



Vertaistukea vanhemmuuteen

Kirjallisuuskatsaus

Hoitotyön koulutusohjelma,
terveydenhoitaja
Opinnäytetyö
20.4.2009

Laura Stjerna
Anna Westerholm

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyön koulutusohjelma	Terveystenhoitaja AMK	
Tekijä/Tekijät		
Stjerna Laura ja Westerholm Anna		
Työn nimi		
Vertaistukea vanhemmuuteen -kirjallisuuskatsaus		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Kevät 2009	31+ 2 liitettä
TIIVISTELMÄ		
<p>Työn tarkoituksena oli kuvata tutkimusten avulla eri menetelmiä toteuttaa vertaistukea sekä sairaan että terveen lapsen vanhemmille. Työn pohjalta sairaan tai terveen lapsen perheen kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat tutustua vertaistuen menetelmiin sekä miettiä mahdollisuutta hyödyntää menetelmiä omassa työssään.</p> <p>Menetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta, jonka aineisto kerättiin systemaattisella menetelmällä. Aineisto koostuu 18 tutkimuksesta ja se analysoitiin asetetun tutkimuskysymyksen mukaan. Aineisto käsittelee vanhemmuuden tukena käytettyä vertaistukea. Vertaistuen muodot on jaettu neljään eri pääryhmään: ryhmämuotoinen, sähköpostin välityksellä tapahtuva ja internetin välityksellä tapahtuva vertaistuki sekä ryhmäluennot.</p> <p>Tutkimukset osoittivat, että vertaistuellla ja sen eri menetelmillä on monia hyötyjä ja vain vähän haittapuolia. Yleisimmin esiintyneet hyödyt vertaistuesta olivat sen tarjoama sosiaalinen, emotionaalinen ja tiedollinen tuki. Lasten vanhemmat kokivat samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa käydyn vuorovaikutuksen hyödylliseksi ja he kokivat tullessa ymmärretyiksi paremmin kuin yleensä. Toisten auttaminen mainittiin myös useassa tutkimuksessa tärkeäksi tekijäksi. Vertaistuki myös paransi monella tapaa vanhempien itseluottamusta ja vahvisti vanhemmuutta. Lapsen ja vanhemman välinen suhde kehittyi tuen saamisen myötä.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen pohjalta voi todeta, että aihetta on tutkittu vähän. Vertaisryhmiin osallistutaan usein liian myöhään, jolloin ongelmat ovat ehtineet kasautua liian suuriksi. Tällöin vertaistuki ei enää ole ennaltaehkäisevää toimintaa. Tutkimuksissa vanhempien osallistuminen vertaisryhmiin on ollut vapaaehtoista, mikä mahdollisesti on karsinut motivoitumattomat vanhemmat pois ryhmistä. Aineiston tutkimuksista vain yksi on tehty Suomessa. Nämä asiat tulee huomioida kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta arvioitaessa.</p>		
Avainsanat		
vertaistuki, vanhemmuus, vertaistukiryhmä		

Degree Programme in		Degree	
Nursing and Health Care		Bachelor of Health Care	
Author/Authors			
Stjerna, Laura and Westerholm, Anna			
Title			
Peer Support for Parents - A Literature Review			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Spring 2009	31+ 2 appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>The objective of this study was to chart the benefits and methods of peer support among parents with ill or healthy children. On the base of this study, health care professionals working with parents may familiarise themselves with the methods of peer support and consider if they want to use it as a working method.</p> <p>The study was a literature review, in which the data was collected with systematic methods. All the studies used in this review reported about peer support among parents with ill or healthy children. The reseach material consisted of 18 studies which were chosen on the ground of answering wheather they answered the research question or not. The methods of peer support were divided to four main categories which were group support, peer support by e-mail or internet and group lessons.</p> <p>The results showed that peer support and its many methods had many benefits and only a few disadvantages. The mostly appeared benefits were social, emotional and informational support. The parents found it helpful to meet and discuss with other parents in same life situations, and they felt that they were understood better than earlier. They also felt it was important to help others. Peer support also raised their self-confidence and made the parenthood stronger. Parent-child relations developed through the peer support.</p> <p>On the basis of the literature review, one may say that there was yet only a few researches made about peer suppor among parents. Unfortunately, the parents participated in peer support groups when the problems already had grown too big. Then, peer support was not a preventive working method anymore. In the studies, the parents could decide wheather they wanted to participate in the study or not. Perhaps, this selected only those parents who were highly motivated to take part in the study and it could have indicated to results. Most studies were carried out abroad and, therefore, it should be taken in consideration when talking about reliability.</p>			
Keywords			
peer support, parenthood, peer support group			

SISÄLLYS

JOHDANTO	1
2 VERTAISTUKI AUTTAMISMENETELMÄNÄ	3
2.1 Käsitteiden määrittely	3
2.2 Mitä vertaistuki on	3
3 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI	5
3.1 Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä	5
3.2 Aineiston haku	6
3.3 Valintakriteerit	7
3.4 Aineiston kuvaus	8
3.5 Aineiston analysointi	9
4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	10
5 TULOKSET: VANHEMMILLE TARKOITETUN VERTAISTUEN MENETELMÄT HYÖTYJEN JA HAITTOJEN AVULLA KUVATTUNA	11
5.1 Pari- ja ryhmämuotoinen vertaistuki vanhemmuuden tukena	12
5.1.1 Koulutetun vanhemman vetämät vertaistukiryhmät	12
5.1.2 Kahden vanhemman välinen vertaistuki	13
5.1.3 Ammattilaisten vetämät vertaistukiryhmät vanhemmille	15
5.2 Sähköpostin välityksellä toteutuva vertaistuki vanhemmuuden tukena	18
5.3 Internetin keskustelupalstat vanhemmuuden tukena	19
5.4 Ryhmäluennot vanhemmuuden tukena	21
6 POHDINTA	23
6.1 Prosessin kuvaus: eettiset näkökohdat ja luotettavuus	24
6.2 Kirjallisuuskatsauksen merkitys hoitotyölle ja esiin tulleet kehittämishaasteet	27
LÄHTEET	29
LIITTEET	
LIITE 1 Tiedonhaku	
LIITE 2 Tutkimusaineiston analyysi	

JOHDANTO

Nykyajan perhesuhteissa ja sosiaalisissa verkostoissa on tapahtunut muutoksia: ihmiset muuttavat yhä enemmän kauas sukulaisistaan ja perheiden koot ovat pienentyneet. Tämän vuoksi kokemus yhteisöllisyydestä puuttuu. Enää asiantuntijoihin ei luoteta yhtä voimakkaasti kuin ennen, vaan ihmiset yrittävät joko itse tai vertaisten tuella selvittää haastavista elämäntilanteista. (Hulmi 2004: 23.) Vertaistuen keskeisin tarkoitus on tuottaa ihmiselle sellaisia kokemuksia, ettei hän ole yksin elämäntilanteessaan tai ongelmiensa kanssa. Vertaistuki on vapaaehtoista ja vastavuoroista kokemusten vaihtoa sekä samassa elämäntilanteessa olevien tukemista. (Pöyhtäri 2000.)

Vertaistuesta puhutaan mediassakin aika ajoin. Savon Sanomat (2009: 6) uutisoi, että tehdessään Kuopiossa aiheesta väitöskirjaa tutkija Marja Kalavainen on huomannut ryhmämuotoisen hoidon olevan yksilöhoidoa parempi tapa hoitaa lapsen ylipainoa. Kalavaisen mukaan lapset hoikistuvat ryhmässä selvästi enemmän kuin yksilöhoidossa, koska ryhmässä lapset saavat enemmän vertaistukea ja hyväksyntää. Helsingin Sanomat taas kirjoittaa maaliskuun alussa (2009: D1) tupakoinnin lopettamisen apukeinoista. Artikkelissa Helsingin kaupungin tupakkaklinikan terveydenhoitaja Kiviaho toteaa korvaushoidon tai lääkityksen yhdistämisen vertaistukeen olevan tehokas yhdistelmä.

Mediassa on herätty puhumaan yhteisöllisyydestä myös viime aikaisten tapahtumien takia. Kouluampumistapaukset ja nuorten lisääntyneen pahoinvoinnin myötä yhteisöllisyyden puute yhteiskunnassa on huomattu ja sen tärkeys ymmärretty.

Vertaistukea on tutkittu maailmalla paljon. Tietokannoista löytyy paljon tutkimuksia vertaistuesta, joka on kohdennettu päihteiden käyttäjille, mielenterveysongelmista kärsiville ja eri pitkäaikaissairauksia sairastaville. Tutkimuksia vanhemmuutta tukevasta vertaistuesta löytyy melko vähän ja näistäkin useat koskevat imetystä tukevaa vertaistukea. Suomalaiset vanhemmuutta tukevaa vertaistukea käsittelevät tutkimukset taas käsittelevät useimmiten neuvolan perhevalmennuksia. Vertaistukea tutkitaan myös monilla tieteenaloilla. Tavallisimmin sitä on tutkittu hoito- ja terveystieteissä, psykologiassa, lääketieteessä ja sosiologiassa. Taloustiede on tutkinut vertaistukea hoitomuotona lähinnä kustannustehokkuuden kannalta. Esimerkiksi Aziz, Batterspy, Bennett ja Sabin (2004) ovat tutkineet vertaistuen kustannustehokkuutta imetysryhmissä. Tekniikan ala

on tutkinut vertaistukea virtuaalisten menetelmien kautta. Esimerkiksi Melakoski-Vistbacka (2006) on tutkinut internetiä äitien vertaistukimenetelmänä.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata vanhemmuutta tukevaa vertaistukea 18 tutkimuksen valossa. Aihe on tärkeä, koska aineistoa etsiessä eri tietokannoista kävi ilmi, että vanhemmuutta tukevaa vertaistukea on 2000-luvulla tutkittu Suomessa melko vähän. Suomalaisia tutkimuksia vanhemmuutta tukevasta vertaistuesta löytyi pääasiassa 1990-luvulta. 2000-luvulla tehtyjä suomalaisia tutkimuksia löytyi vain yksi ja se on otettu mukaan kirjallisuuskatsauksen aineistoon. Tämä kirjallisuuskatsaus koostuu ulkomaisten tutkimusten ja yhden suomalaisen tutkimuksen tulokset vanhemmuutta tukevasta vertaistuen menetelmistä vanhempien kokemien hyötyjen ja haittojen pohjalta. Kirjallisuuskatsauksen yhtenä tavoitteena onkin tuoda suomalaisen terveydenhuollon käyttöön ajankohtaista ja objektiivista tietoa tuoreimmista vanhemmuutta tukevaa vertaistukea käsittelevistä tutkimuksista. Tietämällä vertaistuen toteuttamismenetelmistä vertaistukea järjestävän on helppo valita juuri hänen asiakasryhmälleen sopiva menetelmä.

Kirjallisuuskatsauksen poissulkukriteereinä ovat olleet kuolleen lapsen vanhemmille osoitettu vertaistuki, imetystä tukeva vertaistuki, ainoastaan vertaistukea hakevien motiivien käsittely sekä se, että tutkimuksessa ei ole käytetty selvää vertaistuen menetelmää tai menetelmää ei ole vanhempien näkökulmasta arvioitu. Tutkimukset on myös rajattu käsittämään ainoastaan vuonna 2000 tai sitä myöhemmin tehtyjä ja tutkimuksia haettiin ainoastaan suomen, ruotsin, englannin ja saksan kielillä.

Työ on osa Urbaani vanhemmuus -hanketta, jonka tavoitteena on edistää vauvaperheiden hyvinvointia. Hankkeen tarkoituksena on tukea vanhempia, ja tämä kirjallisuuskatsaus tukee tarkoitusta kuvaamalla vertaistuen eri menetelmiä vanhemmuuden tukena. Hanke voi näin käyttää hyödykseen vertaistuen menetelmiä käsittelevää kirjallisuuskatsausta suunnitellessaan vanhemmille suunnattavaa tukea. Hanke on aloitettu 1.9.2005 ja se päättyy 31.12.2010. Yhtenä hankkeen menetelmänä ja vauvaperhettä tukevana interventiona on kehitetty vauvankaa.fi -internetsivusto. Hankkeessa ovat mukana Tampereen yliopiston hoitotieteen laitos, Tampereen yliopistollinen keskussairaala, Metropolia Ammattikorkeakoulu, HUS Kuntayhtymä, Naistentautien- ja synnytysten toimiala, Naistenklinikka, Kätilöopiston sairaala ja Mindcom Oy.

2 VERTAISTUKI AUTTAMISMENETELMÄNÄ

2.1 Käsitteiden määrittely

Vertainen (engl. peer) on määritelty johonkin rinnastettavissa olevaan, verrattavissa olevaan sekä jonkin toisen arvoiseksi ja veroiseksi. Näin ollen vertaisryhmä (engl. peer group) tarkoittaa vertaisten ryhmää. Vertaisryhmästä käytetään joissain lähteissä myös määritelmää oma-apuryhmä. Tuki (engl. support) taas määritellään esineeksi, rakenteeksi tai muuksi sellaiseksi, joka tukee, on tukena tai pitää pystyssä. Tuki pitää paikoiltaan, kannattaa, lujittaa tai vahvistaa jotakin. Tuki-sanaa käytetään sellaisesta, joka antaa turvaa, pitää yllä, edistää, auttaa tai kannustaa jotakuta. (Suomen kielen perussanakirja 1994: s.v. vertainen, vertaisryhmä, tuki.)

Sosiaalisella (engl. social) tarkoitetaan yhteisöllistä, yhteiskunnallista ja yhteisöä; yhteiskunnassa heikossa asemassa olevien auttamiseen tähtäävää (Suomen kielen perussanakirja 1994: s.v. sosiaalinen). Sosiaalinen tuki (engl. social support) on useimmiten jaoteltu neljään osa-alueeseen: henkiseen tukeen, käytännölliseen tukeen, tiedolliseen tukeen ja vahvistavaan palautteeseen. Sosiaalisella verkostolla tarkoitetaan sitä ympäristöä, jossa sosiaalista tukea annetaan ja saadaan. (Järvinen 1998: 10.)

Vanhemmuutta (engl. parenthood) määritellään hyvin eri tavoin. Vanhemmuus on prosessi, joka kehittyy ja muuttuu koko ajan. Vanhemmaksi kasvaminen alkaa jo ennen vauvan syntymää ja jatkuu läpi eliniän.

Pienryhmällä (engl. small group) tarkoitetaan ryhmää, jossa jokainen osallistuja on vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Pienryhmän toiminta ja vuorovaikutuksellisuus on jatkunut siinä määrin, että jokaiselle on muodostunut käsitys jokaisesta ryhmän jäsenestä ja ryhmästä kokonaisuutena. (Järvinen 1998: 14.)

2.2 Mitä vertaistuki on

Vertaistukitoiminta on samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten toimintaa, jossa samoja asioita kokeneet ihmiset jakavat keskenään tuntemuksiaan, tietoa, emootioita

ja kokemuksia ja näin saavat tukea toisiltaan (Kinnunen 2006: 32). Vertaistukitoiminta on vapaaehtoista, ja siihen osallistuvat ovat yleensä sekä tukijoina että tuettavina. Vertaistuen tavoitteena on löytää arkipäivää helpottavia tekijöitä. (Lepolahti - Lönnqvist 2005: 4.)

Vertaistueella on suuri merkitys ihmisen jaksamiselle ja elämännhallinnalle, ja ammat-
tiapu ei voi sitä korvata. Vertaistukitoiminnassa ihminen ei ole hoidon kohteena vaan
itse keskeisenä toimijana omien kokemuksiansa kautta. Se voi myös auttaa selviämään
vaikeasta elämäntilanteesta tai psyykkisestä traumasta, ja sitä voi käyttää kuntoutuksen
tukena. (Pöyhtäri 2000.) Vertaistukitoiminta ei ole terapiaa, vaan sellaista oma-
aputoimintaa, johon voi kuulua terapeuttisia piirteitä (Lepolahti - Lönnqvist 2005: 4).
Vertaistukea haetaan monista eri syistä. Osallistujien motiivien tunteminen auttaa suunnittelemaan vertaistuen sisältöä.

Vertaistukitoimintaa alettiin pohtia ja kehittää 1800-luvun Englannissa, jossa oma-
apuun tutustuneet kirjoittajat pohtivat vertaistuen käsitettä. He paheksuivat ajatusta aut-
tajan paremmuudesta ja halusivat hoitosuhteen perustuvan auttajan ja autettavan tasa-
vertaisuuteen. 1930-luvulla perustettiin useita vertaistukiryhmiä, joista tunnetuin lienee
Amerikassa perustettu Anonyymit Alkoholistit –ryhmä (AA). Suomeen ajatus vertaistu-
kiryhmistä saapui 1940-luvulla ja vuonna 1948 perustettiin ensimmäinen AA-ryhmä.
AA-ryhmät levisivät kaupungista toiseen ja niiden positiivinen vaikutus huomattiin.
(Hulmi 2004: 21-23.) Vertaistuki vakiintui Suomessa toimintamuodoksi sosiaali- ja
terveysalalla 1990-luvun puolivälissä (Hyväri 2005: 214).

Vertaistukiryhmiä alettiin perustaa Euroopassa perinteisten sosiaalisten verkostojen
muuttumisen vuoksi. Perheet ovat pienentyneet ja ihmiset muuttavat enemmän kuin
ennen, joten naapureihin tai työkavereihin ei muodostu yhtä läheisiä välejä kuin ennen.
Myöskään seurakuntien sosiaalinen tehtävä ei ole niin voimakas kuin ennen. Suhde auk-
toriteetteihin on muuttunut. Enää ammattilaisten tai perheen tukea ei pidetä niin itses-
tään selvänä, vaan turvaudutaan yhä enemmän tee-se-itse- periaatteeseen. (Hulmi 2004:
23.)

Vertaistuki on lähes mihin aiheeseen tahansa soveltuva tuen muoto. Vertaistukea voi
käyttää tukena erilaisista ongelmista kärsiville sekä sen lisäksi myös muillekin ryhmille,
kuten eri työpaikoissa työskenteleville, millä alalla tahansa. Olssonin (2009: 26-27) ar-

tikkelissa puhutaan vertaistuen merkityksestä hoito- ja terveysalalla työskenteleville. Artikkelissa kerrotaan kolmesta kouluterveydenhoitajasta, jotka ovat perustaneet oman vertaistukiryhmän, jossa he jakavat ajatuksiaan ja saavat tukea ja neuvoja toimintatavoihin työssään. Ryhmä perustettiin, koska terveydenhoitajat kokivat olevansa yksin työasioidensa kanssa ja kaipasivat kollegoiden tukea.

Vertaistukea on tutkittu monille erilaisille ryhmille tarkoitettuna ja sitä on tutkittu monilla eri tieteenaloilla. Hoito- ja terveystieteenalat, psykologia, lääketiede sekä sosiologia ovat yleisimmin aihetta tutkineet alat. Myös tekniikan aloilla ja taloustieteessä vertaistukea on tutkittu muun muassa kustannustehokkuuden ja virtuaalisten menetelmien kautta. Eniten vertaistukea on tutkittu eri pitkäaikaissairauksia sairastavien, päihteiden käyttäjien, mielenterveysongelmaisten sekä imetyksen kannalta. Esimerkiksi Battersby ja Sabin (2002) ovat tutkineet vertaistuen vaikutusta imetyksen kestoon. Tutkimuksessa todettiin vertaistuen selkeästi vaikuttaneen imetyksen kestoon positiivisesti sekä tuoneen äideille heidän kaipaamaansa tukea ja tietoa (Battersby - Sabin 2002: 29-30).

3 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

3.1 Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä

Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan sellaista tieteellistä tutkimusmenetelmää, jonka tarkoituksena on kerätä ja arvioida olemassa olevaa tutkimustietoa sekä koota yhteenveto usean eri tutkimuksen tuloksista (Kääriäinen - Lahtinen 2006: 37). Tämä kirjallisuuskatsaus on systemaattisella työmenetelmällä tehty, mikä tarkoittaa, että systemaattisen kirjallisuuskatsauksen yleiset periaatteet toteutuvat osittain. Kirjallisuuskatsauksen yksi tarkoitus on myös joko tuoda lisätutkimuksen tarvetta esiin tai vähentää uusien tarpeettomien tutkimusten tekemistä (Kääriäinen - Lahtinen 2006: 37.)

Kirjallisuuskatsausprosessi lähtee tutkimussuunnitelman hahmottamisesta ja tutkimuskysymysten laatimisesta. Tämän jälkeen suunnitellaan ja toteutetaan alkuperäistutkimusten hakuprosessi. Alkuperäistutkimukset käydään läpi ja niistä valitaan tutkimuskysymyksiin vastaavat. Tutkimusten laatu arvioidaan ja ne analysoidaan. Tämän jälkeen esitetään tulokset. (Hannula - Kaunonen 2006: 22.) Kirjallisuuskatsausprosessin aikana tehdään kaiken aikaa erilaisia valintoja, jotka vaikuttavat työn lopputulokseen. Tällaisia

valintoja ovat esimerkiksi tutkimuskysymyksen asettelu, käytettävien tietokantojen ja hakusanojen määrittely sekä analysointimenetelmä. (Hirsjärvi - Remes - Sajavaara 2000: 111.)

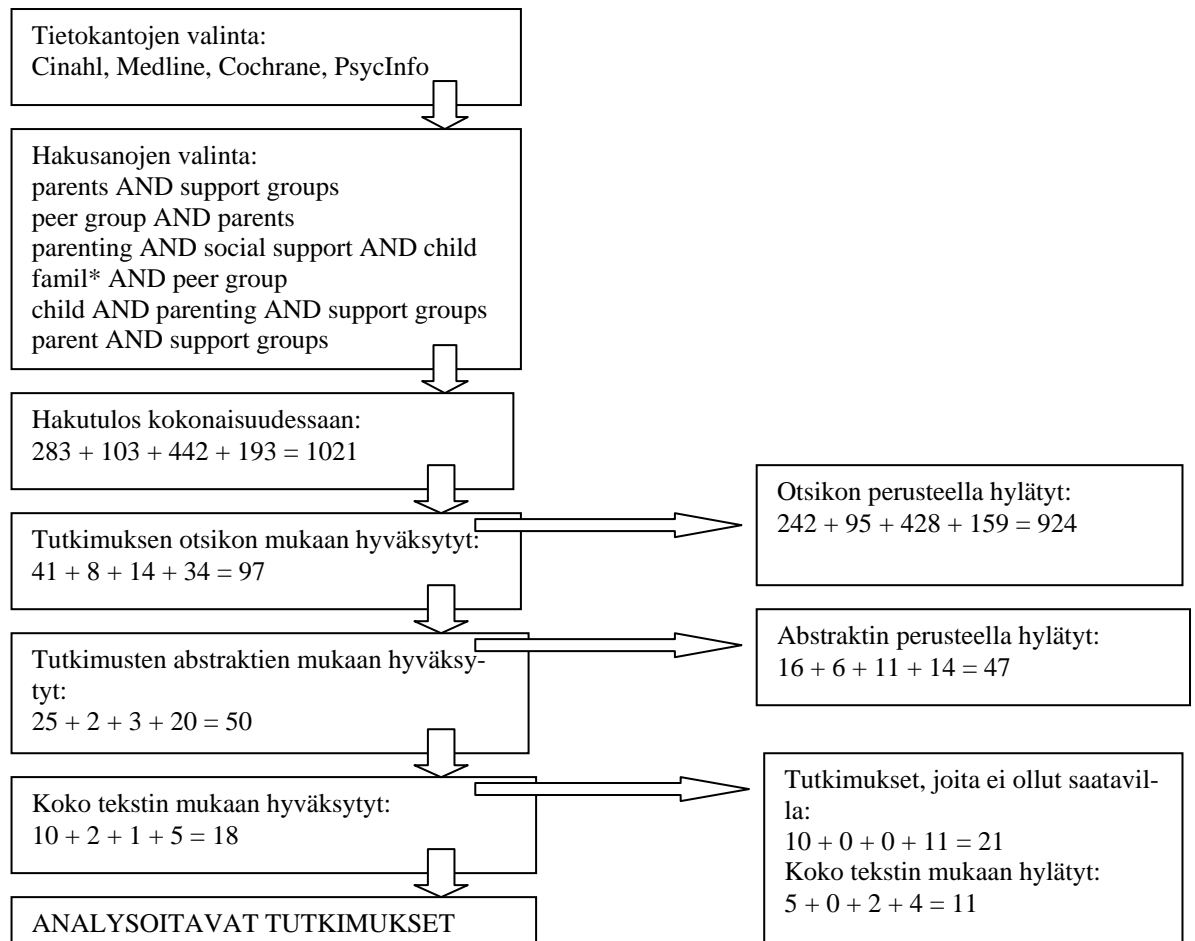
Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella on myös puutteensa. Mikäli alkuperäisissä tutkimuksissa esiintyy tutkimuksellisia ongelmia tai puutteita, ei niitä voida kirjallisuuskatsauksessakaan korjata. Lisäksi alkuperäistutkimuksen puutteellisuuden vuoksi myös systemaattinen kirjallisuuskatsaus voi tuottaa ainakin osittain virheellistä tietoa. Merkittävä puute kirjallisuuskatsauksessa on niin kutsuttu julkaisuharha. Se tarkoittaa sitä, että käytetään vain sellaisia alkuperäistutkimuksia, joissa on saatu tilastollisesti merkittäviä tuloksia. Tämä saattaa johtaa liian optimistisiin johtopäätöksiin ja heikentää luotettavuutta. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta saattaa heikentää myös lähteiden valikointi saatavuuden tai kielen perusteella. Näin kaikki hyödylliset lähteet eivät välttämättä päädy mukaan kirjallisuuskatsaukseen. (Malmivaara 2002: 877.)

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta lisää menetelmien ja työtapojen täsmällinen kuvaus, ja niiden täytyy myös olla toistettavissa. Tämä tarkoittaa, että käytetyt hakustrategiat, tutkimusten valinta- ja poissulkukriteerit sekä tiedon keruu ja sen yhdistäminen on selkeästi kuvattuna. (Leino-Kilpi – Mikkola - Peiponen - Voutilainen 2000: 59.)

Metsämuurosen (2000: 41) mukaan luotettavuudella tarkoitetaan sen varmistamista, että tutkitaan sitä mitä on alun perin ollut tarkoituskin. Usein luotettavuus jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä, että kirjallisuuskatsaus on yleistettävissä. Sisäinen validiteetti tarkoittaa kirjallisuuskatsauksen omaa luotettavuutta. (Metsämuuronen 2000: 41.)

3.2 Aineiston haku

Aineisto on koottu EBSCO Cinahl-, Medic-, OVID Medline-, OVID PsycInfo- sekä Cochrane-tietokannoista. Hakuja tehtiin myös Helka-tietokannasta, mutta sieltä ei löytynyt yhtään sopivaa tutkimusta. Helkaan tehtyjen hakujen tulokset eivät joko otsikoltaan vastanneet asetettuun tutkimustehtävään tai ne eivät olleet selviä tutkimuksia. Hakusanoina on käytetty termejä peer group, parents, social support, child*, parenting, support groups, famil*, peer support, vanhem? ja vertais? (kts. LIITE 1 ja KUVIO 1). Teoreettisen viitekehäyksen lähteet on pääasiallisesti haettu manuaalisesti.



KUVIO 1. Kirjallisuuskatsauksen aineistonkeruuprosessi mukailten Hannulaa ja Kauronosta (2006: 22).

3.3 Valintakriteerit

Hakuja tehdessä tutkimukset rajattiin käsittelemään ainoastaan vuosina 2000-2009 tehtyjä tutkimuksia ja kielet rajattiin koskemaan englantia, suomea, ruotsia ja saksaa. Kaikki valitut tutkimukset ovat kuitenkin englanninkielisiä. Hakutuloksia oli tämän jälkeen kaikista tietokannoista yhteensä 1021. 1021 tutkimuksesta käytiin läpi otsikot ja näistä valittiin 97 tutkimusta. Poissulkukriteerinä oli otsikon vastaavuus aiheeseen. 97 tutkimuksesta luettiin abstraktit. Hyväksyttävien tutkimusten abstraktien tuli käsitellä vanhemmuutta tukevaa vertaistukea. 50 tutkimusta käsiteltiin abstraktin perusteella tätä aihetta. Näistä 50 tutkimuksesta oli 29 saatavilla. Muita 21 tutkimusta ei löytynyt internetistä sähköisenä versiona tai pääkaupunkiseudun kirjastoista. Saadut 29 tutkimusta luettiin kahteen kertaan ja aineistoksi valikoitui 18 tutkimusta. Loput 11 eivät käsitelleet

vertaistuen eri menetelmiä tai tutkimusten vanhemmat olivat menettäneet lapsensa. Yksi tutkimus, jota ei valittu, käsitteli vertaistukiryhmiin hakeutumisen motiiveja, ei niinkään menetelmiä. Yksi tutkimus oli vajavainen, koska kaikkia tutkimuksen osia ei ollut saatavilla.

Tutkimukset vastasivat asetettuun tutkimustehtävään, mikäli niissä esiintyi kolme kriteeriä: tutkimuksessa puhuttiin vanhemmuutta tukevasta vertaistuesta, tutkimuksessa esiteltiin selkeä menetelmä, millä vertaistukea oli toteutettu sekä toteutetusta vertaistuesta esitettiin ainakin vanhempien arviointia.

Poissulkukriteereinä ovat siis toimineet

- menehtyneen lapsen vanhemmille osoitettu vertaistuki
- vertaistukimenetelmää ei ole tutkimuksessa kuvailtu tai arvioitu
- vertaistuki käsittelee imetystä
- tutkimuksessa on käsitelty ainoastaan motiiveja, jonka vuoksi vanhempi on hakenut vertaisten tukea
- tutkimusta ei ollut saatavilla internetistä sähköisenä versiona tai pääkaupunkiseudun kirjastoista
- tutkimus oli ennen vuotta 2000 tehty
- tutkimus ei ollut suomen, ruotsin, englannin tai saksan kielinen
- tutkimus ei vastannut asetettuun tutkimustehtävään

Haut on tehty pääosin itsenäisesti, mutta alussa myös informaation ohjausta käytettiin. Vanhemmille tarjotusta vertaistuesta löytyi melko vähän tutkimuksia. Myös useassa aineiston tutkimuksessa todettiin vanhemmuutta tukevasta vertaistuesta olevan niukasti tutkittua tietoa. Alkuperäinen tarkoitus oli tehdä kirjallisuuskatsaus sairaan lapsen vanhemmille osoitetusta vertaistuesta, mutta tutkimusten vähäisyyden vuoksi kirjallisuuskatsauksessa on käytetty myös tutkimuksia, jotka käsittelevät ennaltaehkäiseviä vertaistukiryhmiä vanhemmille.

3.4 Aineiston kuvaus

Kaikki tutkimukset, jotka käytiin läpi, olivat englanninkielisiä. Lopulliseen tutkimusaineistoon kuuluu tutkimuksia Yhdysvalloista (4), Suomesta (1), Intiasta (1), Kanadasta (2), Australiasta (4), Iso-Britanniasta (5) ja Norjasta (1). Yksi tutkimus on Cochrane-

tietokannan kirjallisuuskatsaus, joka on yhteenveto neljästä eri tutkimuksesta. Tutkimuksista 14 käsittelee lapsen sairauden tai muun syyn takia tukea tarvitsevia vanhempia ja loput neljä ovat ennaltaehkäisevän vertaistuen muotoja käsitteleviä tutkimuksia. Aineiston tutkimuksista kymmenen oli kvantitatiivisia, viisi kvalitatiivisia ja kolmessa tutkimuksessa oli käytetty molempia menetelmiä analysoitaessa tutkimustuloksia.

Iso-Britanniassa, Australiassa ja Yhdysvalloissa vanhemmuutta tukevaa vertaistukea on tutkittu paljon 2000-luvulla. Iso-Britanniassa tehdyt tutkimukset painottuvat erityistukea tarvitsevien lasten vanhempiin. Puolet löydettyistä Yhdysvalloissa tehdyistä tutkimuksista käsitelivät vanhempien vertaistukea, joka käsitteli lapsen ja nuoren seksuaalisuutta. Toinen puolikas Yhdysvalloissa tehdyistä tutkimuksista taas käsitteli vanhemmille tarjottavaa vertaistukea internetissä. Australialaiset tutkimukset koskien vanhemmuutta tukevaa vertaistukea taas olivat kaikki eri aihepiiristä.

Vuonna 2000 tehtyjä vanhemmuutta tukevaa vertaistukea käsitteleviä tutkimuksia löytyi vain yksi. Muutos oli suuri vuoteen 2001, jolloin vertaistukea oli tutkittu paljon ja tuolloin eniten Iso-Britanniassa. Toisaalta vuoden 2003 jälkeen tehtyjä englantilaisia tutkimuksia ei löytynyt. Pohjoismaissa aihetta oli tutkittu muihin maihin verrattuna myöhään. Pohjoismaisia tutkimuksia löytyi muutoinkin vähän.

Monissa aineiston tutkimuksissa ei mainittu kuuluiko osallistujiin sekä äitejä että isiä vai vain jompia kumpia. Kahdeksassa tutkimuksessa mainittiin, että myös isiä oli osallistunut vertaistukiryhmiin, mutta näissäkin tutkimuksissa isät olivat selkeä vähemmistö.

3.5 Aineiston analysointi

Tämän kirjallisuuskatsauksen sisällönanalyysi on tehty induktiivisella menetelmällä. Tämä tarkoittaa, että aineisto analysoidaan pelkistämällä ja ryhmittelemällä alkuperäis-tutkimusten tieto. Käytäessä läpi aineistoa etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Jokaisesta tutkimuksesta kirjoitetaan ylös ne asiat, jotka liittyvät tai vastaavat tutkimuskysymykseen. Kun aineisto on näin käyty läpi, kootaan jokaisen tutkimuksen tärkein anti yhteen. (Kyngäs - Vanhanen 1999: 5.)

Analysoinnin seuraavassa vaiheessa ryhmitellään kerätty tieto eri kategorioihin. Tämän tarkoituksena on koota ja pelkistää tutkimusten yhtäläisyydet ja eri tutkimusten erityispiirteet omiksi ryhmikseen. Samankaltaiset tulokset yhdistetään samaan kategoriaan ja annetaan kategorialle sitä hyvin kuvaava nimi. (Kyngäs - Vanhanen 1999: 6). Tässä kirjallisuuskatsauksessa pääkategoriat ovat ryhmämuotoinen vertaistuki, sähköpostin välityksellä toteutuva vertaistuki, internetin keskustelupalstat vertaistuen muotona sekä ryhmäluennot. Ryhmämuotoinen vertaistuki on jaettu kolmeen alakategoriaan: koulutetun vanhemman vetämät vertaistukiryhmät, kahden vanhemman välinen vertaistuki sekä ammattilaisen vetämä vertaistuki. Lisäksi kategorioiden sisällä on tehty aiheenmukaista ryhmittelyä.

Tämän kirjallisuuskatsauksen sisällönanalyysiä on karkeasti kuvattu taulukossa 2 (LII-TE 2).

4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUS- TEHTÄVÄ

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tuoda esiin vanhemmuutta tukevan vertaistuen merkitys ennaltaehkäisevänä ja tukevana työmenetelmänä. Suomessa vanhemmuutta tukevaa vertaistukea on tutkittu 2000-luvulla melko vähän, joten tavoitteena on myös tuoda ulkomaisten tutkimusten pohjalta ajankohtaista ja objektiivista tietoa vertaistuen menetelmistä hyötyjen ja haittojen kautta.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata hyötyjen ja haittojen kautta eri menetelmiä toteuttaa vertaistukea vanhemmuuden tueksi. Monia myöhempiä ongelmia voidaan ehkäistä aikaisella puuttumisella, ja vertaistuen on todettu olevan hyvä ja tehokas keino siihen (Costin – Lichte - Hill-Smith – Vance - Luk 2004: 1). Kirjallisuuskatsauksen pohjalta sairaan tai terveen lapsen vanhempien kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat tutustua vertaistuen eri menetelmiin sekä miettiä mahdollisuutta hyödyntää menetelmiä omassa työssään.

Tarkoituksen ja tavoitteiden pohjalta tutkimustehtäväksi muodostuu kuvata vanhemmuutta tukevan vertaistuen menetelmät hyötyjen ja haittojen kautta.

Baum (2004: 381) toteaa erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempia käsittelevässä tutkimuksessaan, että yhteiskunnallisista syistä johtuen vastuu sairaan lapsen huolehtimisesta on siirtynyt yhä enemmän sairaaloista kotiin. Tämä aiheuttaa suuressa osassa vanhempia masennusoireita, yksinäisyyden tunteita, toivottomuutta ja pelon tunteita (Foreman - Willis - Goodenough 2005: 4). Baumin (2004: 381) mukaan tämä johtaa lisääntyneeseen sosiaalisen tuen tarpeeseen. Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007: 205) tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että erityisesti ennaltaehkäiseviä vertaistukiryhmiä järjestetään vanhemmille vähän, vaikka tarvetta olisi. Kirjallisuuskatsauksemme tavoitteena on osaltaan edistää vertaistukiryhmien muodostamista.

Vertaistuki on halpa tukimuoto. Hudson, Cameron ja Matthews (2005: 120) ovat tutkimuksessaan laskeneet, että järjestämällä vertaistukea häiriökäyttäytyvien lasten vanhemmille säästetään moninkertainen määrä rahaa verrattuna siihen, että ongelmiin ei puututa ja niiden annetaan jatkua aikuisuuteen. Myös Palitin ja Chatterjeen (2006: 286) tutkimuksessa todetaan vertaistuen olevan kustannustehokas menetelmä.

Aluksi tarkoitus oli tehdä kirjallisuuskatsaus ainoastaan sairaan lapsen vanhemmille osoitetusta vertaistuesta, mutta tutkimusten vähäisyyden vuoksi katsaukseen on yhdistetty sekä sairaan että terveen lapsen vanhemmille osoitettu vertaistuki. Terveen lapsen vanhemmille suunnatun vertaistuen tarkoitus on toimia ennaltaehkäisevästi, kuten esimerkiksi Hauser Greenin ja Documetin (2005) tutkimuksessa, jossa tarkoituksena oli ehkäistä teini-ikäisten raskauksia, tai Corenin ja Barlowin (2001) tutkimuksessa, jossa oli tarkoituksena lisätä nuorten äitien sekä heidän lapsiensä hyvinvointia. Sairaam lapsen vanhemmille suunnattu vertaistuki taas keskittyy enemmän tukemaan vanhempia ja auttaa vanhempia löytämään elämäänsä voimavaroja ja selviytymiskeinoja.

5 TULOKSET: VANHEMILLE TARKOITETUN VERTAISTUEN MENETELMÄT HYÖTYJEN JA HAITTOJEN AVULLA KUVATTUNA

Vertaistuella on todettu olevan tärkeä merkitys selviytymiskeinojen löytämisessä (Han - Belcher 2001: 28). Kaikissa aineistona käytetyissä tutkimuksissa on löydetty useita vertaistukeen liittyviä hyötyjä. Vertaistuen menetelmiä on useita, mutta suuressa osassa on erotettavissa samankaltaisia hyötyjä. Yleisimpiä lueteltuja hyötyjä ovat emotionaalisen ja tiedollisen tuen saaminen sekä samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien ta-

paaminen. Vertaistuki on tutkimusten valossa myös halpa menetelmä. Kuitenkin joidenkin menetelmien kohdalla ilmenee myös haittoja tai haasteita, minkä vuoksi sen terveydenhuollon ammattilaisen, joka aikoo käyttää vertaistukea työmenetelmänä, tuleekin tuntea asiakaskuntansa, jotta hän voi valita juuri heille parhaiten sopivan menetelmän.

Tutkimusaineistossa esitellyt menetelmät on jaettu neljään eri kategoriaan: ryhmämuotoinen, sähköpostin välityksellä tapahtuva, internetissä tapahtuva sekä yleisöluennon muodossa tapahtuva vertaistuki. Ryhmämuotoinen vertaistuki on jaettu vielä kolmeen alaluokkaan: koulutetun vanhemman sekä ammattilaisen vetämät vertaistukiryhmät ja kahden vanhemman välinen vertaistuki.

5.1 Pari- ja ryhmämuotoinen vertaistuki vanhemmuuden tukena

5.1.1 Koulutetun vanhemman vetämät vertaistukiryhmät

Barkerin, Pistrangin ja Solomonin (2001) sekä Hauser Greenin ja Documetin (2005) tutkimuksissa yksi koulutettu vanhempi piti vertaistukiryhmää useammalle samassa tilanteessa olevalle vanhemmalle. Ohjaavia vanhempia on koulutettu erillisessä koulutuksessa. Ryhmän vetäjällä on todettu olevan suuri merkitys halukkuuteen osallistua ja pysyä ryhmässä sekä luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen. Ryhmissä informaation annon ja keskustelun tukena on työvälineinä käytetty asiantuntijaluennoitsijoita ja kirjoja. (Barker – Pistrang - Solomon 2001: 122.)

Chatterjeen ja Palitin (2006) tutkimuksessa vanhemmat oli jaettu kokeneisiin vanhempiin ja uusiin vanhempiin. Kokeneita vanhempia oli ryhmässä vähemmän kuin uusia vanhempia, ja heidän roolinsa oli kertoa uusille vanhemmille kokemuksistaan ja vastata uusien vanhempien kysymyksiin. Mukana uusien ja kokeneiden vanhempien ryhmässä oli aina psykologi, joka saattoi puuttua keskusteluun auttaakseen kokeneita vanhempia vaikeampien kysymysten kohdalla. Muuten hänen roolinsa oli olla sivusta tarkkailija. (Chatterjee - Palit 2006: 281-285.)

Koulutetun vanhemman vetämästä vertaistuesta on saatu paljon hyötyjä. Chatterjeen ja Palitin (2006: 286) tutkimuksessa tehdyn kyselyn perusteella 96 prosenttia vanhemmista piti toisten samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa käytävää keskustelua todella

tärkeänä. Barkerin ym. (2001: 122-123) mukaan vertaisten kanssa jutellessa vanhemmat kokivat tulevansa paremmin ymmärretyiksi ja omia tunteita ja kokemuksia oli helpompi jakaa. Vanhemmat kokivat tärkeäksi myös sen, että heillä oli mahdollisuus auttaa toisia samassa tilanteessa olevia (Barker ym. 2001: 122). Yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyivät ryhmien myötä, ja vanhemmat saivat uusia ystäviä. Barkerin ym. (2001) ja Chatterjeen ja Palitin (2006: 286) tutkimuksissa koskien sairaan lapsen vanhempia, vanhemmat myös kokivat vähemmän masennusta, jännittyneisyyttä, avuttomuutta ja turhautumista. Myös syyllisyyden kokemus ja itsensä kokeminen taakaksi muille vähenivät selkeästi (Barker ym. 2001: 124).

Documetin ja Hauser Greenin (2005: 104) sekä Barkerin ym. (2001: 124) tutkimuksissa myös vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus parantui. Chatterjeen ja Palitin (2006: 286) mukaan vanhempien kiintymys lapseensa lisääntyi ja he saivat uusia ajatuksia siitä, että heidän lapsensa voi selvitä ja jatkaa elämäänsä sairaudestaan huolimatta. Myös Barker ym. (2001: 124-125) toteavat, että vertaistuen myötä vanhemmat hyväksyivät lapsensa sairauden paremmin ja he olivat kiitollisia tajutessaan, että heidän lastensa tilanne ei ole pahin mahdollinen.

Vanhempien kokemukset omasta vanhemmuudestaan vahvistuivat ja heidän hallinnan tunteensa lisääntyi (Barker ym. 2001: 121). Kokoneiden vanhempien kanssa keskustelu motivoi uusia vanhempia ja loi toivoa tulevasta (Chatterjee - Palit 2006: 286). Chatterjeen ja Palitin (2006: 286) sekä Barkerin ym. (2001: 121,124) mukaan vertaistuki myös kannusti ja rohkaisi sairaan lapsen vanhempia olemaan aktiivisemmin muiden ihmisten kanssa ja näin loi vanhemmille yhteenkuuluvuuden tunnetta muun yhteiskunnan kanssa.

Vertaistuki kannusti vanhempia hakemaan lisää uutta tietoa ja ryhmien myötä he myös oppivat lapsensa sairauteen liittyvää termistöä, joka auttoi heitä kommunikoimaan paremmin lääkäreiden kanssa. Tämän taas katsottiin olevan olennaista parhaan mahdollisen hoidon saamiseksi. (Barker ym. 2001: 122.)

5.1.2 Kahden vanhemman välinen vertaistuki

Keiltyn ja Nicholasin (2007) tutkimuksessa sekä Barlown ja Corenin (2001) katsauksen kolmessa tutkimuksessa on tutkittu kahden vanhemman välistä, ”one-to-one”, vertaistukea. Vertaisparit on tutkimuksissa jaettu samankaltaisen hoitovastuun perusteella. Bar-

lown ja Corenin (2001: 6) katsauksen tutkimuksissa vertaistuen menetelminä keskustelun lisäksi on käytetty myös videoita ja ongelmanratkaisutehtäviä. Barlown ja Corenin (2001: 6) katsauksessa Koniak-Griffin (1992) on käyttänyt äitiyteen liittyviä tehtäviä kahden äidin välisen vertaistuen pohjana, kun taas Lagges ja Gordon (1999) esittivät vertaistukipareille videoita koskien vuorovaikutustaitoja, ongelmanratkaisua ja vanhemmuutta. Barlown ja Corenin (2001: 6) katsauksen Blackin (1997) tutkimuksessa taas näytettiin videoita koskien ruokailutilanteita. Keiltyn ja Nicholasin (2007: 254) tutkimuksessa vertaisparit saivat itse päättää milloin, miten ja missä keskustelivat. Jotkut parit päättivät tavata kasvotusten ja toiset kävivät keskusteluja puhelimitse.

Kahden vanhemman välisestä vertaistuesta ilmeni paljon samoja hyötyjä kuin koulutetun vanhemman tarjoamasta vertaistuesta. Keiltyn ja Nicholasin (2007: 253) tutkimuksessa vertaistukea saaneiden vanhempien yksinäisyyden tunne väheni ja he myös muodostivat ystävyysuhteita vertaispariensa kanssa. Vanhemmat kokivat tulevansa ymmärretyiksi keskustellessaan vertaisvanhemman kanssa, ja he kokivat erityisen tärkeänä, ettei toiselle tarvinnut selitellä oman lapsen oireita tai terveydentilaa, koska vertaisvanhempä oli samassa elämäntilanteessa. Vertaisvanhemman kanssa keskusteleminen auttoi jakamaan tunteita, kuten surua, pelkoa ja vihaa, sekä myös kokemusten jakaminen auttoi löytämään uusia selviytymiskeinoja. (Keilty - Nicholas 2007: 252-253.)

Sekä Barlown ja Corenin katsauksessa (2001: 8) että Keiltyn ja Nicholasin (2007: 252) tutkimuksessa tiedonsaanti koettiin yhdeksi tärkeäksi tulokseksi. Barlown ja Corenin (2001: 15) katsauksessa yhtenä merkittävänä hyötynä mainittiin vanhempien lisääntynyt tieto hyvästä vanhemmuudesta. Sen sijaan kokemus itsestä vanhempana ja itsetunto eivät merkittävästi lisääntyneet. Blackin (1997) tutkimuksessa katsottiin ruokailutilanteisiin liittyviä videoita ja vanhemmat pohtivat niitä yhdessä. Tämän todettiin parantavan tutkimukseen osallistuneiden vanhempien ja heidän lastensa välistä vuorovaikutusta ruokaillessa. (Barlow - Coren 2001: 14.)

Mainittavia haasteita kahden vanhemman väliselle vertaistuelle ilmeni ainoastaan Keiltyn ja Nicholasin (2007) tutkimuksessa. Koska edellä mainitussa tutkimuksessa vertaisparit saivat itse päättää milloin tapasivat, osa vanhemmista koki vaikeaksi löytää molempien aikatauluun sopivia tapaamisaikoja. Toisaalta aikatauluista itse sopiminen koettiin hyvänä asiana joustavuuden vuoksi. Joidenkin vanhempien palautteesta kävi myös ilmi, että vertaistuesta ei koettu saatavan hyötyä, koska vertaisvanhempien kemia ei ollut

olleet kohdanneet tai heidän lapsensa olivat olleet erilaisissa tilanteissa. Osa niistä vanhemmista, jotka eivät ollenkaan tavanneet kasvotusten, kokivat vaikeaksi puhua henkilökohtaisista asioista tuntemattoman kanssa, ja motivaatiota yhteyden pitämiseen oli näin vaikea pitää yllä. (Keilty - Nicholas 2007: 254.)

5.1.3 Ammattilaisten vetämät vertaistukiryhmät vanhemmille

Suurin osa aineistosta, kymmenen tutkimusta, käsittelee ammattilaisen vetämiä vertaistukiryhmiä. Hoitohenkilökunnan vetämiä ryhmiä on aineistomme perusteella monentyyppisiä. Tutkimuksissa esiintyi sekä avoimia että suljettuja ryhmiä ja joissain ryhmissä tapaamiskertojen aiheet oli ennalta määriteltä. Joidenkin ryhmien keskustelut olivat enemmän vanhempilähtöisiä ja hoitohenkilökunnan edustaja oli vain alustamassa tuokiota ja tämän jälkeen edistämässä ja auttamassa keskustelua. Eri tutkimuksissa ryhmien kokoonpanot vaihtelivat; tutkimuksissa esiintyi äitiryhmiä, pariryhmiä, äiti-lapsiryhmiä, koko perheen ryhmiä sekä Bolmen, Hoeylanden ja Weidlen (2006) tutkimuksessa lapset ja vanhemmat kävivät rinnakkain omissa vertaistukiryhmissään. Eniten tutkimuksia oli kuitenkin sellaisista vanhemmille tarkoitetuista vertaistukiryhmistä, joihin sai osallistua joko äiti tai isä tai molemmat.

Kuten aikaisemmissa ryhmämuodoissa, myös näissä ryhmissä on käytetty keskustelun tukena eri menetelmiä. Näitä ovat olleet roolipelit, pienryhmätehtävät, videot, rentoutukset, retket, erilaiset pelit, taideterapia ja erilaisten asiantuntijoiden hyödyntäminen.

Bullin (2003) tutkimuksessa tutkittiin vanhempien ryhmään hakeutumisen motiiveja ja niiden perusteella vanhempien kokemia hyötyjä. Motiiveilla oli suuri vaikutus siihen, kuinka hyödylliseksi vanhemmat kokivat vertaistukiryhmät. Motiivien perusteella vanhemmat jaettiin kolmeen ryhmään, jotka olivat tiedonhakijat, ammattilaisen suosituksesta tulleet sekä emotionaalista tukea hakevat. Tiedon takia tulleet kokivat ryhmän hyödyllisimmäksi. Toisaalta taas Bradyn, Glynnin ja Scottin (2000: 26) tutkimuksessa uusien äitien ryhmää vetäneet hoitajat kokivat juuri sosiaalisten kontaktien ja vertaistuen olleen osallistujille tärkeämpiä kuin tiedon saamisen. Barlown ja Corenin (2001: 10) mukaan myös ryhmän vetäjällä on suuri merkitys hyvän ilmapiirin ja luottamuksen syntymiselle sekä osallistumishalukkuudelle.

Monet hyödyistä ovat tulleet jo aiemmissa ryhmämuodoissa esille. Suurimmassa osassa tutkimuksista, esimerkiksi Menviellen ja Tuerkin (2002: 1012) ja Foremanin, Goodenoughin ja Willisin (2005: 10,15), samassa tilanteessa olevien vanhempien tapaaminen ja kokemusten jakaminen ovat olleet erittäin tärkeä ryhmistä saatu hyöty. Tämä on tuonut vanhemmille tärkeän tunteen siitä, että he eivät ole yksin ja heitä ymmärretään. Useassa tutkimuksessa, esimerkiksi Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007: 211) sekä Bolmen ym. (2006: 53), hyötynä on koettu myös uusien selviytymis- ja käyttäytymisstrategioiden löytäminen perheen konfliktitilanteisiin, arkipäivän eri tilanteisiin ja vanhempana olemiseen. Ikävien tunteiden, kuten yksinäisyyden ja syyllisyyden, hallinnassa ja lievityksessä vertaisten tuella on ollut merkittävä vaikutus (Modlin 2003: 176; Häggman-Laitila - Pietilä 2007: 211).

Modlinin (2003: 181-182) sekä Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007: 211-212) tutkimuksissa vanhemmat oppivat tunnistamaan voimavaransa ja löysivät uusia voimavaroja. He myös ymmärsivät oman käyttäytymisensä ja parisuhteen vaikutuksen lapseensa. Tämän myötä vanhemmat kokivat kehittyneensä vanhempina ja se lisäsi heidän itsevarmuuttaan suurimmassa osassa tutkimuksista, tosin Elsworth ym. (2003: 242) mainitsevat, että heidän tutkimuksessaan vanhemmuus ei ryhmän myötä merkittävästi vahvistunut. Myös lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus parani ja vanhemmat osallistuivat enemmän lastensa elämään (Häggman-Laitila - Pietilä 2007: 213). Myös Barlow ja Corenin (2001: 15) katsauksessa Truss (1977) toteaa äitien viettäneen enemmän aikaa lastensa kanssa ryhmään osallistumisen tuloksena.

Häggman-Laitila ja Pietilä (2007: 211), Modlin (2003: 181) sekä Brady ym. (2000: 28) mainitsevat, että vanhempien sosiaalinen verkosto laajeni ja vanhemmat muodostivat ystävyysseuroja. Tämä virkisti vanhempia ja auttoi heitä näkemään tulevaisuutensa positiivisempina. Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007: 213) mukaan vanhempien psyykinen ja fyysinen hyvinvointi lisääntyi. Myös stressin määrä väheni (Costin ym. 2004: 6; Elsworth ym. 2003: 242).

Menviellen ja Tuerkin (2002: 1012) tutkimuksessa ilmeni, että ryhmien myötä vanhemmat tajusivat oman huolensa puheeksi ottamisen tärkeäksi. Myös Modlinin (2003: 182) ja Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007: 213-214) tutkimuksissa vanhempien uskallus puhua omista ja perheen asioista muille ihmisille lisääntyi. Erityisesti sellaiset asiat,

joista ei aiemmin ollut uskallettu puhua, oli nyt helpompi tuoda esille. Myös tunteiden ilmaiseminen oli helpompaa (Elsworth ym. 2003: 242).

Puolessa tämän menetelmän tutkimuksessa, esimerkiksi Foremanin ym. (2005: 3) ja Bradyn ym. (2000: 28) tutkimuksissa, kerrotaan, että vertaisryhmät ovat turvallinen tapa saada ja jakaa tukea ja tietoa myös käytännönläheisistä asioista. Modlinin (2003: 184) tutkimuksessa koettiin myös tärkeänä, että vanhemmat saivat itse vaikuttaa siihen millaista tietoa heille tarjottiin ja millaisen tiedon he kokivat hyödylliseksi. Ryhmien jälkeen vanhemmat olivat entistä valmiimpia hakemaan tietoa itse sekä tiesivät enemmän tahoja, joista tukea ja tietoa voi saada (Häggman-Laitila - Pietilä 2007: 211; Modlin 2003:181).

Elsworthin ym. (2003: 242) tutkimuksen tulosten mukaan vanhemmat oppivat toisiltaan paljon. Erityisesti sellaiset vanhemmat, joiden lapsi oli ollut pitkään sairas, pystyivät antamaan paljon tukea ja tietoa vanhemmille, joiden lapsi oli vasta äskettäin sairastunut. Tämä taas auttoi juuri sairastuneen lapsen vanhempia hyväksymään sairauden ja ymmärtämään, kuinka sairautta hoidetaan (Foreman 2005: 15-16.)

Bradyn ym. (2000: 23, 28) tutkimuksessa uusien äitien kohdalla tämänkaltaisen vertais-tuen koettiin toimivan myös hyvänä keinona ennaltaehkäistä äitien myöhempiä ongelmia vahvistamalla vanhemmuuteen siirtymistä. Yleensäkin jokainen tutkimus korosti ryhmien hyödyllisyyttä, ja monet ryhmät jatkoivat toimintaansa vielä tutkimuksen jälkeen.

Haasteena nähtiin liika kiintyminen ryhmään, jolloin ryhmän loppuminen koettiin vaikeana (Modlin 2003: 181). Ryhmän välistä yhteishenkeä saattoi myös olla vaikea muodostaa, jos ryhmä oli liian iso, ikäjakauma oli liian laaja tai vanhempien taustat, elämäntavat ja arvot olivat todella erilaiset (Brady ym. 2000: 28). Bradyn ym. (2000: 25) tutkimuksessa hyvänä ryhmän kokona nähtiin 7-8 henkeä. Bullin (2002: 346) tutkimuksessa jotkut osallistujat kokivat, että keskustelulle jäävä aika ryhmän kokoon nähden oli riittämätön, koska kaikki eivät ehtineet sanoa haluamiaan asioita. Bolmen ym. (2006: 54) tutkimuksessa, jossa ammattilainen oli vain keskustelun tukena, jotkut kokivat, että hän olisi voinut puuttua keskusteluun ja strukturoida sitä enemmänkin, jotta keskustelu olisi järjestäytyneempää.

Vertaistukiryhmiin osallistumista rajoittivat joissain tapauksissa työ ja perhe-elämä. Jotkut kokivat myös hankalana puhua asioistaan tuntemattomien kanssa. Osallistujista tuntui välillä myös siltä, että kaikki olivat kiinnostuneita vain omista ongelmistaan. Toisten vanhempien kasaantuneet ongelmat aiheuttivat myös syyllisyyttä, jos omat asiat olivat paremmin. (Bull 2003: 345-346.)

Vaikka vanhemmat kokivat omista lapsistaan puhumisen hyödyllisenä, tuntui se joistakin vaikealta ja haastavalta. He kokivat, että ryhmässä keskityttiin liikaa heidän lastensa ongelmiin ja huonoihin puoliin. (Bolme ym. 2006: 53-54.)

5.2 Sähköpostin välityksellä toteutuva vertaistuki vanhemmuuden tukena

Huws, Ingledeew ja Jones (2001) ovat tehneet tutkimuksen sähköpostin välityksellä toteutuvasta vertaistuesta autististen lasten vanhemmille ja Han ja Belcher (2001) sähköpostitse tapahtuvasta vertaistuesta syöpää sairastavien lasten vanhemmille. Molempien tutkimuksissa sähköpostien aiheina ovat olleet diagnoosi, elämäntarinoiden kertominen, itsehoito, lääketieteellinen tieto sekä toisten vertaisten kannustaminen. Myös huumoria on käytetty molempien tutkimusten sähköposteissa hyödyksi. Lisäksi Belcherin ja Hanin (2001: 28) tutkimuksessa sähköposteissa viestitettiin myös hyväntekeväisyystapahtumista.

Belcherin ja Hanin (2001: 28) sekä Huwsin ym. (2001: 575,577-578) tutkimuksissa painotettiin sähköpostitse tapahtuvan vertaistuen olevan hyödyllistä, koska se on saatavilla mihin aikaan vuorokaudesta tahansa. Belcherin ja Hanin (2001: 30) tutkimuksessa osallistujat käyttivät keskimäärin viisi tuntia viikossa aikaa yhteydenpitoon vertaisten kanssa. Myös Huwsin ym. (2001: 577-578) tutkimuksessa korostettiin sitä, että etenkin erityisen huonoina tai epävarmoina hetkinä oli vapauttavaa käydä kirjoittamassa tilanteista ja tuntemuksista muille. Hyötyinä nähtiin myös kokemusten vaihto, tiedollinen tuki ja vanhempien lisääntynyt tuntemus siitä, että he eivät ole yksin.

Sähköpostin etuina ovat myös yksityisyys, se, että kirjoittajan anonyymiys säilyy ja se, että keskusteluun voi osallistua milloin ja missä tahansa. Jotkut eivät myöskään halua tai pysty jakamaan omia asioitaan ja tunteitaan kasvotusten ja näin ollen sähköposti on erinomainen keino ajatusten vaihtoon. Osan mielestä tunteiden jakaminen ja omien tunteiden ymmärtäminen ja käsitteleminen tapahtui parhaiten kirjoittamalla, koska omat

tunteet ja ajatukset pystyi konkreettisesti näkemään edessään ja niihin pystyi aina palaamaan jälkikäteen. Kuten myös aiemmissa luvuissa on tullut ilmi, pidettiin toisten auttamista ja omien päätösten tekemisen helpottumista yhtenä tärkeimmistä hyödyistä. (Belcher - Han 2001: 30-31.)

Autististen lasten vanhemmat kokivat vertaistuen hyödyiksi sen, että he pystyivät keskustelemaan toisten vanhempien kanssa autismin eri ilmenemismuodoista ja näin lisäsivät tietoaan autismista yleensä ja heidän omien lastensa kohdalla. Vanhempien kokemus oli usein se, että muut ihmiset tai edes hoitohenkilökunta eivät aina ymmärtäneet autistisen lapsen käytöstä ja eri tapoja, joten samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa kokemusten ja tunteiden vaihtoa pidettiin vapauttavana. Kokemusten vaihto myös lisäsi normaaliuden tunnetta ja auttoi hyväksymään lapsen sairautta koskevaa epävarmuutta. Myös yhteisöllisyyden tunne lisääntyi vanhempien keskuudessa ja tämä taas vähensi yksinäisyyttä. Vanhemmat kokivat olonsa hyväksytyksi ja ymmärretyksi vertaisten keskuudessa. (Huws ym. 2001: 573-580.)

Sähköpostitse tapahtuvalla vertaistuellalla on myös haittapuolensa. Jo aiemmin tuli esille, että jotkut kokevat fyysisen läsnäolon puutteen olevan este tunteiden ilmaisemiselle, koska näin ei saavuteta samaa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Keilty - Nicholas 2007: 254). Belcher ja Han (2001: 31) mainitsevat tutkimuksessaan haittoiksi myös suuret postimäärät, aiheeseen kuulumattoman postin sekä fyysisen kontaktin puutteen. Myös sellaisten postien saamista, jotka eivät kiinnosta tai jotka aiheuttaa pahaa mieltä, kuten lapsen kuolema, pidettiin negatiivisena. Sekä Belcher ja Han (2001: 31-32) että Huwsin ym. (2001: 575-576) tutkimuksissa kerrottiin myös väärän tiedon tai häirikköpostin haitasta. Osa muiden lähettämistä viesteistä sisälsi selvästi väärää tietoa tai oli loukkaavaa.

5.3 Internetin keskustelupalstat vanhemmuuden tukena

Internetissä tarjottavia tukiryhmiä tulee koko ajan lisää, mutta niitä on tutkittu hyvin vähän. Jo tehdyt tutkimukset tukiryhmistä koskevat lähinnä aikuisväestön ongelmia, ei niinkään lapsilähtöisiä vanhemmille tarkoitettuja tukiryhmiä (Baum 2004: 381). Baumin (2004) tutkimus käsittelee internettukiryhmiä, joihin osallistui erityistarpeessa olevien lasten vanhempia. Vanhemmat osallistui erilaisiin internettukiryhmiin, joita oli yhteensä yli 100. Vanhempia tutkimuksessa oli 114.

Internetin välityksellä tapahtuva vertaistuki on klinikkahoitoa halvempaa. Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista 90 prosenttia piti ryhmiä hyödyllisinä ja suositteli internetvertaistukiryhmiä muillekin. Heidän mielestään vanhempien kannattaisi osallistua ryhmiin mahdollisimman pian erityistukea tarvitsevan lapsen synnyttyä, viimeistään kolmen kuukauden jälkeen synnytyksestä. Varhaisessa vaiheessa vertaistuen saaminen ennaltaehkäisee toivottomuuden ja avuttomuuden tunteiden syntymistä. Se, että internetin välityksellä voi olla yhteydessä samassa tilanteessa oleviin ihmisiin ympäri maailman, on tutkimuksessa koettu hyvänä. (Baum 2004: 386.)

Vanhemmat saivat keskustelupalstoilta hyviä ideoita siihen, kuinka selvitä arkipäivän pulmatilanteissa. He saivat myös vahvistusta päätöksentekoon ja tarvitsemaansa tukea omille ajatuksilleen lapsesta ja hänen hoidostaan. Toisten vanhempien kertomukset ja selviytymistarinat loivat vanhemmille toivoa tulevaisuutta koskien ja se vähensi heidän epävarmuuden tunteitaan. Muiden kertomusten perusteella vanhemmat saattoivat myös huomata oman tilanteensa olevan kuitenkin helpompi kuin muiden, joten he olivat kiitollisempia omaa perhetilannettaan kohtaan. (Baum 2004: 386-387.)

Keskustelupalstoilta vanhemmat löysivät samassa elämäntilanteessa olevia aikuisia, joihin he pystyivät luottamaan. Näiltä he kokivat saavansa ymmärrystä, hyväksyntää ja emotionaalista tukea enemmän kuin hoitohenkilökunnalta. Toiset vanhemmat pystyivät auttamaan ja antamaan tukea paremmin, koska he olivat tällä hetkellä tai joskus aiemmin olleet samassa elämäntilanteessa. Halu auttaa muita vanhempia oli yksi tärkeimmistä motiiveista osallistua internetin vertaistukiryhmiin. Vanhemmat kokivat mahdollisuuden auttaa muita samassa tilanteessa olevia tuovan heille itselleen mielihyvää. (Baum 2004: 386-388.)

64 prosenttia vanhemmista koki, että heidän ajattelutapansa on vertaistuen avulla muuttunut. He kokivat näkevänsä lastensa tilanteen realistisemmin ja näin ollen he osasivat hakea oikeanlaista apua lapsilleen. Ajattelutavan muuttumisella oli selkeä vaikutus parantuneeseen lapsi-vanhempisuhteeseen ja vanhemmat alkoivat yhä tehokkaammin toimia perheensä hyväksi ja motivoituivat lastensa hoitoon. (Baum 2004: 386-388.)

Baumin (2004: 385-386) tutkimuksessa vanhemmat kokivat olonsa vertaistuen myötä rentoutuneemmaksi ja helpottuneeksi. Heidän syyllisyydentunteensa lapsen tilannetta kohtaan helpottui, heidän itsevarmuutensa lisääntyi ja he suhtautuivat lapseensa kärsi-

vällisemmin. Kaiken kaikkiaan vanhemmat olivat mielestään tasapainoisempia vanhempia.

Vertaistukisivustoja suosittelevan kannattaa olla tietoinen siitä, mitä sivustoja suosittelee. Epäasiallisilta keskustelupalsoilta voi saada haitallista ja jopa täysin väärää tietoa (Belcher - Han 2001: 32). Keiltyn ja Nicholasin (2007: 254) tutkimuksessa todettiin, että vertaisen kanssa keskusteleminen sekä motivaatio jatkaa yhteydenpitoa on parempi, mikäli hänet tapaa kasvotusten. Heidän tutkimuksessaan vanhemmat, jotka pitivät yhteyttä ainoastaan puhelimitse, kokivat vertaistuesta saadun hyödyn vähäiseksi. Tämän perusteella internetin vertaistukipalstat eivät siis ole välttämättä kaikille sopiva tuen muoto.

Baumin (2004: 386) mukaan pieni osa tutkimukseen osallistuneista vanhemmista koki enemmän surua ja turhautumista osallistuttuaan keskustelupalstoille, koska saivat liikaa negatiivista tietoa. Tieto lisäsi näiden ihmisten epävarmuutta ja toivottomuutta lastensa tilannetta kohtaan. Jopa neljäsosa tutkimukseen osallistuneista koki myös stressiä siitä, että palstoille saatettiin kirjoittaa mitä tahansa, eikä kukaan pitänyt huolta siitä, että tieto oli oikeaa. Tämän vuoksi he suosittelivatkin, että saadessaan tietoa palstoilta, kannattaisi vielä tarkistaa sen paikkansapitävyys asiantuntijalähteestä. (Baum 2004: 386-387.) Näin ollen keskustelupalstoja ei nähdä parhaana mahdollisena tiedonhankinnan kanavana.

5.4 Ryhmäluennot vanhemmuuden tukena

Cameron, Hudson ja Matthews (2005) tutkivat erilaisten tukiryhmien vaikutusta vaikeakäytöksisten lasten vanhemmille. Tutkimuksessa vanhemmat saivat valita tukimuodoksi joko puhelimella käydyn keskustelutuen, henkilökohtaisen neuvonnan, ryhmäluennot tai itsenäisen työskentelyn mallin. Suurin osa vanhemmista valitsi juuri ryhmäluennot ja tutkimuksessa arveltiin tämän johtuneen siitä, että vanhemmat halusivat olla tekemisissä muiden samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa.

Ryhmäluentojen myötä vanhemmat kokivat stressin vähenneen ja masennuksen lieventyneen, joka oli yllättävä tulos, koska ennen ryhmää näistä oireista ei oltu merkittävästi kärsitty. Sekä äidit että isät kokivat saaneensa tukea vanhemmuuteen ja ymmärsivät vanhemmuuden merkitykset ja sisällöt. Äidit alkoivat tuen myötä myös tuntea mielihy-

vää vanhempana olemisesta ja saivat varmuutta kasvatusmetodeihinsa. Heidän käyttäytymisensä oli näin ollen johdonmukaisempaa. Vanhempien tehtävänä kurssilla oli myös opetella tekemään yksilöllinen suunnitelma perheen arjen pyörittämiseen ja kurssin jälkeen kaikki vanhemmat pystyivät sen tekemään. Tämä auttoi heitä asettamaan lapselleen selkeät rajat. (Cameron ym. 2005: 122-124.)

Ainoana haasteena ryhmämuotoisille luennoille oli se, että ne sopivat sellaisille vanhemmille, joilla ei jo valmiiksi ole stressioireita. Vanhemmille, joiden tarpeet avulle ja tuelle olivat suuremmat, nähtiin parhaana tukimuotona henkilökohtainen ohjaus. (Cameron ym. 2005:124.)

6 POHDINTA

Kirjallisuuskatsauksemme tavoitteena on ollut tuoda esiin vertaistuen merkitys ennaltaehkäisevänä ja tukevana työmenetelmänä vanhemmille sekä tuottaa materiaalia Urbaani vanhemmuus -hankkeelle. Tavoitteenamme on ollut myös tuoda objektiivista ja ajan-kohtaista tietoa vertaistuen menetelmistä vanhemmuuden tukena. Mielestämme olemme päässeet tavoitteisiin hyvin. Tutkimustulosten pohjalta olemme pystyneet toteamaan, että vertaistuki todella on hyödyllinen ja arvokas tuen muoto. Kuten tavoitteenamme oli, olemme pystyneet tarkastelemaan tutkimusten tuloksia objektiivisesti sekä hyödyt että haitat huomioon ottaen.

Kirjallisuuskatsauksemme toi esiin vertaistuen eri menetelmien monet hyödyt ja haitat. Aineistoa haettaessa huomasimme myös, että vertaistukea vanhemmuuden tukena on tutkittu yllättävän vähän. Erityisesti internetissä tarjottavaa vertaistukea on tutkittu tois-
taiseksi vähän.

Vertaistuki internetissä osoittautui hyvin monimuotoiseksi, ja löytämissämme tutkimuk-
sissa käsiteltiin sekä keskustelupalstojen tarjoamaa vertaistukea että sähköpostin väli-
tyksellä toteutuvaa. Internet jakoi tutkimuksiin osallistuneiden mielipiteet. Toisaalta
arvostettiin sitä, että internetin tarjoama tuki on saatavilla läpi vuorokauden ja keskuste-
lu tapahtuu anonymisti, toisaalta taas fyysisen kontaktin puute ja epävarmuus tiedon
oikeellisuudesta koettiin huonoina puolina. Osassa tutkimuksiin osallistuneista herätti
ahdistusta myös se, että he eivät tienneet, millaisten ihmisten kanssa he keskustelivat.
Internetin hyötynä puolestaan koettiin mahdollisuus purkaa tunteitaan kirjoittamalla,
sillä osa osallistuneista pystyi paremmin käsittelemään ja jäsentämään ajatuksiaan, kun
he näkivät ne kirjoitettuina edessään.

Kirjallisuuskatsauksessamme tuli esille merkittävimpanä hyötynä mahdollisuus keskus-
tella samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa. Tämä lisäsi vanhempien
itseluottamusta ja ymmärretyksi tulemisen tunnetta, jotka taas johtivat vanhempien
voimavaraistumiseen. Kuten odotettavissa oli, emotionaalinen ja tiedollinen tuki sekä
vanhemmuuden vahvistuminen olivat myös lähes jokaisessa tutkimuksessa mainitut
hyödyt. Hieman yllättäen merkittävänä positiivisena asiana koettiin toisten auttaminen.

Esimerkiksi Baumin (2004: 384) tutkimuksessa tämä oli yksi tärkeimmistä koetuista hyödyistä.

Osa tutkimuksiin osallistuneista koki myös negatiivisia ajatuksia vertaistukeen liittyen. Mikäli ryhmäläisten väliset kemiaat eivät kohdanneet, joko iän tai liian erilaisten arvojen ja elämäntapojen vuoksi, koettiin ryhmän merkitys vanhemmuuden tukijana vähäisenä. Myös liian iso ryhmäkoko heikensi vanhempien vuorovaikutusmahdollisuuksia, joten tuolloin ryhmää ei koettu niin mielekkäänä. Liika kiintyminen ryhmään ja tottuminen säännöllisiin tapaamisiin koettiin hankalana ryhmää lopetettaessa. Näemmekin tärkeänä, että myös ryhmän tapaamisten lopettamisajankohta tuodaan esille kaikille osallistujille heti ryhmän kokoontumisten alussa ja että siitä muistutetaan aika ajoin. Näin ryhmän kokoontumisten päättymiseen ehditään valmistautua eikä se tule ikään kuin yllättäen.

Vertaistukiryhmiä kuvatessamme tulimme siihen lopputulokseen, että jokaiselle eri menetelmälle on paikkansa. Vertaisryhmää järjestävän tulee tietää jokaiseen menetelmään liittyvät erityispiirteet ja sen perusteella valita sopiva menetelmä kohderyhmälleen. Myös internet on mielestämme hyvä ja halpa tukimuoto, jos vain kiinnitetään riittävästi huomiota tiedon luotettavuuden takaamiseen ja turvallisuuteen.

6.1 Prosessin kuvaus: eettiset näkökohdat ja luotettavuus

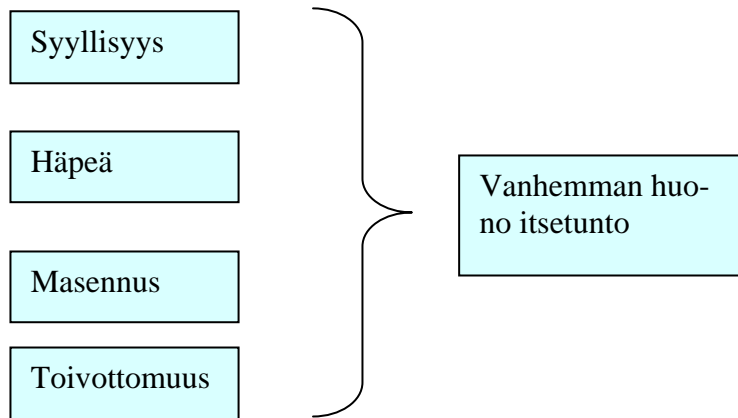
Alkuperäisenä tarkoituksenamme oli tehdä kirjallisuuskatsaus sairaan lapsen vanhemmille tarkoitettuun vertaistukeeseen. Tutkimustehtävä jouduttiin muuttamaan käsittelemään sekä sairaiden että terveiden lasten vanhempia, koska tutkimuksia koskien pelkästään sairaan lapsen vanhempia löytyi niin vähän.

Etsimme tutkimustehtävään vastaavia tutkimuksia viidestä eri tietokannasta: Cinahlista, Medlinesta, Cochranesta, PsycInfosta ja Helkasta. Mietimme tarkasti hakusanoja ja aloitimme haut informaattikon avustuksella. Otsikon perusteella sopivia tutkimuksia löytyi melko paljon, mutta abstraktin ja saatavuuden perusteella luettavaksi jäi 29 tutkimusta. Näistä tutkimustehtävään vastasi 18. Tutkimuksista 12 käsittelee vertaistukea sairaan lapsen vanhemmille ja kuusi terveen lapsen vanhemmille. Tehdessämme hakuja, olisimme voineet käyttää myös oma-apu -termiä yhtenä hakusanana, koska käydessämme läpi teoreettisen viitekehysten kirjallisuutta tämä sana esiintyi siellä useasti.

Myös englanninkielistä termiä parenthood olisi voinut kokeilla parenting -termin rinnalla. Näiden avulla hakutuloksia olisi saattanut tulla enemmän. Myös child -sanalle olisi voinut käyttää synonyymia tai käyttää sen rinnalla young -sanaa kuvaamaan nuorta. Tutkimuksissa esiintyvien lapsien ikäskala olisi näin voitu saada laajemmaksi. Eri hakusanojen yhdistelmillä tuli kaikissa tietokannoissa paljon myös sellaisia tuloksia, jotka eivät olleet tutkimustehtävän mukaisia. Tutkimukset esimerkiksi saattoivat käsitellä aikuisista lähtöisin olevaa vertaistuen tarvetta. Vaikka yhdistelimme hakusanoja usealla eri tavalla ja kokeilimme JA-, TAI- ja EI -operaattorien käytön merkitystä hakutuloksiin, emme saaneet rajattua hakua koskemaan ainoastaan tutkimustehtäväämme.

Rajatessamme tutkimuksia pois otsikon ja abstraktin perusteella olisimme voineet olla järjestelmällisempiä ja määrittellä valintakriteerit tarkemmin. Ennen karsimista olisi siis pitänyt tarkemmin määrittellä mitkä termit tai sanat sekä asiayhteydet olisi pitänyt löytyä otsikosta ja myöhemmin abstraktista. Tätä hankaloitti se, että kaikki tutkimukset olivat englanninkielisiä ja tämä aiheutti joitakin käännösharhoja. Toisaalta jouduimme muuttamaan tutkimustehtävää käydessämme tutkimuksia läpi, joten tarkempia kriteerejä olisikin ollut mahdoton suunnitella etukäteen.

Kun olimme käyneet tutkimukset läpi kahteen kertaan, analysoimme aineistoa vertaistuen menetelmien hyötyjen ja haittojen valossa ja jaoimme menetelmät neljään sisältöä kuvaavaan yläkategoriaan ja yhden näistä kolmeen alakategoriaan. Se, että kaikkien tutkimusten menetelmät löysivät paikkansa jostain kategoriasta, lisää kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta. Tämän jälkeen ryhmittelimme yksitellen jokaisen tutkimuksen tuloksissa ilmenneet hyödyt ja haitat kategorioiden sisään (kts. KUVIO 2). Seuraavaksi yhdistimme kategorioiden sisällä samaan aihepiiriin kuuluvat yksittäiset haitat ja hyödyt omiksi kokonaisuuksikseen.



KUVIO 2. Esimerkki tulosten ryhmittelystä. Mukailtu Kyngäksen ja Vanhasen (1999: 6) artikkelista.

Sisällönanalyysi on tehty perusteellisesti. Tulosten ryhmittely ennen katsauksen varsinaista kirjoittamista oli mielestämme paras tapa jatkaa analysointia. Toisaalta ryhmittelyssä olemme käyttäneet omaa harkintakykyä, joka saattaa vaikuttaa kirjallisuuskatsauksen toistettavuuteen ja tätä kautta luotettavuuteen, koska joku muu olisi saattanut ryhmitellä tulokset toisin.

Prosessin seuraava vaihe oli katsauksen kirjoittaminen ja lopuksi arvioimme tehtyä työtä. Tämä vaihe sujui melko ongelmattomasti.

Tämän kirjallisuuskatsauksen ulkoisesta luotettavuudesta kertoo se, että aineisto koostuu seitsemässä eri maassa tehdystä tutkimuksesta, joista seitsemän on tehty Euroopassa, kuusi Amerikassa, neljä Australiassa ja yksi Intiassa. Eri maanosien välillä tutkimustuloksissa ei ollut eroa. Ulkoista luotettavuutta heikentää puolestaan se, että tutkimuksia löytyi suhteellisen vähän ja tutkimusten perheiden elämäntilanteissa oli eroja. Joissain tutkimuksissa vertaistuki oli ennaltaehkäisevää ja joissain taas tukena voimavaroitumisessa ja elämäntilanteessa selviämässä.

Sisäistä luotettavuutta tukee se, että aineisto on joko vuonna 2000 tai sen jälkeen julkaistua. Tutkimukset ovat tuottaneet samankaltaisia tuloksia ja ne kaikki ovat tieteellisessä yhteisössä suoritettuja. Sisäistä luotettavuutta lisää myös se, että tutkimuksia on tarkasteltu objektiivisesti ja tutkimukset on sisällytetty kirjallisuuskatsauksen tuloksista riippumatta. Kirjallisuuskatsauksessamme käytetyt keskeiset käsitteet (vertainen, vanhemmuus, vertaisryhmä) ovat tutkimustehtävän kannalta olennaiset ja ne löytyvät kai-

kista aineiston tutkimuksista. Myös kirjallisuuskatsauksen tekoprosessi tukee validiteettia, koska se on huolella tehty ja kuvattu. Arvioitaessa prosessia on myös otettu huomioon luotettavuutta heikentävät tekijät. Sisäistä validiteettia saattaa heikentää se, että alkuperäistutkimuksiin osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja tämän takia niihin ovat saattaneet valikoitua vain todella motivoituneet vanhemmat.

6.2 Kirjallisuuskatsauksen merkitys hoitotyölle ja esiin tulleet kehittämishaasteet

Erityisesti terveys- ja hoitoalalla puhutaan jatkuvasti resurssien vähäisyydestä. Kirjallisuuskatsauksen perusteella voimme todeta, että vertaistuki on kustannustehokas työmenetelmä ja mielestämme tämän vuoksi vertaistukiryhmien käyttö olisi yksi hyvä osaratkaisu resurssipulaan. Kustannustehokkaaksi vertaistukiryhmät tekee se, että niihin yleensä osallistuu monta ihmistä ja he saavat yhtä aikaa sekä tiedollista, sosiaalista että emotionaalista tukea. Vertaisryhmien avulla yksi terveydenhuollon ammattilainen voi tukea samalla kertaa montaa ihmistä.

Osa tutkimuksiin osallistuneista koki vertaistuen merkityksen jopa tärkeämmäksi kuin hoitohenkilökunnan antaman tuen. Vertaistuki on loistava ennaltaehkäisevänä työmenetelmänä ja sen avulla voitaisiin säästää resursseja, kun osallistujaa päästäisiin tukemaan ennen ongelmien kasautumista tai paisumista liian suuriksi. Tutkimuksissa kuitenkin ilmeni, että vielä nykyäänkin vertaistoimintaan osallistutaan liian myöhään, kun ongelmia on jo liikaa ja niistä on vaikea selvittää. Tämän vuoksi koemme terveydenhuollon ongelmana sen, että vertaistoimintaa ei tuoda asiakkaille esille riittävästi. Mielestämme vertaistukea pitäisi suositella huomattavasti useammin ja järjestää systemaattisesti mahdollisuuksia osallistua siihen. Tukea tarvitsevat perheet eivät välttämättä osaa hakeutua vertaistuen piiriin tai heillä saattaa olla ennakkoluuloja ja pelkoja leimautumisesta. Aran ja henkilökohtaisen ongelman tai asian vuoksi ryhmiin osallistuminen saattaa pelottaa monia vanhempia.

Käydessämme tutkimuksia läpi huomasimme, että äidit osallistuivat vanhemmille tarkoitettuihin vertaistukiryhmiin enemmän kuin isät. Esimerkiksi Häggman-Laitilan ja Pietilän (2007: 212-213) sekä Elsworthin ym. (2003: 242) tutkimuksissa pohdittiin tämän johtuvan mahdollisesti siitä, että ryhmät järjestetään usein päiväsaikaan ja tämä voi vaikuttaa isien osallistumiseen. Itse mietimme tämän johtuvan siitä, että äitien on hel-

pompaa irrottautua töistä ja järjestää aikaa vertaisryhmiin. Näin siksi, että yhteiskunnassamme edelleen mielletään äidin rooli aktiiviseksi lasten asioiden hoitajaksi. Saattaa myös olla, että mikäli perheestä pääsee osallistumaan ryhmään vain toinen vanhempi, on perheessä päätetty sen olevan äiti. Vertaistukea järjestettäessä tulisikin miettiä ryhmien ajoitusta tarkkaan. Ehkä isätkin osallistuisivat enemmän, mikäli iltaryhmiä olisi tarjolla. Vain isille tarkoitettuja vertaistukiryhmiä pitäisi myös olla, koska se saattaisi madaltaa isien kynnystä osallistua ryhmiin. Tämän kirjallisuuskatsauksen aineistossa tällaisia ryhmiä ei ollut ollenkaan. Nykyisin kiinnitetään aiempaa enemmän huomiota molempien vanhempien tasavertaisuuteen lapsen huoltajina ja vanhempina. Tämän vuoksi mielestämme olisi järkevää antaa myös isille entistä enemmän mahdollisuuksia jakaa tunteitaan muiden isien kanssa ja näin saada tukea isyyteen. Näin voitaisiin terveydenhoitoalalla luoda tasavertaisempaa ja rikkaampaa vanhemmuutta.

Vertaistuen voimaan on havahduttu sekä mediassa että esimerkiksi elämäntapamuutoksiin ohjauksessa. Esimerkkinä elämäntapamuutoksiin ohjaavista ryhmistä ovat painonpudotusryhmät ja tupakoinnista irrottautuvien ryhmät. Näitä ryhmiä, joissa ihmisillä on yhteinen tavoite ja yhteisöllisyyttä ja vertaisia käytetään voimavarana on pidetty hyödyllisinä. Miksei siis vanhemmillekin järjestettäisi entistä enemmän ja kattavammin vertaistukipalveluita etenkin nyt, kun vanhempien keskuudessa ilmenee uupumusta ja ilmiselvää tuen tarvetta.

LÄHTEET

- Barker, Chris – Pistrang, Nancy – Solomon, Michael 2001: The benefits of mutual support groups for parents of children with disabilities. *American Journal of Community Psychology* 29 (1). 113-132.
- Barlow, J – Coren, E 2001: Individual and group-based parenting programmes for improving psychosocial outcomes for teenage parents and their children. *Kirjallisuuskatsaus. The Cochrane Library* (3). 1-28.
- Battersby, S - Sabin, K 2002: Breastfeeding peer support - The worldly wise project. *Midwifery Digest*. 12 (3). 29-32.
- Baum, Lynda 2004: Internet parent support groups for primary caregivers of a child with special health care needs. *Pediatric Nursing* 30 (5). 381-401.
- Belcher, Anne – Han, Hae-Ra 2001: Computer-mediated support group use among parents of children with cancer – an exploratory study. *Computers in Nursing* 19 (1). 27-33.
- Bolme, Britt – Hoeyland, Anne Lise – Weidle, Bernhard 2006: Are peer support groups for adolescents with Asperger's syndrome helpful? *Clinical child psychology and psychiatry* 11 (1). 45-62.
- Brady, Sue – Glynn, Patricia – Scott, Dorothy 2000: New mother groups as a social network intervention: consumer and maternal and child health nurse perspectives. *Australian journal of advanced nursing* 18 (4). 23-29.
- Bull, Leona 2003: The use of support groups by parents of children with dyslexia. *Early Child Development and Care* 173 (2-3). 341-347.
- Cameron, Christine – Hudson, Alan – Matthews, Jan 2005: The wide-scale implementation of a support program for parents of children with an intellectual disability and difficult behaviour. *Journal of intellectual & developmental disability* 33 (2). 117-126.
- Chatterjee, Arun – Palit, Aniruddha 2006: Parent-to-parent counselling – a gateway for developing positive mental health for the parents of children that have cerebral palsy with multiple disabilities. *International journal of rehabilitation research* 29 (4). 281-288.
- Costin, Janet - Hill-Smith, Andrew – Lichte, Claudia – Luk, Ernest – Vance, Alasdair 2004: Parent group treatments for children with oppositional defiant disorder. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health* 3 (1). 1-8.
- Documet, Patricia – Hauser-Green, Heidi 2005: Parent peer education: Lessons learned from a community-based initiative for teen pregnancy prevention. *Journal of adolescent health* (37). 100-107.

- Elsworth, Julie – Stein, Samuel – Viljoen, David 2003: Implementing NICE guidelines: a group for parents of children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Quality in Primary Care* 11. 241-244.
- Foreman, Tali – Goodenough, Belinda – Willis, Liane 2005: Hospital-based support groups for parents of seriously unwell children: An example from pediatric oncology in Australia. *Social work with groups* 28 (2). 3-21.
- Hannula, Leena - Kaunonen, Maria 2006: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus osana hoitotyön suositusten laadintaa. Esimerkkinä imetysohjaus. *Sairaanhoitaja* 12. 21-24.
- Hirsjärvi, Sirkka - Remes, Pirkko - Sajavaara, Paula 2000: Tutki ja kirjoita. 6. painos. Helsinki: Tammi.
- Hulmi, Heli 2004: Ihminen, vertainen. 10 vuotta mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Vantaa: Printway Oy.
- Huws, Jaci – Ingledeu, David – Jones, Robert 2001: Parents of children with autism using an email group: An grounded theory study. *Journal of health psychology* 6 (5). 569-584.
- Hyväri, Susanna 2005: Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne - Yeung, Anne Birgitta: Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Häggman-Laitila, Arja - Pietilä Anna-Maija 2007: Perceived benefits on family health of small groups for families with children. *Public Health Nursing* 24 (3). 205-216.
- Järvinen, Ritva 1998: Äitien kokemuksia lastenneuvolan vanhempainryhmistä. Ryhmästä tukea arjesta selviämiseen. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Keilty, Krista – Nicholas, David 2007: An evaluation of dyadic peer support for care giving parents of children with chronic lung disease requiring technology assistance. *Social work in health care* 44 (3). 245-259.
- Kinnunen, Tuula 2006: Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitos.
- Suomen kielen perussanakirja. Kolmas osa. 1994. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Kyngäs, Helvi - Vanhanen, Liisa 1999: Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11 (1). 3-12.
- Kääriäinen, Maria - Lahtinen, Mari 2006: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus - tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede* 18 (1). 37-38.
- Leino-Kilpi, Helena - Mikkola, Taru - Peiponen, Arja - Voutilainen, Päivi 2000: Hoitotyön vuosikirja 2001. Näyttöön perustuva hoitotyö. Tampere: Tammi.

- Lepolahti, Riikka-Maria – Lönnqvist, Anna 2005: Vertaistuki lapsiperheen terveyden edistäjänä. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Malmivaara, Antti 2002: Systemoitu kirjallisuuskatsaus - työkalu tutkimusnäytön tavoittamiseen. *Duodecim* 118 (9). 877.
- Menvielle, Edgardo – Tuerk, Catherine 2002: A support group for parents of gender-nonconforming boys. *Child Adolesc. Psychiatry* 41 (8). 1010-1013.
- Metsämuuronen, Jari 2000: Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia-sarja 1. Viro: Jaabes OÜ.
- Modlin, Heather 2003: The development of a parent support group as a means of initiating family involvement in a residential program. *Child & Youth Services* 25 (1/2). 169-189.
- Olsson, Anders 2009: Nätverk gav dem skinn på näsan. *Vårdfacket* 33 (2). 26-27.
- Pöyhkäri, Janne 2000: Mitä on vertaistuki? Verkkodokumentti. <<http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=344>>. Luettu 9.4.2009.
- Ryhmähoito auttaa tehokkaasti liikalihavia lapsia. 2009. *Savon Sanomat* 28.3.6.
- Tupakoinnin lopettajalle on tarjolla joukko apukeinoja. 2009. *Helsingin Sanomat*. 9.3.D1.

LIITTEET

LIITE 1. Tiedonhaku. Mukana ovat vain ne haut, joista on löydetty sopivalta kuulostavia tutkimuksia.

	Yhteensä	Otsikon ja vuoden perusteella	Abstraktin perusteella	Löytyneet	Valitut
CINAHL					
parents AND support groups	247	33	20	11	7
peer group AND parents	36	8	5	4	3
MEDLINE					
parenting AND social support AND child	103	8	2	2	2
COCHRANE					
famil* AND peer group	442	14	3	3	1
PSYCINFO					
child AND parenting AND support groups	40	7	3	2	1
parent AND support groups	153	27	17	7	4

LIITE 2. Tutkimusaineiston analyysi

Tekijä(t), vuosi, maa, jossa tutkimus tehty	Tarkoitus	Kohderyhmä (otos)	Aineiston keruu ja analysointi	Päätulokset	Lehti, jossa julkaistu	Huomautettavaa
Barker, Pistrang, Solomon. 2001, Iso-Britannia	Tarkoituksena oli selvittää mitä vanhemmat pitivät hyödyllisenä kuuluessaan vertaistukiryhmään. Kaikilla ryhmään kuuluvilla vanhemmilla oli lapsi, joka tarvitsi erityistukea ja jolla oli jokin vamma.	n =56 Kuusi vertaistukiryhmää ottivat osaa tutkimukseen. 52 naista ja 4 miestä.	Tutkija kävi keran tapaamassa jokaista ryhmää. Jokainen ryhmään osallistunut vastasi kokemuksia käsittelevään kyselylomakkeeseen. Kaikki paikalla olleet ryhmän jäsenet osallistuivat myös yhteiseen palautekeskusteluun.	Vanhemmat kokivat ryhmän erittäin hyväksi. Vanhempien itsetunto kohosi ja he kokivat voivansa nyt saadulla tiedolla ja tuella vaikuttaa paremmin lapsensa hoitoon. Toisten auttaminen koettiin myös tärkeänä tekijänä.	American Journal of Community Psychology 29(1). 2001.	Kaikki ryhmät olivat toisen vanhemman vetämiä. Tutkimus oli kvantitatiivinen.
Barlow, Coren. 2001, Iso-Britannia	Tarkoituksena oli tutkia henkilökohtaisen ja/tai ryhmämuotoisen vertaistuen tehokkuutta teiniäitien ja heidän lastensa hyvinvoinnissa.	Kirjallisuuskatsaukseen otettiin mukaan neljä tutkimusta, joissa otokset jakautuivat seuraavasti; n= 59 n=31 n=62 n=127. Jokaisessa tutkimukses-	Tutkimuksia haettiin eri tietokannoista. Katsaukseen mukaan otetut tutkimukset sisälsivät vähintään yhden standardoidun työkalun äitien ja lasten hyvinvoinnin mittaamiseen	Vanhempien tietotaso kasvoi selvästi. Vanhemmat kokivat itsensä itsevarmemmiksi vanhempina. Äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus parani.	The Cochrane Library, 2001, nro.3.	Kyseessä oli neljästä tutkimuksesta koottu kirjallisuuskatsaus. Tutkimus oli kvantitatiivinen.

		sa oli myös oma kontrolliryhmä.				
Baum. 2004, USA	On vain vähän tietoa internetin tarjoamista vertaistukiryhmistä vanhemmille. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata muuttujia, jotka vaikuttavat internetin vertaistukiryhmien käyttöön.	n = 114 Otokseen kuului 114 huoltajaa, joilla kaikilla oli ainakin yksi lapsi, joka tarvitsi erityistukea. Otokseen kuuluneet 114 henkilöä käyttivät yli 100 eri internetin vertaistukiryhmää.	Aineisto kerättiin internetkyselyyn vastaamalla. Kysymyksiä oli yhteensä 75. Aikaa kyselyyn vastaamiseen annettiin 35-45 minuuttia.	Internetin vertaistukiryhmiin oltiin tyytyväisiä (93%). Kolme tärkeintä vaikuttajaa tyytyväisyyteen olivat hyvien ideoiden saaminen, lapsivanhempi suhteen paraneminen ja sellaisen ihmisen löytäminen, johon pystyi luottamaan.	Pediatric Nursing 2004, 30 (5).	Tarve saada auttaa muita oli tärkeänä motivoijana vertaistukiryhmiin kuulumisessa. Tutkimus oli kvantitatiivinen.
Belcher, Han, 2001, USA	Tutkimuksessa tutkittiin internetin välityksellä tapahtuvan vertaistuen vaikutuksia vanhempiin, joiden lapsi sairasti syöpää.	n=73, joista 55 oli äitejä ja 18 isiä. Tutkimusryhmiä oli kolme, jotka kaikki olivat järjestetty Assorciation of Cancer On-line Resources:n johdosta.	Tiedonkeruuta varten oli kehitetty kyselylomake, joka koostui 8 henkilötietokysymyksestä ja kuudesta vertaistukea koskevasta kysymyksestä.	Tärkeimmät hyödyt ryhmistä olivat tidonsaanti, kokemusten jakaminen ja yleinen tuki. Tärkeänä pidettiin myös vertaistukiryhmän helppoa saavuutta ja sitä, että pystyi keskustelemaan toisten kanssa kirjoittamalla.	Computers in Nursing, 2001, 19(1). 27-33.	Tutkimukseen osallistuminen edellytti 18-vuoden ikää. Tutkimus käytti sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista analysointimenetelmää.
Bolme, Hoeyland,	Tarkoituksena tutkia, ovatko	n=21 nuorta	Sekä nuorilta että	Vanhemmat ko-	Clinical child	Analysoitavana

Weidle 2006, Norja	vertaistukiryhmät Aspergerin syndroomasta kärsiville nuorille sekä heidän vanhemmilleen hyödyllisiä. Molemmille joukoille omat ryhmät.	ja 21 vanhempaa	heidän vanhemmiltaan kerättiin kysely ryhmän lopettamisen jälkeen.	kivat tullessaan ymmärretyksi, hyödyllistä myös ideoiden vaihtaminen vanhempien välillä.	psychology and psychiatry. 11 (1). 45-62.	vain vanhempien kokemat hyödyt. Kvantitatiivinen tutkimus.
Brady, Glynn, Scott, 2000, Australia	Tarkoituksena oli tutkia ryhmiä, joita tarjottiin kaikille ensimmäisen lapsen saaneille äideille. Ryhmissä sai sekä tiedollista että sosiaalista tukea. Äitejä seurattiin 18 kuukaudesta jopa kahteen vuoteen sen perusteella, kuinka kauan he jatkoivat tapaamisiaan, vaikka järjestetyt ryhmät olivat jo loppuneet.	n=243, kaikki äitejä	Äitiyshuollon hoitajat pyysivät mukaan kaikkia ensikertalaisia äitejä. Hoitajat täyttivät kyselyn ryhmien jälkeen ja osallistuneille äideille soitettiin 12 kuukauden, 18 kuukauden ja 2 vuoden päästä.	Melkein kaikki ryhmät jatkoivat tapaamisiaan sen jälkeen, kun järjestetyt ryhmät loppuivat. Sosiaalinen tuki auttoi siirtymävaiheessa vanhemmuuteen ja ystävyssuhteita muodostui.	Australian journal of advanced nursing 18 (4). 23-29.	Kvantitatiivinen tutkimus.
Bull, 2002, Iso-Britannia	Tarkoituksena oli selvittää syitä minkä takia oppimisvaikeuksia sairastavien lasten vanhemmat hakeutuvat vertaistukiryhmiin.	n =25 Kaksikymmentäviisi oppimisvaikeuksista kärsivien lasten vanhemmista osallistui tutkimukseen.	Vanhempia haastateltiin ja tuloksia analysointiin kvalitatiivisen teorian mukaisesti.	Tuloksista kävi ilmi, että tyytyväisyyteen vaikutti se mitä vanhemmat olivat tulleet hakemaan vertaistukiryhmistä.	Early Child Development and Care, 2003, 173 (2-3). 341-347.	Hakuperusteella vanhemmat voitiin jakaa kolmeen ryhmään, ne jotka hakeutuivat vertaistukiryhmiin tiedonsaannin takia, ne jotka olivat saaneet suosituksen joltain ammattilaiselta ja ne jotka tulivat hakemaan emotionaalista

						tukea. Tiedonhakijat kokivat vertais-tukiryhmän kaikista hyödyllisemmäksi.
Cameron, Hudson, Matthews, 2005, Australia	Tarkoituksena tutkia neljän eri tukimuodon (ryhmä-, puhelin-, henkilökohtaisen, itseohjautuvan tuen) vaikutusta vanhemmille, joilla on älyllisestä kehitysvammaisuudesta ja vaikeasta käyttäytymisestä kärsiviä lapsia.	n=1675 Suurin osa äitejä.	Vanhemmat täyttivät kyselyn ennen luentoja, luentojen jälkeen sekä kolmen kuukauden jälkeen luennoista.	Vanhemmat kokivat itsensä vähemmän masentuneeksi, huolestuneeksi ja stressaantuneeksi. He tulivat paremmin toimeen lapsensa kanssa ja saivat tukea vanhemmuuteen.	Journal of intellectual & developmental disability. 33 (2). 117-126.	Tutkimustuloksista tarkasteltiin vain ryhmäluennoille osallistuneihin liittyviä tuloksia. Kvantitatiivinen tutkimus.
Chatterjee, Palit, 2006, Intia	Tarkoituksena parantaa vanhempien ja lasten välillä olevaa yhteyttä tiedon ja sosiaalisen tuen avulla. Tutkimuksen lapsilla on ollut aivohalvaus. Vertaistuki tapahtuu kahden vanhempi-ryhmän välillä. Ensimmäisen ryhmän vanhempien lapsilla aivohalvauksesta on jo pitkä aika, kun taas toisen ryhmän vanhempien lapsilla on juuri todettu aivohalvaus. Uudet vanhemmat saavat kokemuksen tuomaa tietoa ja tukea vanhoilta vanhemmilta.	n=50	Osallistujat vastasivat kyselyyn tutkimuksen lopussa.	Vanhemmat pitivät vertaistukea tärkeänä. Lasten kanssa toimiminen oli ryhmän jälkeen helpompaa. Itseluottamus parani.	International journal of rehabilitation research 29 (4). 281-288.	Kvantitatiivinen tutkimus.

Costin, Hill-Smith, Lichte, Vanse, Luk 2003, Australia	Tässä tutkimuksessa vertailtiin kahta eri ryhmäinterventioita vanhemmille, joilla oli vaikealuonteinen lapsi. Ensimmäinen ryhmä kulki nimellä pätevä vanhemmuus ja toinen ryhmä nimellä huomiokykyinen vanhemmuus.	n=40 Ensimmäisessä ryhmässä oli 22 osallistujaa ja toisessa ryhmässä oli 18.	Ryhmän päätyttyä vähintään kuuteen ryhmäistuntoon osallistuneet vastasivat toteutunutta vertaistukea koskevaan kyselyyn.	Molempien ryhmien vanhemmat olivat tyytyväisiä saamaansa vertaistukeen. Selvää kehitystä tapahtui molemmissa ryhmissä vertaisryhmän toiminnan aikana. Vanhempien stressitaso laski ja suhtautuminen lastensa tilanteeseen parani.	Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 2004, 3 (1).	Tutkimus oli kvantitatiivinen.
Documet, Hauser Green, 2005, USA	Tarkoitus tutkia vertaistuen vaikutusta vanhempien kykyyn ja halukkuuteen puhua lapsilleen seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Vanhempia oli koulutettu vetämään toisille vanhemmille näitä työpajoja.	n=602, 83 % naisia	Jokainen vanhempi täytti etukäteen kyselyn ja satunnaisotolla 25 % vastasi pajojen jälkeen puhelin-kyselyyn.	Työpajojen jälkeen vanhemmat olivat valmiimpia puhumaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista lastensa kanssa. He myös ymmärsivät paremmin, miksi on tärkeää puhua niistä asioista jo varhaisessa vaiheessa.	Journal of adolescent health (37). 100-107.	Vertaistuki toteutettiin 2-3 tuntia kestävinä työpajoina. Tutkimus kvantitatiivinen.
Elsworth, Stein, Viljoen, 2003, Iso-Britannia	Tarkoituksena oli testata uutta puolistrukturoitua vertaistukiryhmää ADHD:tä sairastavien lasten vanhemmille.	n=5, joista kaikki olivat äitejä.	Ennen ryhmän aloitusta ja viimeisen tapaamiskerran jälkeen ryhmän jäsenet vasta-	Kaikki vanhemmat kokivat saaneensa hyötyä vertaistukiryhmästä. Tärkeinä	Quality in Primary Care 2003, (11). 241-244.	Tutkimus oli kvantitatiivinen.

			sivat kahteen eri kyselyyn. Nämä kyselyt liittyivät lasten oireisiin sekä vanhempien stressin kokemiseen.	hyötyinä pidettiin käytännöllisten vinkkien saamista, tunteiden jakamista sekä muiden samassa elämäntilanteessa olevien tapaamista. Suurin osa vanhemmista koki itsensä vähemmän stressaantuneeksi vertaistukiryhmän myötä.		
Foreman, Goode-nough, Willis, 2005, Australia	Tarkoituksena tutkia hoitosastolla järjestetyn avoimen ryhmän hyötyjä ja haittoja sellaisten vanhempien keskuudessa, joiden lapsella on huonolaatuinen kasvain. Mukana keskustelun vetäjä, joka antoi keskustelun kulkea vapaasti alun aiheenesittelyn jälkeen.	n=20, joista äitejä 14, isiä 6	Jotkut vanhemmat houkutteli ryhmään osaston sosiaalityöntekijä ja osa tuli osaston ilmoitustaululla olleen mainoksen perusteella. Jokaisen kerran jälkeen vanhemmat täyttivät kyselyn anonyymisti. Ryhmän vetäjä kirjoitti omat havainnot ryhmien jälkeen. Hoitohenkilökunta	Vanhemmat kokivat ryhmän pääosin positiiviseksi ja kokivat saamansa sosiaalisen ja tiedollisen tuen hyödylliseksi ja tarpeelliseksi.	Social work with groups 28 (2). 3-21.	Tutkimuksessa käytetty sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista analysointimenetelmää.

			kirjoitti avoimen ryhmän jälkeen havaintojaan vanhemmista.			
Huws, Ingledeu, Jones, 2001, Iso-Britannia	Autististen lasten vanhemmat saivat sähköpostiosoitteet ja saivat vapaasti lähettää toisilleen viestejä. Tarkoituksena oli tutkia sähköpostin välityksellä tapahtuvaa vertaistukea näiden vanhempien kesken ja tehdä laadullinen analyysi viesteistä.	n=374 sähköpostiosoitetta, josta lähetettiin viestejä.	Kaikki viestit, jotka lähetettiin 3 kuukauden aikana vuonna 1998 kerättiin ja käytiin läpi. 6142 viestiä lähetettiin. Tutkijat eivät osallistuneet millään lailla keskusteluihin. Viestit luettiin ja analysoitiin esittämällä viesteille kysymyksiä ja jakamalla ne pääkategorioiden alle.	Sähköpostien aiheena olivat autismiin liittyvät erityispiirteet, sopeutuminen autismiin, tuen ja rohkaisun antaminen, oman lapsen tarinan kertominen. Tunteistaan ja kokemuksistaan puhuminen oli selvästi tärkeää vanhemmille, samoin kuin puhuminen sellaisten kanssa jotka ymmärtävät. Hoitoon sitoutuminen parani ja vanhemmat saivat tukea.	Journal of health psychology 6 (5). 569-584.	Tutkimus kvalitatiivinen.
Häggman-Laitila, Pietilä, 2007, Suomi	Tarkoituksena oli kuvata pienten lasten perheiden kokemuksia pienistä vertaistukiryhmistä. Vertaistukiryhmien tarkoituksena oli olla ennaltaehkäiseviä.	n = 77 Otokseen kuuluvat jakautuivat 13 eri ryhmään. Osallistujat koos-	Tulokset kerättiin ryhmähaastattelulla. Tulokset analysoitiin kvalitatiivisella analysointiperiaatteella.	Tieto mainittiin tärkeimpänä hyötynä vertaistukiryhmistä. Tärkeänä hyötynä pidettiin myös yhteiskuuluvuutta ja	Public Health Nursing 2007, 24(3). 205-216.	Kaikilla henkilöillä, jotka osallistuivat tutkimukseen oli pieni lapsi.

		tuivat 63 äidistä ja 14 isästä.		sitä, että arjen keskellä oli jotakin mukavaa yhdessä tekemistä.		
Keilty, Nicholas, 2007, Kanada	Tarkoituksena tutkia kahden vanhemman välisen vertaistuen hyötyjä ja haittoja. Lapsella krooninen keuhkosairaus, jonka hoitoon tarvitaan erityisapuvälineitä. Vertaistuetit saivat itse päättää menetelmän, kuinka pitivät yhteyttä (puhelin, näkeminen, internet).	n= 34, joista äitejä 33 ja isä 1	Tutut hoitajat esittelivät tutkimusidean osallistujille. Parit jaettiin samanlaisten elämäntilanteiden mukaan. Ennen ja jälkeen tutkimusta vanhemmat vastasivat kyselyyn. Vanhemmat myös haastateltiin.	Vanhemmat kokivat hyödylliseksi puhua sellaisen ihmisen kanssa, joka ymmärtää hänen tilanteensa. Tunteiden ja käytännön asioiden jakaminen toi vanhemmille tukea. Kasvotusten näkeminen nähtiin parempana menetelmänä kuin esim. puhelimesta keskusteleminen.	Social work in health care 44 (3). 245-259.	Tutkimuksessa käytetty sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista analysointimenetelmää.
Menvielle, Tuerk, 2002, USA	Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata vertaistukiryhmästä saatuja hyötyjä. Ryhmä järjestettiin vanhemmille, joilla oli sukupuolestaan epävarma lapsi. Ryhmä oli avoin kaikille.	n=12	Vanhempia haastateltiin ennen ryhmän aloitusta. Tietoa kerättiin ryhmäkäyntien aikana.	Ryhmän antamalla tuella vanhemmat saivat selviytymisvinkkejä erilaisiin tilanteisiin ja kokivat yhteenkuuluvuutta muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.	Child Adolesc. Psychiatry, 2002. 41(8).	Tässä tutkimuksessa osallistujien lapset koostuivat vain pojista. Tutkimus oli kvalitatiivinen.
Modlin, 2003, Kanada	Vertaistukiryhmä muodostettiin vanhemmille, joiden lapsi oli tai oli ollut mukana asumisohjelmassa ongel-	n=6, joista yksi oli mies ja viisi oli naista.	Tieto kerättiin haastattelemalla tutkimukseen osallistuneita vanhem-	Vanhempien itsevarmuus lisääntyi ja vanhemman ja lapsen välinen	Child & Youth Services 2003, 25(1/2). 169-189.	Piloottiryhmän jälkeen joka vuosi on aloittanut uusi ver-

	manuorille. Tarkoituksena oli antaa vanhemmille tukea, auttaa vanhempia kehittämään vanhemmuudentaitojansa sekä parantaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta.		pia.	vuorovaikutus parani. Lisäksi yhteenkuuluvuuden tunne oli tärkeä hyöty kyseisessä tutkimuksessa.		taistukiryhmä ja vertaistukiryhmän kesto on pidennetty 12 viikkoon. Tutkimus oli kvalitatiivinen.
--	---	--	------	--	--	---