

Reea Peltokorpi

YHDEN VANHEMMAN OMAISHOITO- PERHEIDEN VOIMAVARAT JA SELVIY- TYMISKEINOT

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä	Reea Peltokorpi
Työn nimi	Yhden vanhemman omaishoitoperheiden voimavarat ja selviytymiskeinot
Toimeksiantaja	Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Selviytyjät-hanke
Vuosi	Huhtikuu 2021
Sivut	63 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja	Eija Karjalainen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia voimavaroja ja selviytymiskeinoja yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat arjessaan tunnistavat ja käyttävät sekä mitkä asiat heitä auttaisivat jaksamaan heidän arjessaan paremmin. Tarkoituksena oli myös selvittää, millaista apua ja tukea he arkeensa kaipaisivat sekä mitkä asiat lisäisivät heidän perheidensä hyvinvointia. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa omaishoitoperheisiin ja heidän hyvinvointiinsa liittyen sekä tuottaa parannus- ja kehittämisehdotuksia, joilla voitaisiin tukea ja parantaa omaishoitoperheiden hyvinvointia ja asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa.

Tämän opinnäytetyön alkuvaiheessa yhden vanhemman omaishoitoperheiden arjen selviytymiskeinot ja voimavarat sekä hyvinvointiin liittyvät tekijät olivat vain vähän kartoitettuja. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin yksilöhaastattelua ja Webropol-kyselyä. Analyysivaiheessa analysointimenetelmänä käytettiin teemoittelua ja vastaukset jaettiin pää- ja alateemoihin. Aineistosta nousseita asioita peilattiin teoriiaan.

Tämä opinnäytetyö tuotti toimeksiantajalleen Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Selviytyjät-hankkeelle uutta tietoa. Opinnäytetyön tulosten mukaan yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat tunnistivat arjessaan monenlaisia voimavaroja ja he käyttivät laajasti erilaisia selviytymiskeinoja arjessaan. Haastatellut yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat kokivat yhteiskunnan palvelut vaikeasti saavutettavina ja riittämättöminä. He myös kokivat perheen, omaishoidon ja ansiotyön/opiskelun yhdistämisen erittäin haastavana ja joissakin tapauksissa jopa mahdottomana. Haastatelluilta vanhemmilta tuli paljon erittäin hyviä kehittämis- ja parannusehdotuksia eri teemoihin liittyen.

Asiasanat: erityistä tukea tarvitseva perhe, omaishoito, voimavara, yhden vanhemman perhe, kyselytutkimus

Degree	Bachelor of Social Services
Author	Reea Peltokorpi
Thesis title	Resources and coping mechanisms of a one-parent family where parent acts as a caregiver to their own child
Commissioned by	Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Project "Selviytyjät"
Time	April 2021
Pages	63 pages, 7 pages of appendices
Supervisor	Eija Karjalainen

ABSTRACT

The purpose of this bachelor's thesis is to find out what kinds of resources and coping mechanisms families with special needs recognize and use in their daily life. Another purpose of this thesis is to find out what kinds of things can help parents to cope better in their daily life. The target group of this study consisted of one-parent families where a parent acts as a family caregiver to their own child. The objective of the thesis was to produce new information and propositions that can help to improve the situation of the families with special needs in Finnish society.

Research method of this study was a semi-structured interview. The research material of this study was collected by combining of a questionnaire survey and an interview. Results were categorized into main themes and sub-themes. The results reflected the theory from which the conclusions were made.

The study shows that those one-parent families where a parent acts as a family caregiver to their own child use many different coping mechanisms and recognize many resources in their daily life. The study shows also that the families' experience is that the social services of the Finnish society are hard to reach and do not answer to the needs of the individual families. The study shows also that parents think that the combination of a one-parent family, dependent care and working or studying is a very challenging situation. This bachelor's thesis succeeded and produced new information about families with special needs. This thesis also produced propositions about how to improve Finnish social services.

Keywords: family with special needs, dependent care, resources, one parent family, questionnaire survey

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIKKELIN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY	7
3	LAPSEN OMAISHOITO YHDEN VANHEMMAN PERHEESSÄ	7
3.1	Erityistä tukea tarvitseva lapsi perheessä	7
3.2	Omaishoito	9
3.3	Vanhempi lapsensa omaishoitajana	11
3.4	Yhden vanhemman perhe	13
4	PSYKKISET VOIMAVARAT HAASTEISSA	14
4.1	Voimavarat	14
4.2	Resilienssi	14
4.3	Koherenssin tunne	16
5	TOIMINTASTRATEGIAT HAASTEISSA.....	19
5.1	Itsesäätely- ja selviytymiskeinot.....	19
5.2	Klassinen stressi- ja coping-teoria	20
5.3	Stressinhallintakeinot.....	22
5.4	Tunteiden säätely	24
5.5	Vanhemman omien tunteiden tunnistaminen ja säätely.....	25
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	26
6.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	26
6.2	Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja teemat	26
7	TUTKIMUSMENETELMÄT	27
8	AINEISTONKERUU JA ANALYYSI	28
9	TULOKSET.....	30
9.1	Vastaajien taustatiedot	30
9.2	Omaishoitajuus ja yhden vanhemman perhe vahvuutena	31
9.3	Omaishoitajuus ja yhden vanhemman perhe haasteena	32
9.4	Omaishoidon tuomat erityiset haasteet yhden vanhemman perheessä.....	34

9.5	Vanhempien nimeämät selviytymiskeinot	36
9.5.1	Fyysiset selviytymiskeinot.....	36
9.5.2	Psyykkiset selviytymiskeinot	38
9.5.3	Kognitiiviset selviytymiskeinot.....	39
9.5.4	Sosiaaliset selviytymiskeinot.....	40
9.6	Vanhempien nimeämät voimavarat	41
9.6.1	Fyysiset voimavarat	41
9.6.2	Psyykkiset voimavarat	42
9.6.3	Kognitiiviset voimavarat	43
9.6.4	Sosiaaliset voimavarat.....	43
9.7	Vanhempien nimeämät tuen tarpeet ja toiveet	44
9.8	Omaishoitajärjestelmän toimivuus omaishoitajavanhempien näkökulmasta.....	47
9.9	Omaishoitajavanhempien toiveet järjestöjen järjestämälle avulle	48
9.10	Muita aineistonkeruussa esiin nousseita asioita	49
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	51
11	POHDINTA	53
11.1	Opinnäytetyön eettisyys.....	53
11.2	Opinnäytetyön luotettavuus	54
11.3	Opinnäytetyön merkitys tekijälle	55
11.4	Opinnäytetyön merkitys tilaajalle	56
11.5	Kehittämissuhteet	56
11.6	Jatkotutkimusehdotukset	57
LÄHTEET	59

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Tutkimuslupahakemus

Liite 3. Webropol-kyselyn saatekirje

Liite 4. Yksilöhaastattelun saatekirje

1 JOHDANTO

Lapsen omaishoitajana toimivan vanhemman hyvinvointi on aina ajankohdainen aihe. Vanhemman hyvinvointi on aina yhteydessä muun perheen hyvinvointiin. Kun vanhempi voi hyvin, hän jaksaa huolehtia myös muusta perheestä. Erityisesti vanhemman hyvinvointi korostuu yhden vanhemman perheissä, joissa vastuu arjesta ja sen toimivuudesta on usein yhden aikuisen harteilla. Lisäksi jos perheessä on yksi tai useampi erityistä tukea tarvitseva lapsi, perheen vanhemman kokonaisvaltainen hyvinvointi ja perheen arjen toimivuus korostuvat entisestään. Erityistä tukea tarvitsevien perheiden voimavarat ja selviytymiskeinot on erittäin tärkeää kartoittaa, jotta heille osataan tarjota oikeanlaista apua oikeaan aikaan.

Idea ja tilaus tälle opinnäytetyölle tuli Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Selviytyjät-hankkeelta, josta otettiin yhteyttä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakouluun. Hanke tarjosi opinnäytetyön aiheita koskien yhden vanhemman perheitä, joissa vanhempi toimii yhden tai useamman lapsensa omaishoitajana tai omaishoidon kaltaisessa tilanteessa. Omaishoidon kaltaisella tilanteella tarkoitetaan tilannetta, jossa läheinen ja hoidettava ovat omaishoitotilannetta muistuttavassa tilanteessa, mutta heillä ei ole solmittua omaishoitosopimusta hoidettavan henkilön asuinkunnan kanssa. Opinnäytetyöni tutkimusprosessin alkaessa opinnäytetyöni aihe oli vasta kohdallaisen vähän kartoitettu.

Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin laadullisia ja määrällisiä menetelmiä tutkimusmenetelmien valinnassa, aineiston keräämisessä ja tulosten esittämisessä. Aineistonkeruun tavoitteena oli saada tarpeeksi kattava tutkimusaineisto. Aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä sekä yksilöhaastattelulla ja niillä saatiinkin kasaan monipuolinen ja runsas tutkimusaineisto. Opinnäytetyön aineistonkeruu tapahtui kevään 2020 aikana ja vastauksia tuli ympäri Suomen yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmilta.

2 MIKKELIN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on opinnäytetyöni toimeksiantaja. Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on yksi Omaishoitajaliitto ry:n paikallisyhdistyksistä. Yhdistys toimii Mikkelin, Puumalan, Hirvensalmen, Mäntyharjun, Kangasniemen, Pertunmaan ja Juvan alueella.

Yhdistyksen tehtävänä on toimia tuki- ja etujärjestönä erilaisissa elämäntilanteissa oleville henkilöille, jotka hoitavat omaistaan tai läheistään. Lisäksi yhdistyksen tehtäviä ovat mm. omaishoitajien jaksamisen ja osallisuuden tukeminen sekä varhaisen tuen saamisen mahdollistaminen, omaishoitoperheiden edunvalvonta sekä ohjaus, tiedotus ja neuvonta. Lisäksi yhdistys tekee yhteistyötä eri viranomaistahojen ja järjestöjen kanssa. Yhdistyksen tavoitteena on myös tehdä omaishoitajuutta tunnetuksi omalla toiminta-alueellaan. (Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry 2020.)

Selviytyjät-hanke on Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n hanke, joka on suunnattu erityistä tukea tarvitseville perheille. Hanke on myös yhdessä erityistä tukea tarvitsevien perheiden kanssa toteutettu. Hanke on alkanut vuonna 2018. Selviytyjät-hanke on Mikkelin seudun lapsiperheille suunnattu hanke, joka on suunnattu perheille, joissa lapsella on jokin vamma, pitkäaikaissairaus tai jokin muu erityisen tuen tarve. Selviytyjät-hankkeen tavoitteena on lisätä erityistä tukea tarvitsevien perheiden hyvinvointia, löytää yhdessä perheiden selviytymiskeinoja, tukea vanhemmuutta ja parisuhdetta sekä lisätä ja vahvistaa perheiden psykososiaalista ja tiedollista tukea. (Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry 2020.)

3 LAPSEN OMAISHOITO YHDEN VANHEMMAN PERHEESSÄ

3.1 Erityistä tukea tarvitseva lapsi perheessä

Erityistä tukea tarvitsevalla lapsella tarkoitetaan arjessa erityistä tukea, hoivaa ja huolenpitoa tarvitsevaa lasta. Erityisen tuen tarpeen voi aiheuttaa esim. sairaus tai vamma tai lapsella voi olla jotain piirteitä, jotka tuottavat arjessa haasteita. Erityistä tukea tarvitseva lapsi on sellainen lapsi, jolla on fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai henkisiä ominaisuuksia, jotka erottuvat keskivertolapsen ominaisuuksista. Yleensä nämä ominaisuudet tuovat arjen toimintaan haasteita tai rajoitteita esim. hankaloittamalla arkea ja oppimista. Erityistä tukea

tarvitseva perhe on sellainen perhe, jossa on yksi tai useampi erityistä tukea tarvitseva lapsi. (Saukkola & Laane 2017, 128.)

Tieto siitä, että perheessä on erityistä tukea tarvitseva lapsi, pysäyttää perheen tavanomaisen elämän ja siihen reagoi tavalla tai toisella koko perhe. Moni asia saa uuden tärkeysjärjestyksen ja asiat on nähtävä uudella tavalla, jotta tilanne saadaan hallintaan. Edessä on uuden tiedon ja uusien taitojen oppiminen sekä erilaisten tunteiden ristiriita. Kokemus eri perheenjäsenten kohdalla riippuu aina heidän aikaisemmasta elämäkokemuksesta, sen hetkisestä elämäntilanteesta, sosiaalisista suhteista sekä kunkin henkilön kehitysvaiheesta ja persoonallisuudesta. Myös perheen omalla kehitysvaiheella on merkitystä. Lapsen kasvaessa perhe joutuu uudelleen tarkastelemaan omia selviytymismallejaan. (Kurvinen ym. 2006, 343.)

Perheen hyvinvointi riippuu aina vanhempien hyvinvoinnista ja jaksamisesta, joten niistä huolehtiminen on erittäin tärkeää. Usein erityistä tukea tarvitsevilla perheissä nämä asiat jäävät vähemmälle huomiolle. Vanhempien jaksaminen on kuitenkin tärkeä kasvualusta lapselle. (Palvelupolkumalli 2020.) Tavallisimmin vanhemmuudessa huolestuttaa vanhemman oma jaksaminen. Kiintymys omaan lapseen, luottamus omiin taitoihin vanhempana, turvattu toimeentulo, mahdollisen parisuhteen tila ja vertaistuki ovat tärkeitä avaimia vanhempana jaksamiseen. Muita tärkeitä elementtejä ovat riittävä asianmukainen tieto lapsen kehityksestä ja tarvittaessa ulkopuolisen avun hakeminen. Joskus ulkopuolisen avun hakemiseen voi olla korkea kynnyks. (Familyboost 2020.)

Lapsen erityisen tuen tarpeen taustalla voi olla monia erilaisia syitä samaan aikaan. Siksi lapsen erityistarpeita pitäisikin tarkastella kokonaisvaltaisesti ja huomioida samalla myös koko perheen voimavarat ja tarpeet. Myös jokaisella erityisen tuen tarpeessa olevalla lapsella on yksilölliset oireet. On tärkeää muistaa, että jokaisella erityistä tukea tarvitsevalla lapsellakin on omat vahvuutensa ja voimavaransa. (Kurvinen ym. 2006, 272–273.) Erityistä tukea tarvitsevien lasten kirjo on hyvin laaja. Aina lapsen erityisen tuen tarve ei näy ulospäin tai tarvittavan diagnoosin saaminen saattaa kestää. Tällöin lapsen avunsaanti saattaa viivästyä eikä lapsen kokonaistilanne tule välttämättä riittävästi huomioiduksi. Lapsi voi tällöin jäädä ilman tarvitsemaansa riittävää apua ja tukea. (Ensi- ja turvakotien liitto 2018.)

Aikuiselle erityistä tukea tarvitsevan lapsen kohtaaminen voi olla haastavaa, jos hän on tiukassa aikuisroolissa johon kuuluu tilanteiden hallinta ja kontrollointi. Erityistä tukea tarvitsevat lapset eivät aina tottele vahvaakaan autoritääristä kasvatusta. Tämä enimmäkseen siksi, että he eivät siihen kykene tai he ovat esim. menettäneet uskonsa ja luottamuksensa aikuisten kykyyn auttaa heitä heidän vaikeuksissaan. (Saukkola & Laane 2017, 128.) Kun lapsi oireilee voimakkaasti, vanhemmat voivat helposti uupua, jos eivät saa riittävää, oikeanlaista, oikea-aikaista ja yksilöllistä tukea ja apua perheelle (Kurvinen ym. 2006, 272). Erityistä tukea tarvitsevien ihmisten ja yhteisöjen ymmärtäminen auttaa ymmärtämään jokaisessa ihmisessä olevaa erityisyyttä ja erilaisuutta sekä sitä, miten monenlaisia kokemuksemme ja syyimme tehdä asioita voivat olla (Saukkola & Laane 2017, 128).

Sosiaalipalveluissa erityistä tukea tarvitsevalla lapsella voidaan tarkoittaa esim. alle 18-vuotiasta henkilöä, joka on erityisen tuen tarpeessa. Hän on erityisen tuen tarpeessa, koska kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden vuoksi hänellä on vaikeuksia hakea ja saada tarvittavia sosiaali- ja terveyspalveluita. Tarpeita tai syitä erityisen tuen tarpeelle voi olla useita yhtä aikaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

3.2 Omaishoito

Laki omaishoidon tuesta määrittelee omaishoitajan hoidettavalle läheiseksi henkilöksi, joka on tehnyt kunnan kanssa sopimuksen omaishoitajuudesta (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937). Sosiaali ja terveysministeriö vastaa omaishoidon lainsäädännön valmistelusta sekä yleisestä kehittämisestä ja ohjauksesta (Sosiaali ja terveysministeriö 2019).

Omaishoitaja on hoidettavalle läheinen henkilö, joka pitää huolta sairaasta, vammaisesta tai erityistä tukea tarvitsevasta läheisestään. Omaishoitotilanne voi tulla perheen elämään eri elämänvaiheissa. Omaishoitajia voivat olla esim. sairaan, vammaisen tai erityistä tukea tarvitsevan lapsen vanhemmat. Omaishoidon tuessa ei ole ikärajoja ja omaishoidontuki koskee myös lastaan hoitavia vanhempia. Hoitosuhde voi kehittyä hitaasti avuntarpeen lisääntyessä tai nopeasti esim. onnettomuuden tai sairastumisen myötä. Omaishoidon

tukea myönnetään hoidon sitovuuden ja/tai vaativuuden perusteella. Omaishoidon tukea ei yleensä myönnetä silloin, jos apua tarvitseva perheenjäsen selviytyy kotona pienellä arkisella auttamisella. Tavanomaisen huolenpidon ja omaishoidon välinen raja on liukuva ja omaishoidossa hoivan ja huolenpidon tarve perustuu hoidettavan toimintakyvyn heikentymiseen, vammaisuuteen tai terveydentilaan. (Kaivolainen ym. 2011; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Vammaispalveluiden käsikirja 2021.)

Omaishoidontuen myöntämiseen on olemassa tiettyjä kriteerejä, joiden pitää täytyä ennen kuin omaishoidontukea voidaan myöntää. Omaishoidontukea voidaan myöntää, jos henkilö tarvitsee sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi hoitoa ja/tai huolenpitoa ja hoitoa voidaan antaa hoidettavan kotona. Lisäksi hoidettavan henkilön kodin täytyy soveltua hoidon antamiseen. Lisäksi hoidettavan henkilön omaisen/läheisen on oltava valmis vastaamaan hoidosta yhdessä muiden tarpeellisten palveluiden tarjoajien kanssa. Omaishoitajan terveys ja toimintakyky on oltava sellainen, että se vastaa hoidon asettamia vaatimuksia. Lisäksi omaishoidontuen myöntäminen on oltava hoidettavan henkilön edun mukaista ja sen täytyy riittää turvaamaan hoidettavan terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. (Sosiaaliturvaopas 2020.)

Omaishoidon tuki on harkinnanvarainen ja yleiseen järjestämisvelvollisuuteen perustuva sosiaalipalvelu, joka järjestetään kunnan omaishoitoa varten varoimien määrärahojen puitteissa. Omaishoidon tuki muodostuu hoidettavan tarvitsemista palveluista ja hoitajan hoitopalkkiosta, vapaista ja omaishoitoa tukevista palveluista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Vammaispalveluiden käsikirja 2021.)

Hoidettavalle annettavia palveluita voivat olla mm. kodinhoitopalvelu ja siihen liittyvät palvelut, tarvittavat apuvälineet, asunnon muutostyöt, päivä- ja lyhytaikaishoito sekä muut terveydenhuollon palvelut. Hoitajalle annettavia palveluita ovat kunnan tarvittaessa järjestämä valmennus ja koulutus hoitotehtävää varten sekä tarvittaessa järjestettävät hyvinvointi- ja terveystarkastukset ja omaishoitajan hyvinvointia ja hoitotehtäväänsä tukevat sosiaali- ja terveyspalvelut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Vammaispalveluiden käsikirja 2021.) Kaikilla kunnan kanssa omaishoitotosopimuksen tehneillä

omaishoitajilla on oikeus vähintään kahden vuorokauden vapaaseen kalenterikuukautta kohden. Kunnan velvollisuus on huolehtia hoidettavan henkilön hoidosta ja sen järjestämisestä omaishoitajan vapaiden ajan. (Sosiaaliturvaopas 2020.)

Omaishoitajalle maksetaan hoitopalkkiota, jonka taso määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan. Vuonna 2020 omaishoitajan hoitopalkkio on alimmillaan 408,09 euroa kuukaudessa. Hoitopalkkio on omaishoitajalle veronalaista tuloa. Omaishoitaja ei ole työsopimuslain mukaisessa työsuhteessa hoidettavaan tai hoidettavan huoltajaan eikä kuntaan. Omaishoitajalle kertyy palkkiosta eläkettä julkisten alojen eläkelain mukaan. Kunnan velvollisuus on ottaa omaishoitajalle työtapaturma- ja ammattitautilain mukainen vakuutus. (Sosiaaliturvaopas 2020.)

Omaishoitajaksi tunnistautuminen on olennainen osa omaishoitajaidentiteetin muotoutumiselle. Mielikuvaan itsestä voi olla vaikea mahduttaa uutta sisältöä hoivaajana, auttajana ja omaishoitajana eikä läheisen avun ja hoivan tarpeeseen vastaaminen vielä tarkoita, että uusi rooli olisi hyväksytty osaksi minäkuvaa. Identiteetti omaishoitajana muodostuu vähitellen, kun uusi rooli hyväksytään osaksi omaa minäkuvaa ja perhesuhteita. Tämä vie aikaa ja siihen tarvitaan asioiden työstämistä niin omaishoitajalta itseltään kuin koko perheeltä. Omaishoitajuuden omaksuminen on aina erilainen prosessi riippuen siitä, onko omaishoitajuus tullut kohdalle pikkuhiljaa vai äkillisesti. Hitaasti tapahtuvissa elämänmuutoksissa omaishoitajuus rakentuu vähitellen, kun taas äkillisissä tilanteissa identiteettiin vaikuttavat elämän osa-alueet muuttuvat kerralla. Tällöin omaishoitaja saattaa tuntea, että on eksyksissä oman itsensä ja elämänsä kanssa. (Kaivolainen ym. 2011, 53–54.)

On erittäin tärkeää huomioida, että omaishoitoa tapahtuu paljon myös ilman kunnan kanssa solmittua omaishoitosopimusta. Tällöin voidaan puhua esimerkiksi omaishoidon kaltaisesta tilanteesta.

3.3 Vanhempi lapsensa omaishoitajana

Useimmat omaishoitajat sanovat, että omaishoitajaksi ryhtyminen oli itsestään selvää. Omaishoito ei perustu työrooliin tai muodollisiin sopimuksiin vaan

tärkein tekijä on tunnesuhde, joka sitoo hoitajan ja hoidettavan yhteen, esim. lapsen ja vanhemman välinen rakkaus. (Palosaari 2010, 179.) Vanhempi voi päätyä lapsensa omaishoitajaksi tai omaishoitajuuden kaltaiseen tilanteeseen joko äkillisesti tai sitten tilanne saattaa kehittyä pitkänkin ajan kuluessa. Erilaisia kriisejä voi tapahtua vuosien varrella useitakin, kun esim. hoidettavan terveydentila muuttuu, palveluissa tapahtuu muutoksia tai ympäristö ei suhtaudukaan ymmärtäväisesti omaishoitoperheen tilanteeseen. (Palosaari 2010, 179–195.)

Muuttunut elämäntilanne muuttaa koko perheen elämää ja perheenjäseniäkin. On tärkeää huomata, että muutokset eivät ole välttämättä aina pelkästään kielteisiä. Perheenjäsenten väliset suhteet ja keskinäinen sitoutuminen toisiinsa voivat vahvistua, kun perhe läpikäy haasteita ja elämänarvojen uudelleen punnitsemista. Perheenjäsenet voivat löytää itsestään uusia vahvuuksia ja oppia sekä itsestään että toisistaan uusia asioita. (Palvelupolkumalli 2020.)

Sairaana, vammaisena tai muuten erityistä tukea ja hoivaa tarvitsevan lapsen hoitaminen on sitovaa ja vaativaa. Perheet, joissa vanhempi toimii lapsen omaishoitajana, eroavat joskus muista omaishoitoperheistä siinä, että perheessä saattaa olla myös muita lapsia, jotka myös tarvitsevat vanhempien aikaa ja huolenpitoa. Vaikka perheiden arkeen kuuluu usein huoli lapsen terveydentilasta ja sen mukanaan tuomat haasteet, perheet kuitenkin pyrkivät elämään mahdollisimman tavallista lapsiperheen elämää. Ensisijaisesti näiden perheiden vanhemmat haluavat olla äitejä ja isejä, vasta sitten omaishoitajia. Lapsen vanhemmilla on usein omaishoitotilanteessa paras tieto lapsen kulloisestakin tilanteesta. Lapsen vanhemmat ovat kokemuksensa ja tietojensa kautta lapsen hoidon parhaita asiantuntijoita, vaikka saattavatkin kokea riittämättömyyttä ja epävarmuutta. Kun perheessä on erityistä tukea, hoivaa ja huolenpitoa tarvitseva lapsi, joutuvat vanhemmat tilanteeseen, jossa heidän täytyy punnita ja sopeuttaa omia toiveitaan ja odotuksiaan siihen, mikä lapsen tilanne ja vointi on. Tällöin vanhemmuuteen liitetyt roolit vaihtelevat. Jotkut roolit korostuvat ja jotkut roolit jäävät kokonaan toteutumatta. Rooli lapsen asioiden hoitajana saattaa olla koko loppuelämän mittainen. (Omaishoitajana lapselle 2020.)

Lapsen omaishoitajana toimiva vanhempi saattaa tuntea lapsen erityisen tuen

tarpeen vuoksi hyvin monenlaisia tunteita. Tunteet voivat olla esim. syyllisyydentunteita, vihaa, katkeruutta, masennusta, uupumusta, huolta tai pelkoa. Usein lapsen omaishoitajana toimivat vanhemmat löytävät runsaasti myös iloa hyvistä hetkistä, joita lapsen kanssa vietetään ja nämä hetket muodostuvat arvokkaiksi. Omaishoitajan on tärkeää tunnistaa ja ymmärtää omia ja hoidettavan tunnereaktioita, koska tämä säästää vääraltä kärsimykseltä. (Kurvinen ym. 2006, 343–344; Palosaari 2010, 179–195.)

Läheisen avuntarve voi olla alku uudenlaisen identiteetin rakentumiselle, kun täytyy pohtia, miten avuntarve perheessä vaikuttaa itseen, läheisiin sekä perheenjäsenten välisiin suhteisiin ja rooleihin. Omaishoitajuus sekä käsitys itsestä omaishoitajana rakentuu suhteessa omaan minään sekä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Omaishoitajuuden muotoutumisen näkökulmasta tärkeitä seikkoja ovat suhteet niin hoidettavaan kuin muihinkin läheisiin sekä palvelujärjestelmässä toimiviin viranomaisiin. Myös yhteiskunnan asenteet omaishoitoon liittyen sekä aiheesta käyty keskustelu vaikuttavat siihen, miten ja millaisena omaishoitajuus nähdään. (Kaivolainen ym. 2011, 53–54.)

3.4 Yhden vanhemman perhe

Nykypäivän suomalaisessa yhteiskunnassa on hyvin monenlaisia ja monimuotoisia perheitä. Yhden vanhemman perheellä tarkoitetaan perhettä, jossa arki ja sen luotsaaminen on pääsääntöisesti yhden vanhemman vastuulla. Tähän ryhmään kuuluu yhteishuoltajat, vuoroviikkovanhemmat, yksinhuoltajat, yksin lasta odottavat sekä lesket. Suomessa yli viidennes lapsiperheistä on yhden vanhemman perheitä ja joka kolmas lapsi elää jossain vaiheessa elämäänsä yhden vanhemman perheessä. (Monimuotoiset perheet-verkosto 2020.)

Suurin osa yhden vanhemman perheistä on naisten luotsaamia. Isä-lapsi-perheiden osuus kaikista yhden vanhemman perheistä on 14,1 %. Kaikista lapsiperheistä yhden vanhemman perheitä on 22 %. (Yhden vanhemman perheiden liitto ry 2020.)

Suurin osa yhden vanhemman perheistä voi hyvin. Yhden vanhemman perheillä on kuitenkin enemmän toimeentulovaikeuksia kuin muilla perhemuodoilla. Vuonna 2018 yhden vanhemman perheiden vanhempien työttömyysaste oli 18,7 %. Samaan aikaan kaikkien vanhempien työttömyysaste on vain puolet tästä. Yhden vanhemman perheissä vanhempien koettu terveys on heikompaa kuin muiden lapsiperheiden vanhempien kokema terveys. Stressi- ja ahdistusoireet ovat tyypillisiä yhden vanhemman perheiden vanhempien kokemia terveystiloihin. Lisäksi terveysongelmat koskevat erityisesti äitejä. Lisäksi yhden vanhemman perheiden vanhempien jaksamista heikentää hoivatarpeiden ja hoivaresurssien epätasapaino. (Pienperheyhdistys ry 2020.)

4 PSYKKISET VOIMAVARAT HAASTEISSA

4.1 Voimavarat

Voimavaroilla tarkoitetaan ihmisen sisäistä voimantunnetta, joka ilmenee kykyinä tehdä erilaisia ponnistuksia vaativia toimia (Rönkkö & Rytönen 2010, 192). Arjessa on aina sekä voimavaroja ja voimaa tuottavia asioita että erilaisia kuormittavia asioita. Oman jaksamisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vuoksi näiden välille on tärkeää löytää tasapaino. (Palvelupolkumalli 2020.)

Voimavarat antavat tukea, voimaa ja auttavat selviytymään. Omien ja perheen voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä voidaan vahvistaa, vaalia ja hyödyntää. Voimavarat ovat yksilön ja perheen arjessa olevia asioita sekä yksilön ominaisuuksia, jotka tuovat yksilön elämään voimaa. Voimavarat voivat liittyä esim. arvomaailmaan, ihmissuhteisiin, harrastuksiin tai työhön. (Terveyskylä 2019.)

4.2 Resilienssi

Resilienssi on suomennettu mm. joustavuudeksi, pärjäävyudeksi, lannistumattomuudeksi, kestävyudeksi, kriisikestävyudeksi, sopeutumiskykyisyydeksi, selviytymiskykyisyydeksi, toipumiskykyisyydeksi sekä palautumiskykyisyydeksi. Mikään näistä ei ole vakiintunut yksinomaiseen käyttöön. Resilienssi-termi on lainattu fysiikasta ja se tarkoittaa materiaalin kimmoisuutta ja is-

kunkestävyyttä. (Poijula 2018, 16.) Resilienssi tarkoittaa psyykkistä palautumiskykyä ja se on psyykinen ominaisuus, jota toisilla on enemmän kuin toisilla. Yksilön resilienssiin vaikuttavat monet eri tekijät kuten kasvatus, biologiset ominaisuudet, yksilön omat kokemukset sekä ympäristöstä tulevat myönteiset ja haitalliset tekijät ja niiden vuorovaikutus. (Suomen mielenterveys ry 2019.)

Resilienssi-käsitettä käytetään kuvaamaan mm. yksilöitä ja perheitä. Yksilöiden ja perheiden resilienssi ilmenee vaikeissa elämäntilanteissa sekä elämänvaiheissa, jotka aiheuttavat stressiä ja vaativat sopeutumista. Resilienssi voidaan määritellä kyvyksi sopeutua erilaisiin häiriöihin, jotka uhkaavat yksilön tai yhteisön toimintaa, elinkykyisyyttä tai kehitystä. Resilienttien yksilöiden ja ryhmien erityispiirre on hallita omaa kohtaloa myös tilanteissa, joita he eivät voi hallita. Myös kyky nähdä tai luoda merkitys tapahtumille sekä aktiivinen osallistuminen elämän tapahtumiin vetäytymisen sijaan on ominaista resilienteille yksilöille ja ryhmille. (Poijula 2018, 16–17.)

Perheen resilienssi on kykyä säilyä toimintakykyisenä kriisien ja pitkittyneen vastoinkäymisen aikana ja palautua niistä. Siihen kuuluu myös perheenjäsenistä huolehtiminen vaikeiden tapahtumien jälkeen. Perheiden resilienssi vaihtelee stressaavan tilanteen aiheuttamien vaikeuksien, aikaisempien stressitekijöiden, perheen selviytymistaitojen sekä koko yhteisön resurssien mukaan. Jokainen perheenjäsen kokee tapahtumat omalla tavallaan ja niiden haastavuus vaihtelee ja muuttuu samalla kun koko perhe muuttuu. Tilanteet vaikuttavat koko perheeseen ja ajan kuluessa kaikkien perheenjäsenten täytyy löytää omat tapansa selviytyä. (Poijula 2018, 152–155.)

Perheen stressistä selviytymisen ydinkysymyksenä on se, miten perheenjäsenet löytävät omat keinot hyvinvointinsa säilyttämiseksi sekä miten he kykenevät vastaamaan toisten perheenjäsenten tarpeisiin. Turvalliset kiintymyssuhteet, lämpö, rakkaus, emotionaalinen tuki, perheen sisäiset uskumusjärjestelmät, sisäinen vuorovaikutus sekä vanhempien reagoiminen kriiseihin korostuvat silloin, kun puhutaan perheiden resilienssistä. Erilaiset tapahtumat ja olosuhteet vaikuttavat koko perheeseen ja yksilöön koko elämän ajan ja joskus ylisukupolvisestikin. (Poijula 2018, 152–169.)

Perheiden resilienssin avaintekijöitä ovat yhteenkuuluvuus, myönteinen vanhemmuus, tunneperäinen sitoutuminen, vanhempien sitoutuneisuus sekä hyvät kommunikaatio-, ongelmanratkaisu-, ja sopeutumiskyvyt. Perheiden resilienssin vahvistamisen kulmakiviä ovat perhekeskeiset ja vahvuuspohjaiset palvelut, joiden tavoitteena on rakentaa vanhempien pystyvyyttä. Näin vanhemmat voivat rakentaa myös perheen lasten pystyvyyttä. Perhekeskeisten palveluiden periaatteina on 1. Interventioiden perustuminen perheiden tarpeisiin, 2. Perheiden jo olemassa olevat vahvuudet ja kyvyt joita käytetään resurssien mobilisoinnissa ja kykyjen edistämässä, 3. Sosiaalisia verkostoja käytetään tukena, 4. Ammattihenkilöiden auttamiskeinoilla edistetään perheen pystyvyyttä ja sen käyttöönottoa. (Poijula 2018, 168–169.)

On tärkeää muistaa, että resilienssi ei ole muuttumaton setai pysyvä ominaisuus. Resilienssiä pystyy kehittämään ja se muovautuu koko eliniän ajan. Iän myötä resilienssi voi kasvaa, kun ihminen oppii taitoja, joilla selviytyä haastavista tilanteista. Resilienssiä voi lisätä mm. miettimällä ja muistelemalla niitä keinoja, jotka ovat aikaisemmin auttaneet erilaisissa vaikeuksissa. (Suomen mielenterveys ry 2019.)

Resilienssi on lopputulos onnistuneesta sopeutumisesta vastoinkäymiseen. Resilienssi ilmenee kestävyyttenä, toipumisena tai molempina. Resilienssi on määritelty pitkäaikaiseksi hyvinvoinniksi huolimatta väliaikaisesta oireilusta. Resilienssi ja sen kehittyminen ovat prosessi ja oireet sekä toimintakyky aaltoilevat ajan kuluessa. Resilienssi voi ilmetä jollakin elämänalueella mutta ei välttämättä ilmene jollakin toisella elämänalueella. Resilienssi- ja haavoittuvuustekijät ilmenevät kehossa, tunteissa, ajattelussa ja käyttäytymisessä. Tunteiden säätelyyn liittyvät hermostolliset rakenteet ovat erilaisia. Taus-talla vaikuttavat myös ihmisen omaa hallintaa ja osaamista koskevat käsitykset, joita on kahdenlaisia: 1. Toiminnan, optimismin ja toivon ajatukset ja 2. Avuttomuuden, pessimismin ja epätoivon ajatukset. (Poijula 2018, 32–34.)

4.3 Koherenssin tunne

Terveys sosiologi Aaron Antonovsky julkaisi vuonna 1979 teorian koherenssin tunteesta. Antonovsky oli kiinnostunut siitä, miksi ihmiset paranivat tai pysyivät

terveinä sen sijaan, että hän olisi kysynyt, miksi he sairastuvat. Hän myös kysyi, miksi kaikki eivät kuormitu ja sairastu yhtä helposti, vaan jotkut näyttävät kestävänsä rasittaviakin olosuhteita sairastumatta. Yksi Antonovskyn teorian perusajatus on, että erilaiset kuormittavat tapahtumat elämässä ovat väistämättömiä mutta vasta kun ne tuntuvat ylivoimaisilta, ne alkavat kuluttaa terveyttä ja hyvinvointia. Jos yksilö onnistuu hyvin ongelmiansa ratkaisussa ja kokee selviytyvänsä hyvin, nämä tapahtumat muodostavat itse asiassa elämän keskeisen sisällön ja voivat jopa edistää terveyttä, jos yksilö onnistuu hyvin ongelmiansa ratkaisussa. Useat mallit ja teorit keskittyvät sairauksien syntyyn mutta oletuksia siitä, miten jotkut yksilöt onnistuvat säilyttämään terveytensä kuormittavista olosuhteista huolimatta, ei ole kovin paljon esitetty. Tähän teorian koherenssin tunteesta tuo näkökulman, jossa haetaan sekä yksilön henkilökohtaisia että yhteiskunnan tasolla toimivia suojatekijöitä, jotka ylläpitävät tai edistävät terveyttä. (Suominen 2016, 161; Virtanen 2010, 150.)

Koherenssin tunne on Antonovskyn kehittämän salutogeenisen teorian ydinkäsite. Salutogeenisessä teoriassa huomio kiinnittyy ensijaisesti ihmisen terveyteen ja voimavaroihin eikä niinkään sairauksiin ja niitä aiheuttaviin tekijöihin. Koherenssin tunne jakaantuu kolmeen osatekijään joita ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys. Ymmärrettävyyden tunne on koherenssin kognitiivinen eli tiedollinen osa-alue. Kun yksilöllä on vahva ymmärrettävyyden tunne, hänellä on kyky löytää loogisia asiayhteyksiä ympäristön tapahtumista. Tällöin yksilö näkee asiat laajempia asiakokonaisuuksia vasten eikä elämäntapahtumia koeta sattumanvaraisiksi ja kaoottisiksi. Hallittavuuden tunne on koherenssin välineellinen osa-alue. Hallittavuudella tarkoitetaan yksilön uskoa siihen, että asioita ja tapahtumia voidaan säädellä ja että niihin voi vaikuttaa joko itse tai joku muu osapuoli. Hallinnan tunteeseen sisältyy myös realismia eikä kyseessä ole kaikkivoipa hallinnan tunne. Mielekkyyden tunne kuvaa koherenssin motivaationaalista osa-aluetta ja se on yksilön liikkeelle paneva voima. Mielekkyyden tunteella tarkoitetaan yksilön taipumusta tulkita vaativatkin ympäristön tapahtumat haasteellisiksi, mielekkäiksi ja kiinnostusta herättäviksi. (Feldt & Mäkikangas 2015, 102–103.)

Käsite koherenssin tunne edustaa yksilön valmiuksia hyödyntää voimavarojaan suotuisasti eli tunnistaa käytettävissä olevat voimavarat ja saada ne tarvittaessa toimimaan yhtenäisesti ja tukemaan toisiaan, jotta haluttu

päämäärä voidaan saavuttaa. Jos yksilöllä on jossakin tilanteessa vahva koherenssin tunne, hän selviää tilanteesta paremmin kuin sellainen henkilö, jolla on samassa tilanteessa heikko koherenssin tunne. Vahva koherenssin tunne voidaan kuvata tilana, jossa yksilöllä on valmius koordinoida omia voimavarojaan ja yksilö kokee elämänsä ymmärrettävänä, hallitavana sekä mielekkäänä. (Suominen 2016, 162–164.)

Antonovskyn teorian perusolettamuksen mukaan koherenssin tunne vakiintuu nuoruudessa tai varhaisessa aikuisuudessa, mutta vain jos koherenssin tunne on päässyt kehittymään vahvaksi jossakin vaiheessa. Koherenssin tunteen kehittyminen vahvaksi edellyttää riittävien voimavarojen saatavuutta psykologisen yksilökehityksen aikana. Antonovsky pitää mielekkyyden tunnetta keskeisimpänä koherenssin osa-alueena, koska se liittyy yksilön motivaation ylläpitämiseen. Vahva mielekkyyden kokemus voi johtaa myös muiden osatekijöiden vahvistumiseen, kun taas ymmärrettävyyden tai hallittavuuden vahvistuminen eivät pitkänkään ajan kuluessa edistä mielekkyyden kokemusta. (Suominen 2016, 162–164.)

Antonovsky ajatteli, että ihmisillä on vaihteleva määrä voimavaroja, joita kutsutaan joko yleisiksi puolustusvoimavaroiksi tai yleisiksi vastustusvoimavaroiksi (engl. generalised resistance resources). Kyseiset voimavarat voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin sen mukaan, onko yksilön edes periaatteessa mahdollista ohjata niiden toimintaa. Yksilön omat ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten hän voi hyödyntää ulkomaailman tarjoamia voimavaroja sekä päinvastoin. (Suominen 2016, 161–162; Virtanen 2010, 148–156.)

Antonovsky nimitti ihmisen kohtaamia vaatimuksia stressoreiksi ja totesi, että niihin liittyy aina jokin jännite mutta stressistä on kyse vain silloin, kun jännitteen käsittely epäonnistuu. Mitä paremmat puolustusvoimavarat/vastustusvoimavarat yksilöllä on, sitä paremmin hän onnistuu jännitteen käsittelyssä. Antonovskyn teorian perusolettamus on, ettei yksilön pidäkään pyrkiä mahdollisimman korkeaan voimavarojen tasoon, vaan selviytymisen kannalta tärkeämpää on saada olemassa olevat voimavarat tukemaan toisiaan ja optimoida ne vastaamaan yksilön omia tarpeita. Jos yksilöllä on riittävästi oikean tyyppisiä voimavaroja, hän pystyy hyödyntämään ainakin osaa niistä ongelman ratkaisemisessa. (Suominen 2016, 161–162; Virtanen 2010, 148–156.)

Antonovskyn määritelmä koherenssin tunteesta voidaan kiteyttää niin, että tunne on pysyvä mutta dynaamisesti vaihteleva luottamus siihen, että ympäristöstä tulevat ärsykkeet ovat jäsentyneitä, ennustettavia sekä selitettävissä ja että ärsykkeiden kohtaamiseen tarvittavat voimavarat ovat käytettävissä ja ärsykkeet ovat sellaisia, että ne koetaan sitoutumisen ja panostamisen arvoisina haasteina. (Suominen 2016, 164.)

5 TOIMINTASTRATEGIAT HAASTEISSA

5.1 Itsesäätely- ja selviytymiskeinot

Päivittäinen elämä vaatii sopeutumista erilaisiin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Yleensä sopeutuminen onnistuu helposti ja huomaamatta. Toisinaan eteen saattaa tulla tilanne, joka on haastava ja normaalista poikkeava. Tällainen uusi tilanne nostaa sisäistä valmiustasoa, jolloin syntyvää jännitettä pyritään lievittämään psyykkisen tasapainon löytämiseksi. Tietoinen arvio tilanteen uhkaavuudesta ja merkityksestä vaikuttaa siihen, miten voimallisesti ja millä keinoilla poikkeavaan tilanteeseen reagoidaan. (Stenberg & Stenberg 2016, 13–15.)

Sopeutuminen ympäristöön vaatii kykyä kestää epäonnistumisten aiheuttamia osumia. Jokaiselle ihmiselle kehittyy omanlainen tapa suojautua uhkaavilta tilanteilta. Jo vauvat osaavat välttää joitakin vaaroja ja pyrkiä epämukavuuden kokemuksesta kohti mielihyvää biologisen eloonjäämispyrkimyksen pohjalta. Jokaiselle ihmiselle muodostuu perusluonteensa mukaisia toimintatapoja ja reaktiot muuttuvat yksilöllisemmiksi. Ajan myötä vahvistuu sellainen käyttäytyminen, joka lievittää epämiellyttäviä tunnetiloja ja lisää myönteisiä elämyksiä. Jokainen psyyke pyrkii kohti tasapainoa ja suojautumista uhalta. (Stenberg & Stenberg 2016, 13–15.)

Tasapaino ja uhka tarkoittavat eri ihmisille erilaisia asioita. Jotkut oppivat varhain hillitsemään omia tunne- ja toimintayllykkeitään saavuttaakseen pitkäaikaisen tasapainon. Toisille taas ei koskaan kehity edellytyksiä tasaiseen ja realiteetit tuntevaan tunne-elämään ja tällöin impulsiiviset ja pelokkaat tulkinnat tilanteista johtavat herkästi jopa haitallisen voimakkaisiin reaktioihin. Ihmisen kykyyn selviytyä yhteisöissään vaikuttaa osaltaan hänen

synnynnäiset peruspiirteet eli temperamentti. Temperamentti määrittelee reaktioiden nopeutta ja voimakkuutta sekä sosiaalista aktiivisuutta. Näiden biologisten perusvalmiuksien lisäksi ympäristön tarjoamat kokemukset ja opetukset vaikuttavat paljon siihen, millaiset reagoitaitapumukset sekä taidot ja keinot stressaavista tilanteista selviymiseksi kullekin yksilölle vakiintuu. (Stenberg & Stenberg 2016, 13–15.)

Aivot säätelevät kaikkea tiedon käsittelyä. Tiedon käsittely lähtee liikkeelle siitä, kuinka aistikanavat toimivat ja mitkä aistikanavien ärsykkeet valikoituvat huomion kohteeksi ja täten käsittelyn piiriin. Näin ollen myös psyykkistä suojautumistarvetta ja puolustuskeinojamme määrittää pitkälle keskushermoston kehityksen onnistuminen. Tunnereaktiot ovat yhteydessä perustavanlaatuisiin, hengissä säilymisen ja hyvinvoinnin kannalta ratkaisevan tärkeisiin tilanteisiin. Tunnereaktiot ovat kokonaisvaltaisia kehon- ja mielentiloja, jotka saavat ihmisen toimimaan tilanteissa joissa on pakko toimia. Tunteet toimivat tärkeänä säätelyjärjestelmänä ja sen tehtävänä on varmistaa hyvinvointimme erilaisissa tilanteissa. (Nummenmaa 2010, 11–14; Stenberg & Stenberg 2016, 13.)

Ihmisellä on taipumus löytää asioille merkityksiä. Tavanomaisesti kehittynyt terve aikuinen pyrkii ja kykenee ylläpitämään mielen ja tunteiden tasapainoa säilyttääkseen yhtenäisen ja ajassa jatkuvan sisäisen kokemuksen. Yhtenäistä sisäistä kokemusta koettelevat erilaiset vaikeat tilanteet, jotka täytyy pystyä kirjoittamaan osaksi omaa elämäntarinaa. Tällöin tarvitaan usein mieltä suojaavia mekanismeja tasoittamaan ristiriitoja ja värittämään kokemuksia sellaisiksi, että ne on helpompi sietää osana omaa itseä ja omaa elämää. Psyykkisten puolustuskeinojen avulla pyritään poistamaan, ohittamaan tai kätkemään seikat, jotka uhkaavat eheää ja riittävän myönteistä kokemusmaailmaa. Tällä tavalla voidaan palauttaa tunnetasolla miellyttävä olotila. (Stenberg & Stenberg 2016, 16–17.)

5.2 Klassinen stressi- ja coping-teoria

Psykologi Richard Lazarus loi klassisen stressi- ja coping-teorian. Tässä teoriassa korostetaan yksilön selviytymiskeinojen keskeistä merkitystä stressitilanteissa. Selviytymiskeinoilla tarkoitetaan ihmisen jatkuvasti muuttuvia kognitiivisia ja toiminnallisia pyrkimyksiä käsitellä sellaisia tilanteita, jotka kuluttavat

ihmisen voimavaroja. Tässä teoriassa selviytymiskeinot jakautuvat ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin. Ongelmasuuntautuneilla keinoilla tarkoitetaan niitä ihmisen toimintoja ja pyrkimyksiä, joiden tavoitteena on aktiivisesti ratkaista kuormitusta aiheuttava tilanne. Niitä käytetään tyypillisimmin silloin, kun koetaan, että jotain on todella tehtävissä. Tunnesuuntautuneilla keinoilla pyritään lievittämään ongelmallisen tilanteen aiheuttamia epämiellyttäväksi koettuja tunteita. Niitä käytetään tyypillisimmin silloin, kun kuormitusta aiheuttava asia vaatii ihmiseltä hyväksyntää. (Feldt & Mäkikangas 2015, 96–99.)

Selviytymiskeinoihin liittyy neljä peruseriaa: Ensimmäinen, ne ovat muuntuvia eivätkä edusta persoonallisuuden pysyvien piirteiden kaltaisia ominaisuuksia. Siksi selviytymiskeinot ovat opittavissa olevia ja ne voivat muuntua ja kehittyä elämänkulun aikana. Toiseksi, selviytymiskeinot liittyvät ihmisen tahdonalaisiin ponnisteluihin käsiteltäessä ulkoisia ja sisäisiä stressitekijöitä. Täten ne eroavat automaattisesta adaptiivisesta toiminnasta kuten esimerkiksi säikähdyksestä äkillisessä vaaratilanteessa. Kolmanneksi, selviytymiskeinot liittyvät enemmän stressin käsittelyyn, ei niinkään stressin hallintaan. Stressitekijöiden käsittely haitallisten hyvinvointi- ja terveysvaikutusten minimoimiseksi on tärkeää, koska kaikkia stressitekijöitä ei pystytä poistamaan tai hallitsemaan. Neljänneksi, joskus selviytymiskeinot saattavat olla tehottomia ja toisinaan niillä saattaa olla kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta kielteisiä seurauksia. (Feldt & Mäkikangas 2015, 96–99.)

Susan Folkman joka oli Richard Lazaruksen oppilas, kehitti Lazaruksen teoriaa ja kytki siihen merkityskeskiset selviytymiskeinot ja korosti myönteisten tunteiden merkitystä stressiprosessissa. Folkmanin teorian keskeinen oletus on, että ihminen ei välttämättä tyydy ongelma- ja tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen tehottomuuteen, vaan jatkaa stressaavan tilanteen tai asian käsittelyä ja täten aktivoi merkityskeskisten selviytymiskeinojen tarvetta. Merkityskeskiset selviytymiskeinot perustuvat ihmisen kognitiivisiin arviointeihin ja ne edistävät myönteisten tunnekokemusten syntyä stressiprosessissa ja täten edistävät hyvinvointia ja terveyttä. (Feldt & Mäkikangas 2015, 94–98.)

Folkman jakoi merkityskeskiset selviytymiskeinot viiteen pääluokkaan. Ensimmäinen niistä on etujen ja myönteisten asioiden löytäminen vaikeistakin

elämäntilanteista. Toinen merkityskeskeisten selviytymiskeinojen pääluokka on etujen ja myönteisten asioiden muistuttelu itselle. Siinä korostuu yksilön kognitiivinen ponnistelu, koska moniin vaikeisiin elämäntilanteisiin liittyy myönteisiä näkökohtia mutta niiden havaitseminen vaatii aktiivista mieleen palauttelemista. Tällainen myönteisten asioiden mieleen palauttelemisen vahvistaa myönteisten mielialojen kokemista. Kolmas merkityskeskeisten selviytymiskeinojen pääluokka on tavoitteiden sopeuttaminen uuteen elämäntilanteeseen. Joskus tulee tilanteita, joissa vanhoista tilanteista on syytä luopua ja sopeuttaa uudet tavoitteet uuteen elämäntilanteeseen. Neljäs merkityskeskeisten selviytymiskeinojen pääluokka on prioriteettien uudelleenjärjestely, joka on yksi tärkeimmistä keinoista vakavissa, akuuteissa ja pitkäkestoisissa stressitilanteissa. Kyseessä on ihmisen arvoperustainen prosessi, joka tuo uutta näkökulmaa siihen, mikä on muuttuneessa elämäntilanteessa aidosti tärkeää. Viides merkityskeskeisten selviytymiskeinojen pääluokka on myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin. Kyseessä on ihmisten päivittäisiin rutiineihin liittyvät tapahtumat, joiden avulla voidaan kokea myönteisiä tunteita virittäviä hetkiä arjessa. (Feldt & Mäkikangas 2015, 96–99.)

5.3 Stressinhallintakeinot

Stressillä tarkoitetaan vireystilan kokemista epämiellyttäväksi tai hallitsemattomaksi. Stressi on kuitenkin luonnollinen ja tarpeellinen osa elämää. Elimistön stressinsäätely on osa yleistä sopeutumisjärjestelmää joka ihmiselle on evoluution aikana kehittynyt. Aivot ovat stressin syntymisen kannalta tärkeässä roolissa, sillä aivokuoren etuosa ohjaa stressin säätelyä. Ihmisellä on monipuolinen ja joustava stressivastejärjestelmä, joka mahdollistaa selviytymisen monista tilanteista. Ihmisen stressireaktio voidaan jakaa hyvään ja siedettävään stressiin eli eustressiin sekä kielteiseen stressiin eli distressiin. Siedettävällä stressillä tarkoitetaan tilanteita joista ihminen kykenee selviytymään erilaisia selviytymiskeinoja käyttäen. (Leino 2020, 66–68; Poijula 2018, 48–50.)

Sietokyvyn rajoissa olevan stressin kohtaaminen ja siitä selviytyminen liittyy resilienssiin ja sen kasvuun. Hyvä stressi motivoi ja lisää voimavaroja. Sitä tarvitaan kasvuun, kehitykseen ja taitojen hallitsemiseen. Kielteinen stressi

taas kuluttaa voimavaroja ja voi johtaa pahimmillaan uupumukseen, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin heikkenemiseen sekä saattaa johtaa moniin sairauksiin ja häiriöihin. Stressioireiden kautta keho yrittää viestittää, milloin olisi syytä jarruttaa ja levätä. Ongelmaksi stressi muuttuu jos emme anna keholle ja mielelle tarpeeksi aikaa palautua. (Leino 2020, 66–68; Poijula 2018, 48–50.)

Stressillä on psykologinen ja fysiologinen ulottuvuus eli se liittyy sekä mielen että kehon toimintoihin. Mielen tasolla stressin voisi kuvata olevan vaatimusten ja voimavarojen/resurssien epätasapainoa, jolloin hallinnan tunne katoaa. Vaatimukset voivat olla niin sisäisiä kuin ulkoisia. Fysiologisesti stressi on vireystilan kohoamista eikä se riipu siitä, mistä syystä vireystila on kohonnut. Jotta rauhoittumisesta vastaava parasympaattinen hermostomme olisi aktiivisena, on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että vuorokaudessa on riittävästi palautumista. Pitkään jatkuessaan stressi on haitallista keholle ja mielelle. Ajan mittaan keho tai mieli tai jopa molemmat alkavat oireilla. Stressi oireilee eri ihmisillä eri tavoin. (Leino 2020, 66–77.)

Stressin säätelyllä tarkoitetaan keinoja, joiden avulla mielen voi saada rauhoittumaan ja elimistön stressitasot laskemaan. Stressiä voi siis oppia säätelemään ja sille voi aina tehdä jotain, vaikka kaikkia stressitekijöitä ei pystyisikään poistamaan. Elämä on harvoin täysin stressitöntä. Stressin säätely on taito siinä missä mikä tahansa muukin taito ja sitä kannattaa harjoitella ja toistaa jotta siitä tulee tapa. Tunteet ja tunteiden säätely liittyvät vahvasti stressiin ja siksi tunteiden säätelyminen on olennainen tekijä stressin säätelyssä. (Leino 2020, 94–124.)

Kukaan ei selviä elämästään ilman huolia, eikä niitä tarvitse eikä edes kantata yrittää paeta. Tarpeettoman stressin välttämiseksi huolta aiheuttavien asioiden pitkäaikaista murehtimista olisi hyvä välttää. Ensin on hyvä miettiä, voiko huolta aiheuttavalle asialle tehdä jotain. Jos voi, niin jokin konkreettinen toiminta asian edistämiseksi helpottaa oloa ja tuo hallinnan tunnetta. Jos asialle taas ei voi tehdä mitään, voi asiaa käsitellä mielessään erilaisilla harjoituksilla ja menetelmillä. Niiden avulla stressitilaansa voi yrittää säädellä. Hermoston rauhoittaminen, tietoisuustaidot, läsnäolon harjoittelu, rentoutusharjoitukset, meditointi ja luonnon rentouttava vaikutus voivat auttaa stressitilan säätelyssä. (Leino 2020, 94–124.)

5.4 Tunteiden säätely

Tunteet ovat yksilön toiminnan kannalta hyödyllisiä mekanismeja. Niiden tarkoitus on suojella haitallisilta tapahtumilta sekä ohjata hyvinvointia edistävien tapahtumien luokse. Tunnekokemuksemme ovat aivojemme ja kehomme viestejä suhteestamme ympäristöömme. Niiden tarkoituksena on saada meidät muuttamaan käyttäytymistämme niin, että ympäristössä havaittu haittatekijä poistuu tai siten, että kykenemme hyödyntämään ne tekijät, joiden havaitsemme edistävän hyvinvointiamme. (Nummenmaa 2010, 146–164; Kokkonen & Kinnunen 2015, 145–148.)

Tunteiden osatekijät ovat havaittavissa fysiologisten reaktioiden ja tunteisiin liittyvän käyttäytymisen esim. tunneilmaisuuden sekä omakohtaisten kokemusten järjestelmistä. Tunteiden säätely perustuu näihin kolmeen järjestelmään ja sillä tarkoitetaan tunteisiin liittyvien fysiologisten prosessien ja sisäisten tunnetilojen synnyttämistä sekä niiden voimakkuuden ja keston ylläpitämistä tai muuttamista. Onnistuneen tunnesäätelyn ansiosta ihminen pystyy kohtaamaan tunteensa avoimin mielin ja toimimaan niiden varassa joustavasti ja vastuullisesti. Epäonnistuneessa tunnesäätelyssä ihmisen on vaikea ottaa huomioon tilanteen aiheuttamia vaatimuksia ja hallita tunteidensa vaikutuksia ajatuksiinsa ja toimintaansa. Tunteiden ylisäätelyyn liittyy tyypillisesti estoisuutta ja tunteiden syvällisen ymmärtämisen, sanallisen kuvaamisen ja jäsentämisen vaikeutta. Tunteiden alisäätelyssä ihminen on kiihdyksissä ja tunteiden ylläkirjottama, jolloin hänen on vaikeaa muunnella tunteitaan ja käsitellä niitä. (Nummenmaa 2010, 146–164; Kokkonen & Kinnunen 2015, 145–148.)

Yksilöiden välillä on huomattavia eroja siinä, kuinka he osaavat säädellä tunteitaan. Osa näistä eroista on synnynnäisiä ja osa on opittuja. Tunteiden säätelyn perusedellytyksenä on tunnistaa omat virinneet tunnereaktiot sekä ne tapahtumat, jotka ovat nämä tunnereaktiot virittäneet. Näin voimme vaikuttaa omaan tunnereaktioon, tunnekokemukseen sekä tunteen aiheuttaneeseen tapahtumaan. Kun ihminen tiedostaa ympäristössään tapahtuvat muutokset, hän kykenee aktiivisesti ja tietoisesti parantamaan reagoimistaan niihin. Tietoisuus omista tunteista mahdollistaa sen, että ihminen voi arvioida omaa

tunnetilaansa suhteessa ympäristöön ja toisaalta vaikuttaa tunnetilaansa tietoisilla tunteiden säätelykeinoilla. (Nummenmaa 2010, 149–161.)

Tunteiden säätelyä voidaan karkeasti tehdä kahdella tavalla: Ennakoivia säätelykeinoja käyttämällä sekä tunnereaktion muuttamiseen pyrkivillä säätelykeinoilla. Tunteiden säätelyä voi opettaa, oppia ja opetella itse ja siinä voi kehittyä. Tärkeintä on aktiivisesti tunnistaa, millaiset tapahtumat aiheuttavat myönteisiä ja millaiset kielteiseksi koettuja tunteita. Tunteiden hallinnan kannalta on tärkeintä ymmärtää miten omia tunteitaan voi säädellä ja missä tilanteissa niitä pitää säädellä eri keinoilla. (Nummenmaa 2010, 149–161.)

5.5 Vanhemman omien tunteiden tunnistaminen ja säätely

Yhtenä vanhemmuuden haasteena on se, miten toimia lapsen kanssa empaattisesti mutta jämäkästi ja samalla sietää sekä vastaanottaa lapsen tunnekuohuja. Nämä ovat tilanteita, joissa vanhemman omien tunteiden säätelykyky joutuu koetukselle. Tämä tapahtuu kaikille vanhemmille jossain vaiheessa. On tärkeää muistaa, että vanhemmuuteen kuuluu koko tunteiden kirjo, eikä mitkään tunteet sinällään ole oikeita tai vääriä. Sopivissa määrin ns. negatiivisiksi koetut tunteet kuten syyllisyys ovat tärkeä osa vanhemmuutta ja ne motivoivat vanhempaa muutokseen. (Korhonen & Holopainen 2015, 18–19.)

Yleisimmin vanhempia mietityttävät häpeän, kiukun sekä vihan tunteet ja myös lapsen tarvitsevuuden herättämä ahdistus. Vanhemman olisi tärkeää rohkaistua tunnistamaan ja tarkastelemaan näitä tunteita, koska tiedostamattomina ne voivat vaikuttaa kielteisesti vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Vanhemmilla saattaa olla monenlaista stressiä arjessaan ja voimakas stressi heikentää vanhemman reflektiivistä kykyä kasvatustilanteissa. Tällöin myös heikentyy vanhemman kyky toimia empaattisesti. Stressi vähentää vanhemman kykyä nähdä vaihtoehtoisia toimintatapoja ja toteuttaa niitä, jos vanhat ideat eivät toimi. Stressaantuneen vanhemman on vaikea huomioida ja tarkkailla vanhemmuuden vaikutuksia ja reflektoida sekä omia että lapsen reaktioita. Tällöin vanhemman omat puolustusreaktiot käynnistyvät normaalia herkemmin ja itsekontrolli heikkenee, jolloin vanhemman voi olla vaikeaa muokata omaa toimintaansa. (Korhonen & Holopainen 2015, 18–19.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

6.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia voimavaroja ja selviytymiskeinoja lapsensa/lastensa omaishoitajana toimivat tai omaishoidon kaltaisessa tilanteessa olevat yhden vanhemman perheiden vanhemmat arjestaan tunnistavat. Lisäksi tarkoituksen on selvittää, mitkä asiat heitä auttasivat jaksamaan paremmin lapsensa/lastensa omaishoitajana tai omaishoidon kaltaisessa tilanteessa. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää myös, mitkä asiat lisääisivät yhden vanhemman perheissä omaishoitoperheissä vanhempien voimavaroja ja selviytymisen tunnetta ja millaista tukea nämä vanhemmat omaishoitajuuteensa toivoisivat.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa uutta tietoa erityistä tukea tarvitsevien perheiden hyvinvointiin ja heidän hyvinvointiaan tukeviin asioihin liittyen. Tavoitteena on myös levittää toimeksiantajan kautta tietoa lapsiperheille suunnattujen palveluiden kehittäjille ja tuottajille. Lisäksi tavoitteena on myös tuoda omaishoitajavanhempien ääntä kuuluviin suomalaisessa yhteiskunnassa ja luoda sellaisia yhteiskunnallisia parannusehdotuksia, joilla voitaisiin tukea ja parantaa kaikkien omaishoitajavanhempien jaksamista ja hyvinvointia.

6.2 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja teemat

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaisia voimavaroja yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat tunnistavat omasta arjestaan?
2. Millaisia selviytymiskeinoja yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat käyttävät arjessaan?
3. Mikä yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhempien mielestä tukisi heidän selviytymisen tunnettaan ja jaksamistaan parhaiten?

Tutkimuskysymysten pohjalta syntyi neljä teemaa, joiden alle koottiin tarkentavia kysymyksiä. Näin saatiin tarkempaa tietoa kyseisestä teemasta. Teemoja olivat:

1. Vastaajien taustatiedot
2. Yhden vanhemman perhe ja omaishoitajuus
3. Selviytymiskeinojen tunnistaminen
4. Jaksamisen tukeminen.

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu valikoitui tutkimusmenetelmäksi, koska teemahaastattelulla voidaan kartoittaa erilaisia ilmiöitä ja osoittaa erilaisten ilmiöiden välisiä yhteyksiä. Lisäksi teemahaastattelu soveltuu hyvin yksilön kokemusten tutkimiseen. Teemahaastattelua varten luotiin teemahaastattelurunko, jonka alle luotiin tarkentavia kysymyksiä (liite 1). Tarkentavien kysymysten tavoitteena oli saada tietoa luoduista teemoista. Teemojen alle luotuihin tarkentaviin kysymyksiin ja niiden esittämiseen kiinnitettiin erityistä huomiota, jotta ne eivät olisi johdattelevia ja jotta niiden avulla saataisiin mahdollisimman laaja ja monipuolinen käsitys kartoitettavasta ilmiöstä.

Teemahaastattelussa on aina teemat, joista keskustellaan. Teema on aina laajempi kokonaisuus kuin kysymys. Teema on aihe, josta haastattelija keskusteluttaa haastateltavaa. Haastattelu etenee haastateltavan ehdoilla ja hän kertoo aiheeseen liittyvää kertomustaan haastattelijalle. Haastattelija voi kysyä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Haastattelijalla täytyy olla jonkinlainen ennakkokäsitys ilmiöstä ja tutkittavasta aiheesta. Tämän ennakkokäsityksen pohjalta hän sitten laatii ja johtaa teemojen aiheet. (Kananen 2014b, 90–91.)

Ne tavat, miten haastattelija asettelee teemansa ja miten haastateltava asettelee vastauksensa ja tuottaa aineistoa, viestivät paljon heidän ajatusmaailmoistaan: Siitä miten he näkevät ja jäsentävät maailmaa. Haastateltavan nostamat asiat ovat hänelle tärkeitä ja merkityksellisiä. Vastaukset ovat heijastumia hänen kokemastaan todellisuudesta ja näitä

todellisuuksia on yhtä monta kuin haastateltaviakin. (Kananen 2014b, 98–99.)

Laadullinen tutkimus vastaa yleensä kysymykseen “Mistä tässä ilmiössä on kysymys?”. Täten laadullinen tutkimus tuottaa ymmärryksen ilmiöstä ja tutkimuksella saadaan vastaus tähän kysymykseen. Laadullisella tutkimuksella voidaan myös halutessa saada jostakin ilmiöstä syvällinen näkemys. Laadullisen tutkimuksen avulla myös tutkitaan ajattelua, käyttäytymistä ja erilaisia prosesseja. (Kananen 2014b, 60–61.) Määrällinen tutkimus alkaa aina tutkimusongelman määrittelyllä ja siitä johdettavilla tutkimuskysymyksillä. Määrällinen tutkimus tuottaa määrällistä tietoa ilmiön muuttujien määristä ja niiden välisistä suhteista. (Kananen 2014b, 133.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan siinä pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään ilmiötä, tapahtumaa tai jotain tiettyä toimintaa. Laadullisen tutkimuksen tavoite voi olla myös antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin tietylle ilmiölle. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 98.)

8 AINEISTONKERUU JA ANALYYSI

Kohderyhmä, jota tätä opinnäytetyötä varten haastateltiin, oli yhden vanhemman omaishoitoperheet, joissa perheen vanhempi toimii lapsensa/lastensa omaishoitajana tai omaishoidon kaltaisessa tilanteessa. Kohderyhmäksi valittiin yhden vanhemman omaishoitoperheet siksi, että heidän jaksamisesta, voimavaroista ja selviytymiskeinoista ei ole vielä ollut laajaa tutkimustietoa olemassa ennen tätä opinnäytetyötä.

Ennen tämän opinnäytetyön aineistonkeruun aloittamista opinnäytetyön toimeksiantajalta eli Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:ltä pyydettiin kirjallinen tutkimuslupa (liite 2). Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä ja yhdellä yksilöhaastattelulla, joka toteutettiin puhelimitse. Aineistonkeruumenetelmät valikoituivat siten, että niiden avulla on mahdollisuus kerätä laaja ja runsas aineisto. Yksilöhaastattelu toteutettiin niin, että puhelu nauhoitettiin sanelimella ja sen jälkeen litteroitiin tekstimuotoon. Webropol-kyselylle ja ja yksilöhaastattelulle laadittiin omat saatekirjeet (liitteet 3-4). Näitä saatekirjeitä jaettiin laajalti sosiaalisessa mediassa ja

opinnäytetyön toimeksiantajan yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Webropol-kyselyyn osallistui 18 vastaajaa ja yksilöhaastatteluun yksi haastateltava eli vastauksia tuli yhteensä 19. Aineisto kerättiin kevään 2020 aikana ja vastaajat olivat ympäri Suomea. Aineisto käsiteltiin niin, että siinä esiin tulleista vastauksista ei voida yksilöidä ketään henkilöä.

Tämän opinnäytetyön aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Teemoittelu valikoitui analyysimenetelmäksi siksi, että teemoittelemalla saadaan koottu aineisto jäsenneiltyä selkeiksi kokonaisuuksiksi helposti. Lisäksi näitä kokonaisuuksia havainnollistettiin kuvilla. Aineiston analyysia ohjasivat tutkimuskysymyksistä johdettu teemahaastattelu, joka toteutettiin yksilöhaastatteluna ja Webropol-kyselynä. Aineiston analyysivaiheessa pääpaino oli ensin aineistossa ja sieltä esiin nousseissa havainnoissa. Lopuksi aineistosta esiin nousseet havainnot peilattiin teoriaan, josta haettiin vahvistusta ja selityksiä esiin nousseille havainnoille.

Tutkimusprosessia aloittaessaan tutkijan on päätettävä, mikä asema teorialla on hänen tutkimuksessaan. Teorialähtöisestä tutkimuksesta puhutaan silloin, kun tutkimusaineiston analyysi perustuu johonkin olemassa olevaan malliin tai teoriaan. Tällöin aineiston analyysia ohjaa valmis malli tai teoria, jota sitten testataan uudessa yhteydessä. Kun tutkimusta tehdään aineistolähtöisesti, on tutkimuksen pääpaino aineistossa ja teoria rakennetaan aineisto lähtökohdaksi. Puhtaasti aineistolähtöistä päättelyä on hankala toteuttaa, koska havainnot ovat yleisesti hyväksytyyn ajatuksen mukaan teorialähtöisiä ja puhdas aineistolähtöinen päättely perustuu pelkkään havaintojen kuvaamiseen ilman minkäänlaista ennakkokäsitystä tutkittavasta ilmiöstä. Teorialähtöisen ja aineistolähtöisen välimaastoon sijoittuu teoriasidonnainen tutkimus. Teoriasidonnaisessa tutkimuksessa aineiston analyysi ei perustu teoriaan suoraan, mutta kytkennät teoriaan ovat havaittavissa. Tällöin teoriasta etsitään aineistosta esiin nousseiden tulkintojen ja havaintojen tueksi selityksiä ja vahvistuksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Teemoilla tarkoitetaan keskeisiä aiheita, joita aineistosta löytyy vaihteleva määrä ja eri sanamuodoilla. Kun aineistoa teemoitellaan, kunkin teeman alle kootaan jokaisesta haastattelusta ne kohdat, joissa puhutaan kyseisestä tee-

masta. Aineistosta kootaan pääteemat ja niiden alle voidaan luoda alateemoja. Joskus teemat muistuttavat aineistonkeruussa käytettyä teemahaastattelurunkoa mutta joskus aineistosta voi löytyä uusiakin teemoja. Siksi aineistoa täytyykin tarkastella ennakkoluulottomasti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Teemoittelulla voidaan tarkoittaa sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan aineistosta esiin nousseita asioita, jotka ovat yhtenäisiä usealle haastateltavalle. Analyysistä esiin nostetut asiat pohjautuvat tutkijan tulkintoihin haastateltavien sanomisista. Haastateltavat ilmaisevat asioita eri sanoin, mutta tutkija koodaa ne kuitenkin samaan luokkaan. Tavallisesti aineistosta nousee esiin myös lukuisia muita teemoja alkuperäisten teemojen lisäksi. Näihin teemoihin voivat kuulua myös alkuperäisten teemojen väliset yhteydet. Tämän jälkeen tarkastellaan teemojen välisiä yhteyksiä ja se on analyysin tärkein osa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173–174.)

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistosta mielekäs kokonaisuus, jonka avulla voidaan tuottaa rikas ja perusteltu tulkinta sekä johtopäätökset tutkittavasta ilmiöstä. Raportissa tutkija pyrkii kokoamaan kokonaisprosessin eri vaiheista kuvauksen, joka on sanallinen, selkeä ja ymmärrettävä. (Puusa 2020, 148.) Laadullisen aineiston käsittely käsittää monia vaiheita ja se on keskeisiltä osiltaan sekä analyysia että synteesiä. Analyysissa eritellään ja luokitellaan aineistoa. Synteesissä pyritään luomaan kokonaiskuva ja esittämään tutkittava ilmiö uudessa perspektiivissä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 143.)

9 TULOKSET

9.1 Vastajien taustatiedot

Opinnäytetyöni aineistonkeruuseen osallistui yhteensä 19 vastaajaa, joista valtaosa oli naisia. Vastajat olivat kyselyhetkellä iältään 32–52 vuotiaita. Perheiden omaishoidettavat lapset olivat kyselyhetkellä iältään 5–15 vuotiaita. Joissakin perheissä saattoi olla useampi kuin yksi omaishoitoa tarvitseva lapsi. Lasten kokonaislukumäärät perheissä vaihtelivat 1–4 lapsen välillä.

Vastaajilta kysyttiin, kauanko he olivat kyselyhetkellä olleet lapsen/lasten omaishoitajina tai omaishoidon kaltaisessa tilanteessa. Vastaukset vaihtelivat 2 kuukauden ja 14 vuoden välillä. Kysymys saatettiin kokea haastavana, koska perheiden tilanteet vaihtelivat paljon. Joissakin perheissä tilanteet olivat saattaneet kehittyä pitkän ajan kuluessa, jolloin tilanteeseen oli ikään kuin pakon edessä jouduttu sopeutumaan. Joissakin perheissä taas oli tilanteita, joissa omaishoitajuus tai omaishoidon kaltainen tilanne oli alkanut yllättäen tai mahdollisesti jo heti lapsen synnyttyä.

Aineistonkeruun vaiheessa vastaajilta kysyttiin mahdollista ansiotyössä käymistä. Vastaajia oli yhteensä 19. Heistä 10 vastasi, että ei käy ansiotyössä ja 9 vastasi, että käy ansiotyössä.

9.2 Omaishoitajuus ja yhden vanhemman perhe vahvuutena

Opinnäytetyön aineistosta kävi ilmi, että joissakin vastauksissa yhden vanhemman perhe ja omaishoitajuus koettiin perheen vahvuutena. Näistä vastauksista luotiin alateemoja (kuva 1).

Ensimmäinen alateema on optimistit. Tähän alateemaan on koottu vastaukset, joiden mukaan yhden vanhemman perheen ja omaishoidon yhdistäminen koettiin sopivan jopa paremmin yhteen heidän tilanteessaan kuin sellainen tilanne, jossa perheessä olisi kaksi vanhempaa. Tällöin koettiin, että voimavaroja ei tarvinnut jakaa useaan suuntaan, vaan pystyttiin keskittymään ainoastaan perheen lapseen/lapsiin ja heidän sekä perheen vanhemman hyvinvointiin. Osassa näistä vastauksista tuli esiin, että jos vastaaja oli esim. aikaisemmin ollut parisuhteessa ja siinä oli koettu jotain vaikeita haasteita, niin yhden vanhemman perhe koettiin helpottava tilanteena, vaikkakin omaishoitajuus toi siihen omat haasteensa.

Toinen alateema on selkeyttäjä. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa tilanteet koettiin selkeämpänä kuin sellainen tilanne, jossa perheessä olisi ollut kaksi vanhempaa. Tämä siksi että asioista ei tarvinnut neuvotella vaan vanhempi sai itse tehdä perhettä ja perheen asioita koskevat päätökset. Lapsia haluttiin myös suojella mahdollisilta vanhempien välisiltä ristiriidoilta ja luoda lapsille rauhallinen, turvallinen, riidaton ja ennakoitava kasvuympäristö.

Kolmas alateema on sopeutujat. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joista tuli esiin se, että tilanteisiin oli ollut pakko sopeutua ja löytää asioista ne positiiviset puolet, jotka vastauksista päätellen kannattelivat pitkälle. Jos perheessä oli useampi kuin yksi erityistä tukea tarvitseva lapsi, niin perheen lasten mahdollisesti samankaltaiset haasteet helpottivat perheen tilannetta siten, että perheen tilanteeseen oli ollut helpompaa sopeutua. Vastauksissa tuli myös esiin, että yhteiskunnan ja läheisten ihmisten apu ja tuki oli ollut erittäin tärkeässä roolissa perheiden tilanteissa.

Optimistit

- Perheen tilanne nähtiin parempana, kuin tilanne jossa perheessä olisi kaksi vanhempaa.
- Voimavarojen priorisointi.

Selkeyttäjät

- Selkeä, turvallinen ja ennakoitava arki.
- Lapsille riidaton ympäristö.

Sopeutujat

- Pakko sopeutua ja etsiä asioiden positiiviset puolet.
- Yhteiskunnan ja läheisten apu tärkeässä roolissa.

Kuva 1. Alateemat vastauksista, joiden mukaan yhden vanhemman perhe ja omaishoitajuus koettiin vahvuutena.

9.3 Omaishoitajuus ja yhden vanhemman perhe haasteena

Opinnäytetyön aineistosta kävi ilmi, että joissakin vastauksissa yhden vanhemman perhe ja omaishoitajuus koettiin perheen haasteena. Näistä vastauksista luotiin alateemoja (kuva 2).

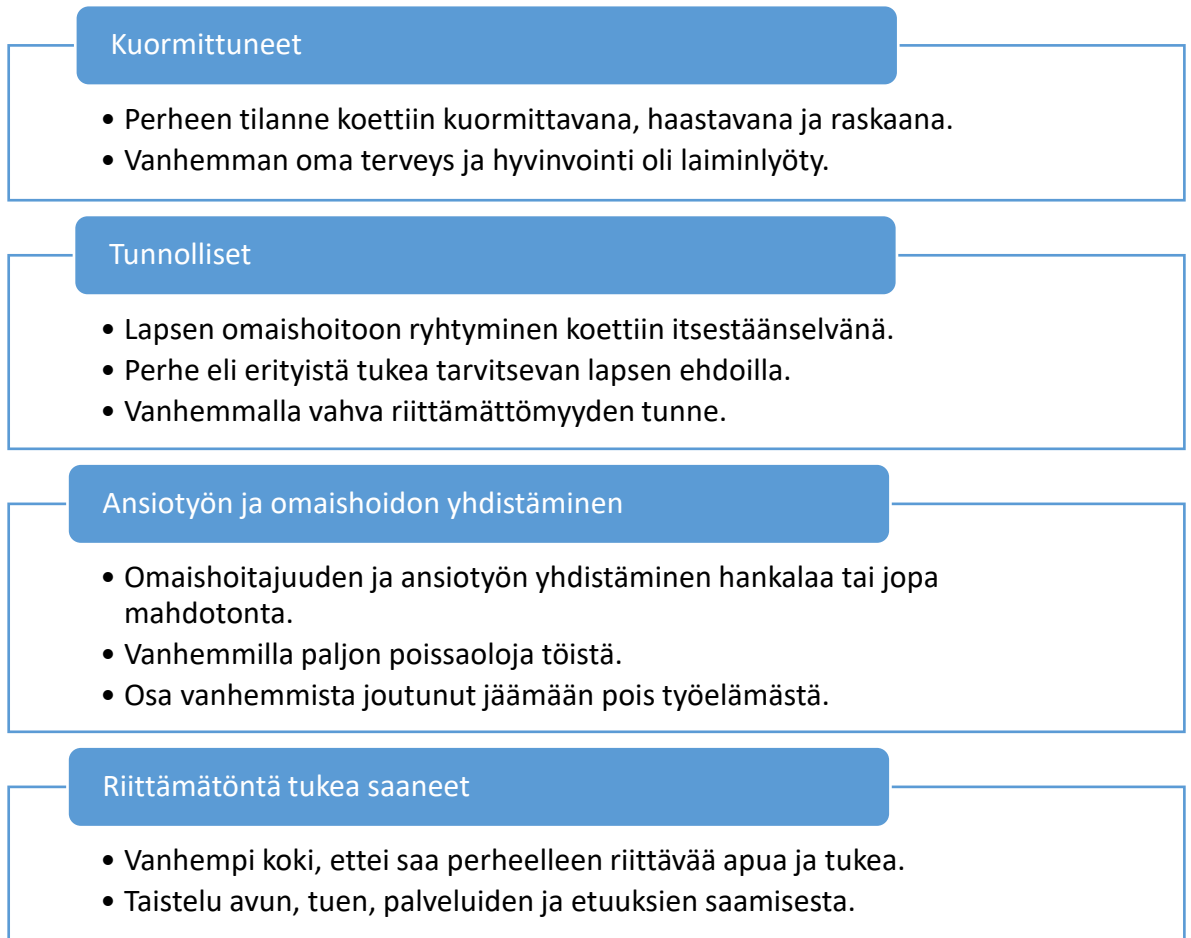
Ensimmäinen alateema on kuormittuneet. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joiden mukaan yhden vanhemman perhe ja omaishoitajuus sopivat huonosti yhteen. Perheiden tilanteet koettiin rankkoina ja haastavina. Perheen elämän koettiin olevan raskasta. Vanhemmat myös kertoivat, että heidän omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan huolehtiminen oli jäänyt

toissijaiseksi asiaksi tai että omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehdittiin vain silloin, jos siihen riitti resursseja.

Toinen alateema on tunnolliset. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joiden mukaan vastaajat kokivat, ettei heillä ollut muuta vaihtoehtoa kuin ryhtyä lapsen/lasten omaishoitajaksi. Näille vanhemmille lapsen/lasten omaishoitajaksi ryhtyminen oli ollut aivan itsestäänselvä asia. Vastauksista kävi myös ilmi, että vanhemmat olivat päättäneet sitoutua lapsen/lasten omaishoitoon ja elää omaishoidettavan lapsen/lasten ehdoilla niin kauan kuin tilanne sitä vaati. Riittämättömyyden tunne tuli vahvasti esiin monissa vastauksissa. Riittämättömyyttä koettiin suhteessa omaishoidettavan lapsen tilanteeseen. Jos perheessä oli muitakin lapsia, riittämättömyyttä koettiin suhteessa heihin, koska tällöin muut perheen lapset saattoivat jäädä vähemmälle huomiolle. Nämä lapset joutuivat sopeutumaan perheen tilanteeseen sekä elämään erityistä tukea tarvitsevan sisaruksensa ehdoilla. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joiden mukaan perheessä oli omaishoidettavana muitakin perheenjäseniä esim. isovanhempia.

Kolmas alateema on ansiotyön ja omaishoidon yhdistäminen. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joiden mukaan omaishoitajuuden ja työlämän yhdistäminen koettiin joko erittäin vaikeaksi tai jopa mahdottomaksi. Näistä vastauksista kävi myös ilmi, että osa vastaajista oli joutunut jättämään oman työnsä tai olemaan paljon sairauslomilla.

Neljät alateema on riittämätöntä tukea saaneet. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa tuli esiin riittämättömät yhteiskunnan tukitoimet, jolloin vanhempi ei saanut riittävää tukea ja apua perheelleen. Vastauksista kävi myös ilmi, että yhteiskunnan avusta oli jouduttu jopa taistelemaan, jotta perhe saisi tarvitsemansa avun, tuen, etuudet ja palvelut. Vastauksissa tuli esiin, että riittämättömyyden tunne oli hyvin yleistä yhden vanhemman perheiden omaishoitajavanhempien keskuudessa.



Kuva 2. Alateemat vastauksista, joiden mukaan yhden vanhemman perhe ja omaishoitajuus koettiin haasteena.

9.4 Omaishoidon tuomat erityiset haasteet yhden vanhemman perheessä

Opinnäytetyön aineistonkeruun vaiheessa kartoitettiin, tuoko omaishoitajuus jotain erityisiä haasteita yhden vanhemman perheeseen. Vastauksista luotiin alateemoja (kuva 3).

Ensimmäinen alateema on ansiotyön ja perheen yhdistämisen vaikeus. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joiden mukaan työelämän, perheen ja omaishoidon yhdistäminen koettiin haastavaksi, vaikeaksi tai jopa täysin mahdottomaksi. Vastauksista ilmeni, että moni vanhempi oli joutunut jäämään pois työelämästä koska koki työelämän, perheen ja omaishoidon yhdistämisen liian hankalaksi ja osa vastaajista kertoi, että he joutuivat käyttämään työaikaansa lapsen asioiden hoitamiseen. Vuorotyön tekeminen oli vastausten mukaan koettu täysin mahdottomaksi, koska erityistä tukea tarvitseville lapsille ei ollut järjestynyt tarvittavaa hoitoa vanhemman vuorotyössä käymisen ajaksi. Myös

esim. puutteelliset kunnan aamu- ja iltapäivähoidon mahdollisuudet olivat vaikeuttaneet perheen vanhemman työssäkäyntiä. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joiden mukaan myös toistuvat sairauslomamat sekä muut poissaolot töistä olivat yleisiä tutkimukseen osallistuneiden vanhempien vastauksissa.

Toinen alateema on riittämättömät yhteiskunnan palvelut. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa tuli ilmi yhteiskunnan palveluiden, tuen ja avun riittämättömyys sekä näiden saamisen vaikeus. Vastauksissa tuli ilmi, että joskus näistä yhteiskunnan palveluista ja avun saamisesta oli jouduttu jopa taistelemaan. Joissakin vastauksissa tuli esiin, että omaishoidontukea ei oltu myönnetty ja täten myös omaishoitajalle kuuluvat lakisääteiset palvelut olivat jääneet saamatta. Lisäksi myönteisen omaishoidontuen päätöksen saaminen koettiin hankalaksi. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joiden mukaan osalla vanhemmista oli myös suuri huoli lapsen hoidon jatkuvuudesta ja perheen lasten tilanteesta, jos vanhempi itse sattuisi sairastumaan, uupumaan tai olisi jollain tapaa kykenemätön huolehtimaan perheestään. Joissakin vastauksissa tuli esiin myös perheiden kokemat taloudelliset vaikeudet.

Kolmas alateema on vanhemman kokemukset omista riittämättömistä resursseista. Tähän alateemaan koottiin mm. vastaukset, joissa kävi myös ilmi, että lapsen asioiden kasaantuminen vain yhden vanhemman harteille koettiin hyvin raskaana ja kuormittavana. Myös se koettiin perheiden arjessa raskaana seikkana, että ilman lasta oli vaikeaa tai jopa mahdotonta lähteä käymään missään vaan kaikki perheenjäsenten menot piti suunnitella erityistä tukea tarvitsevan lapsen ehdoilla. Joissakin perheissä saattoi olla yksi tai useampi erityistä tukea tarvitseva lapsi, jota ei voinut hetkeksikään jättää valvomatta, vaan lasta täytyi valvoa ja seurata koko lapsen valveilla olon ajan. Jos perheessä oli useampi kuin yksi lapsi, niin vanhemmat saattoivat kokea riittämättömyyttä, kun eivät voineet heti vastata kaikkien perheen lasten tarpeisiin samaan aikaan. Ajankäyttö ja monien asioiden hallitseminen yhtäaikaisesti nousi esiin vastauksissa. Myös vanhemman oman ajan, levon, hengähdystaukojen ja omien harrastusten puute, sosiaalisten suhteiden ylläpidon hankaluus ja omien opiskeluiden etenemisen hankaluus nousivat vastauksissa esille. Jotkut vanhemmat kokivat, että perheen erityistä tukea tarvitseva lapsi määritteli vanhemman identiteetin ja vanhempi joutui ikään kuin siirtämään oman

elämänsä ja omat tarpeensa sivuun huolehtiakseen erityistä tukea tarvitse-
vasta lapsesta/lapsista.

Ansiotyön ja perheen yhdistämisen vaikeus

- Vanhemmat kokivat hankalaksi yhdistää lapsen omaishoito, perhe ja ansiotyö.
- Vuorotyö koettiin mahdottomaksi koska lapselle ei järjestynyt hoitoa.
- Toistuvia poissaolojan töistä.

Riittämättömät yhteiskunnan palvelut

- Vaikeus saada perheen tarvitsemia palveluita.
- Taistelu avun saamisesta.
- Hankaluus saada myönteistä omaishoidontuen päätöstä.
- Huoli lapsesta ja tämän hoidon jatkuvuudesta jos vanhemmalle sattuisi jotain.

Vanhemman kokemus omista riittämättömistä resursseista

- Vanhemman oma kuormittuneisuus. Oman ajan ja levon puute.
- Riittämättömyyden tunne, varsinkin jos perheessä enemmän kuin yksi lapsi.
- Lapsen koettiin määrittelevän vanhemman identiteettiä.

Kuva 3. Omaishoitajuuden tuomat erityiset haasteet yhden vanhemman perheessä.

9.5 Vanhempien nimeämät selviytymiskeinot

Tähän alalukuun on koottu opinnäytetyön aineistosta esiin nousseita omaishoitajavanhempien itsessään ja arjessaan tunnistamia ja käyttämiä selviytymiskeinoja. Selviytymiskeinot on jaoteltu pääteemoittain fyysisiin, psyykkisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin selviytymiskeinoihin. Näistä pääteemoista on luotu vielä alateemoja (kuvat 4–7).

9.5.1 Fyysiset selviytymiskeinot

Ensimmäinen fyysisistä selviytymiskeinoista luotu alateema on yhteiskunnan palvelut. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa esiintyi erilaiset yhteiskunnan tarjoamat palvelut, tuki, apu, hyvät suhteet sosiaali- ja terveydenhuoltoon, sopiva lääkitys, hyvät hoitosuhteet erikoissairaanhoidossa sekä

moniammatillisen tiimin tuki olivat tärkeitä yhden vanhemman omaishoitoperheiden selviytymiskeinoja. Myös omaishoitajan vapaat, tilapäishoito, lastenhoitoapu sekä erilaisten palveluiden ostaminen joko palveluseteleillä tai itse maksaen mainittiin tärkeinä selviytymiskeinoina.

Toinen fyysisistä selviytymiskeinoista luotu alateema on harrastukset. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa esiintyi erilaiset harrastukset kuten musiikki, taide, käsillä tekeminen ja liikunta eri muodoissaan. Lukeminen, retkeily ja ulkoilu tulivat hyvin monissa vastauksissa esille tärkeänä selviytymiskeinona kuten myös metsässä ja muualla luonnossa liikkuminen yksin tai yhdessä perheen kanssa. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa mainittiin erilaisten tv-sarjojen seuraaminen sekä dokumenttien ja elokuvien katsominen.

Kolmas fyysisistä selviytymiskeinoista koottu alateema on perustarpeet ja itsestä huolehtiminen. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa esiintyi mm. tauot arjesta, riittävä uni ja säännöllinen ruoka- ja päivärytmi, strukturoitu arki, mielekäs puuhailu, siivoaminen, kirpputoreilla käyminen, itsensä hemmottelu ja hyvänä pitäminen sekä perheen arjen ja asioiden priorisoiminen.

Neljäs fyysisistä selviytymiskeinoista koottu alateema on työ, taloudellinen turvallisuus ja toimeentulo. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin vanhemman oma opiskelu, kodin ulkopuolinen työ, joustava työllä, hyvä taloudellinen tilanne ja pysyvä koti ilman muuttamisen tarvetta.

Yhteiskunnan palvelut

- Erilaiset yhteiskunnan tarjoamat palvelut.
- Terveysten- ja sairaanhoito.
- Omaishoitajan vapaat ja muut lakisääteiset palvelut.

Harrastukset

- Harrastukset eri muodoissaan.
- Ulkoilu, retkeily, luonnossa liikkuminen.

Perustarpeet ja itsestä huolehtiminen

- Uni, lepo, ravinto ja liikunta.
- Säännöllisyys, rytmit ja rutiinit.
- Strukturoitu arki.

Työ, taloudellinen turvallisuus ja toimeentulo

- Ansiotyö kodin ulkopuolella.
- Vakaa taloudellinen tilanne.
- Työelämän joustavuus.

Kuva 4. Vanhempien nimeämät fyysiset selviytymiskeinot.

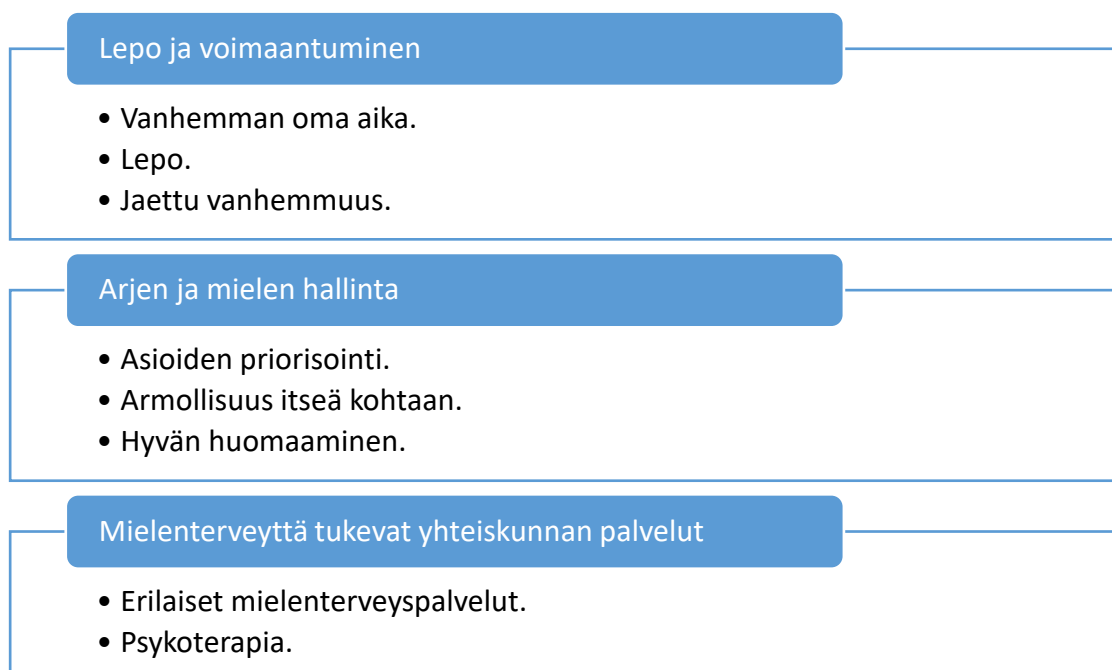
9.5.2 Psyykkiset selviytymiskeinot

Ensimmäinen psyykkisistä selviytymiskeinoista koottu alateema on lepo ja voimaantuminen. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin vanhemman oma aika ja hengähdys hetket, arjesta irtaantuminen ja säännölliset vapaat sekä jaettu vanhemmuus.

Toinen psyykkisistä selviytymiskeinoista koottu alateema on arjen ja mielen hallinta. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin mm. perheen rutiinien ja toistojen ylläpitäminen, turhien asioiden karsiminen pois elämästä, hyvän huomaaminen ja siihen keskittyminen, positiivinen asenne, armollisuus itseä kohtaan, hetkessä eläminen ja oleminen sekä arjen eläminen "päivä kerrallaan". Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa mainittiin omien ajatusten ja tunteiden analysointi, omien voimavarojen tunnistaminen, selkeä arvomaailma.

Kolmas psyykkisistä selviytymiskeinoista koottu alateema on mielenterveyttä tukevat yhteiskunnan palvelut. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa

mainittiin mm. vanhemman oma psykoterapia sekä vanhemman ja lapsen käynnit psykologilla niin yhdessä kuin erikseenkin.



Kuva 5. Vanhempien nimeämät psyykkiset selviytymiskeinot.

9.5.3 Kognitiiviset selviytymiskeinot

Ensimmäinen kognitiivisista selviytymiskeinoista koottu alateema on arjen struktuuri. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin perheen asioiden järjestely ja priorisointi, strukturoitu ja ennakoitava arki sekä perheenjäsenten sopeutuminen ja joustavuus. Myös usean asian yhtäaikainen hoitaminen sekä asioiden organisointikyky tuli vastauksissa esille.

Toinen kognitiivisista selviytymiskeinoista koottu alateema on kommunikaatio ja vuorovaikutus. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin humorit, omat havaitut vahvuudet ja omat persoonallisuuden piirteet. Tärkeänä selviytymiskeinona koettiin myös verbaalinen lahjakkuus sekä kyky sanoittaa perheen tilanne ja avuntarve. Myös erilaiset kommunikaatiota tukevat menetelmät ja neuropsykiatrinen valmennus koettiin tärkeinä selviytymiskeinoina.

Arjen struktuuri

- Asioiden ja arjen priorisointi.
- Selkeä arki.
- Joustavuus.

Kommunikaatio ja vuorovaikutus

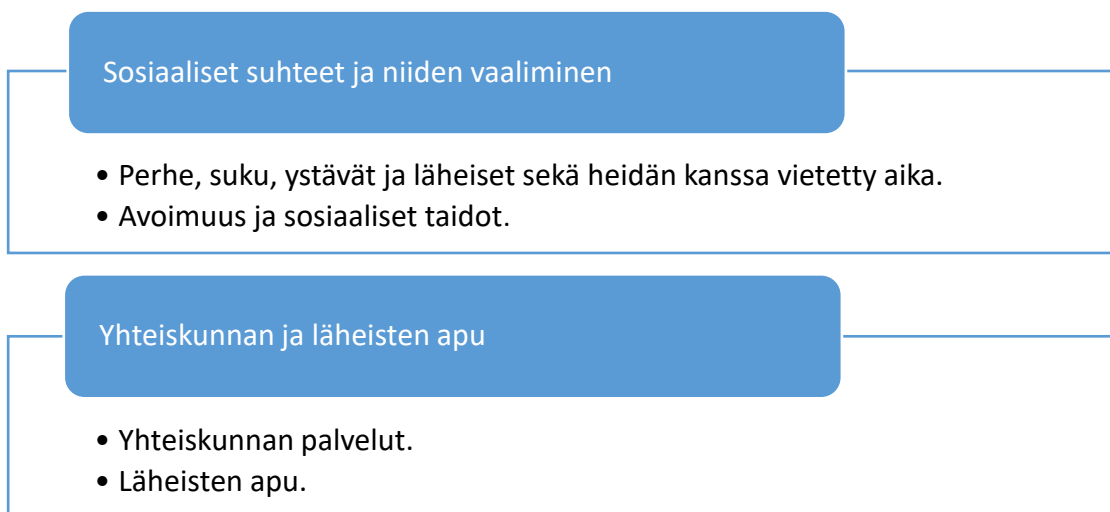
- Havaitut vahvuudet.
- Verbaalinen lahjakkuus.
- Neuropsykiatrinen valmennus ja kommunikaatiota tukevat menetelmät.

Kuva 6. Vanhempien nimeämät kognitiiviset selviytymiskeinot.

9.5.4 Sosiaaliset selviytymiskeinot

Ensimmäinen sosiaalisista selviytymiskeinoista koottu alateema on sosiaaliset suhteet ja niiden vaaliminen. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin ystävät, perhe ja suku sekä mahdollinen parisuhde. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa mainittiin rauhallinen ja rento tekeminen ja oleminen perheen kesken, hyvät sosiaaliset taidot, avoin vuorovaikutus, hyvä ja avoin keskusteluyhteys työnantajan kanssa sekä luottamuksen rakentaminen hoitohenkilökunnan kanssa. Vertaistuki tuli todella monessa vastauksessa esiin. Myös erilaisten juhlapyhien viettäminen ja kahden kulttuurin erityispiirteiden vaaliminen mainittiin selviytymiskeinona.

Toinen sosiaalisista selviytymiskeinoista koottu alateema on yhteiskunnan ja läheisten apu. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin tukiperhe, lastensuojelu, perhetyö, omaishoidon lomautukset ja vapaat sekä isovanhempien ja muiden sukulaisten tarjoama lastenhoitoapu.



Kuva 7. Vanhempien nimeämät sosiaaliset selviytymiskeinot.

9.6 Vanhempien nimeämät voimavarat

Tähän osioon on koottu opinnäytetyön aineistosta esiin nousseita omaishoitajavanhempien itsessään ja arjessaan tunnistamia ja käyttämiä voimavaroja. Voimavarat on jaoteltu pääteemoittain fyysisiin, psyykkisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin. Näistä pääteemoista on luotu vielä alateemoja (kuvat 8–11).

9.6.1 Fyysiset voimavarat

Ensimmäinen fyysisistä voimavaroista koottu alateema on yhteiskunnan palvelut. Vastausten mukaan erilaiset yhteiskunnan tarjoamat palvelut ja tukitoimet koettiin tärkeinä yhden vanhemman omaishoitoperheiden voimavaroina. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa mainittiin mm. toimiva terveydenhuolto ja sosiaalihuolto sekä varhaiskasvatus, esiopetus, perusopetus ja iltapäiväkerhot.

Toinen fyysisistä voimavaroista koottu alateema on arjen toimivuus. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa voimavaroja koettiin olevan sujuva perusarki kotona, perheen harrastukset, ulkoilu, selkeä ajankäyttö, hyvä taloudellinen tilanne sekä strukturoitu kodin arki. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa mainittiin voimavarana voitettuja haasteita. Esim. jos perheessä aikaisemmin oli ollut jotain haasteita esim. pukemisen tai ruokailujen kanssa ja ne olivatkin alkaneet sujumaan.

Yhteiskunnan palvelut

- Toimiva sosiaali- ja terveydenhuolto.
- Suomalainen koulutusjärjestelmä ja iltapäiväkerhot.

Arjen toimivuus

- Strukturoitu ja toimiva arki.
- Harrastukset.
- Taloudellinen vakaus.
- Voitettut haasteet.

Kuva 8. Vanhempien nimeämät fyysiset voimavarat.

9.6.2 Psyykkiset voimavarat

Psyykkisistä voimavaroista koottu alateema on rytmit, rutiinit ja yhteisöllisyys. Vastausten mukaan yhden vanhemman omaishoitoperheissä arjen rytmi ja säännöt selkeyttivät perheen arkea ja joidenkin vastausten mukaan tämä koettiin jopa yhden vanhemman perheen etuna, kun rytmin ja säännöt asetti yksi aikuinen. Perhedynamiikka koettiin voimavarana, kuten myös harrastukset ja hyvä unirytmii sekä perheen sisäinen hauskanpito. Myös jaettu vanhemmuus mainittiin voimavarana.

Rytmit, rutiinit ja yhteisöllisyys

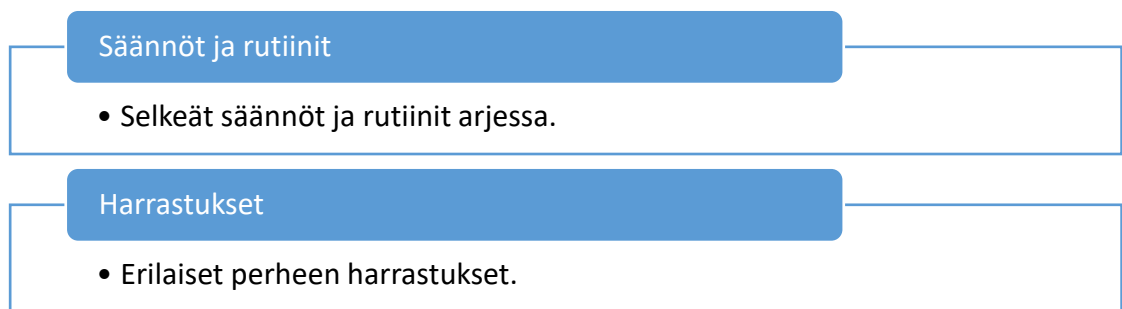
- Rytmit (arkirytmii, unirytmii, jne).
- Selkeät säännöt.
- Toimiva perhedynamiikka.
- Jaettu vanhemmuus.
- Yhteinen hauskanpito.

Kuva 9. Vanhempien nimeämät psyykkiset voimavarat.

9.6.3 Kognitiiviset voimavarat

Ensimmäinen kognitiivisista voimavaroista koottu alateema on säännöt ja rutiinit. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joiden mukaan yhden vanhemman omaishoitoperheissä selkeät säännöt ja rutiinit olivat perheiden voimavaroja.

Toinen kognitiivisista voimavaroista koottu alateema on harrastukset. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joiden mukaan perheen harrastukset koettiin voimavaroina.



Kuva 10. Vanhempien nimeämät kognitiiviset voimavarat.

9.6.4 Sosiaaliset voimavarat

Ensimmäinen sosiaalisista voimavaroista koottu alateema on tukiverkot ja sosiaaliset suhteet. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin perheen sosiaaliset suhteet niin kodin sisällä kuin ulkopuolellakin erittäin tärkeänä voimavarana. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin mm. perhedynamiikka ja ihmissuhteet omassa kodissa sekä hyvät suhteet ystäviin, sukulaisiin ja hoitohenkilökuntaan. Myös perheen lasten keskinäinen sisaruussuhde, toimiva tukiverkko yhteiskunnan tuella sekä perheen lapsille järjestynyt ihana tukiperhe mainittiin vastauksissa voimavaroina.

Toinen sosiaalisista voimavaroista koottu alateema on sosiaalinen ympäristö. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa tuli esille turvallinen koti ja kasvuympäristö, selkeät pelisäännöt, arvot/arvomaailma ja kasvatustavoitteet. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa mainittiin voimavaroina perheenjäsenten keskinäinen kemia, luottamus, läheisyys, rakkaus ja vuorovaikutus sekä tiedonkulku perheen sisällä.

Tukiverkot ja sosiaaliset suhteet

- Sosiaaliset suhteet perheen sisällä ja ulkopuolella.
- Perhedynamiikka.
- Yhteiskunnan tuella järjestynyt toimiva tukiverkko.

Sosiaalinen ympäristö

- Turvallinen koti ja kasvuympäristö.
- Perheenjäsenten keskinäinen vuorovaikutus.
- Selkeä arvomaailma ja kasvatustavoite.

Kuva 11. Vanhempien nimeämät sosiaaliset voimavarat.

9.7 Vanhempien nimeämät tuen tarpeet ja toiveet

Ensimmäinen vanhempien nimeämistä tuen tarpeista ja toiveista koottu alateema on hankalasti saavutettavat yhteiskunnan palvelut. Tähän alateemaan on koottu vastaukset, joissa tuli esiin riittämättömät, toimimattomat ja vaikeasti saavutettavissa olevat yhteiskunnan palvelut. Avun hakemisessa ja saamisessa koettiin hankalana se, että apua ja palveluita jouduttiin hakemaan monista eri paikoista. Vastausten mukaan olisi koettu helpompana, jos palveluiden saaminen ja järjestyminen olisi tehty keskitetysti ns. yhdeltä luukulta. Lisäksi tutkimukseen vastanneilla vanhemmilla ei aina ollut edes tietoa siitä, mitä palveluita heidän kunnassaan oli tarjolla ja mihin palveluihin heidän perheensä olisi ollut oikeutettu.

Toinen vanhempien nimeämistä tuen tarpeista ja toiveista koottu alateema on omaishoidon järjestämistä koskevat yleiset parannukset. Vastauksissa toivottiin selkeästi yhdenmukaisuutta ja yhdenvertaisuutta omaishoidontuen myöntämiseen ja järjestämiseen. Vastauksissa ehdotettiin omaishoidontuen siirtämistä kunnilta Kansaneläkelaitokselle. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana Suomessa omaishoidontuen myöntämisestä ja järjestämisestä vastaa hoidettavan henkilön oma kotikunta. Kunnille toivottiin lisärahoitusta, jonka turvin myönteisiä omaishoidontuen päätöksiä olisi helpompaa saada. Vastauksissa kävi ilmi puutteita lakisääteisten omaishoitajalle ja hoidettavalle kuuluvien palveluiden saamisessa ja järjestymisessä. Vastauksissa ehdotettiin vanhusten omaishoitojärjestelmän erottamista omaksi järjestelmäkseen ja

muu omaishoito omaksi järjestelmäksi. Tähän alateemaan koottiin myös toiveet koskien mahdollisuutta vaihtaa omaishoitajan vapaita esimerkiksi siivouspalveluihin tai mahdollisuutta pystyä pilkkomaan omaishoitajan vapaat pienemmiksi osiksi. Vastauksissa toivottiin myös mahdollisuutta erilaisten kulttuuri- ja liikuntaseteleiden saamiseen.

Kolmas vanhempien nimeämistä tuen tarpeista ja toiveista koottu alateema on omaishoitoa koskevat parannukset lapsiperheiden näkökulmasta. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa toivottiin korkeampaa omaishoidontuen palkkiota sekä muuta taloudellista tukea omaishoitoperheille sekä lisäksi omaishoidon tuen määrän korottamista todellista hoidollisuutta vastaavaksi. Joidenkin vastausten mukaan omaishoidontuen toivottiin olevan enemmän palkan kaltainen määrältään ja verotukseltaan. Omaishoitoperheisiin kaivattiin myös osaavaa apua perheen kotiin vanhemman tueksi ja että tätä apua ja tukea olisi saatavilla helpommin, nopeammin, tasapuolisemmin ja matalammalla kynnyksellä. Erityisen haastavaksi tämä avun saaminen koettiin tilanteissa, joissa omaishoitaja sairastui, uupui tai perheeseen tuli jokin äkillinen avuntarve tai jos perheellä ei ollut omasta takaa tukiverkkoja käytettävissä. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa tuli esiin se, ettei omaishoitajärjestelmä ota huomioon erilaisia perheitä. Vastauksista tuli ilmi että omaishoitajärjestelmä ei palvele kaikkia perheitä ja heidän tilanteita ja tarpeita, erityisesti jos perheessä oli muitakin lapsia ja ainoastaan yksi vanhempi.

Neljäs vanhempien nimeämistä tuen tarpeista ja toiveista koottu alateema on kuntoutusta ja tilapäishoitoa koskevat parannukset. Vastausten mukaan vanhempien toiveissa oli enemmän hoidettavan kodissa tapahtuvaa kuntoutusta laituskuntoutuksen sijaan. Myös kodinomaisia ja erityisesti juuri omaishoidettavan lapsen tarpeita vastaavia ja huomioon ottavia intervallihoitopaikkoja sekä tilapäishoitopaikkoja kaivattiin. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joiden mukaan tilapäishoitajärjestelmä koettiin toimimattomaksi yhden vanhemman omaishoitoperheissä ja järjestelmään toivottiin parannuksia ja toimivuutta. Vastauksissa toivottiin lisää tilapäishoitoa ennaltaehkäisemään omaishoitajavanhemman loppuunpalamista ja lisäksi vastauksissa tuli ilmi, että tilapäishoitajärjestelmän koettiin nojaavan liikaa perheen omiin tukiverkkoihin joita ei välttämättä vastausten mukaan kaikilla perheillä ollut käytettävissä.

Viides vanhempien nimeämistä tuen tarpeista ja toiveista koottu alateema on arvostus, yhteydenpito ja elämän osa-alueiden yhdistäminen. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa toivottiin kunnasta säännöllistä yhteydenpitoa omaishoitajaan ja tämän perheeseen. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa toivottiin jonkinlaista vertaistoimintaa. Lisäksi tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa toivottiin omaishoitajan roolin arvostusta sekä omaishoitajuuden ja työelämän yhdistämisen helpottamista ja mahdollistamista.

Hankalasti saavutettavat yhteiskunnan palvelut

- Palveluita jouduttiin hakemaan monesta eri paikasta ja se koettiin hankalana.
- Perheillä ei ollut aina tietoa kunnan palveluista eikä siitä, mihin heidän perheensä olisi oikeutettu.

Omaishoidon järjestämistä koskevat yleiset parannukset

- Omaishoidontuen päätöksiin toivottiin yhdenmukaisuutta ja yhdenvertaisuutta.
- Muutoksia omaishoitajärjestelmän järjestämiseen.

Omaishoitoa koskevat parannukset lapsiperheiden näkökulmasta

- Apua ja tukea perheelle matalalla kynnyksellä helpommin ja nopeammin.
- Perheet kokivat, ettei omaishoitajärjestelmä ota huomioon erilaisia perheitä.

Kuntoutusta ja tilapäishoitoa koskevat parannukset

- Helpotusta omaishoitajan vapaiden järjestämiseen.
- Eriyistä tukea tarvitseville lapsille suunnattuja tilapäishoitopaikkoja.
- Keinoja estämään omaishoitajan uupumista.

Arvostus, yhteydenpito ja elämän osa-alueiden yhdistäminen

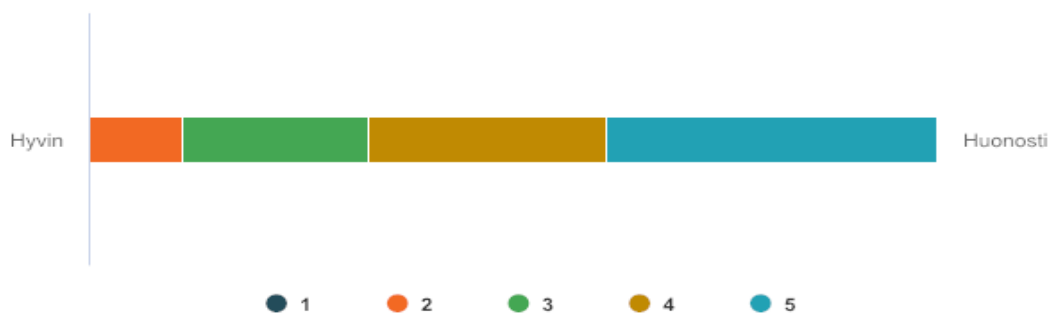
- Vertaistoimintaa ja yhteydenpitoa kunnan puolelta perheeseen.
- Arvostus omaishoitajaa ja hänen rooliaan kohtaan.
- Työelämän ja omaishoidon yhdistämisen helpottamista.

Kuva 12. Vanhempien nimeämät tuen tarpeet ja toiveet.

9.8 Omaishoitajärjestelmän toimivuus omaishoitajavanhempien näkökulmasta

Webropol-kyselyssä opinnäytetyön aineistonkeruuseen osallistuneilta omaishoitajavanhemmilta kysyttiin heidän mielipidettään yhteiskunnan omaishoitajärjestelmän toimivuudesta. Tässä kysymyksessä hyödynnettiin 5-portaista likert-asteikkoa (taulukko 13). Asteikolla annettu vastaus 1 tarkoitti, että vastaajan mielestä omaishoitajärjestelmä toimii vastaajan mielestä hyvin ja asteikolla annettu vastaus 5 tarkoitti, että omaishoitajärjestelmä toimii vastaajan mielestä huonosti. Vastauksia tähän kysymykseen tuli yhteensä 18.

Taulukko 13. Omaishoitajärjestelmän toimivuus omaishoitajavanhempien näkökulmasta likert-asteikolla esitettynä.



	1	2	3	4	5		Yhteensä
Hyvin	0	2	4	5	7	Huonosti	18
	0%	11,11%	22,22%	27,78%	38,89%		
Yhteensä	0	2	4	5	7		18

Taulukossa 13. on esitetty 5-portaista likert-asteikkoa hyödyntäen Webropol-kyselyyn osallistuneiden omaishoitajavanhempien kokemukset omaishoitajärjestelmän toimivuudesta. Vastauksia tähän kysymykseen tuli 18 ja vastaajista kukaan ei ollut sitä mieltä, että omaishoitajärjestelmä toimisi hyvin ja 7 vastaajaa olivat sitä mieltä, että omaishoitajärjestelmä toimii huonosti. Loput 11 kyselyyn vastanneilta omaishoitajavanhemmilta saaduista vastauksista asettuivat likert-asteikolla vaihtelevasti.

9.9 Omaishoitajavanhempien toiveet järjestöjen järjestämälle avulle

Aineistonkeruun vaiheessa omaishoitajavanhemmilta kysyttiin, millaista apua he toivoisivat järjestöjen järjestävän yhden vanhemman omaishoitoperheille. Näistä vastauksista luotiin alateemoja (kuva 14).

Ensimmäinen näistä toiveista koottu alateema on vertaistuki ja virkistäytyminen. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin vertaistuen, virkistäytymisen, tapahtumien ja ohjelman järjestäminen niin vanhemmille kuin perheen lapsillekin yhdessä ja erikseen.

Toinen näistä toiveista koottu alateema on konkreettinen apu. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa mainittiin erilaisia konkreettisia käytännön asioita kuten apua lastenhoitoon, kauppa-asioimiseen, siivous- ja kodinhoitoapua sekä taloudellista tukea. Myös erilaiset lahjakortit, koulutukset ja webinaarit etäyhteyksillä, apu lakiasioissa, tiedon lisääminen, kuntoutuspalvelut, aamu- ja iltapäiväkerhot sekä sijaishoitajat ja sijaishoitopaikat tulivat vastauksissa esille.

Kolmas näistä toiveista koottu alateema on nopean toiminnan joukot. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa toivottiin ns. nopean toiminnan partiota, joka tulisi perheen ovelle ja auttaisi hetkellisesti perheen tarpeen mukaan esim. kauppa- ja apteekkiasioissa tai pienissä askareissa tai lastenhoidossa jos perheen vanhempi sairastuu.

Vertaistuki ja virkistäytyminen

- Vertaistukea, virkistäytymistä, ohjelmaa ja tapahtumia vanhemmille ja lapsille niin yhdessä kuin erikseenkin.

Konkreettinen apu

- Konkreettista käytännön apua esim. kauppa-asioimiseen.
- Tiedon lisääminen.
- Koulutukset.
- Aamu- ja iltapäiväkerhot.

Nopean toiminnan joukko

- Ns. nopean toiminnan partio joka auttaa lyhyellä varoitusaajalla perhettä avuntarpeen mukaan hetkellisesti jos vanhempi esim. sairastuu.

Kuva 13. Omaishoitajavanhempien toiveet järjestöjen tarjoamalle avulle.

9.10 Muita aineistonkeruussa esiin nousseita asioita

Aineistonkeruun vaiheessa omaishoitajavanhemmilta kysyttiin lopuksi, olisiko heillä vielä jotain, mitä haluaisivat kertoa aiheeseen liittyen. Näistä vastauksista luotiin alateemoja (kuva 15).

Ensimmäinen vastauksista koottu alateema on palveluiden saavutettavuus. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa tuli esiin, että omaishoitajana toimiminen on rankkaa ja avun ja palveluiden saaminen on todella vaikeaa. Lisäksi vastauksissa toivottiin, että omaishoitoperheet saisivat tietoa siitä, mitä palveluita heidän on mahdollista hakea ja saada sekä mihin he ovat oikeutettuja. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa vastaaja toivoi, että kunnan puolelta olisi joku henkilö, joka olisi yhteyksissä perheisiin säännöllisesti ja kartoittaisi perheen tilanteen ja avuntarpeen ja kunta tarkistaisi omaishoidontuen määrän säännöllisesti ilman, että perheen tarvitsisi itse olla tässä asiassa aktiivinen.

Toinen vastauksista koottu alateema on työelämän ja omaishoidon yhdistäminen. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa tuli esiin työelämän ja omaishoidon yhdistämisen hankaluus ja joskus jopa täysi mahdottomuus. Vastaajien mielestä omaishoitajan työssäkäyntiä pitäisi helpottaa ja

mahdollistaa paremmin, koska vastausten mukaan omaishoidon, yhden vanhemman perheen ja työssäkäynnin yhdistäminen koettiin hankalana. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa vastaaja huolissaan perheen taloudellisesta tilanteesta ja pärjäämisestä.

Kolmas alateema on omaishoidontuen saaminen. Tähän alateemaan koottiin vastaukset, joissa koettiin maishoidontuen saaminen todella vaikeaksi. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joissa käsiteltiin sitä, kuinka esim. neuropsykiatrisista vaikeuksista kärsivien lasten omaishoidon tarvetta ei tunnista ja vastauksissa toivottiin myös, että omaishoidontuen saaminen ei olisi liian vaikeaa ja ettei omaishoidontuen saaminen saisi olla kiinni diagnoosista. Tähän alateemaan koottiin myös vastaukset, joiden mukaan omaishoidontuen hakemuksia hylättiin rahan vuoksi ja perheet tunsivat, ettei heidän kokemiaan haasteita otettu tosissaan.

Palveluiden saavutettavuus

- Perheet kaipasivat tietoa palveluista, etuuksista ja avun mahdollisuuksista koskien heidän perhettä.
- Perheet toivoivat, että avun saaminen ei olisi niin vaikeaa.
- Kunnan puolelta toivottiin yhteydenpitoa perheeseen.

Työelämän ja omaishoidon yhdistäminen

- Vanhemmat kokivat, että omaishoitajan työssäkäyntiä helpottaa ja mahdollistaa paremmin.
- Perheillä oli huoli taloudellisesta tilanteesta ja pärjäämisestä.

Omaishoidontuen saaminen

- Perheet toivoivat, että omaishoidontuen saaminen ei saisi olla kiinni diagnoosista.
- Perheet toivoivat, että omaishoidontukea saisi helpommin eikä niitä hylättäisi rahan takia
- Perheet toivoivat, että heidän haasteensa otettaisiin tosissaan.

Kuva 14. Muita opinnäytetyön aineistosta esiin nousseita asioita.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimusta tehtäessä aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen ovat tutkimuksen ydinasia, johon tähdätään tutkimuksen aikana. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää, millaisia vastauksia hän tutkimusongelmiinsa saa. Laadullisessa tutkimuksessa analyysia tehdään pitkin matkaa ja aineistoa kerätään ja analysoidaan samanaikaisesti. Tulosten tulkinta ja johtopäätösten tekeminen on aineiston analyysissa esiin nousevien merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa. Tulkintavaiheessa on pohdittava mm. mitä tutkittavien ja myös tutkijan itsensä tekemät kielelliset ilmaukset ovat merkinneet tulosten analyysissa ja miten tutkija on ymmärtänyt tutkittaviaan. Ihmiset havaitsevat ja tulkitsevat asioita eri tavoin. Tuloksista täytyy pyrkiä laatimaan synteesejä. Synteetit kokoavat yhteen pääseikat ja antavat vastaukset asetettuihin tutkimusongelmiin. Johtopäätökset perustuvat laadittuihin synteeseihin. (Hirsjärvi ym. 2009, 221–230.) Johtopäätökset vedetään tutkimustuloksista. Johtopäätökset ovat vastaus tutkimusongelmaan. (Kananen 2019, 45).

Tämän opinnäytetyön ensimmäinen tutkimuskysymys koski sitä, millaisia voimavaroja yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat tunnistavat omasta arjestaan. Saadut vastaukset teemoiteltiin ensin pääteemoihin, joita olivat fyysiset voimavarat, psyykkiset voimavarat, kognitiiviset voimavarat ja sosiaaliset voimavarat. Nämä pääteemat jaoteltiin vielä alateemoihin. Vastauksista nousi esiin, että yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat tunnistavat laajasti erilaisia voimavaroja omassa arjessaan. Vastausten mukaan yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhempien arjessaan tunnistamat voimavarat liittyivät arjen toimivuuteen, hyviin ihmissuhteisiin, toimiviin yhteiskunnan palveluihin sekä vanhemman ja muun perheen voimavaroja tukeviin seikkoihin. Leinon (2020, 66–68) ja Poijulan (2018, 48–50) mukaan hyvä stressi on sellaista, joka antaa yksilölle motivaatiota ja voimavaroja kasvuun, kehitykseen ja taitojen haltuun ottamiseen. Myös hyvä stressin säätely on yhteydessä yksilön voimavaroihin. Tämän opinnäytetyön tuloksista voidaan tehdä johtopäätös, että kyselyyn ja haastatteluun osallistuneet yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat kykenevät säätelämään stressiä siten, että stressi voidaan kääntää omaksi ja sitä kautta myös muun perheen voimavaraksi.

Tämän opinnäytetyön toinen tutkimuskysymys koski sitä, millaisia selviytymiskeinoja yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat käyttävät arjessaan. Saadut vastaukset teemoiteltiin ensin pääteemoihin, joita olivat fyysiset selviytymiskeinot, psyykkiset selviytymiskeinot, kognitiiviset selviytymiskeinot ja sosiaaliset selviytymiskeinot. Nämä pääteemat jaoteltiin vielä alateemoihin. Vastauksista nousi esiin, että yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat käyttivät laajasti erilaisia selviytymiskeinoja omassa arjessaan. Vastauksen mukaan yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhempain arjessaan käyttämät selviytymiskeinot liittyivät joustavuuteen, sopeutumiseen, arjen struktuuriin, turvallisen arjen rakentamiseen sekä asioiden hyväksymiseen sellaisena kuin ne sillä hetkellä olivat. Poijulan (2018, 152–169) mukaan perheen resilienssi on kykyä selviytyä ja palautua kriiseistä ja pitkittyneistä vastoinkäymisistä toimintakyky säilyttäen ja siihen kuuluu myös muista perheenjäsenistä huolehtiminen. Perheen resilienssi muuttuu ja vaihtelee. Lisäksi jokainen perheenjäsen kokee asiat eri tavalla. Tämän opinnäytetyön tuloksista voidaan tehdä johtopäätös, että kyselyyn ja haastatteluun osallistuneet yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat ja heidän perheensä kykenevät hyödyntämään erilaisia selviytymiskeinoja, joilla selvitä erityistä tukea tarvitsevan perheen haasteista.

Antonovskyn salutogeenisen teorian (Feldt & Mäkikangas 2015, 102–103) mukaan erilaisilta vastoinkäymisiltä ei voi välttyä mutta oleellista on, miten yksilö käsittelee vastoinkäymisensä. Antonovskyn mukaan koherenssin tunteeseen kuuluu ymmärrettävyyden tunne, jolloin asioiden välillä nähdään loogisia yhteyksiä eikä erilaiset tapahtumat ole pelkästään sattumanvaraisia. Lisäksi koherenssin tunteeseen kuuluu hallittavuuden tunne joka tarkoittaa sitä, että asioita voi hallita jossain määrin joko itse tai jokin muu taho. Koherenssin tunteeseen liittyy myös mielekkyyden tunne, jolla voidaan muokata omaa suhtautumista ympäristön tapahtumiin. Koherenssin tunteeseen liittyy myös kyky käyttää yksilön voimavaroja ja selviytymiskeinoja optimaalisesti, jotta päästään toivottuun lopputulokseen. Tämän opinnäytetyön tuloksista voidaan tehdä johtopäätös, että kyselyyn ja haastatteluun osallistuneet yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat kokevat koherenssin tunnetta, joka ilmenee kykyä löytää voimavaroja ja käyttää selviytymiskeinoja erityistä tukea tarvitsevan perheen arjen luotsaamiseen.

Tämän opinnäytetyön kolmas tutkimuskysymys koski sitä, mikä yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhempien mielestä tukisi heidän selviytymisen tunnettaan ja jaksamistaan parhaiten. Vastausten mukaan yhden vanhemman omaishoitoperheiden vanhempien jaksamista ja selviytymisen tunnetta tukisi parhaiten sellaiset yhteiskunnan palvelut, jotka olisivat toimivia, riittäviä ja helposti saavutettavissa sekä sellaisia, että ne ottaisivat erilaiset perheet paremmin huomioon. Muita vastauksista esiin nousseita asioita, joiden yhden vanhemman omaishoitajavanhemmat kokivat tukevan heidän jaksamisen ja selviytymisen tunteitaan, olivat omaishoitajärjestelmään liittyvät parannukset sekä omaishoidon, perheen ja työn/opiskelun yhdistämisen helpottaminen.

11 POHDINTA

11.1 Opinnäytetyön eettisyys

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaan Suomessa kaikilla tieteenaloilla tutkijaa koskevat yleiset eettiset periaatteet. Näiden periaatteiden mukaan tutkijan kuuluu kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta eikä tutkimuksesta saa koitua tutkittaville ihmisille tai yhteisöille riskejä, vahinkoja tai haittoja. Lisäksi tutkijan kuuluu kunnioittaa aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä. Tutkimukseen osallistuminen on tutkittavalle vapaaehtoista ja hän saa myös kieltäytyä, keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa milloin tahansa. Tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja saada ymmärrettävä kuva tutkimuksen tarkoituksesta ja siitä, mitä tutkimukseen osallistuminen hänen kohdallaan tarkoittaa. Lisäksi tutkittavalla on oikeus tietää olevansa tutkittavana. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–9.)

Tätä opinnäytetyötä varten on pyydetty toimeksiantajalta Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:ltä tutkimuslupa (liite 2). Tässä opinnäytetyössä on kiinnitetty huomiota työn eettisyyteen informoimalla yksilöhaastatteluun ja Webropol-kyselyyn osallistuneille omaishoitajavanhemmille osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä aineiston käsittelystä ja anonymisoinnista. Haastatelluilla henkilöillä on ollut mahdollisuus pyytää lisää tietoa ja halutessaan keskeyttää osallistuminen omalta kohdaltaan. Haastatelluille vanhemmille on kerrottu, että valmis opinnäytetyö julkaistaan ja koottu

aineisto hävitetään kun opinnäytetyö on valmis. Opinnäytetyöprosessissa on myös toimittu edellä kuvatulla tavalla.

Koska opinnäytetyön aineisto koostui Webropol-kyselyn tuloksista ja yhdestä yksilöhaastattelusta, oli tärkeää kiinnittää erityistä huomiota vastaajien anonyymiteettiin, jotta ei paljastu mikä saaduista tuloksista on mistäkin lähteestä eikä tätä kautta ketään vastaajaa voida tunnistaa.

11.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Kanasen (2014b, 257) mukaan objektiivisuutta ei voi olla laadullisessa tutkimuksessa, sillä kaikki riippuu tutkijasta ja jokainen tutkija toimii omalla tavallaan. Ihmisten käyttäytymistä, toimintaa ja ajattelua tarkasteltaessa on otettava huomioon, että ihmisten toiminta ei ole kaavamaista koska ympäristö muuttuu, oppimista tapahtuu kokoajan ja tilanteisiin vaikuttavat uudet tekijät. Tämän vuoksi yhteiskuntatieteellisten ilmiöiden tutkimisen luotettavuus laadullisessa tutkimuksessa on ongelmallista.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeristöä käytetään silloin, kun opinnäytetyön tutkimusote on laadullista tutkimusta. Luotettavuustarkastelun edellytys on opinnäytetyön riittävä dokumentointi. Opinnäytetyössä käytettyjen menetelmien valintojen syyt ja perustelut ovat osa työn luotettavuutta. Myös tulkinnan ja synteesin tekeminen aineistosta sekä saturaatio eli kylläännyminen kuuluvat osaksi työn luotettavuuden arviointia. (Kananen 2014b, 266–271.) Luotettavuutta tarkastellaan luotettavuuskäsitteiden avulla ja niillä arvioidaan tutkimustulosten hyvyyttä. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus on tutkijan arvioinnin ja näytön varassa. Tieteellisen tutkimuksen yleiset luotettavuusmittarit ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetillä tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä ja validiteetillä sitä, että tutkitaan oikeita asioita. Pysyvyys tarkoittaa sitä, että jos tutkimus uusittaisiin, saataisiin samat tutkimustulokset eli uusi tutkimus vahvistaisi tutkimustulokset. (Kananen, 2014a, 145–147.)

Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin yhdellä yksilöhaastattelulla sekä Webropol-kyselyllä, johon tuli 18 vastausta eli yhteensä saatiin 19 vastausta. Aineistonkeruussa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, että teemojen alle

kootut tarkentavat kysymykset eivät olisi millään tapaa johdattelevia. Kysymyksillä saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Koottu aineisto oli erittäin runsas ja saturaatiota oli löydettävissä. Aineistosta nousi useita samantyyppisiä vastauksia kuhunkin teemaan liittyen mutta myös poikkeuksiakin aineistosta löytyi. Analyysivaiheessa aineistoa käytiin läpi useita kertoja uudelleen ja aineistoa pyrittiin tarkastelemaan mahdollisimman objektiivisesti. Vastaukset teemoiteltiin pää- ja alateemoihin ja havainnollistettiin kuvilla. Tulokset peilattiin teoriaan ja tehtiin johtopäätökset.

Ongelmallista tämän opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa on se, että tässä työssä ei ole voitu käyttää toista henkilöä aineiston analyysin ja tulkinnan vahvistamiseksi, koska tällä opinnäytetyöllä on vain yksi tekijä. Lisäksi tässä työssä tulosten johtaminen aineistosta ja niiden peilaaminen teoriaan on yhden ihmisen tekemä. Vaikka aineistoa on tarkasteltu mahdollisimman objektiivisesti ja pyritty tulkitsemaan vastaukset niin kuin ne on annettu, on aineiston tulkinta ja johtopäätösten teko kuitenkin vain yhden ihmisen tekemä. Jos myöhemmin tehtäisiin samanlainen tutkimus, tulokset ja sitä kautta johtopäätökset todennäköisesti eivät olisi samanlaiset, koska asiat saavat niin tutkittavien kuin tutkijankin näkökulmasta ajan kuluessa uusia merkityksiä, ihmiset ja ympäristö sekä yhteiskunta muuttuvat ja kokoajan tapahtuu oppimista ja kehittymistä.

11.3 Opinnäytetyön merkitys tekijälle

Tekijänä koin tämän opinnäytetyöprosessin ammatillisesti erittäin antoisana ja opettavaisena. Ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista minulla ei ollut kovin paljon tietoa erityistä tukea tarvitsevista lapsista ja perheistä eikä omaishoitokaan ollut tuolloin vielä kovin tuttu teema. Opinnäytetyöprosessi on tuonut minulle ymmärrystä ja osaamista näihin teemoihin liittyen sekä tuonut uudenlaisia näkökulmia. Lisäksi prosessi on laajentanut omaa tapaani tarkkailla ja havainnoida ympäristöä sekä tapaani tulkita ja tehdä johtopäätöksiä.

Opin tämän prosessin aikana paljon erilaisista teemoista mitä lapsen omaishoitoon ja erityistä tukea tarvitseviin perheisiin sekä erilaisiin vammaisryhmiin liittyy. Prosessin aikana kehityin itsereflektiossa, joka on erityisen tärkeä työkalu jokaisella sosiaalialalla työskentelevällä henkilöllä. Opin

myös, miten erityisen tärkeää on suunnata yhteiskunnallisia resursseja heikoimmassa asemassa olevien hyvinvoinnin tukemiseen ja heitä koskevista palveluista tiedottamiseen sekä kiinnittää erityistä huomiota palveluiden saavutettavuuteen. Kun resurssit kohdennetaan oikea-aikaisesti yksilön ja hänen perheensä ja ympäristönsä tarpeita kuunnellen ja niihin vastaten, säästetään parhaimmassa tapauksessa myöhemmin resursseja raskaammilta ja kalliimmilta toimenpiteiltä. Oikea-aikainen, saavutettavissa oleva, toimiva ja tarpeisiin vastaava yhteiskunnan palvelu säästää kustannuksia myöhemmin.

Oli myös todella mielenkiintoista olla tuottamassa uutta tietoa, jolla voidaan tulevaisuudessa mahdollisesti ja toivottavasti kehittää suomalaista palvelujärjestelmää ja luoda erityisryhmille hyvinvointia. Lisäksi oli hieno kokemus saada olla omaishoitoperheiden äänenä tämän opinnäytetyön tiimoilta ja ehdottaa jatkotutkimus- ja kehittämisehdotuksia.

11.4 Opinnäytetyön merkitys tilaajalle

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajan Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Selviytyjät-hankkeen yhtenä tavoitteena on lisätä vanhempien tietoa ja psykososiaalista tukea sekä lisätä koko perheen hyvinvointia ja löytää yhdessä perheiden kanssa heidän omia selviytymiskeinojaan. Tämä opinnäytetyö on osaltaan vastannut tähän tavoitteeseen tuottamalla uutta tietoa ja täten tuonut esiin omaishoitajavanhempien selviytymiskeinoja. Lisäksi tämä opinnäytetyö on tuonut omaishoitoperheiden ääntä esille ja mahdollisuuden hyödyntää uutta tietoa, sillä opinnäytetyö on tuonut omaishoitoperheiden tuen tarpeita esille. Opinnäytetyön myötä on löytynyt uusi selkeä kohderyhmä, joka on suomalaisessa palvelujärjestelmässä heikossa asemassa. Opinnäytetyön tulokset ja johtopäätökset antavat osaltaan myös tuoretta ajankuvaa suomalaisesta yhteiskunnasta omaishoitoperheiden näkökulmasta.

11.5 Kehittämisehdotukset

Tämä opinnäytetyö tuotti useita kehittämisehdotuksia. Yksi kehittämisehdotus on tiedon lisääminen omaishoitoperheiden oikeuksista ja palveluista. Opinnäytetyön aineistosta nousi esiin, että perheillä ei ollut aina tietoa siitä,

mitä palveluja heidän kunnassaan oli tarjolla ja mihin kaikkeen heidän perheensä olisi oikeutettu.

Toinen kehittämissuositus, joka aineistosta nousi, oli ns. "nopean toiminnan joukkojen" kasaaminen. Perheet kaipaisivat tällaisia nopean toiminnan joukkoja, jotka voisivat tulla auttamaan pienissä askareissa kuten kaupassa käynnissä, jos perheen vanhempi vaikka sairastuu. Tällaista toimintaa voisi kehittää ja jo olemassa olevia toimintoja elvyttää ja mainostaa.

Kolmas kehittämissuositus, joka aineistosta nousi esiin, oli vertaistuen, virkistäytymisen sekä koulutuksen järjestäminen. Omaishoitoperheille voitaisiin tehdä kysely aiheista, joista he toivoisivat koulutusta ja lisää tietoa. Sen jälkeen näitä koulutuksia voitaisiin järjestää ns. hybridimallilla eli mahdollisuuksien mukaan koulutukseen voisi osallistua paikan päällä tai etäyhteyksistä käsin. Tämä hybridimalli mahdollistaisi koulutuksiin osallistumisen valtakunnallisesti asuinpaikasta riippumatta.

Neljäs kehittämissuositus koskee omaishoitajajärjestelmän parannuksia. Omaishoidontuesta säädetään laissa ja Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa omaishoidon lainsäädännön valmistelusta. Lisäksi Sosiaali- ja terveysministeriön vastuualueeseen kuuluu mm. hyvinvoinnin edistäminen. Parannus- ja kehittämissuosituksia olisi tärkeää ohjata poliittiseen päätöksentekoon ja sitä kautta pyrkiä vaikuttamaan asioihin.

11.6 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyö tuotti myös useita jatkotutkimusehdotuksia. Opinnäytetyön aineistosta nousi esille omaishoitajavanhempien kokema hankaluus yhdistää yhden vanhemman perhe, omaishoito ja ansiotyö ja/tai opiskelu. Yksi jatkotutkimusehdotus on tutkia, miten omaishoitajavanhemmat voisivat helpommin yhdistää perhe-elämän, oman ansiotyön ja/tai opiskelun sekä perheen lapsen/lasten omaishoidon. Tutkimuksessa olisi tärkeää kartoittaa konkreettisia keinoja, joilla voitaisiin tukea omaishoitajavanhempien työssäkäyntiä sekä paremmin mahdollistaa perheen, omaishoidon ja työn/opiskelun yhdistäminen.

Opinnäytetyön aineistosta nousi esille vaikeasti saavutettavat, riittämättömät ja toimimattomat yhteiskunnan palvelut. Yksi jatkotutkimusehdotus on tutkia, miten näitä yhteiskunnan järjestämiä palveluita voitaisiin kehittää ja parantaa saavutettavammiksi ja paremmin toimiviksi sekä yhdenmukaisemmiksi maanlaajuisesti. Toimivat ja saavutettavissa olevat palvelut, joita tarjotaan oikea-aikaisesti, ovat vaikuttavia, tuloksellisia ja kustannuksiltaan tehokkaita palveluita. Lisäksi tällaiset palvelut edistävät osallisuutta, yhdenmukaisuutta ja tasa-arvoa.

Opinnäytetyön aineistosta nousi esille omaishoitajavanhempien kokemus siitä, että omaishoitajärjestelmä toimii heidän näkökulmastaan huonosti ja se ei ota huomioon erilaisia perhetilanteita. Yksi jatkotutkimusehdotus on tutkia, miten omaishoitajärjestelmää voisi kehittää vastaamaan paremmin erilaisten omaishoitoperheiden tarpeita.

Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruun vaiheessa kohderyhmä rajattiin koskemaan yhden vanhemman perheitä. Yksi jatkotutkimusehdotus on tutkia, millaisia selviytymiskeinoja ja voimavaroja kahden vanhemman omaishoitoperheiden vanhemmat arjessaan havaitsevat, nimeävät ja käyttävät.

Keväällä 2020 Suomeen levisi maailmanlaajuinen COVID-19-viruksen aiheuttama pandemia. Pandemia on aiheuttanut monia lyhyen aikavälin vaikutuksia. Yksi jatkotutkimusehdotus on tutkia, millaisia pitkän aikavälin vaikutuksia pandemialla on ollut omaishoitoperheisiin ja muihin erityistä tukea tarvitseviin perheisiin. Lisäksi tutkimuksessa olisi hyvä kartoittaa, millaisia tukimuotoja ja palveluita perheet ovat käyttäneet, mistä palveluista perheet ovat hyötynneet sekä mitä perheet ovat jääneet kaipaamaan. Myös käytettyjen palveluiden saavutettavuus, vaikuttavuus ja tuloksellisuus pitkällä aikavälillä olisi tärkeää kartoittaa, jotta palveluita voitaisiin kehittää paremmin palvelemaan erilaisia perheitä ja vastaamaan heidän tarpeisiinsa.

LÄHTEET

Ensi- ja turvakotien liitto. 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ensija-turvakotienliitto.fi/erityislapsiperheissa-vanhemmat-ovat-usein-voimavarojensa-aarirajoilla/> [viitattu 9.6.2020].

Familyboost. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.familyboost.fi/riittavan-hyvaa-vanhemmuutta-etsimassa/> [viitattu 16.1.2020].

Feldt, T. & Mäkikangas, A. 2015. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Feldt, T. & Metsäpelto, R-L. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. 3.painos. Juva: Bookwell Oy. PS Kustannus, 93–110.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf [viitattu 27.2.2021].

Järjestöjen sosiaaliturvaopas. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sosiaaliturvaopas.fi/> [viitattu 9.6.2020].

Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.) 2011. Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kananen, J. 2014a. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2014b. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kokkonen, M. & Kinnunen, M-L. 2015. Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä. Teoksessa Feldt, T. & Metsäpelto, R-L. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. 3.painos. Juva: Bookwell Oy. PS Kustannus, 145–158.

Korhonen, S. & Holopainen, L. 2015. Vanhempana vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Jyväskylä: Grano Oy.

Kurvinen, A., Neuvonen, S., Siven, T., Vartiainen, J., Vilen, M., Vihunen, R. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937.

Leino, S. 2020. Stressitohtori: Enemmän itsetuntemusta, vähemmän stressiä. Helsinki: S & S.

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi/> [viitattu 30.7.2020].

Monimuotoiset perheet-verkosto. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://monimuotoisetperheet.fi/ammattilaiset-ja-opiskelijat/kohtaaminen/yhden-vanhemman-perheen-kohtaaminen/> [viitattu 27.1.2020].

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Omaishoitajana lapselle. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://opas.lastenomaishoitajat.fi/> [viitattu 15.2.2020].

Palosaari, E. 2010. Omaishoitajan omat tunteet ja voimavarat. Teoksessa Meriranta, M. (toim.) Omaishoitajan käsikirja. EU: Unipress. 179–195.

Palvelupolkumalli. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.palvelupolkumalli.fi/index.php/palvelupolkumalli/arki-sujuvaksi/perhe/19-vanhempien-voimavarat> [viitattu 1.8.2020].

Pienperheyhdistys ry. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pienperhe.fi/yhdistys/tietoa-yksinhuoltajuudesta/> [viitattu 26.12.2020].

Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analyysiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus Oy, 145–156.

Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html> [viitattu 16.12.2020].

Saukkola, K. & Laane, T. 2017. Näe sydämellä – Luo arvostava yhteys lapsen. Kerava: Painojussit Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/omaishoito> [viitattu 14.6.2019].

Stenberg, J. & Stenberg, J-H. 2016. En se minä ollut. Itsen suojaamisen ja harhauttamisen perusteet. Helsinki: Duodecim.

Suomen mielenterveys ry. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi> [viitattu 1.7.2019].

Suominen, S. 2016. Koherenssin tunne – valmius tunnistaa ja käyttää erilaisia voimavaroja. Teoksessa Sihto, M. & Karvonen, S. (toim.) Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, 161–172.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalipalvelujen-jarjestaminen/erityista-tukea-tarvitseva-lapsi> [viitattu:

15.6.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalveluiden käsikirja. 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/omaishoito> [viitattu 11.2.2021].

Terveyskylä. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/itsehoito/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista> [viitattu: 2.7.2019].

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

Virtanen, P. 2010. Aaron Antonovsky, sittenkin terveys sosiologi? . Teoksessa Ashorn, U., Henriksson, L., Lehto, J. & Nieminen, P. (toim.) Yhteiskunta ja terveys. Klassisia teoreettisia näkökulmia. Helsinki: Gaudeamus, 148–156.

Yhden vanhemman perheiden liitto ry. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.yvpl.fi/edunvalvonta/yhden-vanhemman-perheet-tilastoina/> [viitattu 27.1.2020].

KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuva 1. Alateemat vastauksista, joiden mukaan yhden vanhemman perhe ja omaishoitajuus koettiin vahvuutena.

Kuva 2. Alateemat vastauksista, joiden mukaan yhden vanhemman perhe ja omaishoitajuus koettiin haasteena.

Kuva 3. Omaishoitajuuden tuomat erityiset haasteet yhden vanhemman perheessä.

Kuva 4. Vanhempien nimeämät fyysiset selviytymiskeinot.

Kuva 5. Vanhempien nimeämät psyykkiset selviytymiskeinot.

Kuva 6. Vanhempien nimeämät kognitiiviset selviytymiskeinot.

Kuva 7. Vanhempien nimeämät sosiaaliset selviytymiskeinot.

Kuva 8. Vanhempien nimeämät fyysiset voimavarat.

Kuva 9. Vanhempien nimeämät psyykkiset voimavarat.

Kuva 10. Vanhempien nimeämät kognitiiviset voimavarat.

Kuva 11. Vanhempien nimeämät sosiaaliset voimavarat.

Kuva 12. Vanhempien nimeämät tuen tarpeet ja toiveet.

Taulukko 13. Omaishoitajärjestelmän toimivuus omaishoitajavanhempien näkökulmasta likert-asteikolla esitettynä.

Kuva 14. Omaishoitajavanhempien toiveet järjestöjen järjestämälle avulle.

Kuva 15. Muita aineistosta esiin nousseita asioita.

Teemahaastattelurunko

1. Taustatiedot

Ikä

Sukupuoli

Perhekoko

2. Yksinhuoltajuus ja omaishoitajuus

Kauanko olet ollut omaishoitajana?

Miten yksinhuoltajuus ja omaishoitajuus sopii yhteen?

Tuoko yksinhuoltajuus ja omaishoitajuus jotain erityisiä haasteita?

3. Selviytymiskeinojen tunnistaminen

Millaisia selviytymiskeinoja tunnistatte omassa arjessanne?

Mikä arjessanne toimii hyvin?

Millä keinoilla arkenne on saatu toimimaan?

4. Jaksamisen tukeminen

Millaisilla keinoilla voisitte tukea omaa jaksamistanne?

Mitkä asiat yhteiskunnassa toimii hyvin omaishoitajavanhemman näkökulmasta?

Miten yhteiskunta voisi tukea omaishoitajavanhempien jaksamista?

6.2.2020

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Xamkissa sosionomi(AMK) -tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haen organisaatioltanne tutkimuslupaa opintoihini kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia, millaisia selviytymiskeinoja ja voimavaroja omaishoitajavanhemmat tunnistavat arjestaan sekä mitkä asiat auttavat omaishoitajavanhempia jaksamaan arjessa lastensa omaishoitajina. Lisäksi tutkimuksen tarkoitus on selvittää, mitkä asiat lisääisivät omaishoitajavanhempien voimavaroja ja selviytymisen tunnetta. Tutkimuksen tavoitteena on tuoda omaishoitajavanhempien ääntä esille ja luoda parannusehdotuksia omaishoitajavanhempien hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi.

Pyydän tällä hakemuksella lupaa

- a) haastatella omaishoitajavanhempia heidän kokemuksistaan,
- b) hyödyntää haastatteluaineistoja opinnäytetyöni raportoinnissa ja tulosten esittämisessä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. Henkilöitä ei mainita loppuraportissa omilla nimillään ja mahdolliset suorat lainaukset tehdään tavalla, josta tutkittavaa ei voida välittömästi tunnistaa. Haastatteluaineisto on ainoastaan omassa käytössäni. Opinnäytetyön valmistuttua kerätty aineisto hävitetään.

Osallistuminen aineistonkeruuseen on vapaaehtoista, ja osallistujat voivat halutessaan vetäytyä tutkimuksesta minä ajankohtana tahansa. Pyydän opinnäytetyöhöni osallistuvilta haasteltavilta vielä erikseen suostumuksen.

Annan mielelläni opinnäytetyöstäni lisätietoja.

Reea Peltokorpi, sosionomiopiskelija, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
puh. [REDACTED], sähköposti: [REDACTED]

Opinnäytetyötäni ohjaa Eija Karjalainen. Halutessanne voitte olla myös häneen yhteydessä työhön liittyvissä kysymyksissä ([REDACTED], puh. [REDACTED]).

Tutkimusluvan myöntäminen

Annan Reea Peltokorvelle luvan kerätä ja käyttää tutkimusmateriaalia kohdissa a-b mainituilla tavoilla.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Hei!

Nimeni on Reea Peltokorpi. Opiskelen sosiaalialan yksikössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Mikkelissä. Teen opin- näytetyötä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Selviyty- jät-hankkeelle yhden vanhemman omaishoitoperheiden voimava- roista ja selviytymiskeinoista. Selviytyjät-hanke on Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n erityislapsiperheille ja erityislapsiper- heiden kanssa toteutettu hanke. Hankkeen yhtenä tarkoituksena on erityislapsiperheiden hyvinvoinnin lisääminen ja selviytymiskei- nojen löytyminen.

Selvityksen kohderyhmänä on yhden vanhemman perheet, joissa vanhempi toimii tai on toiminut lapsensa/lastensa omaishoitajana, joko sopimuksellisesti tai ilman. Yhden vanhemman perheillä tar- koitetaan perheitä, joiden arki sujuu pääsääntöisesti yhden van- hemman panostuksella. Tähän ryhmään kuuluu yksinhuoltajat, yh- teishuoltajat, vuoroviikkovanhemmat, yksin lasta odottavat sekä lesket. Selvityksen tarkoitus on kartoittaa omaishoitajavanhempien itsessään tunnistamia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Saatujen tulosten pohjalta on tarkoitus tuottaa parannusehdotuksia, joilla omaishoitajavanhempien jaksamista, selviytymistä sekä hyvinvoin- tia voitaisiin parantaa ja tukea.

Tiedon kerääminen toteutetaan Webropol-kyselynä. Selvitykseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kerätty aineisto käsitellään luotta- muksellisesti ja anonyymisti niin, että osallistujia ei voida tunnistaa. Valmiissa työssä käytetään mahdollisesti sitaatteja, mutta niin ettei niitä voida yksilöidä selvitykseen osallistuneisiin henkilöihin. Opin

näytetyön valmistuttua kerätty aineisto hävitetään. Valmis opinnäytetyö tullaan lisäämään osoitteeseen www.theseus.fi

Lisätietoja saa soittamalla/tekstaamalla/WhatsApp klo 8-16 välisenä aikana puh: [REDACTED] /Reea tai email: [REDACTED]

[REDACTED]

Hei!

Nimeni on Reea Peltokorpi. Opiskelen sosiaalialan yksikössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Mikkelissä. Teen opin-
näytetyötä Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Selviytyjät-hankeelle omaishoitajavanhempien voimavaroista ja selviytymiskeinoista. Selviytyjät-hanke on Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n erityislapsiperheille ja erityislapsiperheiden kanssa toteutettu hanke. Hankkeen yhtenä tarkoituksena on erityislapsiperheiden hyvinvoinnin lisääminen ja selviytymiskeinojen löytyminen.

Tutkimuksen kohderyhmänä on yhden vanhemman perheet, joissa vanhempi toimii tai on toiminut lapsensa/lastensa omaishoitajana. Tutkimukseni tarkoitus on kartoittaa yksinhuoltaja-omaishoitajavanhempien itsessään tunnistamia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Lisäksi tarkoitus on tuottaa parannusehdotuksia, joilla omaishoitajavanhempien jaksamista, selviytymistä sekä hyvinvointia voitaisiin parantaa ja tukea. Tutkimuksen aihe on tärkeä, koska omaishoitajien jaksaminen on aina ajankohtainen asia.

Tutkimuksen aineisto kerätään haastattelemalla yksinhuoltaja-omaishoitajavanhempia koko Suomen alueelta. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina puhelimitse ja puhelut nauhoitetaan. Nauhoitteita käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen. Tavoitteena on saada noin 10 haastateltavaa yhteensä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti niin, että osallistujia ei voida tunnistaa. Valmiissa työssä käytetään mahdollisesti sitaatteja haastatte

luista, mutta niin ettei niitä voida yksilöidä haastateltuihin henkilöihin. Tutkimuksen valmistuttua kerätty aineisto hävitetään. Valmis opinnäytetyö tullaan lisäämään osoitteeseen www.theseus.fi

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset soittamalla/tekstaamalla/WhatsApp klo 8-16 välisenä aikana puh: [REDACTED] /Reea tai email:

[REDACTED]