhtenäiset käytänteet kaikilta aluejärjestöiltä löytyy ja voisiko hyviä käytäntöjä sekä toimintamalleja jakaa aluejärjestöjen välillä. Toimeksiantaja toivoo mahdollisuutta käyttää tutkimusta osana perehdytysprosessiaan. Työ toimisi tulevaisuudessa myös työn kehittämisen tukena Ensi- ja turvakodeille sekä yhtenäistäisi toimintamalleja entisestään eri kaupungeissa. Tutkimuskysymykseksi on määritetty ”millaisia käytännöistä ja sisällöistä muodostuu uniohjaus Ensi- ja Turvakotien liiton Baby Blues-työssä”.

5. Tutkimuksen kohderyhmä

Ensi- ja Turvakotien liiton Baby blues- työntekijät

6. Tutkimusaineiston keruumenetelmät ja tutkimusanalyysi

Haastattelututkimus työntekijöiden kanssa (toteutus skypen tai vastaavan välityksellä tai mahdollisuuksien mukaan tapaamisella). Kerätty materiaali analysoidaan ja raportoidaan sen keräämisen jälkeen.

7. Kuuluuko tutkimus osana muuhun tutkimusprojektiin

Tutkimus ei kuulu muuhun tutkimusprojektiin

8. Miten tutkimuksessa on huomioitu eettiset kysymykset

Tutkimus toteutetaan sosiaalialan eettisiä periaatteita noudattaen. Raportoinnissa otetaan huomioon tietoturvakysymykset, tunnitettavuus ja asianmukaiset lähteet.

9. Tutkimuksen aikataulu

Kesä 2019 Yhteistyöstä sopiminen ja tutkimuskysymysten sekä tutkimuksen valmistelu. Tietoperustan kerääminen.

Syysy 2019/ Kevät 2020 Tietoperustan kerääminen ja kirjoittaminen. Tutkimuslupien hankkiminen.

Syysy 2019/ Kevät 2020 Haastattelut Ensi- ja turvakodeilla

Kevät 2020 Yhteenvedo ja analyysi haastatteluista

Kevät 2020 Työn esittely koululla ja Ensi- ja turvakotien liitolle

Kevät 2020 Opinnäytetyön palautus ja kypsyysnäyte

10. Ensi- ja turvakotien liiton rooli tutkimuksessa ja millä tavoin tutkimus hyödyttää Ensi- ja turvakotien liiton toimintaa. Lisäksi on hyvä mainita, onko tutkimuksen tulokset ajateltu vain Ensi- ja turvakotien liiton sisäiseen käyttöön vai julkisiksi.



Heli Huhtanen
Emilia Siltavuori

Tutkimuslupa Ensi – ja turvakotien liitto
10/2019

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Ensi- ja Turvakotien liiton baby blues-työn uniohjauksen kehittämisessä ja perehdyttäessä uusia toimijoita. Tuloksien hyödyntäminen myös laajemmassa mittakaavassa on mahdollista.

Tutkimuslupa myönnetään () Tutkimuslupaa ei myönnetä ()

Perusteet

Päätöksentekijän nimi ja päivämäärä

Tutkimusluvan myöntämisen ja tietojen/aineiston luovuttamisen ehtona on se, että tutkimuksen/selvityksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelyä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä ja yksityisyyden suojaa koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen/selvityksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja/aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan tämän tutkimuksen/selvityksen tekemiseksi sekä turvaamaan tarkastelemiensa henkilöiden intymiteetin ja anonymiteetin. Tutkimuksen/selvityksen toteuttamisen jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

Liite3: Analyysi

1

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
ehkä se sisällöllinen keskustelu siitä, et mitä se meidän uniohjaus on niin	Olisi tärkeää keskustella mitä uniohjaus on	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
No en mä tiedä, mä vaan ajatuksellisesti tää on mun mielest kauheen hyvä juttu, niinku ihan liiton tasollaki olis niin juuri miettiä sitä yhtenäistämistä tai sitä edes niinku käsitystä siitä, et tehdäänkö samansuuntaisesti sitä työtä vai.. onks se niinku millä tavalla.. minkälainen se sisältö.	Keskustelulle työn sisällöstä on vähän yhteistä aikaa. Keskustelu yhteisistä linjoista ja samansisältöinen ohjaaminen olisi tärkeää	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
Ja varmasti on niinkun eri tyyppisille palveluille on niinku jokaiselle oma paikkansa, mutta just tietysti se, että jos me tätä niinku Ensi- ja turvakotien liiton alana tehdään, ni se on varmaan ihan hyvä, et se ois aika samanlaista	Olisi hyvä, että työtavat liiton sisällä olisivat yhteneväisiä	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
No mä aattelen, että se on tärkeä, että meillä olis aikalailla yhteistä keskustelua muitten.. muitten niinkö BB-työntekijöiden kesken, juurikin tätä ja että meille.. ja jotenkin jos ajattelee että me järjestönä, niinku meidän tehtävä on hallita jotakin erityisosaamista ja juurruttaa sitä, niin että myös Ensi- ja turvakotien liitto pitäis jotenkin meitä sillain ajanhermolla, että tarjoaa sen uusimman mahdollisimman tiedon.	Yhteisten tavoitteiden ja ajatusten jakaminen myös järjestön suunnalta olisi tärkeää	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
ehkä varmaan mietin sitä, että jos, jos ja kun mitä tämä työ tuottaa ja onko meillä kovin erilaiset tavat ehkä uniohjata niin.. tulee mieleen tämmönen joku	BB-työkokouksia olisi hyvä olla yhteisten raamien löytämisessä ja jakamisessa	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen

rukkanen.. unirukkanen tai vastaava, että pitäskö olla joku tapaaminen sitten, missä vois tavata kollegoja. Niinku.. Ku ne on aika kaukana aina ne työkokoukset ja tänä vuonnakaan semmosta.. semmosta BB:ten omaa työkokousta ei ole ollenkaan			
Jos on kovin erilaisia tapoja uniohjata, niin jotenkin jos me yhdessä ollaan käsittäkseni oltu aina kaikki sitä mieltä, että tarvitaan samanlaiset uniohjauskäytännöt mielellään. Että olisiko sitten tämmöselle rukkaselle tarvetta.	Uniohjauksessa on erilaisia toimintamalleja ja olisi hyvä olla selkeät ja samanlaiset uniohjauskäytännöt	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
jonkin verran liittyy ehkä niinku näihin tota kirjaamisiin ja tilastointeihin.. ne mitä mä ajattelen että mitä vois.. niinku vois kehittää ja jotenkin ehkä yhden.. Yhdenmukaistaa.	Kirjaamista ja tilastointia olisi tärkeää yhdenmukaistaa.	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
mul on vähän ehkä semmonen käsitys että yhdistyksillä on kuitenkin vähän erilaisiakin kirjaamisen tapoja ja näitä tilastointien tapoja.. niin jotenkin niinku se että siihen olis sellaset niinku ..ää.. selkeet samankaltaiset toimintaohjeet ja tavat sitten miten me toimitaan.	Kirjaamiseen ja tilastointiin olisi hyvä saada valtakunnallisesti yhteneväiset toimintaohjeet.	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
tää Baby Blues työ on matalankynnyksen palvelua ja keskimäärin tapaamiskertoja on viisi per asiakas niin.. niin.. tavallaan siinä on ilmeisesti vähän sellaista niinku erilaista käytäntöä että.. et osa saattaa ajatella niin että jos perheessä on 4	Käyntitiheys asiakastapaamisissa voi olla vaihtelevaa	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen

ihmistä niin se tarkoittaa viis käyntiä per ihminen kun sit taas joku toinen saattaa ajatella et se on viis käyntiä per perhe eikä viis käyntiä per perheenjäsen. Niin tavallaan tällasiin et niihin niinku tulis sellasta yhden.. yhdenmukasia linjauksia.			
k yllähän sitä niinku yhä enemmän tarviis semmosia niinku yhteisiä.. yhteisiä linjoja ja keskusteluihin näkemyksiä että tuota miten kukakin tätä.. tätä työtä tekkee..	Keskustelu työn sisällöstä ja yhteisistä linjoista liiton sisällä on tärkeää	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
tietyt linjat on varmaan aika yhteiset että halutaan esimerkiks se vauvan.. vauvan näkökulma pitää vahvasti.. vahvasti yllä ja mielessä ja tuota.. ja sit semmonen yksilöllisyys ja asiakaslähtöisyys kaikki.. kaikki nämä tämmönen.. tämmöset ni varmasti on on kyllä yhteisiä mut.. mutta silti niinku varmasti työntekijä kohtasia eroja on että.. että aina niinku semmosta lisäkeskustelua kyllä kaipaa.. kaipaa tähän.. tähänkin työmuotoon	Peruslinjat työssä on samat, mutta lisäkeskustelu työtavoista ja – menetelmistä olisi tervetullutta	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
jos olis rahaa ja esimerkiks aikaa et olis vaikka työpari tässä niin.. kyllähän niinkun tämmönen.. tämmönen yhteisten käytäntöjen.. öää.. Luominen ja esimerkiks tämmösen kouluttaminen.. Et olis niinku perhetyö.. vaikka vauvaperhetyötä.. on se sitten niinku neuvolan terveydenhoitaja tai perhetyöntekijä.. olis eri.. eri.. kohdissa niinku tarpeen että olis	Yhtenäiset työmenetelmät ja materiaalit tukisivat työtä	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen

semmonen yhtenäinen näky ja yhtenäiset ohjeet siitä miten.. miten laps.. öö.. lapsen kotirytmitys tapahtuu.. miten.. miten niitä vanhempia siin tuetaan.. et tämmösen niinku materiaalin.. materiaalin tuottaminen.. yhtenäisen materiaalin käyttöön ottaminen se ois musta ihan hieno juttu			
täällä olis tosi hienoa jos sen.. jos sen tota ne käytännöt niin sais juurrutettuu ja öö.. ja tota tavallaan se tiedon niinku jakaminen muillekin työmuodoille niin olishan se ihan toisenlaista miten niitä perheitä vois tukea jo aikasemmin ja useampaa perhettä niillä samoilla ohjeilla.. sitä mä tarkotan.. mä niinku mietin enemmän sit taas niinku täällä niinku omalla alueella	Käytäntöjen juurruttaminen tekisi työstä yhtenäisempää	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
käytäs vielä enemmän läpi sitä että voisko.. oisko meillä esimerkiks.. ööä.. yhtenäistä materiaalia enemmän ja.. ja oisko meillä niin et.. et myös se että.. et me tultas jotenkin niinku ensi- ja turvakodin liitto.. liittona tulis sillä lailla esille	Yhtenäisestä materiaalista ja liiton näkyvyydestä työssä on tärkeää keskustella yhdessä	Yhteneväiset käytännöt	Työn kehittäminen
No jos tähän sais enemmän työaikaa käyttää, niin sehän se tieteenki sitte ois.. ois yks semmonen niinku asia.	Toivon työlle enemmän aikaa	Resurssit	Työn kehittäminen
sais tehdä tätä niinkun viikos tunteja enemmän, niin silloinhan tätä pystys sit niinku kehittämään ja enemmän asiakaskontakteja niinkun ylläpitämään,	Asiakastyö ja kehittäminen vaatisi enemmän työaikaa	Resurssit	Työn kehittäminen
Et me ei voida paljon näit meidän unipal..	Uniohjaukselle on kysyntää ja kaikille	Resurssit	Työn kehittäminen

<p>palveluita mainostaa, koska sit siin käy niin, että me ei pystytä enää vastaamaan ihmisille, jotka tarttis apua. Ja tänään esimerkiks just tossa sanoin kun mä olin unipuhelussa ennen ku tulin tähän näin, niin siel jonotti 22 puhelua sillä aikaa kun mä puhuin toista puhelua</p>	<p>halukkaalle on haastavaa tarjota palvelua.</p>		
<p>et kyl se varmaan on vähän sit se meidän haaste tässä, että.. et miten.. miten me sit pystytään palvelemaan ihmisiä kun.. kun meil ei oo tän suurempaa resurssii</p>	<p>Resursseja tarvitaan lisää, jotta kaikkien halukkaiden auttaminen onnistuu.</p>	<p>Resurssit</p>	<p>Työn kehittäminen</p>
<p>Että tota aattelin, että enemmän pitäis olla aikaa.. aikaa tälle työlle.</p>	<p>Työlle pitäisi olla enemmän aikaa</p>	<p>Resurssit</p>	<p>Työn kehittäminen</p>
<p>et ku puheluita tulee sieltä täältä, niin tuntuu välillä, et se keskittyminen siihen niinku itse Baby blues-toimintaan niin välillä vähän niinku karkaa.. karkaa johonkin muualle.</p>	<p>Keskittyminen kiireessä on haastavaa.</p>	<p>Resurssit</p>	<p>Työn kehittäminen</p>
<p>ja sitä työparia sillä tavalla ite, vaikka se niinku periaatteessa minulla on, mutta käytännössä meil ei kauheesti aikaa oo yhdessä niitä perheitä hoitaa, niin.. niin sillä tavalla ois.. ois ihan mukava, että ois varsinaisesti se työpari, jonka kanssa vois ehkä mahdollisesti yhdessäkin mennä käynnille tai.. tai sitten jakaa enemmän niitä.. niitä asiakasasioita siten, jos tulee jotain haastavempia tapauksia.</p>	<p>Työpari olisi apu työssä</p>	<p>Resurssit</p>	<p>Työn kehittäminen</p>
<p>mä tota viimestä kysymystä vielä, että millaisia kehitystarpeita näette omassa työssänne, niin sen verran siihen kommentoin, että me</p>	<p>Lisärahoituksen kautta mahdollistuisi uusia, laajempia työskentelykeinoja</p>	<p>Resurssit</p>	<p>Työn kehittäminen</p>

haettiin STEAlta lisärahotusta nytten tässä viimesimmässä haussa viime vuonna. Että ois laajennettu tätä unipalvelua sillä lailla, että pääsen jalkautumaan tuonne lähikuntiin ja tarjoamaan heille ilmasena tämän.. tämän uniohjausmallin ja näitä erilaisia unipalveluita. Niinku kehittämään tonne lähikuntiin. Mutta se ei menny niinkö läpi. Eli se on se kehitystarve mitä me nähään täällä päässä, että olis tarvetta jalkautua enemmän tonne lähikuntiin näissä uniohjausasioissa.			
Kouluttamaan ja käynnistämään vaikka uni-illoja tai unineuvolatoimintaa ja siellä on valtavasti kiinnostusta, että aiesopimuksia allekirjotti kolme lähikuntaa.. Joka tarkotti sitä, että jos me ois saatu se rahoitus, niin he ois ollu mielellään messissä. Mutta tota, me ei saatu sitä rahoitusta ja se ei nyt semmosenaan toteudu, että.. kyllä me varmaan niinku sitä jatketaan sillä lailla sitten, että tarjotaan maksullisena sitä mahdollisuutta	Riittävän rahoituksen puute estää kehittämästä työtapoja	Resurssit	Työn kehittäminen
tavallaan työmäärästä vaan pieni prosentti on tavallaan tähän unineuvontaan	Omasta työstä vain pieni osa on käytettävissä unineuvontaan	Resurssit	Työn kehittäminen
Että tätä vois tehdä pelkästään tätä uniduunia, jos siihen semmonen resurssi olis, mutta tokihan mulla on työssä paljon muutakin. Ei oo pelkästään tämä uniohjaus, että nyt sitä tehhään silleen rajallisesti.	Oma työ sisältää myös muuta ja pelkän uniohjauksen tekeminen ei ole mahdollista	Resurssit	Työn kehittäminen
meillä lähetään ihan	Käytäntöjen	Resurssit	Työn kehittäminen

kehittää nimenomaan tätä uniohjausta ja siihen on saatu niinku työntekijäresurssia myös.. ja.. ja se on ehkä ollu se niinku itsellekin se kehitystarve että.. että ois semmonen lähityöntekijä.. niinku saman.. ihan samaa työtä tekevä työntekijä joka.. jonka kanssa pystyy sitte kehittämään nimenomaan sitä työtä ja.. ja tuota vahvistamaan.. vahvistamaan niitä käytäntöjä jotka tuota toimii tai.. tekemään siis nimenomaan kehittämistyötä.. et yksin on joskus vähän vaikea kehittää.. siihen tarvii niinku useampia.. useampia päänuppeja..	vahvistaminen ja kehittäminen on onnistunut työntekijäresurssin parannuttua		
meidän yhdistys ei ikinä hakenu esimerkiks tähän nyt.. meillä ei oo ikinä tähän ollu niinku työntekijää. Eli tota tää on ollu aina toisen työnkuvan pienenä osana, hyvin niinku pienenä osana ja sopis.. se on nyt kehitystä, että meillä vastuuta on myös muilla. Niin tota se on kehitystä ja ehkä meidän yhdistyksellä onkin ajatuksissa jatkossakin kehittää jollakin tavalla	Kehittämistä on toteutettu osana muuta työtä	Resurssit	Työn kehittäminen
meil on niinku se rahoitusjuttu tässä, että.. että ku STEAlta saadaan tietty määrä rahaa, niin tää uniohjaus kuuluu siihen sa.. samaan pottiin. Niin sitä.. tätä puhelin.. tätä uniohjausta ei sen takia voi siirtää esimerkiks ensikodin yhteyteen tosta vaan, tavallaan	STEA:n rahoitus säätelee toimintaa	Resurssit	Työn kehittäminen
Niin vaikka mielessä ois ollu monta vuotta jo monta erilaista kehityskulkua, niin sitä ei	Kehittäminen on pysähtynyt rahoituksen kankeuteen	Resurssit	Työn kehittäminen

voi toteuttaa, koska se rahoitussyystä on joskus aikoinaan haettu tähän näin.. tiettyyn juttuun.			
Mut se mitä mä itse toivoisin tähän Baby Blues työskentelyyn niin on se että.. et tässä olisi enempi mahdollisuus toimia työparina.. tätä työtä tekee kuitenkin niin yksin ja itsekseen niin ois.. olis tosi tärkeitä että varsinkin niissä tapamisissa missä ihan koko perhe on paikalla.. äiti, isä ja sitten saattaa olla useampi lapsi.. niin silloin ois toinen työntekijä mukana.	Olisi tärkeää päästä tekemään enemmän työparityöskentelyä.	Resurssit	Työn kehittäminen
tarkotan niinku tällasissa tilanteissa kun niinu perhetapaamisilla.. missä niinku koko perhe on paikalla niin must ois ihan hyödyllistä ja tarpeenmukasta se että ainakin joidenkin perheiden kohdalla.. perheitäkin on monenlaisia.. erilaisissa tilanteissa olevia.. että olis luotu tavalla tämmönen työparitoimintamalli.	Työparimallin luominen olisi tärkeää	Resurssit	Työn kehittäminen
Sehän vaatii sitten tietenkun lisää resursseja ja rahaa tämmönen. jos ois.. on sitä kysyntää ja tarvetta niin miten se järjestetään se vaatii sitä rahaa.. rahaa ja ehkä työntekijäresurssiakin sitten	Kysyntää ja tarvetta uniohjaukselle on, mutta se vaatii lisää sekä rahaa että työntekijäresurssia	Resurssit	Työn kehittäminen
joo no siis kehitystarpeena ehkä semmosena päällimmäisenä on ollu siis ihan resurssipula..	Isoin kehityskohde on resurssipula	Resurssit	Työn kehittäminen
et tälläkin hetkellä meidän puhelin on ihan hirveen ruuhkautunu ja nyt ku tää chat-palvelu on tullu täs viimeisen kahen-kolmen vuoden aikana, niin se tietysti vie	Chat vie osan resursseilta. Puhelinpalvelua olisi tärkeää pystyä pitämään nykyistä enemmän, koska kysyntää sille on	Resurssit	Työn kehittäminen

osan meidän resursseista, et me ei pystytä pitämään puhelinpäivystystä niin paljon..			
Jos sellasta ideaalitalanetta ajatellaan niin sillohan siinä tota niin katottas että sitä rahoitusta on myös siihen että.. että tota semmonen jatkuva kouluttaminen ja uuden tiedon saanti niin turvataan työntekijöille	Rahoitusta pitäisi olla myös kouluttamiseen ja uuden tiedon saamiseksi	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen
meillä on tämmönen hyvä osaaminen tähän lapsen unirytmitykseen liittyen et.. kyllähän siinä niinkun varmaan siinäkin olis niinku ihan tuotteistamista.. markkinoinnissa vielä niinku petraamista	Hyvä osaaminen unirytmitykseen liittyen pitäisi saada näkyvämmäksi myös markkinoinnissa	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen
Mun mielestä siinä pitäis pitää huoli siitä et.. et se myös semmonen valtakunnallinen työnohjaus tai se semmonen kehittäminen ei missään kohtaa katkais et se olis niinku semmonen jatkumo	Valtakunnallinen työnohjaus ja kehittämissyö tärkeää myös tulevaisuudessa	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen
kyllähän just näitä unineuvoja ja palvelujahan on ihan valtavasti niinku erilaisia ja netti on pullollaan erilaisia ohjeita ja ihmisethän just yleensä siitä ahdistuu, koska niit ohjeita on niin paljon ja neuvoja.	Erilaisia unineuvontapalveluita on paljon ja netissä on valtavasti uneen liittyviä ohjeita.	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen
Ja tietysti niinku koulutusta.. koulutusta lisää, etenki tällaisiin erityisiin ja haastaviin.. haastaviin tapauksiin.	Kaipaisin lisää koulutusta erityisiin ja haastaviin tapauksiin	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen
Että uniasia on aika selkeä silloin ku se on selkeä. Sitte vaan tuntuu, että aina vaan enenevässä määrin on tämmösiä fyysisiä vaivoja, allergioita tai	Perheillä voi olla uniasioiden lisäksi muitakin pulmia ja olisi tärkeää saada tietoa ja koulutusta myös niistä.	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen

<p>jotain muita.. muita juttuja. Vauvoilla ja lapsilla on sit niihin aina jotenkin että.. osaako tunnistaa ne kaikki fyysiset oireistot mitä siellä sit mahdollisesti on, tietysti nää refluksit ja allergiat ja muut on aika selkeitä yleensä että.. et sitte tuntuu että paljon muutakin on mitä.. vanhemmat lukee tosi paljon asioista, niin sillä tavalla ehkä niihin.. niihin sit et ois niinku koulutusta itselle.. itselle lisää.</p>			
<p>Ja sit aattelin semmonen työnohjaus. Meillä on niinku täällä oma työnohjaus, mutta niinkun semmosta vielä Baby blues-työntekijöitten kesken, ketkä tekee samaa työtä ja samojen aihepiirien kanssa on.. niin.. niin tota semmonen on jääny aika vähälle, niin aattelin että esimerkiksi se skypeen kautta tai jotenki, että ois.. ois edes silloin tällöin muutaman kerran vuodessa semmonen, että vois vähän jakaa niitä ilmiöitä, mitä on milläki alueella ja.. ja ehkä käydä niitä vähän hankalampia tapauksia läpi niin silleen case-tyyppisesti, niin se vois olla.. olla ihan hyvä.. hyvä sitten niin siinäkin sais aina vähän niinkun toisen samaa työtä tekevän mielipiteen myöskin asiaan</p>	<p>Laajempi, nimenomaan Baby blues-työntekijöille suunnattu työnohjaus olisi tärkeää</p>	<p>Koulutus ja tiedon jakaminen</p>	<p>Työn kehittäminen</p>
<p>et ku työkokoukset on kerran vuodessa ja ne on täynnä ohjelmaa, siellä aika vähän loppupeleissä.. Et ehkä se on se työkokous, missä vois olla, jos sille vaan riittävästi annetaan</p>	<p>Työkokouksissa jää liian vähän aikaa keskustelulle uniohjauksesta ja sen käytännöistä</p>	<p>Koulutus ja tiedon jakaminen</p>	<p>Työn kehittäminen</p>

aikaa.. niinku sille, että voiaan jakaa näitä uniohjaus-käytäntöjä. Että toistaseks niitä on tosi vähän jaettu, et se on lähinnä jääny semmoseksi meidän keskinäiseksi..			
Mutta me teemme sitä ittekin ja mä oon itekin myöskin hyvin kiinnostunut uniasioista ja että.. etsin tutkimuksia ja tartun niihin, jos löydän ja hyödynnän omassa työssä. Mutta myöskin liitto tekee sitä jo nyt jonkun verran	Tutkimukset uniasioista hyödynnettävissä omaan työhön	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen
Se on tämän, varmaan sen niinkö Child sleep-hankkeen myötä niinkö vahvemmin vielä tämä.. tietoisuus kun lisääntyy, niin jotenkin se unipalvelujen tarjoamisen merkitys on.. korostuu vielä	Tietoisuus lapsen uniasioista lisääntyy ja tämä lisää unipalveluiden merkitystä	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen
Ja itseasiassa nyt mikä välillä näkyy myös tässä omassa työssä, että ei pelkästään yli puolivuotiaiden unipulmat, vaan ihan pienten vauvojen uniasiat kiinnostaa vanhempia.	Pienten vauvojen uniasiat kiinnostavat vanhempia	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen
emmosia, mikä auttaa vanhempaa jaksamaan ja ehkä ymmärtämään minkä takia vauva tunnin välein saattaa havahtua. Et annetaan psykoedukaatiota. Et noissa unichateissa saattaa olla näitä pienten vauvojen vanhempia myös ja kaipaavat niinku uniapua. Univinkejä tarjota, että miten voi tukea oman vauvan unirytmien löytymistä, hyvän uni-valverytmien löytymistä. Et se on semmonen uus juttu ja mä aattelen, että se on	Psykoedukaation ja uniohjauksen merkitys perheen jaksamisessa on tärkeä	Koulutus ja tiedon jakaminen	Työn kehittäminen

<p>myöskin semmonen tärkeä.. tärkeä asia se pienen vauvan uni. Ja sen tiedon antaminen, kun vanhempi kysyy, et minkälaista se on. Se on kuitenkin erilaista kun isomman vauvan uni.</p>			
<p>nähään ehkä sitä tarvetta sille neuvonnan kehittämiseksi niinku yli kaks vuotiaille.. meillähän on niinku alle kaks vuotiaille tämä toiminta.. mutta.. äää.. ymm.. se kyllä näyttää käytännössä niin että yhteydenottoja tulee kaks viiva viis vuotiaitten lasten vanhemmilta.. että.. tavallaan kun ei oo mitään paikkaa niinku oikein mistä että neuvolastakin ollaan vähän silleen niinku sillä lailla ettei oikein niinku oo konsteja ja keinoja niin ne ohjautuu sitten myös meille sitten.. eikä oo tehty sitten niin karkeeta jakoo että ois sitten niinku käännytetty pois.. että.. että.. ei nyt voida niinkö.. voida ottaa.. että on niinku ainakin tällä alueella näkyy tuo että on kovasti tarvetta myös sen ikästen niinku siis.. siihen liittyen se että niissä uniasioissa kaipais sitten myös semmosta lisäkoulutusta että vaikka siinä vanhemmalle todetaankin se että tai ei oo niinku se meidän niinku erityisosaamisalue niinku näin.. näin vanhat lapset mutta että niin.. joillekin jo pelkästään se että sekin että tulee kuulluks ja kohdatukse helepottaa että jos jotain pientä vinkkiä kykenee antahan niin</p>	<p>Neuvonnan kehittäminen myös vanhemmille lapsille olisi tärkeää, että myös vanhempienlasten perheet saisivat tukea</p>	<p>Koulutus ja tiedon jakaminen</p>	<p>Työn kehittäminen</p>

<p>autta jo niinku jatkaan.. mutta että.. ihan semmonen niinku unineuvonta joka ois niinku kohdennettu tämän ikästen lasten vanhemmille ni sille nähhän tarve ja se lisäkoulutuksen tarve..</p>			
<p>nähään myös semmoselle työlle.. niinku kotiin tehtävälle työlle.. että joissakin perheissä niinku on se tilanne että puhelut ja tapaamiset ei niinki riitä vaan tarve sille että työntekijä ois illalla sen vanhemman tukena niinku esimerkiksi nukuttamistilanteessa et ohjaamassa ihan konkreettisesti sitä niinku että miten se niinku vaikka tällästä niinku.. mm.. niin mitä siinä niinku tulis tehdä ja kuinka niinku ottaa vaikka niinku vaikka jos vanhemmilla on vaikeus ottaa niinku lapsen itkua vastaan että ei niinku.. että ei niinku.. on niin hankaluus sietää sitä ja koetaan laps jotenkin vaativana ja tämmösenä ja siitä sitten niissä tilanteissa olis sitten hyvä niinku olla ihan rinnalla kulkemassa sen vanhemman kans tää.. ja sitten tuota niin.. ja se saattaa olla että ne on näitä just tämmösiä kaks viiva kolme vuotialta niinku lasten niinku.. öö.. ongelmista niinku puhutaan joilla on se uhma siinä vielä ja joka ei sitten enää varsinaisesti kuulu tuonne unikoulun puolelle sillä lailla.. saattaa olla että nukkuvat jo yöt oikein hyvin mutta että saattaa olla että tällisiä</p>	<p>Joissakin perheissä kaivattaisiin nykyistä enemmän myös kotona toteutettavaa uniohjausta ja -tukea. Varsinkin perheet, joissa vanhempia lapsia, ovat usein välinpitoajia, kun palveluita ei ole riittävästi heille tarjolla.</p>	<p>Koulutus ja tiedon jakaminen</p>	<p>Työn kehittäminen</p>

<p>kolmenkin tunnin otantoja illalla että saadaan se lapsi nukahtamaan siellä kotona että kaheksan yheksän aikaan alotetaan ja puollilta öin niinkö laps nukahtaa ja niinku joskus jopa sitäkin myöhemmin et se on aika niinku katastrofaalinen se tilanne siellä niinku perheessä että se niinku se yhen lapsen unet pyörittää niinku koko sen niinku perheen arkea sillein että millä mallilla se on niin.. et.. jotenkin siinäkin se semmosen niinku ikäluokan väliinpuutoaminen niin.. on ehkä se että eivät kuulu enää laitoshoidon niinku piiriin mutta tarve ois kuitenkin niinku sille vielä isommalle tuelle ku vaan se että niinku keskustellaan puhelimitse tai tavataan</p>			
<p>Oikeestaan nyt tähän kehittämiseen liittyy vielä niin tota. Mikä nyt varmaan ehkä niinku liittyy.. no liittyykin tähän.. niinku tähän yhdistykseen nimenomaan missä mä oon. Niin tavallaan se että.. öö.. rakenteissa.. työn rakenteissa on aika paljon kehittämisen varaa. Tavallaan ihan sellaset että.. et.. olis säännölliset tiimipalaverit ja.. ja tota olis rauhallinen työtila tehdä työtä. Mun mielestä se rauhallisen työtilan puuttuminen niin tarkoittaa samalla sitä et ei oo oikein työvälineet kunnossa.</p>	<p>Työntekemiselle olisi tärkeää saada rauhallinen ympäristö oman yhdistyksen tiloissa</p>	<p>Työrauha</p>	<p>Työn kehittäminen</p>
<p>Et tavallaan sellanen työrauha.. työrauhan puuttuminen sellasessa</p>	<p>Hyvä työrauha on tärkeä edellytys työn tekemiselle.</p>	<p>Työrauha</p>	<p>Työn kehittäminen</p>

työssä missä sä oot paljon kentällä, teet kotikäyntejä ja vieraillet asiantuntijana puhumassa erilaisissa ryhmissä ni olis hirveen tärkeitä et se työtillä mihin sä tuut sieltä kentältä niin on rauhallinen missä sä voit tehdä rauhassa kirjaukset missä sä voit rauhassa hoitaa puhelut.. eikä niin että että sulla ei välttämättä oo sitä työtillaa kun sä tuut.. sä tuut.. sinne työpaikalle.			
---	--	--	--